

Davit Katamadze*E.mail: datoqatamadze@gmail.com**Assistant Professor of Batumi Shota Rustaveli State University**Georgia, Batumi**orcid.org/0009-0008-8815-1167***Ketevan Beridze***E.mail k.beridze@bsu.edu.ge**Professor of Batumi Shota Rustaveli State University**Georgia, Batumi**orcid.org/0000-0001-6268-7037***Nino Rusieshvili***E.mail niniarusieshvili@gmail.com**Teacher, Master of Clinical Psychology,**BSU, special teacher of psychology clinic**Georgia, Batumi**orcid.org/0009-0002-6370-5553***Lizi Vekua***E.mail vekualiza10@gmail.com**Batumi Shota Rustaveli State University,**Third year student of psychology**Georgia, Batumi**orcid.org/0009-0004-2193-2779*

PARTNERSHIP RELATIONS AND THE FEELING OF SUBJECTIVE WELL-BEING

Abstract. *A person's life satisfaction is determined by various factors: feeling satisfied with oneself and achievements, positive relationships, social involvement, independence, self-acceptance, continuous growth. Our well-being is also greatly influenced by partnership relations.*

As part of our research, I wanted to find out how much our love relationships govern our sense of subjective well-being. An unhealthy relationship can affect many areas of mental health, life satisfaction, self-perception, and even self-esteem.

A positive partner relationship, characterized by factors such as emotional support, friendship, intimacy, and effective communication, is associated with reduced stress levels, improved mood, and greater psychological resilience (Pietromonaco & Collins, 2017). Moreover, the benefits of healthy partnerships go beyond psychological well-being to include aspects of physical health. For example, individuals with satisfying relationships have lower rates of cardiovascular disease, better immune system function, and even longer life spans (Robles & Kiecolt-Glaser, 2003).

Having a supportive partner can also enhance individuals' social well-being by providing belonging, validation, and social support during difficult times (Gable & Gosnell, 2013).

It is interesting to believe that two people can have such a great influence on each other, that their symbiosis can lead not only to their relationship satisfaction and happiness, but also to

the level of well-being, self-acceptance, autonomy, adaptation to the environment, etc. These factors will be discussed in the paper.

Romantic relationships are a central aspect of most people's lives. We hypothesize that satisfaction with the partnership affects subjective well-being and life satisfaction.

Key words: partnership relations, well-being, satisfaction, partner.

JEL classification: Y800

დავით ქათამაძე

E.mail: datoqatamadze@gmail.com

ასისტენტ პროფესორი, ბათუმის შოთა რუსთაველის

სახელმწიფო უნივერსიტეტი

საქართველო, ბათუმი

orcid.org/0009-0008-8815-1167

ქეთევან ბერიძე

E.mail: k.beridze@bsu.edu.ge

პროფესორი, ბათუმის შოთა რუსთაველის

სახელმწიფო უნივერსიტეტი

საქართველო, ბათუმი

orcid.org/0000-0001-6268-7037

ნინო რუსიეშვილი

E.mail: niniarusieshvili@gmail.com

პედაგოგი, კლინიკური ფსიქოლოგიის მაგისტრი,

ბსუ, ფსიქოლოგიის კლინიკის სპეციალური მასწავლებელი

ბათუმი, საქართველო

orcid.org/0009-0002-6370-5553

ლიზი ვეკუა

E.mail: vekualiza10@gmail.com

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი,

ფსიქოლოგიის სპეციალობის მე-3 კურსის სტუდენტი

ბათუმი, საქართველო

orcid.org/0009-0004-2193-2779

პარტნიორული ურთიერთობებისა და სუბიექტური კეთილდღეობის განცდა

აბსტრაქტი. ადამიანის ცხოვრებით კმაყოფილებას განსაზღვრავს სხვადასხვა ფაქტორი: საკუთარი თავითა და მიღწევებით კმაყოფილების განცდა, პოზიტიური ურთიერთობები, სოციალური ჩართულობა, დამოუკიდებლობა, საკუთარი თავის

მიმდებლობა, უწყვეტი ზრდა. ჩვენს კეთილდღეობაზე ასევე, დიდ გავლენას ახდენს პარტნიორული ურთიერთობები.

ჩვენი კვლევის ფარგლებში მსურდა გაგვეგო, რამდენად განაგებს ჩვენი სასიცოცხლო ურთიერთობები ჩვენს მიერ საკუთარი სუბიექტური კეთილდღეობის განცდას. არაჯანსაღ ურთიერთობას შეუძლია გავლენა მოახდინოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის სხვადასხვა სფეროზე, ცხოვრებით კმაყოფილებაზე, თვითაღქმაზე და თვითშეფასებაზეც კი.

პოზიტიური პარტნიორული ურთიერთობა, რომელიც ხასიათდება ისეთი ფაქტორებით, როგორიცაა ემოციური მხარდაჭერა, მეგობრობა, ინტიმური ურთიერთობა და ეფექტური კომუნიკაცია, დაკავშირებულია სტრესის დონის შემცირებასთან, განწყობის გაუმჯობესებასთან და მეტ ფსიქოლოგიურ გამძლეობასთან (Pietromonaco & Collins, 2017). მეტიც, ჯანსაღი პარტნიორული ურთიერთობების სარგებელი სცილდება ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას და მოიცავს ფიზიკური ჯანმრთელობის ასპექტებს. მაგალითად, დამაკმაყოფილებელი ურთიერთობების მექანიზმი პირებს აქვთ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების უფრო დაბალი მაჩვენებელი, იმუნური სისტემის უკეთესი ფუნქციონირება და სიცოცხლის ხანგრძლივობაც კი (Robles & Kiecolt-Glaser, 2003).

მხარდაჭერი პარტნიორის არსებობამ ასევე შეიძლება გააძლიეროს ინდივიდების სოციალური კეთილდღეობა რთულ პერიოდში მიკუთვნებულობის, ვალიდაციის და სოციალური მხარდაჭერის მიწოდებით (Gable & Gosnell, 2013).

საინტერესოა იმის დაშვება, რომ ორ ადამიანს შეუძლია ამხელა გავლენა მოახდინოს ერთმანეთზე, მათმა სიმბიოზმა¹ განაპირობოს არამხოლოდ მათი ურთიერთობით კმაყოფილება და ბედნიერება, ამასთან ერთად იმოქმედოს კეთილდღეობის დონეზე, საკუთარი თავის მიღებაზე, ავტონომიურობაზე, გარემოსთან ადაპტაციაზე და ა.შ. ნაშრომში სწორედ ეს ფაქტორები იქნება განხილული.

რომანტიკული ურთიერთობები ადამიანთა უმეტესობის ცხოვრების ცენტრალური ასპექტია. ვვარაუდობთ, რომ პარტნიორული ურთიერთობით კმაყოფილება გავლენას ახდენს სუბიექტურ კეთილდღეობასა და ცხოვრებით კმაყოფილების განცდაზე.

საკვანძო სიტყვები: პარტნიორული ურთიერთობები, კეთილდღეობა, კმაყოფილება, პარტნიორი.

JEL კლასიფიკაცია: Y800

¹სიმბიოზი - აღნიშნავს ურთიერთსასარგებლო ურთიერთობას სხვადასხვა ერთეულებს შორის, რომელიც ხშირად გამოიყენება ბიოლოგიურ კონტექსტში, მაგრამ ასევე გამოიყენება მეტაფორულად ადამიანთა ურთიერთობებში.

შესავალი

საკითხის, პრობლემის არსი. აღნიშნული საკითხით დაინტერესება გამოიწვია საზოგადოებაში არსებულმა პარტნიორულ და ოჯახურ ურთიერთობებთან დაკავშირებულმა განსხვავებულმა შეხედულებებმა.

1938 წელს ჰარვარდის მკვლევარებმა დაიწყეს კვლევა, რომელიც ათწლეულები გაგრძელდა, რათა გაერკვიათ თუ რა არის ადამიანის ბედნიერების მთავარი წყარო.

აღმოჩნდა, რომ ეს არ არის არც მატერიალური შესაძლებლობა, არც თავბრუდამხვევი კარიერა, არამედ იმ ურთიერთობების ხარისხი, რომელთაც ვამყარებთ ცხოვრების განმავლობაში. კვლევაში, რომელიც ტარდებოდა 85 წელზე მეტი ხნის განმავლობაში, მონაწილეობა მიიღო 724-მა ადამიანმა მოზარდობიდან სიბერემდე.

კვლევის შედეგების მიხედვით აღმოჩნდა, რომ ძლიერი, მხარდამჭერი ურთიერთობების მქონე ადამიანები უფრო ბედნიერები, ჯანმრთელები არიან და უფრო დიდხანს ცხოვრობდნენ, ვიდრე სუსტი ან პრობლემური ურთიერთობების მქონე ადამიანები. იმ ურთიერთობებში, რომელთაც ცხოვრების მანძილზე ვამყარებთ ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კი ჩვენი რომანტიკული ურთიერთობებია.

ჰიპოთეზა, მიზანი და ძირითადი ამოცანები.

ჩვენი კვლევის მიზანს წარმოადგენს, გავიგოთ როგორ მოქმედებს პარტნიორული ურთიერთობები ადამიანის კეთილდღეობაზე.

კვლევის ამოცანა იყო დაგვედგინა:

- როგორ ხედავენ ადამიანები პარტნიორულ ურთიერთობებს;
- ახდენს თუ არა ჯანსაღი პარტნიორული ურთიერთობები სუბიექტური კეთილდღეობის განცდაზე;

ჩვენი ჰიპოთეზის თანახმად,

- ჯანსაღი პარტნიორული ურთიერთობები დადებით გავლენას ახდენს სუბიექტური კეთილდღეობის ხარისხზე;
- არაჯანსაღი პარტნიორული ურთიერთობები უარყოფით გავლენას ახდენს სუბიექტური კეთილდღეობის ხარისხზე;

2. ლიტერატურის მიმოხილვა

პარტნიორული ურთიერთობები და

პარტნიორულ ურთიერთობებსა და სუბიექტურ კეთილდღეობას შორის ურთიერთქმედება ფართო მეცნიერული ინტერესის საგანია, ეს მტკიცდება კვლებით, რომლებიც მოიცავს სხვადასხვა დისციპლინას, მათ შორის ფსიქოლოგიას, სოციოლოგიას და ნეირომეცნიერებას.

ეს მიმოხილვა აერთიანებს ძირითად დასკვნებს და თეორიულ პერსპექტივებს, რათა უზრუნველყოს ყოვლისმომცველი გაგება იმისა, თუ როგორ მოქმედებს ინტიმური ურთიერთობები ინდივიდუალურ კეთილდღეობაზე.

- კომუნიკაცია და კეთილდღეობა

ეფექტურ კომუნიკაციას ხშირად მოიხსენიებენ როგორც ჯანსაღი ურთიერთობების ქვაკუთხედს. გოტმანი და ლევენსონი (1992) ხაზს უსვამენ, რომ პოზიტიური კომუნიკაციის ნიმუშები, როგორიცაა აქტიური მოსმენა და კონფლიქტის კონსტრუქციული გადაწყვეტა, არის ურთიერთობით კმაყოფილების და მისი გახანგრძლივების გასაღები და პირიქით, ცუდი კომუნიკაცია, რომელსაც ახასიათებს კრიტიკა, ზიზღი და თავდაცვა, ასოცირდება ურთიერთობაში დისტრესთან და დაბალ სუბიექტურ კეთილდღეობასთან (გოტმანი, 1994).

- ნდობა და ემოციური უსაფრთხოება

ნდობა არის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ელემენტი. Mikulincer და Shaver (2007) ვარაუდობენ, რომ უსაფრთხო მიჯაჭვულობა ხელს უწყობს ნდობის გაღრმავებას, რაც თავის მხრივ ხელს უწყობს ემოციურ უსაფრთხოებას და კეთილდღეობას.

მათმა კვლევამ აჩვენა, რომ მიჯაჭვულობის უსაფრთხო სტილის მქონე პირები აფიქსირებენ ურთიერთობით კმაყოფილების და საერთო ბედნიერების უფრო მაღალ დონეს, ვიდრე არასაიმედო მიჯაჭვულობის სტილის მქონე პირები.

- კონფლიქტების მოგვარება

კონფლიქტების ეფექტურად მართვისა და გადაწყვეტის უნარი ურთიერთობის ხარისხისა და ინდივიდუალური კეთილდღეობის შენარჩუნების განუყოფელი ნაწილია. კარნი და ბრედბერი (1995) ვარაუდობენ, რომ წყვილებს, რომლებიც იყენებენ კონფლიქტების მოგვარების ადაპტირებულ სტრატეგიებს, როგორიცაა მოლაპარაკება და კომპრომისი, აქვთ უფრო გამძლე ურთიერთობები და სუბიექტური კეთილდღეობის უფრო მაღალი დონე. ამის საპირისპიროდ, არაადაპტირებულმა სტრატეგიებმა, როგორიცაა თავიდან აცილება ან აგრესია, შეიძლება გააძლიეროს ურთიერთობების დამაბულობა და უარყოფითად იმოქმედოს კეთილდღეობაზე.

- გარე სტრესორების გავლენა

გარე სტრესორებმა, როგორიცაა ფინანსური სირთულეები ან ჯანმრთელობის პრობლემები, შეიძლება დამაბოზნ პარტნიორული ურთიერთობები და შემდგომში იმოქმედონ კეთილდღეობაზე. ბოდენმანი (2005) განიხილავს დიადიური დამღევის (dyadic coping) კონცეფციას, სადაც პარტნიორები მხარს უჭერენ ერთმანეთს სტრესის მართვაში, ასე აძლიერებენ როგორც ურთიერთობის ხარისხს, ასევე ინდივიდუალურ კეთილდღეობას. ეფექტური დიადიური დამღევა ასოცირდება სტრესის დაბალ დონესთან და ურთიერთობის დიდ კმაყოფილებასთან.

- ინდივიდუალური განსხვავებები და პიროვნული თვისებები

ინდივიდუალური განსხვავებები, მათ შორის პიროვნული თვისებები, ასევე მნიშვნელოვან როლს თამაშობს პარტნიორული ურთიერთობების დინამიკის ჩამოყალიბებაში. მაგალითად, ნევროტიზმი ხშირად დაკავშირებულია უფრო მაღალ კონფლიქტთან ურთიერთობაში და დაბალ სუბიექტურ კეთილდღეობასთან (რობინსი, კასპი და მოფიტი, 2002), ხოლო ისეთი თვისებები, როგორიცაა კეთილსინდისიერება და ემპათიის უნარი ასოცირდება უკეთეს ურთიერთობებთან და მაღალი კეთილდღეობის განცდასთან (ბარელდსი, 2005).

- ტექნოლოგიური მიღწევები და თანამედროვე ურთიერთობები

ტექნოლოგიის გამოჩენამ პარტნიორული ურთიერთობების ახალი განზომილება შემოიტანა. ჰერტლინის კვლევა (2012) გვიჩვენებს, თუ როგორ შეცვალა ციფრულმა საკომუნიკაციო საშუალებებმა, როგორცაა სოციალური მედია და ტექსტური შეტყობინებები, პარტნიორების ურთიერთობის ხერხები. მიუხედავად იმისა, რომ ტექნოლოგიას შეუძლია გააძლიეროს კავშირი და მხარდაჭერა, ის ასევე ქმნის გამოწვევებს, როგორცაა ციფრული ღალატი და პირისპირ ურთიერთობის შემცირება, რაც გავლენას ახდენს ურთიერთობის ხარისხსა და ზოგად კეთილდღეობაზე.

სიყვარული, მიკუთვნებულობა, უსაფრთხოების განცდა, თბილი გრძნობები ქმნიან ჯანსაღი ურთიერთობების საჭირო პირობებს. ამ ურთიერთქმედების ცენტრშია კომუნიკაციის, ნდობისა და ურთიერთგაგების დინამიკა-სწორედ ესაა საყრდენი, რომელზედაც აგებულია ჯანსაღი ურთიერთობები.

წლების მანძილზე ჩატარებული კვლევების შედეგად შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ მსგავსი ურთიერთობები განსაზღვრავს არამხოლოდ ჩვენი ბედნიერების განცდას, ფიზიკურ სიჯანსაღეს ან სოციალურ კეთილდღეობას, არამედ მოქმედებს ადამიანის ცხოვრების სხვადასხვა სფეროებზე, რაც საკუთარი სუბიექტური კეთილდღეობის განცდას ეხება.

საინტერესოა რა ხდება, მაშინ როდესაც ეს საყრდენები იწყებენ ნგრევას, როდესაც კომუნიკაცია იკლებს, ნდობა ქრება ან ურთიერთგაგება პრობლემურია?

სავარაუდოა, რომ ადამიანები, რომლებიც განიცდიან ურთიერთობით კმაყოფილებას ნაკლებად, მათ აქვთ დაბალი სუბიექტური კეთილდღეობის განცდაც.

ჩვენი კვლევის ფარგლებში, გაიზომა 6 ფაქტორი: დამოუკიდებლობა, გარემოსთან ადაპტაცია, პიროვნული ზრდა, პოზიტიური ურთიერთობები, ცხოვრების მიზანი, საკუთარი თავის მიღება. ნაშრომის ძირითადი მიზანია დავინახოთ კავშირი პარტნიორული ურთიერთობის ხარისხსა და სუბიექტური კეთილდღეობის განცდას შორის.

კვლევითი ნაწილი

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 330-მა რესპოდენტმა, თუმცა გამოყენებულ იქნა 290 მათგანის პასუხი. კვლევის ობიექტები არიან 14-50+ წლამდე ქალები და მამაკაცები რომელთა ნაწილი არის ქორწინებაში, ნაწილი კი დაუოჯახებელია.

გამოყოფილი იყო ორი ფაქტორი: ურთიერთობის ხანგრძლივობა და სქესი.

კვლევის ინსტრუმენტი და ჩატარების ეტაპები:

კვლევის პირველ ეტაპზე გაიზომა რესპოდენტთა ურთიერთობით კმაყოფილების დონე The Relationship Assessment Scale - Susan S. Hendrick, Amy Dicke, Clyde Hendrick, 1998. შემდეგ, გამოვიყენე კითხვარი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის გასაზომად: Psychological Wellbeing (PWB) Scale (Ryff et al., 2007; adapted from Ryff, 1989).

კითხვარი N1. პირველი კითხვარი The Relationship Assessment Scale - Susan S. Hendrick, Amy Dicke, Clyde Hendrick, 1998. ზომავდა პიროვნების ურთიერთობით კმაყოფილების დონეს. 76 ცდის პირის შედეგი ამ შემთხვევაში ორად გაიყო.

ყოველი მათგანი განსხვავებული სქესისა და ასაკის იყო, ზოგიერთი დაქორწინებული, ზოგი დაუოჯახებელი. ზოგიერთ მათგანი ახალად შედიოდა პარტნიორულ ურთიერთობაში, ზოგი კი ათ წელზე მეტია, რაც ურთიერთობაშია.

საინტერესოა ის კანონზომიერებები, რასაც შედეგების დამუშავების შედეგად წავაწყდით. რისთვისაც უნდა გავითვალისწინოთ მეორე, კითხვარის შედეგები, რომლითაც გაიზომა თითოეული მათგანის სუბიექტური კეთილდღეობის დონე.

კითხვარი N2. Psychological Wellbeing (PWB) Scale (Ryff et al., 2007; adapted from Ryff, 1989).

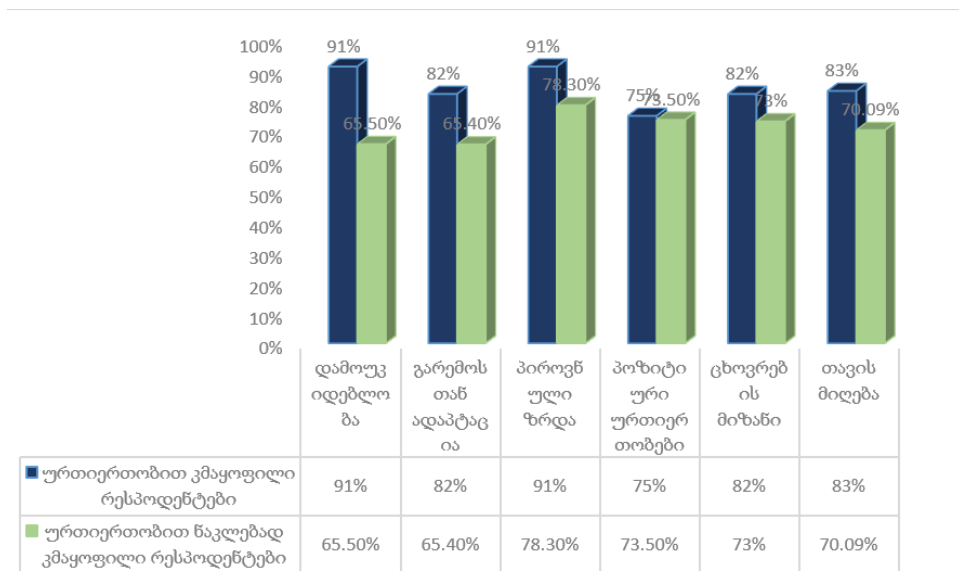
რიფის კითხვარი, ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კითხვარია, რომელიც ქართულად იქნა ადაპტირებული და დიდ ინფორმაციას გვაძლევს ინდივიდის ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის შესახებ.

როგორც აღვნიშნე რიფის სკალა ეფუძნება 6 ფაქტორს:

- 1) დამოუკიდებლობა;
- 2) გარემოსთან ადაპტაცია;
- 3) პიროვნული ზრდა;
- 4) პოზიტიური ურთიერთობები;
- 5) ცხოვრების მიზანი;
- 6) საკუთარი თავის მიღება.

კვლევის შედეგები:

ცხრილი 1.



- 1) **დამოუკიდებლობა** - როგორც აღმოჩნდა აქ შედეგებს შორის მკვეთრი განსხვავება გვაქვს.

ურთიერთობით კმაყოფილი ადამიანები ამჟღავნებენ დამოუკიდებლობის საკმაოდ მაღალ დონეს, რაც შეიძლება დაკავშირებული იყოს სხვადასხვა ფაქტორებთან.

მაგალითად, ფაქტი რომ ისინი მეტად დაცულად და მხარდაჭერილად გრძნობენ თავს მათ საშუალებას აძლევს გამოხატონ საკუთარი თავი ავთენტურად და გამოავლინონ საკუთარი ინტერესები განსჯის ან უარყოფის შიშის გარეშე.

გარდა ამისა, ჯანსაღი ურთიერთობები მოიცავს ურთიერთპატივისცემას ერთმანეთის ავტონომიისა და სივრცის მიმართ. ეს ხელს უწყობს თითოეული პარტნიორის ინდივიდუალობას ურთიერთობაში.

მათ არ უწყევთ დაკარგონ საკუთარი თავი ურთიერთობაში და შესაბამისად მეტად დამოუკიდებლები არიან. რასაც ნაკლებად ვიტყვით ადამიანებზე, ვინც არ არის ჯანსაღ ურთიერთობაში და ურთიერთობით კმაყოფილების დაბალი დონე აქვთ.

2) **გარემოსთან ადაპტაცია** - კავშირი რომანტიკულ ურთიერთობებში კმაყოფილებასა და გარემოსთან ადაპტაციის მაღალ დონეს შორის შეიძლება დავუკავშიროთ რამდენიმე ფაქტორს.

1. **მხარდაჭერა.** ჯანსაღ ურთიერთობაში ადამიანი გრძნობს ემოციურ მხარდაჭერას, წახალისებას და პრაქტიკულ დახმარებას, რაც აძლიერებს ინდივიდის უნარს ეფექტურად მართოს გამოწვევები გარემოში.

2. **უსაფრთხოების გრძნობა.** რომანტიკულ ურთიერთობაში დაცულობისა და დაფასების გრძნობამ შეიძლება გააძლიეროს ინდივიდის თავდაჯერებულობა და გამძლეობა, რაც აადვილებს გარე სტრესებისადმი გამკლავების უნარს.

3. **რესურსების გაზიარება.** დამაკმაყოფილებელ ურთიერთობებში პარტნიორები თანამშრომლობენ პრობლემების გადაჭრასა და რესურსების გაზიარებაზე, რაც ზრდის მათ უნარს გარემოს გამოწვევების გადასაჭრელად.

მთლიანობაში, მხარდამჭერმა და სრულფასოვანმა რომანტიკულმა ურთიერთობამ, შეიძლება ხელი შეუწყოს გარემოს მართვისა და კონტროლის განცდას ემოციური, პრაქტიკული და ინტერპერსონალური რესურსების გაცვლის შედეგად.

3) **პიროვნული ზრდა** - ურთიერთობისას მხარდამჭერ ატმოსფეროს შეუძლია ხელი შეუწყოს პიროვნულ ზრდას იმით, რომ ინდივიდს რისკების აღების, ახალი გამოცდილების მიღების და საკუთარი თავის ზრდისა და განვითარებისკენ უბიძგებს.

მჭიდრო კავშირი სხვა ადამიანთან განაპირობებს პიროვნულ ზრდას, რადგან ინდივიდებს ეხმარება საკუთარი თავის რეფლექსიაში, ემოციურ კვლევაში, თვითშემეცნებასა და თანაგრძნობის განვითარებაში.

ასევე, პარტნიორები ჯანსაღ ურთიერთობებში მხარს უჭერენ ერთმანეთის პირად მიზნებსა და მისწრაფებებს.

პიროვნული ზრდის ამ კოლაბორაციულმა მიდგომამ შეიძლება შექმნას დინამიკა, სადაც ორივე პარტნიორი იკმაყოფილებს საკუთარ ინტერესებსა და ამბიციებს.

4) **პოზიტიური ურთიერთობები** - აქ მივიღეთ თითქმის ერთნაირი შედეგები. რასთან შეიძლება იყოს ეს დაკავშირებული? რეალურად, ადამიანები, რომლებიც ნაკლებად კმაყოფილნი არიან საკუთარი რომანტიული ურთიერთობებით, შეუძლიათ მოიძიონ მხარდაჭერა სხვა სოციალური კავშირებიდან, როგორცაა მეგობრობა ან ოჯახური კავშირები, რათა კომპენსაცია გაუწიონ მათ რომანტიკულ ცხოვრებაში ნაკლოვანებებს. შესაბამისად, მათ შესაძლოა მეტი ძალისხმევა დახარჯონ ამ ურთიერთობების განვითარებაში, რაც გამოიწვევს სხვებთან პოზიტიური ურთიერთობების განვითარებას.

მიზეზი შეიძლება იყოს ასევე პიროვნულ თვისებებში ინდივიდუალური განსხვავებები, როგორცაა ექსტრავერტობა/ინტროვერტობა. ამან შეიძლება გავლენა იქონიოს სოციალური ურთიერთობების ხარისხზე, ურთიერთობით კმაყოფილების მიუხედავად. მაშინაც კი, თუ ვინმე არ არის კმაყოფილი თავისი რომანტიული ურთიერთობით, მათ შეიძლება მაინც ჰქონდეთ წვდომა სოციალურ კავშირებზე ამ ურთიერთობის გარეთ. მეგობრებთან, ოჯახთან ან კოლეგებთან მყარმა კავშირმა შეიძლება ხელი შეუწყოს პოზიტიურ ურთიერთობებს, მიუხედავად რომანტიული კმაყოფილებისა.

5) **ცხოვრების მიზანი** - ცხოვრებისეული მიზნის უფრო მაღალი გრძნობა, რომელიც შეინიშნება რომანტიკულ ურთიერთობებში კმაყოფილი ადამიანებისთვის, შეიძლება მივაწეროთ სხვადასხვა ფაქტორს. მაგალითად, ჯანსაღ ურთიერთობებში ხდება პარტნიორებს შორის მიზნების, ღირებულებებისა და მისწრაფებების განსაზღვრა, ისინი ხშირად ერთმანეთთან მიახლოებულია.

როდესაც ინდივიდები გრძნობენ მხარდაჭერას და მიმდებლობას მათი პარტნიორების მხრიდან, ისინი უფრო მეტად ისწრაფვიან საერთო მიზნებისკენ, ეძებენ გზებს საერთო სურვილების მისაღწევად, რაც ხელს შეუწყობს ცხოვრებისეული მიზნის უფრო მკაფიო გრძნობას.

აგრეთვე მნიშვნელოვანია ემოციური მხარდაჭერა და სტაბილურობა, რომელიც, ეხმარება ადამიანებს ცხოვრებისეულ გამოწვევები უფრო მეტი გამძლეობითა და ოპტიმიზმით გადალახონ. ამ გამძლეობას შეუძლია ხელი შეუწყოს მიზნისადმი სწრაფვას, რაც საშუალებას მისცემს ინდივიდებს გადალახონ წარუმატებლობა, ცუდი დღეები, მარცხები მათი რომანტიული პარტნიორის მხარდაჭერით.

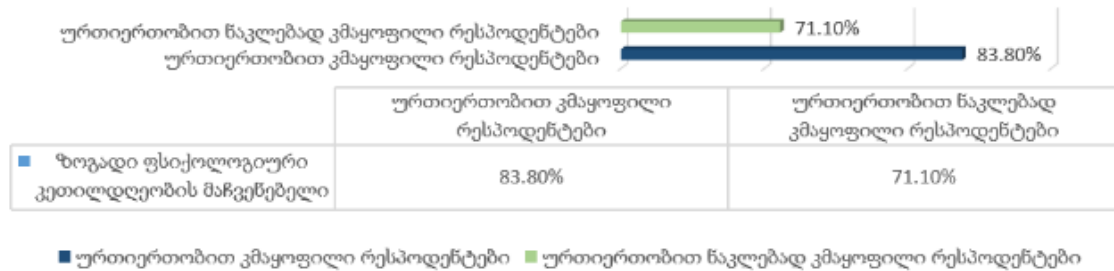
6) **საკუთარი თავის მიღება** - ურთიერთობები, როგორც წესი, მოიცავს ღია კომუნიკაციას და კონსტრუქციულ უკუკავშირს პარტნიორებს შორის.

პარტნიორები, რომლებიც კმაყოფილნი არიან თავიანთი ურთიერთობებით, უფრო მეტად ამჟღავნებენ ერთმანეთის მიმართ წახალისებას, პოზიტიურ უკუკავშირს, რომელიც აძლიერებს საკუთარი თავის მიღებისა და თვითშეფასების გრძნობას. რომანტიკულ ურთიერთობაში დაცულობის და ემოციური კავშირის გაცდა ქმნის უსაფრთხო სივრცეს ინდივიდებისთვის, რათა გამოხატონ საკუთარი თავი ავთენტურად და გაითავისონ თავიანთი ძლიერი და სუსტი მხარეები განსჯის ან უარყოფის შიშის გარეშე. ამ ემოციურ უსაფრთხოებას შეუძლია ხელი შეუწყოს საკუთარი თავის მიღებას და თავდაჯერებულობას.

თუ შევადარებთ რესპოდენტების ზოგად ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის დონეებს, ასეთ შედეგს მივიღებთ:

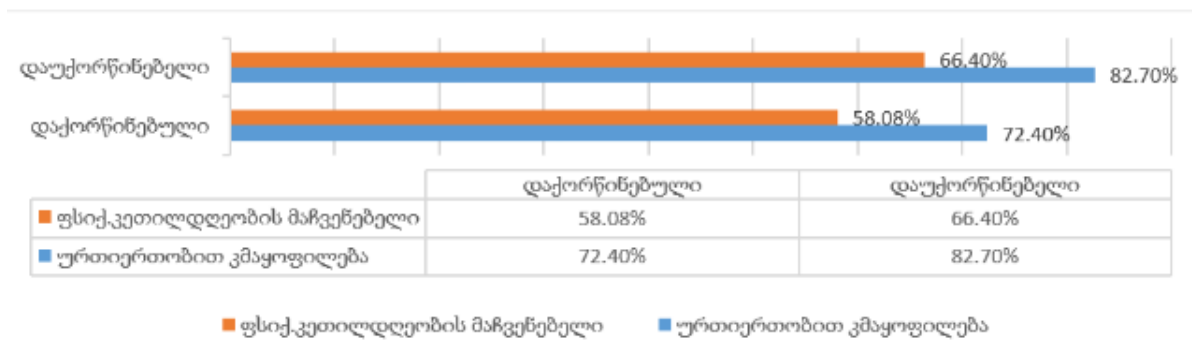
ცხრილი 2

ზოგადი ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელი



კვლევამ მოგვცა შესაძლებლობა ერთმანეთისთვის შეგვედარებინა დაქორწინებული და დაუქორწინებელი ადამიანების ურთიერთობით კმაყოფილებისა და სუბიექტური კეთილდღეობის განცდის შედეგებიც:

ცხრილი 3



უფრო მაღალი შედეგები, რაც აჩვენა დაუქორწინებელმა რესპოდენტებმა შეგვიძლია რამდენიმე ფაქტორს დავუკავშიროთ.

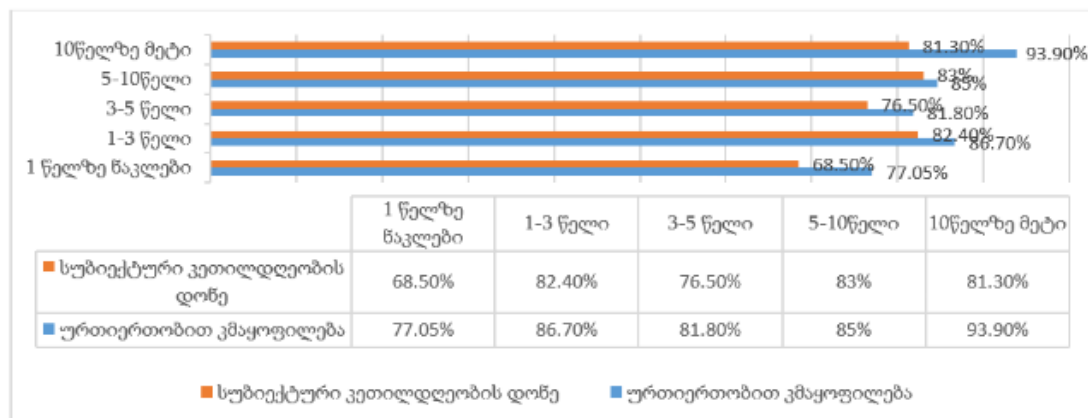
პირველ რიგში, დაუქორწინებელ ადამიანებს შეიძლება ჰქონდეთ მეტი მოქნილობა და ავტონომია თავიანთ ურთიერთობებში, ვიდრე დაქორწინებულებს. ქორწინების სამართლებრივი და სოციალური შეზღუდვების გარეშე, პარტნიორებმა შეიძლება თავი უფრო თავისუფლად იგრძნონ თავიანთი პირადი მოთხოვნილებებისა და სურვილების პრიორიტეტად ქცევაში, რაც გამოიწვევს უფრო მაღალ კმაყოფილებას. მეორე, ქორწინებას ხშირად თან ახლავს სოციალური მოლოდინები და პასუხისმგებლობები, რამაც შეიძლება დამატებითი ზეწოლა მოახდინოს წყვილებზე. დაუქორწინებელი პირები კი განიცდიან ნაკლებ ზეწოლას, რაც მათ საშუალებას

აძლევს განსაზღვრონ თავიანთი ურთიერთობები ისე, რომ საუკეთესოდ მოერგოს მათ საჭიროებებს. აგრეთვე, ქორწინებამ შეიძლება ზოგჯერ გამოიწვიოს კონფლიქტი ფინანსურ საკითხებთან, საყოფაცხოვრებო პასუხისმგებლობებთან და განსხვავებულ მოლოდინებთან დაკავშირებით. საერთო ვალდებულებების არარსებობის გამო, შეგვიძლია ვივარაუდოთ რომ ადამიანები, ვინც არ არიან ქორწინების უღელში, არ ერთვებიან მსგავს კონფლიქტებში.

რაც შეეხება ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაჩვენებელს, დაუქორწინებელ ინდივიდებს აქაც უფრო მაღალი შედეგი აქვთ. ეს შეიძლება იმას დაუკავშიროთ, რომ შესაძლოა მათ აქვთ უფრო მრავალფეროვანი სოციალური კავშირები რომანტიული ურთიერთობის მიღმა, მათ შორის მეგობრების, ოჯახის წევრებისა და საზოგადოებრივი კავშირების ჩათვლით. (საგულისხმოა, რომ ზოგ კულტურაში ქალები დაქორწინების შემდეგ კარგავენ ურთიერთობების მთავარ წყაროს-სამსახურს) ხშირად ქორწინებაში იზღუდება ადამიანთა დამოუკიდებლობაც, რაც ასევე მოქმედებს მათ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე. დაუქორწინებელ პირებს შეიძლება ჰქონდეთ მეტი მოქნილობა და თავისუფლება, რათა გამოიკვლიონ თავიანთი ვინაობა, ინტერესები და მისწრაფებები ქორწინების შეზღუდვების გარეშე. ისინი განიცდიან ურთიერთობასთან დაკავშირებულ ნაკლებ სტრესს და კონფლიქტებს დაქორწინებულებთან შედარებით.

შედეგები დავამუშავე იმის მიხედვითაც თუ რამდენი ხანი გაატარა შეყვარებულებმა ურთიერთობაში:

ცხრილი 4



ურთიერთობებით კმაყოფილების და ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის ყველაზე მაღალი დონე დაფიქსირდა იმ პირებში, რომლებიც ურთიერთობაში იყვნენ 10 წლის ან მეტი ხნის განმავლობაში.

რა შეიძლება იყოს ამის მიზეზი? წყვილებს, რომლებიც ერთად არიან ათწლეულის ან მეტი ხნის განმავლობაში, სავარაუდოდ, განუვითარდათ ღრმა ემოციური

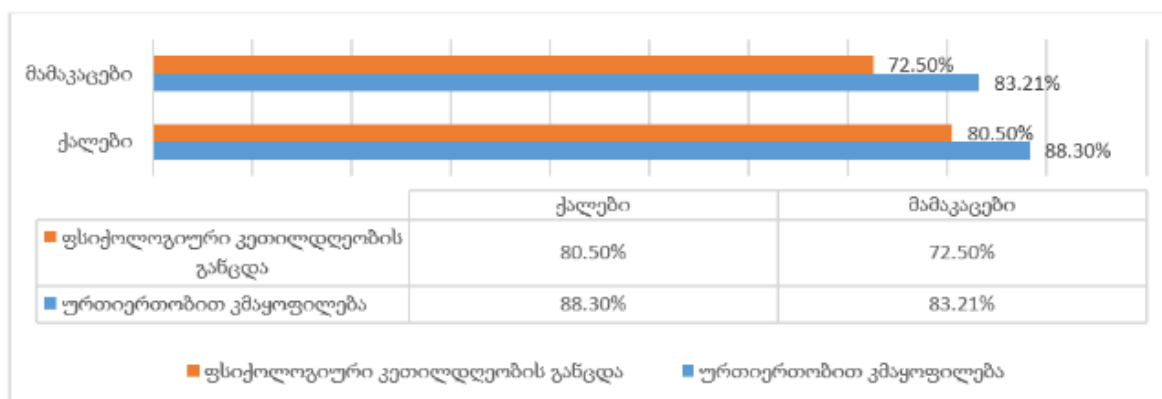
კავშირი და საერთო ისტორია, რამაც გააძლიერა მათი ურთიერთობით კმაყოფილება და ღრმა კავშირის გრძნობა. მათ წლების მანძილზე გაუძლეს გამოწვევებსა და მარცხს, ამჟღავნებდნენ გამძლეობასა და ადაპტირებას ყოველდღიური სტრესორების წინაშე. დაბრკოლებებისა და კონფლიქტების ნავიგაციის ამ უნარს შეუძლია გაზარდოს როგორც ურთიერთობით კმაყოფილება, ასევე ხელი შეუწყოს ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას.

გრძელვადიანი ურთიერთობები იძლევა ორმხრივი ზრდისა და განვითარების შესაძლებლობას. წყვილები, რომლებიც ერთად იყვნენ დიდი ხნის განმავლობაში, ხშირად პრიორიტეტს ანიჭებენ ურთიერთობის შენარჩუნებას კომუნიკაციით, სიყვარულითა და კომპრომისით.

საბოლოოდ, ეს შედეგი ასახავს ერთგულების, ინტიმურობის, გამძლეობისა და ურთიერთდახმარების კუმულატიურ² სარგებელს, რაც ახასიათებს გრძელვადიან პარტნიორობას.

და ბოლოს, შედეგები განვსაზღვრე სქესის მიხედვითაც:

ცხრილი 5



რასთან შეიძლება დავაკავშიროთ ის ფაქტი, რომ ქალებმა უფრო მაღალი შედეგები აჩვენეს ურთიერთობით კმაყოფილებაშიც და აქვთ ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის მაღალი მაჩვენებელი?

პირველ რიგში ხაზი მინდა გავუსვა კომუნიკაციის როლს. ქალები, როგორც წესი ამჟღავნებენ მეტ მისწრაფებას გამოხატონ საკუთარი ემოციები და ღიად განიხილონ ურთიერთობის საკითხები, რამაც შესაძლოა ხელი შეუწყოს ურთიერთობით უფრო მეტ კმაყოფილებას და საერთო ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასაც. ქალები უფრო ემპათიურები და თანამგრძნობნი არიან სხვებთან (Meng Li, Shihui Han, 2017) მათ შორის რომანტიკულ პარტნიორებთან ურთიერთობისას. პარტნიორის ემოციური მოთხოვნილებების გაგების და მათზე რეაგირების უნარმა შეიძლება ხელი

² კუმულატიური-მაღის, ხარისხის, რაოდენობის მატება

შეუწყოს ინტიმურობას და ღრმა კავშირს ურთიერთობაში, რაც გამოიწვევს კმაყოფილების და კეთილდღეობის მაღალ დონეს.

დასკვნა

დასკვნის სახით, ჩვენი კვლევა ხაზს უსვამს რამდენიმე ძირითად მიგნებას: ურთიერთობის კმაყოფილებას, ურთიერთობის ხანგრძლივობას, ოჯახურ სტატუსს, სქესსა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას შორის.

პირველ რიგში, ადამიანები, რომლებიც აფიქსირებენ კმაყოფილების მაღალ დონეს რომანტიკულ ურთიერთობებში, როგორც წესი, ავლენენ უფრო დიდ ფსიქოლოგიურ/სუბიექტურ კეთილდღეობას. ეს ხაზს უსვამს საერთო ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე ჯანსაღი ურთიერთობების პოზიტიურ გავლენას.

გარდა ამისა, ადამიანები, ვინც 10 წელზე მეტი ხნის განმავლობაში არიან ურთიერთობაში, ამჟღავნებენ მეტ ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას, რაც მიუთითებს გრძელვადიანი ვალდებულებებისა და სტაბილურობის სარგებელს ფსიქიკური კეთილდღეობის შედეგებზე.

ასევე, დაუქორწინებელი პიროვნებები აფიქსირებენ უფრო მაღალ ქულებს როგორც ურთიერთობით კმაყოფილებაში, ასევე ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაში, რაც მიუთითებს იმაზე, რომ ოჯახური მდგომარეობა შეიძლება არ იყოს წინაპირობა ურთიერთობის სრულყოფისა და პირადი ბედნიერებისთვის. ქალების შედარება მამაკაცებთან, ასახავს გენდერულ განსხვავებებს ემოციურ გამოხატულებასა და კომუნიკაციაში.

ეს დასკვნები ადასტურებს ურთიერთობის დინამიკის, ინდივიდუალური მახასიათებლების და კეთილდღეობის შედეგებს შორის კომპლექსურ ურთიერთ-კავშირს, რაც გვიჩვენებს ჯანსაღი და სრულფასოვანი ურთიერთობების ხელშეწყობის მნიშვნელობას საერთო ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობისთვის და ცხოვრებით კმაყოფილებისთვის.

ლიტერატურა/REFERENCES

1. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.
2. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
3. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change.
4. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118*(1), 3-34.
5. Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress*:

Emerging perspectives on dyadic coping (pp. 33-49). American Psychological Association.

6. Robins, R. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2002). It's not just who you're with, it's who you are: Personality and relationship experiences across multiple relationships. *Journal of Personality, 70*(6), 925-964.
7. Barelds, D. P. (2005). Self and partner personality in intimate relationships. *European Journal of Personality, 19*(6), 501-518.
8. Hertlein, K. M. (2012). Digital Dwelling: Technology in Couple and Family Relationships. *Family Relations
9. Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology
10. Santos, Amanda L., Natividade, J. C., F. C., Terezinha
11. Londero-Santos, A., Natividade, J. C., & Féres-Carneiro, T. (2021). Do romantic relationships promote happiness? Relationships' characteristics as predictors of subjective well-being. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 3 <https://doi.org/10.5964/ijpr.4195>