

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE

Klīniskās psiholoģijas maģistra studiju programmas

2.kursa studentes **Daigas Daizes**

stud. apl. Nr.: 040002

MAĢISTRA DARBS

**VIENTULĪBAS IZJŪTAS, TRAUKSMES UN APMIERINĀTĪBAS AR
PARTNERATTIECĪBĀM SAKARĪBAS SIEVIETĒM UN VĪRIEŠIEM**

Darba vadītāja:

Dr. Psych.doc. **Baiba Martinsone**

Rīga, 2010

Satura rādītājs

Rezumējums	2
Abstract	4
<i>Teorētiskā daļa</i>	5
Apmierinātība ar attiecībām	5
Vientulības izjūtas fenomens psiholoģijas teorijās	6
Vientulības izjūta pāru attiecībās	8
Trauksmes jēdziens un attīstības modeļi	11
Trauksme partnerattiecībās	13
<i>Metode</i>	16
Pētījuma dalībnieki	16
Pētījuma instrumentārijs	16
Pētījuma procedūras apraksts	17
<i>Rezultāti</i>	18
<i>Iztirzājums</i>	22
<i>Izmantotās literatūras saraksts</i>	26
<i>Pielikums</i>	30

Rezumējums

Pētījuma jautājumi:

- 1) *Kādas ir sakarības starp vientulības izjūtu, trauksmi un apmierinātību ar partnerattiecībām sievietēm un vīriešiem?*
- 2) *Vai pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp sieviešu un vīriešu vientulības izjūtu, trauksmi un apmierinātību ar partnerattiecībām?*

Papildjautājums:

- 3) *Kādas ir vientulības izjūtas, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām sakarības ar vīriešu un sieviešu kopdzīves ilgumu un vecumu?*

Pētījuma izlasi veido 60 cilvēki - 30 sievietes un 30 vīrieši vecumā no 30 līdz 45 gadiem, kuri dzīvo heteroseksuālās partnerattiecībās ne mazāk kā 8 gadus. Respondentu vidējais vecums sievietēm ir 36 gadi, vidējais vecums vīriešiem ir 42 gadi.

Pētījuma metodes :

- 1) Vientulības skala (The Revised UCLA Loneliness Scale, Russell, Peplau, & Cutrona, 1996). Latvijā aptauju adaptējusi Freivalde, 2004.
- 2) Apmierinātība ar attiecībām skala no Diādes pielāgošanās skalas (DAS-Dyadic Adjustment Scale, Spanier, Fischer, & Corcoran, 1976). Latvijā aptauju adaptējusi Ķiršakmene, 2004.
- 3) Personības trauksmes līmeņa skala, (STAI State-Trait-Anxiety-Inventory, Spielberger, 1973). Latvijā aptauju adaptējusi Škuškovnika, 2004.

Pēc maģistra darba pētījumā iegūtajiem rezultātiem tiek izdarīti *secinājumi*:

Sievietēm un vīriešiem sakarības starp vientulības izjūtu, trauksmi un apmierinātību ar partnerattiecībām ir atšķirīgas. Sievietēm apmierinātība ar partnerattiecībām nozīmīgi saistīta ar trauksmi ($p > 0,01$), nav konstatējamas sakarības starp apmierinātību ar partnerattiecībām un vientulības izjūtu, kā arī starp personības trauksmi un vientulības izjūtu ($p > 0,05$). Vīriešiem nozīmīgas korelācijas starp visiem trīs rādītājiem – vīrieši, kuri uzrāda augstāku apmierinātību ar partnerattiecībām, uzrāda zemāku vientulības izjūtu ($p < 0,05$) un trauksmes līmeni ($p < 0,05$). Vīriešiem trauksme korelē ar vientulības izjūtu ($p < 0,05$).

Vientulības izjūtas rādītāji vīriešiem ir statistiski nozīmīgi augstāki kā sievietēm ($p > 0,05$), trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām rādītājos statistiski nozīmīgas atšķirības sievietēm un vīriešiem nav konstatējamas ($p > 0,05$).

Sievietēm kopdzīves ilgums nav saistīts ar apmierinātību ar partnerattiecībām, vientulības izjūtu un trauksmi ($p > 0,05$). Gan vīriešiem, gan sievietēm konstatējama statistiski nozīmīga negatīva korelatīva sakarība starp vecumu un apmierinātību ar partnerattiecībām ($p < 0,01$). Konstatējams, ka vīriešiem kopdzīves ilgums ir būtisks mainīgais saistībā ar apmierinātību ar

partnerattiecībām, personības trauksmi un vientulības izjūtu, vīrieši ar ilgāku kopdzīves ilgumu uzrāda augstāku trauksmes un vientulības izjūtas līmeni.

Atslēgas vārdi: vientulības izjūta, trauksme, apmierinātība ar partnerattiecībām, dzimumatšķirības.

Abstract

The questions for the research are:

1) What kind of correlations among loneliness, anxiety and partnership satisfaction do exist for men and women?

2) Do statistically important differences among men and women loneliness, anxiety and partnership satisfaction exist?

In addition: Correlation among age and living together time and loneliness, anxiety and partnership satisfaction for men and women.

The *research group* consists of 60 adult – 30 women and 30 men, who are living in heterosexual relationship for at least 8 years. Average age: for women 36 years, for men 42 years.

The *methods* are: 1) The revised UCLA Loneliness Scale (Russell D., Peplau L.A., Cutrona C.E. 1996). 2) Relationship satisfaction scale from DAS-Dyadic Adjustment Scale (Spanier G.B., Fischer J., Corcoran K., 1976). 3) Personal anxiety scale from STAI State-Trait-Anxiety-Inventory, (C.D. Spielberger 1973).

There are gender differences in correlations among loneliness, anxiety and partnership satisfaction. Women relationship satisfaction significantly correlate with anxiety ($p < 0,01$), there are no correlations between relationship satisfaction and loneliness and between anxiety and loneliness ($p > 0,05$). For men there are significant correlations among all of three results – men with higher relationship satisfaction have lower loneliness ($p < 0,05$) and anxiety ($p < 0,05$). For men anxiety correlate with loneliness ($p < 0,05$).

Men loneliness is statistically higher than women loneliness ($p < 0,05$), anxiety and relationship satisfaction results are similar for men and women ($p > 0,05$).

Women living together time is not connected with partnership satisfaction, loneliness and anxiety ($p > 0,05$). There is statistically important negative correlation between age and partnership satisfaction ($p < 0,01$) for both gender. For men living together time is significant variable – it correlates with all results – men with longer together living time are with higher anxiety and higher loneliness.

Key words: *loneliness, anxiety, partnership satisfaction, gender differences.*

Teorētiskā daļa

Apmierinātība ar attiecībām

Mūsdienās vientulības tēma skar ne tikai cilvēkus, kuri dzīvo vieni vai izolēti, diemžēl tā skar arī pāru attiecības. Bieži laulātie sāk apzināties savu vientulību kopdzīvē tikai tad, kad bērni sasniedz pusaudžu vecumu, kļūst patstāvīgāki un aizvien mazāk laika pavada kopā ar vecākiem. Neapmierinātībā ar laulību partneri vaino viens otru, taču vēlme otru pārveidot, visbiežāk rada vēl lielāku nesapratni un attiecību izjukšanu. Šķiršanās iemeslus skaidro dažādi – rakstura nesaderība, seksuāla neuzticība, interešu atšķirība, vardarbība u.c., tomēr galīgā izskaidrojuma neeksistē.

Apmierinātība ar attiecībām ir subjektīva kvalitāte. Socioloģijā jēdzienam “apmierinātība ar laulību” pastāv sekojoša interpretācija – katra laulātā savstarpējo attiecību rakstura subjektīvais vērtējums. Ģimene tiek aplūkota no tās dinamisko izmaiņu skatupunkta, kas ir analogisks procesiem, kas noris mazās grupās. Jēdziena “apmierinātība ar laulību” visbiežākie sinonīmi ir “veiksmīga laulība”, “saliedēta laulība”, “laulāto saderība” u.c. (Alesina, 1993). Liela nozīme ir partneru spējai sarunāties, saprasties, būt kontaktā ar savām jūtām, kā arī vēlmei risināt problēmsituāciju. Visbiežāk pētījumiem par pāru attiecībām pamatā ir jautājumi par savstarpējo apmierinātību, attiecību kvalitāti un stabilitāti. Tam, cik lielā mērā cilvēks ir apmierināts ar attiecībām nosaka salīdzināšana ar attiecību ideāliem un standartiem, kā arī izpratne par to, kādas ir “labas” vai “sliktas” attiecības. Partneru apmierinātību ar attiecībām lielā mērā nosaka savstarpējā pielāgošanās ir spēja pieņemt vienam otru, spēja pielāgoties otra vēlmēm un uzskatiem, spēja vienoties par kopīgu un abpusēji pieņemamu dzīves modeli (Fischer & Corcoran, 2007). Svarīga mēraukla ir iepriekšējie attiecību ideāli un standarti par attiecībām (Fitness, Fletcher & Overall, 2003).

Jautājums, kā definēt un mērīt apmierinātību ar attiecībām, ir bijis vienmēr aktuāls ģimenes psiholoģijā. Domstarpības pētnieku vidū radījies jautājums, kā mērīt ieinteresētības, līdzdalības konstruktus, vai lietot vispārēju vai specifisku mērījumu. Pētījumā izmantotās Diādes pielāgošanās aptaujas autors Spaniers un līdzautori (Spanier et al., 1976, kā minēts Spanier, Fischer & Corcoran, 1994) radījuši metodiku, kuras rezultāts ir subjektīvs tuvu attiecību vērtējums. Kā pamatkonstruktus, kas ļauj izvērtēt attiecību kvalitāti un apmierinātību ar tām, autori izdala: 1) emocionāla saskaņa, 2) saskaņa kā spēja vienoties par dažādiem svarīgiem ikdienas aspektiem (finanses, likumi, attiecības, lēmumu pieņemšana, laika pavadīšana kopā, mājas darbi, brīvā laika pavadīšanas iespējas, karjera), 3) pieķeršanās izpausmes (jūtas, seksuālās attiecības). Savstarpējo pielāgošanos ietekmē apgrūtināšas partneru atšķirības vai saskaņa būtiskos partnerattiecību jautājumos, partneru vienotība, apmierinātība, savstarpējais saspīlējums un partneru personīgā trauksme (Vaughn & Baier, 1999).

Kā rāda pētījumi, attiecību problēmas var būtiski ietekmēt cilvēka fizisko un garīgo pašsajūtu un veselību. Rādītāju, kāda ir cilvēka subjektīvā labsajūta un vispārējā apmierinātība ar dzīvi, vislielākā mērā ietekmē cilvēka apmierinātība ar savām attiecībām (Greef & Malherbe, 2001). Vairākos psiholoģiskos un sociālos pētījumos noteikts, ka funkcionējošas, ilglaicīgas romantiskas attiecības saistītas ar augstāku psiholoģisko labsajūtu (Horwitz, McLaughlin & White, 1998; Ryff, Singer, Wing & Love, 2001). Regulārs kontakts ar tuvāko un svarīgāko sociālo partneri ir būtisks ikdienas jūtu regulators (Berlin & Cassidy, 1999). Regulāra saskarsme nodrošina lielākas iespējas abpusējam labsajūtam, komfortam, atbalstam (Collins & Feeney, 2000). Atsevišķi pētnieki izvirzījuši pieņēmumu, ka regulāra saskarsme arī aktivizē neapzinātus, automātiskus, tuvību veicošus procesus, caur kuriem partneri abpusēji regulē viens otra psiholoģiskos un fizioloģiskos stāvokļus (Hofer, 1984, 1995, kā minēts Diamond, Hicks & Kimberly, 2008). Pētījums liecina, ka partneru atšķirtības periodi (ceļojumi, komandējumi) būtiski maina dažādu jūtu, uzvedības un fizioloģisko rādītāju līmeņus, kuri atjaunojas partnerim atgriežoties (Diamond, Hicks & Kimberly, 2008). Vīriešiem un sievietēm nav pieradītas atšķirtības apmierinātībā ar attiecībām (Busby et al., 1995).

Līdz šim Latvijā pētījumi par pāru attiecībām ir salīdzinoši maz. Ir pētījumi par ģimenes lomām un savstarpējo sapratni (Ķiršakmene, 2002); partneru intimitāti un autonomiju (Ķiršakmene, 2004); par pieaugušu cilvēku vientulības līmeņa saistību ar vecāku savstarpējo attiecību novērtējumu (Freivalde, 2004); par laulāto apmierinātības ar partnerattiecībām saistību ar stresu ģimenē (Jurševska, 2005), u.c. Latvijā veiktā pētījumā atklāts, ka partneri, kuriem attiecībās ir vairāk autonomijas, ir nozīmīgi apmierinātāki ar attiecībām. Autore uzsver, ka stabilas pāru attiecības veido ne tikai tajās valdošā intimitāte un tuvība, bet arī partneru spēja palikt autonomiem, saglabāt savu individualitāti, respektēt otra uzskatus, vēlmes un intereses (Ķiršakmene, 2004).

Vientulības izjūtas fenomens psiholoģijas teorijās

Vientulības problēma nodarbina gan filozofu, gan zinātnieku prātus. Gandrīz katrā psiholoģijas virzienā var atrast ar vientulību saistītas koncepcijas, teorijas un pētījumus, kur vientulība tiek traktēta kā subjektīvs un galēji individuāls pārdzīvojums.

Psihodinamiskā virziena teorētiķi, piemēram, Zilburgs, un Fromma-Reičmane (Zilboorg, 1938, Salivans, 1953, Fromm-Reichmann, 1959, kā minēts Bogaerts, 2006) līdzīgi kognitīvajiem psihologiem izdala vienatni kā normālu, pārejošu parādību, savukārt vientulību traktē kā psihopatoloģiju (kognitīvais virziens kā normālu parādību). Zilburgs saista vientulības izcelsmi ar narcistiskas personības iezīmēm – naidīgumu, vēlmi būt varenam, kā arī infantilu vēlmi saglabāt savu visvarenības sajūtu. Psihodinamiskā virziena pārstāvji savos secinājumos balstās uz klīnisko

praksi, traktē vientulību kā patoloģisku stāvokli, cēloņus saredz agrīnajā bērnībā, īpaši agrīnajās interakcijās ar primārās aprūpes objektu, kas visbiežāk ir māte.

Kognitīvās skolas teorētiķi un praktiķi Peplo, Mičeli un Perlman (Peplo, Miceli & Perlman 1982, kā minēts Peplau & Perlman, 1984) ir devuši ievērojamu ieguldījumu vientulības pārdzīvojuma izpratnē un izpētē. Kognitīvā novirziena psihologi akcentē apziņas lomu vientulības izpratnē. Vientulība iestājas tad, kad indivīds apzinās neatbilstību starp vēlamu un sasniegto sociālo kontaktu līmeni. Kognitīvie psihologi uzskata, ka pie secinājuma “esmu vientuļš” cilvēki nonāk ar afektīvu (emocionālu), biheiviorālu (uzvedības) vai kognitīvu pierādījumu palīdzību. Kognitīvie psihologi nodala atrašanos fiziskā vienatnē no vientulības subjektīvās izjūtas. Būt vienam vēl nenozīmē būt vientuļam, bet, ja cilvēks jūtas nelaimīgs par to, ka visu laiku ir viens, tad tā ir vientulība. Kognitīvās disonanses modeļi nosaka, ka vientulība ir reakcija uz to, ka indivīda sociālās saites nav saskaņā ar noteiktiem iekšējiem standartiem. Tātad tas, vai cilvēks pārdzīvos vientulību, ir atkarīgs no indivīda personīgajām gaidām savstarpējās attiecībās. Peplo un Mičeli atzīmē, ka savstarpējo attiecību standarti veidojas balstoties uz pagātnes pieredzi un pašvērtējumu.

Rodžers (Rogers, 1968) savā pieejā raksturo vientulības pārdzīvojumu no diviem aspektiem: 1) vientulība kā nošķirtība – cilvēkus šķir viņu neatkārtojamība; 2) vientulība kā patiesu, pilnvērtīgu attiecību trūkums starp cilvēkiem. Pirmais aspekts raksturo eksistenciālās vientulības pārdzīvojumu; otrs – savstarpējo attiecību dziļumu un patiesumu starp diviem subjektiem (Rogers, 1968).

Interakcionisma pieejas pārstāvis Veiss (Weiss, 1973) no iepriekšminētajām teorijām atšķiras ar to, ka vientulību saista gan ar indivīda personību, gan situāciju – vientulība tiek skatīta tādu sociālu attiecību kā pieķeršanās, vadība un vērtējums kontekstā – par vientulības cēloni var būt arī indivīdu sociālā mijiedarbība, kas apmierina indivīda sociālas vajadzības. Veiss izdalījis divu veidu vientulību : 1) emocionālo, kas rodas tuvās, intīmās pieķeršanās attiecībās, un kurās var izjust līdzīgas jūtas kā pamesta bērna nemiers; 2) sociālo, kas rodas, ja trūkst nozīmīgas, draudzīgas attiecības un kopības izjūtas (Weiss, 1973).

Eksistenciālajā psiholoģijā – vientulība ir komplekss un intensīvs pārdzīvojums, kurā notiek specifiska sevis apzināšanās un atklājas attiecību pārrāvums, kas attiecas gan uz savstarpējām, reālajām attiecībām, gan uz attiecībām cilvēka iekšējā pasaulē. Eksistenciālā psiholoģija nemeklē vientulībā patoloģiju, vientulības cēloni saskatot cilvēka esamībā (Binswanger, 1963, kā minēts Yalom, 2000).

Vientulība tiek aprakstīta kā subjektīva nevis objektīva pieredze. Veselīgā tiekšanās pēc pašrealizācijas daudziem pāriem pārvēršas par līdzekli, kas rada atstumtību un vientulību.

Vientulība vispārīgi ir saistīta negatīvām izjūtām par problēmām attiecībās. Lai gan vientulība ir aprakstīta daudz dažādos veidos, populārākās mūsdienu vientulības definīcijas apraksta vientulību 1) kā nepatīkamu pieredzi, kad indivīda attiecības raksturo nepietiekama kvalitāte un/vai

kvantitāte (Peplau & Perlman, 1984); 2) kā psiholoģisku stāvokli, kas rodas no neatbilstības starp indivīda vēlmēm un reālo attiecību sastāvu, neatbilstības starp cilvēka vēlamo un sasniegto sociālo mijiedarbību, šo ideju pauž arī kognitīvā pieeja (Misra & Shekhar, 1999); 3) kā emocionālas spriedzes pieredzi, kas norāda, ka kāds attiecībās nozīmīgs aspekts ir neapmierinošs (Ponzetti, 1990). Bieži vien veselīgā tiekšanās pēc pašrealizācijas daudziem pāriem pārvēršas par līdzekli, kas rada atstumtību un vientulību.

Vientulība neatspoguļo indivīda sociālā tīkla lielumu, tā ir emocionāli sāpīga. Pētījumi liecina, ka uztvertā sociālā izolācija jeb vientulības izjūta ir ciešāk saistīta ar dažādiem veselības traucējumiem kā objektīva sociālā izolācija (Hawkley, Masi, Berry & Cacioppo, 2006, kā minēts Hawkley, Preacher, Cacioppo, 2010); lieko svaru (Lauder, Mummery, Jones & Caperchione, 2006), paaugstinātu asinsspiedienu (Cacioppo, Hawkley, Crawford, et al., 2002), traucējumiem hipofīzes darbībā (Adam, Hawkley, Kudielka & Cacioppo, 2006 kā minēts Hawkley, Preacher, Cacioppo, 2010), miega traucējumiem (Cacioppo, Hawkley, Berntson, et al., 2002), pazeminātu imunitāti (Pressman et al., 2005), neatkarīgas dzīves samazināšanos (Russell, Cutrona, de la Mora & Wallace, 1997), alkoholismu (Akerlind & Hornquist, 1992), depresijas simptomiem – zemāku apmierinājumu, augstāku pesimisma līmeni, nemieru, apnikumu (Cacioppo et al., 2006), pašnāvības idejām un rīcību (Rudatsikira, Muula, Siziya & Twa-Twa, 2007).

Meklētas sakarības starp vientulību un personības iezīmēm, rezultāti liecina, ka vientuļi cilvēki nozīmīgi biežāk ir kautrīgi, intraverti, nepārliecināti par sevi (Bell, 1985). Vientulības un depresiju simptomātikas pastarpināti saistīta ar vecumu – vientulības un depresijas simptomu ietekmē atklājas psiholoģiskas labsajūtas pazemināšanās pieaugot vecumam (Cacioppo et al, 2006).

Vientulības izjūta pāru attiecībās

Vientulības pārdzīvojums rada subjektīvo diskomforta stāvokli, kurš, pārāk ieildzis, ir grūti paciešams, tāpēc cilvēks aizsargājoties no šī pārdzīvojuma veido attiecības. Pārdzīvojumam ir tieša saistība ar cilvēka psihiskajām struktūrām. Uz jautājumu par to, - kāpēc daļa cilvēku spēj pieņemt neizbēgamos, vientulības pārdzīvojumus un, sadzīvojot ar tiem, turpināt produktīvi funkcionēt, bet dažiem šo pārdzīvojumu rezultātā radusies trauksme kļūst nekontrolējama, sāpes tos emocionāli paralizē, padarot bezpalīdzīgus vai pat destruktīvus (visbiežāk attiecībā pret sevi), psihodinamisko teoriju autori, piemēram, Klaina, Mālere, Vinnikots un Bolbijs (Klein, Mahler, Winnicot & Boulby, kā minēts Shmuel, 1998) vērš uzmanību uz agrīno bērnības pieredzi.

Pēc Klainas (Klein, kā minēts Shmuel, 1998) izvirzītās teorijas, spēja būt vienam ir atkarīga no labā objekta indivīda psihiskajā realitātē. Indivīda attiecības ar viņa iekšējiem objektiem

nodrošina viņam pietiekami labu izdzīvošanu, pat ja ārējie objekti īslaicīgi nav klāt. Labā iekšējā objekta klātesamība palīdz saturēt trauksmi, kas rodas, ja cilvēks paliek viens.

Savukārt Winnikots (Winnicott, 1965) spēju būt vienam nosauc par visievērojamāko emocionālā brieduma pazīmi. Pēc autora domām spēju būt vienam nodrošina ego – radniecīgas attiecības. Tās ir attiecības starp diviem indivīdiem, kur viena klātbūtne otram ir nozīmīga. Winnikots atklāj paradoksus – spēja būt vienam balstās uz pieredzi būt vienam kāda klātbūtnē. Sākotnēji tā ir reāla māte, kas ir kopā ar savu bērnu, vēlāk – pārejas objekts (māti atgādinošs, aizstājošs objekts) un turpmākajā cilvēka mūžā tas ir labais (mierinājumu sniedzošais) objekts cilvēka iekšējā pasaulē (Winnicott, 1965, kā minēts Shmuel, 1998).

Ja agrīnās attiecības ar māti (primārās aprūpes objektu) cietušas neveiksmi un bērnam ir nācies iepazīties ar vienatni, pirms ir notikusi psihs diferenciacija, tad šī vienatne, iespējams, ir pārdzīvota kā bailes, šausmas, briesmas, izmisums – kā draudi dzīvībai, jo nav iekšējās pasaules, nav labās pieredzes, kas palīdzētu pārdzīvot ārējās pasaules acumirkļa tukšumu. Tas ir subjektīvais vientulības pārdzīvojums, kuru dažādo psiholoģijas teoriju pārstāvji raksturo kā trauksmainu, disforisku, ārdošu, izmisīgu un panisku. Šo jūtu pārņemtam cilvēkam vienatne nozīmē būt tukšumā bez orientieriem, jo nav pieredzes būt vienatnē kāda klātbūtnē.

No objektattiecību teorijām izriet, ka vienatni cilvēks sāk pārdzīvot brīdī, kad sāk apjaust savu “es”, respektīvi, kad ir noticis „lēciens” no viena objekta attiecībām (simbiozē) uz divu objektu attiecībām. Kā zināms, aizsākumi šim procesam meklējami pirmā dzīves gada otrajā pusgadā. Pirmajos dzīves mēnešos iegūtā apmierinājumu pieredze veicina psihs diferenciacijas procesu, tādējādi ļaujot baudīt vienatnes mirkļus. „Labais” iekšējais objekts nodrošina spēju būt vienam, izmantot laiku labākai sevis apjausmai un izzināšanai. Tas turpinās visa mūža garumā (Shmuel, 1998).

Eksistenciālā psiholoģijā runā par to, ja cilvēks nespēj savu izolētību pieņemt, tad viņš nespēj ar mīlestību vērsties pret citiem cilvēkiem. Cilvēkam, kurš caur attiecībām cenšas tikt ārā no vientulības, ir izmainīta spēja pieņemt otru tādu, kāds viņš ir, viņš uztver otru cilvēku kā sevi - arī nobijušos un vientuļu. Eksistenciālā teorija pauž ideju, ka šādi cilvēki attiecībās savu vientulību var iznest vēloties zaudēt savu identitāti un cenšoties saplūst ar citiem (Buber, kā minēts Yalom, 2000).

Psiholoģiskās konsultēšanas un psihoterapijas pieredze rāda, ka ir cilvēki, kuri uzskata, ka no vientulības tukšuma un skumjām var paglābties izveidojot ģimeni. Tomēr, ja izvēlētais partneris ir tikai līdzeklis cīņai ar vientulību, attiecības visbiežāk izjūk (Mailenova, 2001).

Pāru attiecībās vientulību var raksturot kā nespēju uzņemties atbildību par attiecību veidošanu. Vientulība saistīta ar nereālām gaidām attiecībās, zemu savas personiskās vērtības izjūtu, neadekvātiem priekšstatiem par attiecībām, otra cilvēka vainošanu (Mattaini, 1999).

Dažādi ir pētījumu rezultāti par vientulības saistību ar attiecībām un citiem sociāliem faktoriem. Kā minēts Cacioppo et al., 2009, ir pētījumi, kas atklāj saistības starp zemāku vientulības līmeni un laulības kopesamības izjūtu (Hawkley, Browne & Cacioppo, 2005, kā minēts Hawkley, Preacher, Cacioppo, 2010), augstāku izglītību (Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg & Pitkala, 2005), augstāku ienākumu līmeni (Savikko et al., 2005), un saistības starp augstāku vientulības līmeni un retiem kontaktiem ar ģimeni un draugiem (Hawkley et al., 2005, kā minēts Hawkley, Preacher, Cacioppo, 2010), neapmierinātību ar sadzīves apstākļiem (Hector-Taylor & Adams, 1996), hronisku darba un sociālo stresu (Hawkley et al., 2008), šauru sociālo tīklu (Hawkley et al., 2005, kā minēts Hawkley, Preacher, Cacioppo, 2010), uzticības personas trūkumu (Hawkley et al., 2008, kā minēts Hawkley, Preacher, Cacioppo, 2010).

Tomēr cits pētījums norāda, ka 25 % pāru pārdzīvo ilgstošus vientulības periodus (Barbour, 1993, kā minēts Berg-Cross, 2001). Bieži vien cēloņi ir: darba laiku nesaskaņa, kā dēļ tiek pavadīts maz laika kopā un laikā, kad vienam no pāra nepieciešams atbalsts, otram nav iespējas būt blakus; sabiedrībā akceptēts rosinājums attīstīt savas intereses un hobijus, tiekšanās pēc pašrealizācijas var arī attālināt cilvēkus vienu no otra. Tiek lietots jēdziens *kopdzīves vientulība* (living together loneliness) (Kiley, 1989), tā pieaug proporcionāli gaidām pēc tuvības, emocionālas partnera līdzdalības, partnera piedalīšanās ģimenes dzīvē. Cilvēki, kuri izjūt vientulību, dzīvojot kopā, jūtas pamesti, nesaprasti, jo gaida vienotību ar partneri augstā līmenī. Vientulības izjūta atspoguļo daudz citu jūtu kombināciju – apmulsumu, apjukumu, izolāciju, satraukumu, depresiju, nespēku, izsīkumu. Šo jūtu parādīšanos sekmē paaugstināta trauksme. Kilejs (Kiley, 1989), kvalitatīvi analizējot gadījumus no savas konsultēšanas prakses, atklājis, ka sievietēm, kuras, izjūt vientulību, bet nedefinē to, novērojamas destruktīvas uzvedība tendences – ēšanas traucējumi, darbaholisms. Vientulība ir vairāk prāta un emociju stāvoklis kā sociāla situācija. Indivīds, kurš izjūt kopdzīves vientulību, 1) nespēj vērsties pie partnera, kad ir skumji; 2) jūtas ārpus partnera dzīves; 3) jūtas izolēts no partnera, lai arī atrodas vienā istabā; 4) jūtas noslēgts no partnera dzīves; 5) viņam šķiet, ka neviens viņu nepazīst; 6) vaino partneri savā vientulībā. Autors secinājis, ka vīrieši biežāk kā sievietes neapzinās savu vientulību un izolāciju. Viņa kvalitatīvie pētījumi liecina, ka vīrieši retāk izrāda savas jūtas, viņiem biežāk raksturīga neprasme draudzēties, viņiem ir mazāk adekvāti lomu modeļi, viņi savā starpā izjūt vēlmi sacensties, viņiem ir grūtāk lūgt palīdzību, viņiem biežāk fiziskas lietas ir prioritātes attiecībā pret attiecībām – autors uzskata, ka šie faktori predisponē vīriešus vientulības izjūtai (Kiley, 1989). Saskanīgs un papildinošs ir pētījums, kas norāda, ka augstāka vientulības izjūta ir sieviešu grupā, bet vīriešiem vientulības izjūta saistīta ar kauna izjūtu, sievietēm ar iesaistīšanos intīmās atklāsmēs (Hawkley et al., 2005). Pētnieki pieļauj, ka tas ir iespējama iemesls, kāpēc sievietes uzrāda augstāku vientulības izjūtu – viņas atklātāk to pauž, atzīst to, vīrieši kaunas par to un neatzīst (Cacioppo et al., 2009).

Tāpat diskutabls ir jautājums par vientulības izjūtu un dzimumatšķirībām, tas apskatīts vairākos vientulības pētījumos: daļa pētījumu pierādījuši, ka vīrieši uzrāda augstāku vientulības izjūtas līmeni kā sievietes (Koenig, Isaacs & Schwartz, 1994; Schultz & Moore, 1986; Solano, Batten & Parish, 1982; Stokes & Levin, 1986, kā minēts Cramer & Neyedley, 1998), citi pētījumi neuzrāda statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības (Archibald et al., 1995; Berg & Peplau, 1982; Brage, Meredith, & Woodward, 1993; Tornstam, 1992, kā minēts Cramer & Neyedley, 1998), Norvēģijā tika konstatēta vientulības izjūta, neatklājot nozīmīgas dzimumatšķirības. Minētajā pētījumā vientulības izjūta kā starpnieks ietekmēja depresijas simptomus (75 %) un somatiskos simptomus (40 %) (Aanes, Mittelmark & Hetland, 2010).

Sociālās stereotipiskās lomas ietekmē vīriešu vientulība sabiedrībā varētu tikt vērtēta negatīvāk kā sieviešu vientulība, tāpēc pieļaujams, ka vīrieši varētu baidīties no sociālā savu izjūtu vērtējuma, un rezultātā pētniekiem individu, īpaši vīriešu, patiesais vientulības izjūtas līmenis varētu palikt nenosakāms.

Vientulības pētījumos tiek apskatītas arī kultūratšķirības, īpaši sociālās uzvedības kontekstā, jo individuālisms/ kolektīvisms ir svarīga kultūras dimensija, savukārt tas var ietekmēt indivīda reakciju uz vientulību. Pētījumā tika atklāta negatīva korelācija starp vientulību un apmierinātību ar dzīvi – jo indivīds vientuļāks, jo uzrāda zemāku apmierinātību ar dzīvi. Austrālijas iedzīvotājiem, kuri ir izteiktāki individuālisti, šī sakarība bija nozīmīgi izteiktāka kā Japānas iedzīvotājiem (Hofstede, 1980).

Trauksmes jēdziens un attīstības modeļi

Trauksme ir emocionāls stāvoklis (bailes, nemiers, bažas), kas rodas neskaidru, nenoteiktu reālu vai iedomātu draudu iespaidā. Parasti trauksme atšķiras no bailēm, kas ir saistītas ar kādu konkrētu objektu vai cilvēku. Trauksme var būt situatīva un raksturot indivīda stāvokli kādā konkrētā brīdī, un var būt personības īpašība kā patstāvīga nosliece pārdzīvot trauksmi gandrīz jebkurā situācijā. Psiholoģiskā līmenī trauksme tiek izjūta kā saspringums, uztraukums, nervozitāte un tiek pārdzīvota ar nenoteiktības, bezpalīdzības, vientulības un nespējas pieņemt lēmumu sajūtām. Fizioloģiskā līmenī trauksmes reakcijas izpaužas ar sirds ritma paātrināšanos, elpošanas paātrināšanos, asinscirkulācijas apjoma palielināšanos, vispārējās uzbudināmības pieaugumu, sajūtu sliekšņa pazemināšanos, kad iepriekš neitrāli stimuli iegūst negatīvu emocionālu nokrāsu (Izard, 2000).

Pēc klasifikatora Diagnostiskā un statistiskā psihisko traucējumu rokasgrāmata (DSM), ko izmanto pētnieki visā pasaulē, īpaši Amerikā, ar trauksmi saistītos traucējumus iedala sešās grupās 1) obsesīvi – kompulsīvi traucējumi (2-3 % populācijas cieš no tiem); 2) panikas lēkmes (līdz 30 %

populācijas tādus mēdz piedzīvot laiku pa laikam) un panikas traucējumi (aptuveni 2 % populācijas cieš no tās) ; 3) sociālās trauksmes traucējumi (13 % populācijas) ; 4) specifiskas fobijas (5- 12 % populācijas); 5) posttraumatiskā stresa sindroms; 6) vispārēja trauksme (aptuveni 5 % populācijas), kas izpaužas kā grūtības koncentrēties, viegla nogurdināmība, muskuļu spriedze, miega traucējumi, kas apgrūtina indivīda ikdienas, profesionālo un sociālo funkcionēšanu (American Psychiatric Association, 1994).

Zinātniski psiholoģiskie trauksmes un baiļu pētījumi aizsākušies ar Darvina (Darvin) darbiem. Vairāki Darvina uzskati ir pietiekoši aktuāli arī mūsdienu psiholoģijā un baiļu teorijās – priekšstati par iedzimtajiem baiļu priekšnosacījumiem, par to dažādajām formām atkarībā no intensitātes, par baiļu funkcijām un izraisītajām izmaiņām. Bailes un trauksme kā viena no baiļu formām jau sen uzskatītas par vienām no spēcīgākajām emocijām, agrīns cilvēka instinkts. Klasiskās emociju teorijas bailes uzskata kā bāzes emociju, kas saistīta ar reakciju uz ārējiem draudiem. Freids (Freud, kā minēts May, 2001) uzskatīja, ka trauksme ir fundamentāla problēma, bez kuras izprašanas nav iespējams saprast emocionālus un psiholoģiskus traucējumus, ka trauksmes avots ir bailes zaudēt māti vai bailes atdalīties no mātes mīlestības, tās ir bailes no vērtību zaudējuma .

Individuālpsiholoģijā Ādlers (Adler) par galveno konfliktu cēloni uzskata kopības izjūtas attīstības traucēkli – mazvērtības kompleksu. Svarīgas ir pieejas, kurās trauksmes problēma tiek apskatīta sociāli psiholoģiskā kontekstā. Šādu priekšstatu būtība nonāk pie tā, ka trauksme rodas pie attiecību traucējumiem. Šajā nozīmē sakrīt tādu psihoterapeitu kā Horni (Horney), Fromma (Fromm) un Salivana (Sullivan) viedokļi. Neofreidisma pārstāve Horni uzskata, ka cilvēka būtības pamatā ir iedzimta nemiera sajūta – pamatnemiers, jeb bazālā trauksme, kas kļūst par psihiskās darbības iekšējo spēku. Viss, ko cilvēki dara, ir nemiera transformācija - nespējot apmierināt savas vēlmes, rodas spriedze. Bazālā trauksme – ir termins, ko Horni izmantoja, lai apzīmētu trauksmi, kas rada neirotiskas aizsardzības. Sallivana priekšstatu par trauksmi pamatā ir viņa personības, kā starppersonu fenomena, teorija (May, 2001).

Izards (Izard, 1984) pierādījis, ka trauksmi var aprakstīt kā emocionālu paternu, kas sastāv no savstarpēji neatkarīgiem afektīviem faktoriem, t.i. kā emocionālu pārdzīvojumu kompleksu, kas ietver sevī bailes, skumjas, kaunu, dusmas un interesi. Pētījumā tika pierādīts, ka pastāv cieša sakarība starp baiļu, intereses, skumju, vainas, dusmu un kauna rādītājiem reālā un iedomātā trauksmes situācijā, kas liecina par iedomāto situāciju pielietošanas ticamību emociju izpētē. Autors uzskata, ka trauksmi nevar apskatīt kā atdalītu, patstāvīgu fenomenu, to raksturo dažādas emocijas, kas var individuāli atšķirties (Izard, 1984).

Darbā izmantotās metodikas autors Spīlbergers (Spielberger, kā minēts May, 2001) izdala trauksmes stāvokli un trauksmi kā personības īpašību, šos jēdzienus definējot šādi: «Trauksmes

stāvoklis (T-stāvoklis) raksturojas ar subjektīviem, apzināti uztvertiem draudiem un spriedzi, kas saistīti ar autonomās nervu sistēmas aktivizāciju un kairināšanu. Trauksme kā personības īpašība (T-īpašība) nozīmē motīvu vai iegūtu personības dispozīciju, kas rosina indivīdu uztvert plašu, objektīvi drošu objektu loku kā draudus saturošu un rosina uz tiem reaģēt ar T-stāvokli, kura intensitāte neatbilst objektīvām briesmām” (Spielberger, kā minēts May, 2001). Kad situācija tiek novērtēta kā draudīga, tā izsauc T-stāvokli, kura intensitāte ir proporcionāla draudu kognitīvajam novērtējumam. Šis novērtējums ir atkarīgs gan no reālās situācijas īpatnībām, gan no indivīda T-īpašības. Mainoties T-stāvoklim, mainās indivīda uzvedība. Indivīdam ar augstu T-īpašības rādītāju pašvērtībai draudošā situācijā T-stāvoklis izpaužas redzamāk kā indivīdam ar zemāku rādītāju. Tāpat novērojama sakarība – jo stiprāk izteikta T-īpašība, jo plašāks ir situāciju loks, kas tiek pārdzīvots kā draudošs un izsauc T-stāvokli. Savukārt situācijās, kas izsauc sāpes vai ietver sevī kādu fizisku draudu, T-stāvoklis nav atkarīgs no T-īpašības, pretēji saskarsmes situācijām, kad citi apšaubā indivīda pašcieņu vai autoritāti (Spielberger, kā minēts May, 2001).

Trauksme ir bažas situācijā, kad tiek apdraudēta vērtība, kura, pēc cilvēka izjūtas, ir vitāli svarīga viņa personības eksistencei. Tie var būt draudi fiziskai eksistencei (nāves draudi) vai psihiskai eksistencei (brīvības zaudēšana, dzīves jēgas zaudēšana). Vai arī šie draudi var būt attiecināti uz kādu vērtību, ar kuru cilvēks identificē savu eksistenci (patriotisms, otra cilvēka mīlestība, veiksmē utt.) (May, 2001).

Trauksme partnerattiecībās

Lielākoties laulāto attiecībās trauksme ir tikpat sāpīgs un spriedzes pilns faktors kā naidis vai depresija. Trauksme skar pilnīgi visus un no tās nav iespējams izvairīties, tā rodas ikreiz, kad mums nepieciešams īstenot pārmaiņas. Tā kā laimīgas laulības pamatā ir izaugsme un pastāvīgas pārmaiņas, trauksmes klātbūtne attiecībās ir neizbēgama.

Berga - Krosa (Berg- Cross, 2001) izdala svarīgākos pamatfaktoros, kas provocē trauksmi pāru attiecībās. Autore min eksistenciālu lēmumu pieņemšanu, jo laulības dzīve ir piepildīta ar eksistenciālām izvēlēm, kas izsauc trauksmi. Konflikti, kas saistīti ar trauksmi, pēc būtības ir reakcijas, kas liecina par nepieciešamību pēc pārmaiņām. Runājot par eksistenciālo trauksmi, mēs nonākam kontaktā ar tik globālām tēmām kā zaudējuma neizbēgamību, individuālās pašapziņas pieredzi, personiskās atbildības nastu, kā arī dzīves jēgas meklējumiem. Dzīves jēgas meklējumi rada trauksmi, jo tādēļ, lai to atrastu, mēs pakļaujam riskam savas zināšanas. Otrs eksistenciālas trauksmes avots ir saistīts ar personisko atbildību. Katra paaudze mums sniedz pietiekami skaidrus priekšstatus par vīra un sievas pienākumiem, tādēļ dažādos dzīves etapos pāri vienmēr mēģina priekš sevis risināt jautājumu par to, cik savstarpēji atkarīgiem vai neatkarīgiem, tiem vajadzētu būt.

Trauksme paaugstinās pusmūža krīzes laikā, kad cilvēks sāk saprast, ka jaunības sapņi nav realizēti un dzīve sāk iet uz otru pusi, tas ir izaicinājums visiem, kuriem pašrealizācija ir svarīga. Bieži vien laulātie krīzi piedzīvo kopā un saskaras ar to, ka negrib īstenot tās izmaiņas, ko iecerējis otrs.

Trauksmi attiecībās rada arī kāda ģimenes locekļa slimība, kas var būt gan kā ģimenes disfunkcijas cēlonis, gan sekas. Slimība rada paaugstinātu stresu ģimenē un ir apgrūtinājums visiem ģimenes locekļiem (Sperry, Carlson, 1992, kā minēts Berg-Cross, 2001), tā rada ekonomiskas izmaiņas ģimenē, var būt izmaiņas sociālajā dzīvē, mainās gaidas pēc tuvības (Burns- Tetelbaum, 1996, kā minēts Berg-Cross, 2001). Pētījumi rāda, ka sievietes izjūt augstāku trauksmes līmeni partnera slimības gadījumā kā vīrieši (Sales, Schulz, Biegel, 1992, kā minēts Berg-Cross, 2001).

Pētījumā, kurā tika pētītas trauksmes, distresa un dažādu ģimenes novērtējumu sakarības dzimumatšķirību kontekstā, tika atklāts, ka sievietēm augstāks distresa līmenis bija saistīts ar ģimenes atbalsta trūkumu, savukārt vīriešiem paaugstināts distress bija saistīts ar augstāku konfliktu līmeni ģimenē un zemāku ģimenes sociālo stāvokli. Apstiprinās hipotēze, ka sievietēm ir augstāks trauksmes un afektīvo traucējumu līmenis (Masood, Okazaki & Takeuchi, 2009).

Autore uzskata, ka mūsdienās cilvēkiem hroniski trūkst laika lietām, kas nav ierakstītas laika plānotājā un kā viena no tām ir attiecības, tāpēc pārmērīga lietu plānošana tiek izdalīta kā viens no trauksmes veicinātājiem attiecībās. Pētījums liecina, ka sievietes cenšas ieplānot daudz vairāk kā vīrieši (National Survey of Families and Households, 1998), viņas paralēli algotam darbam vidēji vēl 33 stundas nedēļā velta mājas darbiem. Sievietes vidēji vairāk kā vīrieši uzņemas atbildību par harmoniju mājas vides radīšanai, kas rada paaugstinātu stresu laulībā (De Vault, 1991, kā minēts Berg-Cross, 2001).

Pētījumi norāda, ka trauksmi provocē ne tikai pārmaiņas, bet arī jebkura veida atstumšana no partnera puses. Tādējādi, ikreiz, kad laulātais apvairo vai pazemo savu partneri, rodas draudi pamatvērtībām, kas saistītas ar partnera cienīšanu un atzīšanu. Par iemeslu partneru trauksmei var būt gan iekšējie, gan ārējie faktori, kas rada jau aprakstīto kopdzīves vientulību (living together loneliness) (Kiley, 1989).

Pētnieki atklājuši virkni objektīvu iemeslu, kas rada paaugstinātu trauksmi partnerattiecībās (Boiko, et al, 1999; Eidemillers, Justickis, 1999). Negatīvi ietekmējoši sociāli procesi var būt : 1) globāli (karš, terorisms, dabas katastrofas, sadzīves nelaiemes gadījumi- ugunsgrēks, autoavārija); 2) makrosociāli (nacionālas, kultūras un etniskas pretrunas, ekonomiskas krīzes); 3) mikrosociāli (konfliktējošas attiecības ar kaimiņiem, dažādu iestāžu darbiniekiem, varas iestādēm). Tāpat ir dažādi objektīvi stresori ģimenes iekšienē – grūtības, kas saistītas ar pāreju no viena dzīves cikla uz otru (laulības noslēgšana, patstāvīgas dzīves uzsākšana, bērna piedzimšana, attiecības ar radniekiem, bērni aiziet no mājām utt.); grūtības, kad vienlaicīgi jāpieņem daudz lēmumu un jārisina daudz problēmu (vienlaicīgi jā rūpējas par māju, jāaudzina bērni, jāstudē, jāstrādā utt.); 3)

grūtības, kas saistītas ar nelabvēlīgiem dzīves cikla apstākļiem (kāda ģimenes locekļa prombūtne, ārlaulības bērns, slimības). Pamatojoties uz šiem kritērijiem, var izdalīt ģimenes, kuru locekļiem objektīvu iemeslu dēļ var būt paaugstināts trauksmes līmenis: 1) ģimenes, kas dzīvo destruktīvos rajonos (ekonomiskas, sociālas, kultūras grūtības, rajoni, kur paaugstināts risks katastrofām); 2) ģimenes dažādos dzīves ciklos, kas saistītas ar potenciālām psiholoģiskām krīzēm (ģimenē ir jaundzimis bērns, pirmklasnieks, pusaudzis); 3) nepilnas ģimenes, ir tikai viens no vecākiem; 4) daudz bērnu ģimenes; 5) ģimenes bez bērniem; 6) ģimenes ar pieņemtiem bērniem; 7) ģimenes, kur kāds no ģimenes locekļiem ir ar īpašām vajadzībām; 8) alternatīvas ģimenes (homoseksuāli partneri, atsevišķi dzīvojoši partneri).

Maģistra darba ietvaros tiek veikts pētījums ģimenes psiholoģijas, sociālas psiholoģijas un eksistenciālās psiholoģijas ietvaros par vientulības (pētīta kā subjektīvās vientulības izjūta), trauksmes (pētīta kā personības trauksmes līmenis) savstarpējām mijasakarībām partnerattiecībās, novērtējot apmierinātību ar tām. Lai pētījums būtu korektāks, no pētījuma izlases tiek izslēgtas aprakstītās ģimenes, kurās objektīvu iemeslu dēļ situatīvās trauksmes līmenis varētu būt paaugstināts, pētījumā izmantota tikai tā aptaujas skala, kas mēra personības trauksmes līmeni.

Kā liecina iepriekšējie pētījumi, lai partnerattiecības tiktu vērtētas kā apmierinošas, svarīga ir partneru savstarpējā spēja pieņemt vienu otru, spēja pielāgoties otra vēlmēm un uzskatiem, spēja vienoties par kopīgu un abpusēji pieņemamu dzīves modeli, kā arī iepriekšējie attiecību ideāli un standarti par attiecībām. Psiholoģiskajā konsultēšanā un psihoterapijā svarīgi meklēt iemeslus, lai apmierinātība ar partnerattiecībām būtu pēc iespējas augstāka, jo augstāka apmierinātība ar partnerattiecībām paaugstina dzīves kvalitāti. Tāpēc *maģistra darba mērķis – meklēt atbildi uz jautājumu, vai apmierinātība ar attiecībām saistīta ar vientulības izjūtu un trauksmi, apskatot arī dzimumatšķirības, par kurām pētījumos nav viennozīmīgas atbildes*. Tāpēc literatūras analīzes rezultātā tiek izvirzīti pētījuma jautājumi:

Kādas ir sakarības starp vientulības izjūtu, trauksmi un apmierinātību ar partnerattiecībām sievietēm un vīriešiem?

Vai pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp sieviešu un vīriešu vientulības izjūtas, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām līmeni?

Papildjautājums:

Kādas ir vientulības izjūtas, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām sakarības ar vīriešu un sieviešu kopdzīves ilgumu un vecumu?

Praktiskā daļa

Metode

Pētījuma dalībnieki

Pētījuma izlasi veido 60 cilvēki – 30 sievietes un 30 vīrieši, kuri dzīvo heteroseksuālās partnerattiecībās ne mazāk kā 8 gadus. Respondentu vecums ir robežās 30 līdz 45 gadi (vidējais vecums sievietēm ir 36 gadi, vidējais vecums vīriešiem ir 42 gadi). Pētījuma izlasē iekļauti respondenti, kuru izglītība ir vidējā, vidējā speciālā vai augstākā. Respondentu ģimenes statuss- ne mazāk kā astoņu gadu kopdzīve, profesionālais statuss –vismaz vienam no partneriem jābūt strādājošam. Tiek kontrolēts ienākumu līmenis un bērnu skaita un vecuma - pētījuma izlasē netiek iekļautas ģimenes, kas dzīvo destruktīvos rajonos (ekonomiskas, sociālas, kultūras grūtības, rajoni, kur paaugstināts risks katastrofām); kā arī netiek iekļautas nepilnas ģimenes, daudz bērnu ģimenes; ģimenes bez bērniem; ģimenes ar pieņemtiem bērniem; ģimenes, kur kāds no ģimenes locekļiem ir ar īpašām vajadzībām; alternatīvas ģimenes.

Instrumentārijs

Vientulības skala (Russell, Peplau, Cutrona. The revised UCLA Loneliness Scale, 1996).

Sākotnēji, aptaujas pirmajā versijā vientulība tika aprakstīta kā viendimensionāls mērījums, kurš atspoguļoja vientulību kā vienotu, globālu pieredzi. Trešā versija, kura izmantota pētījumā, pārstāv koncepciju, ka UCLA Vientulības skalas mērījums ir trīsdimensionāls. Autori norāda, ka vientulība ir saistīta ar sekojošām dimensijām: a) intīmas, tuvas attiecības ir zemas kvalitātes un kvantitātes; b) sociālo kontaktu trūkums: biedrisku, draudzīgu attiecību trūkums; c) zema piederības izjūta – līmenis, kādā indivīds izjūt sevi kā kādas nozīmīgas grupas daļu, ir zems.

Izmantotā UCLA vientulības skalas trešā versija ir pārstrādāta 1996. gadā un tiek plaši izmantota ASV. Metode sastāv no 20 jautājumiem, uz kuriem ir doti 4 atbilžu varianti intervālu skalā – nekad (1); reti (2); dažreiz (3); vienmēr (4). Respondentam tiek lūgts izvērtēt katru jautājumu un atzīmēt atbilstošo atbildi. Par izvēlēto atbilžu variantu respondents iegūst attiecīgi balli no 1 līdz 4. Skalā ir 9 izteikumi ar pozitīvu nozīmi, 11 ar negatīvu. Tiek saskaitītas iegūtās balles, kuras norāda vientulības līmeni. Jo augstākas balles respondents iegūst, jo augstāks ir viņa vientulības līmenis.

Latvijā metodi adaptējusi Freivalde, 2004. Metodi maģistra darbos izmantojušas Freivalde, 2004, Lasovska, 2004, Kaufmane, 2004, Birkhāne, 2004. Oriģinālajai aptaujai Kronbaha alfa ir no 0.89 līdz 0.94. Aptauja nozīmīgi korelē ar Beka depresijas aptauju ($r = 0.62$), ar citiem vientulības mērījumiem (Solano, 1980, $r = 0.74$; Ellison and Ploutzian, 1978; $r = 0.72$).

Maģistra darba pētījuma izlasei Kronbaha alfa ir 0.92, kas ir pietiekama, lai secinātu, ka aptauja ir pētījumam izmantojama.

Apmierinātība ar attiecībām skala no Diādes pielāgošanās skalas (DAS-Dyadic Adjustment Scale. Spanier, Fischer, Corcoran, 1976).

Diādes pielāgošanās skala (DPS) ir veidota kā daudzdimensionāla attiecību kvalitātes izvērtēšanas aptauja, kas sastāv no 32 jautājumiem. Rezultāti tiek mērīti četrās apakšskalās: saskaņa, apmierinātība, vienotība, pieķeršanās jūtu izpausmes. Darbā izmantota skala-apmierinātība ar attiecībām, kuru sastāda 10 jautājumi. Augsts punktu skaits kopsummā norāda uz augstāku apmierinātības ar partnerattiecībām līmeni, zems punktu skaits – uz zemu apmierinātības ar attiecībām līmeni.

Aptauju Latvijā adaptējusi un izmantojusi savā maģistra darbā Ķiršakmene, 2004. Viņas maģistra darba pētījuma izlasei aprēķinātā Kronbaha alfa apmierinātības ar attiecībām apakšskalai ir 0.86, kas norāda uz pietiekamu iekšējās saskaņotības līmeni.

Maģistra darba pētījuma izlasei Kronbaha alfa ir 0.88, kas ir pietiekama, lai secinātu, ka aptaujas skala ir pētījumam izmantojama.

Personības trauksmes līmeņa skala, (STAI State-Trait-Anxiety-Inventory. Spielberger 1973).

Aptaujai ir divas skalas- reaktīvā trauksme, kas autora izpratnē ir īslaicīgs, pārejošs emocionāls vai organisma stāvoklis, ko raksturo spriedze, bažas, paaugstināta nervu sistēmas aktivitāte; un trauksmainība kā personības īpašība, kas ir nosacīti stabila indivīda iezīme reaģēt ar paaugstinātu trauksmi, kad apkārtējā vide šķiet draudīga. Personības trauksmes līmeņa skala ir pašnovērtējuma aptauja.

Oriģinālajai aptaujai iekšējās saskaņotības rādītāji ir: reaktīvās trauksmes skalai ir 0.62; trauksmainības skalai - 0.86, kas ir pietiekami. Aptaujai ir augsta korelācija ar citām trauksmes pētīšanas skalām (Teilora trauksmes skala; alfa = 0.80, IPAT trauksmes skala, alfa = 0.75)

Latvijā aptauju adaptējusi Škuškovnika, 2004.

Maģistra darba pētījuma izlasei Kronbaha alfa ir 0.91, kas ir pietiekama, lai secinātu, ka aptauja ir pētījumam izmantojama.

Procedūra

Piedalīšanās pētījumā – brīvprātīga. Iegūtajai informācijai garantēta konfidencialitāte. Datu ievākšana notiek gan individuāli, gan elektroniski izplatot aptaujas anketas, mierīgos apstākļos, bez laika kontroles, tiek paskaidroti nesaprotamie jautājumi.

Rezultāti

Mērāmo mainīgo aprakstošās statistikas rādītāji

Lai izvērtētu, kādas secinošās statistikas metodes izvēlēties, nepieciešams apskatīt rezultātu empīriskos sadalījumus un noteikt pētījuma rezultātu atbilstību normālam sadalījumam gan pēc asimetrijas, gan ekscesa koeficientiem pie nozīmības līmeņa 0,05 ($p < 0,05$). Vientulības izjūtas, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām rezultātu aprakstošās statistikas rādītāji apkopoti 1. tabulā. Visu aptauju rezultāti rāda, ka empīriskie sadalījumi neatbilst normāla sadalījuma prasībām, tāpēc pētījuma jautājumu noskaidrošanai lietojamas neparametriskās secinošās statistikas metodes.

1.tabula. Vientulības izjūtas, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām rezultātu aprakstošās statistikas rādītāji

	M	SD	Asimetrijas koeficients	Ekscesa koeficients	Atbilstība normālam sadalījumam
<i>Vientulības izjūta</i>					
sievietes (n=30)	37,14	9,72	1,14	0,83	-
vīrieši (n=30)	40,75	6,69	0,46	-1,31	-
<i>Trauksme</i>					
sievietes (n=30)	41,79	11,20	1,42	2,00	-
vīrieši (n=30)	44,13	9,43	0,16	1,20	-
<i>Apmierinātība ar partnerattiecībām</i>					
sievietes (n=30)	32,36	8,36	-1,16	2,18	-
vīrieši (n=30)	35,13	7,99	-1,25	1,36	-

* koeficients pārsniedz kritisko robežu 0,66, pie izlases n=30

** koeficients pārsniedz kritiskās robežas, noteiktas ceturtās kārtas standartizētam momentam no 1,98 līdz 4,11, pie izlases n=30

Dažādība asimetrijas koeficientos norāda uz iespējamām dzimumatsšķirībām. Sieviešu vientulības aptaujas rezultātu asimetrija ir izteikti pozitīva, kas norāda, ka grupā vairāk ir cilvēku, kas ieguvuši zemas balles (norāda uz zemu vientulības izjūtas līmeni), savukārt vīriešu rezultātu asimetrija ir izteikti negatīva, kas savukārt norāda, ka grupā ir vairāk cilvēku, kas ieguvuši augstākas balles (norāda uz augstāku vientulības izjūtas līmeni). Tāpat arī trauksmes rezultātu asimetrija sievietēm ir izteikti pozitīvāka, tātad norāda uz tendenci, ka sieviešu grupā ir vairāk rezultātu, kas norāda uz zemāku trauksmes līmeni. Apmierinātības ar partnerattiecībām rezultātu asimetrijas gan sievietēm, gan vīriešiem ir izteikti negatīvas, abās grupās vairāk ir rezultātu, kas norāda uz augstāku apmierinātību ar partnerattiecībām.

Vientulības izjūtas, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām sakarības sievietēm un vīriešiem

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu - *Kādas ir sakarības starp vientulības izjūtu, trauksmi un apmierinātību ar partnerattiecībām sievietēm un vīriešiem?* sakarības pētītas atsevišķi

sievietēm (n=30) un atsevišķi vīriešiem (n=30), izmantojot Spirmena korelāciju analīzi. Aprēķinātie korelāciju koeficienti apkopoti 2.tabulā.

2. tabula. Vientulības izjūtas, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām rezultātu savstarpējās korelācijas (Spirmena r s) sievietēm un vīriešiem.

	Vientulības izjūta	Trauksme	Apmierinātība ar partnerattiecībām
<i>Sievietes (n=30)</i>			
Vientulības izjūta	-	0,34	-0,15
Trauksme		-	-0,88**
Apmierinātība ar partnerattiecībām			-
<i>Vīrieši (n=30)</i>			
Vientulības izjūta	-	0,42*	-0,40*
Trauksme		-	-0,39*
Apmierinātība ar partnerattiecībām			-

* p< 0,05

** p< 0,01

Aprēķinātie korelāciju koeficienti norāda, ka:

- 1) Pastāv statistiski nozīmīga negatīva korelācija starp apmierinātību ar partnerattiecībām un trauksmi ($r = -0,88$, $p < 0,01$) sievietēm – pie augstākas trauksmes rādītājiem sievietēm apmierinātība ar partnerattiecībām ir būtiski zemāka.
- 2) Sieviešu izlasei korelācija starp apmierinātību ar partnerattiecībām un vientulību nav statistiski nozīmīga, arī korelācija starp vientulības izjūtu un trauksmi nav statistiski nozīmīga ($p > 0,05$), tātad sievietēm pie augstākiem vientulības rādītājiem nav konstatējama paaugstināta personības trauksme. arī apmierinātība ar partnerattiecībām nav saistīta ar vientulības izjūtas līmeni.
- 3) Vīriešu izlasē konstatējama statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp vientulības izjūtu un trauksmi, tātad – jo vīriešu vientulības izjūta ir augstāka, jo augstāki ir arī viņu personības trauksmes rādītāji ($r = 0,42$, $p < 0,05$).
- 4) Korelācija starp vīriešu apmierinātību ar partnerattiecībām un vientulības izjūtu ir statistiski nozīmīga un negatīva ($r = -0,40$, $p < 0,05$), pie augstākas apmierinātības ar partnerattiecībām tiek konstatēta zemāka vientulības izjūta.
- 5) Konstatējama statistiski nozīmīga negatīva korelatīva sakarība starp vīriešu apmierinātību ar partnerattiecībām un trauksmi ($r = -0,39$, $p < 0,05$) – pie augstākas apmierinātības ar partnerattiecībām tiek uzrādīti zemāki personības trauksmes rādītāji.

Atbilde uz pētījuma jautājumu – sievietēm apmierinātība ar partnerattiecībām nozīmīgi negatīva saistīta ar trauksmi, sievietēm ar augstāku personības trauksmes līmeni apmierinātība ar partnerattiecībām ir būtiski zemāka. Sievietēm nav konstatējamās sakarības starp apmierinātību ar partnerattiecībām un vientulības izjūtu, kā arī nav konstatējama saistība starp personības trauksmi un vientulības izjūtu. Vīriešiem apmierinātība ar

partnerattiecībām nozīmīgi korelē gan ar vientulības izjūtu, gan personības trauksmi – vīrieši, kuri uzrāda augstāku apmierinātību ar partnerattiecībām, uzrāda zemāku vientulības izjūtas un trauksmes līmeni. Pie augstākas vientulības izjūtas vīriešu personības trauksme arī ir augstāka. Sievietēm sakarība starp personības trauksmi un apmierinātību ar partnerattiecībām ir ciešāka kā vīriešiem.

Vientulības izjūtas, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām atšķirības vīriešiem un sievietēm

Lai atbildētu uz otro pētījuma jautājumu – *Vai pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp sieviešu un vīriešu vientulības izjūtu, trauksmi un apmierinātību ar partnerattiecībām?* tiek veikta rezultātu salīdzināšana, izmantojot Manna – Vitnija neparametrisku atšķirību pētīšanas metodi.

3. tabula. Vientulības izjūtas, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām rezultātu aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji sievietēm un vīriešiem

Rādītājs	Grupa	M	SD	U
<i>Vientulības izjūta</i>	sievietes (n=30)	37,14	9,72	
	vīrieši (n=30)	40,75	6,69	296*
<i>Trauksme</i>	sievietes (n=30)	41,79	11,20	382
	vīrieši (n=30)	44,13	9,43	
<i>Apmierinātība ar partnerattiecībām</i>	sievietes (n=30)	32,36	8,36	438
	vīrieši (n=30)	35,13	7,99	

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Atšķirību pētīšanas rezultāti norāda, ka:

- 1) vientulības izjūtas rādītāji vīriešiem ir statistiski nozīmīgi augstāki kā sievietēm, konstatējama statistiski nozīmīga atšķirība ($p < 0,05$).
- 2) trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām rādītājos statistiski nozīmīgas atšķirības netiek konstatētas ($p > 0,05$). (skat.3.tabulu)

Atbilde uz pētījuma jautājumu – vientulības izjūtas rādītāji vīriešiem ir statistiski nozīmīgi augstāki kā sievietēm, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām rādītājos statistiski nozīmīgas atšķirības nav konstatējamas.

Citu demogrāfisko rādītāju sakarība ar apmierinātību ar partnerattiecībām, vientulības izjūtu un trauksmi

Izmantojot Spirmena korelāciju koeficientu, tiek apskatīts, vai konstatējamas sakarības starp tādiem mainīgajiem kā kopdzīves ilgums un vecums un pētījuma mainīgajiem – apmierinātību ar partnerattiecībām, vientulības izjūtu un trauksmi. 4. tabulā apkopoti korelāciju koeficienti starp minētajiem mainīgajiem. Koeficienti rēķināti, izdalot dzimumus.

4.tabula. Vientulības izjūtas, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām korelācijas ar respondentu kopdzīves ilgumu un vecumu (Spirmena r_s)

	Vientulības izjūta	Trauksme	Apmierinātība ar partnerattiecībām
<i>Sievietes (n=30)</i>			
Vecums	0,06	0,29	-0,53**
Kopdzīves ilgums	-0,04	-0,15	0,17
<i>Vīrieši (n=30)</i>			
Vecums	0,29	0,04	-0,50**
Kopdzīves ilgums	0,52*	0,56**	-0,61**

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Aprēķinātie koeficienti liecina, ka sieviešu grupā kopdzīves ilgums nav saistīts ar apmierinātību ar partnerattiecībām, vientulības izjūtu un trauksmi, nav konstatējamas statistiski nozīmīgas korelatīvas sakarības ($p > 0,05$). Konstatējama statistiski nozīmīga negatīva korelatīva sakarība starp sieviešu vecumu un apmierinātību ar partnerattiecībām ($r = -0,53$, $p < 0,01$), gados vecākas sievietes uzrāda zemāku apmierinātību ar partnerattiecībām. Tātad sievietes vecums ir nozīmīgāks mainīgais saistībā ar apmierinātību ar partnerattiecībām kā kopdzīves ilgums.

Vīriešu grupā konstatējams, ka vīriešu vecums statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar apmierinātību ar partnerattiecībām ($r = -0,50$, $p < 0,01$) – tāpat kā sievietes, arī gados vecāki vīrieši uzrāda zemāku apmierinātību ar partnerattiecībām. Vīriešu vecums un vientulības izjūta un trauksme nekorelē statistiski nozīmīgi ($p > 0,05$). Pastāv statistiski nozīmīgas korelatīvas sakarības starp kopdzīves ilgumu vīriešiem un visiem trim pētāmajiem mainīgajiem: nozīmīgas pozitīvas sakarības ar vientulības izjūtu ($r = 0,52$, $p < 0,05$) un trauksmi ($r = 0,56$, $p < 0,01$), nozīmīgas negatīvas sakarības ar apmierinātību ar partnerattiecībām ($r = -0,61$, $p < 0,01$). Tātad kopdzīves ilgums ir būtisks mainīgais saistībā ar apmierinātību ar partnerattiecībām, personības trauksmi un vientulības izjūtu. Kopdzīves ilgums ir nozīmīgāks mainīgais saistībā ar trauksmes līmeni un vientulības izjūtu, vīrieši ar lielāku kopdzīves ilgumu uzrāda augstāku trauksmes un vientulības izjūtas līmeni.

Iztirzājums

Pētījuma rezultāti liecina, ka sievietēm un vīriešiem sakarības starp vientulības izjūtu, trauksmi un apmierinātību ar partnerattiecībām ir atšķirīgas. Sievietēm konstatējama cieša, negatīva korelācija starp apmierinātību ar partnerattiecībām un trauksmi, tātad jo augstāks ir personības trauksmes līmenis, jo zemāka apmierinātība ar partnerattiecībām. Iegūtie rezultāti varētu būt skaidrojami ar kopdzīves vientulībai raksturīgiem faktoriem, piemēram, atstumtību no partnera puses, kopīgu interešu trūkumu. Tādējādi tiek apdraudētas pamatvērtības (šinī gadījumā attiecības), un minētie nosacījumi predisponē paaugstinātam personības trauksmes līmenim. Vai arī trauksme var būt saistīta ar stresu, ko papildus algotam darbam prasa rūpes par bērnu audzināšanu un mājas darbiem. Maģistra darba pētījumā apstiprinās citos pētījumos iegūtie rezultāti, kas atklāj, ka sievietēm ir augstāks trauksmes un afektīvo traucējumu līmenis (Masood, Okazaki & Takeuchi, 2009).

Arī vīriešiem konstatējama sakarība starp apmierinātību ar partnerattiecībām un personības trauksmes līmeni. Nav konstatējama statistiski nozīmīga atšķirība starp vīriešu un sieviešu trauksmes līmeni.

Sievietēm nav konstatējamās statistiski nozīmīga sakarība starp apmierinātību ar partnerattiecībām un vientulības izjūtu, vīriešiem apmierinātība ar partnerattiecībām nozīmīgi negatīvi korelē ar vientulības izjūtu – jo augstāka apmierinātība ar partnerattiecībām, jo zemāki vientulības izjūtas rādītāji. Pētījuma rezultāti ir saskaņā ar citos pētījumos iegūtajiem rezultātiem, kas apstiprina, ka vientuļi cilvēki nozīmīgi biežāk ir kautrīgi, intraverti, nepārliecināti par sevi (Bell, 1985). Papildinošs ir pētījums, kas norāda, ka vīriešiem vientulības izjūta saistīta ar kauna izjūtu (Cacioppo et al, 2009). Maģistra darbā pētījuma rezultāti parāda, ka vīrieši spēj atzīt savu vientulības izjūtu, kam par iemeslu varētu būt gan partnerattiecību nesaskaņas, gan noteiktas personības iezīmes.

Kopdzīves vientulība (living together loneliness) pieaug proporcionāli gaidām pēc tuvības, emocionālas partnera līdzdalības, partnera piedalīšanās ģimenes dzīvē (Kiley, 1989). Cilvēki, kuri izjūt vientulību, dzīvojot kopā, jūtas pamesti, nesaprasti, jo gaida vienotību ar partneri augstā līmenī. Vientulība vispārīgi ir saistīta negatīvām izjūtām par problēmām attiecībās. Populārākās mūsdienu vientulības definīcijas apraksta vientulību kā nepatīkamu pieredzi, kad indivīda attiecības raksturo nepietiekama kvalitāte un/vai kvantitāte (Peplau & Perlman, 1984), kā psiholoģisku stāvokli, kas rodas no neatbilstības starp indivīda vēlmēm un reālām attiecībām, kā neatbilstību starp cilvēka vēlamo un sasniegto sociālo mijiedarbību (Misra & Shekhar, 1999); kā emocionālas spriedzes pieredzi, kas norāda, ka kāds attiecībās nozīmīgs aspekts ir neapmierinošs (Ponzetti, 1990). Maģistra darba pētījums liecina, ka aptaujātās sievietes, iespējams, savu vientulību

veiksmīgi integrē jūtu pieredzē, apzinās to, veido draudzīgas attiecības ar citiem sev tuviem cilvēkiem, uzticas, tāpēc tā vājāk korelē ar partnerattiecību vērtējumu. Tomēr pieļaujams, ka latviešu sievietēm vientulības izjūta attiecībās ir komplicēta tēma, kas prasa dziļāku izpēti, būtu vēlams kvalitatīvi pētīt vientulību attiecību kontekstā.

Konstatējamās statistiski nozīmīgas vientulības izjūtas līmeņa atšķirības vīriešiem un sievietēm – vīriešu izlase maģistra darba pētījumā uzrāda nozīmi augstāku vientulības izjūtas līmeni. Par vientulības izjūtu dzimumatšķirību kontekstā līdz šim veiktie pētījumi ir pretrunīgi – daļa pētījumu pierādījuši, ka vīrieši uzrāda augstāku vientulības izjūtas līmeni kā sievietes (Russell et al., 1980; Stokes & Levin, 1986, kā minēts Cramer & Neyedley, 1998), citi pētījumi neuzrāda statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības (Archibald et al., 1995; Brage, Meredith, & Woodward, 1993; Tornstam, 1992, kā minēts Cramer & Neyedley, 1998), citi norāda, ka sievietes uzrāda augstāku vientulības izjūtu, jo viņas nekaunas par to, vīriešiem vientulības izjūta saistīta ar kauna izjūtu (Cacioppo et al, 2009). Citi pētnieki norāda, ka sociālās stereotipiskās lomas ietekmē vientulības “atļaušanos”, tiek uzskatīts, ka vīriešu vientulība sabiedrībā varētu tikt vērtēta negatīvāk kā sievietes vientulība, tāpēc pieļaujams, ka vīrieši varētu izvairīties no savu izjūtu sociālā vērtējuma, un rezultātā pētniekiem indivīdu, īpaši vīriešu, patiesais vientulības izjūtas līmenis varētu palikt nenosakāms (Cacioppo et al, 2009). Kilejs (Kiley, 1989) veicot kvalitatīvos pētījumus ir secinājis, ka vīrieši biežāk, kā sievietes neapzinās savu vientulību, vīrieši retāk izrāda savas jūtas, biežāk vērojama neprasme draudzēties, biežāk izjūt vēlmi sacensties, grūtāk lūgt palīdzību.

Vīriešu izlasē konstatējama statistiski nozīmīga pozitīva korelācija starp vientulības izjūtu un trauksmi – jo vīriešu vientulības izjūta ir augstāka, jo augstāki ir arī viņu personības trauksmes rādītāji, sievietēm tendence vērojama, bet nav statistiski nozīmīga sakarība. Teorija norāda – vientulības izjūta atspoguļo daudz citu jūtu kombināciju – apmulsumu, apjukumu, izolāciju, satraukumu, depresiju, nespēku, izsīkumu, ko sekmē paaugstināta trauksme. Vientulība ir vairāk prāta un emociju stāvoklis kā sociāla situācija. Indivīds, kurš izjūt kopdzīves vientulību, nespēj vērsties pie partnera, kad ir skumji; jūtas ārpus partnera dzīves; jūtas izolēts no partnera, lai arī atrodas vienā istabā; jūtas noslēgts no partnera dzīves; viņam šķiet, ka neviens viņu īsti nepazīst; vaino partneri savā vientulībā. Ir daudzi faktori, kas predisponē vīriešus vientulības izjūtai, vientulības izjūtu un trauksmi neapzinoties un neatzīstot, tās viena otru veicina (Kiley, 1989).

Aprēķinātie koeficienti liecina, ka sievietes grupā kopdzīves ilgums nav saistīts ar apmierinātību ar partnerattiecībām, vientulības izjūtu un trauksmi, nav konstatējamās statistiski nozīmīgas korelatīvas sakarības. Konstatējama statistiski nozīmīga negatīva korelatīva sakarība starp sievietes vecumu un apmierinātību ar partnerattiecībām, gados vecākas sievietes uzrāda zemāku apmierinātību ar partnerattiecībām. Tātad sievietes vecums ir nozīmīgāks mainīgais saistībā ar apmierinātību ar partnerattiecībām kā kopdzīves ilgums. Savukārt vīriešu grupā konstatējams, ka

vīriešu vecums statistiski nozīmīgi negatīvi korelē ar apmierinātību ar partnerattiecībām – tāpat kā sievietes, arī gados vecāki vīrieši uzrāda zemāku apmierinātību ar partnerattiecībām un arī pastāv statistiski nozīmīgas korelatīvas sakarības starp kopdzīves ilgumu vīriešiem un visiem trim pētāmajiem mainīgiem: nozīmīgas pozitīvas sakarības ar vientulības izjūtu un trauksmi, nozīmīgas negatīvas sakarības ar apmierinātību ar partnerattiecībām. Vīriešiem kopdzīves ilgums ir būtisks mainīgais saistībā ar apmierinātību ar partnerattiecībām, personības trauksmi un vientulības izjūtu. Aptaujāto vīriešu vidējais vecums ir 42 gadi, un tas ir laiks, kad cilvēks izvērtē sasniegto savā dzīvē un arī attiecībās. Līdz ar to rezultāti varētu būt saistīti ar pārmaiņām, kas raksturīgas šim brieduma periodam.

Pētījuma ierobežojumi varētu būt vairāki. Pirmkārt – ieteicama lielākas pētījuma izlases, lai gūtu ticamākus rezultātus. Pētījuma ticamības paaugstināšanai būtu ieteicams izmantot intervijas. Tāpat jāņem vērā dažādi teorētiski un metodoloģiski aspekti – vērtīgi būtu pētīt trauksmes un vientulības sakarības saistībā ar personības struktūru vai piesaistes stilu. Interesanti būtu pētīt sakarības kultūratšķirību kontekstā, pieļauju, ka vairākas atklātās sakarības varētu būt kultūratšķirību ietekmētas. Analizējot maģistra darba pētījuma stiprās un vājās puses, jāatzīmē arī, ka pētījuma konstruktu validitāte ir atbilstoša prasībām – mainīgie atspoguļo pētāmās kategorijas, izvēlētas adekvātas, validas, pārbaudītas metodikas, ar labu iekšējo saskaņotību konkrētajai pētījuma izlasei. Pētījuma izlases ir pietiekami lielas matemātiskai apstrādei.

Pētījuma rezultāti ir praktiski pielietojami individuālajā un grupu darbā, jo psiholoģiskajā konsultēšanā un psihoterapijā svarīgi meklēt iemeslus un saistības, lai apmierinātība ar partnerattiecībām būtu pēc iespējas augstāka, jo augstāka apmierinātība ar partnerattiecībām paaugstina dzīves kvalitāti. Tāpēc maģistra darba mērķis – meklēt atbildi uz jautājumu, vai apmierinātība ar attiecībām saistīta ar vientulības izjūtu un trauksmi, apskatot dzimumatšķirības, sasniegts, uzdevumi izpildīti.

Apkopojot iegūtos rezultātus, var secināt:

1. Sievietēm un vīriešiem sakarības starp vientulības izjūtu, trauksmi un apmierinātību ar partnerattiecībām ir atšķirīgas. Sievietēm apmierinātība ar partnerattiecībām nozīmīgi negatīvi saistīta ar trauksmi, nav konstatējamas sakarības starp apmierinātību ar partnerattiecībām un vientulības izjūtu, kā arī starp personības trauksmi un vientulības izjūtu.

2. Vīriešiem nozīmīgas korelācijas starp visiem trīs rādītājiem – vīrieši, kuri uzrāda augstāku apmierinātību ar partnerattiecībām, uzrāda zemāku vientulības izjūtu un trauksmes līmeni. Vīriešiem trauksme korelē ar vientulības izjūtu.

3. Vientulības izjūtas rādītāji vīriešiem ir statistiski nozīmīgi augstāki kā sievietēm, trauksmes un apmierinātības ar partnerattiecībām rādītājos statistiski nozīmīgas atšķirības sievietēm un vīriešiem nav konstatējamas.

4. Sievietēm kopdzīves ilgums nav saistīts ar apmierinātību ar partnerattiecībām, vientulības izjūtu un trauksmi. Gan vīriešiem, gan sievietēm konstatējama statistiski nozīmīga negatīva korelatīva sakarība starp vecumu un apmierinātību ar partnerattiecībām. Vīriešiem atklājas negatīvas sakarības starp kopdzīves ilgumu, trauksmi un vientulības izjūtu.

Izmantotās literatūras saraksts

- Aanes, M.M., Mittelmark, M.B., & Hetland, J. (2010). Interpersonal Stress and Poor Health: The Mediating Role of Loneliness. *European Psychologist*, 16 – 40.
- Alesina, J.E. (1999). *Individualnoje i semeinoje psihologiceskoe konsultirovanije*. Klass, Moskva. [Aļošina J.E. Individulās un ģimenes psiholoģijas konsultēšana].
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Akerlind, I., Hornquist, J.O., Elton, M., & Bjurulf, P. (1990). Overall functioning and criteria of progress in rehabilitation of alcoholic abusers: longitudinal analyses of change. *Alcohol Clin Exp Res*. (pp.856–862).
- Bell, R.A. (1985). Conversational involvement and loneliness. *Communication Monographs*. 52, 218–235.
- Berg-Cross, L. (2001). *Couples Therapy. The Havorth Clinical Practice Press*. NY – London – Oxford.
- Berg-Cross, L. (2004). *Terapija supruzeskih par*. Izdatelstvo institūta psihoterapii, Moskva. [Berga-Krosa L. Laulāto pāru terapija].
- Berlin, L.J., & Cassidy, J. (1999). Relations among Relationships: Contributions from Attachment Theory and Research. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment theory and research*. (pp. 688-712). New York: Guilford Press.
- Bogaerts, S. (2006). Feelings of Subjective Emotional Loneliness: An Exploration of Attachment. *Tilburg University and WODC, The Hague, The Netherlands. Ghent University, Belgium*
- Bolbijs, Dž. (1998). *Drošais pamats*. Rīga: Rasa ABC.
- Busby, D.M., Christensen, C., Crane, D.R., & Larson, J.H. (1995). A revision of dyadic adjustment scale for use with distressed and nondistressed couples: construct hierarchy and multidimensional scales, *Journal of Marital and Family Therapy*.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., et al. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*. 64, 407 – 417.
- Cacioppo, J.T., Hughes, M.E., Waite, L.J., Hawkley, L.C., & Thisted, R.A. (2006) Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *American Psychological Association*. 1, 140 – 151.
- Cacioppo, J.T., Fowler, J.H., & Christakis, N.A. (2009) Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network. *Journal of Personality and Social Psychology*. 97, 977 – 991.

- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support-seeking and caregiving in adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78, 1053-1073.
- Cramer, K.M., & Neyedley, K.A. (1998). Sex Differences in Loneliness: The Role of Masculinity and Femininity. *A Journal of Research*. 38, 645 – 651.
- Diamond, L.M., Hicks, A.M., & Kimberly, D. (2008). Every Time You Go Away: Changes in Affect, Behavior, and Physiology Associated With Travel-Related Separations From Romantic Partners. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2, 385 – 403.
- Fincham, F.D., & Bradbury, T.N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*.
- Fischer, J., & Corcoran, K. J. (2007). *Measures for clinical practice and research: A sourcebook*. (Ed.). NY. Oxford University. 1, (pp. 116-118).
- Fitness, J., Fletcher, G.J.O., & Overall, N. (2003). Interpersonal Attraction and Intimate Relationships. In M. Hogg & J. Cooper (Eds.). *Sage handbook of social psychology*. London: Sage. (pp. 258-276).
- Freivalde I. (2004). 25 – 35 g.v. Pieaugušu cilvēku vientulības līmeņa saistība ar vecāku savstarpējo attiecību novērtējumu. Maģistra darbs. Rīga, LU
- Greef, A.P., & Malherbe, H.L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses, *Journal of Sex and Marital Therapy*.
- Haras, A.U., 2000., *Psihologija oducestva*. Pedagogija novij vek. № 4. [Haraš A.U. Vientulības psiholoģija].
- Hawkley, L.C., Preacher K.J., Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness Impairs Daytime Functioning but Not Sleep Duration. *Health Psychology*. 2, 124–129.
- Hofstede, Geert (1980). *Culture's Consequences*, Beverly Hills, CA: Sage.
- Horwitz, A.V., McLaughlin, J., & White, H.R. (1998), How the Negative and Positive Aspects of Partner Relationships Affect the Mental Health of Young Married People. *Journal of Health and Social Behavior*. 39 (pp.124 – 136).
- Izard, C.E. (1984). Emotion-Cognition Relationships and Human Development.. In J. Kagan, & R.B. Zsionc, (Eds.), *Emotion, Cognition, and Behavior*. Cambridge:Cambridge UP, 17 – 37.
- Izard, C.E. (2000) *Psihologija emocii*. SpB.: Piter. [Izards C.E. Emociju psiholoģija].
- Jurševska I. (2005). Laulāto apmierinātības ar partnerattiecībām saistība ar stresu ģimenē. Maģistra darbs. Rīga, LU.
- Kiley, D. (1989). *Living together, feeling alone: Healing Your Hidden Loneliness*, Paramus, NJ, U.S.A. Prentice Hall PTR.

- Ķiršakmene D. (2004). Apmierinātība ar attiecībām un tās saistība ar partneru intimitāti un autonomiju. Maģistra darbs. Rīga, LU.
- Lauder, W., Mummery, K., Caperchione, C., & Jones, M. (2006). A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychology, Health, and Medicine*. 11, 233 – 245.
- May, R. (2001). *Smisl trevogi*. Nezausimajā firma “Class”, Moskva. [Meijs R., Trauksmes nozīme].
- Masood, N., Okazaki, S., & Takeuchi, D.T. (2009). Gender, Family, and Community Correlates of Mental Health in South Asian Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 15, 265 – 274.
- Mattaini, M.A.(1999). *Clinical Intervention with Families*, NASW Press, USA.
- Misra, Shekhar (1999), “The Impact of Loneliness on College Student Behavior,” Working paper, California State University, Chico
- Park, Y., & Chang, E.C. (2004). Perfectionism and Loneliness as Predictors of Depressive Symptoms: A Test of an Integrative Model. *Psychological & Social Sciences*, Issue 1.
- Peplau, L.A., & Perlman D.(1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Peplau, L.A. & Perlman, D. (1984) *Loneliness research: A survey of empirical findings*. In L.A. Peplau, & S.E. Goldston (Eds.). Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness, (p.13- 47). Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Ponzetti, J.J., & James, C.M.. (1997). Loneliness and sibling relationships. *Journal of Social Behavior & Personality*. 12, 103- 113.
- Ryff, C.D., Singer, B.H., Wing, E., & Love, G.D. (2001). *Elective affinity and uninvited agonies: mapping emotion with significant others onto health*. Emotion, social relationships, and health. New York: Oxford University Press. (pp. 133–175).
- Rogers, C.R. (1968). Interpersonal Relationships: USA 2000. *Journal of Applied Behavioural Science*, 3, 265 – 280.
- Rogers, C.R. (2002). *Psihologija supruzeskih otnosenii*. Izdatelstvo “EKSMO-Press”. [Rodžers K.R Laulību attiecību psiholoģija].
- Rokach, A et al. (2002). Causes of loneliness in North American and Spain. *European Psychologist*. 7, 70 – 79.
- Rudatsikira, E., Muula, A.S., Siziya, S., & Twa-Twa, J., (2007). Suicidal ideation and associated factors among school-going in rural Uganda. *BMC Psychiatry*. 7, 67 – 72.
- Russel, D. (1982). The Measurement of Loneliness, in Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds). New York: John Wiley.

- Russel, D. (1996). *UCLA Loneliness Scale* (Version 3): Reliability, validity, and factor structure, *J Pers Assess.*
- Russell, D.W., Cutrona, C.E., de la Mora, A., & Wallace, R.B. (1997). Loneliness and nursing home admission among the rural elderly. *Psychology and Aging.* 12, 574 – 589.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R.S., Strandberg, T.E., & Pitkälä K.H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics.* pp. 223–233.
- Shmuel, E.H., (1998). On Loneliness, Narcissism, and Intimacy. *The American Journal of Psychoanalysis.* Springer Netherlands, Number 2/ June, (pp 135 – 162).
- Spanier, G.B. Fischer, J & Corcoran, K (1994). Dyadic adjustment scale (DAS, 1976). *Measures for clinical practice: A sourcebook.* New York: Free Pr.V. 1, 103 – 106.
- Spielberger, C., & Sarason, I. (1977). *Stress and anxiety.* New York: John Wiley & Sons.
- Thibaut, J.W., & Kelley, H. H. (1959). *The Social Psychology of Groups.* New York: John Wiley & Sons.
- Yalom, I.D. (2000). *Eksistencialnaja psihoterapija.* Nezavisimaja firma “Class”, Moskva.
[Jaloms I.D. Eksistenciālā psihoterapija].
- Vaughn, M. J., & Baier, M.E. (1999). Reability and Validity of the Relationship Assessment Scale. *American Journal of Family Therapy.* 2, 137 – 147.
- Weiss, R. S. (1973). *The experience of emotional and social isolation.* Cambridge: MLT Press.
- Winnicott, D.W. (1965). The capacity to be alone. In *The maturational processes and the facilitating environment,* London: Hogarth/Institute of Psycho-Analysis.
- Whisman, M.A, Ubelacker, L.A., & Weinstock, L.M. (2004). Psychopathology and Marital Satisfaction: The Importance of Evaluating Both Partners. *Journal of Consulting Clinical Psychology.* 72, 5, 626 – 631.