

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOGIJAS, PSIHOLĀGIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PSIHOLĀGIJAS NODAĻA

BAKALAURA DARBS

**V RIEŠU ATTIECĪBU KVALITĀTE ART VIEM BĒRNĀ, STRESA
PĀRVARĀ ŠANAS STRĀTĒJIJAS UN PAŠEFEKTĪVITĀTE**

Autors: **Liene Eškina,**

Studenta apliecības Nr.: 08056

Darba vadītājs: Doc., Dr.Psych. Anika Miltuze

Rīga 2013

SATURS

Ievads	4
V riešu attiecību kvalitātes ar tviem b rnb	7
Tvu – dlu attiecību raksturojums.....	7
Tvu – dlu attiecību dinamika.....	9
Stresa p rvar šanas strat ijas un pašefektivit te.....	13
Stresa j dzienš.....	13
Stresa rašan s saist b ar daž diem faktoriem	14
Stresa p rvar šanas strat ijas	15
Tvu – dlu attiecību kvalit tes saist ba ar stresa p rvar šanas strat ij m.....	19
Pašefektivit tes j dzienš.....	20
Pašefektivit te un stresa p rvar šanas strat ijas.....	21
Tvu - dlu attiecību kvalit tes saist ba ar pašefektivit ti v riešiem.....	22
Metode	24
P t juma dal bnieki	24
P t juma instrument rijs	24
P t juma proced ra	27
Rezult ti	28
Diskusija	31
Secin jumi	34
Izmantot literat ra un avoti.....	36

ANOTĀCIJA

Špētjuma mērķis bija noskaidrot, vai vīriešu attiecību kvalitāte ar tviem bērniem ir saistīta ar stresa pārvēršanos stratēģijām un pašefektivitāti vīriešiem.

Pētījums piedalījās 54 vīrieši vecumā no 20-40 gadiem.

Respondenti aizpildīja demogrāfisko rādītāju aptauju (vecums, dzimums, izglītība), aptauju par tva klātbūtni (Father Presence Questionnaire) (FPQ) (Krampe & Newton, 2006, Latvijā adaptējusi Rezgale, I., 2008), stresa pārvēršanos stratēģiju aptaujas dispozicionālo versiju (Carver, C.S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., 1989, Latvijā adaptējusi Knipše, S., 2011) un pašefektivitātes izjūtas skalu (The Self – Efficacy Scale, Jacobs & Rogers, 1982, Latvijā aptauju adaptējusi Vītola, I., 2005).

Pētījuma rezultāti atklāja statistiski nozīmīgu pozitīvu korelāciju starp dēlu fizisko kontaktu ar tviem bērniem un uz problēmu fokusu tva stresa pārvēršanos stratēģijām.

Statistiski nozīmīga pozitīva korelācija pastāv starp vīriešu jūtām pret tviem bērniem un izvairīšanos no stresa pārvēršanos stratēģijām. Tādā veidā, pieaugot vīriešu pozitīvai pieredzei un apmierinātībai attiecībā ar tviem bērniem, samazinās izvairīšanos no stresa pārvēršanos stratēģiju izmantošana.

Pētījuma rezultāti atklāja statistiski nozīmīgu negatīvu korelāciju starp vispārīgo pašefektivitāti un izvairīšanos no stresa pārvēršanos stratēģijām. Tādā veidā, pieaugot vīriešu vispārējai pašefektivitātei, samazinās izvairīšanos no stresa pārvēršanos stratēģiju izmantošana stresa situācijās. Savukārt, pieaugot mēģinājumam atbalstam attiecībā ar tviem bērniem, palielinās ar vīriešu vispārējai pašefektivitātei.

Atslēgas vārdi: tva – dēlu attiecības, stresa pārvēršanos stratēģijas, pašefektivitāte.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine whether the quality of son-father relationship in childhood is associated with stress management strategies and self-efficacy in men as adults.

54 men, aged from 20 to 40 years, took part in the study.

Respondents filled in a survey of demographic parameters (age, gender, education), the father presence questionnaire (Krampe & Newton, 2006, adapted in Latvia by Rezgale, I., 2008), the dispositional version of the stress management strategies' questionnaire (Carver, C.S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., 1989, adapted in Latvia by Knipše, S., 2011), and the self-efficacy scale (Jacobs & Rogers, 1982, questionnaire adapted in Latvia by V tola, I., 2005).

Study results show a statistically significant positive correlation between son-father physical contact in childhood and problem-oriented stress management strategies.

There is a statistically significant positive correlation between men's childhood feelings towards their fathers and stress management strategies, which include avoiding arisen problems. Therefore, the better gets men's experience and satisfaction regarding their relationship with their fathers, the less likely they are to use stress management strategies, which include avoiding arisen problems.

Study results show a statistically significant negative correlation between general self-efficacy and stress management strategies, which include avoiding arisen problems. Therefore, the better gets men's general self-efficacy, the less likely they are to use stress management strategies, which include avoiding arisen problems. Furthermore, the more a mother supports her son's relationship with his father in childhood, the better gets this son's general self-efficacy as an adult.

Keywords: father-son relationship, stress management strategies, self-efficacy.

IEVADS

Psiholoģijā pēdējo 30 gadu laikā zinātnieki ir veikuši daudz pētījumus par tva iesaistīšanās attiecībā ar bērnību. Zinātnieku interesi veicina tradicionālā sociālā loma izmaiņās. Dzimuma lomas mainās dinamiski, tādēļ mēs sīkāk aplūkosim, kuri galvenokārt kādreiz bija mūsu rīcības (Rouyer, Frascarolo, Zaouch - Gaudron, & Lavanchy, 2007), savukārt sievietes daudz vairāk nekā līdz šim pievēršas savas karjeras veidošanai. Sociokulturālās ietvaros attīstīties lielā elastībā starp tva un mēs lomu (Rouyer et al., 2007). Veidojas jauni standarti vecāku lomu attīstīšanai: tva ir svarīgā loma, pirms viņš kārunts, lai pabeigtu un autoritāte ir abu vecāku kompetence. Pētījumi rāda, ka tva ir vienlīdz izrādās sirsnību un laipnību attiecībā ar bērnu, un tva ir vienlīdz daļa autoritātes daudzinātā (Frascarolo, 1994; Le Camus, 1999; Zaouche – Gaudron et al., 1998; kā arī Rouyer et al., 2007).

Tā kā tva un dēla attiecības psiholoģijā ir samērā jauna izpētījuma joma, tad līdz šim brīdim nav formulētas noteiktas šo attiecību teorijas.

Mēs sīkāk izpētīsim par tva un dēlu attiecībām varam atrast psihoanalītiskajās teorijās, kas fokusējas uz dēla identifikāciju ar tva. Priekšstatī, kas pamatojas uz psihoanalīzi, šobrīd spējam sniegt vienu no pilnīgākajām atbildēm par tva un dēla attiecību nozīmīgumu.

Potē tva un dēla attiecības, izkristalizējas vairākas šo attiecību patēnības, kas padara tva atšķirīgā no citām bērnu un vecāku attiecībām. Pirmkārt, jāatzīmē dēla identifikācija ar tva (Freud, 1949, kā arī Mussen & Distler, 1958). Otrkārt, aktīvā tva iesaistīšanās audzināšanā un klātbūtne bērna attīstības procesā ir saistīta ar pozitīvu bērna kognitīvo spēju un psiholoģiskās labklājības attīstību (Hetherington, 1972, kā arī Lamb, 1979). Treškārt, vārieši tuvībā ar savu tva nozīmīgumu paaugstina viņa kā vārieša pašapziņu, bet vārieši tuvums ar savu dēlu nostiprina eksistences jēgu (Ginsberg, 1995). Ceturkārt, tva mijiedarbība ar dēliem veicina problēmu risināšanas un emociju regulēšanas prasmes (Biller, 1993; Labrell, 1996, kā arī Mellers, Charles, Neupert, & Almeida, 2010). Cilvēkam ikdienā ir jātiecas galīgā situācijā, kas uzliek slodzi adaptēties vajam mehānismam un rada stresu. Stresa pārvēršana ietver dažādas veida stratēģijas, ar kuru palīdzību indivīds meklē risinājumus problēmām. Stresa pārvēršana ietver stratēģijas, kas tiek uzskatītas kā apzinātas atbildes reakcijas uz ārējiem stresa un negatīviem notikumiem (Maslovska, Mērtinsone, Miltuze, Upmane & Bite, 2006). Stresa pārvēršana ietver mehānismus kontrolēt cilvēks, un pats izvairās, kā tikt galā ar stresu.

Alberts Bandura ir pirmais psihologs, kurš lietoja jēdzienu pašefektivitāte (*self-efficacy*) un sociālās kognitīvās teorijas ietvaros sāka pētīt jautājumu par to, kas nosaka indivīda spēju un

zin šanu izmantošanu vai neizmantošanu dažādos dzīves situācijās (Bandura, 1986, kā arī Geller, Dziewaltowski, Rosenkranz, & Karateroliotis, 2009). Pēc Banduras uzskatiem pašefektivitāte ir individuālam piemērota, pašā uztvert spējā veikt noteiktu darbību šobrīd, lai sasniegtu noteiktu rezultātu vai izpildes līmeni. Pašefektivitāte tiek noteikta attiecībā pret konkrētu uzdevumu (Bandura, 1997, kā arī Kiran-Esen, 2012). Pašefektivitāte cilvēkam veidojas dzīves laikā uz sociālās pieredzes pamata.

Analizējot līdz šim veiktos pētījumus, var secināt, ka tajos salīdzinoši reti tiek pētītas tva – dlu attiecības, un biežāk pētījumi ir veikti par mātēm un bērniem. Šajās pētījumos tiek akcentētas tva – dlu attiecības un meklētas iespējamās saistības starp vīriešu attiecību kvalitāti ar tva bērniem, stresa p rvar šanas stratēģijām un pašefektivitāti.

Pētījuma mērķis – noskaidrot vai vīriešu attiecību kvalitāte ar tva bērniem ir saistīta ar stresa p rvar šanas stratēģijām un pašefektivitāti.

Pētījuma jautājumi:

1. Vai vīriešu attiecību kvalitāte ar tva bērniem ir saistīta ar stresa p rvar šanas stratēģijām vīriešiem?
2. Vai vīriešu attiecību kvalitāte ar tva bērniem ir saistīta ar pašefektivitāti vīriešiem?
3. Vai stresa p rvar šanas stratēģijas ir saistītas ar pašefektivitāti vīriešiem?

Pētījuma mainīgā lielumi: stresa p rvar šanas stratēģijas, pašefektivitāte, tva – dlu attiecību kvalitāte bērniem.

Pētījuma dalībnieki – vīrieši vecumā no 20 – 40 gadiem. Izlases apjoms: N = 54.

Pētījuma instrumenti:

- 1) Demogrāfiskā rādītāju aptauja (vecums, dzimums, izglītība).
- 2) Aptaujas par tva klātbūtni (Father Presence Questionnaire, (FPQ), Krampe & Newton, 2006). Attiecībā ar tva skala. Latvijā adaptējis I. Rezgale (Rezgale, 2008).
- 3) Stresa p rvar šanas stratēģiju aptaujas dispozicionālā versija (Carver, C.S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., 1989, Latvijā adaptējis S. Knipše, 2011).
- 4) Pašefektivitātes izjūtu skala (The Self – Efficacy Scale, Jacobs & Rogers, 1982). Latvijā aptauju adaptējis I. V. V. tola, 2005.

Lai realizētu pētījuma mērķi, tika izvirzīti šādi *pētījuma uzdevumi:*

- 1) Izanalizēt literatūru par pašefektivitāti, stresa p rvar šanas stratēģijām un bērniem pieredzi attiecībā ar tva vīriešiem;

- 2) Izvēlties piemērotām atbilstošām piemērotām izlases un metodes;
- 3) Veikt datu pārbaudi, apstrādi un to analīzi;
- 4) Veikt iegūto rezultātu analīzi, interpretāciju un izdarīt secinājumus.

Darba struktūra: bakalaura darbs sastāv no ievada, teorētiskajām nodaļām par tūlītēju - dū attiecību kvalitāti, tūlītēju - dū attiecību dinamiku, stresa pārvaišanas stratēģijām, stresa rašanās cēloņiem, tūlītēju - dū attiecību kvalitātes saistību ar stresa pārvaišanas stratēģijām un pašefektivitāti, kā arī praktiskās daļas, nobeiguma, izmantotās literatūras saraksta un pielikuma. Bakalaura darba apjoms ir 35 lappuses.

V RIEŠU ATTIEC BU KVALITĀTĒ AR TĀVIEM BĒRNĀB

TĀVU – DĀLU ATTIECĀBU RAKSTUROJUMS

Pēdējo 30 gadu laikā psihologi ir veikuši daudz pētījumus par tāva iesaistīšanās attiecībā ar bērniem vai tāva trūkumu. Zinātnieku interesei veicināja tradicionālo sociālo lomu izmaiņas. Šobrīd tāvi pilda pienākumus, kurus kādreiz galvenokārt veicamātes (Rouyer et al., 2007). Sociokultūras ietvaros attāstjusies lielā elastībā starptāvu un mātes lomu (Rouyer et al., 2007). Veidojas jauni priekšstati par vecāku lomu: tāvs ir svarīgā bērnībā, kopš dzimšanas, mātes un tāva kompetence ir spējā būt laipniem un autoritatīviem. Pētījumu rezultāti rāda, ka tāvi arvien vairāk izrādās sirsnīgi un laipni attiecībā ar bērnu, un dala autoritāro daļu ar mātēm (Frascarolo, 1994, kāmināts Rouyer et al., 2007).

Tāktāva un dāla attiecības psiholoģijā ir samērā jauna izpētes joma, tadlīdz pat šimbrīdim nav formulētas noteiktas šo attiecību teorijas.

Māsdienā sūdzīko izpratni par tāvu un dālu attiecībām varam atrast psihoanalītiskajās teorijās, kas fokusējas uz dāla identifikāciju ar tāvu. Priekšstati, kas pamatojas uz psihoanalīzi, šobrīd spēj sniegt vienu no pilnīgākajām atbildēm par tāvu un dāla attiecību nozīmīgā dzīvē. Vecāki ir kāparaugs saviem bērniem. Viņi identificējas ar saviem vecākiem un pārņem vecāku uzvedības modeļus, vērtības un attieksmes (Freud, 1949, kāmināts Mussen & Distler, 1958). Pastāv hipotēze, ka zēni un meitenes pirmo identifikāciju veic ar mātīti, jo bērnam sākotnēji ir visciešākais kontakts ar viņu (Mowrer, 1950, kāmināts Mussen & Distler, 1958). Turpmākā identifikācija sākas meitai ar mātīti ir atbilstoša, lai meitai iegūtu sieviešu personības pašas un intereses, bet zēniem jāmaina šī identifikācija, lai attāstos vīrišķīgā personībā (Sears, Maccoby, & Levin, 1957, kāmināts Mussen & Distler, 1958). Saskaņā ar psihoanalītisko teoriju, zēni identificējas pārējā no mātes uz tāvu saskaņā ar falliskajām fāzēm (4 – 6 gadu vecumā), t.i. Edipa lāstāstāstā. Identifikācija sākas māiņas process sākumā ir saistīts ar dāla baidīšanos, raizīšanos un nepatiku pret tāvu, jo zēns ir pieņēmis mātīti, viņam rodas greizsirdība pret tāvu un bailes no kastrācijas, tadlāstāstā vajadzība maskēt naidu, lai nomierinātu tāvu un aizkavētu iedomāto uzbrukumu. Ar viņu rodas mēģinājumi un miers pret tāvu, vienlaikus viņš iegūst savas mātes uzmanību un simpātijas. Šā uzvedība ir aizsardzība mehānisms, kas tiek saukts par identifikāciju ar agresoru (Freud, 1937, kāmināts Mussen & Distler, 1958) vai aizsardzības identifikāciju (Mowrer, 1950, kāmināts Mussen & Distler, 1958). Dēls, apspiežot bailes un naidu, identificējas

ar t vu, t tad z ns sevi s k apzin ties k pieder gu v riešu dzimumam, veidojas SUPER EGO (sirdsapzi a). D ls internaliz soci lkultur l s v rt bas, kas ir t vam, lai k tu t ds pats. Fallisk s f zes veiksm gas atrisin šanas rezult t b rns apzin s savu dzimumu, un, lai tas notiktu imen ir nepieciešami abi vec ki, ja tr kst t va – z nam nav ar ko identific ties. T va kl t neesam bas rezult t z nam rodas gr t bas ar dzimumidentifik ciju, kas var izpausties k probl mas veidojot t l k s attiec bas ar sieviet m un pie emot savu seksualit ti (Freids, 2007).

D liem dažas rakstura paš bas ir ieg tas identifik cijas rezult t ar t viem, piem ram, dzimuma lomu uzved ba (Levin & Sears, 1956, k min ts Mussen & Distler, 1958), v riš gas intereses un attieksmes (Payne & Mussen, 1956, k min ts Mussen & Distler, 1958), un sirdsapzi a (Sears, Maccoby, & Levin, 1957, k min ts Mussen & Distler, 1958). Biež k š s paš bas ir saist tas ar labv l g m t va un d la attiec b m.

Piesaistes teorija ir viens no vadošajiem skaidrot jiem cilv ku attiec bu izp t . Boulbijs apraksta m tes lomu b rna audzin šan , pamatojoties uz t , ka relat vi viegli p t jumiem atrast b rnus, kurus audzina galvenok rt m te, bet sam r gr ti b rnus, par kuriem r p jas tikai t vs. Vis s pasaules kult r s par b rniem galvenok rt r p j s m tes, vismaz tik ilgi, kam r b rni ir mazi. imen s, kur s ir mazi b rni, t va loma atš iras no m tes lomas. Ir nepieciešams b rna audzin šan uzsv rt t va noz mi, jo katram no vec kiem ir sava specifiska loma b rna att st b , piem ram, t vs vair k nek m te ir gatavs iesaist ties fizisk s aktivit t s un jaunu sp u apguv un - it paši attiec b s ar z niem – k t par b rnu iem ot ko rota biedru (Boulbijs, 1998, 16).

P tot t va un d la attiec bas, izkristaliz jas vair kas šo attiec bu patn bas, kas padara t s atš ir gas no cit m b rnu un vec ku attiec b m. Pirmk rt, j atz m d la identific šan s ar t vu (Freud, 1949, k min ts Mussen & Distler, 1958). Otrk rt, akt va t va iesaist šan s audzin šan un kl tb tne b rna att st bas proces ir saista ar pozit vu b rna kognit vo sp ju un psiholo isk s labkl j bas att st bu (Hetherington, 1972, k min ts Lamb, 1979). Trešk rt, t vu un d lu attiec bas ir nemit g proces , t s var uzlabot un pasliktin t. Ceturtk rt, v riešiem tuv ba ar savu t vu noz m gi paaugstina vi a k v rieša pašapzi u, bet v riešu tuvums ar savu d lu nostiprina eksistences j gu (Ginsberg, 1995). Ar sabiedr b t va lomas izpratne b rna audzin šan ir krasi main jusies tas noz m , ka sabiedr ba s k pie emt un atz t t vu par tikpat noz m gu personu b rna dz v k m ti. Par to liecina fakts, ka t viem ir iesp ja doties b rna kopšanas atva in jum , ar masu m dijos par d s arvien vair k inform cijas par t va lomu b rna att st b .

T vu – d lu attiec bu dinamika

T vu un d lu attiec bas tiek apskat tas, s kot jau *no z dai a vecumposma*. Neskatoties uz to, ka m tes vair k laika pavada kop ar z daini nek t vi, p t jumi liecina, ka t viem ir akt v ka un stimul još ka mijiedarb ba ar b rniem nek m t m (Parke, & Tinsley, 1987, k min ts Mallers et al., 2010), savuk rt m tes velta vair k laiku b rna apr pes funkcij m (Parke, 1996, k min ts Mallers et al., 2010) un biež k b rniem nodrošina fizisko komfortu un droš bu (Lamb, 1997, k min ts Mallers et al., 2010).

Nov rojumi, kas tika veikti imenes ietvaros, kur s ir b rni no 3 l dz 12 ned u vecumam, par d ja, ka t vi ar d liem mijiedarbojas vair k nek ar meit m. K ar t vi ar d liem sarun jas un rea uz d lu lalin šanu vair k nek uz meitu, paši šis attiecas uz pirmdzimto b rnu. (Parke, 1996, k min ts Rouyer et al., 2007). T vi iesaist s ar d liem gan kvantitat vi, gan kvalitat vi vair k nek ar meit m (Barnett & Baruch, 1987; Hariss & Morgan, 1991, k min ts Rouyer et al., 2007). Piem ram, 3 un 9 m nešus veciem b rniem t vi vair k iesaist s ikdienas apr p , ja tie ir z ni, nek tad, ja t s ir meitenes (Frascarolo & Zaouche – Gaudron, 2003, k min ts Rouyer et al., 2007). Ar 8 m nešus veciem z niem t vi vair k piedal s ikdienas apr p , nek meitu t vi (Jones & Hermann, 1992, k min ts Rouyer et al., 2007).

Viens no t vu - d lu mijiedarb bas aspektiem ir rota as. T vi, t pat k m tes, ir jut gi pret b rnu att st bas dinamiku, t d rota jas ar b rnu atbilstoši b rna vecumam. P tnieki uzsver atš ir bas, starp m tes un t va rota u veidiem ar b rnu. T vi dod priekšroku akt v k m, stimul još m un fizisk m rota m ar b rnu. T vi jau ar z daini iesaist s akt v mijiedarb b , kustinot z dai a rokas un k jas (Lindsey & Mize 2001; Parke 1996, k min ts Ivrendi & Isikoglu, 2010). Lindsija un Mize (2001) atkl ja, ka t vi ar d liem vair k mijiedarbojas caur fizisk m rota m, nek to dar ja t vi ar meit m. Savuk rt, cit p t jum par t va mijiedarb bu ar b rniem tika atkl ts, ka t vi vair k rota jas un iesaist s draudz g s aktivit t s ar z dai iem un mazb rniem, nek ar vec kiem b rniem. Taj paš p t jum tika atkl ts, ka t vi ar pirmsskolas vecuma b rniem rota joties iekštelp s, sp l jas ar rota liet m, sp l galda sp les un lomu sp les (Yeung, Sandberg, Davis-Kean, & Hofferth, 2001, k min ts Ivrendi & Isikoglu, 2010). Ar v l kos b rnu att st bas m nešos t vu - b rnu mijiedarb bu joproj m raksturo rota šan s, toties m tes saglab prim ro atbild bu par apr pi (Lamb, 1976, k min ts Lamb, 1979).

Mazb rna vecuma posm (1-3 gadi) t va kl t neesam ba d lam rada gr t bas dzimuma lomas att st b (Biller, 1974, k min ts Lamb 1979). Savuk rt, meiten m t va tr kums paredz neapmierin t bu ar sieviešu lomu, k ar sarež jumus mijiedarb b ar v riešiem (Hetherington, 1972, k min ts Lamb, 1979). Otraj gad , var nov rot, ka b rni savu uzman bu vair k novirza uz sava dzimuma vec kiem (Lamb, 1977, k min ts Lamb, 1979).

P t jums par vec ku kl tb tni b rniem atkl j, ka imen s, kur s abi vec ki str d algo tu darbu, t vi 12 m nešus veciem d liem ir biež k pieejami un vair k iesaist jušies apr p nek meite u t vi (Manlove & Vernon – Feagans, 2002, k min ts Rouyer et al., 2007). T vu liel ku iesaist šanos d lu nek meitu audzin šan , var skaidrot ar imenes gaid m pret t vu. imenes ietvaros no t viem tiek gaid ta liel ka lomas uz emšan s d lu audzin šan nek meitu audzin šan (Morgan, Lye, & Condran, 1988, k min ts Rouyer 2007). Ar t vi j tas lab k sagatavoti, lai sp l tos vai mijiedarbotos ar v riešu k rtas z daini, ar kuru tiem ir viena dzimuma lomu identit te nek ar sieviešu dzimuma z daini (Turcotte, Dubeau, Bolte, & Paquette, D. 2001, k min ts Rouyer et al., 2007).

T vu un d lu attiec bas *pirmsskolas vecumposm (4-7 gadi)* galvenok rt ir p t tas struktur tu sp u, uzdevumu un m c šan s situ cij s. P t jumi liecina, ka ar pirmsskolas vecumposm t vi ir akt v ki un v rsti vair k uz fizisk k m aktivit t m nek m tes (Lamb, 1976, k min ts Lamb, 1979). T va viedoklis par rota u noz mi b rna att st b ir saist ts ar to, k t vi rota jas ar b rnu. Ja t vs uzskata, ka rota as b rnam ir k m c šan s veids, tad t vi vair k veicina akad misk s, soci li dramatisk s un fizisk s sp l s ar b rnu (Ivrendi & Isikoglu, 2010).

S kumskolas vecumposm (7-11) vec kiem b tu daudz j sarun jas ar b rnu, jo b rns šaj vecum ir oti atv rts, emp tisks, sensit vs pret mor li un tiskiem jaut jumiem. T vam, šaj b rna vecuma posm , ir liela iesp ja ietekm t, veidot un att st t b rna uzskatu sist mu (Svence, 1999).

N košais posms, kur tiek apl kotas t vu un d lu attiec bas ir *pusaudžu vecumposms (12 – 18 gadi)*. P c psiholo ijas atzi m, pusaudži pieš ir liel ku noz mi draugiem nek imenei. Par uztic bas person m pusaudzim k st vienaudži nevis vec ki. Šis vecumposms ir noz m gs att st bas periods jaunam cilv kam un vi a imenei. Prim rais pusaudzim šaj period ir att st t neatkar bu un autonomiju, ko papildina sp ja uz tuv bu un cieš m attiec b m ar vienaudžiem un imeni (Ginsberg, 1995).

Psihologs Gingsbergs (Gingsberg) uzskata, ka t viem ir svar ga loma pusaudžu d lu dz v s, neskatoties uz to, k das ir vi u attiec bas – ciešas ar akt vu mijiedarb bu, v sas un distanc tas, vai

vispārnav. Tāva un dēla attiecības ietekmē dēla priekšstatu par sevi kā vīrieti, kāvišsaprotas ar citiem, kāvišveido tuvību, un kāvišgēstgandarjumu no savas individualitātes kāvīrietis (Ginsberg, 1995).

Tāvu un pusaudžu dēlu attiecības bieži ir saspringtas un pretrunīgas, tomēr otinot mēģinājumus. Jo biežāk pusaudzīms ar tāvu komunicē, jo mazāk iespējama uzvedība, kas destruktīva un antisociāla (Ginsberg, 1995). Pusaudži meklē savu identitāti, lai atdalītos no vecākiem. Vecāki, atbalstot savus bērnus, var viņiem palīdzēt, attīstot daudz pozitīvu izjūtu pusaudžos par sevi, veicinot pieredzi uz lielā neatkarību, tajā pašā laikā, vecāki, akceptējot bērnus, var adekvāti piepildīt un gēstgandarjumu par savu - vecāku lomu imēni (Ginsberg, 1995). Identitātes veidošanās process vecāki spēlētiskumu, radot pusaudzīmu pozitīvu izjūtu par sevi, jo identitātes veidošanās process ir gan emocionāls, gan kognitīvs. Pētījums rāda, ja zēni pusaudžu vecumā uzskata savu tāvu par audzinošu (saskaņā ar projekcijas testiem), tad visticamāk identifikācija ar tāvu notiks ciešāka, bet, ja dēls savu tāvu pusaudžu vecumā uzskata par neprestīžu, tad identifikācija bērnībā (Payne & Mussen, 1956, kāmināts Mussen & Distler, 1958).

Nākošais posms, kur tiek aplūkotas tāvu un dēlu attiecības ir *pieaugušo vecumposms*.

Tāvu un dēlu attiecību kvalitāte bērnībā atstāj paliekošu iespaidu uz viņu dzīvi. Piemēram, pieaugušajiem, kam ir bijušas augstas kvalitātes attiecības bērnībā ar saviem vecākiem, ir labāka vispārējā veselība, samazināts riska faktors psihiskajiem traucējumiem, salīdzinājumā ar pieaugušajiem, kuriem bērnībā bijušas zemas kvalitātes attiecības ar saviem vecākiem (Mallers et al., 2010). Bez tam pieaugušajiem, kuri piedzīvojuši zemas kvalitātes attiecības ar vecākiem bērnībā ir zemāka pašapziņa un emocionālā labklājība, nekā pieaugušajiem, kuriem bērnībā ar vecākiem bijušas augstas kvalitātes attiecības (Diehl, Elnick, Bourbeau, & Labouvie – Vief, 1998, kāmināts Mallers et al., 2010).

Perspektīvu, kā arī retrospektīvu pētījumi rāda, ka agrākās vecāku – bērnu attiecības skaidri un konsekvēnti ietekmē pašreizējo saiti starp pieaugušiem bērniem un viņu vecākiem (Silverstein, Conroy, Wang, Giarrusso, & Bengtson, 2002 kāmināts Krampe & Newton, 2006). Turklāt Cowan un Cowan (1987) pētījums konstatēja, ka tāvu personīgā pieredze ar saviem tēviem ietekmē veidu, kā dēlie mijiedarbojas ar saviem pēcnācējiem. Bērnam tāva klātbūtne rodas izpratne par tāvu lomu imēni (Krampe & Newton, 2006). Tas nozīmē, ka dēliem cēlā uzvedības modeļus no sava tāva un tēva lomas pielieto ar pieaugušo vecumposmā. Tādā veidā tāvu un dēlu attiecību kvalitāte ir tieši lejošās sekas.

Tuvu un dlu attiecības ir nemitīgā procesā, kas var uzlabot un pasliktināt. Vāriešiem tuvība ar savu tuvumu mēģina paaugstināt, bet vārieši tuvums ar savu dlu nostiprina eksistenci (Ginsberg, 1995). Lai veidotos tuvas attiecības starp tuvību un dlu, svarīgi attiecībās ir paust savas jūtas un tikt uzklāstam. Šie komunikācijas elementi veicina tuvību, dod iespēju intimitātei, palīdz viņiem izteikt savu mēlestību un rūpes vienam pret otru (Ginsberg, 1995).

Kopumā var secināt, ka tuvības dāmas ir nozīmīgas ne tikai pusaudžu vecumposmā, bet jau kopš dzimšanas, un tāpat kā, ja ne uzreiz, tad vēlāk laika posmā, atstāj nozīmīgas sekas uz bērna emocionālo, sociālo un dzimuma lomas attīstību.

STRESA PĀRVARĀŠANAS STRATĒGIJAS UN PAŠEFEKTIVITĀTE

Stresa jēdziens

Tulkot no angļu valodas vārds “stress” nozīmē spriegumu, spriedzi.

Pārtieki atkarībā no pētījuma ievirzes ir dažādi definējumi stresu, līdz ar to pastāv vairākas stressa definīcijas. Saskaņā ar Lenzu (Lenz), stress ir individuāla reakcija uz iekšēju vai ārēju notikumu, kas rada režulus vai iedomātus draudus individuāla homeostāzes uzturēšanai, kas savukārt ietekmē individuālu uzvedību (Lenz, 1991, kāmināts Nwankwo & Onyishi, 2012).

Vēl stress ir definēts, kā emocionāla reakcija uz dažādiem nelabvēlīgiem, ekstremāliem apstākļiem jeb stresoriem, kas var būt kā laika trūkums, tā arī briesmas savai vai tuvinieka dzīvībai (Psiholoģijas vārdnīca, 1999).

Kādiēšu zinātnieks Hanss Selje (H.Selye, 1983) pētīja stresu vadoties no plašā mēroga vispārējā bioloģiskā pozīcijā. H. Selje darbos stressa jēdziens skaidrots, kā morāla vai fiziska pārslodze, kurā indivīds nonāk, ja nav viņa prasītais draudpārsniegt viņa spēju vai spēku robežas. Skatoties no šāda aspekta, stress ir tas, ko izjūtam, kad dzīvības sarežģījumi mums ir pārāk smagi. Tā ir neatbilstība, līdzsvarā trūkums starp situācijā prasībām un mūsu resursiem un spēju, lai tiktū galā ar notiekošo. Stress ir dabīgā atbildes reakcija situācijā, kad piedzīvojam pārāk lielu spiedienu. H. Selje apraksta trīs universālos stressa posmus: 1) resursu mobilizācija, 2) sasprindzinājums un 3) izsīkums. Resursu mobilizācijas stadijā fizioloģiskā raksturošanās apstākļos, pastiprināta siekalu izdalīšana, muskuļu tonusa pazemināšana, virsnieru dziedzeru izmēru palielināšana, ermeāsvara samazināšana un audu sadalīšana procesā pastiprināšana. Kaitīgā faktora ilgstošas iedarbības rezultātā iestājas sasprindzinājums. Stressa rašanos un raksturu nosaka ne tikai kairinātāja iedarbība, bet arī organisma reaktivitāte stresora iedarbības momentā (Ozoliņa – Nucho, & Vidnere, 1998). Pirmās divas stressa fāzes secīgi atspoguļo organisma aizsardzības spēku, mobilizāciju un tūlītējo atbildes reakciju stresam. Abas šīs stadijas var nosaukt par fizioloģisko stresu, bez kura nav iedomājama veiksmīgā individuāla adaptācija spējūattīstībā. Trešā fāze ir saistīta ar organisma spēku rezerves iztīrīšanu, un to sauc par patoloģisko stresu jeb distresu. Uz ekstremālo kairinātāju, kam var būt visdažādākā daba (fiziska un psihiska pārslodze, spēcīga trauma, augsta vai zema vides temperatūra utt.), reiz arī specifisku reakciju, kas ir adekvāta attiecīgajam kairinātājam, organisms atbild ar vispārēju nespecifisku, kas ir stressa fizioloģiskā izpausme (Psiholoģijas vārdnīca, 1999).

Indivīda reakcija uz stresu ir atkarīga no vairākiem faktoriem – iedzimtības, vecuma, dažādu faktoru apkopojuma u.c. nosacītiem faktoriem. Individuāli atšķiras arī bas uz vienu un to pašu stresogēno situāciju H.Selje skaidro ar adaptācijas enerģiju, tas nozīmē, ka katram organismam piemīt savas rezerves iespējumi, kuri ir ierobežoti noteikti (Ozoliņa - Nucho, & Vidnere, 1998), tāpēc cilvēki atšķiras izjūtas spriedzes līmenī.

Stresa pārrāvuma šānas stratēģijas

Stresa teoriju ietvaros stresa pārrāvuma šāna tiek izdalīta kā atsevišķs jēdziens, un to definē kā apzinātu atbildes reakciju uz ārējiem stresa un negatīviem notikumiem (Folkman & Lazarus, 1980, kā minēts Maslovska et al., 2006) jeb kognitīvi un ar uzvedību saistītiem centieniem pārvaldīt situāciju, kur cilvēka kresursu izmantošana ir apgrūtināta (Strang & Strang, 2001, kā minēts Maslovska et al., 2006). Šādā ziņā ar psiholoģiskajiem aizsardzības mehānismiem, kas tiek uzskatīti par neapzinātām reakcijām, stresa pārrāvuma šānas stratēģijas tiek uzskatītas kā apzinātas atbildes reakcijas uz ārējiem stresa un negatīviem notikumiem (Maslovska et al., 2006). Stresa pārrāvuma šānas mehānismus kontrolē cilvēks, un pats izvēlas, kā tikt galā ar stresu. Bet stresa pārvaldīšana sev ietver spējās tikt galā ar frustrāciju situācijām, tas nozīmē, tikt galā ar stresu, nekratot paniku vai nezaudējot kontroli, saglabājot mieru un līdzsvaru. Pastāv vairāki veidi, kā cilvēks var mēģināt tikt galā ar stresu, piemēram, autogēnais treniņš.

Cilvēkam, atrodoties pārrāvuma un jaunu apstākļu situācijās, jāsaprot, ka noteiktu stresa līmeni, tādēļ stresa pārrāvuma šānas stratēģijas ir nepieciešamas katram indivīdam. Tiek izšķirtas divas galvenās pieejas stresa pārrāvuma šānas stratēģiju izpildē – dispozicionālā pieeja un situatīvā pieeja. Dispozicionālā pieeja balstās uz noturīgumu cilvēku pašbūtībā, kurās viņi izmanto stresa pārrāvuma šānas un netiek ietekmēti ar situācijas specifiskums, turpretī situatīvā pieeja stresa pārrāvuma šānas pievērš uzmanību konkrētās situācijas specifiskumam (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Lazarus (R.Lazarus) uzsver situācijas nozīmīgumu stresa pārrāvuma šānas. Stresu rada veids kā mēs uztveram un novērtējam situāciju. Lazarus apgalvo, ka stress sastāv no trīs procesiem: 1) cilvēks novērtē apstākļus, 2) izvērtē potenciālo reakcijas veidu, 3) reaģē ar izvēlto stresa pārrāvuma šānas stratēģiju (Lazarus & Folkman, 1984, kā minēts Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Lai gan stresa procesu var lineāri viegli aprakstīt, autors uzsver, ka process nenotiek nepārtraukti plūsmā. Drīzāk, viena procesa iznākums var atsaukties uz iepriekšējo procesu.

Piemēram, ja cilvēks pielieto ierasto stresa pārvaršanas stratēģiju un tās nesniedz gaidīto rezultātu, tad indivīds atkal atrodas procesā, lai izvērtētu potenciālo reaģēšanas veidu (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Lazarus izdala funkcionālas un disfunkcionālas stresa pārvaršanas stratēģijas (Lazarus, 2000, kā minēts Raševska, Voitkne, & Miezte, 2003).

Funkcionālas stresa pārvaršanas stratēģijas:

- 1) aktīva problēmu risināšana – cilvēks sakopo spēcīgus un soli pa solim risina problēmu.
- 2) informācijas iegūšana un padoma saņemšana par pastāvīgu neskaidrību – indivīds griežas pie citiem par informācijas neskaidrību gadījumos un lūdz padomu.
- 3) sociālā atbalsta saņemšana – indivīds nenoraida sociālo atbalstu un pieņem to.
- 4) risinājuma meklēšana – cilvēks stresa situācijā turpina aktīvi meklēt alternatīvus problēmu risinājumus.

Disfunkcionālas stresa pārvaršanas stratēģijas:

- 1) izvairīšanās – indivīds atmet centienus sasniegt savus mērķus, izvairās no mērķa, noliedz problēmas eksistenci, lieto apreibinošas vielas, lai uzlabotu pašsajūtu.
- 2) konfrontācija,
- 3) vilcināšanās (Lazarus, 2000; Lazarus, 1999, kā minēts Raševska, Voitkne, & Miezte, 2003).

Stresa pārvaršanai ir divas galvenās funkcijas – nepatīkamo emociju likvidācija un mērķa, lai izmainītu situāciju, kas rada nepatīkamus izjūtas (Folkman & Lazarus, 1980, kā minēts Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Uz problēmu fokusētais stresa pārvaršana ir mērķa uz problēmu risināšanu. Tā izpaužas konkrētā uzvedībā, piemēram, reālas palīdzības meklēšana, lai risinātu problēmu un mainītu stresa rašanās iemeslu. Savukārt, emociju fokusētais stresa pārvaršana ir mērķa uz emocionāla distresa samazināšanu, kā rašanās iemesls ir saistīts ar konkrētu situāciju. Kaut arī lieli stresori izsauc abas stresa pārvaršanas stratēģijas, uz problēmu fokusētais stresa pārvaršana mēdz dominēt situācijās, kad cilvēks spēj konstruktīvi tikt galā ar problēmu. Uz emociju fokusētais stratēģija tiecas dominēt, kad cilvēks jūt, ka stressors ir pārciests (Folkman & Lazarus, 1980, kā minēts Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Hobfols (Hobfoll) stresa pārvaršanu definējis kā cilvēka reakciju uz stresu ar mērķi saglabāt savus resursus un visu sev nozīmīgo. Uzsverot stresa pārvaršanas individuālos un

sociālos aspektus, Hobfols kopā ar kolēģiem piedāvā pētīt stresa pārvaldīšanas no trīs dimensiju viedokļa:

- 1) *prosocial – antisocial rīcība*, kas norāda cik lielā mērā indivīds virzās uz sadarbību, meklē atbalstu, pievienojas pārējiem vai konfrontē sevi ar apkārtējiem, nerīnās ar tiem, rīkojas uzstājīgi, valdonīgi, tādā ziņā mēģina agresīvi pret citiem,
- 2) *aktīva – pasīva rīcība*, kas raksturo, cik aktīvs ir indivīds attiecībā ar stresoru savu resursu izmantošanai,
- 3) *tieš – netieš rīcība*, kas raksturo tendenci izvairīties no tiešām rīcības veidu, kas palīdz atklāt, tieši apmierināt savas vajadzības vai ar netieši, mēģinot aplinkus apmierināt savas vajadzības, slēpjot savu viedokli, paaujoties uz citu uzskatiem, šādi ietami saglabājot mieru (Hobfoll, Dunahoo, & Monnier, 1998, kā arī Raševska, Voitkne, & Miezīte, 2003).

Hobfola teorijas ietvaros par efektīvu kā mūn veselīgu kā mūn stresa pārvaldīšanas stratēģiju tiek uzskatītas aktīva un prosociālā rīcība. Turpretī tiešā rīcība tiek uzskatītas par neefektīvu mūn stresa pārvaldīšanas stratēģiju.

Karvers ar kolēģiem izstrādāja multidimensionālu stresa pārvaldīšanas stratēģiju, kas balstās uz Lazarusa stresa teoriju (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) un uzvedības pašregulācijas modeļi (Carver & Scheier, 1981, 1983, 1985; Scheier & Carver, 1988, kā arī Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Karvers ar kolēģiem izdala 15 dažādas stresa pārvaldīšanas stratēģijas:

1. *Mentāla neiesaistīšanās* – stresa situācijās cilvēks cenšas aizmirsties citās nodarbes, lai novērstu domas.
2. *Fokusa pārmaiņas uz emocijām un atbrīvošanās no tām* – stresa situācijās cilvēks skaidri apzinās emocijas un ļauj tām izzust.
3. *Pozitīva pārvaldīšana un attīstība* – negatīvs pieredzes rezultāts cilvēks cenšas augt kā personība, mēģina paskatīties uz situāciju no citas puses un saskatīt tajā ko pozitīvu.
4. *Sociālā atbalsta meklēšana instrumentālām vajadzībām* – stresa situācijās cilvēks lūdz citiem padomu, kā rīkoties. Viņš aprunājas ar kādu, lai uzzinātu, ko vairāk par šo situāciju.
5. *Aktīva pārvaldīšana* – cilvēks rīkojas aktīvi, lai likvidētu vai izvairītos no stresora. Piemēram, cilvēks rīkojas skaidri un noteikti, lai tiktu galā ar problēmu.
6. *Plānošana* – cilvēks domā par to, kā soli pa solim, visefektīvāk tikt galā ar problēmu un nākotnē pārvaldīt to.
7. *Noliegums* – cilvēks nespēj pieņemt radušos situāciju, netic, ka tas ir noticis.

8. *Piev ršan s reli ģjai* – stresa situ ģij s cilv ks l dz, pa aujas uz Dievu un mekl pie Dieva pal dz bu.
9. *Humors* – cilv ks pasmejas par stresa situ ģiju un uzjautrin s par notiekošo.
10. *Neiesaist šan s r c b* – cilv ks nepieliek p les un nem ģna probl mu atrisin t.
11. *Savald ba* – cilv ks atturas no p rsteidz gas r c bas, neko nedara l dz situ ģija main s, vai gaida sto br di, lai r kotos.
12. *Soci l atbalsta mekl šana emocion los nol kos* – cilv ks dal s sav s emocion s, j t s ar citiem, griežas p c emocion la atbalsta pie draugiem u.c.
13. *Alkohola, narkotiku lietošana* - cilv ks lieto apreibinošas vielas, lai aizmirstos un justos lab k.
14. *Pie emšana* – cilv ks pie em probl mu un m c s ar to sadz vot, uzskata, ka neko nevar main t.
15. *Konkur jošo aktivit šu apspiešana* - cilv ks koncentr jas uz probl mas risin šanu un citas nodarbes atliek mal .

Stresa p rvar šanas strat ģiju aptaujas dispozicion l versija (Carver, C.S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., 1989, Latvij adapt ģusi S. Knipše, 2011) paredz ta pieaugušajiem un atspogu o pieaugušo r c bu, piedz vojot sarež ģtus un stresu izraisošus notikumus, ietverot uz probl m m fokus t s, uz emocion m fokus t s un izvair šan s stresa p rvar šanas strat ģijas.

Uz probl m m fokus ta r c ba tiecas tikt gal ar vides pras b m. T ģ izpaužas konkr t uzved b , piem ram, cilv ks sakopo sp kus un izveido turpm ko darb bas pl nu, lai risin tu probl mu. K ar koncentr jas uz probl mas risin šanu, un, ja nepieciešams, citas lietas atliek mal . Indiv ds r kojas p rdom ti, nesasteidzot r c bu, k ar griežas p c padoma, lai uzzin tu, ko vair k par situ ģiju.

Uz emocion m fokus ta r c ba tiek izmantota tad, ja indiv ds ir p rliecin ts, ka vi š nesp j main t situ ģiju. T ģ izpaužas k soci l atbalsta mekl šana emocion los nol kos, piem ram, indiv ds cenšas sa emt emocion lu atbalstu no draugiem vai tuviniekiem, k ar probl msitu ģij s cenšas saskat t, ko pozit vu un pieredzes rezult t augt k person ba. Indiv ds pie em situ ģiju, ka t ir noticis, mekl mierin ģumu reli ģj . K ar fokus jas uz emocion m un atbr vojas no t m (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Izvair šan s strat ģijas izpaužas k noliegums, kad indiv ds nesp j pie emt, radušos stresa situ ģiju. Cilv ks cenšas aizmirsties darb vai cit s aktivit t s, lai nov rstu domas, k ar izmanto humoru un pasmejas par radušos situ ģiju. Izvair šan s stresa strat ģiju raksturo ar alkohola un

narkotiku lietošana, lai indivīds justos labāk. Kar indivīds, saskaroties ar grūtībām, atmet savus centienus un vairs nemēģina iegūt to, ko iepriekš vēlējās (Hudek – Knezevic & Kardum, 2000, kmin ts Knipše 2011).

Stresa p rvar šanas mehānismus kontrolē cilvēks, un pats izvēlas, kā tikt galā ar stresu. Stresa p rvar šanai ir divas galvenās funkcijas – nepat kamo emociju likvidāšana un rīcība, lai izmainītu situāciju, kas rada nepatīkamus izjūtas (Folkman & Lazarus, 1980, kmin ts Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Lai p rciestu distresu, indivīds izmanto kādu no stresa p rvar šanas stratēģijām. Indivīda reakcija uz stresu ir atkarīga no vairākiem faktoriem – iedzimtības, vecuma, dažādu faktoru apkopojuma u.c. nosacītiem faktoriem.

Tvu – dlu attiecību kvalitātes saistība ar stresa p rvar šanas stratēģijām

Katram cilvēkam dzīves laikā izveidojas stresa p rvar šanas stratēģijas. Pētījumi rāda, ka pastāv vairāki personīgās mainīgās, kuri ir saistīti ar stresa p rvar šanas mehānismiem (Anshel & Wells, 2000; Anshel, Sutarso, & Jubenville, 2009, kmin ts Nwankwo & Onyishi, 2012). Literatūras analīzes gaitā atklājams, ka tvu – dlu attiecību kvalitāte b rnb var būt saistīta ar stresa p rvar šanas stratēģijām v rīšiem. Pētījumi liecina, ka tvi, biežāk nekā mēs iesaistīsim b rnu fiziskās un stimulējošās mijiedarbības aktivitātes (Parke & Tinsley, 1987, kmin ts Mellers et al., 2010), izmantojot šīs aktivitātes, dli apgūst uzvedību, tai skaitā kaušanos, runāšanu un atpūtas aktivitātes (Jacklin, DiPietro, & Maccoby, 1984; Lamb, 1997, kmin ts Mellers et al., 2010), un b rniem ir iespēja attīstīt emociju regulāšanu un problēmu risināšanu prasmes (Biller, 1993; Labrell, 1996, kmin ts Mellers et al., 2010). Turklāt v rīši vairākkārt sievietes mudina b rņus riskēt, taj pašā laikā nodrošinot viņu drošību un radot vidi, kur b rni m c s, virzoties caur nepatīkamiem situācijām un iestājoties par sevi (Paquette, 2004, kmin ts Mellers et al., 2010). Td j d m t m ir nozīmīga loma, veidojot b rņvisp rjo drošību un emocionālo veselību, bet tvi var spēc g k ietekmēt b rņa izpratni par rīcības spēju, kompetences izjūtu un spēju pielāgoties jauniem izaicinājumiem (Amato, 1986; Biller & Solomon, 1986; Clarke-Stewart, 1978; Radin, 1982, kmin ts Mellers et al., 2010), kā p rvaldīt emocijas (Easterbrooks & Goldberg, 1990, kmin ts Mellers et al., 2010) un adaptēt stresa situācijās (Biller, 1993; Mischel, Shoda, & Peake, 1988, kmin ts Mellers et al., 2010). Tvu – dlu attiecību kvalitāte var būt pašī nozīmīga emociju regulācijas procesd liem (Mellers et al., 2010).

Pašefektivitātes jēdziens

Alberts Bandura ir pirmais psihologs, kurš lietoja jēdzienu pašefektivitāte (*self-efficacy*) un sociālās kognitīvās teorijas ietvaros sāka pētīt jautājumu par to, kas nosaka individuālo un zināšanu izmantošanu vai neizmantošanu dažādos dzīves situācijās (Bandura, 1986, kā minēts Geller et al 2009).

Pēc Banduras pašefektivitāte ir individuālam piemērota, pašā uztvertā spēja veikt nepieciešamos uzdevumus, lai sasniegtu noteiktu rezultātu vai izpildes līmeni (Bandura, 1997, kā minēts Kiran-Esen, 2012). Pašefektivitāte nav pašvērtējums, bet gan ticība savam spējam veikt efektīvāki, savas kompetences novērtējums, kādā konkrētā uzdevumā veidā. Savukārt, pašvērtējums ir vispārīgs sevis vērtējums (Pajares, 2005, kā minēts Kiran-Esen, 2012).

Pašefektivitāte cilvēkam veidojas dzīves laikā uz sociālās ietekmes pieredzes pamata. Pastāvetri faktori (Bandura, 1986, kā minēts Kiran-Esen, 2012), kuri ietekmē pašefektivitātes veidošanos:

1) Personālam kumu pieredze, kas saistīta ar sasniegumiem, piemēram, uzvarā daiļrīcībā konkursā. Tādā veidā veiksmīgu izpildi jūms paaugstina cilvēka pašefektivitāti, bet neveiksme pazemina pašefektivitāti tādā gadījumā, ja cilvēks uzskata, ka ir pielicis visas iespējamās pūles, lai sasniegtu rezultātu.

2) Aizstājot pieredzi, kas tiek gūta no sociālajiem modeļiem. Pašefektivitāte paaugstinās, vērojot citu personu kumus, bet pazemina, redzot, ka neveiksmes cieš cilvēki ar līdzīgu kompetenci. Piemēram, ja tu visnolēmīsmācīšanos un viņam tas izdodas, tad dālam palielinās pašefektivitāte un viņš domās, ka viņam tas arī būs tu pa spēkam. Taču, ja dāls redz, ka tu visnevarīsmācīšanos, tad arī dāla pašefektivitāte samazināsies. Jolīdz gūki cilvēki, jo vairāk modelēšanas un pašefektivitātes saistība pieaug.

3) Sociālais atbalsts, piemēram, ja tu visdālu kritizē un saka, ka viņš nemācī sevi aizstāvēt, negatīvi ietekmēs dāla pašefektivitāti, savukārt pozitīva replika paaugstinās dāla pašefektivitāti. Būtuiski piebilst, ka samazinātā dāla pašefektivitāti ir daudz vieglā nekā to palielināt.

4) Cilvēka pašizpratne par savām fizioloģiskām norisēm, piemēram, ja pirms klavierspēles ieskaites svīst rokas, tad cilvēks ar augstu pašefektivitāti to skaidros ar stresu, bet ar zemu pašefektivitāti, kā neveiksmes priekšvēstnesi.

Autori uzskata, ka personāga pieredze, kas saistīta ar sasniegumiem, un spējīga modelt uzvedību vispārīgāk ietekmē pašefektivitāti (Bandura, 1986; Pajares, 2005, kā minēts Kiran-Esen, 2012).

Pētījumi rāda, ka pašefektivitāte izpaužas vairāk s dzīvībai svarīgu un tiekamu aplūkotu k nopietnā personāla resursā, jo veido pamatu: reakcijām uz stresu, spējam tikt galā ar problēmu un pārvārst sarežģītumus, (Matsushima & Shiomi, 2003, kā minēts Kiran-Esen, 2012), pašcietībai, neatkarībai, izjutībai, mērītībai, paškontrolei, (Bandura, 1994, kā minēts Kiran-Esen, 2012), kontroles lokusam, motivācijai un attieksmei pret agresiju, un vielu lietošanu (Dishion & Skaggs, 2000; Farrell, Kung, White, & Valois, 2000; Wang, Eddy, & Fitzhugh, 2000, kā minēts Kiran-Esen, 2012). Tādējādi svarīgāk pašefektivitātes loma šā darba kontekstā ir spēja pārvārst stresu.

Pēc Banduras pausts nostādnēs tieši cilvēka pieredze par savu pašefektivitāti veido pamatu indivīdam adaptācijai apkārtējai videi un tādējādi cieši saistīta ar uzvedības izpausmi. Balstoties uz aplūkotu pašefektivitātes koncepcijas teorētiskā nostādne un iepriekšējo gadu zinātnisko pētījumu rezultātiem, var secināt, ka pašefektivitāte spēlēs svarīgu lomu indivīdam adaptācijai un attīstības procesā, ietekmējot apkārtējās vides apstākļu interpretāciju, aktivitāšu un personisko standartu izvēli, rezultātu novertējumu, kā arī emocionālās reakcijas (Bandura, 1986; 1997, kā minēts Čubenko, 2011). Ar Meijers (Meyers) apgalvo, ka, stress pasliktina pašcietību, kas prognozē veiktspēju sportiskā sniegumā, piemēram, koncentrāšanu, sparību, precizitāti, kā arī pašefektivitāti un stresa pārvārstāšanu stratēģijas (Meyers, 2001, kā minēts Nwankwo & Onyishi, 2012).

Pašefektivitāte un stresa pārvārstāšanas stratēģijas

Pašefektivitāte ir cieši saistīta ar to, kā cilvēks uztver neveiksmes cēloņus - kā kontrolējamas vai nekontrolējamas. Šis uzskats saskan ar Banduras novērojumu, ka pašefektivitāte ir otīspārīgāks resurss, lai tiktu galā ar stresu. Cilvēki, kuri sevi vērtē kā pašefektīvus, domāj, tātērīgā no tiem, kas sevi uztver kā neefektīvus (Bandura, 1982, kā minēts Nwankwo & Onyishi, 2012). Tādējādi emocionālā stāvokļa ietekmē, trauksme, stress, mazīna pašefektivitāte, izemot gādājums, kad šīs emocijas ir reāliskas. Mērens uztraukums var veicināt pašefektivitāti un likt cilvēkam mobilizēt spēkus, lai spriedzes pilnā situācijā pārciestu pasākumus, kas atrisinātu, piemēram, lai cilvēks izvairītos no ceļu satiksmes negadījuma, stresa

apstākos, nodemonstrējot izcilas braukšanas prasmes, kas pasargā viņu no iekšējās ciešanas un satiksmes negadījumiem.

Par to pašefektivitātes lomu cilvēka uzvedībā un ar to saistīto prāšanu, Bandura izsaka viedokli, ka cilvēka motivācija ietver emocijas, kuras ietekmē uzvedību, kam viņi ticējis uz objektīvo patiesību (Bandura, 1997, kopā ar Nwankwo & Onyishi, 2012). Šī iemesla dēļ cilvēki ar augstu pašefektivitāti izaicinājumu redz kā uzdevumu, kurus risinot var pilnveidot sevi. Tādējādi attīstās viņu interesi aktivitātēs, kurās piedalās, kā arī tie prāš un atgriežas pie neveiksmēm. Cilvēki ar zemu pašefektivitāti uztver izraisītājus kā izaicinājumiem, domājot, ka sarežģīti uzdevumi ir nepieciešami viņu spējumiem (Bandura, 1993, kopā ar Nwankwo & Onyishi, 2012). Ar Lazarusa kognitīvo stresa modeļu individuālā pieredze par savu pašefektivitāti ir būtiska saskaroties ar dažādu situācijām. Viena un tā pati situācija var tikt novērtēta divējādi, kā draudi vai izaicinājumi. Individuāls ar zemu pašefektivitāti izjūt visticamāk situāciju kā draudus, bet individuāls ar augstu pašefektivitāti izjūt to pašā situācijā kā izaicinājumu (Lazarus & Folkman, 1984).

Ar pieredzi par pašefektivitātes lomu stresa prāšanai sportā, rezultāti parādīja, ka pašefektivitāte ir nozīmīga mainīgais, lai prāstu stresu sportā. Sportisti ar augstu pašefektivitāti izmanto vairāk adaptīvus stresa prāšanas mehānismus nekā sportisti ar zemu pašefektivitāti (Nwankwo & Onyishi, 2012).

Tvēršanās kvalitātes saistība ar pašefektivitāti vīriņiem

Ar kvalitātes tvēršanās mijiedarbības rezultātu par iemeslu augstai vīriņiem pašefektivitātei, jo tie veidojas dzīves laikā sociālās ciešanas pieredzes pamatā. Pašefektivitāte paaugstinās vīriņiem citu panākumus, bet pazemina, redzot, ka neveiksmi cieš cilvēki ar lādzību kompetenci, jo lielāka ir modeļa un individuālā dzīve, jo vairāk šī pieredze ietekmē pašefektivitāti. Tādā cilvēki mēģina ne tikai no saviem mīļajiem un kādām, bet arī no citu uzvedības. Turklāt, uzvedības modeļa šāna nav vienkārši imitācija jeb atdarināšana, tajā ir iesaistīti kognitīvie procesi, ar kuriem palīdzību informācija tiek simbolizēta un uzglabāta atmiņā. Šī pieredze ietveros svarīgs ir fakts, jo lādzība cilvēkiem, jo vairāk modeļa šānas un pašefektivitātes saistība pieaug (Bandura, 1986, kopā ar Kiran-Esen, 2012). Jāatzīmē, ka dāļa identificēšanas ar tvēršanās ir ciešāka, ja dāļa savu tvēršanās pārliecību vīriņiem kā audzinošu (Payne & Mussen, 1956, kopā ar Mussen & Distler, 1958).

Bakalaura teorētiskā tika apskatīta saistība starp tūlītēju – ilgtermiņa attiecību kvalitāti bērniem, stresa pārvēršanas stratēģijām un pašefektivitāti. Pēc literatūras analīzes rezultātiem var secināt, ka tūlītēju – ilgtermiņa attiecību kvalitāte bērniem ir viens no psiholoģiskiem aspektiem, kas ir saistīts ar stresa pārvēršanas stratēģiju un pašefektivitātes attīstību vīriešiem.

Balstoties uz šo informāciju tiek izvirzīti sekojoši pētījuma jautājumi:

1. Vai vīriešu attiecību kvalitāte ar tūlītējiem bērniem ir saistīta ar stresa pārvēršanas stratēģijām vīriešiem?
2. Vai vīriešu attiecību kvalitāte ar tūlītējiem bērniem ir saistīta ar pašefektivitāti vīriešiem?
3. Vai stresa pārvēršanas stratēģijas ir saistītas ar pašefektivitāti vīriešiem?

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījuma piedalījās 54 vīrieši vecumā no 20 – 40 gadiem ($M = 27,6$; $SD = 5,7$), no tiem 52 vīriešiem bērni bija tuvs un 2 vīriešiem bērni bija audžūti, kuru klātbūtne tika pielīdzināta vaibūtni.

Pēc izglītības līmeņa: 1 respondentam (1,8%) ir pamatskolas izglītība, 9 (16,7%) vidējā izglītība, 9 (16,7%) vidējā profesionālā izglītība, 9 (16,7%) nepabeigta augstskolas izglītība, 26 (48,1%) augstskolas izglītība.

Lai izveidotu respondentu grupu, tika ieviestas 69 aptaujas anketas. No tām tika atlasītas 54 aptaujas, kuras atbilda pētījuma nosacījumiem. Pirmkārt, vīriešiem aptaujas aizpildīšanas laikā bija 20 – 40 gadi, otrkārt, vīriešiem bērni bija tuvi vai audžūti vaibūtni.

Instrumentārijs

Pētījumā tika izmantotas 4 metodes:

- 1) Šim pētījumam izstrādāta demogrāfisko datu anketa, lai ieviektu vispārīgo informāciju par vecumu, izglītību, tuvi vai audžūti vaibūtni.
- 2) Aptauja par vaibūtni – FPQ (Father Presence Questionnaire: Krampe & Newton, 2006, Latvijā adaptējusi I.Rezgale, 2008), paredzēta pieaugušajiem un atspoguļo priekšstatus par bērnu attiecībām ar tēvu, iekļaujot emocionālos, uzvedības un kognitīvos (uztveres) elementus. No aptaujas tika izmantotas 4 skalas: 1) jūtas pret tēvu (13 apgalvojumi); 2) uztvere par tēva iesaistīšanos (14 apgalvojumi); 3) fiziskais kontakts ar tēvu (9 apgalvojumi); 4) mētes atbalsts attiecībām ar tēvu (14 apgalvojumi). Skala „Jūtas pret tēvu” atspoguļo respondenta priekšstatus par tēvu, drošību, piemēšanu un pozitīvu saskarsmi bērnu attiecībās ar tēvu. Skala „Uztvere par tēva iesaistīšanos” parāda, kā respondents uztver, kādā mērā bērni tuvs veic tādās vecāka pamatfunkcijās kā bērnam cīņā, virzīšana, gādāšana, emocionāls atbalsts. Skala „Fiziskais kontakts ar tēvu” atspoguļo priekšstatus par to, vai bērnu attiecībās ar tēvu tika izjusta fiziskā intimitāte, piemēram, vai bija sūdzības savam tēvam klēpi, uz pleciem, vai tēvs mēdz apskaut, likt gulēt. Skalās „Mētes atbalsts attiecībām ar tēvu” apgalvojumi ir balstīti uz atziņām par to, kā mētes verbāli un neverbāli ziņojumi bērniem par

vi a t v u ietekm b rnu uztveri un spriedumus par t v u. Ja m te atbalsta b rnu centienus tuvin ties ar t v u un m tei ir pozit vas j tas pret b rnu t v u, tad tipiski ir, ka b rni izj t liel ku tuv bu ar t v u. Un otr di, kad m te izr da necie u b rnu t v u un vec ku attiec bas ir atsvešin tas, distanc tas, tad b rni bieži m dz att lin ties vai pat baid ties no t va. T tad, š skala atspogu o respondentu m tes attieksmi pret b rnu t v u. Aptauija satur 50 apgalvojumus par b rn bas pieredzi attiec b s ar t v u, uz kuriem tiek doti pieci atbilžu varianti interv la skal – nekad (1), reti (2), dažreiz (3), bieži (4), vienm r (5). Respondentiem tiek l gts izv rt t katru apgalvojumu un atz m t atbilstošu atbildes variantu. Par attiec gu atbildes variantu tiek pieš irta noteikta balle no 1 l dz 5. Pirm , otr un ceturt skalas satur ar negat vus apgalvojumus, kop sešus, un šo apgalvojumu v rt jumi datu apstr d tiek apgriezti otr di, respekt vi, ja respondents ir atbild jis „nekad”, kas ir 1 balle, tad apgriešanas proces š 1 balle tiek p rv rsta par 5 ball m. T l k tiek saskait tas visas balle kop . Jo augst ks kop gais ba u rezult ts, jo ar liel ku apmierin t bu saist ti un pozit v ki ir respondenta priekšstati par savu b rn bas pieredzi attiec b s ar t v u.

K redzams 1.tabul , š s metodes iekš j s saska ot bas r d t ji ir augsti. T k ar FPQ tiek veikti p t jumi ASV, tad ir iesp ja sal dzin t r d t jus.

1.tabula.

„FPQ aptaujas par t va kl tb tni” iekš j s ticam bas r d t ji

Skalas nosaukums	Iekš j s saska ot bas r d t ji (Kronbaha)	
	P t m izlase	ASV izlase*
	N = 54	N = 608
J tas pret t v u	0,96	0,96
Priekšstats par teva iesaist šanos	0,95	0,94
Fiziskais kontakts ar t v u	0,95	0,95
M tes atbalsts attiec b m ar t v u	0,96	0,94
Kop gais FPQ	0,97	-

*Krampe & Newton, 2006

3) Stresa p rvar šanas strat iju aptaujas dispozicion l versija (Carver, C.S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., 1989, Latvij adapt jusi S. Knipše, 2011) paredz ta pieaugušajiem un atspogu o r c bu, piedz vojot sarež tus un stresu izraisošus notikumus, ietverot uz probl m m fokus t s, uz emocij m fokus t s un izvair šan s stresa p rvar šanas strat ijas. Aptauija sast v no 60 jaut jumiem, kas tiek v rt ti ar 4 atbilžu variantiem: es gandr z nekad t

nerkojos (1); es t rkojos reti (2); es t rkojos bieži (3); es t rkojos gandr z vienm r (4).

Aptauja paredz 15 skalas, kas tiek apvienotas 3 kopskal s: Uz emocij m fokus t s, uz probl m m fokus t s, izvair šan s stresa p rvar šanas strat iju skalas. Respondentam tiek l gts r p gi izlas t katru apgalvojumu un apvilkt vienu atbildes variantu, kas visprec z k atbilst vi a viedoklim. Par attiec gu atbildes variantu tiek pieš irta noteikta balle no 1 l dz 4.

K redzams 2.tabul , š s metodes iekš j s saska ot bas r d t ji ir augsti.

2.tabula.

Stresa p rvar šanas strat iju aptaujas dispozicion l s versijas iekš j s ticam bas r d t ji

Skalas nosaukums	Iekš j s saska ot bas r d t ji (Kronbaha) P t m izlase N = 54
Uz emocij m fokus t s stresa p rvar šanas strat ijas	0,79
Uz probl m m fokus t s stresa p rvar šanas strat ijas	0,80
Izvair šan s stresa p rvar šanas strat ijas	0,87

4)Pašefektivit tes izj tu skala (The Self – Efficacy Scale, Jacobs & Rogers, 1982). Latvij aptauju adapt jusi I. V tola, 2005. Aptauja paredz ta m r t indiv da visp r jo tic bas l meni par vi a sp j m tikt gal ar dz ves situ cij m. Aptauja sast v no 23 jaut jumiem, kas tiek v rt ti ar 5 atbilžu variantiem: piln gi nepiekr tu (1), nepiekr tu (2), nedaudz piekr tu (3), liel m r piekr tu (4), piln b piekr tu (5). Testu veido divas apakšskalas: visp r j pašefektivit tes skala, soci l s pašefektivit tes skala. Visp r j s pašefektivit tes apakšskalas apgalvojumi fokus jas uz sekojošiem aspektiem – gatav bu kaut ko uzs kt, gatav bu pabeigt uzs kto un nepiek p bu gr t bu priekš . Soci l s pašefektivit tes apgalvojumi liek uzsvaru uz efektivit tes izj tu soci lo kontaktu jom .

3.tabula.

Pašefektivit tes izj tu skalas iekš j s ticam bas r d t ji

Skalas nosaukums	Iekš j s saska ot bas r d t ji (Kronbaha) P t m izlase (N=54)
Soci l pašefektivit te	0,67
Visp r j pašefektivit te	0,90

Kā redzams 3. tabulā sociālās pašefektivitātes skalas iekšējā ticamība nav pietiekami augsta, bet vispārējās pašefektivitātes skalas iekšējā ticamība ir augsta.

Pētījuma procedūra

Visas četras aptaujas: Demogrāfisko rādītāju aptauju, aptauju par tvaiklātni, stresa pārvarēšanas stratēģiju aptaujas dispozicionālo versiju, pašefektivitātes izjūtu aptauju aizpilda vīrieši vecumā no 20 – 40 gadiem, kuriem būs jābija tvaika audžutvaiklātnē. Aptaujas vīrieši aizpilda individuāli elektroniskā veidā. Laika limits aptauju aizpildīšanai netika noteikts.

REZULTĀTI

Pētījuma rezultāti ir iegūti dati, kas rada priekšstatu par 20 – 40 gadus vecu vīriešu attiecību pieredzi ar tīvu bērnību, vīriešu izturšanos stresa situācijās un pašefektivitāti.

Pētījuma datiem izstrādājamā sadalījumam, sakarā ar lineāras un izmantotajos testos visiem mainīgajiem ir izvērtēti intervālu skalās, tādēļ turpmākai analīzei tiks izmantots Pērsona korelācijas koeficients.

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu - vai vīriešu attiecību kvalitāte ar tīvu bērnību ir saistīta ar stresa pieredzi šānas stratēģijā vīriešiem? Tika aprēķināti Pērsona korelācijas koeficienti starp vīriešu attiecību kvalitāti ar tīvu bērnību un stresa pieredzi šānas stratēģijā.

Pēc korelācijas koeficientiem 4.tabulā redzams, ka pētījuma grupā jāspretas pretīvu statistiski nozīmīgi negatīvi korelācija starp šānas pieredzi šānas stratēģijā, $r = -0,27$, $p < 0,05$. Tas norāda uz pretēju sakarību, t.i. pieaugot skalas, jāspretas pretīvu, vīriešiem, izvairīšanās stresa stratēģiju skalās vīriešiem vidējā samazinās. Tas nozīmē, jo vairāk savas jāspretas pretīvu bērnībā vīrieši pozitīvāk, jo retāk viņi izmanto izvairīšanās stresa pieredzi šānas stratēģijas. Skalās jāspretas pretīvu un uz problēmu fokusa stresa pieredzi šānas stratēģijas, sakarā eksistē tendence uz līmeni, $r = 0,24$, $p < 0,05$. Nepastāv statistiski nozīmīga sakarība starp jūtām pretīvu un uz emociju fokusa stresa pieredzi šānas stratēģijā.

4.tabula.

Vīriešu bērnības pieredze attiecībā ar tīvu un stresa pieredzi šānas stratēģijā Pērsona korelācijas koeficienti

Bērnības pieredze attiecībā ar tīvu	Stresa pieredzi šānas stratēģijas		
	Uz problēmu fokusu (N=54)	Uz emociju fokusu (N=54)	Izvairīšanās (N=54)
Jāspretas pretīvu	0,24	0,03	-0,27*
Priekšstats par tīvu iesaistīšanos	0,21	0,05	-0,18
Fiziskais kontakts ar tīvu	0,29*	0,09	-0,16
Mātes atbalsts attiecībā ar tīvu	0,14	-0,21	-0,25
Kopīgais FPQ	0,24	-0,03	-0,25

* $p < 0,05$

Pētījuma grupā, sakarā starp fizisko kontaktu ar tīvu bērnību statistiski nozīmīgi korelācija ar problēmu fokusa stresa pieredzi šānas stratēģijā, $r = 0,29$, $p < 0,05$. Tas norāda uz tiešu sakarību, jo vīrieši fizisko kontaktu ar tīvu bērnībā vīriešiem, jo biežāk stresa situācijās izmanto uz problēmu fokusa stresa pieredzi šānas stratēģijas. Turpretī, nepastāv statistiski

noz mēģas sakarba starp fizisko kontaktu ar tēvu un uz emocijām fokusēto stresa pārvēršanas stratēģijām, $r = 0,09, p < 0,05$. Tendence līmenī pastāv sakarba starp fizisko kontaktu ar tēvu un izvairīšanās no stresa pārvēršanas stratēģijām, $r = -0,16, p < 0,05$.

Pētījumā grupā, tendence līmenī eksistē divas pretējās sakarbas - starp mēģas atbalstu attiecībā ar tēvu un uz emocijām fokusētām un izvairīšanās no stresa pārvēršanas stratēģijām, $r = -0,21, p < 0,05$, un, $r = -0,25, p < 0,05$. Rādītājs, par mēģas atbalstu attiecībā ar tēvu, atrodas uz robežas ar statistiski nozīmīgu saistību, ar izvairīšanās no stresa pārvēršanas stratēģiju. Iespējams, ka izlases nelielais apjoms liedz ieraudzīt ciešu sakarbu. Sakarba, mēģas atbalsts attiecībā ar tēvu un uz problēmu fokusēto stresa pārvēršanas stratēģijas, eksistē tendence līmenī, $r = 0,14, p < 0,05$. Uz emocijām fokusēto stresa pārvēršanas stratēģijas ar citiem mainīgajiem nozīmīgi nekorelē.

Sakarba, priekšstats par tēva iesaistīšanos un uz problēmu fokusēto stresa pārvēršanas stratēģijas, un izvairīšanās no stresa pārvēršanas stratēģijas eksistē tendence līmenī, $r = 0,21, p < 0,05$, un, $r = -0,18, p < 0,05$. Priekšstats par tēva iesaistīšanos, statistiski nozīmīgi nekorelē ar emocijām fokusēto stresa pārvēršanas stratēģijām.

V rīcībā neuzrādās statistiski nozīmīgu korelāciju starp bērnu bas pieredzi attiecībā ar tēvu (kopīgais FPQ) un uz emocijām fokusēto stresa pārvēršanas stratēģijām, $r = -0,03, p < 0,05$. Tātad tendence līmenī pastāv sakarba starp v rīcībā bērnu bas pieredzi attiecībā ar tēvu un uz problēmu fokusēto un izvairīšanās no stresa pārvēršanas stratēģijām, $r = 0,24, p < 0,05$, un, $r = -0,25, p < 0,05$.

Lai atbildētu uz otro pētījuma jautājumu, vai v rīcībā attiecībā kvalitāte ar tēvu bērni ir saistīta ar pašefektivitāti v rīcībā? Tika aprēķināti Pearsona korelācijas koeficienti starp v rīcībā attiecībā kvalitāte ar tēvu bērni un pašefektivitāti.

5.tabulā ir redzams, ka statistiski nozīmīga pozitīva sakarba pastāv starp vispārīgo pašefektivitāti un mēģas atbalstu attiecībā ar tēvu, $r = 0,30, p < 0,05$. Tas nozīmē, ja mēģas veicina tēvu – dēlu attiecībā bērni, tad pieaug arī dēlu vispārīgo pašefektivitāte.

Tendence līmenī pastāv sakarba starp vispārīgo pašefektivitāti, jēmt pret tēvu, priekšstatu par tēva iesaistīšanos un kopīgo FPQ. Nepastāv statistiski nozīmīga saistība starp v rīcībā vispārīgo pašefektivitāti un fizisko kontaktu ar tēvu bērni.

V riešu b r n bas pieredze attiec b s ar t vu un pašefektivit tes P rsona korel cijas koeficienti

B r n bas pieredze attiec b s ar t vu	Soci l pašefektivit te (N=54)	Visp r j pašefektivit te (N=54)
J tas pret t vu	-0,01	0,21
Priekšstats par t va iesaist šanos	0,11	0,14
Fiziskais kontakts ar t vu	0,07	0,04
M tes atbalsts attiec b s ar t vu	0,10	0,30*
Kop gais FPQ	0,08	0,20

* $p < 0,05$

Soci l pašefektivit te v riešiem, statistiski noz m gi, nav saist ta ar b r n bas pieredzi attiec b s ar t vu. Tenden u l men soci l pašefektivit te saist ta ar priekšstatu par t va iesaist šanos un m tes atbalstu attiec b s ar t vu, $r=0,11$, $p < 0,05$, un, $r=0,10$, $p < 0,05$.

Lai atbild tu uz trešo p t juma jaut jumu, vai stresa p rvar šanas strat ij as ir saist tas ar pašefektivit ti v riešiem? Tika apr ģin ti P rsona korel cijas koeficienti starp stresa p rvar šanas strat ij m un pašefektivit ti.

Stresa p rvar šanas strat iju un pašefektivit tes P rson korel cijas koeficienti

Pašefektivit te	Stresa p rvar šanas strat ij as		
	Uz emocij m fokus t s (N=54)	Uz probl mu fokus t s (N=54)	Izvair šan s (N=54)
Soci l pašefektivit te	-0,15	0,06	-0,12
Visp r j pašefektivit te	-0,19	0,09	-0,47**

** $p > 0,01$

6.tabul rezult ti r da, ka visp r j pašefektivit te statistiski noz m gi negat vi korel ar izvair šan s stresa p rvar šanas strat ij m, $r = -0,47$, $p < 0,01$. T tad, v rieši ar augst ku visp r jo pašefektivit ti ret k izmantos izvair šan s stresa p rvar šanas strat ij as. Rezult ti neuzr da statistiski noz m gas saist bas starp pašefektivit ti un uz emocij m fokus t m, un uz probl mu fokus t m stresa p rvar šanas strat ij m.

DISKUSIJA

Pd jo gadu laik veiktajos p t jumos par vec ku un b rnu mijiedarb bu piev rsta liel ka uzman ba t vam un vi a lomai imenes dz v (Krampe & Newton, 2006). T vi aizvien vair k iesaist s b rna audzin šan , par to liecina fakts, ka t viem ir iesp ja sa emt b rna kopšanas atva in jumu, ar m dij os par d s arvien vair k inform cijas par t va lom u b rna att st b . Bakalaura darba rezult ti rada priekšstatu par 20 - 40 gadus vecu v riešu b rn bas pieredzi attiec b s ar t vu un to saist bu ar stresa p rvar šanas strat ij m un pašefektivit ti.

P t juma rezult ti atkl j, ka v rieši, kuriem b rn b ir bijis cieš ks fiziskais kontakts ar t vu, t.i. t vs d lu ir mis kl p , vedis pie rokas, licis gul t, bieži apsk vis un run jies ar d lu, biež k piedz vojot sarež tus un stresu izraisošus notikumus, izmantos uz probl m m fokus t s stresa p rvar šanas strat ijas. Tas noz m , ka v rieši, risinot stresu izraisošas probl mas, biež k cenšas izveidot turpm k s r c bas pl nus, koncentr jas uz probl mas risin šanu, un, ja nepieciešams, citas lietas atliek mal , k ar jaut cilv kiem ar l dz gu pieredzi, k vi i ir r kojušies attiec g s situ cij s. Uz probl mu fokus t s stresa strat ijas ir efekt gas, lai risin tu probl mas un t d j di p rvar tu stresu. Šis saskan ar teoriju, ka t vu mijiedarb ba ar d liem veicina probl mu risin šanas un emociju regul šanas prasmes (Biller, 1993; Labrell, 1996, k min ts Mellers et al., 2010) un noz m gi elementi t vu un d lu attiec b s ir emocion l tuv ba un t va fiziska kl tb tne pie d la b rn b (Blanchard, & Biller, 1971, k min ts Lamb, 1979).

P t juma rezult ti atkl j, ka v rieši, kuru j tas pret t vu b rn b ir pozit v kas, t.i. d ls juta sirsn bu, droš bu un atbalstu v lm m un aktivit t m, kad bija kop ar savu t vu, var ja parun t ar savu t vu par jebko, ret k izmantos izvair šan s stresa p rvar šanas strat ijas. Tas noz m , jo v riešu j tas pret t vu b rn b ir pozit v kas, jo stresu izraisoš s situ cij s v rieši ret k atmet s centienus sasniegt m r us, ret k lietos alkoholu, lai p rvar tu stresu. Turpret , p t juma rezult ti, tenden u l men , atkl j sakar bu starp j tam pret t vu un uz probl m m fokus t m stresa p rvar šanas strat ij m. Tas noz m , ka, jo liel ka emocion la tuv ba, pozit va pieredze un apmierin jums attiec b s ar t vu b rn b , past v tendence biež k stresa situ cij s izmantot uz probl mu fokus t s stresa p rvar šanas strat ijas. Ar literat ras anal ze atkl j, ka t vi var sp c gi ietekm t b rna izpratni par r c bas sp ju un prasmi piel goties jauniem izaicin jumiem (Amato, 1986; Biller & Solomon, 1986 Clarke-Stewart, 1978; Radin, 1982, k min ts Mellers et al., 2010) un adapt ties stresa situ cij s (Biller, 1993; Mischel, Shoda, & Peake, 1988, k min ts Mellers et al., 2010). Š s prasmes m sdien s ir oti nepieciešama, katram cilv kam, jo ik dienu m s piedz vojam saspringtas situ cijas, t d ir svar gi efekt gi t s p rvar t, tas noz m

nepadoties gr t bu priekš , bet r koties skaidri un noteikti, lai tiktu gal ar stresoru. V rieši, kuri k stresa p rvar šanas strat iju izmanto izvair šanos, dr z k paud s negat vas j tas pret t vu b rn b , piem ram, atceroties pag tn piedz voto ar t vu jut s vilšanas un dusmas.

P t jum ieg tie rezult ti nor da, ka pozit va saist ba v rojama starp m tes atbalstu attiec b s ar t vu un v riešu visp r jo pašefektivit ti. T tad, jo m tes vair k pozit vi veicina t vu – d lu attiec bas b rn b , piem ram, iedrošina d lu run t ar t vu, izr da patiku par t va - d la mijiedarb bu, jo v riešu visp r j pašefektivit te pieaug. Tas noz m , ka m tes atbalsts t vu – d lu attiec b s, noz m gi ir saist ts ar v riešu pašefektivit ti. V rieši ar augst ku visp r jo pašefektivit ti biež k j tas p rliecin ti, ka uzs kto darb bu noved s l dz galam un nepadosies gr t bu priekš . Turkl t, emp riskie p t jumi par t vu - b rnu attiec b m atkl j, ka paši m tes viedoklis par t vu ietekm attiec bu kvalit ti t vam ar meitu, vai d lu (Krampe & Newton, 2006). Ja t va – m tes attiec bas ir harmoniskas, tad b rns jut sies tuv ks t vam, savuk rt, ja laul to attiec bas ir v sas, bieži vien š distance veidojas ar b rnu – t vu attiec b s (Krampe & Newton, 2006). T tad imene ir k meh nisms, kur savstarp j s attiec bas, piem ram, m tes - t va attiec bas ietekm t va - d la attiec bu kvalit ti un v riešu pašefektivit tes izj tu

P t juma rezult ti atkl j, ka pieaugot v riešu visp r jai pašefektivit tei, izvair šan s stresa p rvar šanas strat iju pielietošanas biežums samazin s. Un otr di, jo biež k v rieši stresa situ cij s lieto izvair šan s stresa p rvar šanas strat ijas, jo vi iem ir zem ka visp r j pašefektivit te. Viena no izvair šan s stresa p rvar šanas strat ij m ir alkohola, narkotiku lietošana, lai justos lab k un p rvar tu distresu. P t jumi r da, ka pašefektivit te izpaužas vair k s dz ves jom s, piem ram, veido pamatu narkotiku un alkohola lietošanai (Dishion & Skaggs, 2000; Farrell et al., 2000; Wang, Eddy, & Fitzhugh, 2000, k min ts Kiran-Esen, 2012). Savuk rt, p t jum par pašefektivit tes lomu stresa p rvar šanai sport , rezult ti par d ja, ka pašefektivit te ir noz m gs main gais, lai p rvar tu stresu sport . Sportisti ar augstu pašefektivit ti izmanto vair k adapt vus stresa p rvar šanas meh nismus, ta u sportisti ar zemu pašefektivit ti biež k izmantos neefekt vus stresa p rvar šanas veidus (Nwankwo & Onyishi, 2012). Ta u š p t juma rezult tos nepar d s sakar ba starp augstu pašefektivit ti v riešiem un uz probl m m fokus t m stresa p rvar šanas strat ij m, kas ir efekt gs stresa p rvar šanas veids, bet ir v rojama negat va sakar ba starp augstu pašefektivit ti un izvair šan s stresa p rvar šanas strat ij m. Tas noz m , ka v rieši ar augstu pašefektivit ti ret k izmantos neefekt vas stresa p rvar šanas strat ijas, piem ram, izvair šanos no probl mas vai t s noliegšanu, alkohola, narkotiku lietošanu.

No p t j u m g t a j i e m r e z u l t t i e m v a r s e c i n t, k a v r i e š u s t r e s a p r v a r š a n a s s t r a t i j a s u n v i s p r j p a š e f e k t i v i t e i r s a i s t a s a r b r n b a s p i e r e d z i a t t i e c b s a r t v u. T v u – d l u a t t i e c b u k v a l i t e b r n b i r š a u r a i z p t e s j o m a, t a u t a s i r v i e n s n o f a k t o r i e m, k a s i r s a i s t t s a r s t r e s a p r v a r š a n a s s t r a t i j m u n p a š e f e k t i v i t t i v r i e š i e m. I e p r i e k š v e i k t a j o s p t j u m o s i r a t k l t i v a i r k i f a k t o r i, k a s i r s a i s t t i a r s t r e s a p r v a r š a n a s s t r a t i j u i z v l i. S t r e s a p r v a r š a n a s s t r a t i j u i z v l e i r s a i s t t a a r c i l v k a p a š v r t j u m u u n i n d i v i d u l a j m p e r s o n b a s i e z m m – i z t u r b u, k o n t r o l e s l o k u s u, o p t i m i s m u u n a t j a u t b u (C a t a n z a r o, W a s c h, K i r s c h, & M e a r n s, 2 0 0 0, k m i n t s E k s i, 2 0 0 4).

Š p t j u m a s t i p r p u s e i r a u g s t i e a p t a u j u i e k š j s s a s k a o t b a s r d t j i.

P a r v e i k s m g u u z s k a t u a r p t j u m a t m a s i z v l i. A t k l t s s a k a r b a s s t a r p v r i e š u a t t i e c b u p i e r e d z i a r t v i e m b r n b, s t r e s a p r v a r š a n a s s t r a t i j m u n p a š e f e k t i v i t t i p a p l a š i n a p r i e k š s t a t u s p a r t v a l o m u d l a s t r e s a p r v a r š a n a s s t r a t i j u u n p a š e f e k t i v i t t e s a t t s t b.

P i e m a n a p t j u m a v j a j m p u s m, p i r m k r t, v a r t u p i e s k a i t t p t j u m a d a l b n i e k u s a l d z i n o š i n e l i e l o i z l a s e s a p j o m u. O t r k r t, p t j u m a d a l b n i e k i e m i r p l a š s v e c u m a d i a p a z o n s - n o 2 0 – 4 0 g a d i e m, l d z a r t o v e c u m s v a r t u b t v i e n s n o m a i n g a j i e m, k a s i r s a i s t t s a r r e z u l t t u. N k o t n v e i c o t l d z g u s p t j u m u s v a j a d z t u v e i d o t s k k a s v e c u m a g r u p a s, l a i v a r t u s a l d z i n t s a v s t a r p. T r e š k r t, l a i g a n, s a s t d o t a p t a u j a s a n k e t u i n s t r u k c i j a s, u z s v r u, l a i r e s p o n d e n t s i z v l a s s e v a t b i l s t o š o a t b i l d e s v a r i a n t u, n e v i s t o, k u r u p c r e s p o n d e n t a d o m m i z v l t o s l i e l k d a a c i l v k u, t o m r a p t a u j u p i l d t j s v a r a p z i n t i v a i n e a p z i n t i b t t e n d t s u z s o c i l i v l a m m a t b i l d m, v a i a r p a k a u t i e s s a v a i t e n d e n c e i a t b i l d t u z v i s i e m j a u t j u m i e m v i e n l d z g i p o z i t v i v a i n e g a t v i. K a t r s a p t a u j u p i l d t j s s a v u u n c i t a u z v e d b u s k a t a n o s a v a i n d i v i d u l a s k a t a p u n k t a, i z m a n t o j o t s a v u i n d i v i d u l o p i e e j u, s a v u s e l e k t v o u z t v e r i u n s e l e k t v o a t m i u (R i c c i o & R o d r i g u e z, 2 0 0 7, k m i n t s S e b r e & P i r s k o, 2 0 0 8).

Š a j p t j u m g t s a t z i a s a u j i z p r a s t t v u - d l u m i j j e d a r b b a s l o m u d l a s t r e s a p r v a r š a n a s s t r a t i j u u n p a š e f e k t i v i t t e s a t t s t b. I e z m j s a r m t e s l o m a t v u – d l u a t t i e c b u k v a l i t e s v e i d o š a n a s p r o c e s u n v r i e š u p a š e f e k t i v i t t e s a t t s t b. L d z a r t o š a j p t j u m g t i e s e c i n j u m i v a r n o d e r t i m e n e s t e r a p i j.

SECINĀJUMI

Bakalaura darba mērķis ir noskaidrot, vai vīriešu bērniem ir pieredze attiecībā ar tūlītēju stresu pirms šānas stratēģiju un pašefektivitāti vīriešu, kā arī rast atbildes uz pētījuma izvirzītajiem jautājumiem.

Teorētiskajā daļā tika analizēta literatūra par vīriešu attiecību kvalitāti ar tūlītējiem bērniem, tūlītējo – dālu attiecību dinamiku, stresu pirms šānas stratēģiju un pašefektivitāti.

Pētījumi par tūlītējo mērķi īsteno norāda, ka tūlītējie bērni pat kompetents bērniem audzināšanai un atsaucīgā pretbērniem (Parke & O'Leary, 1976; Parke & Sawin, 1975, kā arī minēts Jain, Belsky, & Crnic, 1996). Pētījuma un dālu attiecības, izkristalizējas vairākas šo attiecību patnēģības, kas padara tūlītējiem bērniem citiem bērniem un vecākiem attiecībām. Jāatzīmē dālu identificēšanā ar tūlītējiem bērniem identificēties ar saviem vecākiem, piemēram, vecākiem uzvedības modeļus, vīriešu un attiecības (S. Freud, 1949, kā arī minēts Mussen & Distler, 1958). Pētījumi un pieejamā literatūra par tūlītējo šānas bērniem audzināšanā liecina, ka aktīvā tūlītējo šānas audzināšanai un klātbūtne bērniem attiecības procesā ir saistīta ar pozitīvu bērniem kognitīvo spēju, psiholoģiskās labklājības attiecību un stresu pirms šānas stratēģiju attiecību. Savukārt tūlītējo trūkums bērniem var būt saistīts ar grūtībām dzimuma lomās attiecībā (Hetherington, 1972, kā arī minēts Lamb, 1979). Vīriešiem tūlītējo šānas tūlītējo nozīmīgā paaugstināšana kā vīriešu pašapziņu, bet vīriešu tūlītējo šānas tūlītējo nostiprina eksistences jēgu (Ginsberg, 1995). Tūlītējo dālu attiecības ir nemitīgā procesā tūlītējo uzlabot un pasliktināt. Tūlītējo dālu attiecību kvalitāte bērniem atstāj paliekošu iespaidu uz vīriešu dzīvi. Piemēram, pieaugušajiem, kam ir bijušas augstas kvalitātes attiecības bērniem ar saviem vecākiem, ir labāka vispārējā veselība, samazināts riska faktors psihiskajiem traucējumiem, salīdzinājumā ar pieaugušajiem, kuriem bērniem bijušas zemas kvalitātes attiecības ar saviem vecākiem (Mallers et al., 2010).

Stress ir normāla, nepieciešama un neizbēgama dzīves sastāvdaļa, kas var radīt sāpīgu diskomfortu, kā arī ilgtermiņa sekas, piemēram, veselības problēmas. Jebkura situācija, kas uzliek prasības mūsu adaptīvajam mehānismam, rada stresu. Piemēram, bērniem, kuri saņem mušīku, skarbu vai paviršņu aprīpinošiem vecākiem, attiecībā ar viņu emociju regulāciju stratēģijas, līdz ar to, vīriešiem, bērniem tiek pakauts emocionālajam distresam (Repetti, Taylor, & Seeman, 2002, kā arī minēts Mallers et al., 2010). Ar zemu bērniem kopšanas kvalitāte bērniem, saistīta ar augstu negatīvu emociju līmeni, tostarp, dusmām, naidīgumu, depresiju un nemieru (Lehman et al., 2009; Turner & Muller, 2004, kā arī minēts Mallers et al., 2010).

Stresa p rvar šanai ir divas galven s funkcijas – nepat kamo emociju likvid šana un r c ba, lai izmain tu situ ciju, kas rada nepat kam s izj tas (Folkman & Lazarus, 1984, k min ts Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Lai p rciestu distresu, indiv ds izmanto, stresa p rvar šanas strat ijas – uz probl m m fokus t s, uz emocij m fokus t s vai izvair šan s stresa p rvar šanas strat ijas. Zin tniskie dati liecina, ka indiv da reakcija uz stresu ir atkar ga no vair kiem iekš jiem faktoriem – iedzimt bas, vecuma, pašv rt juma un person bas iez m m (Catanzaro et al., 2000 k min ts Eksi, 2004) k ar no pašapzi as un person bas tipa (Cassidy & O'Connor, 2004, k min ts Dumitru & Cozman, 2012). Ar pašefektivit te izpaužas vair k s dz ves jom s un tiek apl kota k noz m gs person bas resurss, jo veido pamatu: reakcij m uz stresu, sp j m tikt gal ar probl mu un p rvar t sarež jumus (Matsushima & Shiomi, 2003, k min ts Kiran-Esen, 2012).

Pamatojoties uz literat ras anal zes proces ieg to inform ciju, tika izvirz ti sekojoši p t juma jaut jumi:

1. Vai v riešu attiec bu kvalit te ar t viem b rn b ir saist ta ar stresa p rvar šanas strat ij m v riešiem?
2. Vai v riešu attiec bu kvalit te ar t viem b rn b ir saist ta ar pašefektivit ti v riešiem?
3. Vai stresa p rvar šanas strat ijas ir saist tas ar pašefektivit ti v riešiem?

Galvenie secin jumi.

➤ Ja v riešu attiec bas ar t viem b rn b , fizisk kontakta zi , bijušas tuvas, tad v rieši biež k stresa situ cij s izmantos uz probl m m fokus t s stresa p rvar šanas strat ijas, piem ram, izstr d s darb bas pl nu un akt vi r kosies, lai atrisin tu probl mu.

➤ Pieaugot v riešu pozit vai pieredzei un apmierin jumam attiec b s ar t viem b rn b , samazin s izvair šan s stresa p rvar šanas strat iju izmantošana.

➤ Pieaugot v riešu visp r jai pašefektivit tei, samazin s izvair šan s stresa strat iju izmantošana stresa situ cij s.

➤ Pieaugot m tes atbalstam attiec b s ar t vu b rn b palielin s ar v riešu visp r j pašefektivit te.

Kopum balstoties uz p t juma rezult tiem, uz p t juma jaut jumu var atbild t, ka v riešu attiec bu kvalit tei ar t vu b rn b ir viens no faktoriem, kas ir saist ts ar stresa p rvar šanas strat ij m un pašefektivit tes veidošanas v riešiem.

IZMANTOT LITERAT RA UN AVOTI

- Amato, P. R. (1986). Father involvement and the self – esteem of children and adolescents. *Australian Journal of Sex, Marriage and Family*, 7, 6 – 16.
- Anshel, M. H., Sutarso, T., & Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among competitive athletes. *The Journal of Social Psychology*, 149, 159-177.
- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 1-26.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 344 – 358.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28 (2), 177-148.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (4), 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H.Freeman.
- Barnett, R.C., & Baruch, G. K. (1987). Determinants of fathers participation in family work. *Journal of Marriage and Family*, 49, 29 – 40.
- Biller, H. B. (1993). *Fathers and families: Paternal factors in child development*. Westport, CT: Auburn House.
- Biller, H.B., & Solomon, R.S. (1986). *Child matreatment and paternal deprivation*. Lexington, MA: Heayh.
- Carver, C. S., & Scheier, M. E. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Carver, C. S., & Seheier, M. E (1983). A control-theory model of normal behavior, and implications for problems in self-management. *New York: Academic Press*. 2, 127-194.
- Carver, C. S., & Scheier, M. E (1985). Self-consciousness, expectancies, and the coping process. *Stress and coping*. 305-330.
- Carver, C.S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based apporoach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

- Carver, C.S., & Scheier, M. F. (1994). Situation coping and coping dispositions in stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267 – 283.
- Cassidy, C., & O'Connor, L. C., (2004). Perceived discrimination and psychological distress: the Role of personal and ethnic self-esteem. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 329 - 339.
- Catanzaro, S. J., Wasch, H. H., Kirsch, I., & Mearns, J. (2000). Coping-related expectancies and dispositions as prospective predictors of coping responses and symptoms. *Journal of Personality*, 68, 757-788.
- Clarke – Stewart, K. A. (1978). And daddy makes three: the fathers impact on mother and young child. *Child Development*, 49, 466 – 478.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1987). Men's involvement in parenthood: identifying the antecedents and understanding the barriers. Men's transitions to parenthood 145 – 174.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S., & Labouvie – Vief, G. (1998). Adult attachment styles: their relations of family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1656 – 1669.
- Dishion, T. J., & Skaggs, N. M. (2000). An ecological analysis of monthly “bursts” in early adolescent substance use. *Applied Developmental Science*, 4, 89-97.
- Dumitru, V. M., & Cozman, D. (2012). The relationship between stress and personality factors. *International Journal of the Bioflux Society*, 4, 34 – 39.
- Easterbooks, M., & Goldberg, W. (1990). Security of toddler – parent attachment: relation to children's sociopersonality functioning during kindergarten. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention. *University of Chicago Press*, 221 – 244.
- Eksi, K., (2004). Personality and Coping: A multidimensional research on situational and dispositional coping. *Educational Sciences: Theory & Practice* 4(1), 94 - 98.
- Farrell, A. D., Kung, E. M., White, K. S., & Valois, R. F. (2000). The structure of self-reported aggression, drug use, and delinquent behaviors during early adolescence. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29, 282-292.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle- aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Frascalo, F. (1994). Engagement paternal quotidien et relations parents – enfant. *These de Psychologie et des Sciences lel education*, 207.

- Frascarolo, F., & Zaouch – Gaudron, C. (2003). Evolution de l'engagement paternel quotidien auprès du jeune enfant et satisfaction conjugale. *Lenfant dans le lien social*, 35 – 39.
- Freids, Z. (2007) *Ievadlekcijas psihoanal z . R ga: Zvaigzne ABC*
- Freud, S. (1949) *Group psychology and the analysis of the ego*. London: Hogarth.
- Geller, K. S., Dzewaltowski, D. A., Rosenkranz, R. R., & Karteroliotis, K. (2009). Measuring children's self-efficacy and proxy efficacy related to fruit and vegetable consumption. *Journal of school health* 79 (2), 51-57.
- Ginsberg, B.G. (1995). Parent – Adolescent Relationship Program (PARAD): Relationship Enhancement Therapy with Adolescents and their Families (Fathers and Sons), *Psychotherapy* 32(1), 108 – 112.
- Harris, K., & Morgan, S.P. (1991). Fathers, sons and daughters: differential paternal involvement in parenting. *Journal of Marriage and Family*, 53, 531 – 544.
- Hetherington, E. M. (1972). Effects of father absence on personality development in adolescent daughters. *Developmental Psychology*, 7, 313 – 326.
- Hobfoll, S. E., Dunaho, C. L., & Monnier, J., (1998). Preliminary Test Manual: Strategic Approach to Coping Scale (SACS). Kent State University.
- Hudek-Knezevic, J., & Kardum, I., 2000. The structure of coping styles: A comparatively study of a croatian sample. *European Journal of Personality*, 13, 149- 161.
- Ivrendi, A., & Isikoglu, N., 2010. A turkish view on fathers' involvement in children's play. *Early Childhood Educ Journal*, 37, 519–526
- Jacklin, C.N., DiPietro, J., & Maccoby, E. (1984). Sex-typing behavior and sex-typing pressure in child/parent interaction. *Archives of Sexual Behavior*, 13, 413 – 425.
- Jain, A., Belsky, J., & Crnic, K. (1996). Beyond fathering behaviors: types of dads. *Journal of Family Psychology*, 10(4), 431-442.
- Jones, L.C., & Hermann, J.A., (1992). Parental division of infant care: contextual influences and infant characteristics. *Nursing Research*, 41, 228 – 234.
- Kiran – Esen, B. (2012). Analyzing peer pressure and self-efficacy expectations among adolescents. *Social Behavior and Personality*, 40(8), 1301 - 1310.
- Knipše, S. (2011). Stresa p rvar šanas strat iju saist ba ar interneta lietošanas paradumiem jauniešiem. Bakalaura darbs. (Nepublic ts materi ls.)
- Krampe, E. M., & Newton, R. R. (2006). The father presence questionnaire: a new measure of the subjective experience of being fathered. *Fathering*, 4(2), 159-190.

- Labrell, F. (1996). Opaternal play with toddlers: recreation and creation. *European Journal of Psychology of Education, 11*, 43 - 54
- Lamb, M. E. (1979). Parental influences and the fathers role. *American Psychologist, 34* (10), 938-943.
- Lamb, M. E. (1997). *The role of the father in child development*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Lazarus R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist 5* (6), 665 – 673.
- Lazarus R.S., & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York.
- Le Camus, J. (1999). *Le pere educateur du jeune enfant* Paris: Presses Universitaires de France.
- Lehman, B. J., Taylor, S. E., Kiefe, C. I., & Seeman, T. E. (2009). Relationship of early life stress and psychological functioning to blood pressure in the CARDIA study. *Health Psychology, 28*, 338 – 346.
- Lenz, H. J. (1991). Stress-induced alteration of gastrointestinal function. *Encyclopedia of human biology, 6*.
- Levin, H., & Sears, R.R. (1956). Identification with parents as a determinant of doll play aggression. *Child Development 27*, 135-153.
- Lindsey, E. W., & Mize, J. (2001). Contextual differences in parent–child play: Implications for children’s gender role development. *Sex Roles, 44*(3/4), 155–176.
- ubenko J. (2011). Pusaudžu pašefektivitāte, internalizācijas un eksternalizācijas problēmas imenes psiholoģiskā vides kontekstā. Longitudinālais pētījums. Promocijas darba kopsavilkums. (Nepublicēts materiāls.)
- Mallers, M. H., Charles, S. T., Neupert, S. D., & Almeida, D. M. (2010). Perception of childhood relationships with mother and father: daily emotional and stressor experiences in adulthood. *Developmental Psychology, 46* (6), 1651-1661.
- Manlove, E. E., & Vernon – Feagans, L. (2002). Caring for infant daughters and sons in dual – earner households: maternal reports of father involvement in weekday time and tasks. *Infant and Child Development, 11*, 305 – 320.
- Maslovska, K., Mērtinsone, K., Miltuze, A., Upmane, A., Bite, I. (2006). Krāzes pārvēršanās veidi Latvijā sievietēm ar tuvu cilvēka nāves un ar šķēršanās pieredzi. *Latvijas Universitātes Raksti. 698. Sēj.: Psiholoģija, 19* - 35.
- Matsushima, R., & Shiomi, K. (2003). Social self-efficacy and interpersonal stress in adolescence. *International Journal, 31*, 323-332.

- Meyers, M. (2001). Pain coping responses of collegiate athletes involved in high contact, high injury potential sports. *International Journal of Sports Psychology*, 32(1), 29-42.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687 – 696.
- Morgan, S.P., Lye, D. N., & Condran, G. A. (1988). Sons, daughters and the risk of marital disruption. *American Journal of Sociology*, 94, 110 – 129.
- Mowrer, O. H. (1950). *Learning theory and personality Dynamics*. New York: Ronald.
- Mussen P., & Distler L. (1958). Masculinity, identification, and father – son relationships. *University of California, Berkeley*.350-356
- Nwankwo B.C., & Onyishi I.E. (2012). Role of self-efficacy, gender and category of athletes in coping with sports stress. *Ife Psychologia*, 20(2), 94 – 101.
- Ozoli a - Nucho, M., & Vidnere, A. (1998). *Stresa menedžments p rvar šana un profilakse*. R ga: AGB.
- Pajares, F. (2005). Self-efficacy during childhood and adolescence. In F. Pajares & T. Urdan, *Self-efficacy beliefs of adolescents*. Charlotte, NC: Information Age Publishing 339-367.
- Paquette, D. (2004). Theorizing the father-child relationship: mechanisms and developmental outcomes. *Human Development*, 47, 193-219.
- Parke, R. D. (1996). *Fatherhood*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Parke, R. D., & O’Leary, S. (1976). Family interaction in the newborn period: some findings, some observations, and some unresolved issues. *Social and Environmental Issues*, 2, 49 - 62.
- Parke, R. D., & Sawin, D. (1975). The fathers role in infancy: A re-evaluation. *Family Coordinator*, 25, 365 – 371.
- Parke, R.D., & Tinsley, B.J., (1987). Parent – infant interaction. *Handbook of infancy*. New York, NY: Wiley. 579 – 641.
- Payne, D. E., & Mussen, P. H. (1956). Parent – child relations and father identification among adolescent boys. *Journal Abnormal Soc. Psychology*, 52, 358 – 362.
- Psiholo ijas v rdn ca. (1999). R ga: Apg ds „M c bu gr mata”.
- Radin, N. (1982). *Primary caregiving and role-sharing fathers of preschoolers. Nontraditional families: Parenting and child development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Raševska, M., Voitkne, S., Miezte, S. (2003). Saistība starp praktisko intelektu, psiholoģiskās labklājības un sociālās pielāgošanās rādītājiem. *Latvijas Universitātes raksti*. 664. Sējums. Psiholoģija 89 – 121.
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128, 330 – 366.
- Riccio, C. A., & Rodriguez, O. L. (2007). Integration of psychological assessment approaches in school psychology. *Psychology in the Schools*, 44 (3), 243–25.
- Rouyer, V., Frascorolo, F., Zaouche-Gaudron, Ch., & Lavanchy, Ch. (2007). Fathers of girls, fathers of boys: influence of child's gender on fathers' experience of, engagement in, and representations of paternity. *Swiss Journal of Psychology*, 66 (4), 225-233.
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioral self-regulation: translating intention into action. *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press. 21, 303-346.
- Sears, R. R., Maccoby, E. E., & Levin, H. (1957). *Patterns of child rearing*. Evanston, Ill.: Row, Peterson.
- Sebre, S., Pirska, L. (2008). Bērnu zīmējumi, stāstījumi un emociju pašnovērtējumi saistībā ar bērnu un vecāku attiecībām. *Latvijas Universitātes raksti. Psiholoģija*. 742. sēj. 51 – 66.
- Selje, H. (1983). *Mana māža stress*. Rīga: Zvaigzne.
- Silverstein, M., Conroy, S. J., Wang, H., Giarrusso, R., & Bengtson, V. L. (2002). Reciprocity in parent-child relations over the adult life course. *Journal of Gerontology*, 3–13.
- Strang, S. & Strang, P., (2001). Spiritual thoughts, coping and sense of coherence in brain tumour patients and their spouses. *Palliative Medicine*. 15, 127 – 134.
- Svence, G. (1999). *Attāstības psiholoģija*. Rīga: Apgāds zvaigzne ABC
- Turcotte, G., Dubeau, D., Bolte, C., & Paquette, D. (2001). Pourquoi certains pères sont – ils plus engagés que d'autres auprès de leurs enfants? Une revue des déterminants de l'engagement parental. *Revue Canadienne de Psycho – Education*, 30, 65 – 91.
- Turner, H. A., & Muller, P.A. (2004). Long-term effects of child corporal punishment on depressive symptoms in young adults. *Journal of Family Issues*. 25, 761 – 782.
- Wang, M. Q., Eddy, J. M., & Fitzhugh, E. C. (2000). Smoking acquisition: Peer influence and selfselection. *Psychological Reports*, 86, 1241-1246.
- Zaouche-Gaudron, C., & Le Camus, J. (1993). Le devenir père: Du désir d'enfant aux premiers liens. *Dialogue*, 3, 95-110.

Yeung, W. J., Sandberg, J. F., Davis-Kean, P. E., & Hofferth, S. L.(2001). Children's time with fathers in intact families. *Journal of Marriage and Family*, 63, 136–154.

Bakalaura darbs „V riešu attiecību kvalitāte ar tviem bērniem, stresa p rvar šanas strat ījas un pašefektivit āte” izstr d ts LU Pedago ījas, psiholo ījas un m kslas fakult t .

Ar savu parakstu apliecinu, ka p t jums veikts patst v gi, izmantoti tikai taj nor d tie inform cijas avoti un iesniegt darba elektronisk kopija atbilst izdrukai.

Autors: _____ Liene Eškina

Rekomend ju/nerekomend ju darbu aizst v šanai

Vad t ja: docente Dr. psych. Anika Miltuze _____20.01.2013.

Recenzents: docente Dr.psych. Laura Pirsko_____

Darbs iesniegts Psiholo ījas noda 20.01.2013.

Dek na pilnvarot persona: lietvede Ruta Trautmane _____

Darbs aizst v ts bakalaura gala p rbaud juma komisijas s d

25.01.2013. prot. Nr.

Komisijas sekret re: lektore _____