

LATVIJAS UNIVERSITĀTES
Pedagoģijas un psiholoģijas fakultāte
Psiholoģijas nodaļa

Psiholoģijas bakalaura studiju programmas
studentes **Everitas Širakas**
stud. apl. Nr. Psih 040017

Bakalaura darbs

Jauniešu kautrības izjūtas saistība ar piesaistes stilu

Darba vadītāja:
lekt., Mg psych. Anda Upmane

Rīga 2007

Satura rādītājs

Rezumējums.....	3
Abstract.....	4
Ievads.....	4
Teorētiskā daļa.....	7
Piesaistes stilu raksturojums psiholoģijā.....	7
Piesaiste dažādu autoru skatījumā.....	8
Boulbija skatījums.....	8
Einsvortas skatījums.....	9
Bartolomjū skatījums.....	10
Piesaistes stilu izpausmes.....	11
Drošā piesaistes stila pārstāvju izpausmes.....	12
Izvairīgi bailīgā piesaistes stila pārstāvju izpausmes.....	13
Ar attiecībām pārņemtā piesaistes stila pārstāvju izpausmes.....	14
Izvairīgi noraidošā piesaistes stila pārstāvju izpausmes.....	15
Kautrības raksturojums psiholoģijā.....	16
Kautrības izpausmes.....	18
Fizioloģiskās kautrības izpausmes.....	18
Psiholoģiskās kautrības izpausmes.....	19
Kautrības izpausmes uzvedībā.....	20
Kautrības cēloņi.....	21
Kautrības cēloņi dažādu ar psiholoģiju saistītu pārstāvju skatījumā.....	21
Kautrības galvenie cēloņi.....	23
Kautrīgu cilvēku iedalījums.....	24
Kautrības pozitīvie aspekti.....	25
Kautrības un piesaistes stilu saistība.....	25
Metode.....	27
Pētījuma dalībnieki.....	27
Instrumentārijs.....	27
Procedūra.....	29
Pētījuma daļas rezultāti.....	29
Pētījuma daļas iztīrājums.....	31
Nobeigums.....	35
Izmantotās literatūras saraksts.....	37
Bibliogrāfija.....	40
Pielikumi.....	43

Rezumējums

Bakalaura darba pētījuma mērķis ir izpētīt kautrības izjūtas un piesaistes stilu (A, drošās piesaistes stils; B – izvairīgi bailīgais stils; C – ar attiecībām pārņemtais stils; D – izvairīgi noraidošais stils) saistību.

Pētījuma izlasi veido 60 jaunieši (30 puīši un 30 meitenes) vecumā no 17 līdz 19 gadiem. Respondentiem tika piedāvāts bez laika ierobežojumiem aizpildīt Attiecību aptauju un Hendersones/Zimbardo kautrīguma aptauju.

Teorētiskās daļas pamatā tika izmantoti Dž.Boulbija, M.Einsvortas un K.Bartolomjū atklājumi piesaistes stilu izpētē un F.Zimbardo, Dako un Izarda pētījumi un atklājumi kautrības jomā.

Pētījuma rezultāti liecina, 17 – 19 gadu vecu jauniešu kopējā izlasē neparādās statistiski nozīmīgas sakarības starp kautrību un piesaistes stiliem, tomēr atsevišķi 17 – 19 gadu vecu jauniešu puīšu un meiteņu grupās, meitenēm parādās statistiski nozīmīga saistības starp kautrību un B jeb izvairīgi bailīgo piesaistes stilu un starp kautrību un C jeb ar attiecībām pārņemto piesaistes stilu.

Atslēgas vārdi: piesaistes stils, kautrība

Abstract

The aim of the bachelor's work is to determine the correlation between shyness and attachment styles (A – secure attachment style, B – fearful-avoidant attachment style, C – preoccupied attachment style, D – dismissive- avoidant attachment style).

The participants of the research were 60 young people (30 – boys and 30 – girls) in the age between 17 and 19. Respondents were asked to complete The Relationship Questionnaire and Henderson/Zimbardo Shyness Questionnaire.

The teoretical part of the work is based on the discoveries of Bowlby, Ainsworth and Bartholomew in the investigation of the attachment styles, and on the researches and findings of Zimbardo, Dako and Izard in the field of shyness.

Results of the research indicated, that there didn't exist significant correlation between shyness and attachment styles in whole group, however there were found significant correlation between shyness and B- fearful-avoidant attachment style and between shyness and C – preoccupied attachment style, separately in girl's group at the age between 17 and 19.

Key words: attachment style, shyness

Ievads

Piesaistes stilu izpētē jāmin trīs galvenie autori. Piesaistes teorijas pamatlicējs britu psihoanalītiķis un psiholoģijas teorētiķis Džons Boulbijs (John Bowlby), kurš piesaistes teoriju mēģina skaidrot vienlaikus gan kā pieķeršanās uzvedību, kas epizodiski parādās un pazūd, gan arī kā noturīgu pieķeršanos, kādu bērni un citi indivīdi veido ar sev īpaši tuviem cilvēkiem (Boulbijs, 1998). Piesaistes teorijas līdzautore Mērija Einsvorta (Mary Ainsworth), kas secināja, ka bērna piesaistes veids ir atkarīgs no mātes atbildes reakcijām bērna pirmajā dzīves gadā (Ainsworth, 1989). Un, protams, nākamā piesaistes teorijas pilnveidotāja Kima Bartolomjū (Kim Bartholomew), kas izveidoja jaunu piesaistes stilu modeli pieaugušajiem, par pamatu ņemot Boulbija jau esošo piesaistes teoriju (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Kautrība ir bailes no negatīva sociāla novērtējuma, kas ir saistīts ar diskomfortu un sociālo kontaktu ierobežojumu (Aron, Aron & Davies, 2005). Kautrības sinonīmi ir nedrošība, biklums, mazrunība. Kautrība ir emocionāls stāvoklis, kad cilvēks sociālās situācijās jūtas nemierīgs, neveikls un nomākts. Kautrība ir cieši saistīta ar tādām apzinātām sajūtām, kā kauns, vainas apziņa un apkaunojums (Encyclopedia of human emotions, 1999).

Vislielāko ieguldījumu kautrības izpētē ir devis amerikāņu psihologs un Stenfordas universitātes profesors Filips Zimbardo (Philip Zimbardo), kurš ir ļoti plaši izpētījis kautrību, aptaujājot 5000 cilvēku no dažādām valstīm (Zimbardo, 1991). Pētījuma rezultāti ļāva secināt, ka vismaz 40% – 50% amerikāņu raksturo sevi kā kautrīgus, turklāt 75% no šiem cilvēkiem nepatīk būt kautrīgiem un 66% cilvēku kautrību atzīmē kā savu personīgo problēmu (Carducci & Zimbardo, 1997; Cheek & Krasnoperova, 1999., kā minēts Aron., Aron & Davies, 2005).

Turklāt, kautrības pētījumi pierāda to, ka vide ģimenē var būt noteicošs faktors kautrības izjūtas attīstībai (Danielsw & Plomin, 1985., kā minēts Aron, Aron & Davies, 2005). Piemēram, Sarmītes Voitkāne savā pētījumā par pirmā kursa studentu psiholoģiskās adaptācijas saistību ar piesaistes stiliem, uzsver, ka indivīdiem ar izvairīgi bailīgo piesaistes stilu ir nosliece nomākt savas emocijas, gan pozitīvās, gan negatīvās, un izvairīties no jebkāda sociālā atbalsta (Fuendeling, 1998., kā minēts Voitkāne, 2004., 127). Viņi biežāk izjūt kautrību, piedzīvo vientulības izjūtu, negatīvas emocijas, dusmas un bailes no negatīva novērtējuma, sajūt fiziskās veselības traucējumu simptomus, neirotismu (Halamandaris & Power, 1997., kā minēts Voitkāne, 2004). Tieši tāpēc esmu ieinteresēta izpētīt šo saistību starp kautrības izjūtu un piesaistes stilu.

Kursa darba mērķis: Izpētīt saistību starp kautrību un piesaistes stilu jauniešiem vecumā no 17 līdz 19 gadiem.

Pētījuma jautājumi: **1.**Vai pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp jauniešu kautrības izjūtu un piesaistes stiliem? **2.**Vai pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp jauniešu kautrības izjūtu un piesaistes stiliem atsevišķi puīšu un meiteņu grupās?

Pētījuma priekšmets: kautrība, piesaistes stils

Pētījuma izlases: 60 jaunieši (30 puīši un 30 meitenes), vecumā no 17 līdz 19 gadiem.

Pētījuma metode: Hendersones/Zimbardo Kautrīguma aptauja – The Henderson/Zimbardo Shyness Questionnaire (The Shyness Institute, 2000), kas mēra respondenta kautrīguma līmeni un Attiecību aptauja, kas nosaka 4 piesaistes stilus (Relationship Questionnaire, Bartholomew & Horowitz, 1991) Adaptējusi Bite, I., 2002.

Darba izstrādes posmi:

- 1) Bibliogrāfijas izveidošana, saturam atbilstošas literatūras atlase (10.11.06)
- 2) Bakalaura darba projekta izstrāde (20.11.06)
- 3) Iedalījums nodaļās (07.12.06)
- 4) Bakalaura darba teorētiskās daļas izveidošana (22.01.07)
- 5) Datu ievākšana, apkopošana un apstrāde (03.02.07)
- 6) Rezultātu un iztīrājuma daļas uzrakstīšana(16.04.07)
- 7) Bakalaura darba datortalikuma izveidošana atbilstoši noformēšanas prasībām (10.05.07)
- 8) Bakalaura darba iesniegšana un aizstāvēšana (18.05.07)

Bakalaura darbs sastāv no divām galvenajām daļām – teorētiskās un praktiskās daļas. Teorētiskās daļas sākumā tiek aprakstīti piesaistes stili psiholoģijā un piesaistes teorija Boulbija, Einsvortas un Bartolomjū skatījumā. Vēlāk seko visu četru piesaistes stilu pārstāvju izpausmju raksturojums. Tad tiek aprakstīts kautrības jēdziens, kautrības fizioloģiskās, psiholoģiskās un uzvedības izpausmes, kā arī kautrības cēloņi, kautrīgu cilvēku iedalījums un kautrības pozitīvās puses.Un, visbeidzot, tiek aprakstīta kautrības un piesaistes stilu saistība.

Praktiskā daļa sastāv no pētījuma dalībnieku raksturojuma, izmantotās metodikas un pētījuma procedūras apraksta. Un, visbeidzot tiek iztīrāti iegūtie pētījuma rezultāti.

Teorētiskā daļa

Piesaistes stilu raksturojums psiholoģijā

Pieķeršanās ir stipras mīlestības jūtas pret kaut ko vai pret kādu. Visbiežāk šo jēdzienu saista ar vecāku un bērnu savstarpējo piesaistes jūtu izpausmēm (Oxford Advanced Learner's Dictionary, 2000).

Pieķeršanās mātei ir visagrākā saikne ar māti (vai viņu aizvietojošu personu), kas nosaka galvenās bērna spējas un vajadzības.

Vienu no vadošajām piesaistes teorijām izveidoja psihologi Džons Boulbijs (John Bowlby) un Mērija Einsvorta (Mary Ainsworth). Šī teorija paredz primāro un sekundāro pieķeršanās objektu izveidi, kur par primāro pirmā gada otrajā pusgadā var kļūt māte, tā arī viņu aizvietojošā persona. Ja primārais objekts nenodrošina bērnam drošību, uzticību un pārliecību, tad viņš ir spējīgs un gatavs veidot sekundārās pieķeršanās un attiecības. Parasti jau pēc septiņiem mēnešiem zīdaiņi diez gan smagi pārdzīvo atraušanos no pieķeršanās objekta (Psiholoģijas vārdnīca, 1999., 103).

Džons Boulbijs ir viena no zināmākajām personībām psiholoģijas pasaulē, gan kā lektors, (ģimenes) psihiatrs, psihoanalīzes un psihiatrijas attīstītājs, Londonas Tevistokas klīnikas goda loceklis, gan arī kā piesaistes stila teorijas attīstītājs.

Viņa piesaistes stilu pieejas pamatā ir pieņēmums, ka vecāku uzvedība, tāpat kā pieķeršanās uzvedība, ir zināmā mērā ieprogrammēta un tādējādi, ja vien apstākļi to pieļauj, attīstās noteiktu robežu ietvaros (Boulbijs, 1998).

Ļoti bieži agri iemantotais piesaistes stils raksturo indivīda dzīvi (Parkes, Stevenson – Hinde & Marris, 1991., kā minēts Pawlik & Rosenzweig, 2000).

Agrīnā saskarsme ar vecākiem, tuviniekiem un vēlāk arī ar citiem svarīgiem cilvēkiem – radniekiem, skolotājiem utt. – attīsta bērnam identitāti, kas ir personiska, bet tajā pašā laikā arī sociāla, jo pirmā pieredze ar ģimenes noteikumiem ir arī pirmā pieredze ar sociālajiem noteikumiem vai gaidām atrodoties attiecīgajā pozīcijā (Barker & Wright, 1951., kā minēts Pawlik & Rosenzweig, 2000).

Piesaistes stilu veidošanās ir balstīta uz reālas dzīves pieredzes piemēriem, saistībā ar rūpēm par otru cilvēku un sevis, citu un attiecību kā tādu mentālo reprezentāciju („iekšējo darbības modeli”) (Meyer & Pilkonis, 2001., 466).

Attiecību attīstīšana un to pilnveidošana atkarīga no indivīda aktīvas sadarbības ar apkārtējiem, viņa pašcieņas un pašpaļāvības rīcības, kas veidojusies jau agrīnās sociālās pieredzes rezultātā. Šī pieredze ir iedibinājusi indivīda drošo vai nedrošo piesaistes stilu, kas izpaužas attieksmē pret sevi: pašcieņā un attieksmē pret apkārtējiem, paļāvībā uz viņu

atsaucību un sadarbības iespējamību. Piesaistes stils tiek atzīts kā nozīmīgs faktors indivīda pašcieņas attīstībā un viņa integrācijā sociālajā vidē (Mallinckrodt, 2000., kā minēts Voitkāne, 2004).

Piesaistes stili ir saistīti ar mīlestības tipiem. Cilvēkiem ar drošo piesaisti ir raksturīga erotiska mīlestība un mīlestība – draudzība. Nedrošā pieķeršanās izpaužas apsēstībā – mīlestībā (mania), savukārt izvairīgā tipa cilvēkiem vairāk izteikta ir tendence uz erotisko un pašuzpurēšanās (agape) mīlestību (Feeney & Noller, 1990., kā minēts Reņģe, 2000).

Piesaiste dažādu autoru skatījumā

Boulbija skatījums

Piesaistes teorijas pamatlicējs britu psihoanalītiķis un psiholoģijas teorētiķis Džons Boulbijs (Bowlby, 1988., kā minēts Sebre, Gundare, Pļaveniece, 2004) uzskata, ka cilvēku mazuļi līdzīgi dzīvnieku mazuļiem veido saikni ar māti, lai radītu sev drošības izjūtu un fiziskā līmenī nodrošinātu savu eksistenci. Piesaistes fenomens ir bioloģiski pamatota tieksme mazulim attīstīt spēcīgas emocionālas saites ar saviem galvenajiem aprūpētājiem, pirmām kārtām ar savu māti.

Piesaistes teorija ir mēģinājums izskaidrot vienlaikus gan pieķeršanās uzvedību, kas epizodiski parādās un pazūd, gan noturīgu pieķeršanos, kādu bērni un citi indivīdi veido ar sev īpaši tuviem cilvēkiem.

Boulbijs (Boulbijs, 1998) raksta, ka mūsdienās visai iespaidīgi un daudzpusīgi fakti liecina, ka tie pieķeršanās modeļi, kuru cilvēks izveido pirmajā mūža daļā – zīdaiņa vecumā, bērnībā un jaunībā, būtiski ietekmē tas, kā vecāki (vai citas vecāku aizstājējas figūras) ir viņu audzinājuši.

Novērojumi rāda, ka pirmo divu vai trīs gadu laikā pieķeršanās modelis raksturo, piemēram, bērna attiecības ar māti vai bērna attiecības ar tēvu, un, ja vecāku izturēšanās pret bērnu mainās, tad attiecīgi mainās arī pieķeršanās modelis.

Runājot par tēva un meitas attiecībām, 2006. gada pētījumā (Punyanunt – Carter, 2006) tika konstatēts, ka tēvi, vairāk kā meitas, izmanto visas attiecību regulējošās uzvedības formas, izņemot sociālo sistēmu, respektīvi, viņi vairāk ņem vērā ieteikumus un kopīgo pienākumu nozīmi, lai mēģinātu uzlabot savas tēva un meitas attiecības.

Tas, ko Boulbijs (Boulbijs, 1998) uzsver ir doma par droša pamata radīšanu, kas ir vecāku uzdevums, lai bērns vai jauniešis varētu doties pasaulē un arī atgriezties, droši zinot, ka viņu gaidīs, atbalstīs gan fiziski, gan emocionāli, mierinās, ja viņš būs satraukts.

Boulbijs (Boulbijs, 1998) piemin arī to, ja cilvēkam visā viņa bērnības un jaunības laikā ir bijuši mīloši un atsaucīgi vecāki, kas viņam ir snieguši drošu pamatu, lai viņš varētu iepazīt

pasauli un atgriezties pie šā pamata, kad klājas grūti, tad viņam būs liela iespēja izaugt par dzīvespriecīgu, sabiedrisku un panākumiem bagātu pilsoni; pretējā gadījumā cilvēkam var draudēt psihisks sabrukums.

Piesaiste ir atkarīga arī no ietekmīgām abpusējām attiecībām starp diviem cilvēkiem. Boulbijs (Boulbijs, 1970., kā minēts Pawlik & Rosenzweig, 2000) ir secinājis, ka bērnu attiecību piesaiste kontrastējas ar primārā aprūpētāja rezultātiem, kura pamatā ir prototipiskais tuvo attiecību iekšējās darbības modelis, kas ietekmē tuvo attiecību veidošanos arī pieaugušo dzīvē.

Einsvortas skatījums

Einsvorta (Ainsworth, 1989) piesaistes teoriju skaidro kā bērna piesaistes attīstības atspoguļojumu, saistībā ar vecāku vai citu pieķeršanās figūru, izmaiņām dzīves ciklā.

Einsvorta secināja, ka bērna piesaistes veids ir atkarīgs no mātes atbildes reakcijām bērna pirmajā dzīves gadā (Ainsworth, Blehat, Waters & Wall, 1978., kā minēts Reņģe, 2002).

Individuālā piesaistes stilu klasifikācija ietilpst divās galvenajās grupās: drošā un nedrošā piesaistes. Nedrošā piesaiste ietver ar attiecībām pārņemto un izvairīgo piesaistes stilu kategoriju, kas savukārt iedalās izvairīgi bailīgajā un izvairīgi noraidošajā piesaistē (Ainsworth, Blehat, Waters & Wall, 1978; Brennan, Clarc & Shaver, 1998., kā minēts Shechtman & Dvir, 2006., 29).

Savos pētījumos Einsvorta izmantoja tā saukto „Savādo situācijas metodi”, kuras laikā mātēm ir jāatstāj savi bērni uz noteiktu laika periodu kopā ar svešiniekiem. Šī procedūra tad arī ļauj standartizēti novērot bērna reakciju uz atšķirtību, pamešanu un atkalredzēšanos (Ainsworth, Blehat, Waters & Wall, 1978., kā minēts Pawlik & Rosenzweig, 2000).

Oriģinālajā Baltimoras piemērā, kur tika iesaistīti 105 bērni, parādījās 3 piesaistes stili: drošā piesaiste (A – piesaiste) tika konstatēta apmēram 70 % respondentu, lielākoties to definējot kā tuvības meklēšanu pēc distresa; nedroši izvairīgā piesaiste (B – piesaiste) piemita 20%, ko galvenokārt definēja kā izvairīšanos no kontaktiem pēc distresa; izvairīgi ambivalentā piesaiste (C – piesaiste) tika konstatēta 10% respondentu, ko raksturoja vienlaikus gan tuvības meklēšana, gan izvairīga uzvedība pēc distresa.

Ceturto piesaistes stilu vēlāk izveidoja Mērija Meina (Mary Main), nosaucot to par dezorganizēto piesaistes stilu (D - piesaisti), kas raksturo nenoteiktas un neraksturīgas, bet intensīvas uzvedības izpausmes kā, piemēram, stereotipiskas kustības vai sastingšana atsevišķos momentos (Pawlik & Rosenzweig, 2000.,243).

Piesaistes teorijas līdzautore Mērija Einsvorta (Ainsworth, 1978., kā minēts Sebre, Gundare, Pļaveniece, 2004) savos pētījumos ir atklājusi: ja māte zīdaiņa pirmajos dzīves mēnešos ir konsekventi gādīga un atsaucīga pret zīdaiņa dotajiem signāliem, tad 12 mēnešu vecumā bērns izrāda *drošu piesaisti* savai mātei. Pretējā gadījumā, ja māte ir bijusi konsekventi emocionāli vēsa, noraidoša, tad gada vecumā bērns uzrāda *nedroši izvairīgu piesaisti*. Ja māte ir bijusi nekonekventa savā mīlestībā un gādībā, tad attīstās *nedroši rezistentā vai ambivalenta piesaiste*.

Einsvorta ir veikusi vairākus pētījumus saistībā ar piesaistes stiliem, kuru rezultāti pierāda, ka piesaiste var variēt arī starp kultūrām. Piemēram, veicot pētījumu ar Gandas bērniņiem, parādījās, ka šie bērni kļūst stresaini un dusmīgi brīžos, kad māte atstāj kādu no ģimenes mājas telpām, bet pētījumā ar Austrum – krasta bērniņiem šī reakcija nebija tik izteikta (Pawlik & Rosenzweig, 2000., 243).

Tālākie pētījumi parādīja, ka tas piesaistes veids, kas ir izveidojies agrā bērnībā, saglabājas arī pieauguša cilvēka attiecībās ar tuviem cilvēkiem (Hazan & Shaver, 1987., kā minēts Reņģe, 2002). Filips Šeivers un Sindija Heizana savā pētījumā, izmantojot speciālas aptaujas lapas, konstatēja drošo piesaisti 56% pieaugušo, nedrošo – 19%, bet izvairīgo – 25% pieaugušo. Cilvēki ar drošo piesaisti ātri veido attiecības, tās parasti ir noturīgas. Nedrošā tipa cilvēki ir greizsirdīgi, bieži strīdas ar partneriem, viņiem raksturīga attiecību pārtraukšana un atjaunošana ar vienu un to pašu partneri. Izvairīgie cilvēki ir vairāk noskaņoti uz īslaicīgām, nepastāvīgām attiecībām.

Bartolomjū skatījums

Nākamā piesaistes teorijas pilnveidotāja bija Kima Bartolomjū (Kim Bartholomew), kas izveidoja jaunu piesaistes stilu modeli pieaugušajiem, par pamatu ņemot Boulbija jau esošo piesaistes teoriju (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Šie pieaugušo piesaistes stili apraksta cilvēku atbalsta un uzticības nozīmi tuvās attiecībās, viņu bailes par iespējamo noraidījumu un ilgas pēc intimitātes, kā arī viņu pašpietiekamības priekšrocības vai interpersonālo distanci (Cassidy & Shaver, 1999., kā minēts Meyer & Pilkonis, 2001).

Bartolomjū (Bartholomew & Horowitz, 1991) izveidojusi pieaugušo piesaistes stilu klasifikāciju, vadoties pēc divām dimensijām – izvairīšanās no attiecībām ar trauksmi, kas rodas sakarā ar attiecību uzturēšanu vai to iespējamu pārrāvumu. Izvairīšanās saistīta ar pieaugušā cilvēka nepatiku pret tuvību un atkarību. Trauksmes pamatā ir iespējamās pamešanas draudi.

Četri piesaistes stili balstās uz latentiem faktoriem – *es* un *citi* iekšējās darbības modeļiem. Ja personas abstraktais paštēls ir vai nu pozitīvs vai negatīvs (*es* kā atbalsta un mīlestības vērts), un, ja cilvēka abstraktais citu cilvēku tēls arī ir līdzīgi sadalīts (*citi* ir uzticami vai neuzticami un noliedzoši), tad veidojas četras kombinācijas, četri piesaistes stili (Bartholomew & Horowitz, 1991., kā minēts Voitkāne, 2004).

Pirmais no tiem ir *drošais piesaistes stils A*, kas apvieno sevī pozitīvu pieeju *es* un *citi*. Cilvēkam ir pozitīva attieksme pašam pret sevi, viņš jūtas labi ar tuvību un autonomiju.

Otrais ir *izvairīgi bailīgais piesaistes stils B*, kas apvieno sevī negatīvu pieeju *es* un *citi*. Šiem cilvēkiem ir negatīvs priekšstats par sevi un citiem, viņi cenšas izvairīties no tuvām attiecībām, lai pasargātos no iespējamās atstumšanas.

Trešais ir *ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils C*, kas apvieno sevī negatīvu *es* un pozitīvu *citi* modeli. Šie cilvēki cenšas sevi pārvarēt, tikt galā ar savas nepilnvērtības izjūtu, meklējot atzinību no apkārtējiem. Viņi ir pārņemti ar attiecību jautājumiem.

Ceturtais ir *izvairīgi noraidošais piesaistes stils D*, kas sevī apvieno šķietami pozitīvu *es* un negatīvu *citi* modeļus. Boulbijs uzskata, ka šie cilvēki kā bērni jutušies nevērtīgi, jo viņu mātes bijušas noraidošas (Bartholomew & Horowitz, 1991). Tāpēc pakāpeniski cilvēks kļuvis pašpietiekams, radījis sev nevainojamības izjūtu, un ir izvairīgs no tuvām attiecībām, lai pasargātos no iespējamās vilšanās.

Piesaistes stilu izpausmes

Attiecību veidošanā, sociālā atbalsta izmantošanā, līdz ar to arī psiholoģiskās labklājības uzturēšanā liela loma ir piedzīvotajām agrīnajām attiecību pieredzēm ģimenē, kas ietekmējušas indivīda pieeju iesaistei sociālā mijiedarbībā.

Indivīda piesaistes stils, iekšējās darbības modelis, kalpo par nozīmīgu iekšējās sociālās adaptācijas resursu, īpaši jaunos nepazīstamos apstākļos, jaunā sociālā vidē. Kur jāveido jaunas attiecības, jāiekļaujas jaunā attiecību sistēmā, kas rada stresu (Gerlsma & Luteijn, 2000; Wilkinson & Walford, 2001., kā minēts Voitkāne, 2004., 125).

No attiecībām ģimenē, īpaši no attiecībām ar māti, bērns agrīni izveido savu iekšējās darbības modeli. Internalizētā attiecību pieredze veido viņa priekšstatu par sevi un arī par citu cilvēku atsaucību uz viņa vajadzībām, pārliecību par iespēju citus ietekmēt un atsaucas uz to, kā viņi vēlāk spēs veidot sadarbīgas attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem (Bowlby, 1973, 1988; Ainsworth, 1989., kā minēts Voitkāne, 2004., 125).

Drošās piesaistes stila pārstāvju izpausmes

Drošā piesaiste ir viens no iekšējiem resursiem, kas palīdz cilvēkam pozitīvi vērtēt stresu radošas pieredzes, lai konstruktīvi tiktu ar tām galā.

Drošās piesaistes stils A ļauj optimistiskāk saredzēt nākotni, nodrošina paļāvību uz saviem spēkiem, paša kontroles izjūtu pār notiekošo un paļāvību meklēt palīdzību, ja tā nepieciešama.

Viņi pozitīvi vērtē pasauli un sociālo vidi. Pozitīvā attieksme pašiem pret sevi palīdz apzināties savas spējas dzīves izaicinājumu un sarežģījumu pārvarēšanā. Viņi meklē nepieciešamo informāciju, integrē jaunas zināšanas un apgūst jaunus paņēmienus, kā efektīvāk tikt galā ar dzīves izaicinājumiem (Simpson & Rholes, 1998; Vivona, 2000., kā minēts Voitkāne, 2004., 126).

Vienaudži ar drošo piesaisti uzrāda daudz zemāku distresa līmeni, labāku funkcionēšanu jaunos apstākļos. Viņi biežāk piedzīvo pozitīvas emocijas un retāk – negatīvas, tiem piemīt konstruktīvāka domāšana, mazāk attiecību problēmu nekā nedrošās piesaistes stila indivīdiem (Lopez, Mauricio et. al., 2001).

Indivīdi ar drošo piesaistes stilu retāk un vieglākā veidā pakļauti depresijai, tāpat viņi retāk piedzīvo paaugstinātu trauksmi. Jaunieši, kam ir drošā piesaiste un labas attiecības ar vecākiem, veiksmīgāk adaptējas jaunos apstākļos (Armsden & Greenberg, 1987; Huff, 2001., kā minēts Voitkāne, 2004). Viņiem ir augstāks pašvērtējums, viņi gūst prieku no ģimenes attiecībām un attiecībām ar vienaudžiem.

Bartolomjū (Bartholomew & Horowitz, 1991) pētījuma rezultāti ļauj secināt, ka drošās piesaistes pārstāvjiem ir augstāki reitingi saistībā ar attiecību veidošanu, viņiem ir augsti rādītāji draudzības intimitātes, maiguma un kontroles balansa veidošanā, kā arī augsts līmenis romantisko attiecību ieguldījumā.

Pieaugušo piesaistes stili izpaužas notikumu vērtēšanas pieejā, uzmanības fokusēšanas veidā uz notikumiem, emociju regulēšanas veidos. Viņi optimistiskāk vērtē notikumus un savu līdzdalību tajos.

Pētījumā, kas apskatīja tieši vīriešu piesaistes stilu ietekmi uz viņu darbību, pierādījās tas, ka drošās piesaistes pārstāvji ir vairāk gatavi uz sociālo tuvību, bet līdz ar to pastāv iespēja, ka parādās arī lielāka atkarība pret šiem tuvības „objektiem”. Kā arī, vīriešiem ar drošo piesaisti ir zemāki trauksmes un depresijas rādītāji (Lawson, Barnes, Madkins & Francios-Lamonte, 2005).

Drošās piesaistes vecākiem galvenokārt ir arī drošās piesaistes bērni; viņi uz savu bērnu attīstības veicinošiem jautājumiem reaģē jūtīgi, kas ir arī drošās piesaistes bāze. Kā arī drošās

piesaistes pārstāvji ir mazāk neirotiski, vairāk ekstraverti un vairāk piekřītoši kā pārējie (Pawlik & Rosenzweig, 2000., 270).

Izvairīgi bailīgā piesaistes stila pārstāvju izpausmes

Izvairīgi bailīgā piesaistes stila pārstāvjiem ir raksturīga cieša atkarība no citiem, lai spētu saglabāt savu pozitīvo pašvērtējumu. Šiem indivīdiem ir raksturīga izvairīšanās no tuvības, lai nepieļautu iespējamo vilšanos (Bartholomew & Horowitz, 1991., 228).

Indivīdiem ar izvairīgi bailīgo piesaistes stilu B ir nosliece nomākt savas emocijas, gan pozitīvās, gan negatīvās, un izvairīties no jebkāda sociālā atbalsta (Fuendeling, 1998., kā minēts Voitkāne, 2004., 127).

Viņi piedzīvo atkarību un trauksmi tuvās attiecībās, ir pārmēru kritiski pret sevi, savu izturēšanos attiecību uzturēšanā.

Nozīmīgu dzīves pārmaiņu gadījumos īpaši tiek ietekmēti indivīdi ar nedrošo piesaistes stilu. Adoptējoties augstskolā, uzsākot studijas, to, kā jauniešs tiks galā ar stresoriem jaunajā sociālajā vidē, kā spēš regulēt savu stresa līmeni, kā iekļausies jaunajos apstākļos un veidos jaunas sociālās saites, ietekmē jaunieša piesaistes stils (Voitkāne, 2004., 127).

2006. gada pētījumā pierādījās, ka šī piesaistes stila pārstāvjiem un indivīdiem, kuru vecākiem arī ir nedrošā piesaiste ir izteiktākās psiholoģiskā stresa reakcijas, saistībā ar starppersonu attiecību konfliktiem (Power, Pietromonaco, Ginlicks & Sayer, 2006).

Viņiem ir pastiprināta vajadzība pēc novērtējuma, respekta, apbrīnas, tie jūtīgi reagē, baidās no nosodījuma, kritikas un savas kontroles zuduma pār situāciju, kā arī sastopama negatīvās domāšanas tendence, iestrēgšana negatīvās domās, atmiņās pārdzīvojumos. Tendence uz pesimistisku notikumu izskaidrošanas stilu apgrūtina stresa pārvarēšanu, stresa pārvarēšanas stratēģiju izvēli, ietekmē veselību, ir riska faktors depresijas izcelsmē (Jackson, Sellers & Peterson, 2002., kā minēts Voitkāne, 2004).

Bartolomjū (Bartholomew & Horowitz, 1991) pētījuma rezultāti pierādīja, ka izvairīgi bailīgā piesaistes stila pārstāvjiem zemāks līmenis parādījās pašizpausmes, intimitātes, paļaušanās uz citiem un ieguldījuma romantiskās attiecībās skalās. Viņi biežāk izjūt kautrību, piedzīvo vientulības izjūtu, negatīvas emocijas, dusmas un bailes no negatīva novērtējuma, sajūt fiziskās veselības traucējumu simptomus, neirotismu (Halamandaris & Power, 1997., kā minēts Voitkāne, 2004).

Emocionāli tuvas attiecības viņi izjūt kā apdraudošas, jo pieļauj, ka viņu domas, jūtas, un vēlmes var nosodīt un noraidīt. Viņiem ir grūti uzticēties citiem, tāpēc viņi ir nedroši par sava viedokļa, uzskatu izpaušanā, kas apkārtējiem traucē izprast viņu domas, emocijas un attieksmi. Tāpēc viņiem rodas grūtības izmantot sociālo atbalstu, viņi piedzīvo vientulību un

tiek traucēta viņu adaptācija dzīves pārmaiņu situācijās (Halamandaris & Power, 1997; Moller, McCarthy & Fouladi, 2002., kā minēts Voitkāne, 2004).

Ar attiecībām pārņemtā piesaistes stila pārstāvju izpausmes

Ar attiecībām pārņemtā piesaistes stila pārstāvjiem ir raksturīga slimīga atkarība no citiem, līdz ar to, šie cilvēki attiecībās ir gatavi ieguldīt tik daudz, lai mēģinātu apmierināt savas atkarīgās vajadzības (Bartholomew & Horowitz, 1991., 228).

Indivīdi, kam piemīt ar attiecībām pārņemtais piesaistes stils C, ir ļoti vērīgi pret savām emocijām, iekšējā distresa izjūtu un ārējiem apdraudējumiem.

Viņiem ir tendence internalizēt gaidas par to, ka citi nav aizsniedzami un, ka tie nesniegs atbalstu (Lopez & Mauricio et. al. 2001., kā minēts Voitkāne, 2004., 128).

Tie neefektīvi un netiešā veidā izmanto sociālo atbalstu, pastāvīgi izjūt nedrošību par attiecību patiesumu, savu lomu un nozīmību šajās attiecībās, tāpēc var piedzīvot nepamatotu vainas izjūtu un greizsirdību; viņi baidās no attiecību pārtraukšanas (Zuroff & Fitzpatrick, 1995., kā minēts Voitkāne, 2004).

Viņiem bieži pakāpeniski attīstās noturīgi personības attīstības traucējumu simptomi, tendence uz paaugstinātu trauksmes līmeni.

Nedrošās piesaistes stils ir nozīmīgs faktors, kas apgrūtina stresa pārvarēšanu. Jaunieši ar nedrošo piesaistes stilu uzrāda augstāku distresa līmeni, vājāku paļāvību uz saviem spēkiem un zemāku psiholoģiskās labklājības līmeni (Lopez & Gormley, 2002).

Bartolomjū (Bartholomew & Horowitz, 1991) pētījuma rezultāti pierādīja, ka ar attiecībām pārņemtās grupas pārstāvjiem ir unikāli augsti rādītāji pašizpausmes, emocionālās ekspresivitātes, raudāšanas un paļaušanās uz citiem biežuma skalās, kā arī citu kā drošības bāzes izmantošanā, raudāšanas un pārdzīvošanas citu klātbūtnē. Augsti rādītāji šiem cilvēkiem parādījās romantiskajā ieguldījumā, savukārt zemi – saskaņotībā un kontroles balansa veidošanā romantiskās attiecībās.

Šie jaunieši nosliecas paredzēt neveiksmi jaunu attiecību veidošanā, disfunkcionālie uzskati par citu cilvēku izturēšanos ietekmē viņu izturēšanos, vienlaicīgi viņi baidās pārdzīvot atstumšanu, izjūt trauksmi un pastāv arī augsts depresijas risks, īpaši sievietēm (Hammen, Burge et. al., 1995., kā minēts Voitkāne, 2004).

Šiem indivīdiem ir tendence sevi visu laiku vainot par citu noraidošo attieksmi, tādējādi visu laiku mēģinot saglabāt pozitīvu iespaidu par citiem (Bartholomew & Horowitz, 1991., 240).

Jaunieši ar nedrošo piesaisti, ar attiecībām pārņemto stilu, biežāk piedzīvo afektīvus traucējums, trauksmi, robežpatoloģiju un šizoīdus traucējumus, izvairīgas uzvedības veidu un

distimiskas personības iezīmes ar depresijas tendenci (Rosenstein & Horowitz, 1996; Vivona, 2000., kā minēts Voitkāne, 2004).

Izvairīgi noraidošā piesaistes stila pārstāvju izpausmes

Izvairīgi noraidošā piesaistes stila pārstāvjiem ir raksturīga izvairīšanās no intimitātes; šie indivīdi atšķiras ar to, ka, saglabājot veselīgu pašcieņu, viņi pieņem arī citu vajadzības (Bartholomew & Horowitz, 1991., 228).

Izvairīgi noraidošā piesaistes stila D indivīdi ir izvairīgi attiecību veidošanā un ārēji neizrāda trauksmes pazīmes. Apkārtējie bieži viņus novērtē kā emocionāli distancētus, vēsus, intravertus. Viņi paši it kā noliedz tuvo attiecību vērtību.

Sakarā ar viņu agrīno pieredzi attiecību uzturēšanā šie pieaugušie pieņem, ka uz citiem nevar paļauties, nevar no tiem sagaidīt emocionālu atbalstu. Tādēļ viņi galvenokārt paļaujas uz sevi, izturas neatkarīgi un pauž atturību draudzības veidošanā.

Nedrošās piesaistes stila cilvēkiem pastāv grūtības distresa regulēšanā, viņi nejūtas spējīgi pārvarēt sava diskomforta stāvokli. Viņi biežāk pārdzīvo paaugstinātu trauksmes līmeni un viņiem piemīt negatīvāki un neuzticības pilni uzskati par pasauli, sociālo vidi un cilvēku iedabu kopumā (Mikulincer & Florian, 1998; Collins & Read, 1990., kā minēts Voitkāne, 2004).

Bartolomjū (Bartholomew & Horowitz, 1991) pētījuma rezultāti uzrādīja, ka izvairīgi noraidošās piesaistes stila pārstāvjiem ir unikāli augsti pašapziņas rādītāji un unikāli zemi emocionālās ekspresijas rādītāji, tādi kā raudāšana un sirsnība. Šiem indivīdiem ir viszemākais tuvības un personisko attiecību skalās: pašizpausmes, intimitātes, romantiskā ieguldījuma līmeņa; spējas paļauties uz citiem un citu cilvēku kā drošības bāzes izmantošana.

Cilvēkiem ar izvairīgi noraidošo piesaistes stilu pārstāvjiem ir tik apkārtējo cilvēku „aplenkums”, ka šie cilvēki var arī pat neietekmēt pat izturēšanās formas, kas aplūko interpersonālo mijiedarbību. Šīs piesaistes pārstāvjiem apkārtējie cilvēki, kas viņus noraida šķiet īpaši svarīgi, un tādējādi viņi mēģina saglabāt augstu pašizpratnes līmeni (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Indivīdi ar nedrošo piesaisti ir vieglāk ievainojami, dzīves izmaiņu reizēs cieš viņu psiholoģiskā labklājība, viņiem ir lielākas grūtības attiecību iedibināšanā, veidojas dažādi simptomi.

Ja viņi piedzīvo distresu, tad cenšas apspiest savas domas un neizrādīt ar tām saistītās izjūtas, bet par emociju klātbūtni liecina noteiktas fizioloģiskas reakcijas.

Viņi izvairās no attiecībām, kurās iznāktu vairāk paļauties uz otru cilvēku, līdz ar to neveidojas noturīgs, sirsnīgas attiecības, kas savukārt apgrūtina romantisku attiecību veidošanu un uzturēšanu.

Romantiskās attiecībās viņi viegli maina partnerus, jo tiem pieņemams sekss bez mīlestības, tas neaicina uzticēt savas jūtas otram, paļauties uz partneri (Bartholomew & Shaver, 1998; Fraley, Davis & Shaver, 1998., kā minēts Voitkāne, 2004., 128).

Nopietna agresija un citas ar bērna uzvedību saistītās problēmas ir raksturīgas nedrošās piesaistes mātēm un viņu bērniem. To novērojis ir Izendorns (Izendorn, 1997., kā minēts Pawlik & Rosenzweig, 2000., 270), prezentējot savu antisociālās uzvedības sociāli emocionālo modeli, kur piesaisti raksturo morālās spriešanas tipi un līmeņi, un, kas daļēji paskaidro nedroši piesaistīto bērnu risku uz vardarbību.

Kautrības raksturojums psiholoģijā

Katram cilvēka dzīves notikumam ir sava emocionālā puse, kas sevī ietver daudzpusīgas jūtu izpausmes. Kopumā jūtas var iedalīt divās daļās – konjunktīvajās (piemēram, tādas kā simpātijas, uzticība, mīlestība), kas nodrošina tuvināšanos cilvēkiem vai darbības veidiem un disjunktīvajās (tādas kā naidis, neuzticība un *kautrība*), kas veicina attālināšanos vai agresiju pret jūtu objektiem. Konjunktīvās jūtas sāk attīstīties jau zīdaiņa vecumā kā pašreizējo pārdzīvojumu neapzināts vispārinājums un izpaužas kā pieķeršanās mātei, bet disjunktīvās jūtas parādās daudz vēlāk un tās veicina nelabvēlīgs audzināšanas stils (Psiholoģijas vārdnīca, 1999., 67).

Kautrība – īpašība, kas raksturo cilvēka uzvedības tendenci neizrādīt iniciatīvu sociālā mijiedarbībā ar citiem (neizlikties). Šī īpašība, pateicoties audzināšanas tradīcijām attiecīgā sabiedrībā, ir kulturāli noteikta. Kautrība ir izplatīta atbilstoši kultūrai tradīcijā (Psiholoģijas vārdnīca, 1999., 68).

Kautrība ir viena no smalkajām kauna formām (Kaufman, 1993., kā minēts Freshwater & Robertson, 2002).

Zimbardo (Zimbardo, 1991., 17) *kautrību* skaidro kā vieglu izbīli. Kautrīgs cilvēks izvairās no savstarpējās mijiedarbības ar noteiktām personām un objektiem. Viņš ir piesardzīgs savos vārdos un darbībās, neuzstāj uz savām tiesībām, ir pārāk bikls.

Izards (Izard, 1999), runājot par kautrību, vairāk lieto jēdzienu - *apmulsums*, kas, pēc viņa domām, ir sajukums vai konflikts starp pozitīvām un negatīvām sajūtām attiecībā pret sabiedrisko mijiedarbību.

Kautrīgs indivīds var būt nesabiedriska un ar tieksmi uz vientulību, vai arī, no cita redzespunkta skatoties, viņš var šķīst „visu redzošs” un „tumšs”, tāds, kurš izmanto sliktu reputāciju (Zimbardo, 2001).

Cilvēka emociju enciklopēdijā (Encyclopedia of human emotions, 1999) *kautrība* tiek skaidrota kā emocionāls stāvoklis, kad cilvēks sociālās situācijās jūtas nemierīgs, neveikls un nomākts. Kautrība ir cieši saistīta ar tādām apzinātām sajūtām, kā kauns, vainas apziņa un apkaunojums. Kautrības sinonīmi ir nedrošība, *biklums*, mazrunība.

Pieredzējušais psihologs un psihoanalītiķis Pjērs Dako (Dako, 1999., 68) kautrību apzīmē ar jēdzienu *biklums*, kas, viņaprāt, ir tāds emocionāls stāvoklis, kas izpaužas attiecības starp biko un citiem, tā ir funkcionāla slimība, kas rada nespēju adaptēties, un šī nespēja var būt pārejoša, vai pastāvīga.

Kautrību parasti pieskaita pie priekšlaicīgajām emocijām, jo indivīdi, kuri tiek uzskatīti par kautrīgiem, parasti jūt nemieru un sasprindzinājumu jau pirms sociālā notikuma, kas izpaužas kā uztraukums par savu iespējamo neveiklo izturēšanos vai arī, kā uztraukums par citu iespējamo negatīvo novērtējumu. Šis uztraukums, kas aptver kautrīgo, var būt noderīgs, ja tas palīdz secīgi sagatavoties gaidāmajam notikumam, taču diemžēl, kautrība, tāpat kā kauns un vainas izjūta, var izpausties kā emocija, kas nosaka nepiemērotu sociālu uzvedību. Kopumā kautrībai var būt nopietnas sekas, kas var traucēt izjust apmierinājumu par savu darbu, mīlestību vai draudzību (Encyclopedia of human emotions, 1999).

Kautrība – nervozitāte vai apkaunojums par gaidāmo tikšanos vai runāšanu ar citiem. Būt kautrīgam nozīmē - baidīties no kaut kā darīšanas vai iesaistīšanās kaut kur (Oxford Advanced Learner's Dictionary, 2000).

Kautrīgums vairāk sastopams starp jauniešiem, retāk starp pieaugušajiem, tā kā daudzi pieaugušie šo kautrības izjūtu jau ir pārvarējuši bērnībā. Līdz ar to Zimbardo (Zimbardo, 1991., 31) „apgāž” mītu par to, kas kautrība ir tikai bērnu slimība. Tā nav, vienkārši bērniem tā tiek vairāk pamanīta, tā kā viņi pastāvīgi atrodas uzmanības centrā. Liela daļa pieaugušo paliek kautrīgi arī turpmākajā attīstībā.

Runājot tieši par pieaugušajiem, pastāv mīts, ka sievietes ir kautrīgākas par vīriešiem. Tas ir maldīgs priekšstats par sievietēm, jo vīriešus parasti mēdz uzskatīt par agresīvākiem, uzstājīgākiem un sabiedriskākiem. Skatoties tieši pēc šiem dzimumlomu stereotipiem, Bruš (Bruch, 2002) to skaidro ar tradicionālo audzināšanu, respektīvi – vecāki jau no bērnības dēliem māca to, ka puīši nevar būt kautrīgi un nedrīkst šo kautrību izrādīt, savukārt meitenēm tas ir pat normāli. Tātad, puīšiem, vīriešiem kautrība eksistē vairāk ideju līmenī – domās, savukārt meitenēm līdz ar to šī kautrības izjūta ir vairāk pamanāma.

Kopumā pētījuma rezultāti nepierāda viennozīmīgas dzimumatšķirības kautrības izpausmēs, jo šīs atšķirības var krasi mainīties atkarībā no vides, attiecīgās grupas vai kultūras. Piemēram, Zimbardo (Zimbardo, 1991., 20) min, ka pusaudžu vecumā meitenes ir mazliet kautrīgākas kā zēni, savukārt studentu vidū kautrīgums ir mazliet vairāk sastopams tieši vīriešu kārtas pārstāvju vidū.

Kautrības izpausmes

Kautrības izpausmes var iedalīt trīs galvenajās kategorijās: domu (psiholoģiskās izpausmes), sajūtu (fizioloģiskās izpausmes) un uzvedības izpausmēs. Turklāt ir indivīdi, kam ir vērojamas visu trīs kautrības kategoriju izpausmes, bet ir arī tādi, kas piedzīvo tikai vienas, vai divu kategoriju izpausmes (Encyclopedia of human emotions, 1999).

Fizioloģiskās kautrības izpausmes

Kautrība kā emocionāls distress var izpausties ar sekojošām fiziskām ķermeņa reakcijām: sausa mute, sāpošs vēders, strauji „sītoša” sirds, trīcēšana, svīšana, sarkšana, paaugstināts asinsspiediens vai pat reibonis. Pie tam kautrīgiem indivīdiem ir arī tendence vēl papildus pārdzīvot to, ka viņu emocionālās un fiziskās sajūtas un izpausmes var būt redzamas arī apkārtējiem (Encyclopedia of human emotions, 1999., 612).

Kautrības fizioloģiskie mērījumi parasti iekļauj simpātiskās nervu sistēmas uzbudinājumu, jo biedējošās situācijās ķermenis vai nu gatavojas bēgt, vai arī cīnīties ar imitēto „plēsoni”. To skaidro simpātiskās nervu sistēmas saistība ar asinsrites novirzīšanu no perifērajiem asins „traukiem” (tādiem kā rokas un seja) un gremošanas sistēmas uz elpošanas sistēmu, sirdi un uz citiem kustību muskuļiem.

Runājot par emociju un galvas smadzeņu aktivitātes attiecībām, kautrība ir saistīta ar galvas smadzeņu labās puslodes priekšējās daļas paaugstinātu darbību, kas vairāk atbild par negatīvo emociju izpausmēm. Teorētiski tā izpaužas kā tendence uz atturību, piemēram, mazrunība, vienatnes meklēšana, sociālā atturība (Encyclopedia of human emotions, 1999).

Dako (Dako, 1999., 68) uzskaita sekojošas kautrības fizioloģiskās izpausmes:

- Sekrēcijas traucējumi (svīšana, pārlieta siekalu izdalīšanās, pārspīlēti biežas rīšanas kustības); sirdsdarbības traucējumi – sajūta, ka „sirds apstāsies” ; pirkstu drebēšana.
- Runas un elpošanas traucējumi; krūškurvja spazmas, saspringušas balss saites, tāpēc vārdi tiek izrunāti saraustīti, pietrūkst elpas, sākas stostīšanās, aizraujas elpa, rodas pārmaiņus balsī, reizēm runa ir nesadzirdama un nesaprotama.

- Muskuļu stīvums – ļoti neveiklas kustības, vilcināšanās, haotiski žesti, klupšana, priekšmetu laušana, līdzsvara zudums; kapilāru pārmērīga saraušanās – bālēšana

Zimbardo (Zimbardo, 1991) min vairākas iespējamās kautrības fizioloģiskās izpausmes simptomus, piemēram, pulsa un sirdsdarbības paātrināšanās, pastiprināta sviedru izdalīšanās, tukšuma sajūta kuņģī. Tiek uzsvērts arī tas, ka šie simptomi var būt sastopami pie vairākiem emocionāliem pārdzīvojumiem, bet tieši kautrību atšķir sarkšanas pazīme. Fakts ir arī tas, ka aptaujātie cilvēki atzīst arī to, ka reizēm viņiem pat nav jāatrodas īpašās situācijās, lai viņi nosarktu, pietiek vien ar domām.

Kā minēts cilvēka emociju enciklopēdijā (Encyclopedia of human emotions, 1999), sarkšana tiek pieskaitīta arī pie emocijām, kas palīdz neverbāli apzīmēt sociālo noteikumu pārkāpšanu.

Psiholoģiskās kautrības izpausmes

Lielākoties psiholoģiskās kautrības izpausmes saistās ar iekšējo nemieru un nervozitāti, kad cilvēks ir norūpējies par katru savu veikamo darbību, nespējot kontrolēt savas uzmācīgās domas par to kā viņš izskatās citu acīs (Encyclopedia of human emotions, 1999., 612). Šie cilvēki parasti:

- sociālo mijiedarbību uztver kā noteikti vērtējamu, sevi vērtē negatīvāk, kā citi viņus
- sagaida, ka viņu uzvedība neadekvāta, un, ka arī citi to novērtēs negatīvi
- vairāk adoptē stratēģiju mēģināt tikt garām, nevis mēģināt tikt priekšgalā
- sociālo neveiksmju gadījumā vaino sevi un panākumus piedēvē ārējiem faktoriem
- pieņem negatīvu atgriezenisko saiti un pretojas vai noraida pozitīvo atgriezenisko saiti
- īpaši atceras negatīvo informāciju un pieredzi (Encyclopedia of human emotions, 1999).

Bieži tiek pieminēts kautrīgu cilvēku zemais pašvērtējums, sevis noniecināšana un nenovērtēšana. Viņi bieži uztraucas par to, ko par viņu domās apkārtējie, ka viņi redzēs to, ko nevajag, tāpēc šiem cilvēkiem ir tieksme noslēgties sevī un censties neizpaust savas emocijas (Cheek & Melchior, 1990., kā minēts Beer, 2002).

Dako (Dako, 1999., 69) uzsver, ka psiholoģisko kautrības izpausmju ir daudz vairāk kā fizioloģisko, tāpēc viņš īsumā raksturo galvenās no tām, kā, piemēram:

- sašaurinās uztveres spējas un apziņas lauks, tāpēc tūlītēja reakcija kļūst neiespējama.
- biklo skar tikai viens - biedējošais apstāklis, ārpus tā viņš nezina neko, neredz neko.
- biklais jūtas pilnīgi paralizēts, prāts vairs neizpaužas vai arī reaģē bezjēdzīgi.
- panika reizē ar lielu iekšēju nomāktību un smakšanas sajūtu.

Šis izteiktais mulsums un nepārliecinātība par sevi bieži var radīt arī sekojošas neveiksmes, piemēram, ar noteikta uzdevuma izpildi. Tas pierādījās arī Zimbardo (Zimbardo, 1991) aprakstītajā pētījumā, kur kautrīgie bērni nespēja pienācīgi veikt uzdoto uzdevumu, jo visu laiku bija aizņemti ar domām, vai viņi to spēj, ko domās citi, kā izskatās utt.

Daži cilvēki atzīst, ka reizēm izjūt kautrību pat vientulībā, atceroties mulsinošus pagātnes notikumus vai arī iedomājoties par kādu nākotnē iespējamo sociālo kontaktu.

Īpaši svarīga kautrīgo cilvēku psiholoģiskā izpausme ir mūžīgā tieksme uz pašanalīzi. Tā kā šie cilvēki daļu savas dzīves atrodas savā iekšējā pasaulē, tur arī viņi cenšas izdzīvot savas emocijas, kas lielākoties tālāk arī „neiznāk”. Bieži vien šī pārmērīgā tieksme uz pašanalīzi un sevis vērtēšanu var norādīt uz kādu psiholoģisku traucējumu, kas skar daudzus kautrīgus cilvēkus. Turklāt 85% no tiem, kas sevi uzskata par kautrīgiem, neslēpj, ka galvenokārt ir aizņemti paši ar sevi.

Zimbardo (Zimbardo, 1991., 31) šo pašanalīzi iedala divās daļās - iekšējā un ārējā pašanalīzē.

Ārējā pašanalīze ietver sevī kautrīgā cilvēka rūpes par to, kādu iespaidu viņš rada, vienmēr raizējoties par sekojošiem jautājumiem:

- Esmu norūpējies par savu uzvedības stilu
- Mani viennozīmīgi uztrauc tas, kādu priekšstatu par sevi radu, kā es izskatos
- Mani uztrauc citu viedoklis par mani

Savukārt *iekšējās pašanalīzes* gadījumā cilvēku uztrauc vienīgi viņš pats, bet tā nav vienkārši izteikta koncentrēšanās uz sevi, bet gan negatīvi koncentrēts egocentrisms.

Šādu analīzi piekopa arī Z. Freids, mēģinot tādā veidā atklāt slēptās domas, vēlmes, kas traucē normālai dzīvei (Zimbardo, 1988). Bet šajā gadījumā kautrīgiem cilvēkiem šī pašanalīze paralizē darbības, jo lielākoties enerģija tiek patērēta pārdzīvojumam, kas ietver sevī attiecīgus jautājumus:

- Es pastāvīgi cenšos tikt skaidrībā ar sevi, kritizēju sevi
- Dažreiz man ir sajūta, ka es sevi vēroju no malas
- Pildot kādu uzdevumu es visu laiku analizēju savu domu gaitu

Kautrības izpausmes uzvedībā

Šī trešā kautrības izpausmju kategorija varētu teikt apvieno arī iepriekšējās divas kategorijas, jo indivīda uzvedības izpausmes var būt apkārtējiem redzamas tieši kā kautrības psiholoģisko un fizioloģisko izpausmju atspoguļojums.

Izards (Izard, 1999., 327) runā par to, ja cilvēks slēpj savu skatienu, aizgriežas vai nolaiž galvu, tad viņa izturēšanos var raksturot kā kautrīgu, bet viņš uzsver arī to, ka šī pati

mīmiskā reakcija var apzīmēt arī kaunu. Tādēļ viņš piemin arī atsevišķus pētījumus, kas pierāda to, ka kautrība no kauna atšķiras ar īpašu smaidiņu, kas cilvēka sejā parādās pirms viņš vai nu novēršas vai noslēpj savu skatienu. Tātad kautrīgi cilvēki pirms novēršanās un galvas pagriežšanas bieži vien paslepus paskatās uz cilvēku, kas viņiem liek mulst.

Neskatoties uz to, ka kautrības emocijai ir minimālas mīmiskās izpausmes, bet drīzāk ekspresīvais raksturojums slikti padodas objektīvajam mērījumam, katrs no mums pilnīgi pietiekami spēj atšķirt šo emociju no citām. Kautrīgie indivīdi ievēro izteiktu izvairīšanās uzvedību – izvairīšanās no acu kontakta, nepatika iesaistīties sarunās, izvairīšanās no citiem cilvēkiem (Cheek & Buss, 1981., kā minēts Beer, 2002).

Zimbardo (Zimbardo, 2001) kā visizteiktāko kautrības izpausmi uzvedībā raksturo principu – vienmēr uzvesties rāmi un klusi.

Izards (Izard, 1999) skaidro arī to, ka jebkura, ar kautrību saistīta pārdzīvojuma pamatā ir neaizsargātības sajūta sociālās mijiedarbības situāciju laikā. Līdz ar to, šī sajūta kautrīgajam indivīdam liek meklēt iespējas izvairīties no viņu satraucošiem notikumiem, bet, kā likums, tas nekad neaiziet līdz pilnīgai izvairīšanai no sociāliem kontaktiem.

Kautrības cēloņi

Kautrības cēloņi dažādu ar psiholoģiju saistītu pārstāvju skatījumā

Daudzi psihologi, psihiatri, sociologi un citi speciālisti ir centušies izpētīt „kautrības” cēloņus. Viņu atbildes uz jautājumiem par to, kas izraisa kautrību, pārstāv plašu spektru ar iespējamiem tulkojumiem.

Personības iezīmju pētnieki ir pārliecināti, ka „kautrība” tiek pārmantota kā individuāla īpašība, kā, piemēram, intelekts vai augums (Zimbardo, 1991., 41).

Viens no pazīstamākajiem šīs teorijas piekritējiem ir amerikāņu psihologs Raimonds Kettels. Viņš ir pārliecināts, ka cilvēka personība sevī ietver noteiktu personības iezīmju kopumu, ko nosaka ar faktoranalīzes palīdzību. Apkopojot bērnu un vecāku atbildes uz noteiktiem jautājumiem un izanalizējot šo korelāciju, ir iespējams noteikt, kuras no šīm personības iezīmēm ir pārmantojamas.

Šis faktors sastāv no divām pretējām daļām: pirmajā daļā ir iekļautas tādas personības iezīmes kā „drosme” un „pašpārliecinātība”, savukārt pretējā – „jūtīgums pret draudiem, briesmām” jeb „*kautrība*”.

Kettels runā par to, ka fiziski un sociāli satricinājumi, kuriem drosmīgi un pašpārliecināti cilvēki ir spējīgi pretoties vai pat ir bezjūtīgi, kautrīgus cilvēkus ir spējīgi novest pat līdz nervu sabrukumam (Zimbardo, 1991).

Tātad šī teorija uzsver to, ka kautrīgi cilvēki jau piedzimst ar jūtīgāku un uzbudinātāku nervu sistēmu, pretēji drosmīgajiem un pašpārliecinātajiem. Šis paaugstinātais jūtīgums arī ir tas, kas kautrīgus cilvēkus iespaido izvairīties no konfliktiem un draudošām situācijām.

Kettels uzskata, ka, tā kā šīs īpašības (arī kautrība) ir iedzimtas, tad nekādi citi, cilvēka dzīvi veidojošie notikumi nespēj to izmainīt. Bet amerikāņu psihologs uzsver arī to, ka pārmērīga kautrība ar laiku var mazināties.

Biheioristi uzskata, ka kautrīgi cilvēki vienkārši nav apguvuši noteiktas sociālas iemaņas, nepieciešamās efektīvai saskarsmei (Zimbardo, 1991., 41).

Šī virziena pārstāvji ir pārliecināti, ka jebkurā gadījumā katrs no mums ir kā produkts, kas parāda, ko tas māc.

Mūsdienu biheioristi uzskata, ka „kautrība” ir iegūta baiļu reakcija uz sociāliem stimuliem (Zimbardo, 1991., 44), kas var rasties sekojošu iemeslu dēļ:

- negatīva pieredze saskarsmē ar cilvēkiem noteiktās situācijās, kas balstās vai nu uz tiešiem kontaktiem vai arī uz novērojumiem,
- „pareizu” saskarsmes iemaņu trūkums,
- personīgās uzvedības neadekvātuma priekšnojauta, kā sekas ir pastāvīga trauksme saistībā ar savu rīcību,
- paradumi un sevis pazemošana, sava „neadekvātuma” dēļ („Es esmu nožēlojams!”)

Biheioristi uzskata, ka „kautrība” var noformulēties bērnam, viņa mēģinājuma rezultātu gaitā, cenšoties ieņemt pienācīgu vietu dzīvē, kur galvenie ir pieaugušie. Interessants atklājums, ko Zimbardo (Zimbardo, 1991) apraksta savā grāmatā ir par to, ka pasivitāte un kautrīgums var būt šablons televīzijas ietekmes sekām. Jo jaunā paaudze, kas aug līdzās televīzijai, pierod pie tā, ka viņiem nekas nav jādara, jo tas paliek viņu TV seriālu varoņu varā, respektīvi, viņi savu dzīvi pielīdzina savu varoņu dzīvei.

Vēl kāds nozīmīgs biheioristu uzskats ir par to, ka, ja kautrības cēlonis ir „nepareizu” saskarsmes paņēmieni apguve, tad tai ir jāpāriet nostiprinot pareizas saskarsmes formas. Jeb – ja reiz esi ko iemācījies, tad to var arī pārmācīties.

Psihoanalītiķi apgalvo, ka „kautrība” ir dziļa neapzināta konflikta ārējā izpausme (Zimbardo, 1991).

Psihoanalīzes pamatlicējs Z. Freids (Freid, 1990) psiholoģiskos traucējumus apskata kā disharmoniju starp ID, EGO un SuperEGO – trim personības pamatkomponentiem, kur EGO uzdevums ir saglabāt līdzsvaru starp ID dziņām un SuperEGO prasībām. Šajā ziņā kautrība ir simptoms, kas ietver sevī reakciju uz nepamierinātajām, primārajām ID vajadzībām.

Tomēr jāņem vērā ir arī tas, ka psihoanalītiskie spriedumi saistībā ar kautrības rašanos bāzējas uz „klīniskās”, „patopsiholoģiskās” kautrības izpratnes pamata. Proti, šī teorija

veidojas no to pacientu piemēriem, kam kautrība ir jau nopietna novirze no normas (kā, piemēram, Zimbardo (Zimbardo, 1991., 48) aprakstītais gadījums par personu, kura kautrības stadija bija jau sasniegusi tādu līmeni, ka viņš pat negāja ārā no mājas).

Kautrības galvenie cēloņi

Pārsvarā tiek minēti trīs galvenie kautrības cēloņi, kas varētu būt šo cilvēku uzvedības pamatā:

- *Sociālā mijiedarbība (saskarsme) ar noteikta tipa cilvēkiem.* Lielākoties kautrību veicina saskarsme ar svešiem cilvēkiem, īpaši pretējā dzimuma pārstāvjiem, ar līderiem vai autoritātēm, kas ir iepriekš zināmi. Kā arī ar radniekiem un cita vecuma pārstāvjiem – jaunākiem, vecākiem, kas var izprovocēt kautrību (Zimbardo, 1991., 38).

Kautrība kā reāla problēma parādās tad, kad nākas stāties kontaktos ar nepazīstamiem cilvēkiem, vai arī ar cilvēkiem, kuros, kaut kādu iemeslu dēļ, viņš redz draudus sev vai savām interesēm. Šādus cilvēkus viņi jau pirmkārt uztver kā potenciālos kritiķus, viņu sabiedrībā izjūtot diskomfortu un neveiklību (Izard, 1999).

Dako (Dako, 1999., 75) kā vienu no svarīgākajiem kautrības cēloņiem izdala tieši *sociālo mijiedarbību*, uzsverot, ka bīklums visbiežāk parādās tajos gadījumos, ja cilvēka sociālie kontakti kopš bērnības bijuši amorāli, piemēram, bērni, ko vecāki pārāk sargājuši; bērni, kas zaudē drosmi, dzīvodami pārāk pieaugušā gaisotnē; bērni, kam pietrūcis mīlestības; bērni, kam pietrūcis pieaugušo izpratnes.

- *Noteiktas situācijas*, kas liek nosarkt, vai liek sirdij ārpūtēt. Piemēram, uzstāšanās lielas publikas priekšā, turklāt, ja tās locekļi vēl tevi vērtē, vai arī jebkura cita situācija, kuras laikā konkrētais cilvēks atrodas uzmanības centrā, vai ir jāveic kāds noteikts uzdevums (Zimbardo, 1991., 38).

Dako (Dako, 1999., 69) šīs noteiktās situācijas sauc par „situācijām, kuras bīklais jau iepriekš uzskata par draudīgām (piemēram, dažādi saietu, viesību, teātra, kino vai kafejnīcas apmeklēšana).

- *Personības īpašības un personiski pārdzīvojumi.* Īpaši, ja ir tendence uz visu apkārt notiekošo spēcīgi reaģēt. Kā arī zems pašvērtējums, pārspīlēta sevis analizēšana, sociālo iemaņu trūkums un nepārliecinātība par sevi (Zimbardo, 1991., 38).

Cilvēka emociju enciklopēdijā (Encyclopedia of human emotions, 1999) tiek pieminēts arī kautrības cēloņu ģenētiskais faktors. Respektīvi, pētījumi rāda, ka kautrība var būt arī kā iedzimta personības iezīme.

Arī Izards (Izard, 1999) uzsver šo kautrības bioloģisko izcelsmi. Viņš ir secinājis, ka apmulsums rodas cilvēka dzīves pašā sākumā, dažas iezīmes kļūst manāmas jau 3-4 mēnešus

veciem zīdaiņiem, bet vairāk iezīmējas otrajā dzīves gadā. Bērni, kam kautrība tiek novērota otrajā dzīves gadā, tā parādīsies arī septiņos ar pus gados, tātad, šie dati ļauj secināt, ka kautrība kā personības iezīme ietver sevī arī ģenētisko formu.

Kautrīgu cilvēku iedalījums

Kaut arī kautrīgi cilvēki ļoti labi zina, cik nozīmīgu lomu mulsums spēlē personības un sociālo attiecību izveidē, tomēr kautrība un mulsums tikai nesen ir kļuvuši par sistemātiskās pētniecības objektiem (Jones., Cheek & Briggs, 1986., kā minēts Izard, 1999., 328).

Balsoties uz Zimbardo (Zimbardo, 1991., 32) pieminēto pašanalīzi, kautrīgus cilvēkus pamatā var iedalīt divos tipos - *ārēji un iekšēji kautrīgos*.

Ārēji kautrīgie cilvēki ir vairāk norūpējušies par to, ka slikti uzvedas, jo viņu sajūtas parādās tieši uzvedībā, kas ietekmē arī viņu attiecības ar citiem cilvēkiem; viņi reti kļūst par līderiem.

Savukārt *iekšēji kautrīgos* cilvēkus vairāk uztrauc viņu sliktā pašsajūta, viņi ir kautrīgie ekstraverti, bet, salīdzinājumā ar ārēji kautrīgajiem intravertiem, šie cilvēki atrodas pateicīgākā pozīcijā, jo zina, kas jādara, kā izdabāt citiem, tāpēc pietiekami kompetenti, iekšēji kautrīgi cilvēki var sasniegt ievērojamus panākumus.

Kautrīgie indivīdi sevi apraksta kā neveiklus un neadekvātus; runā par to, ka vienmēr ir uztraukušies par citu ļaunajām mēlēm, nemāk pastāvēt par sevi un ir nolemti būt vientuļi (Jones & Carpenter, 1986., kā minēts Izard, 1999., 329).

Daži indivīdi kautrību izjūt plašā situāciju un sociālo kontekstu variācijā, respektīvi, kautrība var būt ne tikai emocionāls stāvoklis, bet arī pastāvīgs personības stils vai arī pastāvīga personības iezīme, kas satur relatīvi nenoteiktu sociālo trausmju kontingentu (Encyclopedia of human emotions, 1999).

Dažiem indivīdiem piemīt arī vairāk attīstīta kautrības forma, kas attiecas uz sociālo nemieru, kas izteikti kavē sociālo uzvedību un kontaktus. Šī kognitīvi – bihevioreālā, uz nemieru bāzētā, reakcija ir attiecināma uz „sociālo fobiju”, un to var skaidrot kā kautrības ekstrēmu formu, kas attīstās līdzās individuālajām iezīmēm (Encyclopedia of human emotions, 1999., 611).

Kristofers Vards (Ward & Tracey, 2004) savā pētījumā ļoti labi parāda vienu no kautrīgu cilvēku grupām, kas savu bīklumu mēģina apslēpt ar virtuālo attiecību palīdzību. Rezultāti rāda, ka starp kautrību un virtuālajām attiecībām pastāv ļoti liela saistība, taču kautrīguma sajūta nav noteicošā virtuālo attiecību izveidē.

Atliek vien secināt, ka šāda veida attiecības daļēji atvieglo kautrīgo indivīdu saskarsmi, jo, kā jau iepriekš minēju, kautrīgi cilvēki vēl papildus vienmēr uztraucās arī par to, ka viņu kautrības izpausmes būs redzamas arī pārējiem.

Kautrības pozitīvie aspekti

Daudz tiek runāts par kautrīga cilvēka „grūto” dzīvi, cik ļoti viņam nākas ciest nonākot situācijās, kas liek nosarkt un sirdij ārprātā pukstēt, bet tik pat svarīgi ir apzināties to, ka arī kautrīgs cilvēks ir personība ar savām priekšrocībām.

Turklāt Zimbardo (Zimbardo, 1991., 23) uzsver, ka 10 – 20% kautrīgo cilvēku patīk būt tādiem kādi viņi ir, jo sevī ir atklājuši ko pateicīgu un noderīgu, kā, piemēram, tādas pozitīvas īpašības, kā savaldība, vienkāršība, līdzsvarotība, izsmalcinātība. Šos cilvēkus novērtē kā spējīgus klausīties; kā arī viņiem ir iespēja izvairīties no konfliktiem, būt izvēlīgākam personisko kontaktu dibināšanā.

Turklāt pētījumi rāda, ka starp mulsumu un sabiedriskumu pastāv vai nu ļoti vāja mijiedarbība, vai arī tā neiezīmējas vispār. Piemēram, cilvēki, kas izrāda līdzīgas kautrības izpausmes, ne būt nav vienisprātis runājot par sociālām problēmām, uzsverot, ka svarīga ir katra indivīda sociālā motivācija un uzvedība (Beer, 2002).

Kautrīgs indivīds, tāpat kā visi pārējie, ir spējīgs saņemt apmierinājumu no saskarsmes ar citiem cilvēkiem, vienīgi tam viņam ir nepieciešama speciālu noteikumu ievērošana (Crozier, 1986., kā minēts Izard, 1999).

Kopumā viegla vai mērena kautrība citu acīs neskaitās kā psiholoģiska vai sociāla problēma. Piemēram, bērna kautrība parasti pieaugušajā izraisa aizkustinājumu un tiek novērtēta kā vienkāršība.

Pat pieaugušo cilvēku vidū noteikta kautrības pakāpe var tikt uztverta kā pievilcīga īpašība, protams, šis minējums tiek vairāk attiecināms uz sievietēm, tomēr kautrīgumu nevar uztvert kā viennozīmīgi izteiktu sievišķo rakstura īpašību. Un tomēr atsevišķās kultūrās, piemēram, Japānā, kautrība tiek īpaši novērtēta tieši sievietē (Izard, 1999., 336).

Kautrības un piesaistes stilu saistība

Jau iepriekš aprakstītie katra jēdziena raksturojumi palīdzēja vilkt savstarpējas paralēles starp cilvēka kautrību un piesaistes stilu. Šajā apakšnodaļā es centīšos iezīmēt tieši šo iespējamo saistību starp indivīda kautrības izjūtu un viņa bērnībā iegūto piesaistes stilu.

Sociālās mijiedarbības problēma atspoguļojas konfliktā starp indivīda vēlmi paust viņa uzvedību un starp šīm iespējamajām bažām, kas varētu rasties šo uzvedību izpaužot. Viena no šīm grūti izpaužamajām uzvedības formām, kurai pamati daļēji ir meklējami jau bērnībā, ir kautrība (Horowitz, Rosenberg & Bartholomew, 1993., kā minēts Bortnik, Henderson, Zimbardo, kā minēts Henderson & Zimbardo, 2000).

Piemēram, Sarmītes Voitkāne savā pētījumā par pirmā kursa studentu psiholoģiskās adaptācijas saistību ar piesaistes stiliem, uzsver, ka indivīdiem ar *izvairīgi bailīgo piesaistes stilu* ir nosliece nomākt savas emocijas, gan pozitīvās, gan negatīvās, un izvairīties no jebkāda sociālā atbalsta (Fuendeling, 1998., kā minēts Voitkāne, 2004., 127). Viņi biežāk izjūt *kautrību*, piedzīvo vientulības izjūtu, negatīvas emocijas, dusmas un bailes no negatīva novērtējuma, sajūt fiziskās veselības traucējumu simptomus, neirotismu (Halamandaris & Power, 1997., kā minēts Voitkāne, 2004).

Emocionāli tuvas attiecības viņi izjūt kā apdraudošas, jo pieļauj, ka viņu domas, jūtas un vēlmes var nosodīt un noraidīt. Viņiem ir grūti uzticēties citiem, tāpēc viņi ir nedroši par sava viedokļa, uzskatu izpaušanā, kas apkārtējiem traucē izprast viņu domas, emocijas un attieksmi. Tāpēc viņiem rodas grūtības izmantot sociālo atbalstu, viņi piedzīvo vientulību un tiek traucēta viņu adaptācija dzīves pārmaiņu situācijās (Halamandaris & Power, 1997; Moller, McCarthy & Fouladi, 2002., kā minēts Voitkāne, 2004).

Vēl kādā Voitkānes pētījumā (Voitkāne, 2004) iezīmējas tas, ka, ja bērni jau sākotnēji neizjūt šo piederības sajūtu, var nosliegties un hronisku kautrību. Pētījuma rezultāti pierādīja, ka 65% jauniešu emocionālās pašsajūtas un dažādu citu problēmu ietekmējošā iezīme ir kautrība.

Piesaistes teorijas pamantlicējs Džons Boulbijs (Boulbijs, 1998) īpaši akcentē domu par to, ka sākotnējās attiecības ar vecākiem, bērnam pieaugot, vēlāk var tikt reprezentētas arī turpmākajās attiecībās ar apkārtējiem. Gadījumos, kad mazuļu un arī lielāku bērnu mātes ir neiejūtīgas un turklāt arī atklāti noraidošas, kad bērni izjūt atšķirtību un atšķirtības draudus, sekas ir visai bēdīgas. Šāda veida pieredze ļoti pastiprina bērna bailes zaudēt māti, palielina viņa prasības pēc mātes klātbūtnes un izraisa dusmas viņas prombūtnes laikā. Rezultātā bērns var zaudēt cerības jebkad ar kādu cilvēku veidot uzticamas attiecības un to iemīlēt. Kas savukārt var norādīt uz to, ka šis bērns ar laiku var iemantot arī tādu īpašību kā kautrība.

Ir pierādīts, ka piesaistei ir liela loma psihiskās veselības attīstībā, kas īpaši attiecas uz izvairīgo piesaistes stilu pārstāvjiem, kam ir izteikti manāmas neirotiskas un depresīvas iezīmes (George & West, 1999., kā minēts Bifulco, Mahon, Kwon, Moran & Jacobs, 2003).

Alfrēds Adlers uzsver, ja vecāki savus bērnus pietiekoši nenovērtē, šī atgrūzšana var kļūt par iemeslu bērna mazvērtības kompleksa veidošanai, tādā ziņā, ka šādi bērni var justies

nevēlami. Viņi iet pa dzīvi bez pienācīgas pārlicības būt lietderīgiem, mīlētiem un novērtētiem citu acīs (Hell, L., Zigler, D., 1997). Un tā kā viens no kautrības galvenajiem cēloņiem ir sociālās mijiedarbības ietekme, tad vecākiem vajadzētu jūtīgāk reaģēt uz sava bērna lūgumiem, vēlmēm un arī prasībām, pretējā gadījumā mazvērtības sajūta būs viena no kautrības izpausmju pastiprinātājām.

Piemēram, arī vecāku novērots, bērnu agrīnais kautrīgums tieši ietekmē bērnu mazdūšību, kas lielākoties ir saistīts ar sociālām bailēm.

Jau pastāvošajā nozīmīgajā literatūrā (Rubin et al., 1995., kā minēts Rubin, Nelson, Hastings & Asendorph 1999) tika pareģots, ka nosliece uz kautrību nevar iedrošināt bērnu būt neatkarīgam. Vislabāk bērna socializācijas pamatus bērnam ir „ielikt” jau 2-4 gadu vecumā.

Apkopojot rezultātus, tika secināts, ka vecāku izpratne par bērna kautrīgumu drīzāk ir subjektīva nekā novērota neierastās situācijās, kad bērns ir jāapvalda, turklāt tas iespaido vecāku audzināšanas attieksmi. Pētījuma rezultāti pierādīja, ka tie vecāki, kas savā bērņā saredzēja kautrību, mazāk centās bērnu atbalstīt un iedrošināt ko pasākt, nekā tie, kas neatzina savus bērnu par kautrīgiem. Tātad – kautrīgus un piesardzīgus bērnus vecāki mazāk virza uz priekšu, jo viņi paši ir pastāvīgi nobažījušies par atļaušanu bērniem izbaudīt nebijušus notikumus (Rubin et al., 1995., kā minēts Rubin, Nelson, Hastings & Asendorph 1999).

Tātad, no vienas puses, vecākiem nevajag uzņemties pilnīgu atbildību par bērna agrīnās sociālās uzvedības attīstību, bet no otras puses ir labāk izmantot iespēju ietekmēt sava bērna rakstura veidošanos, nekā tikai objektīvi uz to visu noraudzīties, tik ilgi līdz sāk rasties sarežģījumi vecāku un bērnu attiecībās un uzvedībā (Parke & Buriel, 1998., kā minēts Rubin, Nelson, Hastings & Asendorph 1999).

No attīstības perspektīvas, vecāki var arī nepamanīt savā bērņā nepieņemamu vai neatbilstošu uzvedību, tādu kā kautrīgums un sociāla nomāktība līdz brīdim, kad to piefiksē kāds cits, piemēram, skolotāja, un tad vecāki bieži vien sāk mainīt vai pielāgot savu uzvedību atbilstoši objektīvi novērotajam bērna raksturam.

Metode

Pētījuma dalībnieki

Pētījuma izlase sastāv no 60 jauniešiem (30 meitenes; 30 zēni) vecumā no 17 līdz 19 gadiem. Izlases veidošanā tika izmantota nejaušā metode.

Instrumentārijs

Visiem pētījuma respondentiem tika piedāvātas divas metodikas:

- 1) *Attiecību aptauja - The Relationship Questionnaire Bartholomew & Horowitz, 1991.*, Adaptējusi Bite, I., 2002
- 2) *Hendersones/Zimbardo kautrīguma aptauja – The Henderson/Zimbardo Shyness Questionnaire* (The Shyness Institute, 2000)

Attiecību aptauju (The Relationship Questionnaire) izveidoja K. Bartolomjū un L. Horovica 1991.gadā (Bartholomew & Horowitz, 1991). Tā tika izveidota, lai pētītu pieaugušo piesaistes veidu emocionāli tuvās attiecībās. Aptauja ir adaptācija attiecību novērtējumam, ko veidoja K. Heizena un F. Šeivera (Hazan & Shaver, 1987), kura bija iekļauti trīs pieaugušo piesaistes veidi, kas atbilst bērnības piesaistes stiliem, proti - drošajam, izvairīgajam un trauksmaini/ ambivalentajam stilam.

Attiecību aptauja ir veidota, lai izvērtētu pieaugušo piesaisti četru kategoriju ietvaros. Šī ir tā dēvētā “piespiedu izvēles” metode, kurā respondentam tiek piedāvāti četru attiecību stilu apraksti, no kuriem sākotnēji ir jāizvēlas viens sev piemērotākais, bet pēc tam katrs no tiem jasaranzē skalā no 1 – 7. Tiek izdalīti četri piesaistes stili: A, kas attiecināms uz drošo piesaistes veidu; B – izvairīgi bailīgais stils; C – ar attiecībām pārņemtais stils; D – izvairīgi noraidošais stils. Šie stili veidoti pēc diviem internāliem darbības modeļiem – “es” modeļa un “citu” modeļa, atkarībā no tā, vai “es” vai “citu” priekšstats ir pozitīvs vai negatīvs (t.i, ja “es” un “citi” tiek saredzēti pozitīvā veidā, tas atbilst drošajam piesaistes stilam; ja “es” ir saredzēts kā negatīvs un “citi” – pozitīvi, tas atbilst attiecībām pārņemtajam stilam).

Pētījumā katram aptaujas respondentam vispirms tiek lūgts izvēlēties sev atbilstošāko attiecību stilu un atzīmēt to aptaujas lapā; pēc tam katrs no šiem stiliem tika izvērtēts skalā, vadoties pēc tā, cik lielā mērā katrs no šiem stiliem raksturīgs konkrētajam respondentam (1 – stils nemaz neatbilst man; 7 – stils pilnībā raksturo mani). Jo augstāks ir stila novērtējums, jo lielākā mērā tas atbilst viņa piesaistes veidam emocionāli tuvās attiecībās. Pētījuma datu apstrādē pamatā vadījos pēc šo stilu izvērtējuma skalas nevis pēc viena noteikta stila izvēles. Metode tika lietota, lai noteiktu respondentu piesaistes veidus (Bite, I., 2002).

Hendersones/Zimbardo kautrīguma aptauja (The Henderson/Zimbardo Shyness Questionnaire) mēra respondentu kautrīguma līmeni. Šī aptauja sastāv no 35 apgalvojumiem, no kuriem katrs ir jāizvērtē 5 punktu skalā, cik lielā mērā tas raksturo respondentu – no 1 = nemaz nav raksturīgi līdz 5 = ārkārtīgi raksturīgi.

Punktu skaitīšanā jāievēro tas, ka 10., 29., 30. un 35. jautājumā punkti jāskaita apgrieztā veidā (ja apvilks cipars 1, tad skaita kā 5 punktus, ja 2, tad skaita 4 punktus, ja 3, tad skaita 3 punktus, ja 4, tad 2 punktus, ja 5, tad 1 punktu). Iegūtais punktu skaits, kas var variēt no 35 līdz 175 punktiem, tiek izdalīts ar kopējo apgalvojumu skaitu (35), un rezultātā

tiek iegūts kautrības koeficients (SQ – Shyness Quotient), kas var būt robežās no 1 līdz 5. Jo lielāks SQ, jo augstāks kautrīguma līmenis.

Aptaujai tika veikta daļēja adaptācija, ko veica D. Maurāne, 2004:

- Tā tika tulkota no angļu valodas uz latviešu valodu un atpakaļ vairākas reizes, un, konsultējoties ar angļu valodas speciālistiem, līdz tika iegūts optimālais variants.
- Iegūtais aptaujas variants tika pārbaudīts veicot pilotāžas pētījumu. Aptauja tika iedota 10 cilvēkiem, un pēc aizpildīšanas tika pārrunāta tās saprotamība.
- Lai izvērtētu aptaujas iekšējo saskaņotību un ticamību, tika aprēķināta Kronbaha alfa ($\alpha=0,865$). Oriģinālajam aptaujas variantam iekšējās saskaņotības rādītājs pēc 2001. gada datiem ir $\alpha=0,929$ (The Shyness Institute, 2001).

Procedūra

Pētījuma datu ievākšana notika frontāli. Aptauju aizpildīšana notika bez laika ierobežojumiem.

Pētījuma daļas rezultāti

Lai iegūtu atbildes uz pētījuma jautājumiem, vai pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp jauniešu kautrības izjūtu un piesaistes stiliem un vai pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp jauniešu kautrības izjūtu un piesaistes stiliem atsevišķi puīšu un meiteņu grupās, apstrādājot iegūtos datus, tika aprēķināti kautrības un piesaistes stils (A, drošās piesaistes stils; B – izvairīgi bailīgais stils; C – ar attiecībām pārņemtais stils; D – izvairīgi noraidošais stils) aprakstošās statistikas rādītāji (skat. 1. tabulu).

1. tabula. 17-19 gadus vecu jauniešu Hendersones/Zimbardo kautrīguma aptaujas un Attiecību aptaujas rezultātu aprakstošās statistikas rādītāji

Mainīgais	M	SD	M	SD	M	SD	t-test
	Kopējā izlase (N=60)	Kopējā izlase (N=60)	Meitenes (n=30)	Meitenes (n=30)	Puiši (n=30)	Puiši (n=30)	
Kautrība	2,38	0,51	2,35	0,51	2,42	0,51	-0,53
A stils	4,47	1,68	4,60	1,73	4,33	1,65	0,61
B stils	4,25	1,98	4,63	1,94	3,87	1,98	1,52
C stils	3,17	1,65	2,90	1,65	3,43	1,63	-1,26
D stils	3,55	1,95	3,77	1,99	3,33	1,92	0,86

Lai izvēlētos atbilstošo pētījuma metodi, tika izmantots Kolmogorova-Smirnova tests, (skat. 2. tabulu), kā redzams B(izvairīgi bailīgā) stila skalas rezultāti neatbilst normālam sadalījumam ($p < 0.05$).

2. tabula. Kautrības un piesaistes stilu Kolmogorova - Smirnova testa rezultātu rādītāji

	kautrība	A stils	B stils	C stils	D stils
Kolmogorova-Smirnova tests	0,80	1,10	1,38*	1,22	1,25
Atbilstība normālam sadalījumam	+	+	-	+	+

* $p < 0.05$

Līdz ar to tālākiem aprēķiniem tika izmantota korelāciju analīze, aprēķinot Spirmena korelācijas koeficientus, lai noteiktu sakarības starp kautrību un piesaistes stiliem kopējā izlasē, un, lai noteiktu sakarības starp kautrību un piesaistes stiliem atsevišķi puīšu un meiteņu grupās (skat. 3. tabulu).

3. tabula. Kautrības un piesaistes stilu Spirmena Korelācijas koeficientu rezultātu rādītāji

Grupa		A stils	B stils	C stils	D stils
Kopējā izlasē	kautrība	-0,18	0,23	0,18	0,22
	meitenes	-0,35	0,39(*)	0,37(*)	0,12
puīši	kautrība	-0,04	0,14	-0,06	0,04

* $p < 0,05$

Atbildot uz *pirmo* pētījuma jautājumu, vai pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp jauniešu kautrības izjūtu un piesaistes stiliem, var secināt, ka kopējā izlasē statistiski nozīmīgas sakarības nav konstatējamas. (skat. 3. tabulu).

Atbildot uz *otro* pētījuma jautājumu, vai pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp jauniešu kautrības izjūtu un piesaistes stiliem atsevišķi puīšu un meiteņu grupās, tika apskatīti atsevišķi puīšu un meiteņu Spirmena korelācijas koeficientu rezultāti, kas parādīja, ka pastāv statistiski nozīmīga sakarība starp kautrību un B(izvairīgi bailīgo) piesaistes stilu meitenēm ($r_s = 0,39$, $p < 0,05$), (skat. 3. tabulu). Savukārt puīšu grupā nepastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp kautrību un piesaistes stiliem.

Kā arī pastāv statistiski nozīmīga sakarība starp kautrību un C(ar attiecībām pārņemto) piesaistes stilu meitenēm ($r_s = 0,37$, $p < 0,05$), (skat. 3. tabulu).

Lai noteiktu atšķirības starp dzimumiem kautrības skalā, tika izmantots t-tests, (skat. 1. tabulu). Rezultāti parādīja, ka nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp dzimumiem kautrības skalā.

Ar Dispersiju analīzes palīdzību es noteicu, ka pastāv statistiski nozīmīgas kautrības atšķirības grupās ar dažādiem piesaistes stiliem, kur nozīmības līmenis bija 0,008** ($F=4,37$; ** $p<0,01$).

Lai noskaidrotu ar kādiem tieši piesaistes stiliem pastāv atšķirības, tika izmantots Post – Hoc tests, kur atklājās, ka pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp A un B; A un C piesaistes stilu grupām (skat. 4. tabulu)

4.tabula. Kautrības atšķirības dažādos piesaistes stilos pēc Post – Hoc testa rezultātiem

		Vidējā atšķirība	Nozīmība
A	B	-0,36*	0,02*
	C	-0,74*	0*
	D	-0,27	0,11
B	A	0,36*	0,02*
	C	-0,39	0,11
	D	0,09	0,6
C	A	0,74*	0*
	B	0,39	0,11
	D	0,47	0,06
D	A	0,27	0,11
	B	-0,09	0,6
	C	-0,47	0,06

* $p<0.05$

Post – Hoc testa rezultāti parādīja, ka C(ar attiecībām pārņemtā stila) grupai ir augstāki kautrības rādītāji kā A(drošā piesaistes stila) un B(izvairīgi bailīgā piesaistes stila) grupām, tomēr tā kā C grupā ir tikai 5 respondenti, bet A – 23, B – 20, tādā gadījumā šī atšķirība nav viennozīmīgi pieņemama kā droši ticama.

Pētījuma daļas iztirzājums

Iegūtie pētījuma rezultāti liecina par to, ka 17 – 19 gadu vecu jauniešu kopējā izlasē statistiski nozīmīgas sakarības nav konstatējamas, tomēr atsevišķi 17 – 19 gadu vecu jauniešu puīšu un meiteņu grupās, sievietēm parādījās statistiski nozīmīgas saistības starp kautrību un B jeb izvairīgi bailīgo piesaistes stilu un starp kautrību un C jeb ar attiecībām pārņemto piesaistes stilu.

Attiecībā uz pirmo pētījuma jautājumu par kautrības un piesaistes stilu saistību kopējā izlasē tika sagaidāms, ka šī sakarība apstiprināsies, jo, kā jau tiek minēts literatūrā (George & West, 1999., kā minēts Bifulco, Mahon, Kwon, Moran & Jacobs, 2003; Danielsw & Plomin, 1985., kā minēts Aron, Aron & Davies, 2005), ir pierādīts, ka piesaistei, videi ģimenē ir liela loma psihiskās veselības un kautrības attīstībā, kas īpaši attiecas uz izvairīgo piesaistes stilu pārstāvjiem, kam ir izteikti manāmas neirostiskas un depresīvas iezīmes.

Kaut arī mana pētījuma kopējā izlasē statistiski nozīmīgas sakarības netika konstatētas, tomēr vērojama saistība starp kautrību un B(izvairīgi bailīgo) piesaistes stilu tendenču līmenī.

Tas apstiprina arī citos pētījumos iegūtās tendences, jo arī Voitkānes iepriekš veiktajā pētījumā, tiek uzsvērts, ka indivīdiem ar izvairīgi bailīgo piesaistes stilu ir nosliece nomākt savas emocijas, gan pozitīvās, gan negatīvās, un izvairīties no jebkāda sociālā atbalsta. (Fuendeling, 1998., kā minēts Voitkāne, 2004., 127) Viņi biežāk izjūt kautrību, piedzīvo vientulības izjūtu, negatīvas emocijas, dusmas un bailes no negatīva novērtējuma, sajūt fiziskās veselības traucējumu simptomus, neirotismu (Halamandaris & Power, 1997., kā minēts Voitkāne, 2004).

Tas, ka A - drošās piesaistes stilu pārstāvjiem netiks konstatētas statistiski nozīmīgas sakarības ar kautrības izjūtu, jau bija prognozējams, jo vienaudži ar drošo piesaisti uzrāda daudz zemāku distresa līmeni, labāku funkcionēšanu jaunos apstākļos. Viņi biežāk piedzīvo pozitīvas emocijas un retāk – negatīvas, tiem piemīt konstruktīvāka domāšana, mazāk attiecību problēmu nekā nedrošās piesaistes stila indivīdiem (Lopez & Mauricio et. al., 2001).

Savukārt to, ka D - izvairīgi noraidošā piesaistes stila pārstāvjiem arī nepastāv statistiski nozīmīgas sakarības ar kautrības izjūtu varētu būt skaidrojams ar to, ka šie indivīdi ir izvairīgi attiecību veidošanā un ārēji neizrāda trauksmes pazīmes. Apkārtējie bieži viņus novērtē kā emocionāli distancētus, vēsus, intravertus (Bartholomew & Horowitz, 1991). Šī stila pārstāvjiem ir unikāli augsti pašapziņas rādītāji un unikāli zemi emocionālās ekspresijas rādītāji, kas tad arī varētu būt par iemeslu viņu kautrības ne tik redzamajām izpausmēm.

Nepārsteidza fakts, ka saistību starp kautrību un piesaistes stiliem var ietekmēt dzimums, jo, kā jau iepriekš tika minēts, pastāv mīts, ka sievietes kopumā ir kautrīgākas par vīriešiem, un, kaut arī vispārēji tas ir maldīgs priekšstats par sievietēm, jo vīriešus parasti mēdz uzskatīt par agresīvākiem, uzstājīgākiem un sabiedriskākiem, Bruš (Bruch, 2002) ļoti loģiski izskaidro šo dzimumlomu stereotipu rašanos, kura pamatā ir tradicionālā audzināšana, respektīvi – vecāki jau no bērnības dēļ māca to, ka puīši nevar būt kautrīgi un nedrīkst šo kautrību izrādīt, savukārt meitenēm tas ir pat normāli. Tātad, puīšiem, vīriešiem šī kautrība eksistē vairāk ideju līmenī – domās, savukārt meitenēm, uz puīšu fona, līdz ar to šī kautrības izjūta ir vairāk pamanāma. Kaut arī kautrībai pēc t – testa rezultātiem abās grupās netika novērotas nekādas statistiski nozīmīgas sakarības, tomēr, manuprāt, šajā gadījumā varētu izteikt tādu pieņēmumu, ka arī aizpildot šo Hendersones/Zimbardo kautrīguma aptauju pastāv iespēja, ka meitenes atbildēja patiesāk, pretēji puīšiem, kas varbūt pat šajā gadījumā nevēlējās atklāt savas eksistējošās kautrības iezīmes.

Tas ir redzams pētījuma rezultātos, kur atsevišķi puīšu un meiteņu grupās, zēniem nekādas kautrības un piesaistes stilu saistības neparādījās, savukārt meiteņu grupā parādījās

saistība starp kautrību un B(izvairīgi bailīgo) piesaistes stilu un starp kautrību un C(ar attiecībām pārņemto) piesaistes stilu.

Par to runā arī Voitekāne savā pētījumā, minot, ka īpaši sievietes ar attiecībām pārņemto piesaistes stilu – C nosliecas paredzēt neveiksmi jaunu attiecību veidošanā, disfunkcionālie uzskati par citu cilvēku izturēšanos ietekmē viņu izturēšanos, viņas baidās pārdzīvot atstumšanu, izjūt trauksmi un pastāv arī augsts depresijas risks (Hammen, Burge et. al., 1995., kā minēts Voitekāne, 2004).

Runājot par pētījuma validitāti, Zimbardo (Zimbardo, 1991) savā pētījumā uzsver, ka kopumā viņa pētījuma rezultāti nepierādīja viennozīmīgas dzimumatšķirības kautrības izpausmēs, jo šīs atšķirības var krasi mainīties atkarībā no vides, attiecīgās grupas vai kultūras. Piemēram, pusaudžu vecumā meitenes ir mazliet kautrīgākas kā zēni, savukārt studentu vidū kautrīgums ir mazliet vairāk sastopams tieši vīriešu kārtas pārstāvju vidū. Tā kā mana pētījuma dalībnieki ir tikai 60 latviešu kultūras pārstāvji (nevis 5000 cilvēki no dažādām valstīm, kā tas bija Zimbardo (Zimbardo, 1991) pētījumā), jaunieši vecumā no 17 – 19 gadiem, līdz ar to sava pētījuma rezultātus varētu skaidrot balstoties uz Zimbardo (Zimbardo, 1991) pieminētajiem iespējamajiem cēloņiem.

Kā šī pētījuma vājās puses jāatzīmē jau pieminētais izlases apjoms – ja izlase būtu lielāka, iegūtie rezultāti būtu reprezentatīvāki, kā arī labāk varētu novērot atšķirības gan kopējā izlasē, gan arī puīšu un meiteņu grupās, un šo grupu rezultātiem būtu lielāka ticamība. Jo mana pētījuma gadījumā nebija vienādi respondentu sadalījumi piesaistes stilu grupās (A piesaistes stilu grupā - 23 respondenti, B piesaistes stilu grupā – 20, C piesaistes stilu grupā – 5, D piesaistes stilu grupā – 12), kas arī varēja ietekmēt konkrētā piesaistes stila korelāciju ar kautrību.

Vajadzētu ņemt vērā arī aptauju aizpildīšanas un ievākšanas gaisotni un laiku, respektīvi, datu ievākšana notika pa klasēm pēdējās (audzināšanas) stundas laikā, ap pulksten sešpadsmitiem vakarā, kad lielākajai daļai jauniešu varēja būt jau zudusi uzmanība un interese par apkārt notikušo.

Vēl, runājot par iemesliem, kas varēja ietekmēt pētījuma rezultātus, var pieminēt kādu pētījumu, kur atklājās, ka, ja cilvēki zina, ka viņus vēro, jūt un labi apzinās, ka ir kautrīgi, viņi cenšas īpaši šīs kautrības pazīmes neizrādīt un neatzīt (Asendorpf, Banse & Mucke, 2002). Autori te runā par pašpietiekamību, izpratni par sevi, ka tā tiek ielikta jau no bērnības. Sasaistot šo ideju ar mana pētījuma rezultātiem, pastāv jautājums - vai šie jaunieši ir pašpietiekami un atzīst savas vājības, šajā gadījumā kautrību, un nebaidīties to atklāt, vai arī viņi mēģina celt sevi labākā gaismā un sniegt sociāli vēlamas atbildes.

Ņemot vērā pētījumā iegūtos rezultātus, turpmākajos pētījumos noteikti vajadzētu palielināt izlasi, lai katra piesaistes stila pārstāvju grupā būtu apmēram vienāds un adekvāts skaits respondentu, kā arī lietderīgi būtu izpētīt tieši šos iespējamās mainīgos, kas var ietekmēt respondentu atbildes uz jautājumiem, piemēram, konkrēto vidi, attiecīgās grupas vai kultūras „raksturu”, sociālo stāvokli, utt. Interesanti būtu uzzināt arī to, cik daudzi no kautrīgajiem cilvēkiem ir apmierināti ar savu esošo kautrību un tās izpausmēm, un cik daudziem tā jau sagādā pietiekoši nopietnas grūtības socializācijas procesā. Kā arī noderīgi būtu noskaidrot efektīvākās stratēģijas, ko varētu izmantot kautrības izjūtas pārvarēšanai.

Pētījuma daļas secinājumi:

- Atbilde uz pirmo pētījuma jautājumu ir : nepastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp kautrības izjūtu un piesaistes stiliem jauniešiem vecumā no 17 līdz 19 gadiem.
- Atbilde uz otro pētījuma jautājumu : pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp jauniešu kautrības izjūtu un piesaistes stiliem atsevišķi 17 līdz 19 gadu vecu meiteņu grupā.

Nobeigums

Darba gaitā tika realizēts pētījuma mērķis – izpētīt saistību starp jauniešu kautrības izjūtu un piesaistes stiliem, sākotnēji veicot pētījuma mērķa realizācijai nepieciešamo literatūras atlasu un analīzi.

Aplūkojot piesaistes stilu fenomenu literatūrā, redzams, ka piesaistes stils tiek atzīts kā nozīmīgs faktors indivīda pašcieņas attīstībā un viņa integrācijā sociālajā vidē. Piesaistes stilu pieejas pamatā ir pieņēmums, ka vecāku uzvedība, tāpat kā pieķeršanās uzvedība, ir zināmā mērā ieprogrammēta un tādējādi, ja vien apstākļi to pieļauj, attīstās noteiktu robežu ietvaros, turklāt, ļoti bieži agri iemantotais piesaistes stils raksturo indivīda dzīvi.

Galvenie piesaistes teorijas pārstāvji ir Dž. Boulbijs (šīs teorijas pamatlicējs, kurš uzsver domu par droša pamata radīšanu, kas ir vecāku uzdevums, lai bērns vai jauniešs varētu doties pasaulē un arī atgriezties), M. Einsvorta (secināja, ka bērna piesaistes veids ir atkarīgs no mātes atbildes reakcijām bērna pirmajā dzīves gadā) un K. Bartolomjū (izveidojusi pieaugušo piesaistes stilu klasifikāciju: A, drošās piesaistes stils; B – izvairīgi bailīgais stils; C – ar attiecībām pārņemtais stils; D – izvairīgi noraidošais stils).

Tika aplūkots visu četru piesaistes stilu pārstāvju izpausmju raksturojums: A - drošās piesaistes stila pārstāvji pozitīvi vērtē sevi, pasauli un sociālo vidi; B – izvairīgi bailīgā stila pārstāvjiem raksturīga cieša atkarība no citiem, lai spētu saglabāt savu pozitīvo pašvērtējumu. Šiem indivīdiem ir raksturīga izvairīšanās no tuvības, lai nepieļautu iespējamo vilšanos; C - ar attiecībām pārņemtā piesaistes stila pārstāvjiem ir raksturīga slimīga atkarība no citiem, līdz ar to, šie cilvēki attiecībās ir gatavi ieguldīt tik daudz, lai mēģinātu apmierināt savas atkarīgās vajadzības; D - izvairīgi noraidošā piesaistes stila pārstāvjiem ir raksturīga izvairīšanās no intimitātes; šie indivīdi atšķiras ar to, ka, saglabājot veselīgu pašcieņu, viņi pieņem arī citu vajadzības.

Saistībā ar kautrības fenomenu literatūrā, parādās dažāda veida definējumi, bet pamatā tā tiek apskatīta vai nu kā īpašība, kas raksturo cilvēka uzvedības tendenci neizrādīt iniciatīvu sociālā mijiedarbībā ar citiem, vai arī kā emocionāls stāvoklis, kas parādās noteiktās sociālās situācijās.

Kautrības izpausmes var iedalīt trīs galvenajās kategorijās: fizioloģiskajās (pātrināta sirdsdarbība, svīšana, sarkšana, paaugstināts asinsspiediens), psiholoģiskajās (zems pašvērtējums, sevis noniecināšana, nespēja sevi kontrolēt) un uzvedības izpausmēs (skatiena slēpšana, galvas aizgriešana, īpašs smaidiņš).

Kā galvenie kautrības cēloņi jāatzīmē: Sociālā mijiedarbība (saskarsme) ar noteikta tipa cilvēkiem – svešiniekiem; Noteiktas situācijas, kuras kautrīgais jau iepriekš uzskata par draudīgām; Personības īpašības un personiski pārdzīvojumi.

Kautrīgus cilvēkus pamatā var iedalīt divos tipos - ārēji un iekšēji kautrīgos. Ārēji kautrīgie cilvēki ir vairāk norūpējušies par to, ka slikti uzvedās, jo viņu sajūtas parādās tieši uzvedībā. Savukārt iekšēji kautrīgos cilvēkus vairāk uztrauc viņu sliktā pašsajūta.

Kautrības pozitīvas puses ir savaldība, vienkāršība, līdzsvarotība, izsmalcinātība; turklāt kautrīgs indivīds, tāpat kā visi pārējie, ir spējīgs saņemt apmierinājumu no saskarsmes ar citiem cilvēkiem, vienīgi tam viņam ir nepieciešama speciālu noteikumu ievērošana.

Kautrīgums vairāk sastopams starp jauniešiem, retāk starp pieaugušajiem, tā kā daudzi pieaugušie šo kautrības izjūtu jau ir pārvarējuši bērnībā. Pusaudžu vecumā meitenes ir mazliet kautrīgākas kā zēni, savukārt studentu vidū kautrīgums ir mazliet vairāk sastopams tieši vīriešu kārtas pārstāvju vidū. Puišiem, vīriešiem kautrība eksistē vairāk ideju līmenī – domās, savukārt meitenēm līdz ar to, šī kautrības izjūta ir vairāk pamanāma.

Indivīdiem ar izvairīgi bailīgo piesaistes stilu ir nosliece nomākt savas emocijas, gan pozitīvās, gan negatīvās, un izvairīties no jebkāda sociālā atbalsta, viņi biežāk izjūt kautrību. Šie jaunieši nosliecas paredzēt neveiksmi jaunu attiecību veidošanā, izjūt trauksmi un pastāv arī augsts depresijas risks, īpaši sievietēm.

Lai iegūtu atbildes uz izvirzītajiem pētījuma jautājumiem, tika veikts pētījums, kura respondenti bija 60 jaunieši (30 zēni un 30 meitenes) vecumā no 17 līdz 19 gadiem. Respondentiem tika piedāvāts bez laika ierobežojumiem aizpildīt Attiecību aptauju un Hendersones/Zimbardo kautrīguma aptauju.

Apkopojot iegūtos rezultātus, tika iegūtas sekojošas atbildes uz pētījuma jautājumiem:

1. nepastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp kautrības izjūtu un piesaistes stiliem jauniešiem vecumā no 17 līdz 19 gadiem.
2. pastāv statistiski nozīmīgas sakarības starp jauniešu kautrības izjūtu un piesaistes stiliem atsevišķi 17 līdz 19 gadu vecu meiteņu grupā.

Izmantotās literatūras saraksts

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachment Beyond infancy. *American Psychological Association*. Vol. 44., No. 4. (pp. 709 – 716).
- Aron, N. E., Aron, A. & Davies, M. K. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Society for Personality and Social Psychology*. Vol. 31., No. 2., (pp. 181 – 197).
- Asendorpf, J. B., Banse, R. & Mucke, D. (2002). Double Dissociation Between Implicit and Explicit Personality Self – Concept: The Case of Shy Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 83., No. – 2., (pp. 380 – 393).
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social psychology*. Vol. 61., No. 2.,(pp. 226 – 244).
- Beer, J. S. (2002). Implicit Self – Theories of Shyness. *Journal of Personality and Social psychology*. Vol. 83., No. 4.,(pp. 1009 – 1024).
- Bifulco, A., Mahon, J., Kwon, J. H., Moran, P. M. & Jacobs, C. (2003). The Vulnerable Attachment Style Questionnaire (VASQ): an interview – based measure of attachment styles that predict depressive disorder. *Psychological Medicine*. U.K.: Cambridge University Press., 33., (pp. 1099 – 1110).
- Boulbijs, Dž. (1998). *Drošais pamats. Vecāku un bērnu savstarpējās pieķeršanās – cilvēka veselīgas attīstības priekšnoteikums*. Agāds: Rasa ABC.
- Breslavs G. (red.) (1999). *Psiholoģijas vārdnīca*. Rīga: apgāds „Mācību grāmata”.
- Bruch, M. A. (2002). Shyness and Thoughtness: Unigue and Moderated relations With Men’s Emotional Inexpression. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 49., No. 1., (pp. 28 – 34).
- Dako, P. (1999). *Psiholoģijas brīnumainās uzvaras*. Rīga: Zvaigzne ABC, 65 – 101 lpp.
- Freid, Z. (1990). *O psihoanalīze*. Moskva: Aļfavit. [Par psihoanalīzi]
- Freshwater, D. & Robertson, C. (2002). *Emotions and Needs*. Buckingham – Philadelphia. Open University Press
- Henderson, L. & Zimbardo, P. (2000). The Shy Q, A Measure of Chronic Shyness: Associations With Interpersonal Motives and Interpersonal Values. *Shyness Institute and Stanford University*
- Hell, L., Zigler, D. (1997). *Teorii ličnosti*. Sankt – Peterburg: Piter. [Personības teorijas]
- Izard, K. E. (1999). *Psihologija emocij*. Sankt – Peterburg: Piter. st. 326 – 341. [Emociju psiholoģija]

- Lawson, M. D., Barnes, D. A., Madkins, P. J., & Francios-Lamonte, M. B. (2005) Changes in Male Partner Abuser Attachment Styles in Group Treatment. *Psychotherapy: Teory, Resarch, Practice, Training*. Vol. 43., No. 2., (pp. 232 – 237).
- Levison, D., Ponzetti, J.J. & Jorgensen P. F. (Ed.) (1999). *Encyclopedia of human emotions*. Vol. 2., New York, (pp. 611 – 618).
- Lopez, G. F. & Gormley, B. (2002). Stability and Change in Adult Attachment Style Over the First-Year College Transition: Relations to Self-Confidence, Coping, and Distress Patterns. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 49., No. 3., (pp. 355 – 364)
- Meyer, B. & Pilkonis, P. A. (2001). Attachment style. *Psychotherapy*. Vol.38. No. 4. (pp. 466 – 472)
- Pawlik, K. & Rosenzweig, R. H. (2000). *International Handbook of psychology*. International Union of Psychological science.
- Power, I. S., Pietromonaco, R. P., Ginlicks, M. & Sayer, A. (2006). Dating Couples' Attachment Styles and Patterns of Cortisol Reactivity and Recovery in Response to a Relationship Conflict. *Journal of Personality and Social psychology*. Vol. 90., No. 4., (pp. 613 – 628).
- Punyanunt – Carter, M., N. (2006). Evaluating the Effects of Attachment Styles on Relationship Maintenance Behaviors in Father – daughter relationships. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and families*. Vol. 14. No. 2. (pp.135 – 143)., 2006 Sage Publications
- Reņģe, V. (2002). *Sociālā psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 98 – 99 lpp.
- Rubin H. Kenneth, Nelson J. Larry, Hastings Paul & Asendorph Jens (1999). The Transaction between Parents' Perceptions of their Children' Shyness and their Parenting Styles. *The International Journal of Behavioral Development*. 1999, 23 (4), 937-957
- Sebre, S., Gundare, & Pļaveniece, M. (2004). Piesaistes stili, pašcieņa, empātija un tolerance. *Latvijas Universitātes raksti*. 664. sēj.: Psiholoģija, 55 – 68 lpp.
- Shechtman, Z. & Dvir, V. (2006). Attachment Styles as a Predictor of Behavior in Group Counseling With Preadolescents. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*. Vol. 10, No. 1., 29 – 4
- The Shyness Institute (2000). <http://www.shyness.com>
- Voitkāne, S. (2004). Pašcieņas, pašpaļāvība ar psiholoģisko labklājību un depresiju studentēm studiju sākuma posmā. *Latvijas Universitātes raksti*. 664. sēj.: Psiholoģija, 41 – 51. lpp.
- Voitkāne, S. (2004). Pirmā kursa studentu psiholoģiskās adaptācijas rādītāju saistība ar piesaistes veidiem un sociālo atbalstu. *Latvijas Universitātes raksti*. 664. sēj.: Psiholoģija, 122 – 146. lpp.

Ward, C. C. & Tracey, T. J. G. (2004). Relation of shyness with aspects of online relationship involvement. *Journal of Social and Personal relationships*. SAGE Publications (www.sagepublications.com), Vol. 21(5): 611 – 623.

Wehmeier, S. (ed.) (2000). *Oxford Advanced Learner's Dictionary*. Oxford University Press.

Zimbardo, P. G. (1988). *Psychology and life*. Glenview: Scott Foresman and Co.

Zimbardo, F. (2001). *Sociāļnoje vļijaņie*. Sankt – Peterburg: Piter [Sociālā ietekme]

Zimbardo, F. (1991). *Zastenčivost*. Moskva: Pedagogika. [Kautrība]

Bibliogrāfija

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wahl, S. (1978). *Patterns of Attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Lawrence Earlbaum and Assoc. Inc.
- Armsen, g. C. & Greenberg, H. T. (1987). The inventory of parentē and peer attachment: Individual diferences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 16., No. 5., (pp. 427 – 454).
- Barker, R. G. & Wright, H. S. (1951). One boy's day: specimen record of behavior. in Pawlik, K. & Rosenzweig, R. H. (ed.) (2000). *International Handbook of psychology*. International Union of Psychological science.
- Bartholomew, K. & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessingadult attachment. Do they converge? (pp. 25 – 45)., In Simpson, J. A. & Rholes, W. S. (eds.) (1998). *Attachment theory and close relationships*. New York: The Guilford Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure Base: Parent – Child Attachment and healthy Human Development* . New York: Basic Books.
- Carducci, B. I. & Zimbardo, P. G. (1997). Are you shy? In Davis, M. H. (ed.). *Annual edition: Social psychology*. Guilford, CT: Dushink/Brown & Benchmark. (pp. 35 – 41).
- Cassidy, I. & Shaver, P. R. (1999). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical appications*. New York: Guilford.
- Cheek, J. M. & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social psychology*, 41., (pp. 330 – 339).
- Cheek, J. M. & Krasnoperoa, E. N. (1999). Varieties of shyness in adolesence and adulthood. In Schmidt, L. A. (ed.). *Extreem fear, shyness and social phobia*. New York: Oxford University Press. (pp. 224 – 250).
- Cheek, J. M. & Melchior, L. A. (1990). Shyness, self – esteem, and self – consciousness. In Leitenberg (ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum. (pp. 47 – 82).
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social psychology*, Vol. 58., (pp. 644 – 663).
- Crozier, W. R. (1986). *Individual differneces in shyness*. In Jones, W. H., Cheek, I. H. & Briggs, S. R. (ed.) *Shyness: Perfectives on research and treatment*. New York: Plenum. (pp. 133 – 145).

- Daniel, D. & Plomin, R. (1985). Origins of individual differences in infant shyness. *Developmental Psychology*. 21., (pp. 118 – 121).
- Fraley, R. C., Davis, K. E. & Shaver, P. R. (1998). Dismissing – avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior (pp. 249 – 279). In Simpson, J. A. & Rholes, W. S. (eds.) (1998). *Attachment theory and close relationships*. New York: The Guilford Press.
- Fuendeling, J. M. (1998). Affect regulation as a stylistic process within adult attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*., 15., (pp. 291 – 322).
- George, C. & West, H. (1999). Developmental VS. Social personality models of adult attachment and mental ill health. *British Journal for Adults*. University of California: Berkley, CA.
- Gerlsma, C. & Luteijn, F. (2000). Attachment style in the context of clinical and health psychology: A proposal for the assessment of valence, incongruence, and accessibility of attachment representations in various working models. *British Journal of Medical Psychology*., 73., (pp.15 – 34).
- Halamandaris, K. F. & Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*. Vol.22., No. 1., (pp.3 – 18).
- Hammen, C. I., Burge, D., Daley, S. E., Davila, J., Peley, B. & Rudolph, K. D. (1995). Interpersonal attachment cognitions and prediction of symptomatic responses to interpersonal stress. *Journal of Abnormal Psychology*. Vol. 104., No. 3., (pp. 436 – 443).
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52., (pp. 511 – 524).
- Jackson, B., Sellers, R. M. & Peterson, C. (2002). Pessimistic explanatory style moderates the effect of stress on physical illness. *Personality and Individual Differences*., 32., (pp. 567 – 573).
- Jones, W. H. & Carpenter, B. N. (1986). In Jones, W. H., Cheek, I. H. & Briggs, S. R. (ed.) *Shyness: Perspectives on research and treatment*. New York: Plenum. (pp. 227 – 238).
- Kaufman, G. (1993). *The Psychology of Shame*. London: Routledge.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T. & Berger, E. (2001). Adult attachment orientation and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling and Development* . Vol. 79.; (pp. 459 – 464).
- Mikulincer, M. & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. (pp. 143 – 165). In Simpson, J. A.

- & Rholes, W. S. (eds.)). *Attachment theory and close relationships*. (pp. 143 – 188). New York: The Guilford Press.
- Moller, n. P., McCarthy, c. J. & Fouladi, R. T. (2002). Earned attachment security: Its relationship to coping resources and stress symptoms among college students following relationship breakup. *Journal of College Student Development*. Vol. 43., No. 2., (pp. 213 – 230).
- Rosenstein, D. S. & Horowitz, H. A. (1996). Adolescent attachment and psychopathology. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. Vol. 64., No. 2., (pp. 244 - 253).
- Simpson, J. A. & Rholes, W. S. (eds.) (1998). *Attachment theory and close relationships*. New York: The Guilford Press.
- Zuroff, D. C. & Fitzpatrick, D. K. (1995). Depressive personality styles: Implications for adult attachment. *Personality and Individual Differences*., Vol. 18., No. 2., (pp. 253 – 265).
- Vivona, J. M. (2000). Parental attachment styles of late adolescents: Qualities of attachment relationships and consequences for adjustment. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 47., (pp. 316 – 329).
- Wilkinson, R. B. & Walford, W. A. (2001). Attachment and personality in the psychological health of adolescents. *Personality and Individual Differences*., 31., (pp.473 – 484).

**17-19 gadus vecu jauniešu Hendersones/Zimbardo kautrīguma aptaujas un Attiecību
aptaujas rezultātu sākotnējo datu tabula**

Respondenta šifrs	Dzimums [siev-0; vīr-1]	Vecums	Kautrīguma koeficients SQ	A-piesaiste	B-piesaiste	C-piesaiste	D-piesaiste
A1	0	17	2,43	2	6	4	2
A2	0	17	3,89	3	6	7	2
A3	0	17	1,97	7	4	1	3
A4	0	17	2,46	4	3	2	1
A5	0	17	1,63	7	4	1	1
A6	0	18	2,97	5	7	4	7
A7	0	18	1,91	6	6	2	4
A8	0	18	3	3	7	2	6
A9	0	18	2,46	4	6	3	6
A10	0	18	1,83	4	6	3	3
A11	0	18	2,26	6	7	3	1
A12	0	18	1,97	6	4	1	4
A13	0	18	2,23	4	6	5	2
A14	0	18	2,29	6	1	5	1
A15	0	18	2,06	1	1	4	7
A16	0	18	1,74	6	3	1	4
A17	0	18	2,17	7	4	3	6
A18	0	18	2,66	6	4	1	4
A19	0	18	2,6	5	6	2	3
A20	0	18	2,11	5	6	3	5
A21	0	18	1,89	7	3	2	1
A22	0	18	2,86	2	6	4	2
A23	0	18	2,46	5	1	1	7
A24	0	18	1,86	5	4	3	4
A25	0	19	2,06	5	2	2	4
A26	0	19	2,17	2	7	1	6
A27	0	19	3,26	6	6	7	6
A28	0	19	1,86	3	3	4	5
A29	0	19	2,82	4	7	3	2
A30	0	19	2,6	2	3	3	4
A31	1	17	1,94	3	2	4	3
A32	1	17	2,46	6	5	3	2
A33	1	17	2,54	3	2	5	3
A34	1	17	2,43	7	2	5	1
A35	1	17	3,6	3	7	1	6
A36	1	17	2,14	5	2	1	1
A37	1	17	3,37	4	4	1	3
A38	1	17	3,26	6	2	4	7
A39	1	18	2,2	6	3	4	3
A40	1	18	2,09	4	7	6	2
A41	1	18	2,77	2	6	3	1
A42	1	18	1,51	3	6	2	7
A43	1	18	2,09	6	2	4	3
A44	1	18	2,83	2	5	6	3
A45	1	18	1,89	2	1	2	4
A46	1	18	2,11	4	5	4	2
A47	1	18	2,17	3	5	4	6
A48	1	18	2,69	5	7	3	3
A49	1	18	2,69	2	7	6	1
A50	1	18	2,91	7	3	6	2
A51	1	18	1,94	5	7	6	5
A52	1	18	2,54	5	2	3	5
A53	1	18	3,2	3	3	1	6
A54	1	18	1,43	5	3	3	5
A55	1	18	2,11	3	4	3	2
A56	1	18	2,49	7	3	4	3
A57	1	19	2,23	7	2	3	3
A58	1	19	2,09	5	3	3	1
A59	1	19	2,37	4	1	1	1
A60	1	19	2,49	3	5	2	6

Šis ir bakalaura darba pētījums par jauniešu emocionālo stāvokļu saistību ar viņu attiecību stilu, ko veic Latvijas Universitātes 3. kursa psiholoģijas studente Everita Širaka. Lūdzu Jūs atbildēt uz jautājumiem, kas ir ietverti šajās aptaujās. Aptaujas ir anonīmas, un visi to rezultāti ir konfidenciāli.

Pateicos par Jūsu atbalstu un palīdzību šajā pētījumā.

Jūsu vecums _____

Jūsu dzimums sieviete vīrietis

Jūs dzīvojat

- kopā ar vecākiem
- kopmītnēs
- viens pats
- cits variants _____

Instrukcija: Lūdzu, atzīmējiet pretī katram no zemāk dotajiem apgalvojumiem, cik ļoti šis apgalvojums ir raksturīgs Jums, cik lielā mērā tas atspoguļo to, ko Jūs parasti domājat, jūtat un darāt.

1	2	3	4	5
Nemaz nav raksturīgi	Mazliet raksturīgi	Bieži ir raksturīgi	Ļoti raksturīgi	Ārkārtīgi raksturīgi

1.	Es baidos izskatīties muļķīgi sociālās situācijās.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Es bieži jūtos nedroši sociālās situācijās.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Man liekas, citi cilvēki no sociālām situācijām gūst vairāk prieka nekā es.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ja kāds man atsaka, es pieļauju, ka esmu izdarījis kaut ko nepareizi.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Man ir grūti vērsties pie cilvēkiem, kas savā starpā sarunājas.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Lielāko daļu laika es jūtos vientuļš.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Es sliecos būt daudz kritiskāks pret citiem cilvēkiem nekā citi varētu domāt, kāds es esmu.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Man ir grūti pateikt "nē" bezjēdzīgiem	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	lūgumiem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Es daru vairāk nekā ietilpst manos pienākumos, jo nespēju pateikt nē.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Man ir viegli pajautāt citiem to, ko es no viņiem vēlos.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Es neizrādu citiem, ka esmu vīlies vai dusmīgs.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Man ir grūti uzaicināt kādu uz satikšanos (randiņu).	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Man ir grūti izrādīt citiem savas patiesās jūtas.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Es sliecos būt aizdomīgs par citu cilvēku nodomiem pret mani.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Esmu noraizējies, kad citi no manis kaut ko pieprasa.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Man ir vieglāk grupas diskusijā sēdēt maliņā un novērot, nevis piedalīties.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Es nespēju iesaistīties jaunā sociālā situācijā bez bailēm no atraidījuma vai neievērošanas.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Es uztraucos par to, ka varētu būt citiem par apgrūtinājumu.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Personiski jautājumi no citu puses liek man justies neērti.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Es ļauju citiem sevi izmantot.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Es vērtēju sevi negatīvi, ja domāju, ka citiem ir negatīva attieksme pret mani.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Es cenšos izprast, kas tiek gaidīts dotajā situācijā, un tad rīkojos atbilstoši tam.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Es jūtos apmulsis, kad es izskatos vai liekos savādāks kā citi cilvēki.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Es esmu vīlies sevī.	1	2	3	4	5

		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Es vainoju sevi, kad lietas nenotiek tā, kā es to vēlos.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Reizēm es jūtos nokaunējies pēc sociālām situācijām.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Es parasti esmu uzmanīgs pret savām jūtām, pat ja es nezinu, kas tās ir izraisījis.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Es bieži esmu norūpējies par citu atzinību.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Man patīk riskēt sociālās situācijās.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Ja kāds kritiski izturas pret mani, es pieņemu, ka viņam ir slikta diena.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	Ja es ļautu cilvēkiem par daudz zināt par mani, viņi aprunātu mani.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Es domāju, ka ir svarīgi izpatikt citiem.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	Cilvēki jūtas pārāki, kad kāds ir sociāli nedrošs.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	Es pavadu ļoti ilgu laiku pārdomājot savu izturēšanos pēc tam, kad esmu pavadījis laiku kopā ar cilvēkiem.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	Es esmu apmierināts ar savu sociālā atbalsta līmeni.	1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Attiecību aptauja

Lūdzu, izlasiet instrukciju!

1)Šeit ir četri vispārīgi cilvēku attiecību stilu apraksti. Lūdzu, izlasiet katru aprakstu un apvelciet atbilstošo burtu tam attiecību stilam, kas vislabāk apraksta Jūs vai ir visatbilstošākais veidam, kādā Jūs esiet savās tuvajās attiecībās.

Stils A Man ir viegli kļūt emocionāli tuvai/tuvam ar cilvēkiem. Es jūtos labi, kad paļaujos uz viņiem, kā arī tad, kad viņi paļaujas uz mani. Es neuztraucos, ka varu palikt viena/viens vai ka citi mani nepieņems.

Stils B Es nejūtos labi, kļūstot tuva/tuvs ar citiem cilvēkiem. Es vēlos emocionāli tuvas attiecības, bet man ir grūti pilnībā uzticēties vai būt atkarīgai/atkarīgam no viņiem. Es uztraucos, ka varu tikt sāpināta/sāpināts, ja atļaušu būt sev pārāk tuvai/tuvam ar citiem.

Stils C Es vēlos pilnīgu emocionālu tuvību ar citiem, bet bieži man liekas, ka citi negrib būt tik tuvi, cik es to vēlos. Es nejūtos labi bez emocionāli tuvām attiecībām, bet dažreiz es uztraucos, ka neesmu citiem tik nozīmīga/nozīmīgs, cik viņi ir nozīmīgi man.

Stils D Es jūtos labi bez tuvām emocionālām attiecībām. Man ir ļoti svarīgi justies neatkarīgai/neatkarīgam un pašpietiekamai/pašpietiekamam, un man labāk patīk būt neatkarīgai no citiem. Tāpat kā nevēlos, lai citi būtu atkarīgi no manis.

2)Lūdzu, novērtējiet katru no šiem savstarpējo attiecību stiliem atbilstoši tam, cik lielā mērā tas raksturo Jūsu attiecības ar cilvēkiem. Atzīmējiet novērtējumam atbilstošo ciparu lapas lejas daļā, izvērtējot katru attiecību stilu skalā no 1 līdz 7, kur „1”nozīmē, ka aprakstītais attiecību stils nemaz neraksturo Jūs un „7” – apraksts ir ļoti līdzīgs Jūsu attiecību veidam.

Apvelciet aplīti ap atbilstošo ciparu!

	Nemaz neraksturo mani			Daļēji raksturo mani		Ļoti līdzīgi man	
Stils A	1	2	3	4	5	6	7
Stils B	1	2	3	4	5	6	7
Stils C	1	2	3	4	5	6	7
Stils D	1	2	3	4	5	6	7

Paldies par atsaucību!

Kautrības un piesaistes stilu Kolmogorova - Smirnova testa rezultātu rādītāji

	kautrība	A stils	B stils	C stils	D stils
Kolmogorova-Smirnova tests	,799	1,098	1,381	1,216	1,247
Nozīmības līmenis	,545	,180	,044	,104	,089
Atbilstība normālam sadalījumam	+	+	-	+	+

*p<0.05

t-testa meiteņu un puīšu kautrīguma un piesaistes stilu rādītāji

(Grupu statistika)

	dzimums	N	Aritmētiskais vidējais	Standartnovirze	Aritmētiskā vidējā SE
kautrība	0	30	2,3493	,50525	,09225
	1	30	2,4193	,51268	,09360
A stils	0	30	4,60	1,734	,317
	1	30	4,33	1,647	,301
B stils	0	30	4,63	1,938	,354
	1	30	3,87	1,978	,361
C stils	0	30	2,90	1,647	,301
	1	30	3,43	1,633	,298
D stils	0	30	3,77	1,995	,364
	1	30	3,33	1,918	,350

Kautrības atšķirības dažādos piesaistes stilos pēc Post – Hoc testa rezultātiem

		Vidējā atšķirība	Standartnovirze	Nozīmība
A	B	-0,36*	,14290	0,02*
	C	-0,74*	,23063	0*
	D	-0,27	,16644	0,11
B	A	0,36*	,14290	0,02*
	C	-0,39	,23369	0,11
	D	0,09	,17067	0,6
C	A	0,74*	,23063	0*
	B	0,39	,23369	0,11
	D	0,47	,24879	0,06
D	A	0,27	,16644	0,11
	B	-0,09	,17067	0,6
	C	-0,47	,24879	0,06

*p<0.05

Aprakstošās statistikas rādītāji katram piesaistes stilam

A - drošā piesaistes stila aprakstošās statistikas rādītāji

N	Derīgās vērtības	23
	Trūkstošās vērtības	0
Aritnētiskais vidējais		2,1500
Mediāna		2,1400
Moda		1,97(a)
Standartnovirze		,34029
Dispersija		,116
Asimetrijas koeficients		,070
Asimetrijas koeficienta standartkļūda		,481
Ekscesa koeficients		,237
Ekscesa koeficienta standartkļūda		,935
Minimālā vērtība		1,43
Maksimālā vērtība		2,91

B - izvairīgi bailīgā piesaistes stila aprakstošās statistikas rādītāji

N	Derīgās vērtības	20
	Trūkstošās vērtības	0
Aritnētiskais vidējais		2,5070
Mediāna		2,4450
Moda		2,11
Standartnovirze		,47216
Dispersija		,223
Asimetrijas koeficients		,748
Asimetrijas koeficienta standartkļūda		,512
Ekscesa koeficients		,115
Ekscesa koeficienta standartkļūda		,992
Minimālā vērtība		1,83
Maksimālā vērtība		3,60

C – ar attiecībām pārņemtā piesaistes stila aprakstošās statistikas rādītāji

N	Derīgās vērtības	5
	Trūkstošās vērtības	0
Aritnētiskais vidējais		2,8920
Mediāna		2,8300
Moda		1,94(a)
Standartnovirze		,73578
Dispersija		,541
Asimetrijas koeficients		,144
Asimetrijas koeficienta standartkļūda		,913
Ekscesa koeficients		-,122
Ekscesa koeficienta standartkļūda		2,000
Minimālā vērtība		1,94
Maksimālā vērtība		3,89

D – izvairīgi noraidošā piesaistes stila aprakstošās statistikas rādītāji

N	Derīgās vērtības	12
	Trūkstošās vērtības	0
Aritnētiskais vidējais		2,4175
Mediāna		2,4750
Moda		1,51(a)
Standartnovirze		,54643
Dispersija		,299
Asimetrijas koeficients		,084
Asimetrijas koeficienta standartkļūda		,637
Ekscesa koeficients		-,771
Ekscesa koeficienta standartkļūda		1,232
Minimālā vērtība		1,51
Maksimālā vērtība		3,26

Apliecinu, ka tas ir Everitas Širakas oriģināls darbs

18. maijs, 2007. gads

Autora paraksts _____