

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**BĒRNĪBAS PIESAISTES ATTIECĪBU SAISTĪBA AR  
DZĪVESSPĒKU JAUNIEŠIEM**

BAKALaura DARBS

Autors: **Alīna Paņkova**

Studenta apliecības Nr.: AP19185

Darba vadītājs: profesore Dr. psych. Anika Miltuze

Rīga, 2022

## ANOTĀCIJA

Bakalaura darba pētījuma mērķis ir noskaidrot kāda saistība pastāv starp bērnības piesaistes attiecību un dzīvesspēka raksturojošiem faktoriem jauniešu vecumā. Pētījuma jautājums ir kādas saistības pastāv starp bērnības piesaistes attiecību un dzīvesspēku raksturojošiem faktoriem jauniešu vecumā.

Pētījumā piedalījās 53 dalībnieki, no tiem 45 sievietes un 8 vīrieši, vecumā no 18 līdz 25 gadiem, kuriem bērnības piesaistes attiecības tika pētītas, izmantojot Vecāku un vienaudžu piesaistes aptauju (The Inventory of Parent and Peer Attachment, Armsden & Greenberg, 1987. Latvijā adaptējusi Lubenko, J., 2007), kā arī dzīvesspēka pētniecībai tika izmantota Dzīvesspēka aptauja pieaugušajiem (RSA Resilience Scale for Adults, Hjemdal et al, 2001. Latvijā adaptējusi Sovere, L., 2010).

Pētījumā iegūtie rezultāti norāda uz vairākām statistiski nozīmīgām saistībām starp bērnības piesaistes attiecību ar māti raksturojošiem faktoriem un dzīvesspēku jauniešiem- pastāv statistiski nozīmīgi pozitīva saistība starp piesaistes raksturojošo savstarpējo uzticēšanos un dzīvesspēka ģimenes saskaņu, sociāliem resursiem, kā arī strukturēto stilu; komunikācija ir statistiski nozīmīgi pozitīvi saistīta ar sevis uztveri, nākotnes uztveri, sociālo kompetenci, ģimenes saskaņu, sociāliem resursiem un strukturēto stilu; emocionālā atsvešināšanās ir statistiski nozīmīgi negatīvi saistīta ar ģimenes saskaņu, sociālajiem resursiem, kā arī strukturēto stilu. Savukārt, bērnības piesaistes attiecību ar tēvu rezultāti uzrāda šādas saistības- savstarpējā uzticēšanās ir statistiski nozīmīgi pozitīvi saistīta ar nākotnes uztveri un ģimenes saskaņu; komunikācija ir statistiski nozīmīgi pozitīvi saistīta ar nākotnes uztveri, sociālo kompetenci, ģimenes saskaņu un sociāliem resursiem; emocionālā atsvešinātība ir statistiski nozīmīgi negatīvi saistīta ar nākotnes uztveri un ģimenes saskaņu.

Pētījuma rezultāti sniedz atbildi uz pētījuma jautājumu, tādēļ var apgalvot, ka bakalaura pētījuma darba mērķis ir sasniegts.

*Atslēgas vārdi:* bērnības piesaistes attiecības, dzīvesspēks, jaunieši

## ABSTRACT

The aim of the bachelor's study was to examine the relationship between childhood attachment relationship and resilience factors in young adulthood. The research question is what is the association between childhood attachment relationship and resilience factors in young adults.

The study involved 53 participants, including 45 women and 8 men, age from 18 to 25. The childhood attachment was studied using The Inventory of Parent and Peer Attachment (Armsden, Greenberg, 1987). The resilience was studied using RSA Resilience Scale for Adults (Hjemdal et al., 2001).

The results of the study indicate a number of statistically significant relationships between childhood attachment relationship with mother and resilience factors in young adulthood: there is a statistically significant positive correlation between trust and family cohesion, social resources and structured style; communication and perception of self, perception of future, social competence, family cohesion, social resources and structured style; statistically significant negative correlation between alienation and family cohesion, social resources and structured style. The results of the childhood relationship with the father show such a relationship as statistically significant positive correlation between trust, perception of future and family cohesion; communication and perception of future, social competence, family cohesion and social resources; statistically significant negative correlation between alienation and perception of future and family cohesion.

The results of the research provide an answer to the research question, therefore it can be stated that the goal of the bachelor's study has been achieved.

*Key words:* childhood attachment relationship, resilience, young adults

## SATURS

Anotācija.....	2
Ievads.....	5
Piesaiste un piesaistes teorija.....	8
Bērnības piesaistes stili.....	10
Bērnības piesaistes attiecības.....	12
Bērnības piesaistes attiecību nozīme jauniešu vecumā.....	13
Dzīvesspēks.....	16
Dzīvesspēka veicināšana un ar to saistītie faktori.....	17
Dzīvesspēks jauniešiem.....	19
Bērnības piesaistes attiecību saistība ar dzīvesspēku.....	21
Metode.....	23
Rezultāti.....	25
Diskusija.....	28
Secinājumi.....	31
Izmantotās literatūras saraksts.....	33

## IEVADS

Bērnības piesaistes attiecības tiek aprakstītas ar to, cik lielā mērā bērns ir ieguvis psiholoģisko un arī fizisko drošību no vecāku figūrām (Vignoli & Mallet, 2004), kā arī kā svarīgi bērnības piesaistes attiecību faktori tiek izdalīti emocionālā tuvība, savsarpējā uzticēšanās un komunikācija, kuru nodrošināšana raksturo bērnības piesaistes attiecību drošību (Armsden & Greenberg, 1987).

Balstoties uz pētījumiem, var apgalvot, ka bērnības piesaistes attiecības ir svarīgas tādēļ, ka to drošība raksturo bērna psiholoģisko, emocionālo, sociālo un arī fizisko labsajūtu un attīstību. Pētījumi liecina, ka veiksmīgas komunikācijas un uzticības nodrošināšana starp bērnu un vecāku, ir saistīta ar augstāku bērna prieka izjūtas uztveri, kā arī palīdz bērnam veiksmīgāk adaptēties jauniem un izaicinošiem apstākļiem (Brumariu, 2015; Bohn et al., 2020, kā minēts Tian, Nie, & Liang, 2022). Pētījumi liecina, ka bērni, kuru piesaistes attiecību vajadzības tiek apmierinātas, iegūst augstāku socioemocionālo un kognitīvo attīstību, augstāku pašpārliecību (Cassidy, 1988, van Ijzendoorn, Bard et al., 2009, Bernier et al., 2010; Shulman et al., 1994, kā minēts Shirvastian & Michael, 2017), kā arī veiksmīgāku pašidentifikācijas veidošanos un attīstību (Tian et al., 2022), kas liecina, ka bērnības piesaistes attiecības ir svarīgas.

Izskatot bērnības piesaistes attiecību pieredzes, pētījumi liecina, ka nelabvēlīgas bērnības pieredzes, vecāku atstumšana vai bērna fizisko vai psiholoģisko vajadzību neapmierināšana ir saistīta ar dažādām problēmām pieaugušo vecumā (Chandler & Roberts, 2015). Negatīvas bērnības pieredzes vai disfunkcionālas ģimenes pieredzes izraisa distresu un spēj izraisīt fiziskas, psiholoģiskas vai sociālas problēmas (Kalmakis & Chandler, 2014). Savukārt, no piesaistes teorijas ir zināms, ka piesaistes attiecību nedrošība ir saistīta ar dažādām problēmas pusaudžu, jauniešu un pieaugušo vecumā. Piemēram, ar lielāku stresa līmeni, vientulību, neuzticību citiem, izolēšanos, vardarbīgu uzvedību pret sevi vai citiem, ģimenes vardarbību un pazeminātām sociālām prasmēm pieaugušo vecumā (Allen et al., 2002, kā minēts Dawson et al., 2014), kas liecina par to, ka bērnības piesaistes attiecības ir svarīgas.

Dzīvesspēks ir individuāla spēja veiksmīgi pielāgoties un adaptēties grūtībām, kas sniedz pamatu efektīvai grūtību pārvarēšanai, saglabājot labu psiholoģisko stāvokli (Wright & Masten, 2005, kā minēts Toland & Carrigan, 2011), tādēļ var apgalvot, ka tas sniedz pamatu individuālai spējai efektīvi pārvarēt grūtības.

Analizējot zinātnisko literatūru, var apgalvot, ka bērnības piesaistes attiecību un dzīvesspēka saistības pētniecība ir ierobežota. Vairākums pētījumu balstās uz pieaugušo piesaistes un dzīvesspēka saistību pētniecību, taču arī šo pētījumu rezultāti ir pretrunīgi. Balstoties uz empīrisku pētījumu klāstu, var secināt, ka piesaistes un dzīvesspēka saistību pētniecībā trūkst empīriskā pamata, lai noskaidrotu saistības iemeslus (Bender & Ingram, 2018), tādēļ šīs saistības pētniecība ir aktuāla.

Balstoties uz ideju, ka dzīvesspēka koncepts ir balstīts uz pozitīvās psiholoģijas idejām, kas uzsver indivīda resursus un stiprās puses (Henderson & Milson, 2003), var apgalvot, ka pētījuma sociālā aktualitāte var būt saistīta ar iespēju labāk izprast dzīvesspēka konceptu, balstoties uz piesaistes attiecību pieeju, sniedzot empīrisku pamatu saistību noteikšanā, kas var būt palīdzošais faktors jauniešu labklājības un psiholoģiskās veselības veicināšanā praktiskajā psihologu darbā. *Pētījuma mērķis* ir noskaidrot kādas saistības pastāv starp bērnības piesaistes attiecību ar vecākiem un dzīvesspēka raksturojošiem faktoriem jauniešu vecumā.

*Pētījuma jautājums*- kāda saistība pastāv starp bērnības piesaistes attiecību un dzīvesspēka raksturojošiem faktoriem.

*Pētījuma mainīgie lielumi*- piesaistes attiecību raksturojošie faktori- savstarpējā uzticēšanās, komunikācija un emocionālā tuvība; dzīvesspēka raksturojošie faktori- sevis uztvere, nākotnes uztvere, sociālā kompetence, ģimenes saskaņa, sociālie resursi un strukturētais stils.

*Pētījuma izlase*- 53 jaunieši vecumā no 18 līdz 25 gadiem.

*Pētījuma dizains un datu ievākšanas metodes*- bakalaura darba pētījums ir korelatīvs pētījums, kurā tika izmantota Vecāku un vienaudžu piesaistes aptauja (The Inventory of Parent and Peer Attachment, Armsden, Greenberg, 1987. Adaptējusi Lubenko, J., 2007), kā arī Dzīvesspēka aptauja pieaugušajiem (RSA Resilience Scale for Adults, Hjemdal, Friborg, Rosenvinge, & Martinussen, 2001. Adaptējusi Soveri, L., 2010).

Bakalaura darba teorētiskā daļa satāv no satstāv no 3 nodaļām. Pirmā nodaļa tiek izskatīts piesaistes jēdziens un piesaistes teorija, bērnības piesaistes stili, bērnības piesaistes attiecības, kā arī bērnības piesaistes attiecību nozīme jauniešiem. Otrā nodaļā tiek aprakstīts un raksturots dzīvesspēks, dzīvesspēka veicinošie faktori, kā arī dzīvesspēkas jauniešiem. Trešā nodaļā tiek izskatītas bērnības piesaistes attiecību un dzīvesspēka saistības. Metodes daļā tiek aprakstīts pētījuma dizains un pētījuma gaita, rezultātu daļu veido pētījumā iegūto rezultātu izklāsts, diskusijas daļā tiek analizēti un interpretēti iegūtie rezultāti, kā arī izskatīti turpmākās

pētniecības virzieni, savukārt, noslēgumā ir veikti galvenie bakalaura darba secinājumi. Kopējais darba apjoms ir 38 lappuses.

## PIESAISTE UN PIESAISTES TEORIJA

Piesaistes teorija uzsver attiecību ar aprūpētāju svarīgumu bērna sociālajā, emocionālajā un kognitīvajā attīstībā un bērna bioloģiski noteiktu vajadzību pēc pieķeršanās aprūpētājam, kas sniedz aizsardzību draudu apstākļos un nodrošina izdzīvošanu. Piesaiste tiek definēta kā dziļa un noturīga emocionāla saikne, kas savieno vienu cilvēku ar otru (Ainsworth, 1973; Bowlby, 1969).

Piesaistes teorijas pamatu ietvaros tiek uzsverts, ka piesaiste ir ģenētiski noteikta, tā izpaužas vajadzībā pēc emocionālās saiknes veidošanas, kā arī piesaistes attiecībās tiek izdalīta psiholoģisko vajadzību apmierināšanas nepieciešamība, tādēļ, ka piesaistes bioloģiskā funkcija ir nodrošināt attiecību veidošanos, lai palīdzētu izdzīvot, līdz ar to, par piesaistes noteicēju tiek uzskatīta rūpju un atsaucības saņemšana (McLeod, 2009).

Zīdaiņiem piemīt vajadzība pēc drošības no aprūpētāja apdraudējuma un stresa situācijās, tādēļ evolūcijas kontekstā piesaistes teorija tiek skaidrota ar bērna vajadzību pēc izdzīvošanas, kurā aprūpētājs sniedz drošību. Bērns sākotnēji veido piesaisti tikai vienai svarīgākai piesaistes figūrai, kas nodrošina drošu pasaules izzināšanas pamatu (parasti tā ir māte), un piesaistes traucējumiem var būt smagas sekas (Bowlby, 1958, kā minēts McLeod, 2009). Savukārt, piesaistes uzvedības veidošanās ir atkarīga no bērna saņemtajām rūpēm no vecākiem, kas ietekmē turpmāko bērna uzvedības paradumus un kognīciju (Bowlby, 1973, kā minēts Brumariu & Kerns, 2010).

Piesaistes attīstībā svarīgi faktori ir bērna barošanas paradumi, nepieciešamā pieskārienu un “seja pret seju” kontakta nodrošināšana, atsaucība pret bērna signāliem, bērna vajadzību pieņemšana, kā arī psiholoģiskā un fiziskā aprūpētāja pieejamība (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 2015). Komforts, kas tiek saņemts barošanas laikā, tiek asociēts ar barotāju, kura funkciju parasti izpilda māte (Dollard & Miller, 1950, kā minēts Bretherton, 1992).

Piesaiste ir svarīga arī turpmākajā bērna dzīvē, jo attiecības ar aprūpētāju tiek internalizētas un veido priekšstatu par citiem, kas nosaka citu cilvēku uzticības, atsaucības un gādības novērtējumu (Boulbiji, 1988). Agrīnās piesaistes, kuru zīdains izveido ar aprūpētāju, rezultātā veidojas tuvu attiecību iekšējās darbības modelis (angl. *internal working model*), kas ir pamata uzskatu par sevi, citiem un sociālās mijiedarbības pamats, kas ietekmē spēju veidot un uzturēt attiecības ar citiem cilvēkiem (Bowlby, 1988; Bretherton, 1985; Hazan & Shaver, 1994; Main,

Kaplan, & Cassidy, 1985; Skolnick, 1986; Sroufe & Fleeson, 1986, kā minēts Diehl, Elnick, & Bourbeau, 1998).

Piesaistes teorijas ietvaros tiek izdalīti divi fundamentālie agrīnās piesaistes veidi- droša un nedroša piesaiste, kas ir pamats turpmākai piesaistes klasifikācijai (Bowlby, 1969). Pētījumi apliecina, ka zīdaiņi veido piesaisti ar indivīdiem, kuri ir atbilstoši atsaucīgi uz zīdaiņa signāliem, kas nozīmē, ka zīdains izveidos drošāku piesaisti pieaugušajam, kas spēj apmierināt viņa vajadzības un nodrošināt nepieciešamo komunikāciju (McLeod, 2009). Taču pretējā gadījumā- bērna nespēja paredzēt aprūpētāja pieejamību, izraisa bailes un trauksmi, kas ir nedrošas piesaistes noteicējs (Bowlby 1973, kā minēts Brumariu & Kerns, 2010).

Tuvuma meklēšanu piesaistes figūrām nepieciešamajās situācijās ir primārā piesaistes sistēmas stretēģija. Droša piesaiste veidojas, kad piesaistes figūras ir pieejamas un nodrošina psiholoģisko un fizisko vajadzību apmierināšanu, kuras rezultātā veidojas drošības sajūta, kas veicina tuvu saikņu veidošanos ar citiem. Taču gadījumā, kad piesaistes figūras konstanti nav pieejamas un nesniedz nepieciešamās atbildes reakcijas uz vajadzību apmierināšanu, primārās tuvuma meklēšanas stratēģijas nav veiksmīgas, tādēļ aktivējas sekundāras stratēģijas, kompensējošas nedrošības sajūtu. Sekundāro sistēmu galvenais mērķis ir pievērst nepieciešamo nepieejamo piesaistes figūru uzmanību, nepieciešamo rūpju un atbalsta saņemšanai, kas izpaužas nedrošas piesaistes dimensijās- trauksmē vai/un izvairībā (Mikulincer & Shaver, 2003; Mikulincer & Shaver 2007, kā minēts Butzer & Campbell, 2008).

Sākotnēji, pētījumu par piesaisti ietvaros, tika uzskatīts, ka piesaiste ir noturīga laikā un lielāko pieaugušo daļai bērnībā iegūtais piesaistes stils un tā drošība saglabājas arī turpmākajos vecumposmos (Belsky & Pasco- Fearon, 2002). Pētot piesaistes stabilitāti, agrīnajā piesaistes pētniecībā parādās rezultāti, ka 20 gadu ilgā novērotā periodā piesaistes stils saglabājas apmēram 64% cilvēku (Waters et al., 1995, kā minēts Levy et al., 1998). Taču jaunāki pētījumi uzsver piesaistes drošības mainību. Neskatoties uz piesaistes relatīvu stabilitāti, piesaistes drošība un stili var mainīties un ir atkarīga no pieredzes un situatīvajiem faktoriem, piemēram, temperaments, attiecību pieredzes, negatīvi notikumi, iekšējo darbības modeļu izmaiņas, kā arī uzvedības izmaiņas (Rothbard & Shaver, 1994, kā minēts Levy et al., 1998). Piesaistes drošība ir skaidrojama arī situatīvi un to ieteikmē arī piedzīvoti negatīvi notikumi attiecībās un interpersonāli zaudējumi, kas sniedz negatīvu emocionālu pieredzi (Davila & Sargent, 2003; Zhang, 2009, kā minēts Fraley et al., 2020).

Vairums pieaugušo piesaistes pētījumu ir veikti ar jauniešu vecuma dalībniekiem, kas ļauj spriest, ka pieaugušo piesaistes izpausmes ir nozīmīgi izskatīt arī jauniešu vecumā, jo piesaiste ir motivējošs konstrukts, kas veicina drošības meklēšanu tuvās attiecībās visos vecuma periodos, visas dzīves laikā. Attiecību veidošana ir svarīga identitātes attīstības un veidošanās sastāvdaļa (Bifulco & Thomas 2012; Arnett 2000; Corsano et al. 2017, kā minēts Schimmenti et al., 2021).

## **Bērnības piesaistes stili**

Izskatot zinātnisko literatūru par piesaistes teoriju un piesaistes attiecībām, var apgalvot, ka visbiežāk tās tiek raksturotas, izdalot bērna- aprūpētāja piesaistes stilus, balstoties uz Svešās situācijas ( angl. *Strange situation*) eksperimentu, kura rezultātā tika apkopotas novēroto bērnu uzvedības izpausmes un reakcijas tikšanās brīdī ar māti pēc distresu veicinošas seperācijas (Ainsworth et al., 1978).

Droša piesaiste veidojas bērniem, kad vecāki ir snieguši emocionālo pieejamību, atsaucību un jūtīgumu pret bērna emocionālajām vajadzībām (Belsky & Cassidy, 1994, kā minēts Levy et al., 1998). Pēc Svešās situācijas eksperimenta (Ainsworth et al., 1978), bērni ar drošu piesaisti izmanto māti kā drošu pamatu, tādēļ mātes atgriešanās laikā ātri nomierinās un izrāda prieku un labsajūtu, kā arī mātes prombūtnes laikā izrāda mērenu satraukumu.

Savukārt, nedrošu piesaistes uzvedību raksturo izvairīgais, ambivalentais un dezorganizētais piesaistes stils (Main & Hesse, 1990; Main & Solomon, 1990, kā minēts Levy 1998).

Izvairīgu bērni ir piedzīvojuši noraidoši, emocionāli atturīgu un vēsu attieksmi no vecākiem, kuri nenodrošināja nepieciešamo ķermeņa kontaktu jeb pieskārienus, kā arī nepieciešamo atbalstu, kad bērns izjūt distresu (Belsky & Cassidy, 1994, kā minēts Levy et al., 1998), tādejā izvairīgi bērni distresu veicinošās situācijās nemeklē mātes tuvumu (Cassidy, 1994, kā minēts Brumariu & Kerns, 2010). Mātes prombūtnes laikā, bērns neizrāda lielu satraukumu, pret svešiniekiem izturas līdzīgi kā pret māti un mātes atgriešanās brīdī pauž izvairību vai pat dusmas. Pētījumos tiek uzsverts, ka bērni ar izvairīgu piesaisti ir tendēti apspiest savas patiesās jūtas un izrādīt pārāk lielu patstāvību vai neatkarību, kas ir aizsardzības mehānismu rezultāta izpausmes (Ainsworths et al., 1978; Main & Solomon, 1986, kā minēts Mārtinsone et al., 2015).

Bērni ar ambivalentās piesaistes izpausmēm ir saņēmuši nekonekventas reakcijas uz pamatvajadzību apmierināšanu, kas bērna uzvedībā izpaužas pastiprinātajā vajadzībā pēc kontakta ar aprūpētāju izjušanas (Cassidy, 1994, kā minēts Brumariu & Kerns, 2010), tādēļ mātes

prombūtnes laikā tiem ir raksturīga trauksmaina uzvedība, meklējot mātes tuvumu, saasinātas reakcijas uz mēģinājumiem atstāt vienu, taču mātei atgriežoties, ambivalentu, neviennozīmīgu reakciju paušana- gan tuvojas, gan izrāda dusmas, izvairību un nenomierināmu raudāšanu. Šādu piesaistes attiecību rezultātā, bērnam veidojas pārāk liels jūtīgums, kas ir saistīts ar attiecību uztveri. Bērni ar ambivalentu piesaisti izjūt vienlaicīgi gan trauksmi, dusmas, bailes tikt atstumtam, gan arī vēlmi saņemt tuvību (Ainsworths et al., 1978 un Main & Solomon, 1986, kā minēts Mārtinsone et al., 2015). Uzsverot vecāku piesaistes figūru uzvedību, pētījumi liecina, ka vecāki, kuru bērniem rodas ambivalenta piesaiste, ir vairāk orientēti uz sevi un savu nevis bērna vajadzību apmierināšanu, un to uzvedība ir nekonsekventa (Belsky & Cassidy, 1994, kā minēts Levy et al., 1998).

Bērni, kuriem veidojas dezorganizēta piesaiste, nav apguvuši stabilu drošu vai nedrošu piesaistes uzvedību, tas ir salikums starp pretrunīgām un nekonsekventām piesaistes reakcijām (Schindler & Broning 2015, kā minēts Schimmenti et al., 2021). Dezorganizēta piesaiste veidojas vidē ar pretrunīgu, uzmācīgu vai pat vardarbīgu vecāku uzvedību (Lyons- Ruth & Jacobvitz, 2008, kā minēts Brumariu & Kerns, 2010). Šim piesaistes stilam ir raksturīgas neizprotamas uzvedības izpausmes, dīvainas reakcijas uz mātes atgriešanos- apjukums, sastingums, sejas aizklāšana ar rokām, mātes apskāvienu noraidīšana un raudāšana. Māte vienlaicīgi tiek uztverta gan kā trauksmes, gan kā trauksmes risinājuma avots (Ainsworths et al., 1978; Main & Solomon, 1986, kā minēts Mārtinsone et al., 2015). Uzsverot vecāku lomu dezorganizētas piesaistes veidošanās, pētījumos tiek minēts, ka vecāki, kuru bērniem veidojas dezorganizēta piesaiste, ir vairāk tendēti uz psiholoģiskām problēmām, kas ir saistītas ar pašu neatrisinātu piesaistes uzvedības problēmām. Tiem ir raksturīga depresivitāte, kā arī problemātiska vai vardarbīga uzvadība (Belsky & Cassidy, 1994 kā minēts Levy et al., 1998).

Apkopojot literatūru par bērņības piesaistes stiliem, var apgalvot, ka tos ir svarīgi izskatīt bērņības piesaistes attiecību kontekstā, jo agrīnā pieredze ir pamats turpmāko attiecību attīstībā. Drošas un nedrošas piesaistes uzvedības izpausmes sniedz pamatu uzskatam, ka bērna piesaistes uzvedības drošībai ir svarīga loma bērna attīstībā, emocionālajā stāvoklī un arī turpmākajā dzīvē. Piesaistes drošība ir svarīga, jo sniedz bērnam pamatu drošības izjūtai pētīt apkārtni un uzticēties citiem (Ainsworths et al., 1978; Main, Solomon, 1986, kā minēts Mārtinsone et al., 2015).

## **Bērnības piesaistes attiecības**

Kopumā bērnības piesaistes attiecības tiek aprakstītas ar to, cik lielā mērā bērns ir ieguvis psiholoģisko un arī fizisko drošību no vecāku figūrām (Vignoli & Mallet, 2004).

Balstoties uz Bērnības piesaistes attiecību skalu (Armsden & Greenberg, 1987), svarīgi bērna un vecāku piesaistes attiecību raksturojošie faktori ir emocionālā tuvība vai pretējī-atsvešināšanās, savsarpējā uzticēšanās un komunikācija. Tādēļ var apgalvot, ka bērnības vajadzību pēc emocionālās tuvības, uzticēšanās un komunikācijas ar vecākiem apmierināšana nosaka bērnības piesaistes attiecību drošību. Tas nozīmē, ka piesaistes attiecību drošības iegūšanai, bērnam ir nepieciešamas uzticami, emocionāli silti vecāki, kas spēj nodrošināt veselīgu komunikāciju. Bērnam būs drošākas bērnības piesaistes attiecības ar vecāku, kuram var uzticēties, stāstot par savām raizēm un problēmām, kā arī saņemt nepieciešamo atbalstu un tuvību, kad tas ir nepieciešams.

Balstoties uz pētījumiem, var apgalvot, ka bērnības piesaistes attiecības ir svarīgas tādēļ, ka to drošība raksturo bērna emocionālo un fizisko vajadzību apmierināšanu, kas izpaužas kā aizsargfaktors bērna psiholoģiskās, emocionālās, sociālās un arī fiziskās labsajūtas veicināšanā. Pētījumi liecina, ka drošas piesaistes attiecību veidošanās bērnībā ir pamats veiksmīgai spējai komunicēt, kā arī palīdz labāk saprast apkārtējos un arī atbilstoši reaģēt un atbildēt (Crowell et al., 2008). Veiksmīga komunikācija un uzticība starp bērnu un vecāku ir arī saistīta ar augstāku bērna prieka izjūtas uztveri, palīdz bērnam veiksmīgāk adaptēties apstākļiem, kā arī sasniegt labākus akadēmiskos sasniegumus (Brumariu, 2015; Bohn et al., 2020, kā minēts Tian et al., 2022). Pētījumi liecina, ka bērni, kuru piesaistes attiecību vajadzības tiek apmierinātas, iegūst augstāku socioemocionālo un kognitīvo attīstību, kā arī augstāku pašpārliecību (Cassidy, 1988; van Ijzendoorn et al., 2009; Bernier et al., 2010; Shulman et al., 1994, kā minēts Shirvanian & Michael, 2017), kā arī parādās rezultāti, kas apstiprina, ka savstarpējās uzticēšanās un komunikācijas ar vecākiem nodrošināšana bērnībā, ir pamats veiksmīgākai pašidentifikācijas attīstībai (Tian et al., 2022), kas liecina par bērnības piesaistes attiecību vajadzību apmierināšanas pozitīviem ieguvumiem.

Savukārt, bērna vajadzību pēc emocionālās tuvības, uzticēšanās un komunikācijas neapmierināšana ir pamats bērnības piesaistes attiecību nedrošībai, un ir saistīta ar lielāku psiholoģisko problēmu attīstības iespējamību, kas var izpausties tādās problēmās kā trauksme un

depresija (King & Delfabbro, 2017, kā minēts Tian et al., 2022). Pētījumi liecina, ka bērnības piesaistes attiecību vajadzību neapmierināšana un nelabvēlīgas bērnības pieredzes ir saistītas ar dažādu problēmu attīstību (Chandler & Roberts, 2015). Bērnības negatīvās vai disfunkcionālās ģimenes pieredzes izraisa distresu, kas spēj izraisīt fiziskas, psiholoģiskas vai sociālas problēmas (Kalmakis & Chandler, 2014). Kā arī no piesaistes teorijas ir zināms, ka indivīdi, kuru piesaistes attiecību drošības vajadzības netiek apmierinātas, ir vairāk pakļauti lielākākam stresa līmenim, vientulībai, neuzticībai citiem, izolēšanās, vardarbīgai uzvedībai pret sevi vai citiem, ģimenes vardarbībai un pazeminātām sociālām prasmēm (Allen et al., 2002, kā minēts Dawson et al., 2014). Kas liecina par to, ka bērnības piesaistes attiecību drošības apmierināšanai vai pretēji-neapmierināšanai, ir svarīga nozīme.

Analizējot zinātnisko literatūru, var secināt, ka bērnības piesaistes attiecības ir svarīgas, jo drošas attiecības ar vecākiem veido pamatu, kas sniedz iespēju veiksmīgi attīstīties, veidot jaunas prasmes un saskarties ar jauniem izaicinājumiem. Piesaistes attiecību drošība, kas veidojas psiholoģiski veselīgā ģimenes vidē, veido svarīgu pamatu turpmākai spējai veidot veiksmīgas attiecības ar citiem cilvēkiem (Hill et al., 1994), savukārt, ja ģimene nespēj nodrošināt bērna piesaistes attiecību vajadzību apmierināšanu un piesaistes attiecību drošību, bērnam trūkst drošā pamata pasaules izzināšanai, tādēļ bērns nespēj justos droši, saskaroties ar nezināmām un jaunām situācijām (Salter, 1940, kā minēts Bretherton, 1992).

### **Bērnības piesaistes attiecību nozīme jauniešu vecumā**

Balstoties uz pusaudžu emocionālās attīstības teorētisko modeli (Engels et al., 2001), var apgalvot, ka bērna piesaistes attiecībām ar vecākiem ir svarīga loma emocionālajā attīstībā arī turpmākajos vecuma posmos.

No zīdaiņu līdz pat pieaugušo vecumam, cilvēkus, kuri ir saņēmuši pietiekami daudz mīlestības no vecākiem un piesaistes drošību zīdaiņu vecumā, apvieno vairākas pozitīvās iezīmes un raksturojumi, kuri ir saistīti ar labu psiholoģisko veselību (Cassidy & Shaver, 2015, kā minēts Homan, 2018). Piesaistes attiecību drošība tiek saistīta ar labāku sevis uztveri un internālām attiecībām ar sevi, kuru svarīgas sastāvdaļas ir līdzjūtība un laipnība pret sevi, kā arī sevis pieņemšana. Pētījumu rezultāti norāda, ka pastāv statistiski nozīmīgas pozitīvas saistības starp šiem mainīgajiem un psiholoģisko labklājību, tātad, spēja veidot veselīgas attiecības veicina labāku psiholoģisko labsajūtu (Zessin et al., 2015, kā minēts Homan, 2018).

Piesaistes teorijas pamati paredz, ka pirmās piesaistes pieredzes veido pamatu spējai veidot attiecības ar citiem turpmākās dzīves laikā (Hazan & Shaver, 1987). Sociālās mijiedarbības rezultātā, pieaugot, bērni sāk veidot piesaistes arī ar vienaudžiem, kas ir draudzīgas un vēlāk arī romantiskas saiknes, un pārejot no bērnības pusaudžu un jauniešu vecumā, attiecības ar vienaudžiem un romantiskās attiecības kļūst par svarīgu labizjūtas ietekmējošo faktoru (Capaldi et al., 2001, kā minēts Ross, Fuertes, 2010). Kā arī agrīnie piesaistes pamata pētījumi norāda, ka droša piesaiste ir saistīta augstāku spēju veidot emocionāli tuvas attiecības, kurās indivīds jūtas droši (Hazan & Shaver, 1987).

Piesaistes izpausmju pētniecība jauniešu vecumā vairāk balstās uz pieaugušo piesaistes stilu pētniecību, taču arī šie atklājumi sniedz plašāku ieskatu piesaistes izpausmēs jauniešu vecumā. Pētījumi liecina, ka piesaistes drošība ir pamats stabilai mentālai veselībai un spējai veselīgi psiholoģiski pielāgoties un adaptēties dažādām situācijām (Mikulincer & Shaver, 2003). Tā nodrošina veselīgu emocionālo attīstību, kas izpaužas labās sociālās prasmēs un spējā veiksmīgi veidot attiecības turpmākajā dzīvē. Jauniešu vecumā tas izpaužas kā faktors, kas veicina augstāku pašvērtējumu un zemākus depresijas rādītājus vai tās neesamību (Engels et al., 2001).

Balstoties uz pētījumu rezultātiem, var apgalvot, ka nedroša piesaiste ir riska faktors dažādu emocionālo, sociālo un psiholoģisko grūtību attīstībā. Piemēram, jauniešiem ar nedrošu piesaistes stilu ir raksturīga zemāka apmierinātība ar dzīvi (Temiz & Comert, 2018). Nedroša piesaiste ir saistīta ar neadaptīvas uzvedības un personības izpausmēm, kā arī jauniešiem ar nedrošu piesaisti ir grūtības tuvu attiecību veidošanā ar citiem, kas ietekmē labsajūtu un kopīgo apmierinātību (Debbané et al., 2016; Nazzaro et al. 2017; Schimmenti et al. 2014, kā minēts Schimmenti et al., 2021). Nedroša piesaiste ir saistīta arī ar lielāku atkarīgas uzvedības risku (Musetti et al. 2016b; Schindler & Bröning 2015, kā minēts Schimmenti et al., 2021). Mūsdienu jauniešu vecumā, tehnoloģiju laikā, tā tiek saistīta arī ar nedrošiem interneta lietošanas paradumiem un interneta atkarības simptomiem (Eichenberg et al. 2017; Monacis et al. 2017; Schimmenti et al. 2012, 2014; Şenormancı et al. 2014, kā minēts Schimmenti et al., 2021). Nedrošas piesaistes attiecības jauniešu un pieaugušo vecumā var izpausties kā grūtībās veidot veiksmīgas tuvas attiecībās jauniešu un pieaugušo vecumā. Tiem ir grūtāk just drošu pamatu attiecībās, kas var izpausties izvairībā no tuvām attiecībām vai otrādi- pārņemtībā ar drošības iegūšanu, pārlietu sagaidot to no citiem (Schimmenti et al. 2014, kā minēts Schimmenti et al., 2021). Piesaistes attiecību nedrošība tiek saistīta arī ar lielāku stresa līmeni, vientulību, neuzticību

citiem, izolēšanos, vardarbīgu uzvedību pret sevi vai citiem, ģimenes vardarbību un pazeminātām sociālām prasmēm pieaugušo vecumā, kas ir svarīgi, jo jaunieši, kā topošie pieaugušie tiek pakļauti riskam šo problēmu attīstībai (Allen et al., 2002, kā minēts Dawson et al., 2014).

Tiek uzsverts, ka nelabvēlīgi notikumi, kā piesaistes nedrošības riska faktors, kas ir piedzīvoti bērnībā, var radīt negatīvu ietekmi uz stresa atbildes sistēmu un novest pie ilgstošām nelabvēlīgām sekām. Bērnībā piedzīvotās grūtības un grūtību kombinācijas, saistītas ar sliktu audzināšanu, var izpausties antisociālajā uzvedībā (Masten, 2001, kā minēts Toland, Carrigan, 2011). Pētījumu, kuri tika veikti ar dzīvniekiem, rezultāti norāda, ka piedzīvota vardarbīga mātes attieksme izpaužas paaugstinātā trauksmes līmeni, novēlotā patstāvības izrādīšanā, kā arī pazeminātām stresa vadīšanas spējās pieaugušo vecumā (Feder et al.; Storme et al., kā minēts Wu et al., 2013). Šādas saistības arī apstiprinās starp bērnībā piedzīvoto vardarbību un ietekmi uz cilvēka nervu sistēmu (Heim et al., 2010, kā minēts Wu et al., 2013). Piemēram, dezorganizēta piesaiste, kuras rezultātā bērns ir apguvis nekonsekventas pārlicības un atbildes reakcijas par piesaistes uzvedību, kas ir pretrunīgas, nav apguvis stabilu drošu vai nedrošu piesaisti, ir saistīts ar visaugstāko psihiatrisko traucējumu un psihopatoloģiju attīstības risku tuprmākajā dzīvē (Schindler & Broning 2015, kā minēts Schimmenti et al., 2021).

Iepazīstoties ar empīrisku pētījumu atklājumiem, var secināt, ka piesaistes attiecību drošība un bērnības piesaistes attiecību vajadzību apmierināšana, jauniešu vecumā ir psiholoģiskās veselības aizsargfaktors, taču piesaistes attiecību vajadzību neapmierināšana bērnībā, jauniešu vecumā var izpausties vairākās negatīvās izpausmēs, sagādājot iespējamās psiholoģiskas un sociālas problēmas.

## DZĪVESSPĒKS

Dzīvesspēka pētniecība ir salīdzinoši jauna un attīstījās, balstoties uz psiholoģijas, psihiatrijas un socioloģijas pētniecību. Dzīvesspēks ir plaši skaidrojams koncepts, kura skaidrojumi balstās uz pozitīvās psiholoģijas idejām, kas uzsver indivīda resursus un stiprās puses (Henderson & Milson, 2003, kā minēts Pan & Chan, 2007).

Literatūrā dzīvesspēks tiek definēts kā process, kurā adaptīvi tiek pārvarētas grūtības un stress, saglabājot normālu psiholoģisko un fizisko funkcionēšanu (Russo et al., 2012; Southwick and Charney, 2012, kā minēts Wu et al., 2013). Tā ir indivīda spēja veiksmīgi pielāgoties un adaptēties grūtībām, kas nevis novērš risku un stresu, bet ļauj efektīvi pārvarēt grūtības (Wright & Masten, 2005, kā minēts Toland & Carrigan, 2011).

Balstoties uz Pieaugušo dzīvesspēka skalas modeli (Hjemdal et al., 2001), dzīvesspēku raksturojošie faktori ir sevis un nākotnes uztvere, sociālā kompetence, ģimenes saskaņa, sociālie resursi un strukturētais stils, kuru augstāki rādītāji atbilst augstākam dzīvesspēkam (Hjemdal, Friberg, Stiles, Rosenvinge, & Martinussen, 2006, kā minēts Hjemdal, Roazzi, Dias, & Friberg, 2015). Balstoties uz šo dzīvesspēka aptaujas skalu aprakstiem, sevis uztvere nosaka ticību sev un priekšstatu par saviem spēkiem, nākotnes uztvere nosaka spēju saskatīt nākotni kā skaidru, pozitīvu un drošu, ģimenes saskaņa nosaka ģimenes saskaņotību un pašsajūtu savā ģimenē, sociālie resursi raksturo pieejamo atbalstu no apkārtējiem un spēju to pieņemt, kā arī strukturētais stils raksturo spēju izvirzīt un sasniegt mērķus, kā arī efektīvi vadīt un organizēt savu laiku. Dzīvesspēks var tikt raksturots divās pamatdimensijās- interpersonālā un iekšējā. Augstāki dzīvesspēka raksturojošo faktoru rādītāji norāda uz augstāku dzīvesspēku. Dzīvesspēku veidojošie faktori tiek skaidroti divās dimensijās- interpersonālā dimensija raksturo attiecības ar citiem cilvēkiem, savukārt iekšēja- ar savu iekšējo pasauli (Jakovljevic 2017).

Izdalot dzīvesspēku veidojošos faktoros, var apgalvot, ka tas veidojas indivīda un vides mijiedarbības rezultātā. Dzīvesspēka iznākumos svarīga loma ir individuālu, ģimenes, sociālo un kultūras faktoru mijiedarbības kombinācijas (Fonagy et al., 1994, kā minēts Pan & Chan, 2007). To veido individuālo rakstura iezīmju, sociālā atbalsta un pieejamo resursu kombinācijas salikums (Masten & Wright, 2010, kā minēts Graber et al., 2015).

Dzīvesspēku raksturo labs iznākums nopietnu adaptācijas un attīstības draudiem (Masten, 2001). Kā arī ātra atgriešanās iepriekšējā stāvoklī, kāds ir bijis pirms sastapšanās ar traumatisku notikumu (Bollig & Weddie, 1998, kā minēts Pan & Chan, 2007). Tas paredz pozitīvu

pielāgošanos riska situācijām, kā arī iekļauj kognitīvu kopu, kas virza uz mērķi virzītu piepūli, saskarsmē ar grūtību un nodrošina aizsardzību (Luthar et al., 2014; Rutter, 1994, kā minēts Munoz et al., 2017). Kā arī literatūrā tiek uzsverts, ka dzīves spēks ir jāizskata kā process un domāšanas atribūcija, nevis personības iezīme (Wright & Masten, 2005, Schoon, 2006, kā minēts Toland & Carrigan, 2011; Masten, 1994, kā minēts Pan & Chan, 2007).

Savukārt, dzīves spēku raksturo ne tikai spēja izdzīvot grūtību sagādājošos apstākļos un situācijās, bet arī spēja ieguvumus un pozitīvu izaugsmi, pārvarot grūtības (Graber et al., 2015). No pozitīvās psiholoģijas aspekta, dzīves spēks sniedz iespēju nesaskatīt cilvēkus upura lomā, kas cieš no apstākļiem, bet kā izdzīvotājus, kuriem piemīt spēja pārvarēt dzīves grūtības un sasniegt veiksmīgas adaptācijas rezultātus (Bolig & Weddle, 1988, kā minēts Pan & Chan, 2007).

Dzīves spēks ir svarīgs koncepts, jo sniedz iespēju izaugsmei un atlabšanai, sastopoties ar grūtībām, kas veicina dzīves un veselības kvalitāti (Jakovljevic, 2018). Balstoties uz ideju, ka veiksmīgas adaptācijas rezultātā indivīds var iegūt sociālo, akadēmisko un profesionālo ieguvumu, var apgalvot, ka dzīves spēks ir nepieciešams, jo sniedz lielāku iespēju veiksmīgi tikt galā ar sarežģītiem dzīves apstākļiem (Lopez et al., 2002, kā minēts Pan & Chan, 2007). Taču, neskatoties uz to, ka dzīves spēka koncepts atbalsta cilvēka stiprumu un izaugsmi, tas neprognozē obligātu psiholoģisku izaugsmi pēc grūtības pārvarēšanas (Miller, 2003, kā minēts Pan & Chan, 2007).

### **Dzīves spēka veicināšana un ar to saistītie faktori**

Literatūrā tiek uzsverts, ka dzīves spēka veicināšanai ir jāstāpjas ar riska faktoriem, kuri paredz iespējamu apdraudējumu potenciālu (Wright & Masten, 2005), kā arī nepieciešama spēja uzņemties kontroli pār sociālo vidi un ticība savai pašefektivitātei (Bender, & Ingram, 2018). Dzīves spēku veicinoši faktori ir svarīgi, jo mazina iespējamās veselības un sociālās problēmas, taču riska faktori veicina lielāku problēmu attīstības iespējamību (Robinson, 2000).

Dzīves spēka aizsargfaktori, veicinoši dzīves spēku, ir personības atribūciju, kultūras, vides un sociālo faktoru kombinācija (Graber et al., 2015). Balstoties uz Lutera pētījumu rezultātiem par bērnu dzīves spēku, var apgalvot, ka dzīves spēka veidošanā ir svarīgi arī tādi individuālie faktori kā kognitīvās, pašregulācijas funkcijas un pozitīvs paštēls. Šo mainīgo kompleksu savstarpējā mijiedarbība ar atbalsta saņemšanu, ir aizsargājošais faktors un veicina dzīves spēka attīstību. (Luthar et al., 2000; Wyman et al., 2000, kā minēts Toland & Carrigan, 2011).

Pētījumu rezultāti liecina, ka svarīgi aizsargfaktori dzīves spēka veicināšanā ir personīgie resursi,

impulsu kontrole, problēmrisināšanas spējas, kā arī sociālais un ģimenes atbalsts. Šo faktoru kombinācija nodrošina labākus dzīvesspēka iznākumus nekā atsevišķu faktoru iedarbība (Cicchetti & Curtis, 2007; Masten, 2007, kā minēts Hjemdal et al., 2015).

Pētījumos dzīvesspēka aizsargfaktori tiek izskatīti dažādās dimensijās, no kurām svarīgas ir emocionālā regulācija, pozitīvā emocionalitāte, ģimenes attiecības, pašvērtējums, paškontrolē un pašefektivitāte (Curtis & Cicchetti, 2007; Bowlby, 1982; Wilson & Agaibi, 2006; Bandura, 1993, kā minēts Awdogy & Eksi, 2017). Šīs dimensijas atbild par individuālajiem spriedumiem, emocijām, domām, kā arī kopīga stratēģijām, kas ir saistītas ar dzīvesspēku un adaptīvu grūtību pārvarēšanu (Curtis & Cicchetti, 2007, kā minēts Awdogy & Eksi, 2017). Balstoties uz Pieaugušo dzīvesspēka skalu (Hjemdal et al., 2001), skalas tiek iedalītas individuālajos un sociālajos aizsargfakturos, no kuriem sevis uztvere, nākotnes uztvere, sociālā kompetence un strukturētais stils darbojas individuālajā līmenī, taču ģimenes saskaņa un sociālie resursi- sociālajā (Hjemdal et al., 2006, kā minēts Hjemdal et al., 2015).

Svarīga dzīvesspēka sastāvdaļa ir cerība un kontroles lokuss. Pētījumu rezultāti liecina, ka šie mainīgie veicina veiksmīgāku mērķu sasniegšanu, pretojoties grūtībām (Snyder et al., 1991; Brodsky & Cattaneo, 2013, kā minēts Munoz et al., 2017). Pētījumi apliecinā cerības svarīgumu dzīvesspēka konceptā, tā tiek definēta kā kognitīvais stāvoklis, kam raksturīgas pozitīvas ekspektācijas un apzināšanās, ka mērķi ir sasniedzami (Frank, 1968, kā minēts Munoz et al., 2017). Ir pierādīta arī cerības saistība ar labsajūtu, augstāku apmierinātību ar dzīvi, augstāku pašcieņu un zemāku neapmierinātības līmeni, kā arī augstāku labklājību pēc piedzīvotas vardarbīgas pieredzes un izvairīšanos no tām (Bailey et al., 2007; Curry et al., 1997; Feldman & Snyder, 2005, Chang & DeSimone, 2001; Snyder et al., 1991; Arian, 2013, kā minēts Munoz et al., 2017). Savukārt, izdalot kontroles lokusa nozīmi dzīvesspēka veicināšanā, iekšējas kontroles uztvere ir saistīta ar mierīgu un psiholoģiski veselīgu grūtību pārvarēšanu un spēju veselīgi adaptēties traumatiskai pieredzei (Grob et al., 1995; Leontopoulou, 2006; Frazier et al., 2011, kā minēts Munoz, Brady, & Brown, 2017).

Tāpat kā aizsargājošo faktoru kombinācija veicina dzīvesspēku, grūtību kombinācijai ir negatīva ietekme. Ir pierādīts, ka dzīvesspēka attīstībā svarīga loma ir attīstības videi (Rende, 2012, kā minēts Wu et al., 2013). Piedzīvotās negatīvās, traumatiskās pieredzes kombinācijai ar individuālo riska faktoru kombināciju ir negatīva ietekme uz dzīvesspēku (Carrigan, 2011). Grūtību, bērna zemu kognitīvo funkciju un sliktas audzināšanas kombinācija veicina sliktāku adaptēšanos grūtībām (Masten, 2001). Kā dzīvesspēku negatīvi ietekmējošs faktors tiek izdalīts

augsts interpersonālais jūtīgums, kas tiek raksturots kā personības iezīme, kas liek nepareizi interpretēt citu cilvēku attieksmes un uzvedību. Tas var izpausties kā bailes no citu cilvēku iespējamā atraidījuma un kritisma (Bell & Freeman, 2014, kā minēts Aydogdu et al., 2017).

## **Dzīvesspēks jauniešiem**

Balstoties uz atklājumu, ka jauniešu psiholoģiskā un fiziskā veselība ir atkarīga no risku un dzīvesspēka faktoriem dzīves sfērās, kurās jaunieši ir iesaistīti, piemēram ģimene, izglītības iestādes, attiecības ar vienaudžiem un sevi, kultūra un grupa (Robinson, 2000), var apgalvot, ka dzīvesspēks jauniešu vecumā ir svarīgs.

Pētījuma rezultāti par jauniešu mentālo veselību norāda, ka dzīvesspēks ir psiholoģiskās veselības aizsargfaktors, kas kalpo kā mediators starp vientulību, depresiju, bezcerību un zemu apmierinātību ar dzīvi jauniešu vecumā (Padmanabhanunni & Pretorius, 2021). Izdalot psiholoģiskās veselības aspektu, pētījumu rezultāti norāda, ka jauniešiem, strādājot ar psiholoģiskās veselības problēmām, dzīvesspēks ir palīdzošs faktors. Piemēram, jaunieši ar augstāku dzīvesspēku, pēc psihologu vadītās intervences depresijas ārstēšanai, uzrāda zemākus depresijas rādītājus, nekā jaunieši ar zemu dzīvesspēku (Konradt et al., 2018).

Uzsverot dzīvesspēka sociālos riska faktorus, tiek uzsverts, ka negatīvas pieredzes, tādas kā ģimenes disfunkcionalitāte, vienaldzība vai vardarbība, ir dzīvesspēka riska faktors, kas var izpausties psiholoģiskās, sociālās un fiziskās veselības problēmās, kā arī neadaptīvajās reakcijās, piemēram alkohola lietošanā, smēķēšanā un riskantā uzvedībā (Kalmakis & Chandler, 2013, Anda et al., 2006; Cannon et al., 2010; Chartier et al., 2010; Felitti et al., 1998; Green et al., 2010; Hahm et al., 2010, kā minēts Chandler et al., 2015).

Pētījumos tiek izdalīti arī zema dzīvesspēka un interneta lietošanas paradumu saistības, kas mūsdienās ir aktuāls jautājums jauniešu vidū. Pētījumu rezultāti liecina, ka pastāv statistiski nozīmīgas saistības starp zemu dzīvesspēku un interneta spēļu lietošanas uzvedības traucējumiem jauniešu vecumā, kas nozīmē, ka zems dzīvesspēks ir spēļu atkarības veidošanās riska faktors. Zems dzīvesspēks un augsts stresa līmenis ir saistīts ar ilgāku datorspēļu spēlēšanas laiku (Canale et al., 2019, kā minēts Yen et al., 2019). Ir svarīgi izdalīt arī šo aspektu, jo pētījumi pierāda, ka interneta spēļu uzvedības traucējumi jauniešu vecumā ir saistīti ar samazinātu sociālo mijiedarbību, profesionālajām un ar karjeru saistītām neveiksmēm, kā arī traucētām ģimenes attiecībām, kas norāda uz grūtībām izaicinājumu pārvarēšanā, kuru raksturo zems dzīvesspēks

(Ruisoto & Contador, 2019). Pētījuma rezultāti par negatīvu faktoru kombināciju, kas mazina dzīvesspēku, norāda, ka bērni, kas sastopas ar pastāvīgām dzīves grūtībām un sliktu audzināšanu, ir vairāk pakļauti dažādām psiholoģiskām problēmām turpmākajā dzīvē, piemēram traucētu kognitīvo funkciju un hiperaktivitātes riskam turpmākajos vecumposmos (Moffit et al., 2001, kā minēts Toland & Carrigan, 2011).

Svarīgi ir izdalīt dzīvesspēku tieši jauniešu vecumā, jo jauniešu vecums ir komplicēta attīstības fāze, kurā notiek daudz pārmaiņu, kurām jauniešiem ir nepieciešams adaptēties. Šajā periodā cilvēks sastopas ar daudz jauniem psiholoģiskiem izaicinājumiem, kas ir saistīti ar neatkarības iegūšanu no vecākiem, autonomijas un pašidentitātes veidošanos, kuras rezultātā veidojas individuālu pārliecību un vērtību pamats, interpersonālu attiecību veidošanos, kā arī lēmuma pieņemšanu par izglītību, darbu un šo jomu sasniegumiem. Tādēļ var apgalvot, ka dzīvesspēks ir svarīgs grūtību pārvarēšanas palīdzošais faktors jauniešu vecumā (Greup et al., 2016).

## BĒRNĪBAS PIESAISTES ATTIECĪBU SAISTĪBA AR DZĪVESSPĒKU

Analizējot zinātnisko literatūru, var apgalvot, ka psiholoģijas zinātnē nav pietiekami plašs empīrisku pierādījumu pamats bērības piesaistes attiecību un dzīvesspēka saistību noteikšanā un šī saistība nav tieši pētīta.

Izskatot bērības piesaistes attiecības, pētījumos tiek minēts, ka atbalstoša ģimene, kas nodrošina psiholoģisko vajadzību apmierināšanu bērībā, var tikt uzskatīta par drošu pamatu, kas veido bērna turpmāko izturību, saskaroties ar izaicinošiem notikumiem, tādēļ dzīvesspēks var tikt izskatīts kā konstrukts, kas veidojas piesaistes attiecību uzvedības attīstības rezultātā (Temiz & Comert, 2018). Balstoties uz piesaistes attiecību ideju, pētījumi liecina, ka augsts dzīvesspēks ir saistīts ar vismaz viena cilvēka klātbūtni dzīvē, kas bērnam sagādā beznosacījuma pieņemšanu. Tas ļauj meklēt un pieņemt pieejamu atbalstu no citiem, sastopoties ar grūtībām (Werner, 2000, kā minēts Toland & Carrigan, 2011), kā arī dzīvesspēka veidošanas fundamenti ir attiecības ar citiem cilvēkiem. Pozitīvas attiecības var veicināt dzīvesspēku un nodrošināt eksteriālu avotu dzīvesspēka veicināšanai (Liborio & Ungar, 2014, kā minēts Aydogdu et al., 2017).

Izskatot dzīvesspēka veicinošus faktoros un piesaistes saistības, zinātniskajā literatūrā tiek minēts, ka piesaiste var uzlabot dzīvesspēku caur tādiem dzīvesspēku veicinošiem faktoriem kā pašefektivitāte un rūpes pret sevi. Individīdiem ar drošām piesaistes attiecībās piemīt lielāka tendence uz nepieciešamo darbību veikšanu, kas nodrošina emocionālo, fizisko un sociālo labsajūtu, jo ir iemācījušies attieksmes un pārlicības, veicinošas augstāku pašefektivitāti un lielākas rūpes pret sevi. Tas var veicināt augstāku dzīvesspēku un sniegt drošības pamatu, sastopoties ar grūtībām (Bender & Ingram, 2018).

Kā viens no dzīvesspēku ietekmējošiem faktoriem tiek izdalīts interpersonālais jūtīgums, kas izpaužas kā bailes no citu cilvēku iespējamā atraidījuma un kritisma (Bell & Freeman, 2014, kā minēts Aydogdu et al., 2017). Pētījumu rezultāti liecina, ka pastāv nozīmīgas saistības starp bērna- vecāka un pieaugušo piesaistes stiliem, kas ietekmē interpersonālo jūtīgumu, kas nozīmē, ka piesaistes attiecības ir viens no interpersonālā jūtīguma ietekmējošiem faktoriem (Cummings–Robeau et al., 2009, kā minēts Aydogy & Eksi, 2017). Kā arī ir pierādīts, ka indivīdi ar zemu piesaistes attiecību drošību vecākiem, uzrāda augstāku interpersonālo jūtīgumu, kas izpaužas kā pazemināts dzīvesspēks (Masten & Wright 2010, kā minēts Aydogdu et al., 2017).

Balstoties uz pētījumu rezultātiem par pieaugušo piesaistes stilu un dzīvesspēka saistībām, var apgalvot, ka empīrisku pētījumu klāsts nav plašs, taču veiktie pētījumu rezultāti norāda, ka piesaiste var sniegt ieguldījumu dzīvesspēka iznākumos, taču šo saistību iemesli nav noteikti un pietiekami pētīti (Bender & Ingram, 2018). Pētījumu rezultāti par piesaistes stilu un dzīvesspēka saistībām ir dažādi. Pētījumos parādās rezultāti, kas liecina, ka pastāv statistiski nozīmīga saistība starp piesaistes stiliem un dzīvesspēku, kā arī, ka droša piesaiste paredz augstāku dzīvesspēku (Ghahvehchi-Hosseini et al., 2021). Ir veikti pētījumi, kuru rezultāti norāda, ka piesaistes trauksmes dimensija negatīvi korelē ar dzīvesspēku (Kurilova, 2013; Jenkins, 2011, kā minēts Temiz & Comert 2018). Kā arī parādās rezultāti, kas gan piesaistes trauksmes, gan izvairības dimensija negatīvi ietekmē dzīvesspēku (Jekins, 2016). Tiek minēts, ka indivīdi ar izvairīgu piesaisti izmanto kopinga stratēģijas, kas ļauj disociēties no negatīvām emocijām, tādēļ, izdalot dzīvesspēku, tas var mazināt spēju adaptīvi pielāgoties stresam (Jekins, 2016). Savukārt, ir iegūti arī rezultāti, kas norāda uz to, ka saistība starp dzīvesspēku un pieaugušo piesaistes stilu dimensijām- trauksme un izvairība, nav statistiski nozīmīga (Temiz & Comert, 2018).

Lai gan piesaistes attiecību un dzīvesspēka pētniecība, galvenokārt, balstās uz pieaugušo piesaistes stilu romantiskajās attiecībās saistību ar dzīvesspēku (Temiz & Comert, 2018), arī šie atklājumi sniedz ievirzi bērnības piesaistes attiecību un dzīvesspēka pētniecībai. Balstoties uz to, ka psiholoģijas zinātnē trūkst empīriskā pamata bērnības piesaistes attiecību un dzīvesspēka saistību noteikšanā, var apgalvot, ka šī saistība pētniecības ietvaros ir aktuāla.

## METODE

Bakalaura darba ietvaros veiktais pētījums ir korelatīvs pētījums, kura mērķis bija noteikt mainīgo lielumu savstarpējās saistības. Pētījuma mainīgie lielumi ir mātes un tēva bērnības piesaistes attiecību raksturojošās skalas- savstarpējā uzticēšanās, komunikācija un emocionālā atsvešināšanās, kā arī dzīvesspēka skalas- sevis uztvere, nākotnes uztvere, sociālā kompetence, ģimenes saskaņa, sociālie resursi un strukturētais stils.

### **Pētījuma dalībnieki**

Pētījumā piedalījās 53 dalībnieki, no kuriem 45 sievietes un 8 vīrieši, vecumā no 18 līdz 25 gadiem. Vidējais vecums- 21 (SD= 0.75).

Pētījuma dalībnieki norādīja arī tādus sociāldemogrāfiskos datus kā izglītības līmenis un sociālekonomiskais statuss. Pētījumā piedalījās 36 jaunieši ar vidējo izglītību un 17- ar augstāko, kā arī 32 respondenti atbildēja, ka novērtē savu sociāldemogrāfisko statusu kā “diez gan pārticis”, 18 respondenti uzskata, ka iztiek vidēji, savukārt 3 respondenti norādīja, ka var atļauties visu, ko vēlas.

Pētījuma dalībnieki norādīja informāciju par mātes un tēva klātbūtni bērnībā un dalību audzināšanā vecumā līdz 16 gadiem. No kuriem 52- ar māti dzīvoja vienā mājsaimniecībā, 1- nedzīvoja vienā mājsaimniecībā, bet māte piedalījās audzināšanā. Kā arī 38- ar tēvu dzīvoja vienā mājsaimniecībā, 8- nedzīvoja vienā mājsaimniecībā, tēvs reti vai gandrīz nepiedalījās audzināšanā, 3- nedzīvoja vienā mājsaimniecībā, tēvs piedalījās audzināšanā, 4- nepiedalījās audzināšanā.

### **Mērījumi**

Bērnības piesaistes attiecību raksturojošo faktoru noteikšanai tika izmantota Vecāku un vienaudžu piesaistes aptauja (The Inventory of Parent and Peer Attachment, Armsden, Greenberg, 1987. Latvijā adaptējusi Lubenko, J., 2007). Aptauja sastāv no 3 skalām- piesaiste mātei, piesaiste tēvam, piesaiste vienaudžiem, taču pētījuma ietvaros tika izmantota tikai vecāku piesaistes skalas (piesaiste mātei, piesaiste tēvam). Katra skala ir sadalīta 3 apakšskalās un sastāv no 25 apgalvojumiem. Ar šīs aptaujas palīdzību tika noteiktas 3 piesaistes attiecību apakšskalās- savstarpējā uzticēšanās, komunikācija un emocionālā tuvība. Oriģinālā un latviešu adaptācijā

aptaujas apgalvojumi ir formulēti tagadnes formā un mēra tagadnes piesaistes attiecības ar māti un tēvu, taču bakalaura darba pētījuma tēmas ietvaros, lai noteiktu bērnības piesaistes attiecību pieredzi, visi apgalvojumi tika pārveidoti pagātnes formā un atbildot uz jautājumiem, respondentiem bija jāatbild uz jautājumiem, balstoties uz bērnībā piedzīvoto piesaistes attiecību pieredzi ar piesaistes figūru- māti un tēvu, vecumā līdz 16 gadiem.

Lai noteiktu jauniešu dzīvesspēku, tika izmantota Dzīvesspēka aptauja pieaugušajiem (RSA Resilience Scale for Adults, Hjemdal, Friborg, Rosenvinge, & Martinussen, 2001. Latvijā adaptējusi Sovere, L., 2010). Aptauja sastāv no 33 apgalvojumiem un ietver 6 apakšskalas- sevis uztvere, nākotnes uztvere, sociālā kompetence, ģimenes saskaņa, sociālie resursi un strukturētais stils.

## **Procedūra**

Datu ievākšana notika elektroniskā vidē, izmantojot Facebook un Instagram platformu, kur tika piedāvāta brīvprātīga un anonīma dalība pētījumā jauniešiem, vecumā no 18 līdz 25 gadiem. Aptauja tika veidota, izmantojot Google Forms aptauju veidošanas rīku. Pirms aptaujas publicēšanas tika saskaņoti un ievēroti pētījuma ētikas pamatprincipi. Pirms dalības pētījumā, pētījuma dalībnieki instrukcijā iepazīnās ar aptaujas instrukciju, kurā dalībnieki tika informēti par pētījuma mērķi, brīvprātību, anonīmu dalību, konfidencialitāti, datu apkopošanu tikai apkopotā veidā, datu izmantošanu akadēmiskās darbības nolūkos, autores kontaktinformāciju, kā arī aptuvenu laiku, cik aptaujas pildīšana var aizņemt. Brīvprātīga piekrišana tika noteikta ar brīvprātīgu dalību un gala atbilžu iesniegšanu. Aptaujas pildīšana notika bez laika ierobežojuma. Ievāktie dati tika apkopoti Exel un SPSS programmā.

## REZULTĀTI

Lai atbildētu uz izvirzīto pētījuma jautājumu, tika izmantotas aprakstošās un secinošās statistikas metodes. Izmantojot aprakstošo statistiku, tika noteiktas mainīgo vidējās vērtības un standartnovirzes. Mērīto skalu iekšējās saskaņotības rādītāji tika noteikti, izmantojot Kronbaha alfas koeficientu, kā arī atbilstība normālsadalījumam tika noteikta, izmantojot Šapiro- Vilka testu (skat. 1. tabulu).

### 1. tabula

*Bērnības piesaistes attiecību un jauniešu dzīvesspēka skalu aprakstošās statistikas rādītāji*

Mainīgie lielumi	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>W</i>	$\alpha$
Piesaistes attiecības ar māti ( <i>N</i> =53)				
Savstarpējā uzticēšanās	3,54	1,06	0,00	0,94
Komunikācija	3,07	0,95	0,26	0,89
Emocionālā atsvešināšanās	3,23	1,10	0,05	0,75
Piesaistes attiecības ar tēvu ( <i>N</i> =51)				
Savstarpējā uzticēšanās	3,23	1,10	0,01	0,93
Komunikācija	2,62	1,13	0,01	0,94
Emocionālā atsvešināšanās	2,78	0,93	0,57	0,75
Dzīvesspēks ( <i>N</i> =53)				
Sevis uztvere	4,61	1,22	0,18	0,80
Nākotnes uztvere	4,79	1,54	0,04	0,88
Sociālā kompetence	4,63	1,19	0,14	0,75
Ģimenes saskaņa	4,55	1,51	0,01	0,90
Sociālie resursi	5,66	1,03	0,00	0,84
Strukturētais stils	4,58	1,32	0,06	0,70

Analizējot piesaistes attiecību un dzīvesspēka aptauju apakšskalū ticamību, var apgalvot, ka visām skalām ir augsti ticamības rādītāji (virs 0,06), tādēļ to ticamība ir pietiekami augsta pielietošanai turpmākajā rezultātu analīzē. Izskatot atbilstību normālsadalījumam, Šapiro- Vilka testa rezultāti norāda, ka ne visas skalas atbilst normālsadalījumam, kas liecina par nepieciešamību turpmākajā datu analīzē izmantot neparametrisku secinošās statistikas metodi.

## 2. tabula

*Bērnības piesaistes attiecību aprakstošo skalu saistība ar dzīvesspēka skalām*

	Sevis uztvere	Nākotnes uztvere	Sociālā kompetence	Ģimenes saskaņa	Sociālie resursi	Strukturētais stils
Piesaistes attiecības ar māti (N=53)						
Savstarpējā uzticēšanās	0,22	0,13	0,26	0,54**	0,37**	0,30*
Komunikācija	0,34*	0,34*	0,43**	0,69**	0,42**	0,28*
Emocionālā atsvešināšanās	-0,15	-0,11	-0,24	- 0,48**	- 0,30*	- 0,28*
Piesaistes attiecības ar tēvu (N=51)						
Savstarpējā uzticēšanās	0,17	0,36*	0,23	0,52**	0,25	0,18
Komunikācija	0,26	0,36*	0,31*	0,53**	0,32*	0,25
Emocionālā atsvešināšanās	-0,14	-0,29*	-0,25	-0,45**	-0,29*	-0,10

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Lai noteiktu saistības starp bērnības piesaistes attiecību ar vecākiem un dzīvesspēku jauniešu vecumā, tika izmantota secinošās statistikas Spīrmena korelācijas analīze (skat 2. tabulu). Izskatot bērnības piesaistes attiecību ar māti raksturojošo skalu rezultātus, Spīrmena korelācijas analīzes rezultāti liecina, ka pastāv statistiski nozīmīgi pozitīva saistība starp piesaistes raksturojošo savstarpējo uzticēšanos un dzīvesspēka ģimenes saskaņu, sociāliem resursiem, kā arī strukturēto stilu. Izskatot komunikācijas skalu, tā ir statistiski nozīmīgi pozitīvi saistīta ar visām dzīvesspēka skalām. Savukārt, emocionālā atsvešināšanās ir statistiski nozīmīgi negatīvi saistīta ar ģimenes saskaņu, sociālajiem resursiem, kā arī strukturēto stilu. Izskatot bērnības piesaistes attiecību ar tēvu aprakstošās skalas, savstarpējā uzticēšanās ir statistiski

nozīmīgi pozitīvi saistīta ar nākotnes uztveri un ģimenes saskaņu. Komunikācija ir statistiski nozīmīgi pozitīvi saistīta ar nākotnes uztveri, sociālo kompetenci, ģimenes saskaņu un sociāliem resursiem. Savukārt, emocionālā atsvešinātība ir statistiski nozīmīgi negatīvi saistīta ar nākotnes uztveri un ģimenes saskaņu.

## DISKUSIJA

Bakalaura darba pētījuma mērķis bija noskaidrot saistības starp bērnības piesaistes attiecībām ar vecākiem un dzīvesspēku jauniešu vecumā. Izskatot bērnības piesaistes attiecības, tiek uzsverts, ka atbalstoša ģimene, kas nodrošina psiholoģisko vajadzību apmierināšanu bērnībā, var tikt uzskatīta par drošu pamatu, kas veido bērna turpmāko izturību, saskaroties ar izaicinošiem notikumiem, un dzīvesspēks var tikt izskatīts kā konstrukts, kas veidojas piesaistes attiecību uzvedības attīstības rezultātā (Temiz & Comert, 2018).

Literatūrā tiek minēts, ka dzīvesspēka veidošanas fundamenti ir attiecības ar citiem cilvēkiem. Pozitīvas attiecības var veicināt dzīvesspēku un nodrošināt eksternālu (ārēju) avotu dzīvesspēka veicināšanai (Liborio & Ungar, 2014, kā minēts Aydogdu et al., 2017).

Balstoties uz to, ka piesaistes un dzīvesspēka attiecību saistību iemesli nav zināmi (Bender & Ingram, 2018), pētījuma mērķis bija izskatīt bērnības piesaistes attiecību ar vecākiem un dzīvesspēka raksturojošas apakšskalas un to saistības atsevišķi, lai iegūtu detalizētāku saistību pārskatu arī turpmākai pētniecības ievirzei.

Bakalaura darba pētījumā iegūtie rezultāti norāda, ka, izskatot bērnības piesaistes attiecības ar māti, augstāka savstarpējās uzticēšanās ar māti bērnībā ir saistīta ar augstāku ģimenes saskaņu, sociāliem resursiem, kā arī strukturēto stilu jauniešu vecumā. Savukārt, augstāka savstarpējā uzticēšanās ar tēvu bērnībā, jauniešu vecumā saistās ar augstāku nākotnes uztveri un ģimenes saskaņu. Kas nozīmē, ka attiecības, kurās bērns spēj uzticēties mātei, jauniešu vecumā izpaužas kā labāka pašsajūta ģimenē, spēja iegūt un pieņemt atbalstu no apkārtējiem, kā arī spēja izvirzīt un sasniegt mērķus, kā arī efektīvi vadīt un organizēt savu laiku. Taču uzticīgas attiecības ar tēvu jauniešu vecumā izpaužas kā spēja uztvert nākotni kā skaidru un pozitīvu un labāku pašsajūtu ģimenē. Savukārt, izskatot komunikācijas skalu piesaistes attiecībās ar māti, augstāki komunikācijas rādītāji ir saistīti ar augstākiem visu dzīvesspēka raksturojošo apakšskalu rādītājiem- sevis uztveri, nākotnes uztveri, sociālo kompetenci, ģimenes saskaņu, sociāliem resursiem, kā arī strukturēto stilu, savukārt augstāki komunikācijas ar tēvu rādītāji ir saistīti ar augstāku nākotnes uztveri, sociālo kompetenci, ģimenes saskaņu un sociāliem resursiem. Kas liecina par to, ka veiksmīga un stabila komunikācija ar māti bērnībā, jauniešu vecumā izpaužas kā spēja ticēt sev un saskatīt nākotni kā drošu, stabilu un pozitīvu, vēlmi un spēju socializēties, labāk justies ģimenē, iegūt un pieņemt atbalstu no apkārtējiem, kā arī efektīvi vadīt un organizēt savu laiku un uzstādīt mērķus. Savukārt, bērnībā saņemot vajadzību apmierināšanu pēc

komunikācijas, jauniešu vecumā tas var izpausties spējā pozitīvi saskatīt nākotni, socializēties, kā arī iegūt un pieņemt atbalstu no apkārtējiem.

Balstoties uz bakalaura darba ietvaros izskatītajiem pētījumiem, var apgalvot, ka piesaistes drošība ir saistīta ar labāku sevis uztveri, attiecībā ar sevi, kā arī līdzjūtības un laipnības izrādīšanu sev, tādēļ šo atklājumu varētu apvineot ar iegūtajiem rezultātiem par saistību starp komunikāciju ar māti un sevis uztveri, un apgalvot, ka augsti komunikācijas ar māti rādītāji, kas ir viens no bērnības piesaistes attiecību drošības faktoriem, dzīvesspēku var veicināt caur augstāku sevis uztveri (Zessin et al., 2015, kā minēts Homan, 2018). Saistības ar sevis uztveri varētu tikt papildinātas ar esošo pētījumu rezultātiem, ka bērnības piesaistes attiecību vajadzību tiek apmierināšana ir saistīta ar augstāku pašpārliecību (Cassidy, 1988, Ijendoorn et al., 2009; Shulman et al., 1994, kā minēts Shirvanian & Michael, 2017), kā arī savstarpējās uzticēšanās un komunikācijas ar vecākiem nodrošināšana bērnībā, ir pamats veiksmīgākai pašidentifikācijas attīstībai (Tian et al., 2022).

Izskatot emocionālo atsvešināšanos, tika iegūti rezultāti, kas liecina, ka bērnības vajadzību pēc emocionālās tuvības neapmierināšana no mātes, jauniešu vecumā ir saistīta ar zemāku ģimenes saskaņu, sociālajiem resursiem, kā arī strukturēto stilu, savukārt emocionālā atsvešinātība no tēva- ar zemāku nākotnes uztveri un ģimenes saskaņu. Pastāvošo pētījumu rezultāti liecina, ka piesaistes attiecību nedrošība ir saistīta ar lielāku neuzticību citiem, izolēšanos un pazeminātām sociālām prasmēm (Allen et al., 2002, kā minēts Dawson et al., 2014), ko varētu saistīt ar sociālās kompetences dzīvesspēka faktoru, taču bakalaura darba pētījumā neparādās statistiski nozīmīgas saistības starp nedrošas piesaistes attiecību raksturojoša faktoru- emocionālā atsvešināšanās un sociālā kompetence.

Balstoties uz bakalaura darba pētījuma iegūtiem rezultātiem, var manīt, ka piesaistes attiecību ar māti un dzīvesspēka, kā arī piesaistes attiecību ar tēvu un dzīvesspēka apakškalu korelāciju rezultāti atšķiras. Šo rezultātu atšķirību iemesli nav zināmi, tādēļ bakalaura darba pētījumā iegūtie rezultāti var tikt izmantoti par pamatu ievirzei turpmākajā piesaistes attiecību ar māti un piesaistes attiecību ar tēvi atšķirību pētniecībai.

Kopumā, jāapgalvo, ka bērnības piesaistes attiecību un dzīvesspēka pētniecība ir ierobežota un pētījumi par tiešu bērnības piesaistes attiecību netiek veikti, tādēļ var apgalvot, ka turpmākā piesaistes un dzīvesspēka, kā arī bērnības piesaistes attiecību un dzīvesspēka saistība ir aktuāls turpmākās pētniecības jautājums.

Tādēļ, ka bakalaura darba pētījumā iegūtie rezultāti norāda tikai uz bērnības piesaistes attiecību un dzīvesspēka raksturojošo faktoru savstarpējām saistībām, kā turpmākās pētiecības virzienus var izdalīt bērnības piesaistes attiecību kopējās drošības un dzīvesspēka saistību, kā arī atšķirības bērnības piesaistes attiecībās ar māti un bērnības piesaistes attiecību ar tēvu, to izpaušmēm, kā arī saistībām ar dzīvesspēku.

Izskatot pētījuma ierobežojumus, jāuzsver, ka pētījuma izlase ir salīdzinoši maza un lielāko respondentu skaits ir sievietes, kā arī bakalaura darba pētījuma izlases dati var neatbilst visai populācijai. Precīzākiem datiem turpmākajā pētniecībā būtu ieteicams veidot lielākas izlases ar vienmērīgu dzimumsadalījumu.

## SECINĀJUMI

Analizējot zinātnisko literatūru, var apgalvot, ka bērnības piesaistes attiecības visbiežāk tiek raksturotas ar piesaistes uzvedību un piesaistes stiliem (Ainsworth et al., 1978), taču bērnības piesaistes attiecību svarīgi faktori ir emocionālā tuvība, savsarpējā uzticēšanās un komunikācija ar vecākiem (Armsder & Greenberg, 1987). Bērnības piesaistes attiecības tiek raksturotas ar bērna psiholoģisko un fizisko vajadzību apmierināšanas drošību (Vignoli & Mallet, P, 2004), kā arī bērnības piesaistes attiecību vajadzību neapmierināšanas gadījumos var būt nopietnas negatīvas fiziskas, psiholoģiskas vai sociālas sekas (Kalmakis & Chandler, 2014).

Dzīvesspēka koncepts balstās uz pozitīvās psiholoģijas idejām, kas uzsver indivīda resursus un stiprās puses (Henderson & Milson, 2003), tā ir spēja veiksmīgi tikt galā ar dzīves grūtībām un gūt no tiem ieguvumu un pozitīvo izaugsmi (Graber, Pichon, & Carabine, 2015). Dzīvesspēks iekļauj iespēju izaugsmei un atlabšanai, kā arī tas ir svarīgs koncepts, kas veicina dzīves un veselības kvalitāti, saskaroties ar grūtībām (Jakovljevic, 2018). No pozitīvās psiholoģijas aspekta, tas sniedz saskatīt cilvēkus kā izdzīvotājus, kuriem piemīt spēja pārvarēt un veiksmīgi adaptēties dzīves grūtībām, saglabājot labu psiholoģisko pašsajūtu (Boling, Weddle, 1988, kā minēts Pan & Chan, 2007).

Jauniešu vecumā ir svarīgi izskatīti piesaistes konceptu, jo no pētījumiem ir zināms, ka bērnības piesaistes attiecības ir svarīgs faktors jauniešu vecumā. Piesaistes attiecību drošība ir pamats stabilai mentālai veselībai un spējai veselīgi psiholoģiski pielāgoties un adaptēties dažādām situācijām (Mikulincer & Shaver, 2003), kā arī spējai veidot veiksmīgas un veselīgas attiecības (Hazan & Shaver, 1987). Savukārt, piesaistes nedrošība ir saistīta ar fizisko, psiholoģisko vai sociālas problēmu klāstu (Kalmakis & Chandler, 2014).

Jāapgalvo, ka pētījums tika veikts jauniešu izlasē, tādēļ, ka jauniešu vecumā dzīvesspēkam ir īpaši svarīga nozīme. Jauniešu vecums ir komplicēta attīstības fāze, kurā notiek daudz pārmaiņu, kurām jauniešiem ir nepieciešams veiksmīgi adaptēties, sastopoties ar dzīves izaicinājumiem, kas ir saistīti ar neatkarības iegūšanu no vecākiem, autonomijas un pašidentitātes veidošanos, interpersonālu attiecību veidošanos, kā arī lēmuma pieņemšanu par izglītību, darbu un šo jomu sasniegumiem (Greup et al., 2016).

Izskatot saistības starp bērības piesaistes attiecībām un dzīvesspēku, var secināt, ka pētījumu klāsts nav plašs un pētniecība, galvenokārt, balstās uz pieaugušo piesaistes stilu saistību ar dzīvesspēku (Ghahvehchi-Hosseini, Shahyad, & Pakdaman, 2021). Pētījumi par tiešu bērības piesaistes attiecību un dzīvesspēka saistību nav atrodami, tādēļ var apgalvot, ka šī saistība ir aktuāls pētniecības jautājums.

Jāuzsver, ka arī bērības piesaistes attiecību instrumentārija izvēle ir ierobežota un turpmākajā pētniecībā būtu vērtīgi arī pievērst uzmanību jaunu instrumentu bērības piesaistes attiecību noteikšanas adaptācijām un izstrādēm.

Pētījuma mērķis tika sasniegts un pētījumā iegūtie rezultāti atbild uz pētījuma jautājumu-kādas saistības pastāv starp bērības piesaistes attiecību un dzīvesspēka raksturojošām apakšskalām.

Pētījumā iegūtie rezultāti norāda uz to, ka pētījuma izlasē ir novērojams, ka augstāki savstarpējās uzticēšanās ar māti bērībā ir statistiski nozīmīgi saistīti ar augstāku ģimenes saskaņu, sociāliem resursiem, kā arī strukturēto stilu jauniešu vecumā. Savukārt, augstāka savstarpējā uzticēšanās ar tēvu bērībā jauniešu vecumā saistās ar augstāku nākotnes uztveri un ģimenes saskaņu. Augstāki komunikācijas rādītāji ir saistīti ar augstāku sevis uztveri, nākotnes uztveri, sociālo kompetenci, ģimenes saskaņu, sociāliem resursiem, kā arī strukturēto stilu jauniešu vecumā. Savukārt augstāki komunikācijas ar tēvu rādītāji ir saistīti ar augstāku nākotnes uztveri, sociālo kompetenci, ģimenes saskaņu un sociāliem resursiem. Austāka emocionālā atsvešināšanās no mātes bērībā jauniešu vecumā ir saistīta ar zemāku ģimenes saskaņu, sociālajiem resursiem, kā arī strukturēto stilu. Savukārt, emocionālā atsvešinātība no tēva- ar zemāku nākotnes uztveri un ģimenes saskaņu.

Autors secina, ka bakalaura darba pētījumā iegūtie rezultāti sniedz pamatu turpmākai bērības piesaistes attiecību un dzīvesspēka saistību pētniecības jautājumu izvirzīšanai un bērības piesaistes attiecību un dzīvesspēka saistības ir aktuāls turpmākās psiholoģijas zinātnes pētniecības jautājums.

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI:

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). Patterns of attachment: *A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.

Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932.

Aydogdu, B. N., Halil, E. K. S. I., & CELIK, H. (2017). The predictive role of interpersonal sensitivity and emotional self-efficacy on psychological resilience among young adults. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(69), 37-54.

Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 16(5), 427-454.

Belsky, J., & Fearon, R. P. (2002). Early attachment security, subsequent maternal sensitivity, and later child development: does continuity in development depend upon continuity of caregiving?. *Attachment & human development*, 4(3), 361-387.

Bender, A., & Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 130, 18-20.

Bolig, R., & Weddle, K. D. (1988). Resiliency and hospitalization of children. *Children's Health Care*, 16(4), 255-260.

Boulbijs, Dž. (1988). Drošais pamats. Apgāds „Rasa ABC”.

Bowlby J (1973) Attachment and Loss, vol 2. Separation. Anxiety and danger. Basic Books, New York

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss v. 3 (Vol. 1).

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.

Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2010). Mother–child attachment patterns and different types of anxiety symptoms: Is there specificity of relations?. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(6), 663-674.

Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, 15(1), 141-154.

Canale, N.; Marino, C.; Griffiths, M.D.; Scacchi, L.; Monaci, M.G.; Vieno, A. The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *J. Behav. Addict.* 2019, 8, 1–7

Cassidy J (1994) Emotion regulation: influences on attachment relationships. In: Fox NA (eds) *The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations*. Monogr Soc Res Child Dev 59 (Serial No. 240): 228–249

Chandler, G. E., Roberts, S. J., & Chiodo, L. (2015). Resilience intervention for young adults with adverse childhood experiences. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 21(6), 406-416.

Craparo, G., Magnano, P., Zapparrata, M. V., Gori, A., Costanzo, G., Pace, U., & Pellerone, M. (2018). Coping, attachment style and resilience: the mediating role of alexithymia. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 6(1).

Crowell, J. A., Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2008). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment.

Dawson, A. E., Allen, J. P., Marston, E. G., Hafen, C. A., & Schad, M. M. (2014). Adolescent insecure attachment as a predictor of maladaptive coping and externalizing behaviors in emerging adulthood. *Attachment & human development*, 16(5), 462-478.

Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S., & Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1656.

Dollard, J., & Miller, N. E. (1950). *Personality and psychotherapy; an analysis in terms of learning, thinking, and culture*.

Engels, R. C., Finkenauer, C., Meeus, W., & Deković, M. (2001). Parental attachment and adolescents' emotional adjustment: The associations with social skills and relational competence. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 428.

Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of personality and social psychology*, 109(2), 354.

Ghahvehchi-Hosseini, F., Shahyad, S., & Pakdaman, S. (2021). The Role of Attachment, Family Cohesion, and Adaptability in the Prediction of Resilience. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(1), 48-53.

Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. London: Overseas Development Institute.

- Greup, S. R., Kaal, S. E., Jansen, R., Manten-Horst, E., Thong, M. S., van der Graaf, W. T., ... & Husson, O. (2018). Post-traumatic growth and resilience in adolescent and young adult cancer patients: An overview. *Journal of adolescent and young adult oncology*, 7(1), 1-14.
- Hawksworth, D. L., Sutton, B. C., & Ainsworth, G. C. (1983). Ainsworth and Bisby's Dictionary of the Fungi. Commonwealth Agricultural Bureaux.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Hill, E. M., Young, J. P., & Nord, J. L. (1994). Childhood adversity, attachment security, and adult relationships: A preliminary study. *Ethology and Sociobiology*, 15(5-6), 323-338.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Braun, S., Kempenaers, C., Linkowski, P., & Fossion, P. (2011). The Resilience Scale for Adults: Construct validity and measurement in a Belgian sample. *International Journal of Testing*, 11(1), 53-70.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2001). Mestring og psykologisk motstandsdyktighet hos voksne: Utvikling og foreløpig validering av et nytt instrument. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*.
- Hjemdal, O., Roazzi, A., Dias, M. D. G. B., & Friborg, O. (2015). The cross-cultural validity of the Resilience Scale for Adults: a comparison between Norway and Brazil. *BMC psychology*, 3(1), 1-9.
- Homan, K. J. (2018). Secure attachment and eudaimonic well-being in late adulthood: The mediating role of self-compassion. *Aging & mental health*, 22(3), 363-370.
- Yen, J. Y., Lin, H. C., Chou, W. P., Liu, T. L., & Ko, C. H. (2019). Associations among resilience, stress, depression, and internet gaming disorder in young adults. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3181.
- Jakovljevic, M. (2017). Resilience, psychiatry and religion from public and global mental health perspective dialogue and cooperation in the search for humanistic self, compassionate society and empathic civilization. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 238-244.
- Jakovljevic, M. (2018). Empathy, sense of coherence and resilience: Bridging personal, public and global mental health and conceptual synthesis. *Psychiatria Danubina*, 30(4), 380-384.
- Jenkins, J. K. (2016). The relationship between resilience, attachment, and emotional coping styles.
- Kalmakis, K. A., & Chandler, G. E. (2014). Adverse childhood experiences: towards a clear conceptual meaning. *Journal of advanced nursing*, 70(7), 1489-1501.

Konradt, C. E., Cardoso, T. D. A., Mondin, T. C., Souza, L. D. D. M., Kapczinski, F., da Silva, R. A., & Jansen, K. (2018). Impact of resilience on the improvement of depressive symptoms after cognitive therapies for depression in a sample of young adults. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 40, 226-231.

Kurilova, J. (2013). Exploration of resilience in relation to mindfulness, self-compassion, and attachment styles (Master's thesis, Graduate Studies).

Levy, K. N., Blatt, S. J., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 407.

Lyons-Ruth K, Jacobvitz D (2008) Attachment disorganization: genetic factors, parenting contexts, and developmental transformation from infancy to adulthood. In: Cassidy J, Shaver P (eds) Handbook of attachment, 2nd edn. Guilford Press, New York, pp 666–697

Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. In Handbook of developmental psychopathology (pp. 125-140). Springer, Boston, MA.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.

McLeod, S. (2009). Attachment theory. Consultado en [www.simplypsychology.org/attachment.html](http://www.simplypsychology.org/attachment.html).

Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690-699.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes.

Miltuze, A. (2015). Individāda attīstība. No K. Mārtinsones & A. Miltuzes (Red), Psiholoģija 1. Pamatjautājumi- teorijas un pētījumi. (1 sēj., 307). Rīga: Zvaigzne ABC, 307-310.

Munoz, R. T., Brady, S., & Brown, V. (2017). The psychology of resilience: A model of the relationship of locus of control to hope among survivors of intimate partner violence. *Traumatology*, 23(1), 102

Nagra, G. S., Lin, A., & Upthegrove, R. (2016). What bridges the gap between self-harm and suicidality? The role of forgiveness, resilience and attachment. *Psychiatry Research*, 241, 78-82.

Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. (2021). The loneliness–life satisfaction relationship: The parallel and serial mediating role of hopelessness, depression and ego-resilience among

young adults in south africa during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3613.

Robinson, E. (2000). Building Resilience: Helping Young Adults in the Adult Education Classroom. *Aris Resources Bulletin*, 11(4), 1-4.

Ross, J., & Fuertes, J. (2010). Parental attachment, interparental conflict, and young adults' emotional adjustment. *The Counseling Psychologist*, 38(8), 1050-1077.

Ruisoto, P.; Contador, I. The role of stress in drug addiction: An integrative review. *Physiol. Behav.* 2019, 202, 62–68.

Salter, M. D. (1940). An evaluation of adjustment based upon the concept of security. University of Toronto Studies, Child Development Series.

Schaffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the society for research in child development*, 1-77.

Schimmenti, A., Musetti, A., Costanzo, A., Terrone, G., Maganuco, N. R., Aglieri Rinella, C., & Gervasi, A. M. (2021). The unfabulous four: Maladaptive personality functioning, insecure attachment, dissociative experiences, and problematic internet use among young adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(2), 447-461.

Shirvanian, N., & Michael, T. (2017). Implementation of attachment theory into early childhood settings. *International Education Journal: Comparative Perspectives*, 16(2), 97-115.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 971.

Stayton, D. J., Ainsworth, M. D., & Main, M. B. (1973). Development of separation behavior in the first year of life: Protest, following, and greeting. *Developmental Psychology*, 9(2), 213.

Tepeli Temiz, Z., & Tarı Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles and psychological resilience in university students.

Tian, M., Nie, T., & Liang, H. (2022). Research on the Mechanism of Parent–Child Attachment to College Student Adversarial Growth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3847.

Toland, J., & Carrigan, D. (2011). Educational psychology and resilience: New concept, new opportunities. *School Psychology International*, 32(1), 95-106.

Wright, M. O. D., & Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development. In *Handbook of resilience in children* (pp. 17-37). Springer, Boston, MA.

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 7, 10.