

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Greta Valauskaitė

Sveikatos psichologijos studijų programa
Magistro darbas

**Jaunų suaugusiųjų pasitenkinimo romantiniais santykiais, partnerio
gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių patenkinimo ir subjektyvaus
gyvybingumo sąsajos**

Darbo vadovas: dr. Joshua Moreton
Konsultantas: dr. Arūnas Žiedelis

Vilnius 2025

TURINYS

TURINYS	2
SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS	5
PRATARMĖ	7
1. ĮVADAS	9
1.1. Subjektyvaus gyvybingumo samprata psichologijoje	9
1.2. Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo svarba ir savideterminacijos teorija	12
1.3. Pasitenkinimo romantiniais santykiais samprata psichologijoje	15
1.4. Subjektyvus gyvybingumas, bazinių psichologinių poreikių patenkinimas ir pasitenkinimas romantiniais santykiais: mokslinių tyrimų apžvalga	20
1.5. Tyrimo tikslas ir uždaviniai	22
2. TYRIMO METODIKA	24
2.1. Tyrimo dalyviai	24
2.2. Tyrimo instrumentai	24
2.3. Tyrimo eiga	27
2.4. Duomenų analizė	27
3. TYRIMO REZULTATAI	29
3.1. Subjektyvaus gyvybingumo skirtumai tarp asmenų, kurie turi ir kurie neturi partnerį	29
3.2. Skirtumai tarp asmenų subjektyvaus gyvybingumo, kurie serga ir kurie neserga ūmine liga	29
3.3. Skirtumai tarp asmenų subjektyvaus gyvybingumo, kurie serga ir kurie neserga lėtine liga	30
3.4. Skirtumai tarp tiriamųjų, kurie turi partnerį, savojo subjektyvaus gyvybingumo suvokimo ir subjektyviai suvokto jų partnerių gyvybingumo	31
3.5. Asmenų, esančių romantiniuose santykiuose, sąsajos tarp subjektyvaus gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių patenkinimo, partnerio subjektyviai suvokto gyvybingumo ir pasitenkinimo romantiniais santykiais	31
3.6. Lėtinių ligų, bazinių poreikių patenkinimo, partnerio gyvybingumo ir pasitenkinimo romantiniais santykiais prognozinė reikšmė subjektyviam gyvybingumui	33
4. REZULTATŲ APTARIMAS	38
IŠVADOS	42
LITERATŪRA	43
PRIEDAI	49

Jaunų suaugusiųjų pasitenkinimo romantiniais santykiais, partnerio gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių patenkinimo ir subjektyvaus gyvybingumo sąsajos/Greta Valauskaitė; darbo vadovas asoc. dr. Joshua Moreton; konsultantas asist. dr. Arūnas Žiedelis; Vilniaus universitetas. Filosofijos fakultetas. – Vilnius, 2025. – p. 49.

SANTRAUKA

Šio darbo tikslas yra ištirti, kas prognozuoja subjektyvų gyvybingumą romantinių santykių kontekste. Tyrime dalyvavo 248 jauni suaugusieji (18-35 metų) iš kurių 221 – moterys, 27 – vyrai. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti netikimybinio patogiosios atrankos būdu. Tyrimo analizei buvo panaudoti Subjektyvaus gyvybingumo skalė, Subjektyviai suvokto partnerio gyvybingumo skalė, Bazinių poreikių patenkinimo skalė, Poros pasitenkinimo indekso skalė bei demografiniai klausimai. Buvo ieškoma reikšmingų subjektyvaus gyvybingumo skirtumų tarp asmenų, kurie serga ir neserga ūmine ar lėtine ligomis, tarp asmenų, kurie turi ir neturi partnerio, skirtumų tarp pačio asmens subjektyvaus gyvybingumo bei jo subjektyviai įvertinto partnerio gyvybingumo, sąsajų tarp subjektyvaus gyvybingumo ir visų bazinių psichologinių poreikių patenkinimo, pasitenkinimo romantiniais santykiais ir subjektyviai suvokto partnerio gyvybingumo. Taip pat, šio tyrimo metu siekta išsiaiškinti kas iš tyrinėtų nepriklausomų kintamųjų reikšmingai prognozuoja subjektyvų gyvybingumą. Išanalizavus tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad neegzistuoja reikšmingi subjektyvaus gyvybingumo skirtumai tarp asmenų, kurie turi ir neturi romantinį partnerį bei tarp asmenų sergančių ir nesergančių ūmine liga. Lėtinę ligą turintys asmenys pasižymėjo reikšmingai žemesniu subjektyviu gyvybingumu nei asmenys, neturintys lėtinių ligų. Asmenys savo gyvybingumą buvo linkę vertinti kaip žemesnį nei savo partnerių. Subjektyvus gyvybingumas reikšmingai teigiamai siejosi su visais baziniais poreikiais, pasitenkinimu santykiais ir subjektyviai suvoktu partnerio gyvybingumu, bet tik autonomijos ir kompetencijos poreikiai bei subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas reikšmingai prognozavo subjektyvų gyvybingumą. Ateities tyrimams, bandant išsiaiškinti subjektyvaus gyvybingumo dinamiką romantinių santykių kontekste, būtų naudinga atsižvelgti į platesnius, gilesnius romantinių santykių aspektus.

Raktiniai žodžiai: subjektyvus gyvybingumas, pasitenkinimas tarpusavio santykiais, romantiniai santykiai, baziniai psichologiniai poreikiai, partnerio gyvybingumas.

The relationship between romantic relationship satisfaction, partner vitality, basic psychological needs satisfaction and subjective vitality among young adults/ Greta Valauskaitė; supervisor asoc. dr. Joshua Moreton; consultant asist. dr. Arūnas Žiedelis; Vilnius University. Faculty of philosophy. – Vilnius, 2025. – p. 49.

SUMMARY

The aim of this paper is to investigate what predicts subjective viability in the context of romantic relationships. The participants were 248 young adults (aged 18-35 years) of whom 221 were female and 27 were male. The participants were selected by non-probability convenience sampling. The Subjective Vitality Scale, the Subjectively Perceived Partner Vitality Scale, the Basic Needs Satisfaction Scale, the Couple Satisfaction Index Scale and demographic questions were used for the analysis of the study. Significant differences in subjective vitality were sought between those with and without acute or chronic illness, between those with and without a partner, between the person's own subjective vitality and their subjectively assessed partner's vitality, and between subjective vitality and all basic psychological need satisfaction, satisfaction with romantic relationships and subjectively perceived partner's vitality. In addition, the present study sought to find out which of the independent variables significantly predicted subjective viability. Analysis of the results showed that there were no significant differences in subjective viability between those with and without a romantic partner and those with and without an acute illness. Those with a chronic illness had significantly lower subjective vitality than those without a chronic illness. Individuals tended to rate their own vitality as lower than that of their partners. Subjective vitality was significantly positively associated with all basic needs, relationship satisfaction and subjectively perceived partner's vitality, but only autonomy and competence needs and subjectively perceived partner's vitality significantly predicted subjective vitality. Future research would benefit from considering broader, deeper aspects of romantic relationships when attempting to explore the dynamics of subjective viability in the context of romantic relationships.

Keywords: subjective vitality, relationship satisfaction, romantic relationships, basic psychological needs, partner vitality.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Subjektyvus gyvybingumas – kiekybiškai įvertinama subjektyvi pozityvi sąvoka, susidaranti iš kintančios fiziologinės ir psichologinės energijos, kurią turintis asmuo gali reguliuoti ir panaudoti (Lavrusheva, 2020).

Subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas – šio tyrimo rėmuose sukurta sąvoka, leidžianti įvertinti kaip asmuo vertina savo partnerio gyvybingumą.

Pasitenkinimas romantiniais santykiais – bendras romantinių santykių įvertinimas, kurį apibūdina teigiami jausmai ir požiūris į partnerį bei žmogaus subjektyvus jausmas apimantis jo poreikių patenkinimą (Bühler ir kt., 2021).

Bazinių poreikių patenkinimas – kompetencijos, autonomijos ir susietumo poreikių patenkinimas. Psichologinė butinybė (angl. psychological nutrient) individo prisitaikymui, vientisumui ir augimui (Ryan, 1995).

PRATARMĖ

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 2019 m. kas aštuntas žmogus patyrė kokį nors psichikos sutrikimą, o COVID-19 pandemijos metu šis skaičius smarkiai išaugo (PSO, 2022). Tarp jaunimo psichikos sveikatos problemos ir padidintas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra pagrindiniai šios grupės sunkumai (AIHW, 2024). Be to, dauguma psichikos sutrikimų prasideda apie 17-35 metus, o tai rodo, kad svarbiausias prevencijos ir (arba) intervencijos laikas yra apie 18 metų (Solmi ir kt., 2022). Jauni suaugusieji paprastai patiria didelį arba labai didelį psichologinį distresą, kurį sudaro nervingumas, susijaudinimas, psichologinis nuovargis ir depresija (AIHW, 2024). Visiškai priešingas yra subjektyvaus gyvybingumo apibūdinimas. Lavrusheva (2020) jį apibūdina „kaip kiekybiškai įvertinamą subjektyvią pozityvią sąvoką, kurią sudaro kintanti fiziologinė ir psichologinė energija, kurią turintis asmuo gali reguliuoti ir panaudoti“. Svarbu paminėti, kad subjektyvus gyvybingumas nėra tas pats, kas gera savijauta ar tiesiog teigiamas jausmas, jis taip pat nesusijęs su didelės energijos būsenomis, kylančiomis dėl pykčio ar manijos (Ryan & Frederick, 1997). Nors gyvybingumas yra iš dalies fizinis, dėl subjektyvaus gyvybingumo pobūdžio net ir sirgdami ar būdami neįgalūs energingi ir entuziastingi žmonės gali jaustis sveikesni, nei yra iš tikrųjų (Lavrusheva, 2020). Ši gyvybingumo įtaka žmonėms gali veikti kaip apsauginis veiksnys susiduriant su stresą keliančiais gyvenimo įvykiais (Kaşikci & Peker, 2022). Be to, subjektyvaus gyvybingumo didinimas šioje amžiaus grupėje gali ne tik padėti sumažinti patiriamo streso poveikį, bet ir paskatinti sėkmingesnę senėjimą, kuriant ilgalaikius sveikatos įpročius (Rozanski, 2023). Buvo įrodyta, kad tarp studentų subjektyvus gyvybingumas turėjo teigiamą ryšį su gyvenimo įgūdžiais, saviveiksmingumu, prisitaikymu universitete, pasitenkinimu gyvenimu ir psichologine gerove (Fini ir kt., 2010). Iš kitos pusės, žemas subjektyvaus gyvybingumo lygis turi ryšį su didesniu nerimo ir depresijos jausmu bei didesniu jaučiamu skausmu (Ryan & Frederick, 1997).

Rozanski (2023) pasiūlė gyvybingumą laikyti esminiu sveikatos rodikliu. Tyrėja siūlė dabartinį Pasaulio Sveikatos Organizacijos sveikatos apibrėžimą iš „visiška fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas“ keisti į „fizinė ir psichinė gerovė bei gyvybingumo jausmas“. Būtent gyvybingumo jausmas galėtų būti vertinimo veiksnys klinikinėje praktikoje. Tai galėtų veikti kaip prevencinis motyvacinis mechanizmas, nes gydytojai pacientų galėtų prašyti įvertinti jų gyvybingumo lygį, bei pagal tai siūlyti mažus pokyčius gyvybingumui pakelti (Rozanski, 2023). Sutelkiant dėmesį į dabartinę gyvybingumo jausmo naudą, o ne tik į būsimą ligų riziką, galima geriau motyvuoti pacientus keisti gyvenimo būdą (Rozanski, 2023). Geresnė sveikata

ateityje tampa dabartinio gyvybingumo siekimo „šalutiniu produktu“.

Vienišumas gali būti vienas didžiausių žmonių patiriamo streso veiksnių, kurį galima apibūdinti kaip prasmingų ir kokybiškų santykių su kitais žmonėmis trūkumą – neatitikimą tarp to, kokio artumo ir intymumo socialiniuose santykiuose žmonės trokšta, ir to, ką jie iš tikrųjų patiria (Mund & Johnson, 2021). Tai ypač aktualu jauniems suaugusiesiems, kuriems pats perėjimas iš paauglystės į suaugusiųjų amžių kelia didelį stresą. Vienišumas gali sukelti įvairių psichologinių ir fizinių sveikatos problemų, įskaitant prastą subjektyvią sveikatos būklę, miego problemas, didesnę piktnaudžiavimą psichoaktyviosiomis medžiagomis, nutukimą, įsitraukimą į rizikingą seksualinę elgesį ir didesnę agresiją (Peltzer & Pengpid, 2017). Į tai pažvelgus, nenuostabu, kad vienišumas taip pat glaudžiai susijęs su mažesniu subjektyviu gyvybingumu (Arslan, 2021). Sveiki pagarbūs santykiai glaudžiai koreliuoja su subjektyviu gyvybingumu ir subjektyvia laime, o tai rodo, kad teigiami santykiai su partneriu gali padidinti subjektyvų gyvybingumą (Uğur ir kt., 2019).

Subjektyvaus gyvybingumo koncepto viena iš sukūrėjų Christina Frederic 2023 metais Nova kasmietinės konferencijos metu meilę bei romantinius santykius paminėjo kaip vieną mažiausiai tyrinėtų ir svarbiausių ateities tyrinėjimo tikslų subjektyvaus gyvybingumo rėmuose (Frederick, 2023). Mokslininkė kėlė esminį klausimą – „Kodėl, kada ir kaip santykiai daro įtaką gyvybingumui?“ (Frederick, 2023).

Taigi, nėra aišku kaip subjektyvus gyvybingumas romantinių santykių kontekste kinta priklausomai nuo to, ar romantiniai santykiai teikia pasitenkinimą.

1. ĮVADAS

1.1. Subjektyvaus gyvybingumo samprata psichologijoje

Šiame tyrime subjektyvus gyvybingumas bus nagrinėjamas taip, kaip jį pristatė Ryanas ir Frederickas (1997). Autoriai jį apibūdina kaip teigiamą gyvybės ir asmeninės energijos jausmą, kuris reiškia ne tik aktyvumą ar susijaudinimą, bet veikiau specifinę psichologinę patirtį, susijusią su entuziazmu ir dvasia. Šį kintamąjį galima prasmingai priskirti tiek biologinėms, tiek psichologinėms žmogaus funkcionavimo teorijoms.

Subjektyvaus gyvybingumo sąvoka labiausiai siejama su savideterminacijos teorija (SDT) (Ryan & Frederick, 1997). Remiantis SDT, subjektyvus gyvybingumas yra energijos ir gyvybingumo jausmas, kylantis iš patenkintų pagrindinių psichologinių poreikių: autonomijos, kompetencijos ir susietumo, kuriuos patenkinti padeda socialinė aplinka (Ryan & Frederick, 1997). Subjektyvaus gyvybingumo sąvoka gali lengvai būti sumaišoma su psichologine gerove, visgi tai nėra tapačios sąvokos. Subjektyvus gyvybingumas yra konstruktas, apibrėžiamas kaip „sąmoningas energijos ir gyvybingumo pojūtis“ (Ryan & Frederick, 1997). Subjektyvus gyvybingumas yra veikiamas tiek psichologinių, tiek fizinių veiksnių ir tam tikru mastu yra individo savęs vertinimo kaip savireguliuojančios, kompetentingos ir autonomiškos būtybės pasekmė (Ryan & Frederick, 1997). Kaip energetinė būseną, subjektyvus gyvybingumas nėra tas pats, kas gerovė ar tiesiog teigiamas jausmas. Asmuo gali būti ramioje, mažai energijos turinčioje būsenoje, kuri nebūtų būdinga subjektyviam gyvybingumui, tačiau vis tiek pasižymėti puikia psichologine gerove. Be to, energetinė patirtis, būdinga subjektyviam gyvybingumui, kokybiškai skiriasi nuo didelių energijos būsenų, kurios yra neigiamai vertinamos, tokių kaip pyktis, nerimas ir manija (Ryan & Frederick, 1997). Subjektyvus gyvybingumas taip pat apibūdinamas kaip kiekybiškai išmatuojama subjektyvi teigiama sąvoka, susidedanti iš kintančios fiziologinės ir psichologinės energijos, kurią turintis asmuo gali reguliuoti ir panaudoti (Ryan & Frederick, 1997). Psichologinė gerovė, priešingai nei subjektyvus gyvybingumas, yra suvokiama kaip platesnė sąvoka, apimanti įvairius psichologinius, socialinius ir fizinius rodiklius. Subjektyvus gyvybingumas gali būti laikomas dinamišku psichologinės gerovės atspindžiu – yra susijęs su „aš“ gebėjimu veikti, savęs aktualizacija ir savireguliacija (Ryan & Frederick, 1997). Nors aukštas gyvybingumas siejamas su gerove, tai nereiškia, kad kitos būsenos, nesusijusios su aukšta energija (pvz., ramybė, taika), negali būti siejamos su gerove (Ryan & Frederick, 1997). Iš tikro, jos net gali būti susijusios tarpusavyje bei taip vieną kitą papildyti. Subjektyvus gyvybingumas glaudžiai siejasi su ramybės būseną bei abu

yra prognozuojami bazinių poreikių patenkinimo (Yu ir kt., 2020). Tiek gyvybingumas, tiek ramybės būseną gali būti integruoto „aš“ arba sveikos „gyvybės energijos“ apraiškos, kurios gali pasireikšti arba kaip aktyvi (gyvybingumas), arba kaip ramesnė, taikesnė (ramybės) būseną (Yu ir kt., 2020).

Naujesnėje Lavrushevos 2020 m. atliktoje su gyvybingumu susijusios mokslinių tyrimų apžvalgoje buvo parodyta, kokia plati yra gyvybingumo sąvoka. Jos šaknys siekia graikų filosofiją, kur ji buvo suprantama kaip entuziazmas. Be to, gyvybingumo sąvoka yra didžiulė Rytų dvasinių tradicijų dalis, kur ji yra suvokiama kaip pagrindinė su sveikata susijusi energija ir galia, kurią galima arba praturtinti, arba išsekvoti. Gyvybingumas yra tiek fizinis, tiek psichologinis, darantis įtaką vidiniam energijos pojūčiui. Dėl to, visi sutinka, kad gyvybingumas yra iš esmės subjektyvi sąvoka ir priklauso nuo asmenų sąmoningo savo energijos suvokimo. Be to, dėl savo teigiamos prigimties, gyvybingumas gali ne tik išsekti, bet ir būti atkurtas – atnaujintas ar net sustiprintas. Lavrusheva (2020) galiausiai išskyrė penkias esmines subjektyvaus gyvybingumo savybes:

- Subjektyvumas: sąmoningas energijos, kurią individas jaučia kaip savo, pojūtis – koks gyvas ir energingas žmogus jaučiasi esąs. Dėl šios priežasties, gyvybingumas gali būti išmatuojamas tik paties žmogaus atlikus savarankišką vertinimą.
- Pozityvumas: jis apibūdinamas kaip teigiami energijos jausmai ir yra glaudžiai susijęs su entuziazmu ir laime. Gyvybingumą sukuria palankios prielaidos, susijusios tik su palankiais komponentais ir lemiančios tik teigiamą poveikį asmens fizinei ir psichologinei sveikatai.
- Nepastovumas: individualus gyvybingumo lygis gali svyruoti, jis gali būti atstatytas ir net sustiprintas. Jei gyvybingumas išsenka dėl tam tikrų neigiamų faktorių, jį galima atkurti bent jau iki pradinio lygio ir netgi dar labiau sustiprinti, pasitelkus teigiamus elementus. Todėl gyvybingumas yra ne visiškai išsenkantis, o iš naujo išgaunamas išteklius.
- Adaptyvumas ir kontroliuojamumas: asmuo gali kontroliuoti, panaudoti ir pritaikyti savo gyvybingumą. Gyvybingumas rodo energiją, kurią žmogus gali valdyti arba panaudoti savo vidiniams ištekliams didinti.
- Tiek fizinės, tiek psichologinės energijos įtraukimas: gyvybingumą apibendrintai galima apibūdinti kaip fiziologinių ir psichologinių veiksmų veikiamą individualų vidinės energijos pojūtį, kurį žmogus patiria šiuo metu.

Gyvybingumas yra glaudžiai susijęs su eudaimoniniu gyvenimo būdu – panašu, kad sąmoningumas kartu su autonominiu reguliavimu ir vidiniu tikslo siekimu didina subjektyvų gyvybingumą (Ryan ir kt., 2008). Kaip teigia Ryan ir kiti (2008), „eudaimoniški asmenys: pasižymi

didele vidine ramybe, dažnai jaučiasi moraliai pakilesni ir jaučia gilų dėkingumą dėl gyvenimo; jaučiasi susiję ne tik su savimi, bet ir su didesne visuma, kuri pranoksta juos kaip individus; jaučia, kur jie tinka platesniam paveikslui, ir gali viską vertinti iš perspektyvos; apibūdina save kaip besijaučiančius prasmingai/teisingai, o ne kaip hedoniškai besijaučiančius maloniai/gerai”. Iš kitos pusės, žmonės, kurie patiria sunkumų kontroliuodami naudojimąsi lengvai prieinamais, greitais malonumais, tokiais kaip socialinė medija, pasižymi žemesniu subjektyviu gyvybingumu (Du ir kt., 2025). Šis socialinės medijos savikontrolės trūkumo sunkumas trukdo siekti ilgalaikių, eudaimoniškų tikslų – žmonių noras naudotis socialine medija konfliktuoja su kitais svarbiais dienos tikslais ar užduotimis (pvz., darbu, mokslu, namų ruoša, mankšta, skaitymu, laiku su šeima) ir nepavyksta sukontroliuoti pagundos naudotis socialine medija. Tai tampa lyg maža kasdienė smulkmena, užimanti didelę dalį laiko bei naudojanti didelį kiekį mentalinio resurso, ko pasekoje mažėja subjektyvus gyvybingumas (Du ir kt., 2025).

Visai kitokią įtaką subjektyviam gyvybingumui turi proto tvirtumas (angl. mental toughness), apibrėžiamas kaip įgimtas arba išmoktas gebėjimas efektyviai susidoroti su stresu ir nerimu, kylančiu sudėtingose situacijose (Ramírez-Espejo ir kt., 2025). Aukštas protinis tvirtumas siejamas su ryžtu, pasitikėjimu ir atsparumu sunkumams bei stipriai koreliuoja su subjektyviu gyvybingumu (Ramírez-Espejo ir kt., 2025). Toks pat ryšys rastas ir su psichologiniu atsparumu, kuris buvo svarbus mediatorius tarp potyrių ieškojimo, laimės ir subjektyvaus gyvybingumo (Kaşikci & Peker, 2022). Šie ryšiai siūlo svarbų atradimą – tam, kad žmogus jaustųsi gyvybingas, jis pirmiausiai turi būti mentaliai stiprus bei atsparus išoriniams iššūkiams. Dėl šių ryšių, nestebina ir sąmoningumo (mindfulness) svarba subjektyviam gyvybingumui. Nustatyta, kad sąmoningumu pagrįsto streso mažinimo (MBSR) intervencija teigiamai veikia studentų subjektyvų gyvybingumą. Studentų, kurie dalyvavo 6 savaitių trukmės sąmoningumo užsiėmimuose, subjektyvus gyvybingumas padidėjo, palyginti su kontroline grupe, kuri šių užsiėmimų nelankė (Canby ir kt., 2015). Iš kitos pusės, didesnis jaučiamas stresas buvo susijęs su mažesniu subjektyviu gyvybingumu (Miksza ir kt., 2021). Be to, sąmoningumu grįsta intervencija parodė geresnius rezultatus nei fiziniai pratimai (Yan ir kt., 2023), taip patvirtinant mintį, kad nors subjektyvus gyvybingumas priklauso nuo fizinės sveikatos, jo prigimtis yra kur kas labiau psichologinė. Be to, tyrimai rodo, kad sąmoningumas veikia kaip tarpininkas tarp draugystės kokybės ir subjektyvaus gyvybingumo, o tai rodo, kad žmonės, kurie ugdo sąmoningumą kaip kognityvinę strategiją, yra linkę turėti geresnės kokybės santykius ir didesnę subjektyvų gyvybingumą (Akin ir kt., 2016).

Tyrinėjant subjektyvų gyvybingumą nereikėtų pamiršti poilsio svarbos. Nors poilsis dažnai siejamas su atsipalaidavimu ir mažesniu aktyvumu, o gyvybingumas – su padidėjusia energija, tyrimai rodo, kad šie du aspektai yra glaudžiai susiję (Theodorou ir kt., 2023). Patirtis virtualioje

gamtoje (parko, ežero ar arktinėje aplinkoje) gali didinti asmens subjektyvų gyvybingumą, o ši poveikį daugiausia paaiškina tai, kad virtuali gamta pirmiausia padeda atkurti psichologinius resursus (didina atsistatymą). Šie atradimai rodo virtualios realybės gamtos potencialą kaip priemonę gerovei gerinti, ypač tais atvejais, kai prieiga prie realios gamtos yra ribota (Theodorou ir kt., 2023).

Subjektyvus gyvybingumas daro įtaką ir mūsų gyvenimo būdai. Moterys, kurios jaučiasi mažiau gyvybingos (ir/arba turi prastesnę psichinę sveikatą), yra linkusios pervertinti fizinį krūvį kaip labai sunkų ir mažiau rūpintis sveika mityba (Chandler-Laney ir kt., 2010). Dėl šios priežastis, žmonėms su žemu subjektyviu gyvybingumu, gali būti sudėtinga vesti sveiką gyvenimo būdą, kas veda į žemesnį subjektyvų gyvybingumą – taip susidaro užburtas prastos gyvensenos ratas.

Lėtinės ligos ir fiziniai simptomai, kurie sukelia nuovargį taip pat mažina gyvybingumo jausmą (Rozanski, 2023). Chroniškai palaikoma "įtampos-nuovargio" būseną, kuria gali pasireikšti ir lėtinės ligos, gali paskatinti išsekimą ar perdegimą, kas yra susiję su sumažėjusiu gyvybingumu (Rozanski, 2023). Vis dėlto, gyvybingumas nėra vien tik fizinių faktorių funkcija. Psichologiniai gyvybingumo šaltiniai gali būti pakankamai stiprūs, kad kompensuotų gyvybingumo sumažėjimą, susijusį su fiziniais simptomais (Rozanski, 2023).

Apžvelgus subjektyvų gyvybingumą, sunku būtų nuginčyti jo svarbą žmonių gyvenimuose. Tai lyg vidinis prasmės variklis, vedantis žmonės gyventi „pilna koja“, bei tuo gyvenimu mėgautis. Kadangi subjektyvus gyvybingumas yra neatsiejamas nuo patenkintų bazinių poreikių bei savideterminacijos teorijos (Ryan & Frederick, 1997), toliau plačiau apžvelgsiu būtent šiuos aspektus.

1.2. Bazinių psichologinių poreikių patenkinimo svarba ir savideterminacijos teorija

Savideterminacijos teorija (SDT) yra empirinė teorija, nagrinėjanti žmogaus motyvaciją, asmenybės vystymąsi ir psichologinę gerovę. Teorija ypatingą dėmesį skiria motyvacijos tipams, o ne vien jos kiekiui (Deci & Ryan, 2008).

Pagal SDT galime išskirti tris esminius motyvacijos tipus (Deci & Ryan, 2008). Pirmoji – vidinė motyvacija, ji yra paremta vidine valia, noru ir autonomiškumu. Antroji – išorinė motyvacija, ji gali būti taip pat autonominė, bet ir kontroliuojama. Kuomet išorinė motyvacija yra autonominė, ji gali būti identifikuota – žmogus priima veiklą kaip svarbią, bet ji vis dar susijusi su išoriniais tikslais arba integruota – veikla visiškai integruota į asmens vertybes ir tapatybę, bet vis tiek laikoma išorine, nes tikslas – ne pati veikla, o jos rezultatai. Kontroliuojamos motyvacijos atveju žmogus atlieka veiksmus tik dėl išorinių paskatų, pavyzdžiui atlygio ar kitų spaudimo arba dėl

introjektuotos reguliacijos – vidinio spaudimo, kaltės ar gėdos. Trečioji – amotyvacija arba tiesiog motyvacijos trūkumas.

Autorių teigimu, šie motyvacijos tipai yra svarbūs žmonių veiklos rezultatų, tarpusavio santykių ir gerovės prognozuotojai. SDT teigia, kad socialinė aplinka gali palengvinti arba trukdyti šių motyvacijos tipų formavimąsi. Teorija pabrėžia, kad būdai, kuriais yra palaikomi arba slopinami trys pagrindiniai psichologiniai poreikiai – autonomijos, kompetencijos ir susietumo – veikia tiek motyvacijos tipą, tiek jos stiprumą (Deci & Ryan, 2008).

Terminas „bazinis psichologinis poreikis“ tikslingiausiai yra apibrėžiamas kaip psichologinė butinybė (angl. psychological nutrient) individo prisitaikymui, vientisumui ir augimui (Ryan, 1995). Galiausiai buvo išskirti trys esminiai baziniai psichologiniai poreikiai – kompetencijos, autonomijos ir susietumo. Žinoma, kad žmonės turi daugiau įvairių poreikių, bet tam, kad jis taptų „baziniu“, poreikis turi atitikti devynis kriterijus (Vansteenkiste ir kt., 2020). Poreikis turi būti:

- psichologinis (ne fizinis);
- esminis – jo nepatenkinus prognozuojamas probleminis elgesys;
- įgimtas – išsivystęs kaip integrali žmogaus dalis;
- atskiras – o ne šalutinis kito poreikio produktas;
- poreikis turi būti universalus ir tinkamas įvairių kultūrų žmonėms;
- plačiai paplitęs – reikšmingas daugybei motyvacinių, emocinių, kognityvinių ir elgesio rezultatų;
- konkretus – pasireiškia per specifinį elgesį ir patirtis;
- nukreipiantis – formuojantis žmogaus elgesį, mąstymą;
- pagrindinių poreikių patenkinimas turėtų skatinti kitus teigiamus vystymosi rezultatus, tokius kaip tapatybės formavimasis, emocijų reguliavimas ir politinis įsitraukimas.

Ilgainiui įvairūs tyrimai įrodė, kad šie trys psichologiniai poreikiai atlieka vieną svarbiausių vaidmenų žmogaus vystymuisi, prisitaikymui ir gerovei įvairiose kultūrose, o poreikių nepatenkinimas sukelia netinkamo prisitaikymo ir blogo funkcionavimo riziką (Ryan ir kt., 2016).

Kompetencijos poreikis leidžia jaustis veiksmingu ir gebančiu valdyti įvairias situacijas, bei pasiekti norimus rezultatus. Tai apima jausmą, kad esi kvalifikuotas ir pajėgus atlikti užduotis (Ryan, 1995). Tai apima suvokimą, kad veiksmai duos norimų rezultatų, lūkesčius, kad žmogus gali įveikti svarbius iššūkius, ir įsitikinimą, kad jis turi reikiamų arba pakankamų tam gebėjimų. Socialinė aplinka palaiko žmonių kompetenciją teikdama teigiamą ir konstruktyvų grįžtamąjį ryšį ir pateikdama optimaliai sudėtingas užduotis, kurios nėra lengvos, bet ir ne pernelyg sunkios.

Autonomijos poreikis leidžia jaustis savo veiksmų iniciatoriumi ir patirti savo elgesio atitikimą savo paties norams ir vertybėms (Ryan, 1995). Tai reiškia, patirti pasirinkimą ir laisvę veikti pagal savo įsitikinimus, jaučiant, kad šį elgesį reguliuoja pats asmuo. Patirdami savo elgesį kaip autonomišką, asmenys jaučia asmeninį suderinamumo jausmą – jie patiria, kad jų skirtingos mintys, emocijos ir elgesys dera tarpusavyje. Socialinė aplinka palaiko žmonių autonomiją skatindama veiksmus, kurie atitinka jų tikrąją savastį arba tai, „kas jie iš tikrųjų yra“, o ne tuos, kurie tik tenkina kitų norus ar lūkesčius. Būtent autonomija yra esminė vidinei motyvacijai – nors suvokta kompetencija yra būtina bet kokiam motyvacijos tipui, suvokta autonomija yra būtina, kad motyvacija būtų vidinė (Deci & Ryan, 2000).

Galiausiai patenkinamas susietumo poreikis reiškia, kad žmogus jaučiasi artimas ir susijęs su kitais savo socialinėje sferoje, taip pat kad juo rūpinasi kiti, o jis rūpinasi jais (Ryan, 1995). Šie artimi ryšiai pasireiškia pasitikėjimu ir pasitenkinimu grįžtais santykiais su svarbiais žmonėmis, grupėmis ar organizacijomis. Socialinė aplinka užtikrina ryšio su kitais poreikio palaikymą, kai žmogus gali atvirai ir autentiškai bendrauti su savo artimiausia aplinka.

Visgi, SDT autonomijos poreikis išsiskiria savo svarbumu. Nors kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimas gali būti pasiektas ir kontroliuojamo elgesio metu, autonomijos patenkinimas yra esminis, kad tikslinis elgesys būtų savideterminuotas ir kad pasireikštų optimalūs, su savideterminacija susiję rezultatai (Deci & Ryan, 2000). Tyrimai rodo, kad kompetencijos ar susietumo patyrimas savaime negarantuoja optimalios gerovės ar vidinės motyvacijos, jei trūksta autonomijos pojūčio. Tik tada, kai kompetencijos ir susietumo jausmai kyla iš autonomiškų veiksmų, pasiekiamas optimalus įsitraukimas ir psichologinė gerovė (Deci & Ryan, 2000).

SDT išskiria poreikių patenkinimą ir poreikių frustraciją (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Poreikių frustracija nėra tik poreikių nepatenkinimas, bet labiau patirtis, kuri atsiranda, kai pagrindiniai psichologiniai poreikiai yra aktyviai slopinami socialiniuose kontekstuose (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Tai reiškia, kad socialinė aplinka blokuoja autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimą. Pavyzdžiui, žmogus darbo aplinkoje gali jaustis nepritapęs dėl ko galėtų jausti poreikių nepatenkinimą, bet frustracijos atveju šie poreikiai būtų neigiami – kolegoms aktyviai izoliuojant, atmetant bei kitaip neigiant žmogų. Dauguma tyrimų literatūroje nagrinėja poreikių patenkinimą, tačiau naujausi tyrimai rodo, kad poreikių frustracija yra unikaliai susijusi su ypač prasta savijauta. Poreikių patenkinimas siejamas su mažesniu emociniu išsekimu, mažiau pykčio ir nerimo, o poreikių patenkinimo svyravimai kasdieniame gyvenime siejami su prastesniu prisitaikymu, psichopatologijomis (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Kartais socialinis palaikymas yra neprieinamas, kaip nutiko per koronaviruso pandemiją, tokiu atveju, žmonės turi sugebėti patenkinti bazinius poreikius individualiu lygmeniu, remiantis

vidiniais resursais. Behzadnia & FatahModares (2023) sukūrė šešių dienų programą, kurioje skatino savęs palaikymo požiūrį. Programoje tiriamieji mokėsi apie bazinius poreikius ir buvo skatinami kasdien atlikti veiklas, siekiant patenkinti visus tris poreikius (pvz., tam tikromis dienomis sutelkiant dėmesį į autonomijos, kitomis – į kompetencijos ar susietumo patenkinimą), taip pat stengiantis sumažinti frustraciją. Savęs palaikymo požiūris moko ir skatina asmenis galvoti ir kurti situacijas, kurios padėtų jiems patenkinti savo bazinius poreikius, suprantant, ką reiškia kiekvienas poreikis ir kodėl jis svarbus. Studentai, dalyvavę savęs palaikymo programoje, lyginant su kontrolės grupe, patyrė didesnę bazinių poreikių patenkinimą, sąmoningumo (mindfulness) lygį, jautė daugiau subjektyvaus gyvybingumo bei patyrė mažiau nerimo. Tai rodo, kad net ir nesant stipraus socialinio palaikymo, asmenys gali patys aktyviai veikti, siekdami patenkinti savo bazinius poreikius ir taip pagerinti savo gerovę.

Autonomija, kompetencija ir susietumas yra atskiri baziniai psichologiniai poreikiai su unikalėmis patyrimo savybėmis, visgi dažnai jie yra patiriami ir veikiami vienu metu (Vansteenkiste ir kt., 2020). Jų poveikis gerovei gali būti sąlyginis ar tarpusavyje susijęs, bet bendras visų poreikių patenkinimo lygis bei pusiausvyra yra esminiai optimaliam funkcionavimui (Vansteenkiste ir kt., 2020).

Apibendrinus, visi trys poreikiai yra universaliai svarbūs visuose socialiniuose kontekstuose ir nuo socialinės aplinkos dalinai priklauso, ar poreikiai bus tenkinami, ar ne, ir atitinkamai, ar bus trukdoma optimaliam funkcionavimui.

1.3. Pasitenkinimo romantiniais santykiais samprata psichologijoje

Kalbėti apie pasitenkinimą santykiais pralenkiant John Bowlby (1969) asmens prieraišumo teoriją būtų sudėtinga. Teorija buvo grindžiama idėja, kad sąveika su prieraišumo asmenimis per visą gyvenimą, bet ypač kūdikystėje, lemia tai, kaip asmenys suvokia save, artimus žmones ir santykius. Laikui bėgant šios sąveikos sukuria vidinius darbo modelius apie save ir kitus svarbius asmenis, kurie lemia elgesį ir suvokimą apie tai, kokie turėtų būti santykiai. Taip susiformuoja vienas iš prisirišimo stilių – saugus, nerimastingas, vengiantis arba dezorganizuotas (Golding, 2017). Saugus prieraišumo stilius susiformuoja, kai į vaiko poreikius yra reaguojama jautriai bei su dėmesiu. Kuomet vaiku yra rūpinamasi nepakankamai arba labai „mechanškai“ formuojasi vengiantis prieraišumo stilius. Nerimastingas prisirišimo stilius formuojasi kuomet vaiku yra rūpinamasi nenuosekliai ir nepastoviai. Kuomet vaikui vaikystės patirtys asocijuojasi su gan stipriu baimės jausmu, formuojasi rečiausias, dezorganizuotas prieraišumo stilius – tokiu atveju vaikas išmoka apsieiti be emocinio ryšio, bei jam tampa labai sudėtinga užmegzti ryšį su kitais.

Suaugus, vengimas atspindi komforto lygį su artumu ir emociniu intymumu. Labai vengiantys

asmenys turi neigiamą požiūrį į romantinius partnerius ir paprastai teigiamą (bet kartais trapų) požiūrį į save (Simpson & Rholes, 2017). Jie siekia nepriklausomybės, kontrolės ir autonomijos santykiuose. Jie tiki, kad siekti psichologinio/emocinio artumo su partneriu yra neįmanoma arba nepageidautina. Tokie įsitikinimai skatina juos naudoti įveikos strategijas, kurios atitolina nuo kitų žmonių (Simpson & Rholes, 2017). Mažiau vengiantys asmenys (labiau saugūs) yra komfortiški su intymumu ir noriai priklauso nuo kitų bei leidžia kitiems priklausyti nuo jų (Simpson & Rholes, 2017). Labai nerimastingi asmenys daug investuoja į savo santykius ir trokšta emociškai labiau priartėti prie partnerių, kad jaustųsi saugesni. Jie turi neigiamą požiūrį į save ir atsargų, bet kupiną vilties požiūrį į partnerius (Simpson & Rholes, 2017). Šie konfliktiški suvokimai skatina juos abejoti savo verte, jaudintis dėl partnerių praradimo ir nuolat stebėti ženklus, kad partneriai gali nuo jų tolti. Jie motyvuoti didinti savo trūkstamą saugumo jausmą, o tai kartais skatina juos elgtis taip, kad jie „užgniaužia“ arba atstumia savo partnerius (Simpson & Rholes, 2017). Nuolatinis susirūpinimas dėl to, kad bus atstumtas ar apleistas partnerių, gali lemti padidėjusią baimę likti vienam (Sakman ir kt., 2021). Paradoksaliai, dėl šios priežasties nerimastingi žmonės yra labiau linkę į išdavystę – tai leidžia jiems sumažinti ateities riziką likti be partnerio, net jei tai kenkia dabartiniam santykiams (Sakman ir kt., 2021). Tuo tarpu saugus prierašumas yra lyg sėkmingo romantinių santykių vystymosi šablonas, kartu lemdamas geresnę psichosocialinę prisitaikymą (Kumar & Mattanah, 2016).

Ilgai buvo manoma, kad prisirišimo stilius yra ganėtinai pastovus rodiklis, bei nesikeičia laikui bėgant. Zhang ir Labouvie-Vief (2004) longitudinalinis tyrimas parodė, kad per 6 metų laikotarpį žmonių prisirišimo stilius svyravo priklausomai nuo gerovės. Bet kuriuo metu, kai dalyviai geriau susidorojo su sunkumais ir pranešė apie geresnę savijautą (nei jų pačių vidutinė pradinė būseną), jie taip pat buvo saugesni (nei jų pačių vidutinė pradinė būseną) (Zhang & Labouvie-Vief, 2004). Su šio tyrimo rezultatais sutinka ir kitas didelio masto tyrimas – Fraley ir kitų (2021) 4000 tiriamųjų longitudinalinis tyrimas parodė, kad prierašumo stilius kinta gyvenimo eigoje bei turi tendenciją kisti į saugesnį prierašumo stilių. Įdomu ir tai, kad prierašumo stilius gali prognozuoti kai kuriuos gyvenimo įvykius (Fraley ir kt., 2021). Žmonės, kurie tyrimo pradžioje buvo nesaugesni (labiau vengiantys ir nerimaujantys romantiškame prierašume), vėliau dažniau patyrė išsiskyrimus, o po išsiskyrimų tiriamieji bendrai jautėsi mažiau saugesni, kad ir trumpam laikui. Iš kitos pusės, įvairūs svarbūs bendri gyvenimo įvykiai, kaip sužadėtuvių, santuoka, gyvenimo kartu pradžia, ypatingi partnerio veiksmai, pasiekimas kažko, dėl ko didžiuojamasi lėmė ilgalaikius pokyčius ir aukštesnį saugumo jausmą. Visgi, svarbu pabrėžti, kad pokyčiai buvo tuo stipresni, kuo geresnis buvo tiriamųjų subjektyvus šių įvykių vertinimas. Patirtys, kurios buvo suvokiamos kaip pozityvesnės, paprastai buvo susijusios su didesniu prierašumo nesaugumo greitu ir

ilgalaikiu sumažėjimu. Taip pat, šis efektas buvo labiau jaučiamas tarp žmonių su nerimastingu prieraišumo stiliumi – vengiančiojo stiliaus atveju tokio didelio pagerėjimo nenustatyta.

Vienas esminių aspektų romantinių santykių pasitenkinimui – seksualinis pasitenkinimas juose (McNulty ir kt., 2016). Longitudiniame tyrime buvo aptikta, kad seksualinis pasitenkinimas yra viena iš gyvenimo sričių, susijusių su gyvenimo pasitenkinimu, tiek vyrams, tiek moterims, bei parodė, kad seksualinio pasitenkinimo palaikymas ar gerinimas gali turėti įtakos sėkmingam senėjimui (Buczak-Stec ir kt., 2019). Yoo ir kitų (2014) tyrime buvo nustatyta daugiapakopė mediacijos sąsaja sutuoktinių viduje. Teigiamas sutuoktinių požiūris į partnerio bendravimą buvo susijęs su didesniu jų seksualiniu pasitenkinimu; padidėjęs seksualinis pasitenkinimas buvo susijęs su didesniu emocinio intymumo jausmu; padidėjęs emocinis intymumas savo ruožtu prognozavo jų pačių santykių pasitenkinimą. Ši sąsaja egzistavo tiek vyrams, tiek moterims. Seksualinis pasitenkinimas reikšmingai prognozavo emocinį intymumą tiek vyrams, tiek moterims. Priešingai, emocinis intymumas neturėjo reikšmingos įtakos seksualiniam pasitenkinimui. Tai gali reikšti, kad sutuoktinio seksualinis pasitenkinimas gali turėti svarbų vaidmenį nustatant jo ar jos emocinio intymumo lygį.

Žvelgiant į labiau asmeninius pasitenkinimo seksualiniais santykiais aspektus, išryškėja geros fizinės ir psichinės sveikatos svarba. Sánchez-Fuentes ir kitų (2014) sisteminė analizė atskleidė, kad depresija, nerimas ar stresas, taip pat antidepresantų vartojimas buvo siejami su mažesniu seksualiniu pasitenkinimu. Taip pat, labai svarbi buvo fizinė sveikata bei su ja susiję veiksniai. Kiti svarbūs aspektai – asmeninis augimas, savirealizacija, autonomija, pasitenkinimas gyvenimu ir gerovė buvo susiję su aukštesniu pasitenkinimu seksualiniais santykiais. Kaip žinome, tie patys veiksniai lemia didesnę subjektyvų gyvybingumą, kas leidžia daryti prielaidą koks svarbus yra subjektyvus gyvybingumas seksualiniam pasitenkinimui romantiniuose santykiuose.

Iš kitos pusės, mokslininkai kritikuoja tradicinį santykių kokybės vertinimą per asmens patiriamo pasitenkinimo prizmę, o ne kaip bendrą patirtį, bei siūlo holistiškesnę santykių kokybės viziją, nei vien tik pasitenkinimas (Galovan ir kt., 2022). Galovan & Schramm (2018) pristatė klestinčių santykių modelį, kuris remiasi tarpusavio ryšiu (angl. Relational-Connectivity) – daugiamačiu konstruktu, apimančiu abipusę draugystę, intymumą ir priklausomybės jausmą. Tyrimai šioje srityje atskleidė, kad pasitenkinimas labiau susijęs su asmenine gerove/laimė, o ryšys – su gilesniais, prasmingesniais santykių aspektais (Galovan ir kt., 2022). Pastarojo tyrimo rezultatai galiausiai atskleidė keturis porų tipus – klestinčius, stagnuojančius, patenkintus, bet mažiau susijusius bei susijusius, bet mažiau patenkintus. Idealiu atveju, poros klesti – jaučia aukštus tiek pasitenkinimo, tiek ryšio jausmus, bet kai abeji šie jausmai yra žemi, atsiranda stagnacija. Stagnacijos tipas susijęs su nesaugiu prieraišumo stiliumi, aukštesniu konfliktų lygiu, žemesne

gerove. „Patenkinti, bet mažiau susiję“ asmenys ir jų partneriai demonstravo panašius žemus įsipareigojimo lygius ir aukštą vengiantį prisirišimą kaip ir „stagnuojantys“ asmenys. Tai gali reikšti, kad kai kurie asmenys vertina mažo ryšio santykius patenkinamais, nes tai atitinka jų norą vengti artumo, tačiau tokie santykiai gali būti trapesni dėl žemesnio įsipareigojimo, net jei jie vertinami kaip patenkinami. Priešingai, „susiję, bet mažiau patenkinti“ asmenys ir jų partneriai demonstravo aukštesnį įsipareigojimą, daugiau dorybių ir atsakingų veiksmų nei „patenkinti, bet mažiau susiję“. Tai rodo, kad tarpusavio ryšys atspindi santykių kokybės gylį ir diapazoną stipriau nei vien tik individualus pasitenkinimas.

Apibendrinant, pasitenkinimas romantiniais santykiais yra naudingas individualiai subjektyviai gerovei – puoselėjant sveikus ir laimingus romantinius santykius prisidedama prie laimingesnio ir didesnį pasitenkinimą teikiančio gyvenimo (Londero-Santos ir kt., 2021). Visgi, santykių kokybė gali būti daug sudėtingesnė ir gilesnė nei vien tik individualus pasitenkinimas jais, bei tarpusavio ryšys gali atskleisti daug platesnį santykių vertinimą (Galovan ir kt., 2022).

1.3.1. Partnerio suvokimas ir vertinimas

Romantinių partnerių suvokimas apie vienas kitą, daro didelę įtaką jų sąveikai, lūkesčiams ir reakcijoms į partnerio elgesį. Partnerio savybių suvokimas gali būti net stipriau susijęs su santykių rezultatais nei realios partnerio savybės (Neff & Karney, 2002). Fletcher ir kt. (1999) pristatė idealių standartų modelį (ISM), kuris teigia, kad asmenys turi idealių partnerių ir santykių standartus, kurie yra naudojami vertinti tiek potencialius partnerius, tiek esamus partnerius ir romantinius santykius. Šis modelis išplėtė Thibaut ir Kelley (1959) tarpusavio priklausomybės teoriją. Remiantis evoliucijos teorijomis, žmonės vertina potencialius ar esamus partnerius pagal tris pagrindinius matmenis: šiluma ir patikimumas; patrauklumas ir gyvybingumas; socialinis statusas ir resursai.

Pagal ISM, skirtumas tarp idealių standartų ir partnerio ar santykių realaus vertinimo daro didelę įtaką pasitenkinimui romantiniais santykiais (Campbell & Fletcher, 2015). Kuo neatitikimas yra didesnis – tuo didesnė santykių nutrūkimo galimybė. Asmenys gana tiksliai suvokia kiek atitinka savo partnerio idealius standartus, ir šis suvokimas gali daryti įtaką jų pačių pasitenkinimui santykiais (Campbell & Fletcher, 2015). Dideli partnerio neatitikimai turėtų motyvuoti kognityvinius prisitaikymus (pvz., sumažinti idealius standartus arba pagerinti partnerio suvokimą) arba elgesio bandymus pakeisti save ar partnerį. Kai asmuo nepasiekia savo partnerio idealų, jis gali imtis reguliuojančio elgesio, skirtą sumažinti partnerio suvokiamą neatitikimą. Didesni partnerio neatitikimai yra susiję su didesniais reguliavimo bandymais.

Patrauklumo ir gyvybingumo suvokimas yra vienas tiksliausių vertinimų ir stipriai veikia romantišką susidomėjimą bei sprendimus dėl tolesnio kontakto po trumpų pirmų pasimatymų

(Campbell & Fletcher, 2015). Tyrimai taip pat parodė, kad moterys yra išrankesnės nei vyrai ir tai siejama su tuo, kad moterys turi aukštesnius minimalius patrauklumo/gyvybingumo standartus nei vyrai. Dėl to moterys jaučia mažesnę romantišką susidomėjimą ir dažniau atsisako tolimesnio kontakto, jei suvokia, kad potencialus partneris turi mažesnę patrauklumą/gyvybingumą ir neatitinka jų minimalių standartų šiuo atžvilgiu (Campbell & Fletcher, 2015).

Tyrinėjant porų vienas kito patrauklumo vertinimą, rezultatai parodė, kad žmonės savo partnerius vertina kaip patrauklesnius už save, bei tokio paties vertinimo tikėjosi ir iš savo partnerių taip patvirtindami „meilė yra akla“ šališkumą (Swami ir kt., 2010). Atrodo, kad dalyviai buvo iš dalies sąmoningi, jog jų partneriai vertina juos teigiamai šališkai. Jie tarsi manė, kad patys nėra labai patrauklūs, bet jų partneriai juos laiko patraukliais. Toks tikėjimas (nepaisant to, ar jis pagrįstas realybe) stipriai prisideda prie santykių palaikymo ir pasitenkinimo (Swami ir kt., 2010).

Toliau gilinantis į porų vienas kito vertinimą, atsiskleidžia, kad jis yra tiek pat tikslus, kiek ir šališkas. Neff ir Karney (2002) teigia, kad partnerio suvokimas gali reikšmingai skirtis priklausomai nuo to, kokios savybės yra vertinamos – specifinės ar globalios. Globalūs bruožai (pvz., „malonus“, „geras“) apima platų elgesio spektrą ir yra labiau vertinamojo pobūdžio, prie globalių bruožų priskirčiau ir gyvybingumą. Specifiniai bruožai (pvz., „tvarkingas“, „punktualus“) apima siauresnį elgesio spektrą. Neff ir Karney (2002) tyrimas galiausiai atskleidė, kad partneriai, esantys laiminguose santykiuose dažniausiai būna tikslūs vertindami specifines partnerio savybes, tačiau linkę pagerinti savo partnerių globalius bruožus. Tai leidžia jiems realistiškai suprasti partnerio stiprybes ir silpnybes (specifinis tikslumas), kartu išlaikant teigiamą bendrą partnerio vaizdą ir santykių vertinimą (globalus pagerinimas).

Įprasta manyti, kad tradiciniai romantiniai įsitikinimai (pvz., meilė iš pirmo žvilgsnio, sielos draugai, meilė įveikia visus barjerus) sukuria nerealistiškus lūkesčius, kurie negali būti patenkinti tikruose santykiuose. Šis neatitikimas tarp lūkesčių ir suvokimo apie dabartinius santykius manoma, kad lemia neigiamus santykių rezultatus, tokius kaip sumažėjęs pasitenkinimas ir įsipareigojimas. Vannier ir O'Sullivan (2017) paneigė šį požiūrį, įrodydami, kad romantiniai įsitikinimai buvo susiję su didesniais lūkesčiais idealiems santykiams, bet romantiniai įsitikinimai nebuvo susiję su tuo, kiek lūkesčiai buvo nepatenkinti. Dalyviai, kurie stipriau tikėjo romantiškais idealais, nebuvo labiau linkę teigti, kad jų dabartiniai santykiai neatitinka lūkesčių, nei tie, kurie tikėjo mažiau (Vannier & O'Sullivan, 2017). Šis radinys prieštarauja tradiciniams nuogastavimams, kad romantiniai įsitikinimai savaime sukuria nerealistiškus lūkesčius. Romantiški įsitikinimai gali būti naudingi, šiek tiek skatinant pozityvias santykių iliuzijas – idealizaciją, bet pastaroji, įskaitant partnerio savybių idealizavimą, siejama su teigiamais santykių rezultatais ir stabilumu (Vannier & O'Sullivan, 2017).

1.4. Subjektyvus gyvybingumas, bazinių psichologinių poreikių patenkinimas ir pasitenkinimas romantiniais santykiais: mokslinių tyrimų apžvalga

Gilinant kaip šie visi kintamieji yra susiję tarpusavyje, pirmiausiai noriu giliau pažvelgti į neginčijamą sąsają tarp subjektyvaus gyvybingumo ir bazinių poreikių patenkinimo. Iš ankstesnių pastraipų žinome, kad subjektyvus gyvybingumas tiesiogiai priklauso nuo to ar poreikiai yra patenkinti. Kuo labiau yra patenkinti baziniai poreikiai, tuo didesnis yra subjektyvus gyvybingumas (Ryan & Frederick, 1997; Yu ir kt., 2020). Thielers (2017) atlikta sisteminė analizė šį ryšį patvirtino, pabrėždama visų patenktų bazinių poreikių svarbą subjektyviam gyvybingumui. Visgi, žvelgiant į poreikius atskirai, panašu, kad tik autonomijos ir kompetencijos poreikių patenkinimas turi nepriklausomą reikšmingą poveikį subjektyviam gyvybingumui (Thieler, 2017). Ypač stipri sąsaja yra su autonomijos poreikiu. Autonominė savireguliacija tai veiksmai, atliekami savanoriškai, derinantys su asmeninėmis vertybėmis ir interesais, su vidiniu suvoktu priežastingumo šaltiniu, o kontroliuojama reguliacija tai veiksmai, atliekami dėl išorinio ar vidinio spaudimo, prievartos (Deci & Ryan, 2000). Nix ir kitų (1999) atliktų trijų eksperimentų rezultatai parodė, kad autonominis pasirinkimas, savarankiškai atliekama veikla, orientacija į užduotį ar autonominės priežastys atsispirti pagundoms yra susiję su didesniu gyvybingumu ir mažesniu išsekimu, palyginti su kontroliuojamomis sąlygomis. Tai paaiškina, kodėl ta pati veikla gali suteikti energijos, kai ji yra autonomiška, bet sekinti, kai ji yra kontroliuojama. Iš kitos pusės, laimės faktorius (apibrėžiamas kaip pasitenkinimo būseną) nuo to ar veikla yra/nėra autonomiška nepriklausė, jai žymiai svarbesnis buvo sėkmės, rezultato klausimas, taip dar labiau pabrėžiant subjektyvaus gyvybingumo eudaimoninę kilmę (Nix ir kt., 1999).

Patenkinti baziniai poreikiai vaidina svarbų vaidmenį ir romantinių santykių kontekste. Kaip žinome, vienas esminių sveikų romantinių santykių sudedamųjų yra saugus prierašumo stilius aptartas anksčiau (Kumar & Mattanah, 2016). La Guardia ir kitų (2000) tyrimas parodė bazinių psichologinių poreikių patenkinimo svarbą saugiam prisirišimui. Kuo labiau santykiai patenkina poreikius (autonomijos, kompetencijos, susietumo), tuo saugiau prisirišę jaučiasi asmenys. Patrick ir kitų (2007) atlikta meta-analizė atskleidė platesnę bazinių poreikių patenkinimo rolę būtent romantinių santykių kontekste. Kai poreikiai santykiuose nėra pakankamai palaikomi (pvz., partneriai yra pernelyg kontroliuojantys, turi nepagrįstų lūkesčių, yra per daug reiklūs ar atstumiantys), optimalus funkcionavimas nukentė. Meta-analizė rodo, kad kuo labiau poreikiai patenkinami romantiškuose santykiuose, tuo aukštesnė savivertė, gyvybingumas, žmonės patiria daugiau pozityvių nei negatyvių emocijų. Taip pat, didesnis poreikių patenkinimas susijęs su didesniu santykių pasitenkinimu ir įsipareigojimu (Patrick ir kt., 2007). Tai buvo siejama su mažesniu konflikto suvokimu ir mažesniu gynybiškumu konflikto metu, bei didesniu

supratingumu reaguojant į konfliktą. Šiame tyrime, susietumo poreikio patenkinimas buvo stipriausias unikalūs santykių funkcionavimo ir gerovės rodiklis. Nors kiekvienas poreikis turi unikalų ryšį su santykių kokybe, susietumas buvo dominuojantis. Kiti tyrimai pabrėžia būtent autonomijos poreikio svarbą. Deci ir kiti (2006) savo tyrime atskleidė autonomijos poreikio gavimo ir davimo svarbą bei pabrėžė būtent autonomijos poreikio patenkinimo svarbą visiems kitiems poreikiams santykyje patenkinti. Pavyzdžiui, kai asmuo domisi partnerio požiūriais, norais ar patirtimis, jis ne tik stiprina pastarojo autonomijos jausmą, bet kartu kuria ir stipresnį emocinį ryšį (susietumą), taip pat prisideda prie partnerio savivertės bei kompetencijos pojūčio. Autonomiškumas neturėtų būti tapatinamas su nepriklausomybe ar atsiskyrimu nuo partnerio. Autonomijos palaikymas santykiuose apibrėžiamas kaip partnerio gebėjimas pripažinti kito asmens perspektyvą, suteikti pasirinkimą, skatinti savarankiškumą ir būti jautriam kito poreikiams (Deci ir kt., 2006). Įdomu tai, kad būtent autonomijos palaikymo davimas partneriui parodė ypatingai gerus rezultatus asmeninei gerovei. Šis rezultatas buvo aiškinamas tuo, kad autonomijos palaikymo davimas partneriui tenkina ir davėjo bazinius poreikius – kompetencijos, nes partneris priima pagalbą; susietumo, nes rūpinamasi partneriu; ir autonomijos, nes veiksmas pasirenkamas savanoriškai.

Visgi, nepatenkinus susietumo poreikio, žmonės patiria vienišumą, kuris gali tapti vienu iš su sveikata susijusių problemų veiksnių (Peltzer & Pengpid, 2017). Vienišumas apibrėžiamas kaip subjektyvus jausmas, atsirandantis dėl trūkumų socialinių santykių tinkle, tiek kiekybinių, tiek kokybinių (Barjaková ir kt., 2023). Svarbu pabrėžti, kad vienišumas nėra tas pats, kas buvimas vienam (solitude). Tai neigiamas išgyvenimas, skiriantis jį nuo savanoriško ir ramaus buvimo vienam (Barjaková ir kt., 2023). Vienišumas vis plačiau pripažįstamas kaip didelė visuomenės problema bei siejamas su padidėjusia mirties rizika, sutrikusiu sveikatos elgesiu, didesniu sergamumu, depresija, nerimu, mintimis apie savižudybę (Hawkey, 2022). Vienišumą prognozuoja daug įvairių veiksnių, visgi partnerio ar vedybinis statusas, gyvenimo sąlygos bei socialiniai tinklai yra svarbiausi (Barjaková ir kt., 2023). Žmonės, netekę partnerio dėl mirties ar skyrybų, niekada nebuvę susituokę, gyvenantys vieni, dažnai nebendraujantys su draugais ar šeima arba neturintys pakankamos socialinės paramos, yra pažeidžiami vienišumo jausmo ir su juo susijusių pasekmių (Barjaková ir kt., 2023).

Kas gali būti nepastebėta yra tai, kad romantiškus santykius palaikantys žmonės taip pat gali jaustis vieniši, o žemas vienišumo lygis yra vienas iš pasitenkinimo romantiniais santykiais rodiklių (Mund & Johnson, 2021). Vienišumas nėra tik pasitenkinimą neteikiančių santykių pasekmė, bet ir juos prognozuojantis veiksnys (Mund & Johnson, 2021). Iš kitos pusės, pastarasis tyrimas pabrėžia, kad partnerių išgyvenamo vienišumo lygio panašumas yra naudingas santykių

pasitenkinimo vystymuisi, o nesutapimas yra žalingas, išskyrus atvejus, kai vienišumo jausmas stipriai sumažėja bent vienam partneriui.

Kaip vienišumas siejasi su retesniu sveikatai palankiu elgesiu (Hawkey, 2022), laimingi santykiai buvo reikšmingai susiję su atvirkščiu rezultatu. Kuo partneriai yra labiau patenkinti santykiais, tuo yra labiau linkę rinktis sveikatą stiprinantį elgesį (Holden ir kt., 2023). Tai ypač siejosi su streso valdymu, tarpasmeniniais santykiais ir dvasiniu augimu (Holden ir kt., 2023). Galime daryti išvadą, kad laimingi, pilnavertiški santykiai prognozuoja ir laimingesnį, pilnesnį gyvenimą.

Labai svarbus ir pagarbos jausmas santykiuose, kuris kartu su subjektyvia laime yra medijuojamas subjektyvaus gyvybingumo (Uğur ir kt., 2019). Pagarba, kurią asmuo jaučia iš savo partnerio, prisideda prie jo subjektyvios laimės ne tik tiesiogiai, bet ir netiesiogiai, didindama subjektyvų gyvybingumo jausmą (Uğur ir kt., 2019). Pagarba santykiuose, apimanti palaikymą, rūpestį, pasitikėjimą, lygybę ir orumą, gali padėti žmonėms jaustis vertingais, patirti teigiamas emocijas, saugumą ir patogumą. Šie aspektai savo ruožtu, yra glaudžiai susiję su aukštesniu subjektyvios laimės lygiu (Uğur ir kt., 2019). Tad, pagarbūs santykiai yra svarbūs ne tik patys savaime, bet ir todėl, kad jie skatina vidinę energiją bei gyvybingumą, o tai yra esminis veiksnys, padedantis žmonėms jaustis laimingesniais.

Gyvybingumą skatina socialinė parama, rūpestingi santykiai ir sąveika su kitais žmonėmis, ypač tais, kurie teikia emocinę paramą ir skatina asmens savarankiškumą (Lavrusheva, 2020). Šie bruožai taip pat yra pagrindiniai pasitenkinimo romantiniais santykiais elementai. Teigiamas požiūris į partnerio elgesį, jaučiamas partnerio rūpestis ir partnerio suvokimas kaip palaikančio gali lemti teigiamus ilgalaikio pasitenkinimo santykiais pokyčius (Righetti ir kt., 2022).

Apibendrinus, tiek subjektyvus gyvybingumas, tiek pasitenkinimas romantiniais santykiais yra glaudžiai susiję su bazinių poreikių patenkinimu, bei panašu stipriai siejasi tarpusavyje. Taigi, gali būti, kad asmenims, kurie yra romantiniuose santykiuose, pati santykių pasitenkinimo dinamika bei partneris prisideda prie asmeninio subjektyvaus gyvybingumo jausmo didėjimo arba mažėjimo.

1.5. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Tikslas – ištirti jaunų suaugusiųjų sociodemografinių veiksnių, pasitenkinimo romantiniais santykiais, partnerio gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių patenkinimo ir subjektyvaus gyvybingumo sąsajas.

Uždaviniai ir hipotezės:

1. Nustatyti ar egzistuoja subjektyvaus gyvybingumo skirtumai tarp žmonių, kurie turi ir neturi romantinį partnerį.
2. Nustatyti ar egzistuoja subjektyvaus gyvybingumo skirtumai tarp žmonių, kurie serga ūmine liga bei neserga.
3. Nustatyti ar egzistuoja subjektyvaus gyvybingumo skirtumai tarp žmonių, kurie serga lėtine liga bei neserga.
4. Nustatyti ar egzistuoja skirtumai tarp žmonių subjektyvaus gyvybingumo ir subjektyviai suvokto jų partnerių gyvybingumo.
5. Nustatyti sąsajas tarp asmenų subjektyvaus gyvybingumo, pasitenkinimo romantiniais santykiais, partnerio subjektyviai suvokto gyvybingumo ir visų bazinių poreikių patenkinimo.
6. Nustatyti kas prognozuoja subjektyvų gyvybingumą.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Šiame tyrime dalyvavo 248 jauni suaugusieji. Ši amžiaus grupė buvo pasirinkta dėl galimo subjektyvaus gyvybingumo mažėjimo dėl vyresnio amžiaus (Lavrusheva, 2020). Amžius svyravo nuo 18 iki 37 metų, vidurkis – 26,2 metų, standartinis nuokrypis – 5,5 metų. Iš jų 221 buvo moteris (89%), 27 vyrai (11%). Šiek tiek daugiau nei pusė derino studijas ir darbą (N=126, 51%), kita pusė tik dirbo arba tik studijavo (N=122, 49%).

Tiriamieji savo sveikatą vertino nuo 1 iki 10, žemiausiai savo sveikatą įvertinęs tiriamasis pažymėjo 3, aukščiausiai – 10. Vidurkis 7,8, standartinis nuokrypis – 1,3.

9,7% (N=24) tiriamųjų sirgo ūmine liga tyrimo metu, 12,5% (N=31) turėjo lėtinę ligą, iš jų pagrindinės minimos buvo astma (N=7), policistinių kiaušidžių sindromas (N=3), tiroiditas (N=3).

Savo subjektyvų gyvybingumą tiriamieji vertino labai įvairiai – nuo 7 iki 49 balų, vidurkis 30,4, standartinis nuokrypis 9,5.

Savo partnerių gyvybingumą tiriamieji taip pat vertino nuo 7 iki 49 balų, vidurkis 34,8, standartinis nuokrypis 9.

Bazinių poreikių patenkinimo skalėje mažiausiai balų surinkęs tiriamasis turėjo 24 balus, daugiausiai – 146, vidurkis 109,9, standartinis nuokrypis 19,4.

Didžioji dauguma turėjo romantinį partnerį (N=180, 72%), 69 tiriamieji (28%) romantinio partnerio neturėjo.

Turintys partnerį, santykiuose buvo nuo mėnesio iki 17 metų, vidurkis – 4 metai, standartinis nuokrypis – 4 metai. Tiriamieji santykius galėjo įvertinti skalėje nuo 0 iki 81, žemiausias balas buvo 17, aukščiausias – 81. Vidurkis 65, standartinis nuokrypis 13,4. 33 tiriamieji (18%) nurodė, kad santykius vertina žemesniais nei 51,5 balais, kas autorių žodžiais yra vertinama kaip didelis nepasitenkinimas santykiais (Funk & Rogge, 2007).

2.2. Tyrimo instrumentai

Tyrimo dalyviai užpildė penkių dalių klausimyną, kurį sudarė Subjektyvaus gyvybingumo skalė, Subjektyviai suvokto partnerio gyvybingumo skalė, Bazinių poreikių patenkinimo skalė, Poros pasitenkinimo indeksas bei demografiniai klausimai.

2.2.1. Poros pasitenkinimo indekso skalė (Funk & Rogge, 2007).

Pasitenkinimui romantiniais santykiais įvertinti buvo pasirinkta 16 klausimų sutrumpinta Poros pasitenkinimo indekso forma (Couple Satisfaction Index), susidaranti iš 32 klausimų. Skalę sudaro įvairūs klausimai su skirtingomis atsakymų skalėmis ir formatais. Autoriai taip pat nurodė, kad skalę galima saugiai sutrumpinti iki 16, 8 arba net iki 4 klausimų formato, atsižvelgiant į tyrėjo poreikius (Funk & Rogge, 2007). Šiam tyrimui buvo pasirinkta 16 klausimų versija.

Pirmąjį klausimą „Nurodyk, kiek, atsižvelgiant į visas aplinkybes, jūsų santykiai yra laimingi“ tiriamieji galėjo vertinti Likerto skalėje nuo 0 iki 6 (nuo „labai nelaimingi“ iki „nuostabūs“), visus kitus klausimus tiriamieji vertino nuo 0 iki 5. Klausimų pavyzdžiai: „Kaip dažnai manai, kad santykiai su partneriu klostosi gerai?“ (kur 0 – niekada, 5 – visada), „Mūsų santykiai yra stiprūs“ (kur 0 – „visiškai nesutinku“, 5 – „visiškai sutinku“).

16 klausimų skalės balai gali svyruoti nuo 0 iki 81. Aukštesni balai rodo didesnę pasitenkinimą santykiais. Autoriai nurodo, kad žemesnis nei 51,5 balo rodiklis rodo didelį nepasitenkinimą santykiais.

Šiame tyrime lietuviškosios skalės versijos patikimumas gautas aukštas – vidinio suderintumo koeficientas (Cronbach α) lygus 0,96.

2.2.2. Subjektyvaus gyvybingumo skalė (Ryan & Frederick, 1997).

Subjektyvaus gyvybingumo sąvoka reiškia būseną, kai žmogus jaučiasi gyvas ir žvalus, t. y. turintis energijos, kurią gali panaudoti. Tai 7 klausimų skalė, į kurią įtraukti tokie teiginiai kaip „Jaučiuosi gyvas ir energingas“, „Kartais jaučiuosi toks gyvas, kad norisi „veržtis per kraštus““. Teiginiai vertinami pagal septynių balų Likerto skalę nuo 1 = „visiškai netiesa“ iki 7 = „visiškai tiesa“. Tiriamieji galėjo surinkti nuo 7 iki 49 balų, kuo didesnis skaičius reiškė didesnę subjektyvų gyvybingumą.

Šiame tyrime lietuviškosios skalės versijos patikimumas gautas aukštas – vidinio suderintumo koeficientas (Cronbach α) lygus 0,92.

2.2.3. Subjektyviai suvokto partnerio gyvybingumo skalė

Ši skalė buvo adaptuota iš prieš tai aptartos Subjektyvaus gyvybingumo skalės, tam, kad tiriamieji subjektyviai įvertintų savo partnerių gyvybingumą. Tai 7 klausimų skalė, į kurią įtraukti tokie teiginiai kaip „Mano partneris(-ė) atrodo gyvas (-a) ir energingas (-a)“, „Mano partneris(-ė) kartais atrodo toks(-ia) gyvas(-a), kad „veržiasi per kraštus““. Teiginiai vertinami pagal septynių balų Likerto skalę nuo 1 = „visiškai netiesa“ iki 7 = „visiškai tiesa“. Tiriamieji galėjo savo

partnerius įvertinti nuo 7 iki 49 balų, kuo didesnis skaičius reiškė didesnę subjektyviai suvoktą partnerio gyvybingumą.

Šiame tyrime lietuviškosios skalės versijos patikimumas gautas aukštas – vidinio suderintumo koeficientas (Cronbach α) lygus 0,92.

2.2.4. Bazinių poreikių patenkinimo skalė (Deci & Ryan, 2000)

Šioje skalėje nagrinėjamas poreikių patenkinimas žmogaus gyvenime apskritai. Ją sudaro 21 klausimas bei 3 subskalės, kuriomis vertinami trys poreikiai: kompetencijos, autonomijos ir susietumo. Teiginiai galėjo būti vertinami pagal septynių balų Likerto skalę nuo 1 = „visiškai netiesa“ iki 7 = „visiškai tiesa“.

Autonomijos subskalę sudarė 7 teiginiai, iš kurių 3 turėjo būti apversti prieš skaičiuojant galutinį įvertį. Autonomijos subskalės teiginių pavyzdys: „Jaučiu, kad esu laisvas (-a) pats(-i) nuspręsti kaip gyventi savo gyvenimą“. Tiriamieji šioje subskalėje galėjo surinkti nuo 7 iki 49 balų, kuo didesnis skaičius reiškė didesnę autonomijos poreikio patenkinimą. Šiame tyrime lietuviškosios autonomijos subskalės versijos patikimumas gautas aukštas – vidinio suderintumo koeficientas (Cronbach α) lygus 0,808.

Kompetencijos subskalę sudarė 6 teiginiai, iš kurių 3 turėjo būti apversti prieš skaičiuojant galutinį įvertį. Kompetencijos subskalės teiginių pavyzdys: „Mane pažįstantys žmonės sako, kad gerai darau tai, ką darau.“ Tiriamieji šioje subskalėje galėjo surinkti nuo 6 iki 42 balų, kuo didesnis skaičius reiškė didesnę kompetencijos poreikio patenkinimą. Šiame tyrime lietuviškosios kompetencijos subskalės versijos patikimumas – vidinio suderintumo koeficientas (Cronbach α) lygus 0,754.

Susietumo subskalę sudarė 8 teiginiai, iš kurių 3 turėjo būti apversti prieš skaičiuojant galutinį įvertį. Susietumo subskalės teiginių pavyzdys: „Man patinka žmonės su kuriais bendrauju“. Tiriamieji galėjo surinkti nuo 8 iki 56 balų, kuo didesnis skaičius reiškė didesnę susietumo poreikio patenkinimą. Šiame tyrime lietuviškosios susietumo subskalės versijos patikimumas – vidinio suderintumo koeficientas (Cronbach α) lygus 0,829.

Šiame tyrime lietuviškosios visos skalės versijos patikimumas gautas aukštas – vidinio suderintumo koeficientas (Cronbach α) lygus 0,91.

2.2.5. Tyrėjų sudaryta anketa.

Demografiniai informacijai, informacijai apie dabartinę sveikatos būklę bei informacijai apie romantinius santykius surinkti buvo užduoti 10 klausimų. Demografiniai – apie lytį ir amžių. Sveikatos būklei įvertinti buvo užduoti klausimai apie sirgimą ūmine arba lėtine liga („Ar per

pastarąsias dvi savaites sirgai bet kokia ūmine liga (pvz., virusinė infekcija)?“). Informacijai apie romantinius santykius surinkti buvo užduoti klausimai apie santykių trukmę, partnerio lytį. Visi klausimai pateikiami 1 priede (1 priedas).

Subjektyvaus gyvybingumo ir Bazinių poreikių patenkinimo skalės yra prieinamos Savideterminacijos teorijos centro tinklapyje (<https://selfdeterminationtheory.org/>), kuriame nurodoma, kad suteikiamas leidimas naudotis šiomis skalėmis moksliniais tikslais. Porų pasitenkinimo indekso skalės autoriai savo interneto svetainėje eksplacitiškai nurodo, kad skalę leidžia ir kviečia naudoti moksliniais tikslais be papildomų leidimų (<https://couples-research.com/measures/>). Šie instrumentai buvo išversti taikant standartinę dvigubo vertimo procedūrą ir patikrinti 2024 m. sausį pilotinio tyrimo metu.

2.3 Tyrimo eiga

Pirmiausia, buvo sukurta internetinė anketa, kurioje buvo patalpinti prieš tai minėti instrumentai. Anketa buvo sukurta naudojantis internetiniu puslapiu „Google forms“.

Tyrimo dalyviai buvo surinkti netikimybinio patogiosios atrankos būdu. Anketos nuoroda buvo pasidalinta su Vilniaus Universiteto studentais elektroniniu paštu, socialiniuose tinkluose „Facebook“ ir „Instagram“, tad tyrimo dalyviai anketą užpildė internetu. Pildymas užtruko iki 20 minučių, laikas nebuvo ribojamas. Prieš pradedant pildyti anketą, tyrimo dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, instrukcijomis, informuojami apie konfidencialumą ir anonimiškumą bei kur galėtų kreiptis iškilus nesklandumams ar klausimams. Prisistatymas pateikiamas 2 priede (2 priedas).

2.4 Duomenų analizė

Tyrimo duomenų analizei naudota IBM SPSS Statistics 26 programa. Šia programa skaičiuota aprašomoji statistika (vidurkiai, standartiniai nuokrypiai), skalės patikimumas vidinio suderintumo būdu (Cronbach α). Taip pat tikrintas kintamųjų skirstinių normalumas Skewness ir Kurtosis testais bei atkreipiant dėmesį į histogramą bei išskirtis.

Visi kintamieji atitiko normalumo kriterijus, dėl to buvo pasirinkta koreliacijoms nustatyti naudoti Pearson koreliaciją, vidurkių palyginimui matuoti – Student t testą, asmenų subjektyvaus gyvybingumo ir jų subjektyviai suvokto partnerio gyvybingumo vidurkių palyginimui matuoti – porinį Student t testą. Koreliacijos interpretuotos pagal Cohen (1988), 0,1 – silpna koreliacija; 0,3 – vidutinė koreliacija; 0,5 ir daugiau – stipri koreliacija.

Tikrinant, kaip skirtingi veiksniai prognozuoja tiriamųjų subjektyvų gyvybingumą, buvo sudaryti daugialypės tiesinės regresinės analizės modeliai. Jie buvo sudaromi palaipsniui įtraukiant į

modelį kintamųjų grupes ar atskirus veiksnius ir fiksuojant determinacijos koeficiento (R^2) pokyčius. Visuose modeliuose subjektyvus gyvybingumas buvo kaip priklausomas kintamasis. Pirmuoju žingsniu į regresijos modelį kaip nepriklausomi kintamieji buvo įtraukti sirgimas lėtine liga ir visi baziniai poreikiai. Į antrąjį modelį, be prieš tai įtrauktų veiksnių taip pat buvo įtrauktas pasitenkinimas romantiniais santykiais, į trečiąjį – subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas. Galiausiai, prognozuojant tiriamųjų subjektyvų gyvybingumą, taikytas šalinamosios žingsninės regresijos modelis, kai „žingsniuojama atgal ir tik atgal“, tai yra kai pradedame nuo modelio su visais veiksniais ir palaipsniui, po vieną šaliname statistiškai nereikšmingus kintamuosius tol, kol lieka tik statistiškai reikšmingi.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Subjektyvaus gyvybingumo skirtumai tarp asmenų, kurie turi ir kurie neturi partnerį.

Siekiant įgyvendinti pirmą tyrimo uždavinį, t. y. nustatyti ar egzistuoja skirtumai tarp asmenų subjektyvaus gyvybingumo, kurie turi ir kurie neturi partnerio, buvo pritaikytas Student t testas dviems nepriklausomoms imtims ir nustatyta, kad turinčiųjų ir neturinčiųjų romantinį partnerį subjektyvus gyvybingumas statistiškai reikšmingai nesiskiria (1 lentelė).

1 lentelė. *Turinčiųjų partnerį (N=179) ir neturinčiųjų partnerio (N=69) subjektyvaus gyvybingumo vidurkių palyginimai.*

		M	SD	t(247)	p
Subjektyvus gyvybingumas	Turintys partnerį	30,5	9,4	-0,14	0,890
	Neturintys partnerio	30,3	9,7		

Pastaba. M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis.

3.2. Skirtumai tarp asmenų subjektyvaus gyvybingumo, kurie serga ir kurie neserga ūmine liga.

Siekiant įgyvendinti antrą tyrimo uždavinį, t. y. nustatyti ar egzistuoja skirtumai tarp asmenų, kurie sergo ir kurie nesirgo ūmine liga, subjektyvaus gyvybingumo, buvo pritaikytas Student t testas dviems nepriklausomoms imtims ir nustatyta, kad sergančiųjų ir nesergančiųjų ūmine liga subjektyvus gyvybingumas statistiškai reikšmingai nesiskiria (2 lentelė).

2 lentelė. *Sergančių ūmine liga (N=24) ir nesergančių arba jau pasveikusių (N=224) subjektyvaus gyvybingumo vidurkių palyginimai.*

		M	SD	t(247)	p
Subjektyvus gyvybingumas	Nesergantys ūmine liga	30,8	9,5	1,62	0,107
	Sergantys ūmine liga	27,6	9,2		

Pastaba. M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis.

3.3 Skirtumai tarp asmenų subjektyvaus gyvybingumo, kurie serga ir kurie neserga lėtine liga.

Siekiant įgyvendinti trečiąjį tyrimo uždavinį, t. y. nustatyti ar egzistuoja skirtumai tarp asmenų subjektyvaus gyvybingumo, kurie serga ir kurie neserga lėtine liga, buvo pritaikytas Student t testas dviems nepriklausomoms imtims ir nustatyta, kad egzistuoja statistiškai reikšmingas subjektyvaus gyvybingumo skirtumas tarp asmenų, kurie serga lėtine liga ir kurie neserga lėtine liga. Sergantieji turi statistiškai reikšmingai žemesnį subjektyvų gyvybingumą (3 lentelė).

3 lentelė. *Sergančių lėtine liga (N=31) ir nesergančių (N=217) subjektyvaus gyvybingumo vidurkių palyginimai.*

		M	SD	t(48,167)	p
Subjektyvus gyvybingumas	Nesergantys lėtine liga	30,9	9,7	2,24	0,030
	Sergantys lėtine liga	27,6	7,4		

Pastaba. M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis.

3.4 Skirtumai tarp tiriamųjų, kurie turi partnerį, savojo subjektyvaus gyvybingumo suvokimo ir subjektyviai suvokto jų partnerių gyvybingumo.

Siekiant įgyvendinti ketvirtąjį tyrimo uždavinį, t. y. nustatyti ar egzistuoja skirtumai tarp tiriamųjų, kurie turi partnerį, savojo subjektyvaus gyvybingumo suvokimo ir subjektyviai suvokto jų partnerių gyvybingumo, buvo pritaikytas porinis Student t testas. Nustatyta, kad yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp to kaip tiriamieji vertino savo subjektyvų gyvybingumą ir to, kaip vertino savo partnerių gyvybingumą (4 lentelė).

4 lentelė. *Tiriamųjų, turinčių partnerį (N=179) savojo subjektyvaus gyvybingumo vidurkių palyginimas su subjektyviai suvokto jų partnerių gyvybingumu. Šiai analizei naudojau porinį Student T testą.*

	M	SD	<i>t</i> (179)	<i>p</i>
Subjektyvus tiriamojo gyvybingumas	30,5	9,4	-5,74	<0,001
Subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas	34,8	8,98		

Pastaba. M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis.

3.5 Asmenų, esančių romantiniuose santykiuose, sąsajos tarp subjektyvaus gyvybingumo, bazinių psichologinių poreikių patenkinimo, partnerio subjektyviai suvokto gyvybingumo ir pasitenkinimo romantiniais santykiais.

Siekiant įgyvendinti penktąjį tyrimo uždavinį, t. y. nustatyti sąsajas tarp asmenų, kurie turi partnerį, subjektyvaus gyvybingumo, pasitenkinimo romantiniais santykiais, partnerio subjektyviai suvokto gyvybingumo ir bazinių poreikių patenkinimo buvo pritaikyta *Pearson* koreliacija tarp subjektyvaus gyvybingumo, porų pasitenkinimo indekso, partnerio subjektyviai suvokto gyvybingumo, bazinių poreikių patenkinimo, bei autonomijos, kompetencijos ir susietumo subskalių įverčių.

Rezultatai atskleidė statistiškai reikšmingą ir stipriausią priklausomybės ryšį tarp subjektyvaus gyvybingumo ir patenkintų bazinių poreikių ($r = 0,60$, $p < 0,01$). Kiekvieno bazinio

poreikio patenkinimas atskirai irgi stipriai koreliavo su subjektyviu gyvybingumu. Kompetencijos poreikis stipriausiai ($r = 0,59, p < 0,01$), šiek tiek silpniau su autonomijos poreikiu ($r = 0,58, p < 0,01$), o silpniausiai su susietumo poreikiu ($r = 0,50, p < 0,01$). Statistiškai reikšmingos vidutinės koreliacijos rastos tarp subjektyvaus gyvybingumo ir partnerio gyvybingumo ($r = 0,40, p < 0,01$), bei pasitenkinimo romantiniais santykiais ($r = 0,32, p < 0,01$). Pastarieji statistiškai reikšmingai, bei vidutiniškai stipriai koreliavo ir tarpusavyje ($r = 0,42, p < 0,01$). Statistiškai reikšmingos koreliacijos atrastos ir tarp porų pasitenkinimo indekso bei bazinių poreikių patenkinimo. Pasitenkinimas romantiniais santykiais stipriausiai koreliavo su autonomijos ir kompetencijos poreikiu ($r = 0,37, p < 0,01$), silpniausiai su susietumo poreikiu ($r = 0,29, p < 0,01$) (5 lentelė).

5 lentelė. Tyrimo dalyvių, turinčių partnerį ($N = 179$) korelacijų tarp kintamųjų lentelė.

	SG	BPPP	AP	KP	SP	PSSG
BPPP	0,60**					
AP	0,58**	0,91**				
KP	0,59**	0,88**	0,73**			
SP	0,51**	0,90**	0,72**	0,68**		
PSSG	0,40**	0,33**	0,28**	0,38**	0,24**	
PRS	0,32**	0,37**	0,37**	0,37**	0,29**	0,42**

Pastaba. Statistiškai reikšmingos koreliacijos pažymėtos paryškintu šriftu. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. SG – Subjektyvus gyvybingumas, BPPP – Bazinių psichologinių poreikių patenkinimas, PSSG – Partnerio subjektyviai suvoktas gyvybingumas, PRS – Pasitenkinimas romantiniais santykiais, AP – Autonomijos poreikis, KP – Kompetencijos poreikis, SP – Susietumo poreikis.

3.6 Lėtinių ligų, bazinių poreikių patenkinimo, partnerio gyvybingumo ir pasitenkinimo romantiniais santykiais prognozinė reikšmė subjektyviam gyvybingumui

Siekiant įgyvendinti šeštąjį tyrimo uždavinį, t. y. nustatyti, kas prognozuoja subjektyvų gyvybingumą romantiniuose santykiuose, buvo pritaikyta tiesinė regresija, kur priklausomu kintamuoju tapo subjektyvus gyvybingumas, o nepriklausomais kintamaisiais – sirgimas lėtine liga, bazinių psichologinių poreikių patenkinimas, partnerio gyvybingumas ir pasitenkinimas romantiniais santykiais. Į analizę buvo įtraukti tik tie kintamieji, kurie turėjo statistiškai reikšmingus vidurkių skirtumus arba koreliacijas.

Pirmiausia į analizę buvo įtraukti kontroliniai kintamieji – sirgimas lėtine liga bei visi baziniai poreikiai, kadangi iš anksčiau atliktų tyrimų žinome, kad šie kintamieji turi prognostinę reikšmę subjektyviam gyvybingumui. Šiame modelyje determinacijos koeficientas (R^2) buvo lygus 0,39, F reikšmė – 28,1, $p < 0,001$. Sirgimas lėtine liga ir susietumo poreikio patenkinimas statistiškai reikšmingai neprognozavo subjektyvaus gyvybingumo, stipriausiai subjektyvų gyvybingumą prognozavo kompetencijos poreikio patenkinimas ir autonomijos poreikio patenkinimas (6 lentelė).

6 lentelė. Regresinės analizės, kai tikrinama, kaip lėtinės ligos ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimas prognozuoja tiriamųjų subjektyvų gyvybingumą, modelio statistika ir kintamųjų standartizuoti koeficientai (β).

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		
	Subjektyvus gyvybingumas		
	$Beta (\beta)$	F	R^2
Sirgimas lėtine liga	-0,04	28,1***	0,39
Autonomijos poreikio patenkinimas	0,30***		
Kompetencijos poreikio patenkinimas	0,36***		
Susietumo poreikio patenkinimas	0,010		

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Svarstant ar pasitenkinimas romantiniais santykiais prisideda prie subjektyvaus gyvybingumo po to kai atsižvelgėme į sirgimą lėtine liga ir bazinių poreikių patenkinimą, buvo patikrintas antras regresinės analizės modelis, į kurį prie nepriklausomų kintamųjų buvo įtrauktas pasitenkinimas romantiniais santykiais. Šiame etape determinacijos koeficientas (R^2) pasikeitė iš 0,39 į 0,41, kas rodo, kad pasitenkinimas romantiniais santykiais prognozuoja papildomus 2 procentus subjektyvaus gyvybingumo. Subjektyvų gyvybingumą vis dar stipriausiai prognozavo kompetencijos poreikio ir autonomijos poreikio patenkinimas (7 lentelė).

7 lentelė. Regresinės analizės, kai tikrinama, kaip lėtinės ligos, bazinių psichologinių poreikių patenkinimas ir pasitenkinimas romantiniais santykiais prognozuoja tiriamųjų subjektyvų gyvybingumą, modelio statistika ir kintamųjų standartizuoti koeficientai (β).

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		
	Subjektyvus gyvybingumas		
	$Beta (\beta)$	F	R^2
Sirgimas lėtine liga	-0,03	24,3***	0,41
Autonomijos poreikio patenkinimas	0,29**		
Kompetencijos poreikio patenkinimas	0,34***		
Susietumo poreikio patenkinimas	0,01		
Pasitenkinimas romantiniais santykiais	0,08		

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Svarstant ar subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas prisideda prie subjektyvaus gyvybingumo prognozavimo, po to kai atsižvelgėme į sirgimą lėtine liga, bazinių poreikių patenkinimą ir pasitenkinimą romantiniais santykiais, buvo atliktas paskutinis regresinės analizės modelis, į kurį prie nepriklausomų kintamųjų buvo įtrauktas partnerio gyvybingumas. Iš 8 lentelės pateiktų rezultatų matome, jog nepriklausomi kintamieji paaiškina 44 proc. tiriamųjų subjektyvaus gyvybingumo. Šiame etape determinacijos koeficientas (R^2) pasikeitė iš 0,41 į 0,44, kas rodo, kad partnerio gyvybingumas prognozuoja papildomus 3% subjektyvaus gyvybingumo ir yra statistiškai reikšmingas prognostinis kriterijus ($p=0,007$) (8 lentelė).

8 lentelė. Regresinės analizės, kai tikrinama, kaip lėtinės ligos, bazinių psichologinių poreikių patenkinimas, pasitenkinimas romantiniais santykiais ir subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas prognozuoja tiriamųjų subjektyvų gyvybingumą, modelio statistika ir kintamųjų standartizuoti koeficientai (β).

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		
	Subjektyvus gyvybingumas		
	$Beta (\beta)$	F	R^2
Sirgimas lėtine liga	-0,02	22,3***	0,44
Autonomijos poreikio patenkinimas	0,30**		
Kompetencijos poreikio patenkinimas	0,28**		
Susietumo poreikio patenkinimas	0,02		
Pasitenkinimas romantiniais santykiais	0,02		
Subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas	0,18**		

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Kadangi ne visi įtraukti elementai statistiškai reikšmingai prognozavo tiriamųjų subjektyvų gyvybingumą, iš nepriklausomų kintamųjų sąrašo po vieną buvo šalinami nereikšmingi kintamieji, turintys aukščiausią p reikšmę, tol, kol liko trys statistiškai reikšmingai subjektyvų gyvybingumą prognozuojantys veiksniai (jie įtraukti į 9 lentelę). Šiame modelyje determinacijos koeficientas (R^2) beveik nepasikeitė (buvo 0,44, tapo 0,43), F reikšmė padidėjo (buvo 22,3, tapo 43,3) ir abiejuose

atvejuose p reikšmė buvo statistiškai reikšminga. Šis modelis statistiškai patikimai gali paaiškinti 43 proc. tiriamųjų subjektyvaus gyvybingumo (9 lentelė).

9 lentelė. Regresinės analizės, kai tikrinama, kaip autonomijos ir kompetencijos poreikiai, ir subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas prognozuoja tiriamųjų subjektyvų gyvybingumą, modelio statistika ir kintamųjų standartizuoti koeficientai (β).

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		
	Subjektyvus gyvybingumas		
	$Beta (\beta)$	F	R^2
Autonomijos poreikio patenkinimas	0,30***	43,3***	0,43
Kompetencijos poreikio patenkinimas	0,29**		
Subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas	0,20***		

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Subjektyvus gyvybingumas mokslinėje literatūroje vis pabrėžiamas kaip labai svarbi kokybiško gyvenimo dalis, o gyvybingumo aspektas siūlomas įtraukti ir kaip galimas sveikatos vertinimo faktorius klinikinėje praktikoje (Rozanski, 2023). Nepaisant ganėtinai plataus subjektyvaus gyvybingumo faktorių išnagrinėjimo mokslinėje literatūroje, tyrėjai mažai dėmesio skyrė romantinių santykių temoms. Romantiniai santykiai užima didelę dalį žmonių gyvenimo, o subjektyvus gyvybingumas siejasi su kokybiškesniu, prasmės pilnu gyvenimu (Lavrusheva, 2020). Atsižvelgiant į tai, šio tyrimo metu buvo siekiama geriau suprasti kaip jaunų suaugusiųjų sociodemografiniai veiksniai, pasitenkinimas romantiniais santykiais, subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas ir bazinių psichologinių poreikių patenkinimas yra susiję su subjektyviu gyvybingumu.

Gauti rezultatai parodė, kad nėra subjektyvaus gyvybingumo skirtumų tarp asmenų turinčių ir neturinčių partnerio, taip pat nėra reikšmingų skirtumų tarp asmenų kurie serga ūmine liga, bei neserga. Visgi, buvo atrasti reikšmingi subjektyvaus gyvybingumo skirtumai tarp asmenų sergančių ir nesergančių lėtine liga. Šiame tyrime tiriamųjų buvo prašoma subjektyviai įvertinti jų partnerių gyvybingumą, bei rezultatai parodė, kad tiriamieji savo partnerių gyvybingumą vertina reikšmingai geriau nei savąjį. Visi kintamieji yra reikšmingai susiję tarpusavyje. Galiausiai, subjektyvų gyvybingumą reikšmingai prognozavo kompetencijos poreikio patenkinimas, autonomijos poreikio patenkinimas ir subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas.

Pagal Hawkley (2022), vienišumas laikomas didele visuomenės problema, bei siejasi su padidėjusia mirties rizika, sutrikusiu sveikatos elgesiu, didesniu sergamumu, depresija, nerimu, mintimis apie savižudybę. Dalinai, buvimas romantiniuose santykiuose gali sumažinti vienišumo jausmą (Barjaková ir kt., 2023). Darant šią prielaidą buvo iškeltas pirmasis tyrimo uždavinys – palyginti asmenų esančių ir nesančių romantiniuose santykiuose subjektyvų gyvybingumą. Reikšmingų skirtumų nebuvo rasta. Nepaisant to, kad romantiniai santykiai yra svarbi daugelio žmonių gyvenimo dalis, tai nėra esminė sudedamoji gyvybingumo jausmui – žmonės, neturėdami partnerio gali jaustis lygiai tokie pat gyvybingi, kaip ir turintys. Tai gali būti paaiškinta ir tuo, kad nors ir visų bazinių poreikių patenkinimas yra labiausiai siejamas su aukštu subjektyviu gyvybingumu, žvelgiant į bazinių poreikių poveikį atskirai, tik autonomijos ir kompetencijos poreikis turėjo didžiausią ryšį su subjektyviu gyvybingumu, o susietumo poreikis tokio efekto neturėjo (Thieler, 2017).

Žinoma, kad fiziniai negalavimai, lėtinės ligos siejasi su žemesniu subjektyviu

gyvybingumu (Rozanski, 2023). Siekiant sukontroliuoti ligų poveikį subjektyviam gyvybingumui, pirmiausia buvo tirti skirtumai tarp sergančių ūmine arba lėtine liga ir nesergančių žmonių. Reikšmingas skirtumas aptiktas tik tarp žmonių kurie serga lėtine liga ir kurie neserga lėtine liga. Galime daryti prielaidą, kad ūminės ligos, kurios nors ir sekina, bet yra trumpalaikės, neturi didelio poveikio bendrai suvokiamam ir kas dieną lydiamam subjektyvaus gyvybingumo jausmui. Tuo tarpu, lėtinių ligų atveju, kurios lydi diena iš dienos, subjektyvaus gyvybingumo sumažėjimas gali būti akivaizdus. Visgi, šiuos rezultatus reiktų interpretuoti atsargiai, nes tiek sergančių ūmine liga (N=24), tiek sergančių lėtine liga (N=31) asmenų buvo mažuma.

Žvelgiant į kintamųjų tarpusavio koreliacijas, buvo rasti reikšmingi ryšiai tarp visų tirtų kintamųjų. Baziniai psichologiniai poreikiai stipriai ir reikšmingai koreliavo tarpusavyje. Tai pagrindžia idėją, kad nepaisant skirtingos poreikių prigimties, jie dažniausiai yra patenkinami kartu – puoselėjant vieną poreikį dažnai tuo pačiu metu palaikomi ir kiti poreikiai (Vansteenkiste ir kt., 2020). Atliepiant ankstesnius tyrimus bei esminę subjektyvaus gyvybingumo idėją – kad subjektyvus gyvybingumas kyla iš patenkintų visų bazinių psichologinių poreikių (Ryan & Frederick, 1997; Thielers, 2017; Yu ir kt., 2020), šiame tyrime taip pat buvo rasti reikšmingi ryšiai tarp subjektyvaus gyvybingumo ir visų bazinių psichologinių poreikių patenkinimo, bei kiekvieno poreikio atskirai. Atkreipiant dėmesį į poreikius atskirai, stipriausia koreliacija buvo rasta tarp subjektyvaus gyvybingumo ir kompetencijos bei autonomijos poreikių, patvirtinant būtent šių poreikių svarbą. Tai sutampa ir su kitais tyrimais, kurie pabrėžia būtent šių poreikių svarbą subjektyviam gyvybingumui (Thielers, 2017).

Bazinių psichologinių poreikių patenkinimas yra labai svarbi ir pasitenkinimą teikiančių santykių dalis (Patrick ir kt., 2007). Šiame tyrime gauti rezultatai taip pat parodė reikšmingus ryšius tarp pasitenkinimo santykiais ir visų bazinių poreikių patenkinimo, visgi silpniausias ryšys buvo rastas su susietumo poreikio patenkinimu, kas iš esmės prieštarauja kai kuriems tyrimams, kurie susietumo poreikį įvardino kaip svarbiausią pasitenkinimą teikiančiams santykiams (Patrick ir kt., 2007). Šis neatitikimas gali būti dėl to, kad šiame tyrime žmonės savo bazinius poreikius vertino apskritai, o ne romantinių santykių kontekste. Gali būti, kad naudojant bazinių psichologinių poreikių patenkinimo santykių srities skalę (angl. Basic Psychological Need Satisfaction Scale – Relationship Domain) (La Guardia ir kt., 2000), rezultatai būtų kitokie. Iš kitos pusės, kiti tyrėjai pabrėžė būtent autonomijos poreikio patenkinimo svarbą santykiuose bei diskutavo, kad būtent autonomijos poreikio patenkinimas padeda patenkinti ir kitus – kompetencijos ir susietumo poreikius (Deci ir kt., 2006). Tokia idėja iš principo dera su šio tyrimo rezultatais – vidutiniškai stiprūs koreliaciniai ryšiai buvo tarp visų bazinių poreikių ir pasitenkinimo santykiais, bet stipriausi vienodi ryšiai buvo tarp pasitenkinimo romantiniais

santykiais ir autonomijos bei kompetencijos poreikių patenkinimo.

Subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas buvo sukurtas kaip naujas konceptas subjektyviam partnerio suvokimui nustatyti. Iš ankstesnių tyrimų žinome, kad ypač romantiniuose santykiuose, teikiančiuose pasitenkinimą, žmonės yra linkę idealizuoti savo partnerius bei vertinti juos geriau nei įvertintų kiti asmenys (ypač jei yra vertinamos globalios savybės kaip „malonus“, „geras“) bei geriau nei save (Swami ir kt., 2010; Neff ir Karney, 2002). Darant prielaidą, kad gyvybingumas yra globali savybė, nestebina rezultatas, kad tiriamieji reikšmingai palankiau vertino savo partnerio gyvybingumą, nei savąjį. Šis vertinimas reikšmingai ir stipriausiai koreliavo su pasitenkinimu santykiais, atliepiant idėją, kad partnerių geresnis vertinimas dėl tokių palankių savybių kaip gyvybingumas, prisideda prie pasitenkinimo santykiais. Partnerio gyvybingumo vertinimas statistiškai reikšmingai koreliavo ir su subjektyviu gyvybingumu, nepaisant reikšmingų skirtumų tarp savojo ir partnerio gyvybingumo vertinimo. Galime daryti prielaidą, kad gyvybingesni žmonės yra linkę būti santykiuose su gyvybingesniais žmonėmis. Visgi, kadangi mano tyrimo dizainas neleidžia įvertinti ar šis ryšys yra priežastinis, negalima atsakyti ar partneriai daro įtaką vienas kito gyvybingumui savuoju gyvybingumu. Reikėtų daugiau tyrimų siekiant įvertinti, koks mechanizmas slypi po gautais rezultatais.

Galiausiai, visi prieš tai aptarti kintamieji buvo patikrinti kaip nepriklausomi kintamieji priklausomam kintamajam (subjektyviam gyvybingumui) prognozuoti. Pirmasis regresinės analizės modelis atskleidė, kad nepaisant reikšmingų vidurkių skirtumų, sirgimas lėtine liga reikšmingai neprognozavo subjektyvaus gyvybingumo sumažėjimo, taip lyg patvirtindamas labiau psichologinę nei fizinę subjektyvaus gyvybingumo prigimtį (Lavrusheva, 2020). Iš bazinių psichologinių poreikių, tik autonomijos ir kompetencijos poreikio patenkinimas reikšmingai prognozavo subjektyvų gyvybingumą, kas sutampa su kitų tyrimų rezultatais, pabrėžiančiais šių poreikių svarbą subjektyviam gyvybingumui (Thieler, 2017). Šis modelis reikšmingai paaiškino 39% subjektyvaus gyvybingumo.

Pasitenkinimas romantiniais santykiais nebuvo svarbus prognostinis kintamasis subjektyviam gyvybingumui. Į antrąjį regresinės analizės modelį įtraukus pasitenkinimą romantiniais santykiais, modelis susilpnėjo, bei paaiškino 2% daugiau subjektyvaus gyvybingumo – 41%. Visgi, pats pasitenkinimo romantiniais santykiais Beta (β) koeficientas nebuvo reikšmingas. Dėl subjektyvaus gyvybingumo eudaimoninės kilmės, gali būti, kad ne pats pasitenkinimas romantiniais santykiais yra svarbus šiam kintamajam, o būtent eudaimoninė pasitenkinimo santykiais pusė. Nepaisant to, kad pasitenkinimas santykiais plačiai naudojamas porų tyrimuose, mokslininkai iškėlė kritinių klausimų dėl į pasitenkinimą orientuoto vertinimo, nes jis dažniausiai atspindi tik hedonistinę pasitenkinimo santykiais pusę (Galovan ir kt., 2022). Toks

požiūris suteikia siaurą ir galbūt paviršutinišką supratimą apie tai, kas svarbiausia ilgalaikiuose, įsipareigojusiuose santykiuose. Tai gali iš dalies paaiškinti kodėl įprastas pasitenkinimas santykiais neturėjo prognostinio ryšio su subjektyviu gyvybingumu. Ateityje būtų tikslinga atlikti platesnio masto tyrimus, kuriuose būtų analizuojami gilesni romantinių santykių aspektai, kaip romantinių santykių klestėjimas (Galovan ir kt., 2022), bazinių psichologinių poreikių patenkinimas romantiniuose santykiuose (La Guardia ir kt., 2000) ir jų sąsajos su subjektyviu gyvybingumu.

I trečiąją analizės modelį galiausiai buvo įtrauktas subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas, kuris pasirodė reikšmingas prognostinis kriterijus subjektyviam gyvybingumui. Galiausiai, iš visų kintamųjų, reikšmingi liko tik trys – autonomijos poreikio patenkinimas, kompetencijos poreikio patenkinimas, bei subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas. Šie trys kintamieji reikšmingai paaiškino 43% subjektyvaus gyvybingumo, kas reiškia, kad šie kintamieji gali prognozuoti asmenų, esančių romantiniuose santykiuose, subjektyvų gyvybingumą.

Įdomiausias šio tyrimo atradimas – būtent subjektyviai įvertinto partnerio gyvybingumo vaidmuo subjektyvaus gyvybingumo kontekste. Tai rodo, kad romantiniuose santykiuose partnerio energetinė būsena (ar bent tai, kaip tai patiria šalia esantis asmuo) gali tapti svarbiu pačio asmens savijautos veiksnio. Tai ypač reikšminga ilgesniuose santykiuose, kur partneriai tampa svarbia tarpusavio paramos ir reguliacijos sistema. Šio tyrimo rėmuose, pasitenkinimas santykiais neturėjo tokio stipraus ryšio su subjektyviu gyvybingumu, kaip ir susietumo poreikio patenkinimas. Šis atradimas lyg dar labiau sustiprina vidinių procesų svarbą subjektyviam gyvybingumui. Nors artimas ryšys, bei pasitenkinimas juo svarbus, gyvybingumo jausmas labiau kyla iš vidinio savarankiškumo ir jausmo, kad asmuo sugeba veikti, o ne vien iš to, kad yra su kažkuo artimu. Subjektyviai suvoktas aukštesnis partnerio gyvybingumas šiuo atveju potencialiai gali atlikti įkvėpimo funkciją – paskatinti norą kartu augti, jaustis gyvybingesniams ir labiau įsitraukusiems į gyvenimą.

Tyrimo ribotumai ir pasiūlymai ateities tyrimams

Pagrindinis šio tyrimo ribotumas yra tai, kad šio tyrimo dalyviai buvo atrinkti netikimybinės patogiosios atrankos būdu, tad generalizuoti rezultatų nereikėtų, bei platesnė interpretacija turėtų būti atliekama atsargiai dėl nereprezentatyvios imties. Taip pat, svarbus ribotumas yra tai, kad imtis buvo nedidelė, bei didžioji dalis dalyvių buvo moterys. Tolimesniems tyrimams reikėtų atsižvelgti į tai, bei rinktis įvairesnę ir didesnę imtį.

Bandant išsiaiškinti subjektyvaus gyvybingumo dinamiką romantinių santykių kontekste, būtų naudinga atsižvelgti į platesnius, gilesnius romantinių santykių aspektus. Dėl eudaimoninės

subjektyvaus gyvybingumo kilmės, pasitenkinimas romantiniais santykiais (kuris iš esmės labiau atspindi hedonistinę, asmeninio pasitenkinimo santykiuose pusę) gali neatspindėti subjektyvaus gyvybingumo dinamikos klestinčiuose santykiuose, pasižyminčiuose ne tik pasitenkinimu, bet ir giliu tarpusavio ryšiu. Ateities tyrimams vertėtų naudoti platesnius santykių aspektus įvertinančias skales.

Taip pat, ateityje būtų verta atlikti longitudinalius tyrimus ir patyrinėti gautų konstrukto ryšius santykiams vystantis. Atliekant šiuos tyrimus būtų verta atsakyti į šiuos klausimus – galbūt labiau gyvybingi žmonės iš principo turi didesnę pasitenkinimą teikiančius, klestančius santykius; galbūt klestintys santykiai padeda jaustis labiau gyvybingais; galbūt gyvybingumo ir pasitenkinimo santykiais ryšys kinta santykiams vystantis ir nėra vienodas skirtinguose santykių etapuose.

IŠVADOS

1. Subjektyvus gyvybingumas nepriklauso nuo to ar asmuo yra romantiniuose santykiuose. Tiek asmenys turintys romantinį partnerį, tiek neturintys jaučia panašų subjektyvaus gyvybingumo lygį.
2. Trumpalaikiai fiziniai negalavimai, kaip ūminė liga, reikšmingai nesumažina subjektyvaus gyvybingumo jausmo. Asmenys, kurie serga ūmine liga savo gyvybingumą vertina panašiai kaip ir nesergantys asmenys.
3. Ilgalaikiai negalavimai, kaip lėtinės ligos, siejosi su žemesniu subjektyvaus gyvybingumo vertinimu lyginant su asmenimis, kurie lėtinės ligos neturėjo.
4. Asmenys savo romantinių partnerių gyvybingumą vertina kaip aukštesnį, nei savo subjektyvų gyvybingumą.
5. Subjektyvus gyvybingumas yra teigiamai susijęs tiek su visais baziniais poreikiais, tiek su kiekvienu poreikiu atskirai (autonomijos, kompetencijos, susietumo), taip pat su pasitenkinimu santykiais, bei subjektyviai suvoktu partnerio gyvybingumu.
6. Subjektyvų gyvybingumą romantiniuose santykiuose reikšmingai prognozuoja autonomijos ir kompetencijos poreikių patenkinimas, bei subjektyviai suvoktas partnerio gyvybingumas. Tai reiškia, kad romantiniuose santykiuose partneriai palaikydami vienas kito autonomijos ir kompetencijos poreikius, bei suvokdami savo partnerį kaip gyvybingą, gali vienas kitam padėti palaikyti aukštus subjektyvaus gyvybingumo lygius.

LITERATŪRA

- AIHW. (2024). Australian Institute of Health and Welfare. *Health of young people*.
<https://www.aihw.gov.au/reports/children-youth/health-of-young-people>
- Akin, U., Akin, A., & Uğur, E. (2016). Mediating Role of Mindfulness on the Associations of Friendship Quality and Subjective Vitality. *Psychological Reports*, 119(2), 516–526.
<https://doi.org/10.1177/0033294116661273>
- Arslan, G. (2021). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 17–31.
<https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.240>
- Barjaková, M., Garnero, A., & d’Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, 334, 116163.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116163>
- Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2023). A self-support approach to satisfy basic psychological needs during difficult situations. *Motivation and Emotion*, 47(1), 61-83.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Random House.
- Buczak-Stec, E., König, H.-H., & Hajek, A. (2019). The link between sexual satisfaction and subjective well-being: A longitudinal perspective based on the German Ageing Survey. *Quality of Life Research*, 28(11), 3025–3035. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02235-4>
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053.
<https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Campbell, L., & Fletcher, G. J. (2015). Romantic relationships, ideal standards, and mate selection. *Current Opinion in Psychology*, 1, 97–100. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.007>
- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A Brief Mindfulness Intervention for Healthy College Students and Its Effects on Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood, and Subjective Vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071–1081.
<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0356-5>
- Chandler-Laney, P. C., Brock, D. W., Gower, B. A., Alvarez, J. A., Bush, N. C., & Hunter, G. R. (2010). Self-Reported Low Vitality, Poor Mental Health, and Low Dietary Restraint Are Associated with Overperception of Physical Exertion. *Journal of Obesity*, 2010, 1–7.
<https://doi.org/10.1155/2010/207451>
- Cohen, J. (1988). Set correlation and contingency tables. *Applied psychological measurement*.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185.
<https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Du, J., Wang, Y., & Xiong, A. (2025). Social media self-control failure and wellbeing: The multiple mediation of daily hassle and subjective vitality. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-024-07210-y>
- Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 150–156.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.064>
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 72.
- Fraley, R. C., Gillath, O., & Deboeck, P. R. (2021). Do life events lead to enduring changes in adult attachment styles? A naturalistic longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1567–1606. <https://doi.org/10.1037/pspi0000326>
- Frederick, C. (2023, gruodžio 7). *Vitality! The Energy behind Flourishing*. Nova Annual Conference "Seeds of Change: Inspiring a Better Future", Virtual.
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572–583.
- Galovan, A. M., Carroll, J. S., Schramm, D. G., Leonhardt, N. D., Zuluaga, J., McKenadel, S. E. M., & Oleksuk, M. R. (2022). Satisfaction or connectivity?: Implications from the strong relationality model of flourishing couple relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(3), 883–907. <https://doi.org/10.1111/jmft.12559>
- Galovan, A. M., & Schramm, D. G. (2018). Strong Relationality and Ethical Responsiveness: A Framework and Conceptual Model for Family Science. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 199–218. <https://doi.org/10.1111/jftr.12238>
- Golding, K. S. (2017). *Everyday parenting with security and love: Using PACE to provide foundations for attachment*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hawkey, L. C. (2022). Loneliness and health. *Nature Reviews Disease Primers*, 8(1), 22.
<https://doi.org/10.1038/s41572-022-00355-9>
- Holden, C. L., Rollins, P., & Gonzalez, M. (2023). Health-Promoting Behaviors, Relationship

- Satisfaction, and Resilience Among a Community Sample. *Contemporary Family Therapy*, 45(2), 146–156. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09624-3>
- Yan, W., Jiang, Z., Zhang, P., Liu, G., & Peng, K. (2023). Mindfulness Practice versus Physical Exercise in Enhancing Vitality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2537. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032537>
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple Communication, Emotional and Sexual Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>
- Yu, S., Zhang, F., Nunes, L. D., Deng, Y., & Levesque-Bristol, C. (2020). Basic psychological needs as a predictor of positive affects: A look at peace of mind and vitality in Chinese and American college students. *The Journal of Positive Psychology*, 15(4), 488–499. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1627398>
- Kaşıkci, F., & Peker, A. (2022). The Mediator Role of Resilience in the Relationship between Sensation-Seeking, Happiness and Subjective Vitality. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(1), 115–129. <https://doi.org/10.33200/ijcer.985610>
- Kumar, S. A., & Mattanah, J. F. (2016). Parental attachment, romantic competence, relationship satisfaction, and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Personal Relationships*, 23(4), 801–817. <https://doi.org/10.1111/pere.12161>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367.
- Lavrusheva, O. (2020). The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New Ideas in Psychology*, 56, 100752. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100752>
- 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), 3–19. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4195>
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal Associations Among Relationship Satisfaction, Sexual Satisfaction, and Frequency of Sex in Early Marriage. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0444-6>
- Miksza, P., Evans, P., & McPherson, G. E. (2021). Wellness Among University-level Music Students: A Study of the Predictors of Subjective Vitality. *Musicae Scientiae*, 25(2), 143–160. <https://doi.org/10.1177/1029864919860554>
- Mund, M., & Johnson, M. D. (2021). Lonely Me, Lonely You: Loneliness and the Longitudinal

- Course of Relationship Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(2), 575–597.
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00241-9>
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2002). Judgments of a Relationship Partner: Specific Accuracy but Global Enhancement. *Journal of Personality*, 70(6), 1079–1112.
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.05032>
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266–284. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434–457.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017). Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. *Journal of Psychology in Africa*, 27(3), 247–255. <https://doi.org/10.1080/14330237.2017.1321851>
- PSO. (2022). Pasaulinė Sveikatos Organizacija. *Mental disorders*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Ramírez-Espejo, P., Rusillo-Magdaleno, A., Ruiz-Ariza, A., & Torre-Cruz, M. J. D. L. (2025). Association Between Bullying/Cyberbullying and Subjective Vitality in Children and Adolescents: The Mediating Role of Mental Toughness. *Pediatric Reports*, 17(2), 27.
<https://doi.org/10.3390/pediatric17020027>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397–427. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and Autonomy Disturbances in Self-Development and Psychopathology: Research on Motivation, Attachment, and Clinical Process. D. Cicchetti (Sud.), *Developmental Psychopathology* (1-asis leid., p. 1–54). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy109>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Righetti, F., Faure, R., Zoppolat, G., Meltzer, A., & McNulty, J. (2022). Factors that contribute to

- the maintenance or decline of relationship satisfaction. *Nature Reviews Psychology*, 1(3), 161–173. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00026-2>
- Rozanski, A. (2023). The pursuit of health: A vitality based perspective. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 14–24. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.04.001>
- Sakman, E., Urganci, B., & Sevi, B. (2021). Your cheating heart is just afraid of ending up alone: Fear of being single mediates the relationship between attachment anxiety and infidelity. *Personality and Individual Differences*, 168, 110366. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110366>
- Sánchez-Fuentes, M. D. M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67–75. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70038-9](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70038-9)
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar De Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281–295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- Swami, V., Waters, L., & Furnham, A. (2010). Perceptions and meta-perceptions of self and partner physical attractiveness. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 811–814. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.06.011>
- Theodorou, A., Romano, L., Bratman, G. N., Carbone, G. A., Rodelli, R., Casagrande, G., & Panno, A. (2023). Different types of virtual natural environments enhance subjective vitality through restorativeness. *Journal of Environmental Psychology*, 87, 101981. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.101981>
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley.
- Thieler, I. (2017). *Basic Psychological Needs: Determinants or Correlates of subjective Vitality and Fatigue?*
- Uğur, E., Kaya, Ç., & Özçelik, B. (2019). Subjective Vitality Mediates the Relationship between Respect toward Partner and Subjective Happiness on Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 126–132. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070117>
- Vannier, S. A., & O’Sullivan, L. F. (2017). Passion, connection, and destiny: How romantic expectations help predict satisfaction and commitment in young adults’ dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(2), 235–257.

<https://doi.org/10.1177/0265407516631156>

- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Zhang, F., & Labouvie-Vief, G. (2004). Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment & Human Development*, 6(4), 419–437. <https://doi.org/10.1080/1461673042000303127>

PRIEDAI

1 priedas. Demografiniai klausimai, klausimai apie sveikatos būklę ir apie romantinius santykius.
Šioje anketos dalyje norime užduoti kelis klausimus apie tave.

Tavo lytis:

- Vyras
- Moteris
- Kita
- Nenoriu nurodyti

Tavo amžius: _____(metai)

Kuo šiuo metu užsiimi?

- Tik dirbu
- Tik studijuoju
- Derinu studijas ir darbą

Įvertink savo sveikatos būklę skalėje nuo 1 (labai prasta) iki 10 (puiki):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ar per pastarąsias dvi savaites sirgai bet kokia ūmine liga (pvz., virusinė infekcija)?

- Ne
- Taip, bet šiuo metu esu pasveikęs
- Taip, sergu šiuo metu

Ar sergi kokia nors lėtine liga?

- Ne
- Taip (įrašyk.....)
-

Toliau rasi kelis teiginius apie savo romantinius santykius.

Ar šiuo metu turi romantiņį(-ę) partnerį(-ę):

- Taip

- Ne

Tavo partnerio (-ės) lytis:

- Vyras
- Moteris
- Kita
- Nenoriu nurodyti

Nurodyk, kiek laiko (mėnesiais) trunka jūsų kaip romantinių partnerių santykiai:
(mėnesiai)

2 priedas. Prisistatymas tyrimo dalyviams.

Mielas tyrimo dalyvi(-e),

Vilniaus universiteto Psichologijos fakultete įgyvendiname iniciatyvą *Vitality Lab*, kuria siekiame geriau suprasti studentų subjektyvaus gyvybingumo veiksnius. Organizuojame seriją tyrimų, bandydami atrasti, kas gali padėti studentams būti labiau energingiems ir pilnavertiškai mėgautis gyvenimu.

Tu gali prisidėti prie šio tikslo dalyvaudamas tyrime ir užpildydamas anketą. Tyrime kviečiame dalyvauti visus **pilnamečius asmenis**. Anketos pildymas truks apie 15-20 minučių.

Tyrimo anketa yra anoniminė. Joje pateikiami atsakymai neleis identifikuoti konkrečių tiriamųjų.

Anketoje nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Mums rūpi tavo unikali patirtis, kuri gali būti visokia. Pažadame, kad tyrimo duomenys bus naudojami tik apibendrinti ir tik moksliniais tikslais, bei saugomi pagal visus tyrimų etikos reikalavimus.

Primename, kad bet kuriuo metu gali pasitraukti iš tyrimo nenurodydamas priežasčių.

Daugiau informacijos apie tyrimą gali suteikti dr. Arūnas Žiedelis (arunas.ziedelis@fsf.vu.lt).

Jeigu sutinki dalyvauti tyrime, pažymėk žemiau esantį langelį.

[] Sutinku