

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**PIESAISTES STILU UN APZINĀTĪBAS SAISTĪBA AR  
APMIERINĀTĪBU AR ATTIECĪBĀM**

BAKALAURA DARBS

Autors: Eleonora Grigāne

Studenta apliecības Nr.: eg14025

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

Rīga, 2018

## ANOTĀCIJA

Bakalaura darba pētījuma mērķis ir izpētīt savstarpējās saistības starp trauksmes un izvairīšanās piesaistes dimensijām, apzinātību un apmierinātību ar attiecībām, kā arī izpētīt šo mainīgo saistību ar vecumu, attiecību ilgumu, bērnu skaitu un izglītību.

Sākotnēji tika veikta literatūras analīze un tad empīrisks pētījums. Pētījumā piedalījās 53 respondenti vecumā no 23-54 gadiem (vidējais vecums 36,32 gadi), kuri ir romantiskās attiecībās 7-17 gadus (vidējais attiecību ilgums 10.98 gadi).

Kā pētījuma instrumentārijs tika izmantota: “Romantisko attiecību piesaistes dimensiju” aptauja (The Experiences In Close Relationships – Revised (ECR-R) questionnaire, Fraley, Waller, & Brennan, 2000), ko Latvijā adaptējusi Sabīne Vilciņa, 2014; “Piecu faktoru apzinātības” aptauja (The Five Facet Mindfulness questionnaire (FFMQ), Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006), ko Latvijā adaptējis M. Majors, 2012; aptauja “Apmierinātība ar attiecībām” (Index of Marital Satisfaction (IMS), Hudson W.W., 1982), ko latviešu valodā adaptējusi Tatjana Benke, 2009.

Pētījuma rezultāti parāda, ka trauksmainā un izvairīgā piesaistes dimensija ir saistīta ar zemāku apmierinātību ar attiecībām, bet kopējais apzinātības rādītājs ar augstāku apmierinātību ar attiecībām. Savukārt, trauksmainā piesaistes dimensija ir saistīta ar zemāku kopējo apzinātību un nevērtēšanas aspektu. Vēl, apzinātība un daži tās aspekti ir pozitīvi saistīti ar attiecību ilgumu, vecumu un izglītību.

*Atslēgas vārdi:* pieaugušo piesaiste (izvairīga un trauksmaina), apzinātība, apmierinātība ar attiecībām.

## ABSTRACT

Aim of this Bachelor's study work is to examine links between anxious and avoidant attachment dimensions, mindfulness and relationship satisfaction, as well as, examine links between these variables and age, relationship duration, number of children and education.

At the beginning, a literature analyses were made and then an empirical study. Fifty-three respondents aged 23-54 years (mean age 36,32 years), who are in couple relationship from 7 to 17 years (mean duration in relationship 10.98 years) took part in this study.

Study measures were: The Experiences In Close Relationships – Revised (ECR-R) questionnaire (Fraley, Waller, & Brennan, 2000) adapted in Latvia by Sabine Vilcina in 2014; The Five Facet Mindfulness questionnaire (FFMQ) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006) adapted in Latvia by M. Majors in 2012; Index of Marital Satisfaction (IMS) (Hudson W.W., 1982) adapted in latvian by Tatjana Benke in 2009.

Study results show that anxious and avoidant attachment dimensions are related to lower relationship satisfaction, but mindfulness – with higher. Whereas, anxious attachment dimension is related to lower total mindfulness score and facet of nonjudging. In addition, mindfulness and few of its facets are positively related to relationship duration, age and education level.

*Key words:* adult attachment (avoidant and anxious), mindfulness, couple relationship satisfaction.

## Satura rādītājs

Ievads.....	5
Apmierinātība ar pāra attiecībām un ar to saistītie faktori .....	8
Piesaistes teorijas pamatelementi un to nozīmīgums pieaugušā vecumā .....	12
Pieaugušo piesaistes stili un to raksturojumi .....	13
Piesaistes stilu saistība ar apmierinātību ar attiecībām pieaugušajiem.....	15
Apzinātības pamatelementi un to raksturojums .....	19
Apzinātības saistība ar apmierinātību ar attiecībām pieaugušajiem .....	20
Metode .....	23
Pētījuma dalībnieki .....	23
Instrumentārijs .....	23
Procedūra .....	24
Rezultāti.....	25
Diskusija .....	28
Secinājumi .....	31
Pateicības .....	33
Izmantotās literatūras saraksts .....	34
Pielikumi.....	37
1. Pielikums. Izlases demogrāfiskie rādītāji .....	37

## IEVADS

Attiecības ir ļoti svarīgs elements katra cilvēka dzīvē, bet īpaši svarīgi, lai ikviens tajās justos laimīgi un apmierināti. Apmierinātību ar attiecībām nosaka dažādi individuālie, sociālie un vides faktori.

Centrālās statistikas pārvaldes (2017) dati liecina, ka Latvijā 2016. gadā šķirto laulību skaits ir palielinājies par 15 procentiem un, uz kopējā Eiropas fona, tie ir vieni no augstākajiem šķirto laulību rādītājiem. Šāda statistika liecina, ka pāra attiecības un laulības aizvien, īpaši Latvijā, ir diezgan nestabilas, tāpēc ir nepieciešams izpētīt, kas ir par pamatu tam, lai indivīdi varētu veidot un saglabāt veiksmīgas romantiskās attiecības ilgtermiņā. Papildinot, arī psihologiem nepieciešams zināt empīriski pamatotas un noturīgas vadlīnijas, lai spētu pilnvērtīgi palīdzēt saviem klientiem konsultēšanā.

Piesaistes koncepcija tiek pētīta jau vairāk kā 40 gadus, kopš Džons Boulbijs (John Bolwby, 1969/1982, 1973, 1980, kā minēts Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003) to aprakstīja savā triloģijā “Piesaiste un zaudējums”. Galvenie pieaugušo piesaistes stilu pamatlicēji un pētnieki ir Mērija Meina (Mary Main), Sindija Heizena (Cindy Hazan) un Filips Šavers (Phillip R. Shaver), Kima Bartolomjū (Kim Bartholomew) un Leonards Horovics (Leonard M. Horowitz). Piesaistes sistēmas aktivizācijas modelis paredz, ka šķietami apdraudošas vai neskaidras situācijas, indivīdam izraisa hiperaktivizējošu (piemēram, izteikta vēlme pēc tuvības) vai deaktivizējošu (piem., distancēšanās, emociju apspiešana) uzvedību (Mikulincer & Shaver, 2003), kas nākotnē var būt kā pamats zemākai apmierinātībai ar attiecībām. Šīs hiperaktivizējošās vai deaktivizējošās uzvedības stratēģijas indivīdam ir kā aizsargmehānismi, bet savstarpējās attiecībās tas var sekmēt neefektīvu komunikāciju.

Kaut arī daudz pētīts un apskatīts, tomēr piesaistes fenomens turpina būt aktuāls arī mūsdienās, jo attiecību veidošana ir sarežģīts process un tajā iesaistās vairākas dzīves jomas.

Pieaugušo piesaistes stili lielā mērā tiek saistīti ar apmierinātību ar attiecībām, un tas tiek empīriski pamatots. Vairāku pētījumu rezultāti atklāj, ka drošais piesaistes stils pieaugušajiem ir saistīts ar augstāku apmierinātību ar pāra attiecībām, bet nedrošie piesaistes stili (piemēram, izvairīgais, trauksmainais) – ar zemāku (Meyers & Landsberger, 2002; Treboux, Crowell, & Waters, 2004; Cann, Norman, Welbourne, & Calhoun, 2008; Butzer & Campbell, 2008; Li & Chan, 2012). Tiek norādīts, ka dzimuma atšķirības šajās saistībās ir minimālas vai nepastāv vispār.

Lai arī saistība starp piesaistes stiliem un apmierinātību ar attiecībām ir daudz pētīta (Treboux, Crowell, & Waters, 2004; Butzer & Campbell, 2008; Ho, et al., 2011; Li & Chan, 2012), tā vēl joprojām ir aktuāla, bet jāņem vērā arī citi faktori (piemēram, individuālie, vides,

sociālie), pētot šo saistību. Apzinātība ir viens no individuālajiem un kognitīvajiem aspektiem, kuram būtu vērts pievērst uzmanību, pētot saistību starp piesaistes stiliem un apmierinātību ar attiecībām. Tā ir uzmanības pašregulēšana un šī brīža pieredzes nevērtējoša pieņemšana (Bishop, et al., Kabat-Zinn, 1994, kā minēts Jones, Welton, Oliver, & Thoburn, 2011). Apzinātības fenomena būtība meklējama budistu tradīcijās, bet rietumu sabiedrībā tas ir ieguvis plašu interesi pateicoties profesoram Džonam Kabatam-Zinnam (Jon Kabat-Zinn), kurš Amerikā, 1979. gadā, izveidoja apzinātībā balstīto stresa samazināšanas programmu, lai palīdzētu hronisko sāpju pacientiem. Turpmākajos gados, apzinātība tika pētīta gan kognitīvi, gan neirobioloģiski, pievērstoties ne tikai klīnisko pacientu fiziskās un garīgās veselības uzlabošanai, bet palīdzot arī fiziski un garīgi veselīgiem indivīdiem dzīvot pilnvērtīgāku un apmierinātāku ikdienas dzīvi (Henriques, 2015).

Apzinātības pētnieki ir aprakstījuši, ka apzinātība veicina savstarpējo saikni un tuvību attiecībās (Kabat-Zinn, 1993, Welwood, 1996, kā minēts Jones, et al., 2011) un tā tiek pozitīvi saistīta ar apmierinātību ar attiecībām (Jones, et al., 2011; McGill, Adler-Baeder, & Rodriguez, 2016) jeb apzināšanās prognozē augstāku apmierinātību ar attiecībām. Arī uzmanības pievēršana ikdienas dzīves detaļām paredz pāru apmierinātību ar attiecībām un to stabilitāti (Gottman, 2011, kā minēts Atkinson, 2013).

Kā psiholoģisks fenomens, apzinātība tikai salīdzinoši nesen tiek pētīta sociālajā un attiecību sfērā, tāpēc pētījumi šajās sfērā nav daudz, bet ar katru gadu pieaug. Jāpiemin, ka apzinātība gan kā īpašība, gan kā stāvoklis ir ieņēmusi svarīgu un pozitīvu lomu dažādās jomās, ne tikai ar psiholoģiju saistītās. Arī instrumenti ir dažādi, kā mērīt indivīda apzinātību, un līdz šim tas tiek darīts respondentiem piedaloties apzinātības programmās un pēc tam veicot neirofizoloģiskus mērījumus, pildot pašnovērtējuma aptaujas vai rakstot apzinātības dienasgrāmatas. Katram mērījumam ir sava specifika un līdz šim pētnieki arī vairāk fokusējās uz klīnisko pacientu izpēti, atklājot, ka piedaloties īpaši veidotās apzinātības programmās, pacientiem samazinās depresijas epizožu atkārošanās (Ma & Teasdale, 2004, Teasdale, et al., 2000, kā minēts Brown, Ryan, & Creswell, 2007), pie robežstāvokļa personības traucējumiem samazinās distresa simptomi (Bohus, et al., 2004, Turner, 2000, kā minēts Brown, et al., 2007) un pašnāvnieciskas idejas (Koons, et al., 2001, kā minēts Brown, et al., 2007).

Saistība starp apzinātību un piesaistes stiliem tikai nesen tiek pētīta un daži empīriskie pētījumi atklāj, ka, kopumā, izvairīgais un trauksmainais piesaistes stils ir saistīts ar zemākiem apzinātības rādītājiem (Lee-Winn, Holman, Tse & Luk, 2010). Jāpiemin, ka indivīdiem ar augstākiem apzinātības rādītājiem mazinās piesaistes sistēmas tūlītēja aktivizēšanās (Saavedra, Rogge, & Chapman, 2010), paredzot, ka netiks izmantoti ierastie uzvedības modeļi un savstarpējā komunikācija varētu būt efektīvāka.

Šī bakalaura darba pētījuma mērķis ir izpētīt savstarpējās saistības starp trauksmes un izvairīšanās piesaistes dimensijām, apzinātību un apmierinātību ar attiecībām, kā arī izpētīt šo mainīgo saistību ar vecumu, attiecību ilgumu, bērnu skaitu un izglītību.

Ņemot vērā iepriekšējo pētījumu rezultātus, tiek izvirzītas 3 *hipotēzes*: 1) trauksmainā un izvairīgā piesaistes dimensija ir saistīta ar zemāku apmierinātību ar attiecībām; 2) apzinātība ir saistīta ar augstāku apmierinātību ar attiecībām; 3) trauksmainā un izvairīgā piesaistes dimensija ir saistīta ar zemāku apzinātību. Vēl tiek uzdots arī *pētījuma jautājums*: vai un kā izlases demogrāfiskie rādītāji (attiecību ilgums, vecums, bērnu skaits un izglītība) ir saistīti ar trauksmaino un izvairīgo piesaistes dimensiju, apzinātību un apmierinātību ar attiecībām.

*Pētījuma mainīgie lielumi*: pieaugušo piesaistes dimensijas (izvairīšanās un trauksme), apzinātība, apmierinātība ar attiecībām.

*Pētījuma izlase*: 53 respondenti vecumā no 23 līdz 54 gadiem ( $M = 36,32$ ;  $SD = 8,48$ ), kuri ir romantiskās attiecībās 7-17 gadus ( $M = 10,98$ ;  $SD = 3,97$ ).

*Empīrisku datu ievākšanai* tika izmantota: “Romantisko attiecību piesaistes dimensiju” aptauja (The Experiences In Close Relationships – Revised (ECR-R) questionnaire, Fraley, Waller, & Brennan, 2000), kuru Latvijā adaptējusi Sabīne Vilciņa 2014.gadā; “Piecu faktoru apzinātības” aptauja (The Five Facet Mindfulness questionnaire, Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006), kuru Latvijā adaptējis Majors 2012.gadā; aptauja “Apmierinātība ar attiecībām” (Index of Marital Satisfaction (IMS), Hudson, 1982), kuru Latvijā adaptējusi Tatjana Benke 2009.gadā.

Bakalaura darbs sastāv no trīs teorētiskās daļas nodaļām un trīs apakšnodaļām. Pirmajā nodaļā tiek aprakstīta apmierinātība ar pāra attiecībām un ar to saistītie faktori, otrajā tiek apskatīta piesaistes teorija, tās nozīmīgums pieaugušā vecumā un pieaugušo piesaistes stili, bet trešajā – apzinātības teorijas raksturojums. Vēl darbā ir iekļautas sekojošās nodaļas: metode, rezultāti, diskusija, secinājumi, kā arī pateicības. Kopumā darba apjoms ir 36 lappuses un 1 pielikums. Literatūras saraksts sastāv no 54 izmantotajiem literatūras avotiem.

## APMIERINĀTĪBA AR PĀRA ATTIECĪBĀM UN AR TO SAISTĪTIE FAKTORI

Attiecību kvalitāti var atspoguļot vairāki rādītāji, piemēram, apmierinātība ar attiecībām, uzticēšanās (Tran & Simpson, 2009, kā minēts Li & Chan, 2012), konfliktu risināšanas stratēģijas (Creasey & Hesson-McInnis, 2001, kā minēts Li & Chan, 2012) un citi.

Vispārējā apmierinātība ar attiecībām ir to subjektīvs novērtējums (Hojjat & Sternberg, 1997, kā minēts Li & Chan, 2012) jeb pozitīvi kognitīvā attiecību kvalitāte (Li & Chan, 2012). Citiem vārdiem - apmierinātību ar attiecībām nosaka tas, cik lielā mērā indivīds jūtas laimīgs un apmierināts attiecībās, ņemot vērā visus attiecību faktoros. Apmierinātību ietekmē arī tas, cik lielā mērā romantiskais partneris spēj piepildīt indivīda svarīgākās vajadzības (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998).

Sociālās apmaiņas teorija apgalvo, ka apmierinātību ar romantiskajām attiecībām ietekmē trīs faktori: apbalvojums, ieguldījums un salīdzinājums. Apbalvojums ir patīkamās izjūtas, kuras sniedz attiecības; ieguldījums ir gan fiziskais, gan mentālais devums attiecībām; salīdzinājums – sabiedrībā pieņemtā attiecību standarta pretstatīšana tam, cik apmierinātas vai pievilcīgas ir šī brīža attiecības (Kelley & Thibaut, 1978, kā minēts Fallis, Rehman, Woody, & Purdon, 2016). Sociālās teorijas pārstāvji arī norāda, ka apmierinātība ar attiecībām būs lielāka, ja attiecībās vairāk tiks nodrošināti apbalvojumi, bet ieguldītie pūliņi būs mazāk (Rusbult, 1983, kā minēts Fallis et al., 2016) jeb indivīds attiecībās vairāk saņems, nevis iesaistīsies tajās. Savukārt piesaistes teorētiķi pauž uzskatu, ka apmierinātība ar attiecībām ir lielā mērā atkarīga no tā, cik apmierinātas ir indivīda pamatvajadzības pēc atbalsta, aprūpes un seksuālās apmierinātības (Hazan & Shaver, 1994, kā minēts Fallis et al., 2016).

Apmierinātībai ar intīmajām attiecībām ir būtiski nozīmīga loma katra indivīda dzīvē un, kā tiek minēts piesaistes teorijā (Hazan & Shaver, 1994, kā minēts Fallis et al., 2016), tad seksuālas attiecības ir viena no indivīda pamatvajadzībām. Daži pētījumi atklāj, ka pastāv tieša saistība starp apmierinātību ar attiecībām un seksuālo apmierinātību un otrādi (Lawrance & Byers, 1995, kā minēts Fallis et al., 2016), bet tai pašā laikā nav atrasti stabili pierādījumi šādai saistībai (Byers, 2005, kā minēts Fallis et al., 2016). Pastāv iespēja, ka dažās situācijās vai tikai dažiem indivīdiem zema seksuālā apmierinātība būs par iemeslu, ka apmierinātība ar attiecībām samazināsies. Turpretim, cits pētījums norāda, ka augstāki seksuālās apmierinātības rādītāji prognozē laulības kvalitātes pieaugumu (Yeh, Lorenz, Wickrama, Conger, & Elder, 2006). Vēl jāpiemin, ka, ja viens no partneriem ir kopumā apmierināts ar romantiskajām un seksuālajām attiecībām, tad visticamāk, ka arī otrs būs vispārēji apmierināts (Butzer & Campbell, 2008). Kas attiecas uz iespējamajām dzimuma atšķirībām, tad attiecību un seksuālās apmierinātības stabilitāte būtiski neatšķiras sievietēm un vīriešiem, bet tiek

norādīts, ka vīriešiem agrāka apmierinātība ar seksuālām attiecībām nedaudz vairāk prognozē tālāko apmierinātību ar attiecībām nekā sievietēm (Fallis et al., 2016).

Piemēram, Somijā tika veikts longitudināls pētījums, kurā tika mērīta saistība starp vecāku šķiršanos bērībā/pusaudžu vecumā un intīmo attiecību kvalitāti pieaugušā vecumā. Pētījuma rezultāti atklāj, ka vecāku šķiršanās gan bērībā, gan pusaudžu vecumā ir negatīvi saistīta ar intīmo attiecību kvalitāti pieaugušā vecumā, īpaši sievietēm (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, Haukkala, & Aro, 2011). Tātad, piedzīvotā vecāku šķiršanās, līdz pusaudžu vecumam ieskaitot, varētu prognozēt zemāku intīmo attiecību kvalitāti pieaugušā vecumā un, iespējams, arī zemāku kopējo apmierinātību ar attiecībām. Jāpiemin, ka ne vienmēr romantiskā partnera apmierinātība ar seksuālajām attiecībām, laika gaitā, būs saistīta ar indivīda apmierinātību ar attiecībām (Fallis, et al., 2016), kas norāda, ka pastāv arī citi faktori, kuri varētu būt saistīti ar apmierinātību ar attiecībām. Atgriežoties pie iepriekšējā pētījuma rezultātiem (Mustonen et al., 2011), tie parādīja, ka vīriešiem saistība starp vecāku šķiršanos bērībā/pusaudžu vecumā un intīmo attiecību kvalitāti pieaugušā vecumā nav statistiski nozīmīga. Šīm dzimumu atšķirībām autori piedāvā iespējamo skaidrojumu, ka varbūt pastāv atšķirības psihosociālo resursu (pašvērtējums, sociālais atbalsts) esamībā. Kas attiecas un piedzīvotu vecāku šķiršanos pusaudžu vecumā, tad tā tieši ietekmē intīmo attiecību kvalitāti pieaugušajiem, neatkarīgi no psihosociālajiem resursiem (Mustonen et al., 2011).

Tātad, apkopojot pētījumu rezultātus, var secināt, ka apmierinātība ar seksuālām attiecībām ir nozīmīgs un vērā ņemams faktors, kas var būt ļoti cieši saistīts ar vispārējo apmierinātību ar attiecībām, bet pastāv tomēr arī citi faktori, kuriem ir nozīmīga loma, lai romantiskajās attiecībās partneri justos laimīgi un apmierināti.

Apmierinātība ar attiecībām tiek saistīta arī ar pāru savstarpējo komunikāciju, bet dažādi komunikācijas stili var atšķirīgi ietekmēt gan attiecību kvalitāti, gan to iznākumu. Pamatā, komunikācijas stili ir verbāla un neverbāla uzvedība, kas nosaka, kā otra teiktais ir jāinterpretē vai jāsaprot (Park & Kim, 2008). Augsta konteksta komunikācija sevī iekļauj jūtu izpaušanu atbilstoši uzvedībai, netiešumu, abpusēju iejūtību un klusēšanu, bet zema konteksta komunikācija – dominēšanu, dramatisēšanu, atvērtību un iespaيدا atstāšanu (Gudykunst, 2001, kā minēts Park & Kim, 2008). Augsta konteksta komunikācija ir vairāk raksturīga Āzijas valstu kultūrās, bet zema – Eiropas valstīs.

Kā zināms, tad saskarsmes veidi dažādās kultūrās un valstīs var būt atšķirīgi, tāpēc komunikācijas veidus nepieciešams apskatīt atšķirīgas kultūrvides kontekstā, jo mūsdienās pieaug laulību skaits starp dažādu un atšķirīgu tautu pārstāvjiem vairākās pasaules valstīs (Hiew, Halford, van de Vijver, & Liu, 2016). Latvijas Centrālās statistikas pārvaldes dati

norāda, ka etniski jauktas laulības ir samērā daudz. Visvairāk noslēgtās jauktās laulības 2016. gadā ir starp latviešu un krievu tautības pārstāvjiem (Centrālā statistikas pārvalde, 2017).

Komunikācijas veidus pāru saskarsmē nepieciešams apskatīt, jo ikdienu pārsvarā sastāv no savstarpējās komunikācijas un potenciāli tas var ietekmēt apmierinātību ar attiecībām. Arī atšķirīgas vērtības un uzskati, piemēram, individuālisma vai kolektīvisma kultūrā, var novest pie atšķirībām savstarpējā saskarsmē (Hiew et al., 2016). Piemēram, problēmu apspriešanā indivīdi no individuālisma kultūrām pārsvarā savā komunikācijā izmanto tiešus argumentus un ir gatavi pārrunāt domstarpības, lai atrisinātu problēmu, savukārt kolektīvisma kultūrā indivīdi vai nu izvairās no konfliktiem, vai arī piekāpjas partnerim (Oetzel & Ting-Toomey, 2003, kā minēts Hiew et al., 2016). Starpkultūru pētījums par ķīniešu un rietumnieku pāriem parāda, ka pastāv saistība starp apmierinātību ar attiecībām un komunikāciju. Šī pētījuma galvenie secinājumi ir, ka sievietes komunikācijas veids paredz gan savu, gan vīrieša apmierinātību ar attiecībām, turpretim vīrieša komunikācijai attiecībās šāda saistība neparādās (Hiew et al., 2016). Šādi pētījuma rezultāti varētu liecināt, ka sievietes komunikācijas modelis savstarpējās attiecībās nosaka gan viņas pašas, gan partnera apmierinātību ar attiecībām un ir pamats pāru attiecībām, bet tā kā sievietes, neatkarīgi no kultūras, ir emocionāli ekspresīvākas nekā vīrieši (Woodin, 2011, kā minēts Hiew et al., 2016; Hiew et al., 2016), tad šāda saistība varētu būt universāla.

Nenoliedzami svarīgs faktors, kas varētu būt saistīts gan ar pāra attiecību apmierinātības samazināšanos, gan paaugstināšanos, ir bērna ienākšana ģimenē. Meta-analītiska pētījuma rezultāti parāda, ka pāriem ar bērniem ir krietni zemāka apmierinātība ar laulību nekā pāriem bez bērniem (Twenge, Campbell, & Foster, 2003). Cits pētījums apstiprina šādu saistību norādot, ka pāriem, kļūstot par vecākiem, strauji samazinās apmierinātība ar attiecībām pirmsdzemdību periodā un pirmo gadu pēc bērna piedzimšanas, salīdzinot ar pāriem bez bērniem (Lawrence, Cobb, Rothman, Rothman, & Bradbury, 2008). Turpretim jaunlaulātie, kuri kļuva par vecākiem pirmajos piecos laulības gados, bija vairāk apmierināti ar laulību nekā pāri bez bērniem (Lawrence et al., 2008). Šī paša pētījuma rezultāti norāda, ka jaunie vecāki, kuri bija vairāk apmierināti ar attiecībām pirms grūtniecības, uzrādīja straujāku attiecību kvalitātes samazināšanos nekā vecāki, kuriem pirms bērna ieņemšanas bija zemāka apmierinātība ar laulāto attiecībām. Tas, iespējams, ir saistīts ar situācijas un partnera pārvērtēšanu, kas rezultātā noved pie nepiepildītām gaidām un zemāku apmierinātību ar attiecībām. Kas attiecas uz vecāka lomu ģimenē, tad tieši sievietes ir mazāk apmierinātās ar laulību nekā vīrieši; savukārt sievietes bez bērniem ir apmierinātākas ar attiecībām, nekā sievietes ar zīdaiņiem (Twenge et al., 2003). Bet tad varētu būt saprotams, jo jaundzimušais prasa daudz laika un enerģijas, kā arī šīm sievietēm, visticamāk, ir papildus vēl citas rūpes.

Turpretim, citā pētījumā atklājās, ka sievietes, kuras ir pirmā bērna gaidībās, ir apmierinātākas ar attiecībām nekā sievietes, kuras nav stāvoklī (Witting et al., 2008). Vēl jāpiemin, ka lielāks bērnu skaits ģimenē ir saistīts ar zemāku apmierinātību ar savstarpējām attiecībām (Twenge et al., 2003). Iespējams tas ir tāpēc, ka romantiskajiem partneriem nepietiek laika pievērsties savām vajadzībām attiecībās. Interesanti, ka Zviedrijas pētījumā par homoseksuālu sieviešu un heteroseksuālu pāru mākslīgās apaugļošanas izmantošanu atklājās, ka kopumā lesbiešu pāri atzīmēja nedaudz augstāku apmierinātību ar attiecībām nekā heteroseksuālie pāri (Borneskog, Lampic, Sydsjö, Bladh, & Svanberg, 2014). Šādus rezultātus iespējams varētu skaidrot ar faktu, ka sievietes labāk spēj izprast mākslīgi apaugļotās partneres vajadzības, nekā vīrieši.

Protams, ne tikai bērna ienākšana ģimenē, pāru kopīgie pārdzīvojumi un grūtības var būt saistītas ar apmierinātību ar attiecībām, bet arī vairāki individuālie faktori. Viens no tiem ir personības īpašības, kuras būtiski var ietekmēt gan indivīda, gan romantiskā partnera apmierinātību ar attiecībām.

Saskaņā ar ievainojamības-stresa-pielāgošanās modeli (Karney & Bradbury, 1995, kā minēts Altmann, Sierau & Roth, 2013), laulāto personības īpašības ietekmē viņu savstarpējo uzvedību un pielāgošanos ārējiem stresoriem, kā rezultātā var tikt ietekmēta viņu apmierinātība ar attiecībām. Tā, piemēram, neirotisms vai emocionālās stabilitātes trūkums (Barelds & Barelds-Dijkstra, 2006, Neyer & Voigt, 2004, kā minēts Altmann, Sierau & Roth, 2013) un negatīvā emocionalitāte (Donnellan, Larsen-Rife & Conger, 2005) tiek tipiski saistīti ar zemāku apmierinātību ar attiecībām un lielāku varbūtību izšķirties. Turpretim, augstāki ekstraversijas rādītāji (Barelds, 2005, Dyrenforth, 2010, kā minēts Altmann, Sierau & Roth, 2013) un optimisms (Srivastava, McGonigal, Richards, Butler & Gross, 2006) ir saistīti ar augstāku apmierinātību ar attiecībām, savukārt, pozitīvā emocionalitāte var veicināt romantisko attiecību kvalitāti (Donnellan, Larsen-Rife & Conger, 2005). Interesanti, ka apmierinātība ar attiecībām ir atkarīga no tā, kādas īpašības tiek piedēvētas partnerim, nevis kādas indivīds piedēvē sev (Altmann, Sierau & Roth, 2013).

Vēl arī citi individuāli faktori var būt par pamatu apmierinātībai ar attiecībām, piemēram, piesaistes stils un apzinātība, bet šīs saistības sīkāk tiek aprakstītas nākamajās nodaļās.

Kopumā var secināt, ka apmierinātība ar romantiskajām attiecībām var būt saistīta ar ļoti dažādiem faktoriem. Respektīvi, gan individuālo vajadzību apmierināšana un ģimenes pieaugums, gan komunikācijas veidi un personības īpašības var radīt izmaiņas pāru attiecību dinamikā.

## PIESAISTES TEORIJAS PAMATELEMENTI UN TO NOZĪMĪGUMS PIEAUGUŠĀ VECUMĀ

Piesaistes jeb pieķeršanās jēdziens ir radies 20. gadsimta otrajā pusē, kad angļu psihologs Džons Boulbijs (John Bowlby) sāka izstrādāt piesaistes teoriju, kur aprakstīja, ka zīdaiņiem ir bioloģiski iedzimta vajadzība pēc tuvības ar māti vai citu aprūpētāju (Colman, 2002). Vēlāk šo teoriju sāka attīstīt un empīriski pamatot Mērija Einsvorta (Mary Ainsworth) un bija pirmā, kas izdalīja 3 piesaistes stilus: drošo, trauksmaini ambivalento un izvairīgo (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wahl, 1978, kā minēts Bite, 2002). Bet apmēram 10 gadus vēlāk Mērija Meina (Mary Main & Solomon, 1986, 1990, kā minēts Bite, 2002) atklāja vēl dezorganizēto piesaistes stilu, tā papildinot iepriekšējos atklājumus un izdalot četrus piesaistes stilus.

Boulbijs (Bowlby, 1980) izteica pieņēmumu, ka piesaiste un piesaistes attiecības ir viens no pamatelementiem pieaugušo emocionālajā sfērā. Tiek uzskatīts, ka gan pieaugušo romantisko attiecību, gan zīdaiņa-aprūpētāja attiecību emocionālā un uzvedības dinamika balstās uz vienu un to pašu bioloģisko sistēmu (Fraley & Shaver, 2000), līdz ar to indivīdam ne tikai pirmajā dzīves gadā ir bioloģiska vajadzība pēc ciešas tuvības ar aprūpētāju, bet arī tad, kad tiek veidotas tuvas attiecības pieaugušā vecumā.

Sociālās neirozinātnes pētījumi pamato šo bioloģisko tieksmi, atklājot, ka piesaistes attiecības atspoguļojas tādās smadzeņu daļās, kas atbild par emociju regulāciju, motivāciju un personību (Coan, 2008, Panksepp, 1998, kā minēts Coan, 2010), un ka ir specifiski neuropeptīdi, kuri varētu būt nozīmīgi uzticēšanās veidošanā (Kosfeld, Heinrichs, Zak, Fischbacher, & Fehr, 2005, kā minēts Coan, 2010). Pētījumi arvien parāda tikai piesaistes stilu ietekmi uz neironu sistēmām, pārsvarā apstiprinot emociju izpausmes un piesaistes uzvedību, nevis tieši izskaidrojot piesaistes stilus (Coan, 2010). Tomēr arī šādi atklājumi ir nozīmīgi un kalpo kā pamatojums piesaistes bioloģiskajai nozīmībai, tāpēc varētu teikt, ka piesaistes jeb pieķeršanās fenomēns ikvienam indivīdam ir iedzimts, bet kā tas attīstīsies - būs atkarīgs no katra cilvēka individuālās dzīves pieredzes.

Iekšējais darbības modelis, kas izriet no teorijas par piesaisti, ir viens no teorētiskajiem pamatojumiem, kāpēc piesaiste ir tik svarīgs un relatīvi stabils aspekts cilvēka dzīvē. Šis modelis nosaka to, ka bērnībā izveidotais piesaistes stils neapzināti integrējas indivīda personībā, un ir pamats attiecību veidošanai ārpus ģimenes: gan ar vienaudžiem un draugiem, gan ar romantiskajiem partneriem (Bite, 2002; Bowlby, 1988, Ainsworth, 1989, kā minēts Martinsone, 2003). Piesaistes iekšējais darbības modelis vai reprezentācijas iedalās divās lielās kategorijās: priekšstats par citiem (piesaistes figūru) un priekšstats par sevi. Priekšstats par citiem veidojas atkarībā no tā, vai piesaistes figūra ir atsaucīga un spēj sniegt

nepieciešamo atbalstu un drošību, bet priekšstats par sevi – vai “es” ir tā vērts, lai kāds, īpaši piesaistes figūra, būtu atsaucīga un sniegtu palīdzību (Bowlby, 1973, kā minēts Bartholomew & Horowitz, 1991). Tomēr, ne tikai bērnības piesaistes stils var būt saistīts ar romantisko attiecību kvalitāti, bet arī specifiskā piesaistes reprezentācija (Treboux, Crowell, & Waters, 2004) jeb piesaistes stils, kurš veidojas attiecībās ar romantisko partneri.

### **Pieaugušo piesaistes stili un to raksturojumi**

Vairāki pieaugušo piesaistes stilu autori ir izdalījuši dažādus piesaistes stilus un galvenās atšķirības ir izdalīto piesaistes stilu skaitā un nosaukumos. Turpmāk tiek aprakstīti galvenie pieaugušo piesaistes stilu iedalījumi.

Sindija Heizena un Filips Šavers (Hazan & Shaver, 1987) izveidoja trīs-dimensionālu piesaistes modeli, par pamatu izvēloties Einsvortas (Ainsworth et al., 1978) klasificētos bērnu piesaistes stilus – drošo, trauksmaini ambivalento un izvairīgo -, kurus attiecināja arī uz pieaugušajiem.

Bet, apkopojot iepriekšējās pieaugušo piesaistes stilu klasifikācijas, Kima Bartolomjū (Kim Bartholomew, 1990) izveidoja divu atšķirīgu piesaistes dimensiju modeli – priekšstats par sevi un priekšstats par citiem. Abas dimensijas var būt gan pozitīvas, gan negatīvas, tāpēc tika radīti 4 pieaugušo piesaistes stili: drošais un 3 nedrošie - ar attiecībām pārņemtais (preoccupied), izvairīgi bailīgais (avoidant fearful) un izvairīgi noraidošais (dismissing) piesaistes stils (Martinsons, 2003).

Kellija Brenana (Kelly Brennan), Katerīna Klarka (Catherine Clark) un Filips Šavers veica pieaugušo piesaistes mērījumu faktoru analīzi un atklāja, ka pieaugušo piesaisti var skatīt ar divu dimensiju modeli (Brennan, Clark, & Shaver, 1998). Viņi norāda, ka trauksme un izvairīšanās ir galvenie pieaugušo piesaistes teorijas faktori. Tādejādi tika izveidota “Romantisko attiecību piesaistes dimensiju” aptauja (The Experiences In Close Relationships (ECR) scale), kur izvairīšanās skala mēra, cik lielā mērā indivīds jūtas ērti ar fizisko un emocionālo tuvību attiecībās, bet trauksmes – cik lielā mērā indivīds uztraucas un prāto par noraidījumu no partnera puses. Zemi skalu rādītāji norāda uz drošas piesaistes reprezentāciju, bet augsti – uz nedrošas (Mikulincer, et al., 2003, kā minēts Davis, Morris, & Drake, 2016).

Katrs no pieaugušo piesaistes stiliem ir individuāli atšķirīgs, tāpēc ir nepieciešams apskatīt katra piesaistes stila psiholoģisko un uzvedības raksturojumu.

Indivīdi ar drošo piesaistes stilu tipiski uzrāda augstāku pašcieņu (Meyers, 1998, kā minēts Meyers & Landsberger, 2002). Sievietes un vīrieši ar drošo piesaistes stilu vairāk izmanto sociālo atbalstu kā galveno stresa pārvarēšanas stratēģiju nekā indivīdi ar nedrošo piesaisti (Davis, Morris, & Kraus, 1998, kā minēts Meyers & Landsberger, 2002). Drošās

piesaistes stils pieaugušajiem tiek saistīts ar zemāku iespējamību piedzīvot tādus psiholoģiskus simptomus kā distresu (Meyers & Landsberger, 2002). Individīdi ar drošās piesaistes reprezentāciju bērnībā un šī brīža attiecībās ir vairāk pārliecināti par sevi, kopumā apmierināti ar attiecībām un atzīmē, ka attiecībās ir salīdzinoši maz konfliktsituāciju (Treboux, Crowell, & Waters, 2004).

Heizenas un Šavera (Hazan & Shaver, 1987) pieaugušo piesaistes stilu iedalījumā trauksmaini ambivalentais piesaistes stils tiek raksturots ar vēlmi būt tuvās attiecībās, bet ar bailēm tikt pamestam un pārliecības trūkumu, turpretim izvairīgajam piesaistes stilam ir raksturīgas bailes no tuvības un vēlme būt neatkarīgam, pašpaļāvīgam (Fraley & Shaver, 2000; Li & Chan, 2012).

Cits pētījums atklāj, ka indivīdi ar nedrošajiem piesaistes stiliem piedzīvo zemāka līmeņa atbalstu no ģimenes, draugiem un romantiskajiem partneriem nekā indivīdi ar drošo piesaistes stilu (Davis, Morris, & Kraus, 1998, kā minēts Meyers & Landsberger, 2002).

No diatēzes-stresa modeļa skatupunkta, indivīdiem ar kādu no nedrošās piesaistes stiliem, ir lielāka varbūtība piedzīvot attiecību grūtības, bet tādu stresoru esamība kā psiholoģiskais distress vai sociāla izolācija, var mazināt vai paaugstināt šādu saistību (Meyers & Landsberger, 2002). Papildinot, indivīdi ar nedrošās piesaistes reprezentāciju bērnībā un šī brīža attiecībās uzrāda daudz augstāku konfliktu līmeni un lielāku izvairīšanos no tuvības, nekā indivīdi ar drošo piesaistes reprezentāciju (Treboux et al, 2004).

Pieaugušie ar izvairīgo piesaistes stilu ir vairāk pašpaļāvīgi, autonomi un noliedz distresu (Mikulincer & Florian, 1998, Shaver & Hazan, 1993, kā minēts Meyers & Landsberger, 2002), kā arī viņiem ir grūtības būt emocionāli tuviem un paļauties uz citiem (Bartholomew & Horowitz, 1991). Individīdi ar izvairīgi bailīgo piesaistes stilu tiek raksturoti kā sociāli nedroši un ar pašpārliecinātības trūkumu (Bartholomew & Horowitz, 1991). Turpretim, indivīdi ar izvairīgi noliedzošo piesaistes stilu emocionāli noliedz saņemto noraidījumu no citiem, tāpēc spēj saglabāt augstu pašcieņu (Bartholomew & Horowitz, 1991). Jāpiemin, ka dažos gadījumos augsta pašcieņa var palīdzēt tikt galā ar grūtībām un var būt kā resurss, bet ilgstoša emociju noliegšana var traucēt veselīgai indivīda funkcionēšanai.

Indivīdi ar attiecībām pārņemto piesaistes stilu ir pārāk atkarīgi no citiem, izjūt nemitīgu vēlmi pēc citu novērtējuma, kā arī iekšēji jūtas nevērtīgi (Bartholomew, 1990). Viņi vaino sevi uztvertajā noraidījumā no citiem, bet saglabā pozitīvu attieksmi pret citiem (Bartholomew & Horowitz, 1991). Šāds risinājums, protams, var palīdzēt uzturēt labas attiecības ar citiem, bet sevis vainošana, tāpat kā iepriekšminētā emociju noliegšana, ilgtermiņā var būt indivīdam traucējoša.

Tomēr ne visos gadījumos nedrošie piesaistes stili paredz labklājības samazināšanos attiecībās. Balstoties uz piesaistes sistēmas aktivizācijas modeli, tad raksturīgā neefektīvā uzvedība, indivīdiem ar izvairīgo vai trauksmaino piesaistes stilu, parādīsies, ja piesaistes sistēma tiks kairināta ar subjektīvi apdraudošiem notikumiem, piemēram, asa piezīme no partnera puses (Shaver & Mikulincer, 2002; Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003) vai savstarpējie konflikti (Simpson, et al., 2006, kā minēts Saavedra, et al., 2010).

Indivīdiem ar trauksmaino piesaistes stilu, piesaistes sistēma hiperaktivizējas (Shaver & Mikulincer, 2002) un viņi aktīvi tiecas pēc tuvības un pieņemšanas (Koemans, et al., 2015, kā minēts Davis, et al., 2016), ir hipersensitīvi pret noraidījumu (Monti & Rudolph, 2014, kā minēts Davis, et al., 2016) un uztraucas, ja partneris nebūs pieejams, kad nepieciešams (Shaver & Mikulincer, 2002). Savukārt, indivīdiem ar izvairīgo piesaistes stilu šī piesaistes sistēma deaktivizējas, respektīvi, emocijas tiek paustas caur noliegumu (Davis, et al., 2016), kā arī viņi neuztver piesaistes figūru kā atbalsta sniedzēju, distancējas, noliedzot emocionālās un fiziskās tuvības vajadzību (Shaver & Mikulincer, 2002; Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003).

Kopumā var secināt, ka drošais piesaistes stils pieaugušajiem ir nozīmīgs resurss, lai adekvāti tiktu galā ar problēmu situācijām un lai saglabātu labas attiecības ar citiem. Turpretim, nedrošajiem piesaistes stiliem raksturīgā uzvedība un emocionālās reakcijas var būt traucējošas veselīgai personības funkcionēšanai, izraisīt neapmierinātību ar dzīvi un pasliktināt attiecības ar citiem, bet pie nosacījuma, ja indivīds kādus notikumus uztver kā emocionāli apdraudošus.

### **Piesaistes stilu saistība ar apmierinātību ar attiecībām pieaugušajiem**

Lai arī piesaistes stili ir daudz pētīti un apmierinātība kā dzīves kvalitāte pati par sevi tiek mērīta gandrīz katrā ar psiholoģijas jomu saistītā pētījumā, tomēr, vēl joprojām, pētnieki meklē saistības tieši starp piesaistes teorijas komponentiem un apmierinātību ar attiecībām vai laulību (Treboux, Crowell, & Waters, 2004; Butzer & Campbell, 2008; Ho et al., 2011; Li & Chan, 2012). Iespējams, šāda saistība ir aktuāla tāpēc, ka arvien nav iespējams precīzi atbildēt uz jautājumu, kāpēc dažiem pāriem izdodas saglabāt ilgstošas un laimīgas attiecības, bet dažiem nē. Vairāki pētnieki izvirza pieņēmumu, ka tieši piesaistes teorija ir viena no galvenajām vadlīnijām, lai meklētu atbildi uz šo svarīgo jautājumu, ietverot gan psiholoģiskos un individuālos, gan vides faktorus, kas saistīti ar veiksmīgu attiecību iznākumu (Mikulincer, Florian, Cowan, & Cowan, 2002). Arī tiek pieminēts, ka, ņemot vērā piesaistes procesa unikalitāti, ir iespējams šo fenomenu pētīt dažādās kultūrās vai reliģiskajās grupās, kas ļautu izprast attiecības starp atšķirīgu tautu pārstāvjiem.

Caur piesaistes sistēmu un atbalstošām attiecībām, tiek nodrošināta indivīda drošības izjūta romantiskajās attiecībās (Treboux, Crowell, & Waters, 2004). Bet individuālās atšķirības piesaistes struktūrā var būt nozīmīgas laulības attīstībā un spējā tikt galā ar šķēršļiem attiecībās (Paley, et al., 2002, kā minēts Treboux, Crowell, & Waters, 2004).

Vairāki pētnieki ir atraduši vērā ņemamas un pastāvošas saistības, ka pieaugušo piesaistes stils pieaugušajiem paredz pāra attiecību kvalitāti un apmierinātību ar tām (Cann, Norman, Welbourne, & Calhoun, 2008; Butzer & Campbell, 2008). Piemēram, pētījumā par sieviešu apmierinātību ar laulību apstiprinās tieša saistība starp pieaugušo piesaistes stilu un apmierinātību ar laulību. Rezultāti uzrādīja, ka drošajai piesaistei pastāv pozitīva saistība, bet izvairīgajai un ambivalentajai – negatīva (Meyers & Landsberger, 2002), kas norāda, ka nedrošie piesaistes stili varētu prognozēt zemāku apmierinātību ar romantiskajām attiecībām. Vēl, protams, jāņem vērā arī moderējošie mainīgie - īpaši psiholoģiskais distress, jo tas pastiprina negatīvo saistību starp izvairīgo piesaistes stilu un apmierinātību ar laulību sievietēm (Meyers & Landsberger, 2002). Kopumā, izvairīgais un trauksmaini ambivalentais piesaistes stils ir saistīts ar zemāku apmierinātību ar attiecībām un augstākiem šķiršanās rādītājiem, bet indivīdi ar drošo piesaistes stilu ir veiksmīgāki savās attiecībās (Collins & Read, 1990, kā minēts Ho et al., 2011). Pētot precējūšos pārus, tika atklāts, ka noliedzošais, pārņemtais un neatrisinātais piesaistes stils ir negatīvi saistīts ar savu un partnera apmierinātību ar attiecībām (Banse, 2004).

Indivīdi, kuriem ir drošais piesaistes stils, atzīmē vairāk pozitīvas izjūtas par savu partneri un iesaistās pozitīvākā mijiedarbībā nekā tie, kuriem ir nedrošais piesaistes stils. Pastāv arī iespēja, ka drošais piesaistes stils abiem partneriem var veicināt veiksmīgāku saderību attiecībās (Treboux, Crowell, & Waters, 2004), bet var būt arī tā, ka viena partnera drošā piesaiste caur uzvedības modelēšanu vai pieredzes rezultātā palīdz otram partnerim pārmainīt nedrošo piesaisti (Das Eiden, Teti, & Corns, 1995, kā minēts Treboux et al., 2004)

Pētījums par piesaistes reprezentācijām atklāja, ka, lai izveidotu un saglabātu veselīgas attiecības pieaugušo vecumā, nav pietiekami, ja ir tikai droša vispārējā reprezentācija jeb piesaistes stils, kas izveidojies bērnībā. Arī šī brīža attiecībās, indivīdam nepieciešams justies pieņemtam, ne tikai lai justos pašpārliecinātāks, bet arī būtu vairāk apmierināts ar attiecībām un mazāk konfliktētu tajās (Treboux et al., 2004). Vēl jāpiemin, ka bērnības piesaistes stils vāji paredz pāru šķiršanos, kas ir viens no galvenajiem tematiem attiecību jomā, tāpēc ir nozīmīgi meklēt pieaugušo piesaistes stilu ietekmi uz pāra attiecībām.

Turpinot par iepriekšminētā pētījuma rezultātiem, tad nedrošo reprezentāciju grupa uzrāda visvairāk konfliktus attiecībās, kā arī viņiem ir lielāka izvairīšanās no tuvības nekā drošās piesaistes grupai. Interesanti, ka droša piesaiste bērnībā un nedroša romantiskajās

attiecībās tiek saistīta ar augstāku distresa līmeni. Pētnieku piedāvātais skaidrojums šādai saistībai ir, ka piesaistes reprezentācijas ir daļa no iekšējā darbības modeļa, kas brīdina, ka kaut kas nav kārtībā ar attiecībām un ir jāmeklē palīdzība (Bowlby, 1973, kā minēts Treboux et al., 2004; Treboux et al., 2004). Lai gan drošā piesaiste nav tūlītējs resurss, kas indivīdam var novērst distresu, saskaroties ar dzīves grūtībām, bet tā ir priekšrocība ilgtermiņā, jo attiecības kopumā tiek uztvertas kā atbalsta punkts (Treboux et al., 2004).

Heizenas un Šavera (Hazan & Shaver, 1987) pieaugušo piesaistes iedalījumā trauksmaini ambivalentais un izvairīgais piesaistes stils (Fraley & Shaver, 2000; Li & Chan, 2012) ir krasi atšķirīgs viens no otra gan kognitīvajos, gan emocionālajos, gan uzvedības aspektos, tāpēc saistība ar apmierinātību ar pāra attiecībām varētu atšķirties. Neapzinātā piesaistes sistēmas aktivizācija un uzvedības stratēģijas, kuras ir dažādas trauksmaini ambivalentajam un izvairīgajam piesaistes stilam (Shaver & Mikulincer, 2002; Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003), var lielā mēra ietekmēt tālākas indivīda izjūtas un apmierinātību ar attiecībām - īpaši konfliktsituāciju gadījumos. Iespējams, tieši katra individuālais piesaistes stils un tas, kā tas izpaužas emocijās un uzvedībā, liek justies vispārēji neapmierinātam ar attiecībām, lai gan būtībā indivīds nav apmierināts pats ar sevi un savu rīcību.

Tālāk tekstā tiek plašāk apskatīti pētījumi par izvairīgā un trauksmainā piesaistes stila saistību ar apmierinātību ar pāra attiecībām.

Meta-analītiskā pētījuma rezultāti atklāj, ka izvairīgais piesaistes stils ir saistīts ar zemāku apmierinātību ar attiecībām, nekā trauksmainais (Li & Chan, 2012). Šāda atšķirība tiek skaidrota ar to, ka indivīdi ar izvairīgo piesaistes stilu noliedz romantisko attiecību svarīgumu savā dzīvē, bet ar trauksmaino - vērtē attiecības augstāk un var izjust zināmu prieku, ja ir pārliecināti, ka partneris ir pieejams jebkurā brīdī (Mikulincer et al. 2003, kā minēts Li & Chan, 2012).

Starpkultūru pētījuma rezultāti norāda, ka pastāv negatīva saistība starp izvairīgo un trauksmaini ambivalento piesaistes stilu un apmierinātību ar attiecībām gan Amerikas, gan Ķīnas jauniešu grupā (Ho et al., 2011). Respektīvi, ja indivīdam ir kāds no nosauktajiem nedrošās piesaistes stiliem, tad viņš būs mazāk apmierināts ar attiecībām. Tas varētu būt tāpēc, ka indivīdi ar trauksmaino piesaistes stilu ir pārāk atkarīgi no partnera un liek uzsvaru uz negatīvajām emocijām, bet indivīdi ar izvairīgo piesaistes stilu jūtas iekšēji nepārliecināti, iesaistoties emocionāli tuvās attiecībās. Lai arī iepriekšminētais pētījums tika veikts universitātes studentu izlasē, tomēr tas apstiprina, ka nedrošie piesaistes stili ir saistīti ar zemāku apmierinātības līmeni attiecībās un ka šāda tendence līdzvērtīgi pastāv pat relatīvi atšķirīgās kultūrās.

Dažkārt ir novērojamas dzimuma atšķirības starp piesaistes stiliem un apmierinātību ar attiecībām. Piemēram, tā kā sievietes ir ekspresīvākas (Dindia & Allen, 1992, kā minēts Li & Chan, 2012) un vairāk orientētas uz attiecību veidošanu (Cross & Madson, 1997, kā minēts Li & Chan, 2012), tad nedrošais piesaistes stils var pasliktināt attiecību kvalitāti, bet tāda īpašība kā labas sociālās prasmes (Pohl, Bender, & Lachmann, 2005, kā minēts Li & Chan, 2012) var aizsargāt attiecības no nedrošās piesaistes stila izrietošajām sekām (Li & Chan, 2012). Turpretim pētījumā par pāriem atklājās, ka vīru pārņemtais piesaistes stils ir saistīts ar zemu apmierinātību ar attiecībām gan sev, gan sievietēm (Banse, 2004). Bet pārsvarā pētījumos parādās, ka abiem dzimumiem drošais piesaistes stils ir saistīts ar augstāku apmierinātību ar attiecībām un nedrošais – ar zemāku (Treboux et al., 2004; Cann et al., 2008; Butzer & Campbell, 2008; Ho et al., 2011). Lai izprastu iespējamās dzimuma atšķirības ir jāņem vērā gan indivīda, gan viņa romantiskā partnera piesaistes stils, lai objektīvāk novērtētu attiecību kvalitāti un apmierinātību ar tām (Banse, 2004).

Kopumā, no visiem iepriekšminētajiem pētījumiem var secināt, ka lielā mērā pastāv tieša saistība starp pieaugušo piesaistes stiliem un apmierinātību ar romantiskajām attiecībām. Respektīvi, drošais piesaistes stils prognozē augstāku apmierinātību ar pāra attiecībām, bet nedrošais piesaistes stils (piemēram, izvairīgais, trauksmainais) – zemāku. Šāda saistība tiek paredzēta arī bakalaura darba pētījumā, kurš tiek aprakstīts nākamajās nodaļās. Jāpiemin arī, ka izvairīgais piesaistes stils pieaugušajiem varētu būt saistīts ar zemāku apmierinātību ar attiecībām, nekā trauksmainais piesaistes stils.

## APZINĀTĪBAS PAMATELEMENTI UN TO RAKSTUROJUMS

Apzinātība (*mindfulness*) ir uzmanības pievēršana šī brīža notikumiem un to skaidra apzināšanās (*awareness*) (Brown & Ryan, 2003). Šis fenomens ir meklējams budistu tradīcijās, bet pirms 39 gadiem profesors Kabats-Zinns ar tās teoriju un praksi iepazīstināja rietumu valstīs (Henrique, 2015). Mūsdienās, teorijas par apzinātību un apzinātības trenēšanas programmas ir guvušas lielu popularitāti, jo spēj palīdzēt uzlabot indivīda subjektīvo labklājību.

Apzināties tas ir, vērot savu automātisko uzvedību, nepakļauties kategorizēšanai un apsvērt alternatīvus skatījumus (Burpee & Langer, 2005). Šādā veidā pat tipiskākās psiholoģiskās reakcijas, kā domas, emocijas, impulsi rīkoties, varētu tikt uztvertas kā vienkārša apziņas notikumu gaita un ļauj indivīdam būt "šeit un tagad" jeb atrasties realitātē, kāda tā ir (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Apzinātības nevērtējošā attieksme un sapratne, ka daudzu notikumu gaita nav izmaināma (Brantley & Millstine, 2008, kā minēts McGill, Adler-Baeder, & Rodriguez, 2016), ļautu indivīdiem vairāk izdzīvot un vērot situāciju, lai vēlāk varētu to objektīvāk interpretēt. Turpretim, ne-apzināšanās balstās uz pagātnes pieredzi un indivīds it kā iestrēgts uz noteiktiem uzvedības modeļiem (Burpee & Langer, 2005).

Dažādas apzināšanās tehnikas kā, spēja apskatīties uz situācijām no malas, pieņemt, ka pastāv alternatīvi skatījumi un, ka trūkumi, no citu skata punkta var būt arī priekšrocības, var palīdzēt veidot pozitīvākas un apmierinātākas attiecības (Burpee & Langer, 2005). Caur apzināšanos samazinās arī tūlītējā saistība ar kādu notikumu, novēršot kategorisku un ierastu secinājumu izdarīšanu, kā rezultātā apziņa kļūst skaidrāka un atbildes reakcija uz notikumu var būt elastīgāka un objektīvāka (Brown, et al., 2007). Šāda atbildes reakcija jeb uzvedība būtu noderīga konfliktsituācijā, jo varētu novērst tā saasinājumu un nevēlamās konflikta risināšanas taktikas kā balss pacelšanu vai partnera nemitīgu vainošanu. Apzināts indivīds mazāk izvēlēsies ļauties šādai negatīvajai uzvedībai un apsvērs partnera skatījumu uz situāciju (Burpee & Langer, 2005) un sapratne, ka katrs var uztvert situāciju dažādi, palīdzētu indivīdiem atrisināt ikdienišķas problēmas.

Turpmāk tekstā tiek plašāk apskatīti apzinātību raksturojošie elementi, bet tā kā apzinātības fenomens ir salīdzinoši jauns, tad teorijas un skaidrojumi dažādiem autoriem un psiholoģijas virzieniem var atšķirties. Šajā darbā tiek apskatīti vispārīgie apzinātības fenomena raksturojumi.

Pirmkārt, apzinātība tiek raksturota ar savas iekšējās un ārējās pasaules apzināšanu, un sapratni, ka tā pastāv jebkurā brīdī (Brown, et al., 2007). Metaforiski - sienas, grīdas un griesti indivīda dzīvē kļūst caurspīdīgi, ļaujot saturu, no bēniņiem līdz pagrabam, redzēt skaidrāk

(Langer, 2002, kā minēts Brown, et al., 2007). Respektīvi, caur lielāku apzinātību cilvēks var daudz skaidrāk un objektīvāk uztvert gan savas domas, emocijas, sajūtas, gan apkārt notiekošo.

Otrkārt, jo vairāk apzināti mēs esam, jo mazāk vērtējoši mēs kļūstam (Burpee & Langer, 2005) jeb izmantojot apzinātu informācijas apstrādes veidu, nenotiek salīdzināšana, kategorizēšana vai vērtēšana, kā arī netiek pārāk daudz atspoguļoti pagātnes notikumi (Brown & Ryan, 2003; Teasdale, 1999, kā minēts Brown, et al., 2007). Tādā veidā tiek veicināta dažādu situāciju un cilvēku pieņemšana, kas ir svarīgi gan veselīgai funkcionēšanai, gan savstarpējās attiecībās.

Treškārt, apzinātības spilgtākā iezīme ir tās elastīgums (Brown, et al., 2007). Līdzīgi kā fotoaparātam, caur apzinātību ir iespējams attālināt vai pietuvināt fokusu (Cullen, 2006, kā minēts Brown, et al., 2007) jeb indivīds var apzināties pilnīgi visu notiekošo vai pievērst uzmanību tikai kādam konkrētam stimulam vai notikumam. Tādā veidā tiek mērķtiecīgi regulēta uzmanība (Brown, et al., 2007), kas varētu palīdzēt koncentrēties kādai darbībai, piemēram, klausīšanās un iedziļināšanās otrās pusītes teiktajā. Pierādījumi arī liecina, ka apzinātība veicina uzvedības paškontroli un efektīvāku mērķu sasniegšanu (Brown & Vansteenkiste, 2006, kā minēts Brown, et al., 2007).

Ņemot vērā, ka apzinātība ir daudzdimensionāls koncepts, tad pētījumos ar citiem mainīgajiem, to nepieciešams apskatīt no vairākiem aspektiem, iekļaujot tādus aspektus kā vērošana, aprakstīšana, apzināta rīcība, nereaģēšana un nevērtēšana (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006).

Nākamajā nodaļā tiek aprakstīts, kā apzinātības fenomens ir saistīts ar romantisko attiecību veidošanu un kādi apzinātību raksturojošie elementi ir to pamatā.

### **Apzinātības saistība ar apmierinātību ar attiecībām pieaugušajiem**

Liela loma apzinātībai gan kā stāvoklim, gan kā īpašībai ir tieši savstarpējo attiecību jomā un īpaši svarīgu vietu tā ieņem romantiskajās attiecībās.

Pirmkārt, līdz šim veikto pētījumu rezultāti parāda, ka apzinātība atstāj iespaidu uz indivīda vispārējo labklājību un apzinātība kā īpašība ir saistīta ar zemāku trauksmes un stresa līmeni, augstākiem pozitīvā un zemākiem negatīvā afekta rādītājiem, kā arī kopumā augstāku apmierinātību ar dzīvi (Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, kā minēts Brown, et al., 2007), tādejādi, radot pamatu veiksmīgu attiecību veidošanai.

Šajā sakarā ir veikti arī magnētiskās rezonanses pētījumi, kuros atklājās, ka indivīdi, kuriem bija augstāki apzinātības rādītāji, mazāk reaģēja uz draudīgiem emocionāliem stimuliem jeb smadzenēs viņiem parādījās pazemināta bilaterālā amigdalas atbildes reakcija

un lielāka prefrontālā smadzeņu garozas aktivizācija (Creswell, Way, Eisenberger & Lieberman, 2007). Vēl citi pētnieki atklāja, kā mainās neironu aktivitāte piedaloties apzinātībā balstītajā stresa samazināšanas programmā, norādot, ka gan ne-klīniskā un klīniskā dalībnieku grupa uzrāda neurofizioloģiskus uzlabojumus (Hatchard et al., 2017). Šādi atklājumi parāda, ka apzināts stāvoklis ļauj pārslēgties no emocionālas uz ne emocionālu stimulu izvērtēšanu (Ochsner, Bunge, & Gross, kā minēts Brown, et al., 2007).

Pilnīgāka apzināšanās sekmē elastīgāku, adaptīvāku atbildes reakciju uz notikumiem un samazina automātiskās, ierastās vai impulsīvās reakcijas (Ryan & Deci, 2004, kā minēts Brown, et al., 2007), kas lielā mērā nozīmē lielāku uzvedības kontrolēšanu un spēju to izmantot. Pētījumi arī apstiprina, ka apzinātība ir saistīta ar augstāku paškontroli (Lakey, 2007, kā minēts Brown, et al., 2007).

Lai arī pētījumi par apzinātības un savstarpējo attiecību saistībām ir reti, tomēr tiek uzskatīts, ka apzinātība varētu sekmēt veselīgu attiecību funkcionēšanu un uzlabot vispārējo kvalitāti attiecībās, kā arī uzlabot savstarpējo komunikāciju tajās (Brown, et al., 2007). Pētījumu rezultāti norāda, ka augstāki apzinātības rādītāji prognozē augstāku apmierinātību ar attiecībām un spēju konstruktīvi reaģēt uz stresu attiecībās (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell & Rogge, 2007). Vēl, ir atklāts, ka piedaloties apzinātības programmās, tiek uzrādīta salīdzinoši augstāka spēja pieņemt partneri, zemāki personīgie un attiecību distresa rādītāji un indivīds izjūt lielāku autonomiju attiecībās (Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004, kā minēts Brown, et al., 2007). Kā arī tiek norādīta saistība starp apzinātību un emocionālā intelekta elementiem (Baer, et al., 2004, 2006, kā minēts Brown, et al., 2007; Brown & Ryan, 2003) un interpersonālo tuvību (Brown & Ryan, 2003).

Vairāki teorētiķi ir izteikuši domu, ka, vairāk ieskatoties sevī un citos rodas līdzjūtīgāka attieksme pret citiem (Davidson & Harrington, 2002, kā minēts Brown, et al., 2007) un tas tiek apstiprināts arī empīriski (Beitel, et al., 2005, kā minēts Brown, et al., 2007). Tātad varētu teikt, ka apzināts indivīds ir empātiskāks, kas nenoliedzami ir būtisks faktors attiecībās.

Lai arī apzinātība ir individuāls process, tā veicina, ne tikai indivīda subjektīvo labklājību, bet arī saliedētību un tuvību attiecībās (Kabat-Zinn, 1990, kā minēts McGill, et al., 2016). Vairāku pētījumu rezultāti norāda uz statistiski nozīmīgu saistību starp apzinātību un apmierinātību ar laulību vai attiecībām (Burpee & Langer, 2005; Jones, Welton, Oliver & Thoburn, 2011; McGill, et al., 2016), kā arī apmierinātības palielināšanos laika gaitā (Barnes, et al., 2007). Respektīvi, jo indivīds apzinātāks, jo viņš būs vairāk apmierināts ar attiecībām. Interesanti, ka ne demogrāfiskais, ne partneru līdzības faktors nebija tik cieši saistīts ar apmierinātību ar laulību kā apzinātība (Burpee & Langer, 2005). Šādi rezultāti varētu norādīt, ka laulātie pāri, kuri ir atvērti pieredzei un pievērš uzmanību ikdienas dzīvei, dzīvo

apmierinātākās un piepildītākās attiecībās. Vēl jāpiemin, ka indivīdiem, kuri ilgāk ir precējušies, varētu būt grūtāk izmantot apzinātas darbības ikdienā vai saglabāt savu laulību interesantu, jo, parādoties noteiktiem stresoriem, ir daudz izaicinošāk saglabāt tādu pašu apmierinātības ar attiecībām līmeni, kāds tas bija laulību sākumā (Burpee & Langer, 2005).

Apzinātība nereti tiek saistīta arī ar piesaistes sistēmu, jo palīdz indivīdiem būt možākiem un nerīkoties uzreiz pēc ierastajiem piesaistes stila uzvedības modeļiem, īpaši konfliktsituācijās (Barnes, et al., 2007). Jāpiemin, ka daži empīriskie pētījumi ir atklājuši saistību starp apzinātību un pieaugušo piesaistes stiliem. Viens no pirmajiem pētījumiem atklāja, ka trauksmainais un izvairīgais piesaistes stils ir negatīvi saistīts ar visiem pieciem apzinātības aspektiem (Shaver, et al., 2007, kā minēts Lee-Winn, Holman, Tse & Luk, 2010). Savukārt, citā pētījumā, indivīdi ar drošu piesaistes stilu, norādīja statistiski nozīmīgi augstāku apzinātības līmeni, nekā indivīdi ar nedrošu piesaistes stilu (Cordon & Finney, 2008, kā minēts Lee-Winn, et al., 2010 ).

Laika gaitā apzinātības trenēšana varētu palīdzēt indivīdiem samazināt piesaistes sistēmas aktivizāciju un tās tūlītējo tipisko uzvedību (Saavedra, et al., 2010) vai arī veicināt veselīgu un drošu piesaistes veidošanos laulātajam partnerim (Jones, et al., 2011). Bet indivīdiem ar izteiktu trauksmes piesaistes dimensiju un augstiem apzinātības rādītājiem, šķietami samazinās risks izšķirties gada laikā (Saavedra, et al., 2010). Daži pētījuma rezultāti norāda, ka apzinātība ir nozīmīgs moderators saistībā starp trauksmes piesaisti un labklājību (Davis, et al., 2016).

Kopumā, apzinātība ir spēja pievērst uzmanību šī brīža notiekošajiem procesiem, tos nevērtējot un uz tiem automātiski nereaģējot. Tā būtībā ir notikumu vērošana no malas bez īpašas emocionālas un tūlītējas uzvedības iesaistes. Pētījumi norāda, ka indivīds, būdams apzināts, var paaugstināt savu subjektīvo labklājību un apmierinātību ar romantiskajām attiecībām. Tāpēc arī šajā pētījumā tiek prognozēta pozitīva saistība starp apzinātību un apmierinātību ar attiecībām, bet negatīva saistība starp apzinātību un trauksmaino un izvairīgo piesaistes dimensiju.

## METODE

### Pētījuma dalībnieki

Kopumā tika aptaujāti 70 respondenti, izmantojot anketas elektroniskā formā, kur demogrāfisko datu aptaujā tika lūgts norādīt attiecību ilgumu ar šī brīža romantisko partneri. Rezultātā, pētījumam tika atlasīti 53 respondenti vecumā no 23-54 gadiem ( $M = 36,32$ ;  $SD = 8,48$ ), kuri ir attiecībās 7-17 gadus ( $M = 10,98$ ;  $SD = 3,97$ ). Sieviešu un vīriešu sadalījums izlasē ir attiecīgi 88,7 % un 11,3 %. Liela daļa jeb 41,5 % respondentu kā attiecību ilgumu norādīja 7 gadi, bet 15,1 % respondentu norādīja, ka attiecībās ir 16 gadus. Lielākā daļa respondentu norāda, ka ir precējušies (84,9%), bet daži (15,1 %) dzīvo kopā. Norādīto bērnu skaits variē no 1 līdz 3 bērniem, kur gandrīz vienlīdzīgi respondentiem ir 1 (41,5 %) vai 2 (39,6 %) bērni, bet 18,9 % respondentu norāda, ka ir 3 bērni. Salīdzinoši liels respondentu skaits (43,6 %) norāda, ka bērni ir vecuma grupā 1-7 gadi, bet gandrīz piektajai daļai respondentu bērni ir vecuma grupā 7-12 un 18-29 gadi. Lielākā daļa respondentu (69,9 %) norāda, ka ir ieguvuši augstāko izglītību. Sīkāk pētījuma dalībnieku demogrāfiskie rādītāji ir parādīti 1. pielikumā.

### Instrumentārijs

“Romantisko attiecību piesaistes dimensiju” aptauja (The Experiences In Close Relationships – Revised (ECR-R) questionnaire, Fraley, Waller, & Brennan, 2000), kuru Latvijā adaptējusi Sabīne Vilciņa 2014.gadā. Aptaujā ir 36 apgalvojumi, kur respondentam jānovērtē, cik lielā mērā viņš piekrīt katram apgalvojumam. Atbildes tiek sniegtas intervālu skalā no 1 līdz 7, kur “1” apzīmē “pilnīgi nepiekrītu” apgalvojumam un “7” – “pilnīgi piekrītu”. Aptauja sastāv no 2 apakšskalām: “Trauksme” (apgalvojumi no 1 līdz 18) un “Izvairīšanās” (apgalvojumi no 19 līdz 36). Veicot pētījumu apgalvojumu secība tika mainīta. “Trauksmes” apakšskalā apgriezti ir 9. un 11. apgalvojums un “Izvairīšanās” apgriezti ir 20., 22., 26., 27., 28., 29., 30., 31., 33., 34., 35., 36. apgalvojums. Kronbaha alfas koeficients kopumā aptaujai ir 0,93, “Trauksmes” apakšskalai – 0,9 un “Izvairīšanās” apakšskalai – 0,94, kas norāda uz teicamu aptaujas iekšējo saskaņotību. Jo augstāks rezultāts, jo nedrošāka ir respondenta piesaiste savam romantiskajam partnerim.

“Piecu faktoru apzinātības” aptauja (The Five Facet Mindfulness questionnaire, Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006), kuru Latvijā adaptējis M. Majors 2012. gadā. Aptaujā ir 39 apgalvojumi, kur katrs no tiem ir jānovērtē pēc 5 punktu Likerta skalas. Vērtējums “1” atbilst atbildei “Nekad vai ļoti reti” un vērtējums “5” – “Ļoti bieži vai

vienmēr”. Aptauja sastāv no 5 apakšskalām, kuras atspoguļo dažādus apzinātības aspektus: Vērošana, Aprakstīšana, Apzināta rīcība, Nevērtēšana un Nereagēšana. Aptaujai kopumā Kronbaha alfas koeficients ir 0,9, kas norāda uz teicamu aptaujas iekšējo saskaņotību. Aprakstīšanas ( $\alpha = 0,89$ ), apzinātas rīcības ( $\alpha = 0,81$ ) un nevērtēšanas ( $\alpha = 0,87$ ) apakšskalām iekšējās saskaņotības rādītāji ir labi. Vērošanas apakšskalai iekšējās saskaņotības rādītājs ir pieņemams ( $\alpha = 0,74$ ), bet nereagēšanas apakšskalai ( $\alpha = 0,62$ ) – apšaubāms. Secinājumu izdarīšanai nepieciešams pārkodēt (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1) negatīvos apgalvojumus: 3., 5., 8., 10., 12., 13., 14., 16., 17., 18., 22., 23., 25., 28., 30., 34., 35., 38., 39. Rezultāts aptaujā var variēt 39 līdz 195 punktiem, kur augstāks punktu skaits norāda uz augstāku apzinātības līmeni.

Aptauja “Apmierinātība ar attiecībām” (Index of Marital Satisfaction (IMS), Hudson W.W., 1982), kuru latviešu valodā adaptējusi Tatjana Benke 2009. gadā. Kronbaha alfas koeficients ir 0,84, kas norāda uz labu iekšējo saskaņotību. Aptaujā ir 25 apgalvojumi, kas veidoti, lai izvērtētu respondentu tagadējās attiecības ar partneri. Atbildes tiek sniegtas 5 punktu Likerta skalā, kur 1 nozīmē “nekad vai ļoti reti” un 5 – “gandrīz vienmēr vai vienmēr”. Tā kā oriģinālajā aptaujā zemāks punktu skaits norāda uz augstāku apmierinātību ar pāra attiecībām, tad šajā pētījumā apgalvojumi tika pārkodēti tā, lai augstāks punktu skaits norādītu uz augstāku apmierinātību ar pāra attiecībām. Respektīvi, pārkodēts (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1) tika 2., 4., 6., 7., 10., 12., 14., 15., 18., 22., 24., 25. apgalvojums. Tālāk saskaita visus jautājumu rezultātus un no kopsummas atņem 25 (punktu skaits variē no 0 līdz 100).

Demogrāfiskie jautājumi: respondentiem tika jautāts par viņu dzimumu, vecumu, attiecību statusu un ilgumu, bērnu skaitu un vecumgrupu, izglītību.

### **Procedūra**

Aptaujas tika sagatavotas elektroniski izmantojot “Google” veidlapas. Respondentiem aptaujas tika izsūtītas elektroniskā formā gan privāti, gan tās tika ievietotas sociālajos tīklos (“www.facebook.com”, “www.draugiem.lv”). Aptaujas bija anonīmas un respondenti tās aizpildīja brīvprātīgi. Iegūtās atbildes tika analizētas apkopotā veidā.

## REZULTĀTI

Rezultātu statistiskie aprēķini tika veikti SPSS 22. versijas un MS Excel programmās. Sākotnēji tika noteikta skalu iekšējā saskaņotība (Kronbaha alfa koeficienti) pētījumā izmantotajām aptaujām. Kronbaha alfas koeficienti “Romantisko attiecību piesaistes dimensiju” aptaujai kopumā ir 0,95, trauksmes apakšskalai - 0,92 un izvairīšanās apakšskalai - 0,93, kas norāda uz teicamu skalu iekšējo saskaņotību. “Apzinātības piecu aspektu aptaujas” iekšējās saskaņotības rādītājs kopumā ir labs ( $\alpha = 0,86$ ). Apakšskalām aprakstīšana ( $\alpha = 0,86$ ), apzināta rīcība ( $\alpha = 0,81$ ) un nevērtēšana ( $\alpha = 0,86$ ) iekšējās saskaņotības rādītājs ir labs, bet vērošanas apakšskalai tas ir pieņemams ( $\alpha = 0,79$ ), savukārt nereaģēšanas apakšskalai – apšaubāms ( $\alpha = 0,69$ ). Aptaujai “Apmierinātība ar attiecībām” kopējais iekšējās saskaņotības rādītājs ir teicams ( $\alpha = 0,97$ ).

Tālāk tika aprēķināti aptauju aprakstošās statistikas rādītāji un pēc Kolmogorova-Smirnova Z kritērija tika noteikta atbilstība normālam sadalījumam (skat. 1.tabulu).

*1.tabula.*

**Piesaistes dimensiju, apzinātības un apmierinātības ar attiecībām aptauju aprakstošās statistikas rādītāji un Kronbaha alfas koeficienti ( $N=53$ )**

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>Z krit.</i>	$\alpha$
Romantisko attiecību piesaistes dimensiju aptaujas skalas:					0,95
Trauksme	2,79	1,25	2,50	0,00	0,92
Izvairīšanās	2,40	1,16	2,11	0,00	0,93
Apzinātības piecu aspektu aptauja skalas:	130,81	17,68	131	0,20	0,86
Vērošanas	3,30	0,76		0,01	0,79
Aprakstīšanas	3,57	0,81		0,04	0,86
Apzinātas rīcības	3,66	0,70		0,00	0,81
Nevērtēšanas	3,27	0,85		0,20	0,86
Nereaģēšanas	2,92	0,65		0,17	0,69
Apmierinātība ar attiecībām aptauja	72,28	21,78	80	0,00	0,97

Tā kā iegūto datu sadalījums “Romantisko attiecību piesaistes dimensiju” un “Apmierinātība ar attiecībām” aptaujas neatbilst normālam sadalījumam, tad mainīgo lielumu korelācijas aprēķināšanai tiek izmantots Spīrmena korelācijas koeficients (skatīt 2.tabulu).

Kā redzams 2.tabulā, tad tiek konstatētas 5 statistiski nozīmīgas korelācijas. Piesaistes dimensijas “Trauksme” ( $r = -0,65$ ,  $p < 0,01$ ) un “Izvairīšanās” ( $r = -0,79$ ,  $p < 0,01$ ) negatīvi korelē ar apmierinātību ar attiecībām jeb trauksmes un izvairīšanās piesaistes dimensijas ir

saistītas ar zemāku apmierinātību ar attiecībām. Vēl redzams, ka izvairīšanās piesaistes dimensija ir ciešāk saistīta ar apmierinātību ar attiecībām, nekā trauksmes piesaistes dimensija, bet šī atšķirība nav statistiski nozīmīga ( $Z = 1,48, p = 0,05$ ).

Turpretim, apzinātības kopējais rādītājs pozitīvi un statistiski nozīmīgi korelē ar apmierinātību ar attiecībām ( $r = 0,33, p < 0,05$ ) jeb apzinātība varētu būt saistīta ar augstāku apmierinātību ar attiecībām.

Vēl, piesaistes dimensija "Trauksme" negatīvi un statistiski nozīmīgi korelē ar apzinātību ( $r = -0,35, p < 0,01$ ) un apzinātības aspektu "Nevērtēšana" ( $r = -0,27, p < 0,05$ ), norādot, ka trauksmes piesaistes dimensija ir saistīta ar zemāku vispārējo apzinātību un nevērtēšanas aspektu. Jāpiemin, ka arī izvairīšanās piesaistes dimensija negatīvi korelē ar vispārējo apzinātību ( $r = -0,26, p < 0,05$ ), bet šī saistība nav statistiski nozīmīga.

2.tabula.

**Pētāmo mainīgo lielumu Spīrmena korelācijas koeficienti ( $N=53$ )**

	Apmierinātība ar attiecībām	Piesaistes dimensija	
		Trauksme	Izvairīšanās
Piesaistes dimensija			
Trauksme	-0,65**		
Izvairīšanās	-0,79**		
Apzinātība	0,33*	-0,35**	-0,26
Vērošana	0,19	-0,04	0,00
Aprakstīšana	0,11	-0,21	-0,18
Apzināta rīcība	0,20	-0,22	-0,19
Nevērtēšana	0,21	-0,27*	-0,16
Nereagēšana	0,19	-0,24	-0,09

\* $p < 0,05$ . \*\* $p < 0,01$

Visbeidzot, tika apskatītas korelācijas starp pētāmajiem mainīgajiem lielumiem un atbilstošajiem izlases demogrāfiskajiem rādītājiem – attiecību ilgumu, vecumu, bērnu skaitu un izglītību. Kā redzams 3.tabulā, tad attiecību ilgums pozitīvi un statistiski nozīmīgi korelē ar kopējo apzinātības rādītāju ( $r = 0,30, p < 0,05$ ), apzinātas rīcības ( $r = 0,34, p < 0,05$ ) un nevērtēšanas aspektu ( $r = 0,38, p < 0,01$ ). Arī vecums pozitīvi un statistiski nozīmīgi korelē ar kopējo apzinātības rādītāju ( $r = 0,30, p < 0,05$ ), apzinātas rīcības ( $r = 0,31, p < 0,05$ ) un nevērtēšanas ( $r = 0,47, p < 0,01$ ) aspektu. Šie rezultāti liek domāt, ka pieaugot attiecību ilgumam un indivīda vecumam, pieaug arī viņa apzinātība gan uzvedības, gan nevērtēšanas

aspektos. Jāpiemin, ka izglītība pozitīvi un statistiski nozīmīgi korelē ar apzinātības vērošanas aspektu jeb augstāks izglītības līmenis varētu veicināt spēju apzināti vērot apkārt notiekošo. Bērnu skaits nav statistiski nozīmīgi saistīts ar kādu no piesaistes dimensijām, apzinātības aspektiem vai apmierinātību ar attiecībām (skat. 3.tabulu).

3.tabula.

**Pētāmo mainīgo lielumu un 4 demogrāfisko rādītāju Spīrmena korelācijas koeficienti ( $N = 53$ )**

	Attiecību ilgums	Vecums	Bērnu skaits	Izglītība
Piesaistes dimensija				
Trauksme	0,18	0,17	0,10	0,08
Izvairīšanās	0,11	0,12	0,18	0,13
Apzinātība	0,30*	0,30*	0,15	0,03
Vērošana	-0,07	-0,09	0,10	0,36**
Aprakstīšana	0,06	0,02	0,20	-0,06
Apzināta rīcība	0,34*	0,31*	0,08	-0,16
Nevērtēšana	0,38**	0,47**	0,18	0,07
Nereagēšana	-0,01	-0,06	-0,06	0,09
Apmierinātība ar attiecībām	0,04	0,01	-0,05	-0,10

\* $p < 0,05$ . \*\* $p < 0,01$

## DISKUSIJA

Pētījuma galvenais mērķis bija noskaidrot gan pieaugušo piesaistes dimensiju (trauksme, izvairīšanās), gan apzinātības savstarpējo saistību ar apmierinātību ar attiecībām, kā arī izpētīt piesaistes dimensiju un apzinātības saistības. Papildus tika apskatītas arī vecuma, attiecību ilguma, bērnu skaita un izglītības saistības ar pētāmajiem mainīgajiem.

Apkopojot iegūtos rezultātus, ir redzams, ka pastāv statistiski nozīmīga negatīva saistība starp trauksmes un izvairīšanās piesaistes dimensijām un apmierinātību ar attiecībām. Šādi rezultāti parāda, ka nedrošās piesaistes dimensijas ir saistītas ar zemāku apmierinātību ar attiecībām, kas saskan arī ar iepriekšējo pētījumu rezultātiem (piemēram, Ho et al., 2011). To varētu veicināt trauksmainās un izvairīgās piesaistes stila neapzinātie uzvedības modeļi, kurus indivīds ikdienā izmanto, bet ilgtermiņā tie nav efektīvi, jo, iespējams, netiek saņemts gaidītais atbalsts vai rūpes no partnera puses, sekmējot neapmierinātību ar attiecībām. Lai arī meta analītisks pētījums (Li & Chan, 2012) atklāj, ka izvairīgais piesaistes stils ir ciešāk saistīts ar zemāku apmierinātību ar attiecībām, nekā trauksmainais piesaistes stils, tomēr šajā pētījumā šī atšķirība nav statistiski nozīmīga. Turpmāk, nepieciešams pievērsties šo atšķirību sīkākai izpētei, jo indivīdi ar izvairīgo piesaisti vairāk noliedz romantisko attiecību svarīgumu, bet indivīdiem ar trauksmaino piesaisti ir ļoti svarīgi saglabāt pozitīvas romantiskās attiecības (Mikulincer et al. 2003, kā minēts Li & Chan, 2012).

Tālāk, pētot saistību starp apzinātību un apmierinātību ar attiecībām, tika atklāts, ka apzinātāks indivīds varētu būt vairāk apmierināts ar attiecībām. Šāda saistība tiek norādīta arī citos pētījumos, kur augstāki apzinātības rādītāji prognozē augstāku apmierinātību ar attiecībām (Barnes et al., 2007; McGill et al., 2016; u.c.). Šie rezultāti, iespējams, parāda to, ka indivīds, pilnīgi apzinoties situāciju (piemēram, konflikts ar partneri), spēj mazināt ļaušanos negatīvajām emocijām un uzvedībai, saglabājot attiecībās līdzsvaru. Tā kā apzinātība tiek saistīta arī ar augstāku paškontroli (Lakey, 2007, kā minēts Brown et al., 2007), tad attiecībās var tikt mērķtiecīgi veicināta efektīva komunikācija, kas sekmētu indivīda labklājību romantiskajās attiecībās.

Vēl tika apskatītas saistības starp apzinātību un abām piesaistes dimensijām – trauksmi un izvairīšanos, jo daži iepriekš veiktie pētījumi parāda, ka šāda saistība pastāv (piemēram, Shaver et al., 2007, kā minēts Lee-Winn et al., 2010). Šajā pētījumā tikai trauksmes piesaistes dimensija ir statistiski nozīmīgi saistīta gan ar zemāku kopējo apzinātības rādītāju, gan zemāku nevērtēšanas aspektu. Lai arī izvairīšanās piesaistes dimensija ir negatīvi saistīta ar kopējo apzinātības rādītāju, tomēr tā nav statistiski nozīmīga, tāpēc iegūtie rezultāti daļēji saskan ar iepriekš veiktu pētījumu studentu izlasē, kur abas nedrošās piesaistes dimensijas ir

vērā ņemami saistītas ar kopējo apzinātības rādītāju (Lee-Winn et al., 2010). Savukārt, iegūtie rezultāti apstiprina Valša un kolēģu pētījuma atziņas (Walsh, Balint, Smolira SJ, Fredericksen & Madsen, 2009), kur arī netika atrasta nozīmīga saistība starp izvairīgo piesaistes stilu un apzinātību. Iespējams, šajā pētījumā iegūtie rezultāti norāda uz to, ka trauksmainajam piesaistes stilam raksturīgās uzvedības stratēģijas, kā izteikts jūtīgums pret noraidījumu vai uztraukums par romantiskā partnera pieejamību, neparedz skaidru situācijas apzināšanos un notikumi tiek neobjektīvi vērtēti. Jāpiemin, ka citā pētījumā, trauksmes piesaistes dimensija ir saistīta ne tikai ar zemāku apzinātības nevērtēšanas aspektu, bet arī ar zemāku apzinātas rīcības aspektu (Lee-Winn et al., 2010).

Pētot izlases demogrāfisko rādītāju saistības ar piesaistes dimensijām, apzinātību un apmierinātību ar attiecībām, atklājās, ka apzinātības kopējais rādītājs, apzinātas rīcības un nevērtēšanas aspekti ir vērā ņemami saistīti ar attiecību ilgumu un vecumu. Tas norāda, ka laika gaitā indivīds kļūst vispārēji apzinātāks, bet īpaši tas izpaužas kā apzināta rīcība un situācijas nevērtēšana. Šie rezultāti papildina iepriekšējo pētījumu, kur tika secināts, ka vecāki pieaugušie ir vairāk apzināti, nekā jaunāki, jo viņi vairāk koncentrējas uz tagadnes notikumiem (Shook, Ford, Strough, Delaney & Barker, 2017). Interesanti, ka izglītība ir saistīta ar apzinātības vērošanas aspektu, norādot, ka, jo indivīds izglītotāks, jo vairāk viņam ir attīstīta spēja apzināti vērot notiekošo. Jāpiemin, ka bērnu skaits nav nozīmīgi saistīts ar apmierinātību ar attiecībām, kas ļauj domāt, ka to vairāk ietekmē individuālie faktori, bet mazāk sociālie vai vides.

Šeit nepieciešams pieminēt veiktā pētījuma vājās puses un ierobežojumus. Viens no pētījuma ierobežojumiem ir mazā pētījuma izlase (53 respondenti) un nevienlīdzīgs dzimuma sadalījums (88,7 % sievietes, 11,3 % vīrieši), kas neļauj izdarīt plašākus secinājumus par populāciju. Vēl var minēt arī to, ka dati tika iegūti balstoties tikai uz pašnovērtējuma aptaujām un iegūtos rezultātus varētu papildināt izmantojot vēl citas pētījumu metodes, piemēram, pieaugušo piesaistes intervija vai piedalīšanās apzinātības trenēšanas programmā. Pilnīgu secinājumu izdarīšanu ierobežo tas, ka apzinātības aptaujas nereaģēšanas apakšskalas iekšējā saskaņotība ir apšaubāma, bet tā ir nedaudz augstāka, nekā oriģināli adaptētajā aptaujā. Jāpiemin varbūtība, ka daži pētījumā iegūtie rezultāti, iespējams, ir raksturīgi tikai šī pētījuma izlasei.

Viena no pētījuma stiprajām pusēm varētu būt, ka pētījumā izmantotajām aptaujām, katrai kopumā, iekšējā saskaņotība ir laba un teicama, kas ļauj pārbaudīt pētījumā izvirzītās hipotēzes un jautājumu. Arī tas, ka izlasē visiem respondentiem ir bērni un tā ir vairāk vai mazāk viendabīga. Papildus, šis pētījums sniedz jaunu ieskatu un papildinājumu pētījumiem par piesaistes stiliem un apmierinātību ar attiecībām, jo tiek ņemti vērā arī citi mainīgie

lielumi, šajā gadījumā - apzinātības aspekti. Iegūtās atziņas palīdz izprast virzienu, kādā meklēt atbildes uz jautājumiem par laimīgu romantisko attiecību veidošanu un uzturēšanu.

Turpmākajos pētījumos būtu nepieciešams veidot tādu pētījuma izlasi, kas atbilstu populācijai Latvijā un iekļautu līdzīgu dzimuma sadalījumu. Pētījuma aptaujā būtu nepieciešams iekļaut jautājumu par apzinātības programmu vai meditēšanas pieredzi, lai vairāk saprastu izlases specifiskumu un lai varētu veikt grupu salīdzināšanu, kā arī iekļaut aptauju par konfliktiem attiecībās un to risināšanas stratēģijām. Bet, lai noskaidrotu vai apzinātības trenēšana ietekmē attiecību kvalitāti, tad varētu veikt eksperimentālu pētījumu, kur pētījuma dalībnieki piedalītos kādā apzinātības trenēšanas programmā. Vērtīgi arī būtu, ja nākotnē tiktu pētīti pāri, nevis atsevišķi indivīdi.

Galvenais, ko var minēt, saistībā ar veikto pētījumu ir tas, ka trauksmainajai un izvairīgajai piesaistes dimensijai raksturīgās uzvedības stratēģijas ir saistītas ar zemāku apmierinātību ar romantiskajām attiecībām un labklājību tajās. Turpretim, lielāka apzināšanās un elastīgāks skatījums uz noteiktām situācijām var likt indivīdam justies apmierinātākam attiecībās ar romantisko partneri. Savukārt, trauksmainā piesaistes dimensija norāda uz to, ka indivīds varētu būt gan mazāk apzināts, gan mazāk nevērtējošs attiecībās. Kas attiecas uz izlases demogrāfiskajiem rādītājiem, tad atklājās, ka laika gaitā indivīds rīkojas apzinātāk un iesaistās notikumu nevērtēšanā, bet augstāks izglītības līmenis norāda uz spēju apzinātāk vērot apkārt notiekošo.

Šādi pētījumi ir nepieciešami, jo gan piesaistes stili un ar to saistītā uzvedība, gan apzinātība varētu būt vieni no vadošajiem pamatelementiem laimīgu attiecību uzturēšanā un veicināšanā. Tā kā šo 3 mainīgo saistības ir salīdzinoši maz pētītas, tad vajadzētu tās izpētīt daudz smalkāk un plašākā mērogā, ņemot vērā arī citus kontroles mainīgos. Savukārt, pētījumā iegūtās atziņas praktiski var izmantot ģimenes psihologs, gan individuālajā, gan pāru konsultēšanā, kā arī izvēloties terapijas virzienus. Respektīvi, empīriski tiek pamatots vai individuālie faktori, kā piesaiste stils romantiskajam partnerim un apzinātība, ir saistīti ar grūtībām vai neapmierinātību attiecībās. Arī indivīdi, kuri vēlas mainīt vai uzlabot kaut ko savās pāra attiecībās, var uzzināt, kas ir vai nav saistīts ar apmierinātību ar pāra attiecībām, lai paši varētu izvērtēt, kas varētu būt par pamatu nesaskaņām. Piemēram, vai būtu vērts sākt trenēt apzinātību vai arī mēģināt atpazīt un apturēt negatīvos uzvedības modeļus, novēršot neefektīvu komunikāciju un strīdus. Skatoties plašāk, tad šādi pētījumi arvien var sniegt cilvēkiem atbildes uz jautājumiem, ko darīt, lai attiecībās justos laimīgāks, kā saglabāt attiecības interesantas vai ko darīt gan sevī, gan partnera labā, lai abas puses būtu apmierinātas.

## SECINĀJUMI

Bakalaura darba mērķis bija izpētīt savstarpējās saistības starp trauksmes un izvairīšanās piesaistes dimensijām, apzinātību un apmierinātību ar romantiskajām attiecībām pieaugušo izlasē, kurā attiecību ilgums ar šī brīža romantisko partneri ir 7-17 gadi. Vēl arī tika meklētas atbildes uz jautājumu kā vecums, attiecību ilgums, bērnu skaits un izglītība ir saistīti ar 3 pētāmajiem mainīgajiem.

Iepriekš veiktie pētījumi atklāj, ka nedrošie piesaistes stili kā trauksme un izvairīšanās ir saistīti ar zemāku apmierinātību ar romantiskajām attiecībām un kvalitāti tajās (Banse, 2004; Cann et al., 2008; Ho et al., 2011). Viens no skaidrojumiem ir, ka indivīdi ar trauksmaino vai izvairīgo piesaisti daudz vairāk konfliktē attiecībās (Treboux et al., 2004), bet, piemēram, indivīdiem ar izvairīgo piesaisti ir grūtāk būt emocionāli tuvās attiecībās un uzticēties partnerim (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Pretēji teorijai par nedrošo piesaisti, apzinātība ir saistīta ar augstāku apmierinātību ar attiecībām, ko norāda daži iepriekšējie pētījumi (Burpee & Langer, 2005; Jones, et al., 2011; McGill, et al., 2016) un, laika gaitā, apzinātības trenēšana var palielināt izjusto labklājību pāra attiecībās (Burpee & Langer, 2005). Tā kā apzinātība tiek raksturota gan ar spēju apzināties savas emocijas (Brown et al., 2007), gan spēju kontrolētāk reaģēt (Brown & Vansteenkiste, 2006, kā minēts Brown, et al., 2007), tad, piemēram, konflikta situācijās, tas varētu palīdzēt saglabāt veselīgas savstarpējās attiecības.

Nereti, apzinātība tiek saistīta arī ar pieaugušo piesaistes stiliem, un pētījumi rāda, ka trauksmainais un izvairīgas piesaistes stils ir saistīts ar zemākiem apzinātības rādītājiem (Lee-Winn, et al., 2010), bet drošais piesaistes stils ar augstākiem (Cordon & Finney, 2008, kā minēts Lee-Winn, et al., 2010). Iespējams, tas ir tāpēc, ka apzināšanās palīdz indivīdiem saprast savus raksturīgos uzvedības modeļus un novērst automātisko atbildes reakciju, piemēram, stresa situācijās (Barnes et al., 2007).

Ņemot vērā iepriekšējo pētījumu rezultātus, tika izvirzītas vairākas hipotēzes, ka: 1) trauksmainā un izvairīgā piesaistes dimensija ir saistīta ar zemāku apmierinātību ar attiecībām; 2) apzinātība ir saistīta ar augstāku apmierinātību ar attiecībām; 3) trauksmainā un izvairīgā piesaistes dimensija ir saistīta ar zemāku apzinātību. Vēl tika izvirzīts arī pētījuma jautājums: vai un kā demogrāfiskie rādītāji (vecums, attiecību ilgums, bērnu skaits un izglītība) ir saistīti ar trauksmaino un izvairīgo piesaistes dimensiju, apzinātību un apmierinātību ar attiecībām.

Galvenokārt, pētījumā izvirzītās hipotēzes apstiprinājās un iegūtie rezultāti parāda, ka trauksmainā un izvairīgā piesaistes dimensija ir statistiski nozīmīgi saistīta ar zemāku

apmierinātību ar attiecībām, bet apzinātība - ar augstāku apmierinātību ar attiecībām. Daļēji apstiprinās hipotēze, ka trauksmainā un izvairīgā piesaistes dimensija ir saistīta ar zemāku apzinātību, jo tikai saistība starp trauksmaino piesaistes dimensiju un apzinātību ir statistiski nozīmīga. Atbildot uz pētījuma jautājumu par demogrāfisko rādītāju saistību ar pētāmajiem mainīgajiem, var secināt, ka ilgākas attiecības un pieaugšana ir saistīti ar apzinātu rīcību un notikumu nevērtēšanu, bet augstāks izglītības līmenis saistīts ar apzinātu notikumu vērošanu. Interesanti, ka bērnu skaits nav nozīmīgi saistīts ar apmierinātību ar attiecībām.

Kopumā var secināt, ka pētījumā iegūtie rezultāti daļēji saskan ar iepriekšējo pētījumu atziņām, jo, no vienas puses parāda gan abu piesaistes dimensiju, gan apzinātības nozīmi saistībā ar apmierinātību ar attiecībām, bet no otras – neparādās viennozīmīga saistība starp abām piesaistes dimensijām un apzinātību. Bet tiek papildinātas iepriekšējo pētījumu atziņas un sniegts jauns ieskats kā varētu pētīt pieaugušo piesaistes stilus, apzinātību un romantiskās attiecības.

Turpmākajos pētījumos būtu ieteicams veidot reprezentablāku izlasi, izmantot papildus citas pētījumu metodes vai veikt eksperimentu ar piedalīšanos apzinātības trenēšanas programmā.

## PATEICĪBAS

Pirmkārt, vēlos izteikt lielu paldies savai darba vadītājai par lielisko sadarbību, atbalstu un akadēmiskajiem padomiem. Otrkārt, paldies komisijai par vērtīgajiem ieteikumiem darba izstrādes posmos.

Liels paldies manai ģimenei par garīgo un finansiālo atbalstu, gan šī darba tapšanā, gan visus šos studijas gadus. Paldies par uzmundrinājumiem un ticību, kas viss ir iespējams!

Paldies arī visiem, kuri atsaucās un piedalījās apjomīgo aptauju aizpildīšanā.

Paldies!

## IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS

- Altmann, T., Sierau, S., & Roth, M. (2013). I Guess You're Just Not My Type. *Journal of Individual Differences, 34*(2), 105-117.
- Atkinson, B. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 2*(2), 73-94.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for Dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(2), 273-282.
- Barnes, S., Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W., & Rogge, R. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*(4), 482-500.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244.
- Benke, T. (2009). Apmierinātības ar laulību saistība ar attieksmi pret laulību līguma slēgšanu (Nepublicēts bakalaura darbs). Latvijas Universitātes PPF Psiholoģijas nodaļa, Rīga.
- Bite, I. (2002). *Saistība starp pieaugušo piesaistes veidiem, bērnības vardarbības pieredzi un vardarbību partnerattiecībās*. LU PPMF, Rīga.
- Borneskog, C., Lampic, C., Sydsjö, G., Bladh, M., & Svanberg, A. S. (2014). Relationship satisfaction in lesbian and heterosexual couples before and after assisted reproduction: A longitudinal follow-up study. *BMC Women's Health, 14*(154), 1-18.
- Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes, *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.
- Burpee, L., & Langer, E. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development, 12*(1), 43-51.
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships, 15*, 141-154.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality, 22*(2), 131-146.
- Centrālā statistikas pārvalde. (9. oktobris, 2017). Demogrāfija, 2017. Iegūts 2018.g. 9.janvārī no [www.cbs.gov.lv](http://www.cbs.gov.lv), [http://www.csb.gov.lv/sites/default/files/nr\\_11\\_demografija\\_2017\\_17\\_00\\_lv\\_en.pdf](http://www.csb.gov.lv/sites/default/files/nr_11_demografija_2017_17_00_lv_en.pdf)
- Coan, J. A. (2010). Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships, 27*(2), 210-217.
- Colman, A. M. (2002). *A dictionary of psychology*. New York: Oxford University Press.
- Creswell, J., Way, B., Eisenberger, N., & Lieberman, M. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *Psychosomatic Medicine, 69*(6), 560-565.
- Davis, T., Morris, M., & Drake, M. (2016). The moderation effect of mindfulness on the relationship between adult attachment and wellbeing. *Personality and Individual Differences, 96*, 115-121.

- Donnellan, M., Larsen-Rife, D., & Conger, R. (2005). Personality, Family History, and Competence in Early Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 562-576.
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822–831.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154.
- Hatchard, T., Mioduszewski, O., Zambrana, A., O'Farrell, E., Caluyong, M., Poulin, P., & Smith, A. (2017). Neural changes associated with mindfulness-based stress reduction (MBSR): Current knowledge, limitations, and future directions. *Psychology & Neuroscience*, 10(1), 41-56.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Henriques, G. (2015). *What Is Mindfulness and How Does It Work? Understanding mindfulness and how it works*. *Psychology Today*. Retrieved 9 January 2018, from <https://www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201502/what-is-mindfulness-and-how-does-it-work>
- Hiew, D. N., Halford, W. K., van de Vijver, F. J. R., & Liu, S. (2016). Communication and relationship satisfaction in Chinese, western, and Intercultural Chinese–Western couples. *Journal of Family Psychology*, 30(2), 193–202.
- Ho, M. Y., Chen, S. X., Bond, M. H., Hui, C. M., Chan, C., & Friedman, M. (2011). Linking adult attachment styles to relationship satisfaction in Hong Kong and the United States: The mediating role of personal and structural commitment. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 565–578.
- Jones, K., Welton, S., Oliver, T., & Thoburn, J. (2011). Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. *The Family Journal*, 19(4), 357-361.
- Lawrence, E., Cobb, R. J., Rothman, A. D., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 41–50.
- Lee-Winn, A., Holman, G., Tse, Y., & Luk, J. (2010). A Facet-Level Analysis on the Associations Between Mindfulness and Attachment Styles. *Graduate Student Journal of Psychology*, 12, 31-36.
- Li, T., & Chan, D. K.-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419.
- Majors, M. (2013). Apzinātības Piecu aspektu aptaujas (Five Facet Mindfulness Scale (FFMQ)) adaptācija. Maģistra darbs. RPIVA, Sociālo zinātņu fakultāte, Rīga.
- Martinsons, B. (2003). *Pieaugušo piesaistes izpēte ar pašnovērtējuma metodēm*. LU PPMF, Rīga.
- McGill, J., Adler-Baeder, F., & Rodriguez, P. (2016). Mindfully in Love: A Meta-Analysis of the Association Between Mindfulness and Relationship Satisfaction. *Journal of Human Sciences and Extension*, 4(1), 89-101.
- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159–172.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). *Adult attachment and happiness: Individual differences in the experience and consequences of positive emotions*. Oxford University Press.

- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process, 41*(3), 405–434.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion, 27*(2), 77–102.
- Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Haukkala, A., & Aro, H. (2011). Long-term impact of parental divorce on intimate relationship quality in adulthood and the mediating role of psychosocial resources. *Journal of Family Psychology, 25*(4), 615–619.
- Park, Y., & Kim, B. (2008). Asian and European American cultural values and communication styles among Asian American and European American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 14*(1), 47–56.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships, 5*(4), 357–387.
- Saavedra, M., Chapman, K., & Rogge, R. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology, 24*(4), 380–390.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development, 4*(2), 133–161.
- Shook, N., Ford, C., Strough, J., Delaney, R., & Barker, D. (2017). In the moment and feeling good: Age differences in mindfulness and positive affect. *Translational Issues In Psychological Science, 3*(4), 338–347.
- Srivastava, S., McGonigal, K., Richards, J., Butler, E., & Gross, J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(1), 143–153.
- Treboux, D., Crowell, J. A., & Waters, E. (2004). When “new” meets “old”: Configurations of adult attachment representations and their implications for marital functioning. *Developmental Psychology, 40*(2), 295–314.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A Meta-Analytic review. *Journal of Marriage and Family, 65*(3), 574–583.
- Vilciņa, S. (2014). “Piesaistes stils romantiskās attiecībās un apmierinātība ar partnerattiecībām jauniešiem ar vai bez vecāku šķiršanās pieredzes”. Aptauja tulkota bakalaura darba ietvaros, Latvijas Universitāte PPF Psiholoģijas nodaļa, Rīga.
- Walsh, J., Balint, M., Smolira SJ, D., Fredericksen, L., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality And Individual Differences, 46*(2), 94–99.
- Witting, K., Santtila, P., Alanko, K., Harlaar, N., Jern, P., Johansson, A., Von Der Pahlen, B., Varjonen, M., Algars, M., & Sandnabba, N. K. (2008). Female sexual function and its associations with number of children, pregnancy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 34*(2), 89–106.
- Yeh, H.-C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology, 20*(2), 339–343.

## 1. PIELIKUMS

### Izlasses demogrāfiskie rādītāji

Demogrāfiskais rādītājs	Pazīme	Respondentu skaits %
Dzimums	Sieviete	88,7
	Vīrietis	11,3
Attiecību ilgums	7 gadi	41,5
	9 un 10 gadi	5,7
	11, 12, 13 un 14 gadi	3,8
	15 gadi	9,4
	16 gadi	15,1
	17 gadi	7,5
	Attiecību statuss	Precējies
Dzīvo kopā		15,1
Bērnu skaits	1	41,5
	2	39,6
	3	18,9
Bērnu vecumgrupa	0-1	7,4
	1-7	43,6
	7-12	17,0
	12-18	13,8
	18-29	17,0
	30 un vairāk	1,1
	Iegūtā izglītība	Augstākā
Vidējā		15,1
Vidējā profesionālā		13,2
Pamatskolas		1,9