

მოზრდილთა მიჯაჭვულობის კავშირი სოციალურ შფოთვისა და ემოციურ
ინტელექტთან ქართულ კულტურაში¹

ანა ჭირაქაძე

მაგისტრანტი, კლინიკური ფსიქოლოგია, კავკასიის უნივერსიტეტი

**Connection between Adult Attachment, Social Anxiety and Emotional
Intelligence in Georgian Culture**

Ana Chirakadze

Master's Student, Clinical Psychology, Caucasus University



¹ „ფსიქოლოგია და განათლების მეცნიერებები“ თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფსიქოლოგიისა და განათლების მეცნიერებათა ფაკულტეტის ოფიციალური ელექტრონული სტუდენტური ჟურნალია.

აბსტრაქტი

მიჯაჭვეულობის თეორიის თანახმად, რომანტიკულ ურთიერთობებში არსებობს ინდივიდუალური განსხვავებები პარტნიორის ხელმისაწვდომობასა და მის მიერ გამოხატულ ყურადღებაში. ბავშვობაში ჩამოყალიბებული მიჯაჭვეულობა გავლენას ახდენს მოზრდილობაში სტაბილური ახლო ურთიერთობების ფორმირებაზე, საკუთარი და სხვისი ემოციების გაგებასა და რეგულირებაზე. თუმცა არამყარმა მიჯაჭვეულობამ შესაძლოა, გამოიწვიოს სოციალური შფოთვა და ემოციური კომპეტენციების ნაკლებობა. მოცემული კვლევა შეისწავლის კავშირს რომანტიკულ ურთიერთობებს, ემოციურ ინტელექტს (EI) და სოციალურ შფოთვის შორის. კვლევა რომანტიკულ ურთიერთობებში მოიაზრებს მოზრდილთა მიჯაჭვეულობას, ხოლო ემოციურ ინტელექტს განიხილავს, როგორც პიროვნულ ნიშანს (TEI). კვლევაში გამოყენებულია რაოდენობრივი მეთოდოლოგია. ავტორის მიერ შედგენილ კითხვარში მოდიფიცირდა რამდენიმე სხვადასხვა კითხვარი. შეიქმნა კითხვარის ელექტრონული ვერსია და დაიგზავნა სხვადასხვა ელექტრონულ პლატფორმაზე. სულ გამოიკითხა 130 ადამიანი (ქალები N=96, მამაკაცები N=34), რის საფუძველზეც კვლევაში დადასტურდა სამივე ჰიპოთეზა. აღმოჩნდა, რომ კარგი ემოციური კომპეტენციები უკავშირდება მოზრდილთა მყარ მიჯაჭვეულობას, რაც ამცირებს სოციალური შფოთვის დონეს. თავის მხრივ, სანდო რომანტიკული ურთიერთობების ქონა ამცირებს სოციალურ სიტუაციებში ინტერაქციის შიშის აღმოცენების ალბათობას.

საკვანძო სიტყვები: რომანტიკული ურთიერთობები, მოზრდილთა მიჯაჭვეულობა, სოციალური შფოთვა, ემოციური ინტელექტი.

Abstract

According to the attachment theory, there are some individual differences between the availability of a partner and his/her attention. Attachment, developed in childhood, impacts secure adult relationships, understanding emotions of the self and others and emotion regulation. However, the insecure attachment may lead us to social anxiety and lack of emotional competencies. The present research studies the connection between romantic relationships, emotional intelligence (EI) and social anxiety. This research considers romantic relationships as an adult attachment, and emotional intelligence is considered as a trait (TEI). This is quantitative research. In the questionnaire which author composed, were modified already existing inventories. There was created an electronic version of the questionnaire, which was sent to various social platforms. In this research, 130 people have participated (women N=96, men N=34), and all three hypotheses were approved. It appears that good emotional competencies might be connected to adult attachment, which could decrease social anxiety. On the other hand, close interpersonal relationships decrease the probability of the fear of interacting in social situations.

Keywords: romantic relationships, adult attachment, social anxiety, emotional intelligence.

შესავალი

მოცემულ კვლევაში ნაცადია მოზრდილი ადამიანების მიჯაჭვულობის, სოციალური შფოთვისა და ემოციური ინტელექტის კავშირისა და დამოკიდებულების შესწავლა. მოზრდილობა ითვალისწინებს ცხოვრების ისეთ მნიშვნელოვან მარკერებს, როგორცაა სწავლა-განათლების გაგრძელება, მარტო ცხოვრება და გადაწყვეტილებების მიღება, ფინანსური დამოუკიდებლობა, კარიერის დაგეგმვა და ხანგრძლივი რომანტიკული ურთიერთობების ჩამოყალიბება (Parker et al., 2020). მოცემული კვლევის ფარგლებში ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში ვგულისხმობთ რომანტიკულ პარტნიორთან მიჯაჭვულობას. თავდაპირველად ბოულბი (Bowlby, 1980) მიჯაჭვულობას განმარტავდა, როგორც კოგნიტურ სქემას, რომელიც ადამიანის მოლოდინების შესაბამისად ყალიბდება, იმის მიხედვით მზრუნველობის ობიექტი რამდენად ხელმისაწვდომია ყოველ კონკრეტულ მომენტში. თუმცა მიჯაჭვულობა გრძელდება მოზრდილობაშიც, მამასადამე, რომანტიკულ ურთიერთობებშიც, რაზეც გავლენა აქვს ბავშვობაში ჩამოყალიბებულ მიჯაჭვულობის სტილს (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1980).

მეცნიერები (Caspi et al., 1998) დიდი ხანია იკვლევენ მოზარდობის ეტაპიდან მოზრდილობაში წარმატებული გადასვლის მნიშვნელოვან პრედიქტორებს. ერთ-ერთი ასეთი ფსიქოლოგიური ცვლადი არის ემოციური ინტელექტი, რომლის როლსაც ცხოვრების ყველაზე მნიშვნელოვან საფეხურებთან მიმართებით ორი ათწლეულია აქტიურად შეისწავლიან მეცნიერები (Parker et al., 2020). კვლევები (Parker et al., 2020) ადასტურებს, რომ ის ინდივიდები, რომლებსაც უკეთ აქვთ განვითარებული ემოციური რეპერტუარი და სოციალური კომპეტენციები, უკეთეს შედეგებს აღწევენ ცხოვრებაში, მაგალითად, აქვთ მაღალი აკადემიური მოსწრება, კარგი დასაქმების პერსპექტივა და ახასიათებთ ნაკლები სოციალური შფოთვა². ხოლო, თავის მხრივ, სოციალური შფოთვის მაღალი დონე დაკავშირებულია მარტობასა და პრობლემებთან რომანტიკულ ურთიერთობებში (Summerfeldt et al., 2006).

მეჰრაბიანის (Mehrabian, 2000) კვლევამ აჩვენა, რომ ემოციური ინტელექტი უკავშირდება ინტერპერსონალურ ფუნქციონირებას, ემპათიას, ურთიერთობის ხარისხს, უსაფრთხო მიჯაჭვულობას, აღქმულ კარგად ყოფნასა და ზოგად ცხოვრებით კმაყოფილებას (Summerfeldt et al., 2006). ხოლო ემოციური ინტელექტის ნაკლებობა დაკავშირებულია სხვა ადამიანის ემოციების იდენტიფიკაციისა და საკუთარი ემოციების გადმოცემის პრობლემებთან (Summerfeldt et al., 2006). მსგავსი აღმოჩენების საფუძველზე ემოციური ინტელექტის ცნება შესაძლოა იყოს მნიშვნელოვანი ცვლადი

² Creed და Funder-ის (1998) მიხედვით, „სოციალური შფოთვა არის თრეტი (პიროვნული ნიშანი), რომელსაც ახლავს ნეგატიური ინტერ და ინტრაპერსონალური შედეგები“ (გვ. 31 ციტირებულია წყაროში Summerfeldt et al., 2006).

სოციალური შფოთვის გავლენის შესასწავლად რომანტიკულ ურთიერთობებთან მიმართებით (Summerfeldt et al., 2006).

ერთ-ერთი კვლევა (Chang, 2018) აჩვენებს, რომ სანდო მიჯაჭვულობა წინასწარმეტყველებდა არა მხოლოდ ზოგად მაღალ ემოციურ ინტელექტს, არამედ სპეციფიკურად კარგი ინტერპერსონალური ურთიერთობებისთვის საჭირო ემოციურ ინტელექტუალურ შესაძლებლობებს, შესაბამისად, სანდოდ მიჯაჭვულ ადამიანებს ჰქონდათ უფრო პოზიტიური თრეიტები, რომელიც გავლენას ახდენდა ინტერპერსონალურ ფუნქციონირებაზე, როგორცაა თვითშეფასება და თვითცნობიერება, ვიდრე – არასანდოდ მიჯაჭვულ ადამიანებს.

აღსანიშნავია ისიც, რომ რომანტიკულ პარტნიორთან ურთიერთობის დინამიკასა და მიჯაჭვულობის ხარისხს გავლენა აქვს ადამიანის მე-კონცეფციაზე (Mattingly et al., 2020). კარგმა, მყარმა, ყურადღებიანმა ურთიერთობამ შესაძლოა, გამოიწვიოს თვითექსპანსია (სელფის დადებითი მახასიათებლებით გაზრდა-განვითარება), ამასთან პარტნიორები შეიძლება დაეხმარონ ერთმანეთს გარკვეული ცუდი თვისებებისა თუ ჩვევების შეცვლაში. ხოლო ურთიერთობის პოზიტიური ასპექტების შემცირებამ შესაძლოა, გამოიწვიოს სელფისთვის მნიშვნელოვანი კომპონენტების ჩახშობა და უკიდურეს შემთხვევაში მოძალადე პარტნიორმა შესაძლოა, ადამიანი მიიყვანოს საკუთარი თავის არაკომპეტენტურ შეფასებასა და უფასურობის განცდამდე (Mattingly et al., 2020).

კვლევები რომანტიკულ პარტნიორთან მიჯაჭვულობის და სოციალურ შფოთვისა და ემოციურ ინტელექტთან მისი კავშირის შესახებ ნაკლებად გვხვდება ქართულ სამეცნიერო სივრცეში. მაგალითად, ერთ-ერთი კვლევა, რომელიც შეეხება ინტერპერსონალურ ურთიერთობებს, ჩაატარა ნ. სუმბაძემ (2012), რომლის თანახმად, საქართველოში ინტერპერსონალური ურთიერთობების შესწავლისას კოლექტივისტური კულტურული ელემენტები მოზრდილ ადამიანებში დაკავშირებული აღმოჩნდა უფრო მეტად ისეთ ღირებულებებთან, როგორცაა, წეს-ჩვეულებებისადმი ერთგულება, ახლო ოჯახური ურთიერთობები და სხვა, ხოლო ახალგაზრდებში უფრო მეტად გავრცელებული იყო ინდივიდუალისტური შეხედულებები. კვლევები ნაკლებად საუბრობენ, რა კავშირი და დამოკიდებულებები შეიძლება არსებობდეს რომანტიკულ ურთიერთობებს, სოციალური შფოთვის დონესა და ადამიანების ემოციურ კომპეტენციებს შორის საქართველოს მოზრდილ მოსახლეობაში.

ამრიგად, მოცემული კვლევის მიზანია, დაადგინოს კავშირი საქართველოს მოზრდილი მოსახლეობის რომანტიკულ პარტნიორთან მიჯაჭვულობას, სოციალურ შფოთვისა და ემოციურ ინტელექტს შორის. განხილული კვლევების საფუძველზე ვვარაუდობთ, რომ ემოციურ ინტელექტში მაღალი ქულები დაკავშირებული იქნება

მყარ და სანდო მიჯაჭვულობასთან, რაც შეეხება არამყარ მიჯაჭვულობას, შესაძლოა, ვივარაუდოთ, რომ ადამიანებს, რომლებიც თავს არიდებენ ან შფოთავენ ახლო რომანტიკული ურთიერთობების გამო, ექნებათ შედარებით მაღალი ქულები სოციალური შფოთვის კითხვარში და დაბალი ქულები ემოციური ინტელექტის სკალაზე. აღნიშნულ მონაცემებს განვიხილავთ ასაკობრივ და გენდერულ ჭრილში, ასევე, შევეცდებით, დავადგინოთ კავშირი მიღებულ შედეგებსა და რომანტიკულ ურთიერთობაში ყოფნის გამოცდილებას შორის. მიუხედავად ამ მოლოდინისა, მოცემული კვლევა ღიაა სხვადასხვა შედეგის მიღებისა და ინტერპრეტაციისთვის.

ლიტერატურის მიმოხილვა

მოზრდილთა მიჯაჭვულობა, ემოციური ინტელექტი და სოციალური შფოთვა – თითოეულ ამ კონცეპტს სხვადასხვა ავტორი განსხვავებულად განმარტავს. მაგალითად, ბოულბის მიხედვით (Bowlby, 1980), მიჯაჭვულობა არის კოგნიტური სქემის ინტერნალიზებული მუშა მოდელი, რომელიც დამყარებულია ჩვენს მოლოდინებსა და რწმენებზე იმის შესახებ, თუ რამდენად ხელმისაწვდომი და მხარდამჭერია მიჯაჭვულობის ობიექტი და, შესაბამისად, მიჯაჭვული პირი რამდენად არის ყურადღების, ზრუნვისა და სიყვარულის ღირსი. შედეგად, ავტორმა (Bowlby, 1980) გამოყო, ძირითადად, ორი სახის მიჯაჭვულობა: 1) **უსაფრთხო**, როდესაც მიჯაჭვულობის ობიექტი მუდმივად ხელმისაწვდომია, სანდო და მზრუნველია, პასუხობს ჩვენს დისტრესს. უსაფრთხოდ მიჯაჭვულ ადამიანებს უყალიბდებათ ადეკვატური თვითშეფასება და სტრესთან გამკლავების ადაპტური სტრატეგიები, რაც მოგვიანებით აისახება მსგავსი პარტნიორის ძიების მოთხოვნილებაში. მოზრდილებში სანდო მიჯაჭვულობა გამოიხატება უფრო მხარდამჭერ პარტნიორობაში, დაცული სქესობრივი კავშირის დამყარებაში, კონფლიქტების დროს დათმობის სტრატეგიებში, ნაკლებად დეპრესიულ გუნება-განწყობილებაში, კარგ თვითშეფასებასა და განქორწინების ნაკლებ შემთხვევებში (Snyder & Lopez, 2002). 2) **არასანდო**, როდესაც მიჯაჭვულობის ობიექტი უარყოფს, აიგნორებს ადამიანის მოთხოვნილებებს, უყურადღებოა, არაკონსისტენტური ქცევა ახასიათებს, რაც საბოლოო ჯამში ადამიანს უყალიბებს სამყაროს არასანდო ხედვას ან საკუთარი თავის ნეგატიურ ხატს (Chang, 2018). ამ შემთხვევაში მხარდამჭერის ძიება არის დისტრესის რეგულირების სტრატეგია, რაც ეწინააღმდეგება კრიტიკულ სოციალურ კომპეტენციებს (Read et al., 2018). თავის მხრივ, არასანდო მიჯაჭვულობა შეიძლება განვიხილოთ ორი კონტინუალური მიმართულებით (Chang, 2018): ა) *მიჯაჭვულობისადმი შფოთვა*, რომელიც მოიცავს

რუმინაციას³ და ნეგატიური ემოციური პასუხების გადაჭარბებულ აღქმას და ბ) მიჯაჭვულობისადმი თავის არიდება, რომელიც დაკავშირებულია სუპრესიის ტენდენციასა და ემოციური მდგომარეობის უარყოფასთან.

ერთ-ერთ კვლევაში (Davila & Bradbury, 2001) ნაჩვენებია, რომ არასანდოდ მიჯაჭვული ადამიანები განიცდიან მაღალი დონის ფსიქოლოგიურ დისტრესს და ახასიათებთ დესტრუქციული ქცევები კონფლიქტების დროს ახლო ურთიერთობებში, მცირე ურთიერთობით კმაყოფილება და ა.შ. შესაბამისად, აღმოცენდება სოციალური შფოთვა, რომელიც ამოქმედდება სოციალურ სიტუაციებში სხვებთან ინტერაქციის დროს (Read et al., 2018), რაც უკავშირდება ნეგატიურად შეფასების შიშს. მოზრდილი ადამიანები, რომლებიც განიცდიან შფოთვის მაღალ დონეს, არიან უფრო მეტად თვითკრიტიკული, აქვთ ნეგატიური რწმენა-წარმოდგენები საკუთარი თავის შესახებ, სოციალურ სიტუაციებში ნაკლებად კომპეტენტურად განიხილავენ საკუთარ თავს. სოციალური შფოთვის კოგნიტურ-ბიჰევიორალური მოდელი ხაზს უსვამს საკუთარი თავისა და სამყაროს შესახებ დისფუნქციური ფიქრების, რწმენებისა და დასკვნების ირაციონალურობას, ინტერპრეტაციების შეცდომასა და არასწორი ემოციური რეგულაციის სტრატეგიების ჩამოყალიბებას (Read et al., 2018).

1. მოზრდილთა მიჯაჭვულობა

მიჯაჭვულობა გულისხმობს „ადამიანის მიდრეკილებას ჰქონდეს მჭიდრო ემოციური კავშირი სხვასთან“ (Bowlby, 1977, p. 201). თავდაპირველად ბოულბი (Bowlby, 1980) განიხილავდა, რომ მიჯაჭვულობა უმეტესწილად ყალიბდებოდა ჩვილსა და მასზე მზურუნველ მოზრდილს შორის, რაც ძირითადად საფრთხის შემცველ სიტუაციებში ვლინდებოდა. მოგვიანებით ეინსუორთმა (Ainsworth, 1989) განავითარა აზრი, რომ ბავშვობაში ჩამოყალიბებულ მიჯაჭვულობას ძალიან ღრმად აქვს ფესვები გადგმული ჩვილისა და მოზრდილის ურთიერთობაში, ეს უკანასკნელი კი განიხილება როგორც უსაფრთხოების წყარო. ამ თეორიის ბაზისური პრინციპი კი გულისხმობს, რომ მიჯაჭვულობა ინარჩუნებს თავის მნიშვნელობას მთელი ცხოვრების განმავლობაში (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1980). ჰაზანმა და შეივერმა (Hazan & Shaver, 1987) რომანტიკული სიყვარული განმარტეს, როგორც მიჯაჭვულობის პროცესი და შექმნეს თვითანგარიშის სახის კითხვარი, რომელიც ეფუძნება მიჯაჭვულობის თეორიაში მოცემულ კატეგორიებს. უსაფრთხო მიჯაჭვულობის მქონე ჯგუფთან შედარებით დანარჩენ ორ ჯგუფს შესამჩნევად უარყოფითი დამოკიდებულებები და რწმენები

³ რუმინაცია - კოგნიციის ფორმა, ფოკუსირდება წარსულ და აწმყო ნეგატიურ შინაარსებზე, ვლინდება ემოციურ დისტრესში. ის მოიცავს ფიქრებს იმის შესახებ, თუ რა მოხდა, რატომ და როგორ (Sansone & Sansone, 2012).

ჰქონდა სიყვარულთან დაკავშირებით, ასევე, უფრო მოკლე ურთიერთობებით შემოიფარგლებოდნენ და მშობლების ურთიერთობას ნაკლებად სასიამოვნოდ აღწერდნენ. გარდა ამისა, ამ ორ ჯგუფში ადამიანებმა უფრო მეტად გამოავლინეს საკუთარ თავში დაეჭვება და აღიარების ნაკლებობა (Hazan & Shaver, 1987).

ბართოლომეომ და ჰოროვიცმა (Bartholomew & Horowitz, 1991) საინტერესოდ განავითარეს თეორია მოზრდილთა მიჯაჭვულობის შესახებ. დასახელებული ავტორების თანახმად, თუ ადამიანი განიხილავს საკუთარ თავს დიქტომიურად (პოზიტიურად და ნეგატიურად), შესაბამისად, სიყვარულის ღირსად ან პირიქით, ასევე, ადამიანი სხვებს ენდობა და ხელმისაწვდომად თვლის თუ უარყოფს მათ, შესაძლოა, მიღებულ იქნას მიჯაჭვულობის ოთხი შესაძლო კომბინაცია: *უსაფრთხო* (კომფორტის განცდა ინტიმურობასა და ავტონომიის შესახებ); *ფრთხილი* (საკუთარი თავის დაკნინება, თუმცა სხვების აღიარების მოპოვების მოთხოვნილება); *მშფოთვარე* (ინტიმურობის შიში და ამრიდებლური ქცევა, ეშინია რა ადამიანს სხვების შეფასების, დაცვის მიზნით ის თავს არიდებს ახლო ურთიერთობებს); *განცალკევებული* (საკუთარი თავის დაცვა ახლო ურთიერთობებისგან გამოწვეული იმედგაცრუებისგან, ადამიანები ინარჩუნებენ დამოუკიდებლობას). დამოკიდებულება შესაძლოა, ვარირებდეს საკუთარი თავის ღირსების ნაკლებ ან ადეკვატურ აღქმამდე, ხოლო თავის არიდება აჩვენებს იმ ხარისხს, რითიც ადამიანები გვერდს უვლიან ახლო ურთიერთობებს. მშფოთვარე და განცალკევებული ტიპის მიჯაჭვულობა აღწერს ინტიმურობისგან თავის არიდებას, განსხვავება მდგომარეობს მხოლოდ ადამიანის მოთხოვნილებაში, სჭირდება, თუ – არა სხვისი აღიარება პოზიტიური თვითაღქმისთვის (Bartholomew & Horowitz, 1991).

ამრიგად, მიჯაჭვულობის ხარისხი განსაზღვრავს იმას, თუ სად იქნება ადამიანი მოთავსებული კონტინუალურ წრფეზე – მიჯაჭვულობისადმი შფოთვა და მიჯაჭვულობისადმი არიდება (Chang, 2018). უსაფრთხოდ მიჯაჭვული ადამიანები ურთიერთობაში სხვებსაც რთავენ და არ შფოთავენ მათ გარშემო. ამ ადამიანებს შესაძლოა, ჰქონდეთ კარგად განვითარებული მე-კონცეფცია და ემოციური ინტელექტი, რაც საშუალებას აძლევს მათ, ეფექტურად გადმოსცენ და ახსნან სხვა ადამიანების ემოციები (Mikulincer & Shaver, 2019).

2. ემოციური ინტელექტი (EI)

ადამიანები განსხვავდებიან ემოციური კომპეტენციის მიხედვით (Furnham, 2012). ზოგი მოზრდილი უფრო მეტად რიგიდულია, ცუდი თვითკონტროლი, მწირი სოციალური უნარები აქვს და, შესაბამისად, ვერ ამყარებს მჭიდრო ახლო ურთიერთობებს, სხვები კი უფრო მარტივად ახერხებენ საკუთარი და სხვა ადამიანების ემოციების გაგებასა და ინტერპრეტაციას (Furnham, 2012).

ემოციურ ინტელექტს დღესდღეობით საკმაოდ აქტიურად შეისწავლიან (Furnham, 2012). ამას მოწმობს ის ურიცხვი ლიტერატურა თუ კვლევები, რომლებიც არსებობს ამ ცნებასთან დაკავშირებით (Furnham, 2012). ძირითადად, EI მოიცავს იმ გზებს, რომელთა მიხედვითაც ინდივიდები აქცევენ ყურადღებას და შემდეგ იყენებენ ემოციური სახის ინფორმაციას როგორც ინტრაპერსონალური (პიროვნების შიგნით), ისე ინტერპერსონალური (სოციალური ინტერაქციის კონტექსტში) პრობლემების შესახებ გადაწყვეტილების მისაღებად (Chang, 2018).

ემოციური ინტელექტის განსაზღვრებამ საკმაოდ დიდი ისტორია განვლო და, საბოლოოდ, სამ ძირითად მიმართულებად ჩამოყალიბდა: ემოციური ინტელექტი, როგორც უნარი (AEI), როგორც პიროვნული ნიშანი (TEI) და როგორც დასწავლილი და შეძენილი კომპეტენცია (Austin, 2018). ეს უკანასკნელი წარმოადგენს დანიელ გოლემანის მოდელს, რომლის მიხედვითაც EI-ს კომპეტენცია უკავშირდება მენეჯერულ შესრულებასა და ლიდერობას, რაც შესაძლოა, ადამიანმა დაისწავლოს და განივითაროს მთელი ცხოვრების მანძილზე (Ruvalcaba-Romero et al, 2017). ემოციური ინტელექტი, როგორც პიროვნული ნიშანი მოიცავს ემოციებთან დაკავშირებულ დისპოზიციებს და თვითაღქმებს, გაზომილს თვითანგარიშის კითხვარის მეშვეობით, მაშინ, როდესაც ემოციური ინტელექტი, როგორც კოგნიტური უნარი მიემართება ემოციებთან დაკავშირებულ კოგნიციებს, გაზომილს შესრულებაზე დაფუძნებული ტესტების საშუალებით (Austin, 2018). ამ ორ კონსტრუქტს შორის განსხვავებაც სწორედ ემპირიულ აღმოჩენებშია (Petrides et al, 2007).

AEI-ს ოპერაციონალიზაცია საკმაოდ პრობლემატურია, მისი შეფასება სუბიექტური შეიძლება აღმოჩნდეს, ვინაიდან ემოციური გამოცდილება იზომება შესრულების მაქსიმიზაციით, რომელიც ჰგავს ინტელექტის (IQ) საზომ ტესტებს (Austin, 2018). მეორე მხრივ კი, TEI-ის ოპერაციონალიზაცია შედარებით უფრო სწორხაზოვანია, რადგან ეს კონცეპტი ხაზს უსვამს თვითაღქმებსა და დისპოზიციებს, ის იმთავითვე უკავშირდება ემოციების სუბიექტურ ბუნებას. ჩატარებული კვლევები (Austin, 2018) ადასტურებს TEI-ს ვალიდობას და ამტკიცებს, რომ ის პიროვნული ნიშნების საკვლევი ინსტრუმენტის (The Big Five) იერარქიის ქვედა დონეზე მდებარეობს. TEI აღმოჩნდა მნიშვნელოვანი ამხსნელი ცვლადი ინდივიდუალური განსხვავებებისა აფექტურ თვითშეფასებაში, რომლებიც გაფანტული იყო სხვადასხვა პიროვნულ განზომილებაზე და გააერთიანა ისინი ერთ ჩარჩოში (Petrides et al, 2007).

ემოციური ინტელექტი, როგორც პიროვნული ნიშანი, მოიცავს ადამიანის აღქმებს საკუთარი ემოციური კომპეტენციების ან ემოციური თვითეფექტურობის შესახებ (Chang, 2018). ზოგადად, ბანდურას (Bandura, 1994) მიხედვით, თვითეფექტურობა მოიაზრებს ადამიანის რწმენებს საკუთარი შესაძლებლობების შესახებ, რის

საფუძველზეც ადამიანი ახორციელებს ქცევას და ამით გავლენას ახდენს იმ გარემო ფაქტორებზე, რომლებიც მოქმედებს მის ცხოვრებაზე.

ემოციური ინტელექტი, როგორც პიროვნული ნიშანი, შედგება რამდენიმე კომპონენტისგან, ესენია (მარწყვიშვილი & მესტვირიშვილი, 2010): *კარგად ყოფნა* (Well being), რაც გულისხმობს ადამიანის ცხოვრებით ზოგად კმაყოფილებას, ოპტიმიზმს, კარგ თვითშეფასებასა და ბედნიერებას; *თვითკონტროლი*, რაც საკუთარი მოთხოვნილებების კონტროლს, გარეშე წნეხსა და სტრესთან გამკლავებას მოიაზრებს, მოიცავს რა ემოციების რეგულაციას, სტრესის მართვას; *ემოციურობის* ელემენტი გულისხმობს სხვადასხვა ემოციის ქონას, საკუთარი და სხვების ემოციების აღქმას, გაგებასა და ინტერპრეტაციას, ახლო ინტერპერსონალური ურთიერთობების ჩამოყალიბებას, ემპათიას, ემოციების გამოხატვას; *სოციალურობის* კომპონენტი კი გულისხმობს ასერტიულობასა და სოციალურ ცნობიერებას (მარწყვიშვილი & მესტვირიშვილი, 2010).

ამრიგად, ემოციური ინტელექტი ოთხ მნიშვნელოვან კომპონენტს მოიცავს: თვითცნობიერება, სოციალური ცნობიერება, თვითრეგულაცია და ურთიერთობების მართვა.

3. სოციალური შფოთვა

სოციალური შფოთვა გულისხმობს სოციალურ სიტუაციებში ინტერაქციის შიშს (Summerfeldt et al., 2006). მას ძალიან დიდი ხანია სწავლობენ პიროვნების მკვლევრები, იმის გასარკვევად თუ რა გავლენას ახდენს ის პიროვნებაზე სხვა ნორმალურად განაწილებული პიროვნული ნიშნების მსგავსად (Summerfeldt et al., 2006). სოციალური შფოთვა ხასიათდება სოციალური სიტუაციებისადმი თავის არიდებით ნეგატიური შეფასების შიშის გამო (Darcy et al., 2005). გარდა ამისა, სოციალური შფოთვა ხასიათდება სხვა ადამიანებზე დამოკიდებულებით (Darcy et al., 2005). მაგალითად, ადამიანები, რომლებსაც სოციალური შფოთვა აქვთ, ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში უფრო მეტად დამოკიდებული არიან სხვებზე, ვიდრე შფოთვის მსგავსი დონის არმქონე ინდივიდები (Overholser, 1997). ინტერპერსონალური დამოკიდებულება გამოიხატება ისეთ ფიქრებში, რწმენებსა და ქცევებში, რომელიც გულისხმობს ადამიანის სურვილს, ახლოს იყოს სხვასთან (Hischfeld et al., 1977).

სოციალური შფოთვის მაღალი დონის მქონე ადამიანებს ახასიათებთ სიმორცხვე, ჯგუფურ საუბრებში ნაკლები ჩართულობა, დისკომფორტის განცდა სოციალურ სიტუაციებში (Darcy et al., 2005), შესაძლოა, იყვნენ თვითკრიტიკული და ახასიათებდეთ უარყოფითი შეფასებისა და მიტოვების შიში (Darcy et al., 2005).

სოციალური შფოთვის ორი სტილი შესაძლოა, დავუკავშიროთ მოზრდილთა მიჯაჭვულობის ტიპებს (Darcy et al., 2005): *ფრთხილი*, რომელიც მოიაზრებს ინტერპერსონალურ ურთიერთობაში სხვაზე დამოკიდებულებას ემოციური მხარდაჭერის მისაღებად და *ამრიდებელი*, რომელიც გულისხმობს ინტიმური ურთიერთობების შიშს და გაურბის ადამიანებთან დაახლოებას.

მიუხედავად იმისა, რომ სოციალური შფოთვა მოიაზრებს სხვებთან ინტერაქციის შიშსა და სირცხვილის განცდას, ცოტა ემპირიული სამხილი არსებობს მისი გავლენის შესახებ ინტერპერსონალურ ურთიერთობებზე (Wenzel et al., 2005). კვლევების (Schneier et al., 1994; Wittchen & Beloch, 1996) თანახმად, სოციალურ შფოთვით აშლილობას ახასიათებს მსუბუქიდან საშუალო დონის გართულებები რომანტიკულ ურთიერთობებში. ვენზელის (Wenzel, 2002) კვლევამ აჩვენა, რომ სოციალური შფოთვის მქონე რესპონდენტები არ განსხვავდებოდნენ მსგავსი პრობლემების არმქონე ადამიანებისგან პარტნიორთან ურთიერთობის კმაყოფილების დონით, თუმცა შეინიშნება მცირედი სხვაობა ემოციური და სოციალური ინტიმურობის კომპონენტში. სოციალური შფოთვის მქონე ადამიანები უფრო მეტად ადანაშაულებდნენ პარტნიორებს ურთიერთობაში წარმოქმნილ პრობლემებში და კონფლიქტების მიზეზს მიიჩნევდნენ პარტნიორის სტაბილურ მახასიათებლად (Wenzel, 2002).

ამდენად, მოზრდილთა მიჯაჭვულობა, ემოციური ინტელექტი და სოციალური შფოთვა ერთმანეთთან დაკავშირებული ცვლადები ჩანს, თუმცა საჭიროა უფრო მეტი კვლევა გარკვეული კანონზომიერებების აღმოსაჩენად.

მეთოდოლოგია

მიზნიდან გამომდინარე კვლევა შეეცადა ქართულ კულტურაში დაედგინა კავშირი სოციალურ შფოთვას, მოზრდილთა მიჯაჭვულობასა და ემოციურ კომპეტენციებს შორის, რომელიც დაკავშირებულია გენდერისა და ასაკობრივი ჯგუფების კუთვნილებასთან.

ინსტრუმენტები. კვლევაში ცვლადების შესასწავლად გამოყენებულ იქნა რაოდენობრივი მეთოდი, კერძოდ, გამოკითხვა. კვლევაში გამოყენებული კითხვარი დაეყრდნო შემდეგ საკვლევ ტესტებს:

1. სოციალური შფოთვის შესასწავლად შექმნილი კითხვები, დაეფუძნა შემდეგ სკალებს: Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ-A30, Caballo et al., 2010); The Kutcher Generalized Social Anxiety Disorder Scale for Adolescents (Brooks & Kutcher, 2004); Liebowitz Social Anxiety Scale -ს (Liebowitz, 1987); სოციალური შფოთვის კითხვარი მოიცავდა 28 დებულებას, მონაწილეებს ორი მიმართულებით უნდა გაეცათ პასუხი: 1) რამდენად ხშირად ახასიათებდათ შფოთვა კონკრეტულ სოციალურ სიტუაციაში (არასოდეს (0%) - ყოველთვის (100%) შუალედში) და 2) რამდენად მწვავე იყო მათი შფოთვა. კითხვარში 1-

20 დებულება შეეხებოდა შიშსა და შფოთვის, 21-24 კითხვები შეეხებოდა აფექტურ დისტრესს, ხოლო 25-28 დებულებები შეეხებოდა სომატურ დისტრესს. სოციალური შფოთვის კითხვარის სანდოობის საერთო მაჩვენებელი კრომბახის ალფა .962-ის ტოლი აღმოჩნდა.

2. რომანტიკული ურთიერთობების შესასწავლად გამოყენებულ იქნა, ასევე, კითხვარი, რომელიც დაეყრდნო: Adult Attachment Scale (Collins & Read, 1990); Relationship Assessment Scale (Hendrick, 1988). აღნიშნული კითხვარი მოიცავდა 22 დებულებას. რაც შეეხება კითხვარის სანდოობის მაჩვენებელს, იგი დამაკამყოფილებელია (კრომბახის ალფა კოეფიციენტით .635). მოზრდილთა მიჯაჭვულობა განხილულ იქნა, როგორც ორი ფართო კატეგორია: უსაფრთხო და არასანდო მიჯაჭვულობა, რომელშიც მაღალი ქულა დაკავშირებულია უსაფრთხო მიჯაჭვულობასთან, ხოლო დაბალი ქულა – არასანდოსთან.

3. ემოციური ინტელექტი, როგორც პიროვნული ნიშანი, შევისწავლეთ შესაბამისი საკვლევი კითხვარის (TEIQue) (Martskvishvili et al., 2013) მეშვეობით. კითხვარი მოიცავდა 30 დებულებას, რომლის პასუხებიც შვიდბალიან სკალაზე („სრულიად არ ვეთანხმებიდან“ – „სრულიად ვეთანხმებიმდე“) იყო განაწილებული. აღნიშნული კითხვარი ზომავდა ხუთი კომპონენტის ქულას: ჯამურ TEI-ს; კარგად ყოფნას; თვითკონტროლს; ემოციურობასა და სოციალურობას. მოცემულ კვლევაში ემოციური ინტელექტის სკალას აქვს კარგი ინტერნალური შეთანხმებულობა (კრომბახის ალფა კოეფიციენტით .897).

პროცედურა. Covid-19-ის რეგულაციების გათვალისწინებით მონაცემთა მარტივად და სწრაფად მისაღებად შეიქმნა კითხვარის ელექტრონული ვერსია, რომელიც გავრცელდა სოციალური ქსელის მეშვეობით, შესაბამისად, ინფორმირებული თანხმობა ინსტრუქციის გაცნობის შემდეგ დადასტურებითა და პროცესის გაგრძელებით გამოიხატა.

შერჩევა. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 130-მა ადამიანმა, რომელთაგან 96 იყო ქალი, ხოლო 34 -მამაკაცი. ასაკის მიხედვით ყველაზე მეტი მონაწილე (84%) აღმოჩნდა 18-30 წლამდე, 7% შევიდა 31-45 ასაკობრივ კატეგორიაში, 46-65 ასაკობრივ ჯგუფში იყო მონაწილეთა 9%, ხოლო 1 ადამიანი აღმოჩნდა 65 & მეტ ასაკობრივ კატეგორიაში, რიცხვობრივი სიმცირის გამო ბოლო ორი კატეგორია გაერთიანდა („46 და მეტი“ კატეგორია). მონაწილეთა უმრავლესობა იყო მართლმადიდებელი ქრისტიანი (74,6%) და გამოკითხულთა 74,6% ცხოვრობდა დედაქალაქში. მონაწილეთა 45% კითხვარის შევსების დროს იმყოფებოდა რომანტიკულ ურთიერთობაში, ხოლო კითხვაზე „ოდესმე გყოლიათ თუ არა რომანტიკული პარტნიორი?“ 85-მა გამოკითხულმა (65%) დადებითად გასცა პასუხი.

მსოფლიოში არსებული პანდემიის (Covid-19) გათვალისწინებით ვერ მოხერხდა მონაწილეების შესარჩევად გამოყენებული ყოფილიყო შემთხვევითი შერჩევის პრინციპი, შესაბამისად, როგორ ზევით აღვნიშნეთ, შეიქმნა კითხვარის ელექტრონული ვერსია და

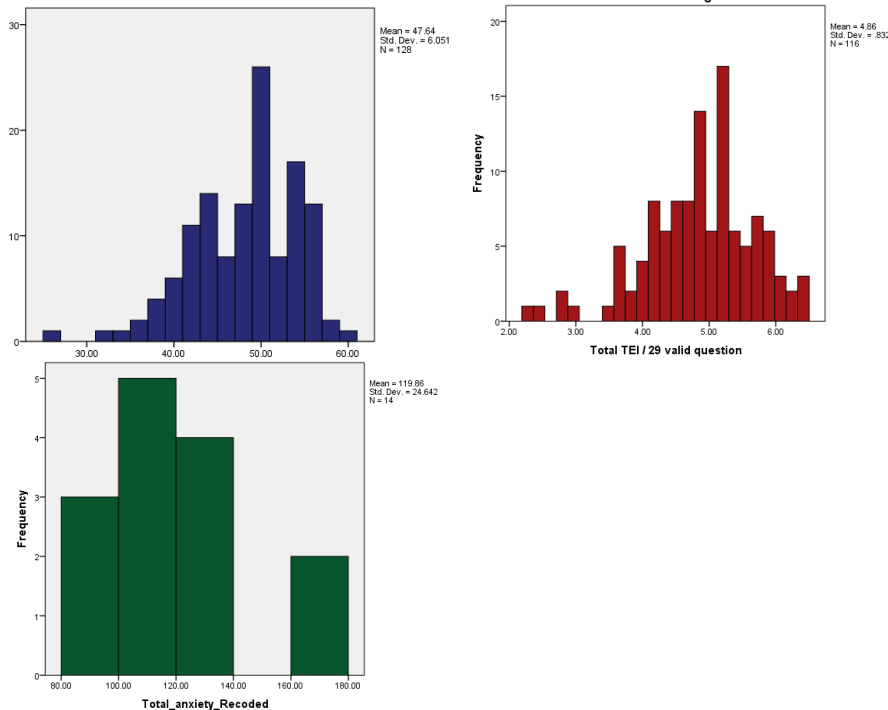
დაიგზავნა სხვადასხვა სოციალური ქსელის საშუალებით. ამდენად, კვლევაში მონაწილეობა მიიღეს იმ ადამიანებმა, რომელთაც ჰქონდათ წვდომა ინტერნეტთან, შესაბამის ელექტრონულ პლატფორმასთან და ა.შ.

მონაცემთა ანალიზი. მონაცემები დამუშავდა IBM SPSS Statistics 20-ის მეშვეობით.

კვლევის ჰიპოთეზების მიხედვით, უსაფრთხო მიჯაჭვულობის სტილი დაკავშირებული იქნება ნაკლებ სოციალურ შფოთვისა და მაღალ ემოციურ ინტელექტთან, ასევე, ვვარაუდობთ, რომ რომ არასანდო მიჯაჭვულობის სტილის (მიჯაჭვულობისგან თავის არიდება და მიჯაჭვულობისადმი შფოთვა) მქონე ადამიანებს შესაძლოა, ჰქონდეთ შფოთვის მაღალი დონე და, ასევე, გამოვლინდება ნაკლებ ემოციური რეგულაცია, ემპათია და ემოციების სწორი ინტერპრეტაცია. გარდა ამისა, სოციალური შფოთვის მაღალი დონე დაკავშირებული იქნება ემოციური ინტელექტის დაბალ დონესთან. გარდა ამისა, მეტი თვალსაჩინოებისთვის კვლევაში მიღებული შედეგები რამდენიმე კომპონენტის მიხედვით შედარდა ერთმანეთს, ესენია: სქესი, ასაკი და რომანტიკულ ურთიერთობაში ყოფნის გამოცდილება.

შედეგები და შედეგების ინტერპრეტაცია

აღწერითმა სტატისტიკამ აჩვენა, რომ ემოციური ინტელექტი (Skewness = $-.648$; Kurtosis = $.774$, Shapiro-Wilk = $.011$) და მოზრდილთა მიჯაჭვულობა (Skewness = $-.663$; Kurtosis = $.538$, Shapiro-Wilk = $.003$) არ არის ნორმალურად განაწილებული, განსხვავება მაჩვენებლებს შორის სტატისტიკურად მნიშვნელოვანია (Sig. < $.05$). მსგავსი შედეგები მივიღეთ საერთო სოციალურ შფოთვისთან დაკავშირებითაც (Skewness = $.545$; Kurtosis = $.312$, Shapiro-Wilk = $.549$), ამდენად, სამივე სკალაზე მივიღეთ მონაცემთა ასიმეტრიული განაწილება. ეს შესაძლოა, აიხსნას გამოკითხულთა მცირე რიცხვით და, ასევე, მონაწილეთა მიერ შეუვსებელი დებულებებით, რადგან, მაგალითად, სოციალური შფოთვის სკალაზე მონაწილეების უმრავლესობა არ ავსებდა სიმწვავის მაჩვენებელს (რა სიმწვავით ახასიათებდათ დებულებაში მოცემული ასპექტები).



სურათი 1. მოზრდილთა მიჯაჭვულობის (1), ემოციური ინტელექტისა (2) და სოციალური შფოთვის (3) განაწილება.

აღნიშნულ კვლევაში, ჰიპოთეზებში მითითებული ცვლადების გარდა, მონაცემები შედარდა რამდენიმე განსხვავებული კომპონენტის მიხედვით, რათა გადამოწმებულიყო, სხვა ფაქტორი იყო თუ არა ჩართული ცვლადებს შორის არსებულ კავშირში, რაც საკითხს უფრო ფართოდ და ნათლად დაგვანახებდა. სხვადასხვა კვლევაში (Roring, 2008; Parker, 2020) სოციალური შფოთვა და ემოციური ინტელექტი შედარებული იყო ასაკობრივი ჯგუფების მიხედვითაც, მაგალითად, სოციალური შფოთვა არ აღმოჩნდა ძლიერ კავშირში ასაკთან (Roring, 2008), თუმცა მისგან განსხვავებით, EI, როგორც ჩანს, იზრდება ასაკთან ერთად (Parker, 2020). მიმდინარე კვლევაში ჯგუფთა შორის ANOVA გამოყენებულ იქნა, რათა გვეკვლია ასაკის გავლენა მოზრდილთა მიჯაჭვულობის ($F(2, 125)=.012, p=.988$), ემოციური ინტელექტისა ($F(2, 115)=.292, p=.748$) და სოციალური შფოთვის ($F(2, 13)=.771, p=.486$) მაჩვენებლებზე. სუბიექტები დაიყვნენ ჯგუფებად მათი ასაკის მიხედვით (ჯგუფი 1: „18-35“; ჯგუფი 2: „36-45“; ჯგუფი 3: „46 და მეტი“). აღნიშნულ ჯგუფებს შორის განსხვავება არ იყო სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი $p>.05$ დონეზე. ამდენად, ასაკი არ აღმოჩნდა მნიშვნელოვანი ფაქტორი ცვლადებს შორის ცვლილების დასადგენად.

მეორე ფაქტორი, რომელიც გადამოწმდა ცვლადებთან მიმართებით, იყო სქესი. კვლევაში არ მივიღეთ განსხვავება სქესის მიხედვით სოციალური შფოთვის დონეს ($t(13) = -1.374, p = .199$ (two-tailed)), EI-სა ($t(114) = .877, p = .382$ (two-tailed)) და მოზრდილთა მიჯაჭვულობას ($t(126) = .999, p = .319$ (two-tailed)) შორის. ესე იგი, ქალებსა და მამაკაცებს შორის არ აღმოჩნდა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება სამი ცვლადის მიხედვით. Petrides და Furnham-ის (2006 ციტირებულია წყაროში Furnham, 2012) განსხვავება აღმოჩნდა სქესის მიხედვით, როდესაც ისინი იკვლევდნენ ემოციური ინტელექტის გავლენას შრომით კმაყოფილებაზე. კერძოდ, მამაკაცებში ემოციური ინტელექტი ნეგატიურად წინასწარმეტყველებდა აღქმულ სამუშაო სტრესს, რაც არ დასტურდებოდა ქალებში.

რომანტიკულ ურთიერთობაში ყოფნის გამოცდილებამ არ გამოავლინა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი სხვაობა არცერთი ცვლადის მიხედვით. მაშასადამე, ადამიანს ჰქონდა, თუ – არა ახლო ურთიერთობაში ყოფნის გამოცდილება, არ ახდენდა გავლენას სოციალური შფოთვის დონეზე, ემოციურ კომპეტენციებსა და მიჯაჭვულობის ხარისხზე. ეს შედეგი, ერთი მხრივ, შესაძლოა, დაკავშირებული იყოს სოციალური შფოთვის კითხვართან არსებულ პრობლემასთან, რადგან კითხვარის გაყოფამ რაოდენობრივ (რამდენად ხშირად ახასიათებდათ დებულებაში მოცემული სიმპტომები) და ხარისხობრივ (რამდენად მწვავედ) ნაწილებად, შეამცირა ვალიდური პასუხების რაოდენობა, რაც არ გვაძლევს მოცემული საზომით ოპერირების საშუალებას. რაც შეეხება ემოციურ ინტელექტს, ეს უფრო მეტად ადასტურებს იმ მოსაზრებას, რომ EI არის დისპოზიციური ნიშანი, რომელიც „შესაბამისად ქმნის ემოციებთან დაკავშირებულ პიროვნულ ასპექტებს“ (Petrides, Pita, & Kokkinaki, 2007, 287) და რომანტიკულ ურთიერთობაში ყოფნის გამოცდილებას ნაკლები გავლენა შეიძლება აღმოაჩნდეს ემოციური ინტელექტის ზოგად დონეზე.

1. ემოციური ინტელექტის კავშირი მოზრდილთა მიჯაჭვულობასთან

მოცემული კვლევის ერთ-ერთი ჰიპოთეზის თანახმად, ემოციური ინტელექტის მაღალი ქულები დაკავშირებული უნდა იყოს უსაფრთხო მიჯაჭვულობის მაღალ დონესთან. ურთიერთკავშირი ემოციურ ინტელექტსა და მოზრდილთა მიჯაჭვულობას შორის ვიკვლიეთ პირსონის კორელაციის კოეფიციენტით. ანალიზი გვიჩვენებს, რომ ორ ცვლადს შორის იყო საშუალო დადებითი კორელაცია, $r = .494, n = 114, p < .0005$. შედეგები აჩვენებს, რომ გარკვეული კავშირი ნამდვილად არსებობს ემოციურ ინტელექტსა და მოზრდილთა მიჯაჭვულობას შორის. ესე იგი, კარგი ემოციური კომპეტენციები, ემოციების გაგება, გამოხატვა, მართვა უფრო მეტად დაკავშირებულია უსაფრთხო მიჯაჭვულობასთან.

ემოციური ინტელექტის ერთ-ერთი კომპონენტი არის საკუთარი და სხვისი ემოციების გაგება, ემოციების მართვა და რეგულაცია, რომელიც მოიცავს ისეთ ფაქტორებს, როგორცაა, სოციალური უნარები და ინტერპერსონალური კომპეტენციები, რაც უკავშირდება სასიამოვნო და კარგი ურთიერთობების ჩამოყალიბებას სხვებთან (Furnham, 2012). მსგავსი ჰიპოთეზის მქონე კვლევაში (Schutte et al., 2001) ემოციურ ინტელექტში მიღებული მაღალი ქულები სანდოდ წინასწარმეტყველებდა ფუნდამენტურ ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში მაღალ ქულებს ($r(4)=.33, p<.015$). ამავე კვლევაში (Schutte et al., 2001) ემოციური ინტელექტი დაკავშირებული იყო ქორწინებით კმაყოფილებასთან და, ასევე, წინასწარმეტყველებდა უკეთეს რომანტიკულ ურთიერთობებს. აღმოჩნდა, რომ ემოციური ინტელექტი უკავშირდებოდა წარმატებულ ურთიერთობებს გარკვეული მახასიათებლების მიხედვით, მაგალითად, ემპათია, თვითმონიტორინგი, კარგი სოციალური უნარები, კოოპერაცია (Schutte et al., 2001). სხვა კვლევაში (James et al., 2020) ემოციური ინტელექტი დაკავშირებული იყო ურთიერთობით კმაყოფილებასთან, რომელიც სტაბილურობას ინარჩუნებდა 15 წლის მანძილზე კი ($r=.69$). ერთ-ერთ კვლევაში (Summerfeldt et al., 2006) ემოციური ინტელექტი იყო ძლიერი კორელაცია ($r=.80$) ინტერპერსონალურ რეგულირებასთან (interpersonal adjustment). ემოციების რეგულაცია კარგი პრედიქტორია პოზიტიური ემოციებისა და თვითშეფასების, რაც, თავის მხრივ, უკავშირდება ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში მიმდინარე ცვლილებებს (47%) (Romero-Ruvalcaba et al., 2017).

ამრიგად, მოცემული კვლევის შედეგები მსგავსია სხვა კვლევებში მიღებული დასკვნებისა. თუმცა სხვა კვლევებით (Summerfeldt et al., 2006) დასტურდება ისიც, რომ ემოციური ინტელექტი უკავშირდება ურთიერთობით კმაყოფილებას, რაც კონსისტენტურია დიდი ხნის მანძილზე.

2. ემოციური ინტელექტის კავშირი სოციალურ შფოთვისასთან

სტატისტიკური ანალიზის შედეგად დადგინდა, რომ პირსონის კოეფიციენტის მიხედვით, ემოციური ინტელექტი და სოციალური შფოთვა ძლიერ უარყოფით კორელაციაშია ერთმანეთთან ($r= -.677, p=.011$). ამდენად, ჰიპოთეზა, რომ მაღალი ემოციური ინტელექტის მქონე ადამიანებს შესაძლოა, ჰქონდეთ ნაკლები სოციალური შფოთვა, დადასტურდა. შედეგი კონსისტენტურია სხვა კვლევაში მიღებულ შედეგებთან. მკვლევრების თანახმად (Summerfeldt et al., 2006), არსებობს მაღალი უარყოფითი კორელაცია ემოციურ ინტელექტს, სოციალურ სიტუაციებში გარკვეული ქმედებების შესრულება ($r=-.66$)-ინტერაქციასა ($-.83$) და შფოთვის შორის. ამდენად, ადამიანების უნარი გაიგონ, გამოხატონ, მართონ საკუთარი და სხვისი ემოციები, ამცირებს სოციალურ სიტუაციებში შფოთვის აღმოცენების ალბათობას.

ემოციური ინტელექტის კომპონენტებს (კარგად ყოფნა, თვითკონტროლი, ემოციურობა, სოციალურობა) შორის ყველაზე მაღალი უარყოფითი კორელაცია დადგინდა თვითკონტროლსა და სოციალურ შფოთვის შორის ($r=-.725$, $p<.005$). სხვა კვლევის (Blackhart et al., 2015) მიხედვითაც, თვითკონტროლი და სოციალური შფოთვა ნეგატიურად იყვნენ ერთმანეთთან დაკავშირებული, ესე იგი, სოციალური შფოთვის მაღალი დონე უკავშირდებოდა ემოციური თვითკონტროლის დაბალ მაჩვენებელს. ამრიგად, შეგვიძლია დავუშვათ, რომ როდესაც ადამიანებს შეუძლიათ საკუთარი ემოციების, იმპულსების, რესურსების მართვა და კონტროლი, მცირდება სოციალურ სიტუაციებში ინტერაქციისა და სოციალური აქტივობების შესრულების შესახებ შფოთვა.

3. სოციალური შფოთვის გავლენა მოზრდილთა მიჯაჭვულობაზე

სოციალური შფოთვა აღმოჩნდა საშუალო უარყოფით კავშირში მოზრდილთა მიჯაჭვულობასთან ($r=-.525$, $p>.005$). მაშასადამე, სოციალური შფოთვის გაზრდა შესაძლოა, უკავშირდებოდეს პარტნიორებს შორის მიჯაჭვულობის ხარისხის შემცირებას, რაც ჰიპოთეზაში გამოთქმულ ვარაუდს ემხრობა.

სხვა კვლევებშიც (Summerfeldt et al, 2006) დასტურდება სოციალურ შფოთვისა და ინტერპერსონალურ რეგულაციას (adjustment) შორის ძლიერი ნეგატიური კორელაცია.

სოციალური შფოთვის მაღალი დონე, გარდა იმისა, რომ გულისხმობს სოციალურ სიტუაციებში ინტერაქციის შიშს (Summerfeldt et al, 2006), საზოგადოებაში შერცხვენის შიშს (Wenzel et al, 2005), ასევე, მნიშვნელოვანი გავლენა აქვს ქცევით კომპონენტზე, რაც გამოიხატება ინტროვერსიისკენ ტენდენციაში, მორიდებულობაში (Summerfeldt et al, 2006). კვლევები (Wenzel et al, 2005) ადასტურებს, რომ სოციალური შფოთვა გავლენას ახდენს ინტერპერსონალურ დისფუნქციაზე. მიუხედავად იმისა, რომ გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობის მქონე და მსგავსი აშლილობის არმქონე ადამიანები მსგავსად განიცდიან ურთიერთობით კმაყოფილებას, აღსანიშნავია, რომ მაღალი სოციალური შფოთვის მქონე ადამიანები უფრო მიდრეკილი არიან, ბრალი დასდონ პარტნიორს კონფლიქტების წამოწყებაში, ასევე, ისინი იყენებდნენ არაადაპტურ ახსნებს ურთიერთობაში შექმნილი პრობლემების დროს (Wenzel et al, 2005). ესე იგი, შეცდომა კოგნიტურ სქემებში უკავშირდება სელფს და სოციალურ ინტერაქციებს, რასაც მივყავართ სიტუაციისა და საკუთარი თავის არასწორ განსჯამდე (Clark & Wells, 1995 ციტირებულია წყაროში Summerfeldt et al, 2006).

ამრიგად, მიუხედავად იმისა, რომ ჰიპოთეზა დადასტურდა, ხაზი უნდა გაესვას რამდენიმე შეზღუდვას: მონაწილეთა მცირე რიცხვის გარდა, კითხვარში ნაკლებად იყო გათვალისწინებული სოციალური შფოთვის ინტერპერსონალური (ამ შემთხვევაში

იგულისხმება რომანტიკული ურთიერთობების) ასპექტები, რაც შესაძლოა, დაგვხმარებოდა უფრო საფუძვლიანი კავშირი დაგვედგინა სოციალურ შფოთვისა და მოზრდილთა მიჯაჭვულობას შორის. თუმცა შედეგებიდან სოციალურ შფოთვისა და ინტერპერსონალურ ურთიერთობებს შორის კავშირის ტენდენცია მაინც ჩანს.

დასკვნა

კვლევა შეეცადა, ეჩვენებინა კავშირი მოზრდილთა მიჯაჭვულობას, ემოციურ ინტელექტსა და სოციალური შფოთვის დონეს შორის. ემოციური ინტელექტი და რომანტიკულ პარტნიორებს შორის მიჯაჭვულობის მაჩვენებელი სუსტ, მაგრამ პოზიტიურ კორელაციაშია ერთმანეთთან, ესე იგი, მაღალი ემოციური კომპეტენციების მქონე ადამიანებს შესაძლოა, ახასიათებდეთ მყარი და უსაფრთხო მიჯაჭვულობა.

სოციალურ შფოთვისა და ემოციურ ინტელექტს შორის მიმართება ერთმანეთის უკუპროპორციული აღმოჩნდა, რაც სხვა კვლევებით (Summerfeldt et al, 2006, Cejudo et al., 2018) მიღებული შედეგების კონსისტენტურია. ზოგადად, ადამიანის მიერ ინტერპერსონალური ინტერაქციების დეკოდირების შეუძლებლობა სოციალურ ფუნქციონირებაში გართულებებს იწვევს, რაც ხშირად უკავშირდება სოციალურ შფოთვის (Summerfeldt et al, 2006).

სოციალურ შფოთვისა და მოზრდილთა მიჯაჭვულობას შორის აღმოჩნდა უარყოფითი კორელაცია, რაც კიდევ ერთხელ ადასტურებს იმ ფაქტს, რომ სოციალური შფოთვა ხელს უშლის მყარი ინტერპერსონალური ურთიერთობების ჩამოყალიბებას მოზრდილებში და შესაძლოა, გამოიწვიოს განრიდება ან პარტნიორის მიმართ ემოციური დამოკიდებულობა (Darcy et al., 2005).

როგორც აღმოჩნდა, ემოციური კომპეტენციები უმნიშვნელოვანესი კომპონენტია სოციალური უნარების განვითარებასა და კარგი ინტერპერსონალური ურთიერთობების ჩამოყალიბებაში (Schutte et al., 2001). მიუხედავად რესპონდენტების სიმცირისა და შედეგების ნაკლებად რეპრეზენტატულობისა, მოცემული კვლევის მიხედვით, საქართველოს მოსახლეობაში, ფაქტობრივად, არ გამოვლინდა ფუნდამენტური განსხვავება ზოგადად მიღებულ ტენდენციებს შორის სოციალურ შფოთვისთან, ემოციურ ინტელექტსა და რომანტიკულ პარტნიორებს შორის მიჯაჭვულობასთან დაკავშირებით. აღმოჩნდა, რომ კარგი ემოციური კომპეტენციები ზრდის მყარი რომანტიკული ურთიერთობების ჩამოყალიბების ალბათობას და ამცირებს სოციალური შფოთვის დონეს, თავის მხრივ, მოზრდილთა უსაფრთხო მიჯაჭვულობა უკავშირდება სოციალური შფოთვის დაბალ დონეს, რაც არ განსხვავდება ასაკის, სქესისა და რომანტიკული ურთიერთობის გამოცდილების ქონის მიხედვით.

ამრიგად, როგორც შესავალში აღვნიშნეთ, მოცემული კვლევა მისი მიზნებიდან გამომდინარე საკმაოდ აქტუალურ საკითხს შეეხო. კვლევის შედეგები კი შეიძლება დაგვეხმაროს რომანტიკულ ურთიერთობებში წარმოქმნილი პრობლემების სიმწვავის დანახვაში, ემოციური რეგულაციის სტრატეგიების გავლენის აღქმაში სოციალური შფოთვის სიმპტომებზე, რამაც საბოლოოდ შეიძლება კლინიკურ ინსაიტებამდე მიგვიყვანოს (Read, 2018). კვლევის შედეგების საფუძველზე, შესაძლებელია ვივარაუდოთ, რომ პარტნიორებს შორის ინტერპერსონალური ფუნქციონირების გაუმჯობესებისთვის მნიშვნელოვანია ემოციების, აზრებისა და ქცევების ინტერპერსონალური სიტუაციების კონტექსტში მოდიფიცირება, რაც საჭირო პირობას წარმოადგენს მყარი მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბებისთვის (Read, 2018).

კვლევის ლიმიტი

კვლევაში გამოვლინდა გარკვეული შეზღუდვები, რაც საჭიროებს ხაზგასმას. პირველ ყოვლისა, კვლევის დაგეგმვის პროცესში ვერ მოხდა კითხვარის წინასწარი შემოწმება მცირე შერჩევაზე, რის გამოც მონაცემების დამუშავების დროს მოგვიწია გარკვეული დებულებების შეცვლა ან გაუქმება. სოციალური შფოთვის კითხვარი საკმაოდ პრობლემური აღმოჩნდა ამ მხრივ, რადგან აღმოჩნდა, რომ რესპონდენტების ნაწილს არ ჰქონდა შევსებული ყველა კითხვა, საბოლოოდ, სოციალური შფოთვის ჯამური ქულის დასადგენად დამუშავდა მხოლოდ 15 მონაცემი. პასუხების გაყოფა ორ ნაწილად (რაოდენობრივად და ხარისხობრივად) შესაძლებელია დამაბნეველი ყოფილიყო რესპონდენტებისთვის, შესაბამისად, არ მოგროვდა საკმარისი რაოდენობის მონაცემი. ამდენად, განსაკუთრებული სიფრთხილით ვმსჯელობთ აღნიშნულ ცვლადზე, ამ მონაცემებით შესაძლებელია მხოლოდ ვარაუდის გამოთქმა და გარკვეული ტენდენციის დანახვა.

მეორე შეზღუდვა შეეხება კვლევის მეთოდს. რადგან კვლევა ელექტრონულად ჩატარდა, რთული იყო გარკვეული ეთიკური ნორმების დაცვა. მაგალითად, რთული იყო იმ გარემოს გაკონტროლება, რომელშიც მოუწევდათ რესპონდენტებს კითხვარის შევსება. თუმცაღა უნდა აღინიშნოს, რომ მთლიანი კვლევის პროცესში განსაკუთრებული ყურადღება მიექცა: ნებაყოფლობით მონაწილეობის უფლებას, კვლევის დატოვების პირობას, ანონიმურობასა და კონფიდენციალობას, მონაცემების შენახვასა და მონაცემების შემდგომ გამოყენება-გამოქვეყნებასთან დაკავშირებულ საკითხებს. გარდა ამისა, კვლევის ონლაინ ჩატარებამ შეამცირა რესპონდენტების რიცხვი და შემთხვევითი შერჩევის შესაძლებლობა. მიუხედავად იმისა, რომ რთულია მიღებული შედეგების განზოგადება, მოცემული კანონზომიერებები საშუალებას გვაძლევს, დავინახოთ ტენდენციები რომანტიკულ პარტნიორთა მიჯაჭვულობას, სოციალურ შფოთვასა და ემოციურ ინტელექტს შორის.

იდეები მომავალი კვლევისთვის

მომავალი კვლევებისთვის მნიშვნელოვანია გათვლისწინებული იყოს ზემოთ მოცემული შეზღუდვები. გარდა ამისა, უმჯობესი იქნება მოზრდილთა მიჯაჭვულობისა და სოციალური შფოთვის შესასწავლად გამოყენებული იყოს ლაიკერტის სკალა. მოზრდილთა მიჯაჭვულობის სკალაში მოცემული იყოს დებულებები როგორც უსაფრთხო მიჯაჭვულობის შესახებ, ისე მშფოთვარე, განცალკევებული და განრიდებადი მიჯაჭვულობის სტილების შესახებ. გარდა ამისა, სოციალური შფოთვის სკალას უნდა დაემატოს დებულებები ინტერპერსონალურ ურთიერთობებთან დაკავშირებით, ასევე, უნდა იქნეს გაყოფილი შესრულების (performance) შესახებ შფოთვა და ინტერაქციის შესახებ შფოთვა სოციალურ სიტუაციებში. დამატებით, უმჯობესია, გამოყენებულ იქნეს მარტოობის შესახებ სკალები და ურთიერთობით კმაყოფილების/ცხოვრებით კმაყოფილების სკალები, რათა დაკავშირდეს მთელი პროცესი.

საინტერესო იქნებოდა ცვლადების დაკავშირება mindfulness-თან.⁴ Mindfulness-ის მიღწევით, ცხოვრების კმაყოფილების გაზრდით, ხასიათის სიმტკიცეების წინ წამოწევით, სოციალური შფოთვის დაძლევისა და ემოციური ინტელექტის გავარჯიშებით შესაძლებელი იქნებოდა ინტერპერსონალური ურთიერთობების გაუმჯობესება და მოზრდილთა მიჯაჭვულობის ჩამოყალიბება. ასევე, საინტერესო იქნებოდა მე-კონცეფციის ცვლილებაზე დაკვირვება სხვადასხვა მიჯაჭვულობის სტილის, სოციალური შფოთვის ქონა/უქონლობისა და ემოციური კომპეტენციების მიხედვით.

ყოველივეს გათვალისწინებით უმჯობესია თვისებრივი ინტერვიუების ჩაწერა ადამიანებთან და საკითხის უფრო სიღრმისეულად შესწავლა.

⁴ ზოგადად, mindfulness-ი მოიცავს არარეაქტიულ და არაშეფასებით ცნობიერებასა და ყურადღებას მოცემული მომენტის მიმართ. ესე იგი, mindfulness გულისხმობს ყოველი მოცემული წამის გაცნობიერებასა და მასზე აქტიური ყურადღების მიქცევას (Roche et al., 2019).

გამოყენებული ლიტერატურა:

- მარწყვიშვილი, ხ. & მესტვირიშვილი, მ. (2010). ემოციური ინტელექტი – უნარი, პიროვნული ნიშანი და კომპეტენცია – რას გვთავაზობენ მკვლევრები. *ფსიქოლოგიის მაცნე*, 157-165.
- რაკშიტი, დ. & ლევტოვი, რ. (2020). *კაცები, ქალები და გენდერული ურთიერთობები საქართველოში: საზოგადოების აღქმა და დამოკიდებულება*. თბილისი: გაეროს მოსახლეობის ფონდი.
- სუმბაძე, ნ. (2012). *თაობები და ღირებულებები*. საზოგადოებრივი პოლიტიკის ინსტიტუტი. თბილისი: საზოგადოებრივი პოლიტიკური ინსტიტუტი.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. doi:10.1037/0003-066x.44.4.709
- Austin, E. (2018). Trait and Ability Conceptualizations of Emotional Intelligence in Pool. L & Qualter. P. (Eds). *An Introduction to Emotional Intelligence*. (pp. 18-31). Wiley: BPS Textbooks in Psychology.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Birditt, K. S., Wan, W. H., Orbuch, T. L., & Antonucci, T. C. (2017). The Development of Marital Tension: Implications for Divorce Among Married Couples. *Developmental Psychology*, 53(10), 1995–2006. <https://doi.org/10.1037/dev0000379>
- Blackhart, G. C., Williamson, J. & Nelson, L. (2015). Social Anxiety in Relation to Self-Control Depletion Following Social Interactions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(9), 747–773. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.9.747>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment And Loss: Loss Sadness And Depression*. Vol. 3. New York: Basic Books.
- Brooks, S.J. & Kutcher, S. (2004). The Kutcher Generalized Social Anxiety Disorder Scale for Adolescents: Assessment of Its Evaluative Properties Over The Course of a 16-Week Pediatric Psychopharmacotherapy Trial. *Journal of child and adolescent psychopharmacology*, 14 2, 273-86 .
- Caballo, V.E., Salazar I.C., Irurita, M.J., Arias, B. & CISO-A Research Team (2010). Social Anxiety Questionnaire for Adults (SAQ-A30).
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M. & Losada, L. (2018). Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents. *International Journal*

- of Environmental Research and Public Health, 15(6), 1073.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>
- Chang, L. K., (2018). Adult Attachment in Close Relationships and Trait Emotional Intelligence: The Moderating Role of Mindfulness. Dissertations. 501.
<https://digscholarship.unco.edu/dissertations/501>
- Collins, N. L. & Read, S. J. (n.d). (1990). Adult Attachment Scale. Unpublished Manuscript.
https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB_Close_Relationships_Lab/Resources_files/Adult%20Attachment%20Scale.doc
- Darcy, K., Davila J. & Beck, G. (2005). Is social Anxiety Associated with Both Interpersonal Avoidance and Interpersonal Dependence? *Cognitive Therapy and Research*, 29 (2), 171-186. DOI: 10.1007/s10608-005-3163-4.
- Furnham, A. (2012). Emotional Intelligence. *Emotional Intelligence - New Perspectives and Applications*. Published. <https://doi.org/10.5772/31079>
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93–98.
- Hirschfeld, R. M. A., Klerman, G. L., Gouch, H. G., Barrett, J., Korchin, S. J. & Chodoff, P. (1977). A Measure of Interpersonal Dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41(6), 610–618. doi:10.1207/s15327752jpa4106_6
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A. & Liebowitz, M. R. (1992). Situational Domains of Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(1), 63–77. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(92\)90027-5](https://doi.org/10.1016/0887-6185(92)90027-5)
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S. & Pal, D. (2015). Likert Scale: Explored and Explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 7(4), 396–403. <https://doi.org/10.9734/bjast/2015/14975>
- Lalonde, R. N., Hynie, M., Pannu, M. & Tatla, S. (2004). The Role of Culture in Interpersonal Relationships. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(5), 503–524. doi:10.1177/0022022104268386
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems in Pharmacopsychiatry*, 22, 141–173.
- Mattingly, B.A., McIntyre, KP. & Lewandowski Jr, GW. (2020). Relationship-Induced Self-concept Change: Theoretical Perspectives and Methodology Approaches. In Mattingly, B. A., McIntyre, K. P., & Lewandowski, G. W. (Eds.), *Interpersonal Relationships and the Self-Concept*. doi:10.1007/978-3-030-43747-3
- Martskvishvili, K., Arutinov, L. & Mestvirishvili, M. (2013). A Psychometric Investigation of the Georgian Version of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(2), 84–88. doi:10.1027/1015-5759/a000135
- Mikulincer M. & Shaver, PR. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press.

- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2019). Attachment Orientations and Emotion Regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. doi:10.1016/j.copsyc.2018.02.006
- Overholser, J. C. (1997). Treatment of Excessive Interpersonal Dependency: A Cognitive-Behavioral Model. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 27(4), 283–301. <https://doi.org/10.1023/a:1025614524578>
- Parker, J. D. A. Summerfeldt L.J., Walmsey, C., O’Byrne, R., Dave, P.H & Crane, G. (2020). Trait Emotional Intelligence and Interpersonal Relationships: Results from a 15-year Longitudinal Study. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110013>
- Petrides, K. V., Pita, R. & Kokkinaki, F. (2007). *The Location of Trait Emotional Intelligence in Personality Factor Space*. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289. doi:10.1348/000712606x120618
- Read D.L, Clark G.I, Rock A.J. & Coventry W.L. (2018). Adult Attachment and Social Anxiety: The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies. *PLoS ONE* 13(12): e0207514. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207514>
- Roche, M., Good, D., Lyddy, C., Tuckey, M. R., Grazier, M., Leroy, H. & Hülsheger, U. (2020). A Swiss Army Knife? How Science Challenges Our Understanding of Mindfulness in the Workplace. *Organizational Dynamics*, 49(4), 100766. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2020.100766>
- Roring, S.A. (2008). The Relationship among Adult Attachment Style, Perceived Social Support, and Social Anxiety in College Students. Oklahoma State University.
- Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernandez-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J.G. & Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive Emotions, Self-Esteem, Interpersonal Relationships and Social Support as Mediators between Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Journal of Behaviour, Health & Social Issues*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.08.001>
- Sansone, R. A. & Sansone, L. A. (2012). Rumination: Relationships with Physical Health. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 9(2), 29–34.
- Sbarra, D. A. & Borelli, J. L. (2019). Attachment Reorganization Following Divorce: Normative Processes and Individual Differences. *Current Opinion in Psychology*, 25, 71–75. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.008>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E. & Wendorf, G. (2001). Emotional Intelligence and Interpersonal Relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523–536. <https://doi.org/10.1080/00224540109600569>
- Snyder, C.R. & Lopez S.J. (2002). Handbook of Positive Psychology. *The Positive Psychology of Emotional Psychology*. Oxford University Press.
- Summerfeldt, L.J., Kloosterman, P.H., Antony, M.M. & Parker J.D.A. (2006). Social Anxiety, Emotional Intelligence, and Interpersonal Adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28, 1, 58-68.
- Watson, D. & Friend, R. (1969). Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology; Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448.
- Wenzel, A. (2002). *Characteristics of Close Relationships in Individuals with Social Phobia: A Preliminary Comparison with Nonanxious Individuals*. In J. H. A. Wenzel (Ed.). *A Clinician’s*

guide to Maintaining and Enhancing Close Relationships (pp. 199–213). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Wenzel, A., Graff-Dolezal, J., Macho, M. & Brendle, J. (2005). Communication and Social Skills in Socially Anxious and Nonanxious Individuals in the Context of Romantic Relationships. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 505-519.