

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**PIESAISTES STILA SAISTĪBA AR APMIERINĀTĪBU  
AR DZĪVI**

BAKALaura DARBS

Autors: Līva Čiekure

Studenta apliecības Nr.: 11061

Darba vadītāja: docente, Dr. psych. Inga Skreitule- Pikše

RĪGA 2015

## SATURS

Anotācija.....	3
Abstract .....	4
Ievads.....	5
Piesaiste un tās stili.....	7
Apmierinātība ar dzīvi.....	11
Piesaistes stila saistība ar apmierinātību ar dzīvi.....	14
Metode.....	16
Rezultāti.....	18
Diskusija.....	23
Secinājumi.....	25
Izmantotā literatūra.....	26

## ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis ir noskaidrot vai pastāv saistības starp piesaistes stilu un apmierinātību ar dzīvi. Tika aptaujāti 100 respondenti- 50 sievietes un 50 vīrieši. Pētījumā tika izmantotas Piesaistes stilu aptauja (Attachment Styles -Inventory /ASI/, Sperling & Berman, 1991), Latvijā adaptējusi Baiba Martinsone (2003) un Apmierinātības ar dzīvi aptauja ( Satisfaction with life scales,/SWLS/, Diener, 1985), Latvijā adaptēja Maslovska, Voitkāne, Miezīte & Raščevska ( 2005) un Upmane (Upmane, 2010). Sieviešu izlasē tika konstatēta pozitīva saistība starp apmierinātību ar dzīvi un piesaisti ar tēvu.

*Atslēgas vārdi:* piesaistes stils, apmierinātība ar dzīvi

## ABSTRACT

The study aims to find out whether there is a relationship between attachment style and satisfaction with life. Study surveyed 100 respondents- 50 women and 50 men. The study used Attachment style survey (Attachment Styles inventory / ADR /, Sperling & Berman, 1991), adapted to Latvian Baiba Martinsone (2003) and satisfaction with life survey (Satisfaction with Life Scale / SWLS /, Diener , 1985), Latvian adapted Maslovska, Voitkāne, Miezīte & Raščevska (2005) (Upmane, 2010). Women's selection confirmed that if there is a better relationship with his father, then the satisfaction with life is higher.

*Keywords:* attachment style, satisfaction with life

## IEVADS

Indivīds bērnībā saņem pašu svarīgāko pieredzi, zināšanas un prasmes, sevis realizēšanā turpmākajos dzīves procesos. Svarīgāko un nozīmīgāko indivīdam iemāca ģimene - vecāki, attiecības ar vecākiem un apstākļi, kādos dzīvojam. Piedzīvota negatīva pieredze bērnībā atstāj nozīmīgas sekas pieaugušā vecumā (Unger & Luca, 2009). Attiecības ar vecākiem indivīdā atstāj lielu nozīmi, kas turpmāk ietekmē cilvēka būtību – vērtības, raksturu, uztveri, attieksmi pret dzīves notikumu sakarībām. Šīs attiecības indivīdā izveido piesaistes stilu, kas ir nozīmīgs turpmākajā dzīvē. Piesaistes stils cilvēkiem veido to, kā viņi uztvers sevi un apkārtējo pasauli.

No piesaistes stila tiek iedalīti četri modeļi, kā indivīds uztver sevi un apkārtējos:

- Pozitīva sevis uztvere un apkārtējo;
- pozitīva sevis uztvere, negatīvā apkārtējo;
- negatīva sevi uztvere, pozitīva apkārtējo
- negatīva sevis uztvere, negatīva apkārtējo uztvere. (Bartholomew, 1990, kā minēts-Deniz,2011)

Šie te modeļi ietekmē arī dzīves uztveri, vai indivīds dzīvi uztver pozitīvi vai negatīvi. Pētījumos tiek minēts arī tas, ka nozīmīgs faktors apmierinātībai ar dzīvi ir emociju pašregulācija. Spēja regulēt negatīvas emocijas norāda uz lielāku apmierinātību ar dzīvi, cerībai, pozitīvai domāšanai un optimismam ir tik pat liela nozīme, jo cilvēks ir optimistiskāks viņa apmierinātība ar dzīvi ir lielāka (Lightsey & McGhee, 2012). Ir veikti pētījumi kuros tiek apskatīta piesaistes stilu saistība ar apmierinātību ar dzīvi pieaugušā vecumā. Lielākā daļa negatīvu un nevēlamu dzīves notikumu bērnībā negatīvi ietekmē apmierinātību ar dzīvi pieaugušā vecumā (Hinnen, 2009), tāpēc ir tik nozīmīgas attiecības starp vecākiem un bērniem. Kā arī piesaistes stilam ir nozīme starp personu attiecību veidošanā, cilvēki ar drošu piesaisti veido emocionāli tuvākas un atbalstošākas attiecības, atšķirība no indivīdiem ar ambivalento, naidīgo vai izvairīgo piesaisti ( Carr, 2009).

Šī darba mērķis ir noskaidrot, kuram no piesaistes stiliem ar māti, tēvu un romantisko attiecību partneri ir saistība ar apmierinātību ar dzīvi vīriešiem un sievietēm. Pētījuma jautājums ir, vai pastāv saistība starp piesaistes stiliem attiecībās ar māti, tēvu un romantisko attiecību partneri un apmierinātību ar dzīvi vīriešiem un sievietēm. Pētījumā ir divi atkarīgie

mainīgie lielumi: piesaistes stili un apmierinātība ar dzīvi, un neatkarīgais mainīgais – dzimums.

## PIESAISTE UN TĀS STILI

Piesaiste ir galvenais attīstības pavērsiens bērna dzīvē un tā paliek svarīga visu dzīvi. Piesaistē sargājošs aprūpētājs palīdz zīdainim regulēt viņa negatīvās emocijas, kad ir stress un distress un sniedz patvērumu, ja bērns ir no kaut kā nobijies. Pirmais, kas attīstīja piesaistes teoriju, bija Džons Bolbijs (Bowlby). Bērni ir piesaistīti, ja viņi meklē kontaktu un tuvumu ar aprūpējošo personu, kad stresu rada tādi faktori kā distress, slimība vai nogurums (Bowlby, 1984). Piesaistes stilu viņš skaidro, kā saikni starp māti un bērnu, kas veidojas pirmajos dzīves mēnešos, un nodrošina vairāk vai mazāk ciešu tuvību bērnam ar māti (Bowlby, 1998). Zīdaiņiem ir iedzimta tendence meklēt tuvumu, komfortu un drošību no saviem primārajiem aprūpētājiem, parasti no viņu mātēm, jo šis instinkts palīdz izdzīvot grūtos brīžos un briesmās. Ja zīdaiņi aug ar drošu pieejamību savai piesaistes figūrai, kā rezultātā izveidojās drošā piesaiste. Turpretī, ja piesaistes figūra ir noraidoša un nav atsaucīga pret bērna vajadzībām, izveidojas nedrošā piesaiste, kas saglabājas līdz pat pieaugušā vecumam (Bowlby, 1969, kā minēts Chi Mak, 2011). Piesaiste, kas izveidojas bērnībā ar piesaistes figūrām, izpaužas pieaugušā vecumā indivīda attiecībās (Yusmarhaini & Carpenter, 2013). Indivīdi kuri izaug atbalstošā, mīlošā ģimenē, kurā tiek izrādītas rūpes, izaug ar pārliecību un zina kur meklēt atbalstu un patvērumu, savukārt indivīdi bez šādām attiecībām un rūpēm ģimenē, pasauli uztvers kā negatīvu un neparedzamu (Bowlby, 1973, kā minēts Yusmarhaini & Carpenter, 2013).

Mērija Einsvorta (Ainsworth) savos pētījumos plaši izklāsta vairākus piesaistes stilus. Pētījumos viņa norādīja to, ka piesaistes stili izpaužas arī situācijās, kad bērns jūt trauksmi, bailes, nomāktību vai stresu (Ainsworth & Bowlby, 1991 kā minēts-Grossmann & Grossmann, 2009). 1978. gadā M. Einsvorta izdalīja trīs piesaistes stilus: drošā piesaiste, nedrošā izvairīgā un nedrošā ambivalentā piesaiste (Bretherton, 1992).

Drošu piesaisti raksturo tas, ka – indivīdam ir pozitīva attieksme pret sevi un viņš uzskata, ka pozitīvi pret viņu attiecas arī citi, jūtas labi tuvās attiecībās ar citiem un uzticas cietiem (Bylsma, 1997). Bērniem ar drošo piesaisti raksturīgs zems dusmu līmenis, kā arī raksturīga vēlēšanās atrasties mātei tuvumā un kontaktēties ar viņu. Šāda uzvedība tiek aktīvi pausta gan komunikācijā, gan atkalredzēšanās situācijās.

Izvairīgu piesaisti raksturo tas, ka – indivīdam ir pozitīvs priekšstats par sevi, bet ne citiem, viņš ir izvairīgs un uzticas tikai sev, citi viņam liekas neuzticami vai noraidoši (Bylsma, 1997). Izvairīgajai piesaistei raksturīgs zems dusmu līmenis un zems atkarības līmenis. Bērniem ar

izvairīgo piesaisti piemīt patstāvīgums un viņi labprāt spēlējas ar rotaļlietām nevis cietiem bērniem. Mātes prombūtnes laikā bērns izrāda nelielu vai neizrāda nemaz- satraukumu un ilgas pēc mātes.

Ambivalentai piesaistei ir raksturīgs- negatīvs priekšstats par sevi un citiem, kas liek indivīdam justies bezvērtīgam, indivīds bieži izjūt augstas dusmas un augstu atkarības līmeni (Bylsma,1997). Šķiršanās brīžos bērnam ar ambivalento piesaisti ir liels satraukums, bet atkalredzēšanās situācijās bērns izturas divpusēji – vēlēšanās būt kopā ar māti mijās ar vēlmi nesaistīties un nekomunicēties ar viņu.

Boulbijs uzskatīja, ka piesaistes stils ir nemainīgs un stabils visu mūžu. Svarīgākais ir tas, ka indivīds izjūtot „draudus”, rīkojas pēc sava piesaistes stila modeļa, tas būtu, piemēram, mazinot trauksim meklē tuvību vai pretēji, izvairās no tās (Yusmarhaini & Carpenter, 2013). Savukārt, citi pētnieki uzskata, ka piesaistes stils nav stingri noteikts, tas var mainīties līdz ar vecumu. Bērna piesaistes stils var būt pavisam savādāks, nekā vēlāk pusaudža gados vai pieaugušā vecumā (Bierhoff, 2006). Pieaugušo piesaistes stils tiek raksturots pēc diviem neatkarīgiem lielumiem, pēc trauksmes un izvairīšanās (Brennan, Clark & Shaver, 1998, kāminēts Kidd, Hamer, & Steptoe, 2013). Indivīdi ar augstu trauksmes līmeni ir grūtību gadījumā cenšas izvairīties no potenciālajām „briesmām”, savukārt indivīdi ar augstu izvairīšanos, grūtībās cenšas izvairīties no situācijas vai novirzīt domas no tās (Kidd, Hamer & Steptoe, 2013). Apvienojot šīs divas dimensijas izveidojas četri piesaistes stila prototipi: drošais piesaistes stils (zema trauksme/zema izvairīšanās), trīs nedrošie piesaistes stili - ar attiecībām pārņemtais stils ( augsta trauksme/zema izvairīšanās), bailīgā piesaiste ( augsta trauksme/ augsta izvairīšanās) un noraidošā piesaiste (zema trauksme/augsta izvairīšanās)( Kidd, Hamer & Steptoe, 2013). Atbilstoši katram no piesaistes stiliem, ir izdalīti četri modeļi, kā indivīds atkarībā no piesaistes stila uztver sevi un apkārtējos (Bartholomew, 1990, kāminēts -Deniz, 2011):

- Pozitīvs- Es, pozitīvs-apkārtējie (drošā piesaiste);
- Pozitīvs- Es, negatīvs- apkārtējie (noraidošais piesaistes stils);
- Negatīvs- Es, pozitīvs- apkārtējie (ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils);
- Negatīvs- Es, negatīvs- apkārtējie (bailīgais piesaistes stils).

Katrs no piesaistes stiliem ietver kādu no šiem modeļiem. Pieaugušajiem iedala šādus piesaistes stilus:

- Drošais piesaistes stils - indivīdam piemīt pozitīvs priekšstats par sevi un citiem. Ar šādu piesaistes stilu indivīdam ir augsts pašvērtējums un viņš jūtas komfortabli tuvās attiecībās. Indivīdiem ar drošu piesaisti piemīt zems trauksmes līmenis un nav tendence izvairīties. Šie cilvēki nav pārāk jūtīgi pret noraidījumu, viņi meklē pie piesaistes figūras komfortu un atbalstu (Unger & Luca, 2014), spēj saglabāt savu identitāti attiecībās un pievērsties citām interesēm (Reynolds, Searight, & Ratwik, 2014).
- Noraidošais piesaistes stils- indivīdam ir pozitīvs priekšstats par sevi un negatīvs priekšstats par citiem. Šie indivīdi ir pašpaļāvīgi un neatkarīgi, nemeklē tuvas attiecības ar citiem, viņiem piemīt zema trauksme un izteikta noraidoša uzvedība. Šie indivīdi arī nav pārāk jūtīgi pret noraidījumu, toties ir izvairīgi pret piesaistes figūru, kas cenšas sniegt komfortu un atbalstu (Unger & Luca, 2014). Viņi jūtas neērti emocionālā tuvībā un atkarībā un viņiem ir grūti uzticēties savam partnerim (Reynolds, Searight, & Ratwik, 2014).
- Ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils – negatīvs priekšstats par sevi un pozitīvs priekšstats par citiem. Šiem cilvēkiem trūkst pārliecības par sevi un ir zems pašvērtējums, viņi ilgojas pēc tuvām attiecībām, tāpēc ir atkarīgi no tām. Viņiem piemīt augsts trauksmes līmenis un vāja tendence izvairīties, šie indivīdi ir ļoti jūtīgi pret noraidījumu, vēlas no savas piesaistes figūras tuvumu un atkarību (Unger & Luca, 2014). Šiem cilvēkiem romantiskās attiecībās dominē bailes no pamešanas, stress un vāja emociju pašregulācija, šāda rīcība var aizbiedēt romantisko partneri (Reynolds, Searight, & Ratwik, 2014).
- Bailīgā piesaiste- negatīvs priekšstats par sevi un citiem. Indivīdi ar bailīgu piesaisti ir ļoti atkarīgi no ārējā vērtējuma, no apkārtējiem sagaida noraidīju, tāpēc baidās veidot tuvas attiecības (Terzi & Cankaya, 2009). Šiem indivīdiem piemīt augsts trauksmes līmenis un izteikta tendence izvairīties, jūtīgi uztver noraidījumu, savukārt paši noraida citu sniegto atbalstu un komfortu (Terzi & Cankaya, 2009).

Šie četri modeļi ietekmē starp personu attiecību veidošanos un spēju pielāgoties problēmas risināšanai un problemātiskām situācijām. Šiem piesaistes stiliem ir liela nozīme arī nākotnē, kad cilvēks jau ir pieaudzis. Saskaņā ar Bolbija teoriju, no bērnības pieredzes, veidojas novērtējums par pasauli pieaugušā vecumā, kas savukārt ietekmē indivīda labklājību (Hinnen, Sanderman, & Sprangers, 2009). Ir pētījumi, kuros atklājas saistība starp piesaisti, bērnības atmiņām un rīcību, labklājību pieaugušā vecumā. Indivīds, kuram ir droša piesaiste, visticamāk arī izrādīs pārliecinātību par sevi un viņam būs viegli komunicēt ar apkārtējiem. Savukārt, tiem, kuriem nav droša piesaiste, piemītīs ne- pārliecinātība, būs grūtības tikt galā ar

svarīgiem uzdevumiem un komunicēt ar citiem. Kā arī Bolbijs min to, ka bērniem, kuri ir piedzīvojuši atšķirtību no mātes, nākotnē ir grūtības komunicēt, kā arī viņiem ir augstāks trauksmes līmenis. Pastāv lielāka iespēja, ka bērniem ar nedrošu piesaisti būs grūtāk veidot attiecības ar apkārtējiem, adaptēties sociālajā vidē un tikt galā ar grūtākiem uzdevumiem. Kā arī zemais pašvērtējums var radīt vēl lielākas grūtības tikt galā ar bailēm no neizdošanās (Engin, 2011). Spēja tikt galā ar ikdienas stresoriem izveidojas jau bērnībā. Piesaistes teorija ir veids kā izskaidrot to, kā indivīds reaģēs un spēs tikt galā ar stresa situācijām, un kā viņš tajās reaģēs. Pieaugušo piesaistes stils norāda uz stresa reaktivitāti un emociju regulāciju (Reynolds, Searight, & Ratwik, 2014). Bērnībā bērni šo spēju iemācās no apkārtējiem un vēlāk pielieto paši, kā rezultātā veids, ko apguvuši bērnībā, kā tikt galā ar stresa situācijām, izpaužas arī pieaugušā vecumā. Visbiežāk, kad tiek pielietoti šie piesaistes modeļi ir stresa situācijas attiecībās (Bowlby, 1968, 1988). Piesaistes stils arī veicina un attīsta lēmumu pieņemšanu (Engin, 2011). Ar drošu piesaisti cilvēks spēs problēmai atrast vairākus risinājumus, kā arī problēmas risināšana viņam šķitīs vienkāršāka, kā arī viņš veiksmīgāk tiek galā ar stresa pilnu dzīvi, savukārt tiem, kuriem ir nedroša piesaiste, problēmām atrast risinājumu ir grūtāk, kā arī bieži vien tas viņiem var šķist bezjēdzīgi (Engin, 2011). Problēmu risināšana palīdz indivīdam efektīvi pielāgoties videi, kurā viņš dzīvo, tāpēc šīs spējas ir ļoti nozīmīgas, kuras, savukārt, veicina piesaistes stili. Ir veikti pētījumi, kuros tiek apskatīti starp-personu jeb sociālo problēmu risināšana

(Arslan & Ari, 2012). Sociālo problēmu risināšanas process ir apzināts, racionāls process kurā tiek pieliktas pūles, lai atrastu problēmas risinājumu stresa situācijās

(Arslan & Ari, 2012). Šajā pētījumā pierādījās tas, ka jauniešiem, kuriem ir nedroša piesaiste, ir lielākas grūtības tikt galā ar problēmu situācijām, kā arī viņi šādas situācijas uztver daudz negatīvāk kā jaunieši, kuriem ir droša piesaiste. Kā arī faktors, kas to visu ietekmē, ir sevi un apkārtējo uztvere, jauniešiem ar drošu piesaisti, kā jau minēts iepriekš, uztver gan sevi, gan apkārtējos pozitīvi. Kā arī šiem jauniešiem ir labāka sevi realizēšana, vairāk emocionālais siltums un augstāks pašvērtējums (Arslan & Ari, 2012), kas arī ir ļoti svarīgi problēmu risināšanā. Cilvēks ar drošu piesaistes stilu uzticas gan pats saviem spēkiem, gan apkārtējiem cilvēkiem, līdz ar to viņam ir vieglāk tikt galā ar problēmām stresa situācijās. Savukārt jauniešiem ar nedrošu piesaisti tas sagādā lielākas grūtības. Galvenie secinājumi ir, ka jaunieši ar drošu piesaisti pozitīvāk skatās uz problēmām nekā jaunieši ar nedrošu piesaisti. Viņi pielieto konstruktīvas problēmas risināšanas metodes, ir drošāki risinot problēmas, uzņemas atbildību par problēmas risināšanu un vieglāk pielāgojas šādām situācijām (Arslan & Ari, 2012).

## APMIERINĀTĪBA AR DZĪVI

Tiek uzskatīts, ka laimīgas dzīves pamatā ir pozitīvi uzskati par savu dzīvi. Tie gan katram cilvēkam ir atšķirīgi. Daži laimi saskata materiālās vērtībās un noteiktās dzīves situācijās, citi emocionālos stāvokļos. "Psiholoģijā subjektīvās labklājības izjūtas jeb labizjūtas kognitīvo komponentu „apmierinātību” var raksturot divējādi, kā vispārīgu apmierinātību, piemēram, dzīves jēga, papildījums, veiksmē, vai kā spriedumus par dažādām dzīves sfērām, piemēram, darbs, pašnovērtējums, pašcieņa, veselība, attiecības.” (Svence, 2009, 49.lpp). Pētījumi liecina par to, ka nozīme ir abiem faktoriem, gan materiālajiem, gan emocionālajiem. Apmierinātību ar dzīvi definē kā visaptverošu vērtējumu par personas dzīves kvalitāti, saskaņā ar viņa izvēlētajiem kritērijiem ( Johnson, 1978, kāminēts Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Apmierinātību ar dzīvi nozīmīgi var ietekmēt finansiālā situācija, ekonomiskās attīstības līmenis, izglītība, izvirzītie standarti, vecums, dzīvesvieta. Ja pagātnē ir noticis, kas negatīvs, tad šobrīd indivīds dzīvi vērtēs pozitīvāk, kā arī cilvēki var sevi salīdzināt ar kādu mazāk veiksmīgu cilvēku, tad arī apmierinātība ir augstāka. Tiek minēts, ka līdz 65 gadu vecumam cilvēks ir visapmierinātākais ar dzīvi, pēc tam apmierinātība sāk samazināties (Svence, 2009). Pētījumos parādās tas, ka apmierinātāki ar dzīvi ir tie indivīdi, kuri ir precējušies un ir ticīgi ( Diener, Biswas- Diener, 2002). Apmierinātībai ar dzīvi ir liela nozīme garīgajā veselībā. To ietekmē dažādi faktori. Ļoti liela nozīme ir arī emocionālajam stāvoklim, optimismam, pašcieņai, ekstraversijai, sabiedriskam, inteliģencei, spējai organizēt, plānot, zemam neirotismam un pašefektivitātei, kas norāda to, kā mēs spējam regulēt savas emocijas. Ir pierādīts, ka vairāk ar dzīvi ir apmierināti tie kuri ir ekstravertas un ar noturīgu pašcieņu personas ( Svence, 2009). Negatīvi psiholoģiskie aspekti atstāj nozīmīgu ietekmi uz apmierinātību ar dzīvi (Lightsey & Mcghee, 2012). Spēja regulēt negatīvas emocijas paredz lielāku apmierinātību ar dzīvi. Negatīva ietekme spēj radīt arī dažādas psiholoģiskas un emocionālas problēmas, piemēram, depresiju, trauksmi. Savukārt pašregulācija spēj pasargāt, piemēram, no stresa, dūsmām, kas īsā laika posmā ietekmē apmierinātību ar dzīvi. Indivīda spēja regulēt savas emocijas, rīcību palīdz tikt galā ar negatīvo ietekmi uz viņa emocionālo un psihisko stāvokli, kā rezultātā indivīds īsā laika posmā spēj skatīties uz lietām vai dzīvi pozitīvāk, kas arī ietekmē apmierinātību ar dzīvi. Cerībai, pozitīvai domāšanai un optimismam ir tik pat liela nozīme apmierinātībā ar dzīvi, jo cilvēks ir optimistiskāks viņa apmierinātība ar dzīvi ir lielāka (Lightsey & Mcghee, 2012). Nozīme arī ir vecāku ietekmei uz bērnu. Vecāku negatīva vai pozitīva attieksme pret bērnu ietekmē viņa pašvērtējumu, kā

rezultātā tiek ietekmēta arī apmierinātība ar dzīvi (Kapikiran & Lōrukcu, 2014). Dažās situācijās vecāku emocionālais stāvoklis bērnu var ietekmēt vairāk kā vecāku rīcība. Kopumā pašvērtējums attiecas uz sevis vērtēšanu vai attieksmi pret sevi, tā var būt gan pozitīva, gan negatīva. Piesaistes stils ieliek individuāli to, cik viņš ir vērtīgs sev un citiem. Cilvēki ar pozitīvu pašvērtējumu uztver sevi kā daudz kompetentākus ne kā cilvēki ar negatīvu pašvērtējumu (Bylsma, 1997). Šāda uztvere ietekmē arī rīcību, viņi var būt daudz pārliecinātāki par tiem, kuriem ir negatīvs pašvērtējums. Tāds indivīds būs spējīgāks adekvāti rīkoties stresa situācijā, kā arī vieglāk uztvers neveiksmes un spēš vieglāk pārvarēt savas grūtības. Tas arī ietekmēs to, kā viņš skatīsies uz dzīvi, spēš risināt problēmas un tiks galā ar negatīviem notikumiem. Subjektīvā labklājība tiek raksturota kā vairākdimensiju konstrukts, kas sastāv no trīs atšķirīgiem komponentiem- pozitīvu emociju esamība, negatīvu emociju neesamība un apmierinātība ar dzīvi (Myers, & Diener, 1995). Subjektīvās labklājības pētnieki koncentrējās uz emocionālu, mentālu un psiholoģisku prieku un sāpēm individuāli pieredzē (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Vēlāk tika izdalīts, kā apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām, jo apmierinātību ietekmē gan emocionālais, gan kognitīvais vērtējums. Globāla apmierinātība ar dzīvi ir individuāli vispusīgs spriedums, kas saistās arī ar spriedumiem par dzīves jēgu, piepildījumu, veiksmi u.c. Savukārt apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām ir individuāli spriedums par specifiskiem savas dzīves aspektiem, piemēram, darbu, laulību, ienākumiem. Pētījumos kopējā apmierinātība ar dzīvi cieši korelē ar apmierinātību ar dažādām dzīves sfērām (Diener, Shollon & Lucas, 2003). Dīners uzsvēra divas pieejas subjektīvās labklājības izpratnei- lejupejošo un augšupejošo. Augšupejošā pieeja raksturo to, ka nozīmīgāka ir vide un dažādi mainīgie apstākļi. Savukārt lejupejošā pieeja paredz to, ka laimes sajūtu rada nevis ārējie apstākļi vai dzīves notikumi, bet temperaments, personības iezīmes un citi iedzimtības aspekti (Costa, & McCare, 1980). Tiek uzsvērts tas, ka laimes vai ne- laimīguma izjūta ir tikai īslaicīga reakcija uz izmaiņām, jo vēlāk indivīds vienalga atgriežas noteiktā neitrālā laimes izjūtas sākuma punktā (Brickman, & Campbell, 1971). Laimes izjūtu 50% rada iedzimtība, piemēram, temperaments, 10% ir atkarīga no dzīves apstākļiem un 40% no apzinātām mērķtiecīgām darbībām. Kā būtiskāko indivīds var izmantot apzinātas un mērķtiecīgas darbības, lai palielinātu laimes izjūtu (Upmane, 2010). Svarīgi pieminēt arī to, ka subjektīvā labklājība atstāj lielu iespaidu ne tikai uz ienākumiem un sociālo uzvedību, bet arī uz cilvēka fizisko veselību (Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013). Subjektīvā labklājība iedrošina cilvēkus sasniegt savus uzstādītos mērķus, savukārt psiholoģiskā līmenī, pozitīvās emocijas, kas veidojas sasniedzot mērķus un no subjektīvās labklājības, veicina labu imūnsistēmu, kardiovaskulāros un endokrīnos procesus, toties negatīvās emocijas kaitē šiem procesiem (Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013). Laime un

nelaime ir tieši saistīta ar psiholoģisko pamatu veselībā un slimībā (Neve, Diener, Tay & Xuereb, 2013). Nelaimes un stress bērnībā paredz to, ka vēlākos gados iekaisumi var būt ilgstošāki un grūtāk izārstējami, kā arī var būt hroniskas problēmas kardiovaskulārājā sistēmā. Toties pozitīvās emocijas uzlabo un stiprina imunitāti (Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013). Pozitīvas emocijas vispārīgi uzlabo sirds stāvokli. Pētījumi atklāj arī to, ka korpulentī un depresīvi cilvēki smēķē biežāk, līdzīgi kā indivīdi ar augstu trauksmi. Veselības grūtības un stresu vieglāk ir pārvarēt tiem indivīdiem, kuriem ir atbalstoši draugi un ģimene (Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013). Indivīdiem ar pozitīvu garastāvokli ir veselīgāki paradumi un ēšanas paradumi.

## PIESAISTES STILA SAISTĪBA AR APMIERINĀTĪBU AR DZĪVI

Ir veikti pētījumi, kuros tiek apskatīta piesaistes stila saistība ar apmierinātību ar dzīvi pieaugušā vecumā. Lielākā daļa negatīvu un nevēlamu dzīves notikumu bērnībā negatīvi ietekmē apmierinātību ar dzīvi pieaugušā vecumā (Hinnen, 2009). Viens no negatīviem notikumiem ir bērnībā piedzīvota fiziskā vardarbība, kas tiek definēta arī kā nejauši pāridarījumi, ko radījusi aprūpes persona (Corson- Tower, 2005, kā minēts Unger & Luca, 2014). Traumas var būt gan zilumi līdz pat kaulu lūzumiem, galvas traumām vai pat līdz nāves gadījumiem (Kolko, 2002, kā minēts Unger & Luca, 2014). Šādām traumām var būt dažādas sekas, no īslaicīgām līdz pat ilglaicīgām, piemēram, īslaicīgās sekas var būt intelekta deficīts, sociālo prasmju deficīts, pēc traumu stresa sindroms un citas psihiskas traumas, kā arī paaugstināta uz āru vērsta agresīva uzvedība, trauksme, paaugstināta riskanta uzvedība un pat suicidāla uzvedība (Unger & Luca, 2014). Savukārt ilgtermiņa sekas var būt grūtības uzticēties citiem, zems pašvērtējums, trauksme, fiziskas problēmas, dusmas, agresijas internalizācija, depresija, starp- personu attiecību grūtības un atkarību izraisošu vielu lietošana (Corson- Tower, 2005, kā minēts Unger & Luca, 2014). Daudzas šīs traumas, kas iegūtas bērnībā, rada sekas pieaugušā vecumā attiecībās (Unger & Luca, 2014). Kā arī jau iepriekš minētais, ka bērnības pieredze veido priekšstatu par sevi, citiem un pasauli apkārt. Apmierinātība ar dzīvi pozitīvi saistās ar drošu piesaisti, pieaugušie kuri ir bērnībā piedzīvojuši no vecāku puses atbalstu, ģimenes siltumu un harmoniju, ir apmierinātāki ar dzīvi, kā arī paši ar sevi. Savukārt tiem, kuri nav piedzīvojuši rūpes un siltumu no savas ģimenes, ir zemāki rādītāji apmierinātībā ar dzīvi, kā arī nedroša piesaiste rada vairāk emocionālas un attiecību problēmas pieaugušā vecumā (Hinnen, 2009). No savām piesaistes figūrām bērni iemācās, kā rīkoties pieaugušā vecumā. Ir veikts pētījums, kurā konstatēts, ka cilvēkiem ar drošu piesaisti pastāv mazāka psihopatoloģijas attīstības iespēja, ir labāka spēja psiholoģiski novērtēt dzīves kvalitāti, labāka spēja globāli darboties, apmierinātāka un stabilāka laulība, savukārt cilvēkiem ar bailīgo piesaistes stilu ir zemāka spēja novērtēt dzīves kvalitāti, lielāka iespēja attīstīties psihopatoloģiskiem traucējumiem, kā arī ir neapmierinātāka un nestabilāka laulība (Carr, 2009). Pētījums atklāja arī to, ka indivīdi, kuriem ir droša piesaiste, biežāk ir aizvien precējušies ar pirmo partneri, savukārt cilvēkiem ar nedrošo piesaisti, bieži vien ir bijušas vairākas laulības un salīdzinoši vairāk bērni ģimenē (Carr, 2009). Pieķeršanās stils var ietekmēt indivīda emocionālo labsajūtu un apmierinātību ar dzīvi. Indivīdiem ar augstu trauksmi vai izvairīgumu piesaistes stilā ir lielāka bezcerības izjūta, lielāka iespējamība uz depresiju un zemāki rādītāji apmierinātībai ar dzīvi, kā arī šiem

cilvēkiem ir zemāks pašvērtējums un augtāka nepieciešamība pēc neatkarības un pašpaļāvības (Gnilka, Ashby, & Nobel, 2011). Priekšstati par sevi un citiem saglabājas jau no bērnības, tie kam ir pozitīvs priekšstats par sevi un citiem, spēj grūtos brīžos paļauties arī uz citiem un viņiem piemīt pārliecība, ka viņi spēj kontrolēt savu sociālo vidi, kā arī šie indivīdi ir labāk sagatavoti grūtām stresa situācijām, viņi spēj tās vieglāk atrisināt. Tāpēc palielinās šo cilvēku apmierinātība ar dzīvi. Savukārt tiem, kuriem nav pozitīvs priekšstats par sevi un citiem, trūkst paļāvība uz citiem cilvēkiem. Šiem indivīdiem var būt grūtības regulēt savas emocijas un tikt galā ar stresa situācijām, kā rezultātā pazeminās apmierinātība ar dzīvi (Ognibene & Collins, 1998). Kā arī pētījumos tiek minēts tas, ka piesaiste, kas izveidojas bērnībā, atspoguļojas pieaugušā vecumā starp personu attiecībās arī romantiskajās attiecībās (Carr, 2009). Piemēram, bērni kas piedzīvojuši seksuālu, fizisku vai emocionālu vardarbību bērnībā, uzrāda negatīvu spēju funkcionēt romantiskās attiecībās (Unger & Luca, 2009). Indivīdi, kuri ir piedzīvojuši kādu no šiem vardarbības veidiem, biežāk uzrāda nedrošu piesaistes stilu, ne kā indivīdi, kuriem nav šādas vardarbības pieredze (Unger & Luca, 2009). Cilvēki ar drošu piesaisti bērnībā, pieaugušā vecumā veido atbalstošas, gādīgas un sirsnīgas attiecības (Carr, 2009). To, kā izturēties attiecībās, bērni pieaugušā vecumā atspoguļo no savas pieredzes bērnībā (Muller, 2000). Bērniem ar drošu piesaisti pieaugušā vecumā ir veselīgākas romantiskās attiecības, savukārt tiem, kuri kaut reizi ir piedzīvojuši negatīvu pieredzi no piesaistes figūras, un viņiem piemīt kāds no nedrošās piesaistes stiliem, ir grūtības izveidot veiksmīgas romantiskās attiecības. Pētnieki uzskata, ka šie modeļi ir principā nemainīgi (Hazan & Shaver, 1994, kā minēts Unger & Luca, 2014). Teorētiski izvirza hipotēzi, ka romantiskās attiecības pieaugušā vecumā arī ir piesaistes attiecības, kurās izpaužas piesaistes stili. Mērķis romantiskām attiecībām ir veidot ģimeni un audzināt bērnus. Abos vecuma posmos, bērnībā un pieaugušā vecumā, darbojas viena un tā pati bioloģiskā sistēma, to var novērot pēc tā, ka abās šajās situācijās indivīdam ir nepieciešamas rūpes un drošība no savas piesaistes figūras (Fraley & Shaver, 2000, kā minēts Unger & Luca, 2014).

## METODE

### *Pētījuma dalībnieki*

Pētījumā tika aptaujāti 100 cilvēki no 25- 50 gadu vecumam. Tā kā šis ir korelatīvs pētījums, katrā grupā bija 50 cilvēki- 50 sievietes un 50 vīrieši. Respondenti tika atlasīti pēc nejaušības principa.

### *Instrumentārijs*

Piesaistes stili tika pētīti, izmantojot Piesaistes stilu aptauju (Attachment Styles Inventory, Sperling & Berman, 1991), kuru Latvijā adaptējusi Baiba Martinsone 2003. gadā;

Aptauja mēra, cik lielā mērā katrs piesaistes stils ir raksturīgs attiecībās ar māti, tēvu vai romantisko partneri. Katram piesaistes stilam ir dots attiecību apraksts. Piemēram „Es tiecos veidot ļoti tuvas attiecības ar savu māti. Man patīk būt atkarīgam no viņas un just ciešu tuvību attiecībās ar viņu.” Aptaujā Likerta skalā no 1 (nemaz neatbilst) līdz- 9 (pilnībā atbilst) jānovērtē, cik lielā mērā katrs piesaistes stils raksturo attiecības ar māti, tēvu un romantisko partneri. Jo augstāks vērtējums, jo raksturīgāks attiecīgais piesaistes stils attiecībās ar māti, tēvu vai romantisko partneri.

Apmierinātība ar dzīvi tika mērīta, izmantojot Apmierinātības ar dzīvi aptauju ( Satisfaction with life scales,/SWLS/, Diener, 1985), ko Latvijā adaptēja Maslovska, Voitkāne, Miezīte & Raščevska( 2005). Darbā izmantota A.Upmanes adaptētā versija (Upmane, 2010).

Aptauja mēra apmierinātību ar dzīvi kopumā. Aptauja sastāv no pieciem apgalvojumiem, kas raksturo apmierinātību ar dzīvi. Piemēram, „Ja es varētu sākt savu dzīvi no jauna, es gandrīz neko nemainītu”, „Lielākoties mana dzīve ir tuvu manam ideālam”. Respondentam ir jānovērtē, cik lielā mērā viņš piekrīt katram apgalvojumam, vērtējot to Likerta skalā no 1 ( pilnīgi nepiekrītu) līdz – 7 (pilnīgi piekrītu). Augstāki vērtējumi skalā liecina par augstāku apmierinātību ar dzīvi.

### *Procedūra*

Aptaujas tika ievietotas interneta vidē. Nebija laika ierobežojums aptaujas aizpildīšanai, respondenti varēja izlaist jautājumus par piesaisti ar māti un tēvu, ja viņiem kāds no šiem

vecākiem nav. Jautājumi bija Likerta skalā, kur no 1 „nemaz neatbilst” līdz – 9 „pilnībā atbilst” jānovērtē, cik lielā mērā katrs piesaistes stils raksturo respondenta attiecības ar māti, tēvu un romantisko partneri. Kā arī Likerta skalā jānovērtē, cik lielā mērā piekrīt jautājumiem par apmierinātību ar dzīvi no 1 „pilnīgi nepiekrītu” – 7 „pilnīgi piekrītu”.

## REZULTĀTI

Pēc Kormogorova Smirnova koeficienta sieviešu izlase neatbilst normālam sadalījumam, līdz ar to, aprēķinot korelāciju, tika izmantots Spīrmena korelācijas koeficients. Sākumā tika aprēķināti aprakstošās statistikas rādītāji sieviešu un vīriešu izlasēs (skatīt 1.tabulu). Arī vīriešu izlase neatbilst normālam sadalījumam pēc Kormogorova Smirnova koeficienta un tajā saistības tika aprēķinātas ar Spīrmena korelācijas koeficientu (skatīt 1.tabulu).

*1.tabula.*

### Sieviešu un vīriešu izlases piesaistes stila un apmierinātības ar dzīvi aprakstošās statistikas rādītāji

Mainīgie lielumi	Sievietes (n=50)		Vīrieši (n=50)	
	M	SD	M	SD
Izvairīgā piesaiste ar māti	54,04	2,68	54,04	2,31
Atkarīgā piesaiste ar māti	53,72	2,31	53,72	2,47
Naidīgā piesaiste ar māti	53,80	2,56	53,80	2,42
Ambivalentā piesaiste ar māti	53,98	2,83	53,98	2,07
Izvairīgā piesaiste ar tēvu	54,74	2,99	54,74	2,59
Atkarīgā piesaiste ar tēvu	55,38	2,15	55,38	3,01
Naidīgā piesaiste ar tēvu	55,38	2,41	55,38	2,48
Ambivalentā piesaiste ar tēvu	55,66	2,07	55,66	2,01
Izvairīgā piesaiste romantiskās attiecībās	54,04	2,34	54,04	2,22
Atkarīgā piesaiste romantiskās attiecībās	52,22	2,88	52,22	2,21
Naidīgā piesaiste romantiskās attiecībās	54,92	1,94	54,92	1,83
Ambivalentā piesaiste romantiskās attiecībās	54,34	2,07	54,34	1,98
<b>Apmierinātība ar dzīvi</b>	<b>35,14</b>	<b>7,15</b>	<b>35,14</b>	<b>6,79</b>

Aplūkojot sieviešu apmierinātības ar dzīvi saistību ar piesaistes stiliem attiecībās ar māti, tēvu un romantisko partneri, tika konstatēta statistiski nozīmīga negatīva korelācija starp apmierinātību ar dzīvi un naidīgo piesaistes stilu ar tēvu,  $r_s(50) = -0,23$ ,  $p < 0,01$ , kā arī ar ambivalento piesaisti ar tēvu,  $r_s(50) = -0,37$ ,  $p < 0,01^{**}$ . Tas nozīmē, ka augstāka apmierinātība ar dzīvi bija skaitīta ar mazāk izteiktu naidīgo un/ vai ambivalento piesaisti ar tēvu un otrādi, zemāk apmierinātība ar dzīvi bija saistīta ar naidīgāku un/ vai ambivalentāku piesaisti ar tēvu. Sievietēm tika konstatēta arī negatīva korelācija starp apmierinātību ar dzīvi un izvairīgo piesaisti romantiskās attiecībās,  $r_s(50) = -0,41$ ,  $p < 0,01$  kā arī ar atkarīgo piesaisti romantiskās attiecībās,  $r_s(50) = -0,37$ ,  $p < 0,01$ . Tas nozīmē, ka augstāka apmierinātība ar dzīvi bija saistīta ar mazāk izteiktu izvairīgo un/ vai atkarīgo piesaisti attiecībās ar romantisko partneri (skatīt 2.tabulu).

## Piesaistes stilu un apmierinātības ar dzīvi Spīrmena korelācijas koeficienti sievietēm (n = 50)

Mainīgie lielumi												
Izvairīgais piesaiste ar māti	-											
Atkarīgā piesaiste ar māti	0,02	-										
Naidīgā piesaiste ar māti	0,36*	0,16	-									
Ambivalent piesaiste ar māti	0,37**	0,49	0,73*	-								
Izvairīgā piesaiste ar tēvu	0,12	0,22	0,73*	0,32	-							
Atkarīgā piesaiste ar tēvu	0,05	0,34*	0,34*	0,32*	0,69**	-						
Naidīgā piesaiste ar tēvu	-0,02	0,29	0,34*	0,32*	0,80**	0,62**	-					
Ambivalentā piesaiste ar tēvu	0,03	0,31*	0,37*	0,38**	0,83**	0,78**	0,82**	-				
Izvairīgā piesaiste romantiskās attiecībās	0,41**	0,02	0,13	0,15	-0,24	-0,18	-0,16	-0,15	-			
Atkarīgā piesaiste romantiskās attiecībās	0,85	0,32*	0,16	0,29*	-0,06	-0,10	0,01	-0,08	0,03	-		
Naidīgā piesaiste romantiskās attiecībās	0,08	0,13	0,36**	0,28	0,17	0,06	0,33	0,18	0,30*	0,15	-	
Ambivalentā piesaiste romantiskās attiecībās	0,13	-0,65	0,26	0,19	-0,03	-0,08	-0,07	0,05	0,58**	0,00	0,44**	
Apmierinātība ar dzīvi	-0,33*	-0,01	-0,34*	-0,27	-0,23**	-0,37**	-0,33*	-0,41**	-0,37**	0,98	-0,18	-0,42**

\*p &lt; 0,05. \*\*p &lt; 0,01.

Vīriešu izlasē veidojas negatīva korelācija starp apmierinātību ar dzīvi un atkarīgo piesaistes stilu ar māti,  $r_s(50) = -0,29$ ,  $p < 0,05$ . Tas liecina par to, ka ja vīrietim ir atkarīga piesaiste ar māti ir zemāki apmierinātības ar dzīvi rādītāji. Savukārt apmierinātībai ar dzīvi pozitīva korelācija ir starp naidīgo piesaisti ar māti  $r_s(50) = 0,29$ ,  $p < 0,05$ , naidīgo piesaisti ar tēvu  $r_s(50) = 0,43$ ,  $p < 0,01$ , ambivalento piesaisti ar tēvu  $r_s(50) = 0,29$ ,  $p < 0,05$  izvairīgo piesaisti romantiskās attiecībās  $r_s(50) = 0,29$ ,  $p < 0,05$  un naidīgo piesaisti romantiskās attiecībās  $r_s(50) = 0,34$ ,  $p < 0,05$ . Tas norāda uz to, jo izteiktāka ambivalentā piesaiste ar tēvu, izvairīgā piesaiste ar romantisko partneri, naidīgā piesaiste ar māti norāda uz augstāku apmierinātību ar dzīvi (skatīt 4. tabulu).

## Piesaistes stilu un apmierinātības ar dzīvi Spīrmena korelācijas koeficienti vīriešiem (n = 50)

Mainīgie lielumi												
Izvairīgais piesaiste ar māti	-											
Atkarīgā piesaiste ar māti	0,11	-										
Naidīgā piesaiste ar māti	0,69*	0,01	-									
Ambivalent piesaiste ar māti	0,45**	0,28*	0,46**	-								
Izvairīgā piesaiste ar tēvu	-0,04	-0,12	-0,03	0,43**	-							
Atkarīgā piesaiste ar tēvu	-0,16	0,30*	-0,09	0,68**	0,43**	-						
Naidīgā piesaiste ar tēvu	0,21	0,01	0,02	-0,03	0,68**	0,43**	-					
Ambivalentā piesaiste ar tēvu	0,13	0,14	0,19	0,15	0,37**	0,48**	0,74**	-				
Izvairīgā piesaiste romantiskās attiecībās	0,15	-0,11	0,15	0,12	0,07	-0,21	0,33*	0,12	-			
Atkarīgā piesaiste romantiskās attiecībās	0,16	0,37**	0,29*	0,23	0,04	0,19	0,03	0,15	-0,39*	-		
Naidīgā piesaiste romantiskās attiecībās	0,16	0,26	0,35*	0,19	-0,19	-0,09	-0,12	-0,12	0,09	0,26	-	
Ambivalentā piesaiste romantiskās attiecībās	-0,12	0,23	0,29*	0,08	-0,05	-0,19	-0,74	-0,74	0,21	0,07	0,73**	
-												
Apmierinātība ar dzīvi	-0,29*	0,29*	-0,22	-0,06	-0,16	0,34**	-0,29*	-0,29*	0,22	0,34*	-0,09	-0,02

\*p &lt; 0,05. \*\*p &lt; 0,01.

## DISKUSIJA

Pētījuma mērķis ir noskaidrot, kuram no piesaistes stiliem ar māti, tēvu un romantisko attiecību partneri ir saistība ar apmierinātību ar dzīvi vīriešiem un sievietēm. Apskatot iegūtos rezultātus, ir redzams, ka sieviešu izlasē veidojas negatīva saistība starp apmierinātību ar dzīvi un naidīgo piesaisti ar tēvu, kā arī ar ambivalento piesaisti ar tēvu, kas liecina par to, ja attiecības ar tēvu ir naidīgas, dusmīgas, bieži nākas piedzīvot vilšanos, jo mazāka apmierinātība ar dzīvi. Kā arī, ja sievietēm romantiskās attiecībās ir izteiktāka izvairīgā piesaiste, tad apmierinātība ar dzīvi ir zemāka, kas arī apstiprinās ar iepriekš apskatītiem pētījumiem, ja indivīdam ir ambivalenta, naidīga vai izvairīga piesaiste un negatīva pieredze ar vecākiem bērnībā, tad apmierinātība ar dzīvi ir zemāka pieaugušā vecumā, kā arī ir grūtības veidot romantiskās attiecības. Savukārt vīriešiem tika konstatēta pozitīva saistība starp apmierinātību ar dzīvi un atkarīgu piesaisti ar māti, kas iespējams ir tāpēc, ka vīrieši nevēlas atklāt vai būt atkarīgi no savs mātes, iespējams, tāpēc vairums vīrieši šo piesaistes stilu novērtējuši, ka nemaz nepiemīt, kas rada šādu saistību. Apskatot rezultātus parādās arī tas, ka pastāv pozitīva saistība starp apmierinātību ar dzīvi un naidīgu piesaisti ar māti, ar tēvu, ambivalento piesaisti ar tēvu un izvairīgo un naidīgo piesaisti ar romantisko partneri. Pētījumos parādījās tas, ka indivīds savu dzīvi var vērtēt dažādi, salīdzinot to ar citu veiksmēm vai neveiksmēm, kā arī pēc dažādiem faktoriem, piemēram, savu finansiālo stāvokli vai attiecībām (Svence, 2009). Respondentu vidējais vecums ir 30 gadi, iespējam, vīrieši šajā vecumā neanalizē un savu dzīvi nevērtē pēc attiecībām ar vecākiem vai romantisko partneri, bet pēc saviem sasniegumiem, kas varētu ietekmēt pētījuma rezultātus. Vīriešiem var būt negatīvas attiecības ar tēvu, bet, ja viņiem ir apmierinoši un veiksmīgi sasniegumi citos svarīgos dzīves faktoros, tad apmierinātību ar dzīvi viņi var vērtēt kā augstu, neatkarīgi no starppersonu attiecībām. Lai varētu iegūt precīzākus rezultātus par to, kad starppersonu attiecības ir saistītas ar apmierinātību ar dzīvi, būtu nepieciešams pētīt vecuma posmus un skatīties to saistību ar apmierinātību ar dzīvi, lai varētu pateikt, kad attiecības ir nozīmīgs faktors apmierinātībai ar dzīvi, kā arī pētīt citus faktoros, kas saistīti ar apmierinātību ar dzīvi. Iespējams, sieviešu un vīriešu rezultāti atšķiras, jo sievietes ir emocionālākas un viņām nozīmīgākas ir attiecības, kā rezultātā tās ciešāk ir saistītas ar viņu apmierinātību ar dzīvi, bet vīriešiem šī saistība ir vājāka. Savukārt attiecībās ar māti vīrieši, iespējams, nevēlas izrādīt atkarību un vēlmi pēc atkarības no mātes, un tāpēc augstāka viņu apmierinātība ar dzīvi ir saistīta ar mazāk izteiktu atkarīgu piesaisti ar māti. Sieviešu izlasē pētījuma rezultāti apstiprinās ar iepriekš apskatītiem pētījumiem, ka, jo pozitīvāka piesaiste ar vecākiem, jo indivīds ir apmierinātāks ar dzīvi. Šis pētījums parāda to, ka sievietēm augstāka

apmierinātība ar dzīvi ir saistīta ar pozitīvāku viņu piesaisti attiecībās ar tēvu, māti un romantisko partneri.

Pētījuma sociālais nozīmīgums ir tas, ka cilvēki var izvērtēt savu rīcību, piemēram, pret bērniem, lai veidotu viņiem drošāku piesaisti, lai turpmāk arī dzīvē ir vieglāk, kā jau iepriekš minēts, ka cilvēkiem ar drošu piesaisti ir daudz vieglāk dažādās dzīves sfērās, gan attiecību veidošanā, gan vieglāk pārvarēt stresa situāciju. Kā arī iegūtās atziņas var palīdzēt indivīdam izprast sevi un to, kāpēc viņam ir negatīvs vērtējums par dzīvi. Kā arī tika minēts, ka indivīdam ir iespēja pašam savu dzīvi uzlabot.

## SECINĀJUMI

Aplūkotajos pētījumos parādās tas, ka indivīdu dzīves laikā ietekmē piesaistes stils, tas var ietekmēt dažādus dzīves faktoros, piemēram, starppersonu attiecības, sasniegumus, spēju tikt galā ar sarežģījumiem un romantiskās attiecības. Kā arī nozīmīgas sekas uz piesaistes stilu atstāj negatīva bērnības pieredze ( Unger & Luca, 2009). Indivīdi, kuriem ir droša piesaiste, spēj labāk veidot emocionāli tuvas attiecības un tikt galā ar problēmu situācijām, viņi veido atbalstošas un rūpīgas attiecības ( Carr, 2009). Kā arī viņiem ir pārlicība, ka viņi var kontrolēt savus dzīves notikumus, savukārt indivīdiem ar nedrošu, ambivalentu vai izvairīgo piesaisti ir grūtības veidot tuvas attiecības, grūtāk tikt galā ar problēmsituācijām un nav pārlicības, ka viņi spēj kontrolēt savu dzīvi. Kā arī viena no svarīgākajām atziņām ir tā, ka katrs savu dzīvi vērtējam savādāk, kāds var vērtēt pēc materiālām lietām, savukārt citam svarīgākas ir emocionālās un garīgās vērtības, pēc kā viņš vērtē savu apmierinātību ar dzīvi. Kā arī indivīda apmierinātību ar dzīvi ietekmē sevis salīdzināšana ar citiem, citu neveiksmes var likt savu dzīvi uztvert kā veiksmīgāku, vai otrādi, citu veiksmes un panākumi liek savu dzīvi uztvert kā neveiksmīgāku. Pētījuma mērķis bija noskaidrot vai pastāv saistības starp piesaistes stilu attiecībās ar māti, tēvu un romantisko partneri un sievietes un vīriešu apmierinātību ar dzīvi. Iegūtie rezultāti norādīja, ka šādas saistības pastāv. Sievietes izlasē parādās tas, ka jo mazāk izteikta naidīgā vai ambivalentā piesaiste attiecībās ar tēvu, jo apmierinātība ar dzīvi ir lielāka. Iespējams, sievietēm dzīvē svarīgāk ir emocionālās un garīgās vērtības, tai skaitā attiecības ar ģimeni, kas arī rada šo saistību starp piesaistes stilu un apmierinātību ar dzīvi. Savukārt vīriešiem, šīs vērtības jaunībā nav tik nozīmīgas, lai ietekmētu apmierinātību ar dzīvi. Turpmāk, būtu vērtīgi pētīt to, kas ietekmē sievietes un vīriešu apmierinātību ar dzīvi konkrētāk, kādas vērtības katrā vecuma posmā, kas ietekmē dzīvi ir vīriešiem un kādas ir sievietēm.

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Arslan, E., & Ari, R. (2012). An investigation of interpersonal problem solving approaches with respect to attachment styles. *Educational Sciences Theory & Practice*- 12(1),15-23.

Bylsma, W. (1997). Relation between adult attachment styles and global self-esteem. *Basic and applied social psychology*- 19(1),1-16.

Carr, A., Flanagan, E., Dooley, B., Fitzpatrick, M., Flanagan-Howard, R., Shelvin, M., Tierney, K., White, M., Daly, M., & Egan, J. (2009). Profiles of Irish survivors of institutional abuse with different adult attachment styles. *Attachment & Human Development*, Vol. 11, 183-201.

Diener, E., Emons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*- 49(1)71-75.

Diener, E., Lucas, R & Oishi, S. (2002). Subjective Well-being: the science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, pp. 63-73.

Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. *Handbook of positive psychology*.(pp. 63- 73).

Engin, M. (2011). An Investigation of decision making styles and the five-factor personality traits with respect to attachment styles. *Educational Sciences Theory & Practice*- 11(1),105-113.

Gnilka, P., Ashby, J., & Noble, C. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, Vol. 91, 78- 86.

Hinnen, C., Sanderman, R., & Sprangers, M. (2009). Adult attachment as mediator between recollections of childhood and satisfaction with life. *Clin. Psychol. Psychother*-16,10-12.

Jacobson, M., D. (2013). Afraid of looking dumb. *Educational Leadership*, Vol. 7, 40- 44.

Kidd, T., Hamer, M., & Steptoe, A. (2013). Adult attachment style and cortisol responses across the day in older adults. *Psychophysiology*, Vol. 50, 841-847.

Mak, M., Han, Jianing, Y., Mingxuan, J., & Bond., M. (2011). Building life satisfaction through attachment to mother and beliefs about the world: social axioms as mediators in two cultural groups. *Mental Health, Religion & Culture, Vol. 14*, 223- 239.

Nene, J., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. *World happiness report (2013)*.

Neve, J., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. *World happiness report, Chapter 4*.

Reynolds, S., Searight, R., & Ratwik, S. (2014). Adult attachment styles and rumination in the context of intimate relationships. *North America Journal of Psychology, Vol. 16*, 495- 506.

Svence, G. (2009). *Pozitīvā psiholoģija. Zvaigzne ABC*.

Terzi, S., & Cankaya, Z. (2009). The predictive power of attachment styles on subjective well-being and coping with stress of university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal- 4(31)*, 1-11.

Unger, J., & Luca, R. (2014). The relationship between childhood physical abuse and adult attachment styles. *Springer Science Business Media New York, Vol 29*, 223-234.

Yusof, Y., & Carpenter, S. (2013). A survey of family Therapists adult attachment styles in the United Kingdom. *Contempt Fam Ther, Vol. 35*, 452-464.