5 признаков здоровых отношений

В новом исследовании пришли к выводу, что в романтических отношениях на первом месте стоят преданность и обязательства.

Мы все были свидетелями хороших и плохих романтических отношений. Возможно, некоторые из нас переживали на собственном опыте и то, и другое.

Но что же это за волшебная пилюля, которая делает отношения настоящими? У команды ученых во главе с Самантой Джоэл из Западного университета в Канаде имеется ответ. Анализируя данные 11 196 влюбленных пар, набранных примерно в 30 исследовательских лабораториях, Джоэл и ее команда обнаружили, что люди, которые твердо верили в то, что их партнер предан отношениям, скорее всего, сообщали о том, что они находятся в процветающих отношениях. Преданность значила для качества отношений больше, чем доверие, страсть, поддержка, привязанность и частота сексуальных контактов.

По словам исследователей, “наиболее надежными (пятерка лучших) переменными отношений были:

- Преданность партнера («Мой партнер хочет, чтобы наши отношения длились вечно»).
- Благодарность («Мне очень повезло, что в моей жизни есть мой партнер»). Сексуальное удовлетворение («Насколько вы удовлетворены качеством своей сексуальной жизни?»)
- Воспринимаемое удовлетворение партнера («Наши отношения делают моего партнера очень счастливым».)
- И конфликт («Как часто вы ссоритесь со своим партнером?»)."

Эти результаты согласуются с предыдущими исследованиями, которые также показали, что приверженность и преданность, благодарность, сексуальное удовлетворение, воспринимаемое удовлетворение партнера и конфликт являются важными компонентами того, что психологи называют "качеством отношений", или восприятием того, что романтические отношения либо хороши, либо плохи.

Чтобы прийти к такому выводу, исследователи использовали алгоритм машинного обучения для ранжирования факторов, наиболее важных для успеха или провала в отношениях. Они обнаружили, что впечатления людей об их отношениях были более точными в предсказании качества отношений, чем индивидуальные различия, такие как пол, возраст, личностные черты или религиозные убеждения. Если точнее, субъективные впечатления объясняли примерно 45 % удовлетворенности людей отношениями, в то время как индивидуальные различия объясняли только около 20 %.

Одним из наиболее важных индивидуальных показателей различий была удовлетворенность жизнью («Условия моей жизни превосходны»). Отрицательная эмоция

(«чувство огорчения», «чувство раздражения»). Депрессия («чувство безнадежности»). Тревога привязанности («Я много беспокоюсь о своих отношениях с другими»). И избегание привязанностей («Я предпочитаю не быть слишком близко к романтическим партнерам»). Маловероятно, что кто-то, кто борется с глубоко укоренившимися личными проблемами/проблемами привязанности, сможет поддерживать здоровые отношения.

Как бы впечатляюще все это не выглядело, исследователи были в равной степени поражены ограниченностью модели. Даже имея все эти данные (в общей сложности более миллиона различных показателей данных), команда не смогла предсказать текущее качество отношений людей с высокой степенью точности. Они также не смогли достоверно предсказать изменения удовлетворенности отношениями с течением времени.

“Изменение качества отношений (то есть увеличение или уменьшение качества отношений в ходе исследования) было в значительной степени непредсказуемым от любой комбинации переменных”, - делятся исследователи. “Эти результаты согласуются с другим недавним крупным исследованием, показывающим, что жизненные траектории, как правило, трудно предсказать, даже со сложными методами машинного прогнозирования.”

Возможно, наиболее примечательным выводом было то, что оценка партнером отношений не сделала ничего, чтобы увеличить способность модели предсказывать качество отношений за пределами информации, уже предоставленной одним партнером. Авторы утверждают: «Наши результаты показывают, что если Амир и Алекс заполнят множество анкет о себе и своих отношениях, то все предсказуемые отклонения в качестве их отношений будут объясняться исключительно их собственным восприятием этих отношений».

Результаты этого исследования имеют далеко идущие последствия. Во-первых, эта работа дает клиницистам психического здоровья новую дорожную карту для использования в консультировании по вопросам отношений. Например, сосредоточение внимания на повышении преданности и приверженности партнера по сравнению с другими аспектами качества отношений может оказаться более эффективным, чем другие методы терапии. Более того, улучшение романтических отношений - это не только вопрос личной важности, но и вопрос общественного здоровья. Согласно исследованиям, люди в позитивных отношениях, как правило, счастливее, здоровее и продуктивнее. Они также склонны воспитывать более приспособленных к жизни детей. Общество в целом выигрывает от лучшего понимания тех сил, которые способствуют удовлетворенности отношениями.

Оригинальная статья: Mark Travers - The Top Five Predictors of a Healthy Relationship. September 2020
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психотерапия, психология отношений, преданность, здоровые взаимоотношения, психическое здоровье, удовольствие от жизни, удовлетворенность взаимоотношениями.

