

Martos Tamás

Kutatási zárójelentés a

„Célok, önszabályozás és pozitív működés követéses
vizsgálata pároknál” című

PD 105685 témaszámú pályázathoz

2016. április

1. A kutatás folyamata

Az eredeti pályázatban megadott kutatási tervet az alapvető tudományos cél, a párkapcsolatok pozitív működése és a személyes célok, tervek összefüggéseinek megismerése szempontjából tartani tudtam.

A fő cél, a Személyes Tervek Kérdőív párkapcsolati kontextusban való felvételének és elemzésének kidolgozása, és egy követéses vizsgálat lefolytatása megvalósult.

Ezzel együtt fontos megemlíteni, hogy az eredeti kutatási tervhez képest történt néhány tartalmi változás és a kutatás körülményeiben is voltak olyan elemek, melyek befolyásolták a kutatás folyamatát, előrehaladását.

1.1 *Változások a kutatási tervhez képest*

1.1.1. **Kimaradó tartalmi elemek**

Nem volt megvalósítható a Hungarostudy 2006 felmérés párjainak tervezett utánkövetése (korábban bejelentettem a Kollégium számára), de a 2013-as felmérés adatait módomban volt a kutatás alapvető elméleti keretei között elemezni.

1.1.2. **Hozzáadott tartalmi elemek (részletes bemutatásukat ld. az eredményeknél)**

A kutatási folyamat során világossá vált, hogy kiemelten kell kezelni a pozitív pszichológiai működés leírására alkalmas megfelelő mérőeszközök fordítását és ezek dokumentálását, az egyéni és kapcsolati jól-lét koncepcionális kérdéseit.

Hangsúlyossá vált a kvalitatív módszertan, illetve a „mixed method”, a kevert módszertanú megközelítés alkalmazásának fontossága. Jelenleg is folyik egy interjú, kvalitatív kutatási folyamat, mely szorosan kapcsolódik a kutatás eredeti céljaihoz. A kvalitatív

A kutatási periódusban kialakított kutatási együttműködések is hoztak témában és módszertani megközelítésben kiegészítéseket (ld. alább).

1.2 *Kutatási együttműködések*

A kutatási periódusban sikerült több irányban is szakmai együttműködések kialakítani. Ezek a kiegészítő eljárások, elméleti vagy módszertani megközelítések részben beépültek a kutatás folyamatába (a fő vizsgálat kérdőívének részeként, vagy kiegészítő adatfelvételek révén), részben pedig már folyamatban lévő publikációkat is eredményeztek. A fontosabb együttműködések és a kutatáshoz való hozzájárulásuk rövid leírása:

- a párkapcsolati törekvések néhány speciális témájának kiemelt vizsgálata: otthon, gyermekvállalás és szülés (dr. Sallay Violával együttműködésben, SE MhI, SZTE Pszichológiai Intézet);

- doktori témavezetések a kutatáshoz kapcsolódóan (SE TDI 4/3. sz. doktori program, <http://mental.semmelweis.hu/hu/doktori-kepzes>);

Lakatos Csilla: párkapcsolat, kötődés és vallásosság összefüggései a kérdőíves adatfelvételben részt vevő párok vizsgálatával

Tóth-Vajna Rita: Közös Rorschach vizsgálat a kérdőíves adatfelvételben részt vevő párok almintáján, a KRV adatainak összekapcsolása a kutatás eredményeivel.

Désfalvi Judit: a jelen kutatás során egészséges párokra kidolgozott kérdőívet adaptálta melldaganatos páciensek és párjuk kapcsolatának vizsgálatára, valamint mélyinterjúkkal vizsgálja a melldaganattal diagnosztizált nőbetegek egyéni és kapcsolati megküzdésének mintázatait.

Gubányi Mónika: a családi tulajdonú vállalkozások, mint speciális élettervek családi kapcsolatokkal való összefüggései, kibővítve a transzgenerációs vonatkozásokkal, interjú módszerrel

Szabó Evelin: külszolgálatot vállaló katonák és párjuk megküzdési mintázatainak és kapcsolati működésének vizsgálata a Személyes Tervek Kérdőív Pároknak eljárás témára adaptált változatával

A munkacsoport eredményeinek fontosabb elemeit önálló szimpózium keretein belül bemutattuk az MPT 2015-ös Nagygyűlésén (szervezők: Martos és Sallay, 2015, illetve az egyes előadások absztraktjait ld. a kutatási beszámoló publikációkat tartalmazó részében).

- Prof. Noémie Carbonneau (noemie.carbonneau@gmail.com; Université du Québec à Trois-Rivières, Canada; https://www.researchgate.net/profile/Noemie_Carbonneau2): a partnerek egymás számára alkotott terveinek vizsgálata a kutatás eredeti mintáján felvéve

- Prof. Edward C. Chang (changeec@umich.edu University of Michigan, USA; <http://lsa.umich.edu/psych/people/faculty/changeec.html>): optimizmus mint a lelki egészség pozitív védőfaktora; jelen kutatáshoz a jóllét koncepciójának fejlesztésével kapcsolódik

- Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation (EHHI) – a nemzetközi összefogásban indult kutatás alapvető célja a boldogság és pozitív működések kulturális jellegzetességeinek feltárása; jelen kutatáshoz a jóllét koncepciójának fejlesztésével és a családi kapcsolatok személyes jóllétben betöltött szerepének kiemelésével, illetve mindezek kulturális variációinak kutatásával kapcsolódik (referencia: Prof. Antonella Delle Fave, University of Milano; antonella.dellefave@unimi.it)

- Se-Kang Kim, PhD. (sekim@fordham.edu; Fordham University, USA; http://www.fordham.edu/info/21660/faculty_and_staff/5426/se-kang_kim); az együttműködés témája egy általa kidolgozott speciális adatelemzési eljárás, a „Profilelemzés Többdimenziós Skálázással” (Profile Analysis via Multidimensional Scaling; PAMS) alkalmazása a kutatás során nyert diádikus adatokon.

1.3 Változások a kutatási környezetben

A kutatást hátráltató körülmények között röviden említem az alábbiakat:

A tervben megjelölt survey cég visszalépett a vizsgálat elvégzésétől, ezért új cég keresésére és bevonására volt szükség. Az így tervezett felmérés mindkét fázisa végül rendben elkészült, de az adatfelvétel folyamata időben elcsúszott. Ezt a változtatást már korábban bejelentettem a Kollégium számára.

A kutatást befogadó intézmény, a Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézete, 2015 januárjától (pénzügyi megszorítások miatt) jelentős belső átszervezésen ment keresztül, és személyi elbocsátások is történtek. A bizonytalanság és a szakmai környezet előnytelen változásai miatt végül a kutatási periódus során munkahelyet változtattam, a Szegedi

Tudományegyetem Pszichológiai Intézetében kaptam állást (külön megállapodás alapján a Semmelweis Egyetem a teljes kutatási periódus végéig befogadta a kutatást). Ez a változási folyamat éppen a projekt záró szakaszában kedvezőtlenül befolyásolta a kutatásra fordítható személyes erőforrásokat.

2. Részletes kutatási jelentés

Az alábbiakban a kutatás egyes részterületei szerint csoportosítom a már közölt, illetve a még közlésre váró eredmények kivonatát.

2.1 Kutatási pillér 1.: A jóllét koncepciói, kérdőív-adaptációk

A kérdőíves vizsgálatok előkészítése során nyilvánvalóvá vált, hogy szükség van számos, a pozitív működést mérő eszköz magyar nyelvű változatának validálására. Ezek a következők voltak: Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS; Hendrick, 1988), Élettel való Elégedettség Skála (SWLS, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), illetve ennek mintájára az Otthonnal való Elégedettség Skála, Rosenberg Önértékelés Skála (RSES, Rosenberg, 1965), Remény Skála (AHS, Snyder és munkatársai 1991), Hála Kérdőív (GQ-6; McCullough és mtsai, 2002), egytétéles becslőskálák, a Boldogság Orientációk Kérdőív (Peterson, Park, & Seligman, 2005), illetve a Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módja Skála (WOSC, Bryant & Veroff, 2007).

A részletes validálási elemzéseket minden egyes kérdőív esetén egy-egy külön tanulmányban tettük közzé (Martos, Garay, Désfalvi, 2014; Martos, Lakatos, & Tóth-Vajna, 2014; Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó, & Ittész, 2014; Martos, Sallay, Szabó, Lakatos, & Tóth-Vajna, 2014; Sallay, Martos, Földvári, Szabó, & Ittész, 2014, Szondy és Martos, 2014; Szondy, Martos, Szabó-Bartha és Pünkösty, 2014).

Az egyes kérdőívekkel felvett adatok eredményeit egészítette ki az EHHI-team részeként felvett és publikált elemzéseink eredménye (della Fave és mtsai, 2016). Az országok és kultúrák között is érvényesnek bizonyult az a megállapítás, hogy az egyéni jóllét élményének egyik legfontosabb összetevője a közeli kapcsolatokban megtapasztalt jóllét.

2.2 Kutatási pillér 2.:

Célok, kapcsolati működések, öndetermináció elmélet

A párkapcsolati adatfelvételhez kapcsolódóan több olyan kiegészítő kutatási eredmény is született, mely az egyéni és kapcsolati önszabályozás témáihoz, valamint egy az elméleti háttér szempontjából jelentős megközelítéshez, az öndetermináció elméletéhez (Self-determination Theory, SDT; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a,b) kapcsolódik.

Egyrészt a Hungarostudy 2006-os és 2013-as adatbázisok adatait elemeztem (Martos, 2013). Összefoglalóan a következő eredményeket találtam.

1. Mind a mérőeszköz működése, mind az életcélok általa megjelenített struktúrája és rangsora, mind az életcélok fontosságának más változókkal fennálló összefüggései nagyfokú stabilitást mutatnak a két adatfelvétel között.

2. Mindkét adatfelvétel során igazolódott, hogy az extrinzik életcélok követése inkább negatív, míg az intrinzik életcélok követése pozitív kapcsolatban áll a lelki egészség magasabb fokával.

3. Az életcélok fontossága összefüggött a sikeres párkapcsolati együttélés szempontjából fontosnak tartott tényezőkkel is.

Munkatársaimmal (Martos, Sallay és Kézdy, 2013) továbbá azt is megmutattuk, hogy a személyes tervek pozitív illetve negatív érzelmi töltete előrejelzi a pozitív működés jellemzőit, az érzelmi tapasztalatok továbbá közvetítő tényezőnek bizonyultak a személyes tervek vallási motivációi szempontjából is. A pozitív és negatív érzelmek jelentőségét a fő kutatás kérdőívébe is beépítettem.

Az elővizsgálatok során fontos témaként emelkedett ki a családalapításra és gyermekvállalásra vonatkozó személyes tervek jelentősége a fiatal párok életében. Egy kapcsolódó adatfelvételben ezért munkatársaimmal kidolgoztunk egy szüléssel kapcsolatos kérdőívet (ld. Sallay, Martos, és Hegyi, 2015). Az öndetermináció elméletének megfelelően a szüléssel kapcsolatos elképzelések egyik fontos dimenziójának a szülés autonómiája (a szülő nő mint autonóm lény), illetve a szülés során várt (elvárt) kontroll bizonyult.

A fenti eredmények részben tehát kiegészítik és értelmezik a fő kutatás eredményeit, részben beépültek a kérdőív megtervezésébe.

2.3 Kutatási pillér 3.: Párkapcsolatok és önszabályozás

Az eredményeknek ez a része alkotja a kutatás gerincét. Az itt ismertetett vizsgálatoknak több alapvető jellemzője is meghatározható:

1. a személyiségműködés vizsgálatában bevált személyes célok felmérését párkapcsolati összefüggésben alkalmazza, együtt élő párokkal, de minden résztvevővel egyéni elrendezésben;
2. a személyes tervek értékeléséhez olyan szempontrendszerrel érvényesít, mely számos egyéni és kapcsolati dimenziót tartalmaz;
3. a kapcsolati dimenziók megfogalmazása során figyeltünk arra, hogy legyen közöttük olyan kérdés, mely a partner szemszögét, a partnernek tulajdonított jellemzőket írja le;
4. a párkapcsolati működés, a célok és a jóllét alakulásának folyamatait longitudinális adatok révén ragadja meg.
5. a személyes tervek felmérését kiegészíti számos további kérdőív és eljárás is.

2.3.1. Módszer

A párkapcsolati partnerek terveinek felmérésére kidolgoztam a Személyes Tervek Kérdőív Pároknak (PPAS-C) eljárást, melyben az adatgyűjtés a személyes tervek kutatási hagyománynak megfelelően történik (Little & Gee, 2007). Ezt a folyamatot vittük végig a párokkal két adatfelvételi időpontban. A második adatfelvétel során egyrészt megismételtük az aktuális személyes tervek felsorolásának, kiválasztásának és értékelésének folyamatát. Majd a következő lépésként a korábbi adatfelvételi körben megadott terveket mutattuk meg a válaszadóknak, és arra kértük őket, hogy ismét értékeljék azokat a 3. lépéssel ekvivalens módon, az általunk megadott szempontok szerint, melyeket a korábban is értékelt tervek utánkövetésére dolgoztunk ki. Valamennyi kiválasztott tervet egy sor általunk megadott szempont alapján értékelték a válaszadók (ld. az 1. és 2. táblázatokat).

1. Táblázat A személyes tervekhez kapcsolódó értékelési szempontrendszer összefoglalása – első adatfelvétel (T1)

Egyéni jellemzők	
1	Kezdeményezés
2	Ön-azonosság
3	Energiabefektetés
4	Nehézség
5	Pozitív érzelmek
6	Negatív érzelmek
Párkapcsolati jellemzők – a válaszadó nézőpontjából	
7	Kommunikáció gyakorisága
8	Együttműködés gyakorisága
9	Konfliktus gyakorisága
Támogatási szükségletek a partner felé	
10	Autonómia támogatásának igénye
11	Irányító támogatás igénye
12	Érzelmi támogatás igénye
13	Praktikus támogatás igénye
14	Kompetencia elismerésének igénye
A partner (válaszadó által észlelt) viszonyulása a tervhez	
15	Kezdeményezés (partneré)
16	Ön-azonosság (partneré)
17	Energiabefektetés (partneré)
18	Nehézség (partneré)
19	Pozitív érzelmek (partneré)
20	Negatív érzelmek (partneré)
Észlelt támogatás a partner részéről	
21	Autonómia észlelt támogatása
22	Észlelt irányító támogatás
23	Észlelt érzelmi támogatás
24	Észlelt praktikus támogatás
25	Kompetencia észlelt elismerése
A terv észlelt / várt hatásai	
26	Jelenbeli hatás a párkapcsolatra
27	Jelenbeli hatás az egészségre
28	Jelenbeli hatás a személyes kiteljesedésére
29	Várható hatás a párkapcsolatra
30	Várható hatás az egészségre
31	Várható hatás a személyes kiteljesedésére

2. Táblázat A személyes tervekhez kapcsolódó értékelési szempontrendszer összefoglalása – második adatfelvétel (T2)

Egyéni jellemzők	
1	Ön-azonosság
2	Energiabefektetés
3	Nehézség
4	Pozitív érzelmek
5	Negatív érzelmek
Párkapcsolati jellemzők – a válaszadó nézőpontjából	
6	Együttes pozitív élmények
7	Együttműködés gyakorisága
8	Konfliktus gyakorisága
9	„Közös terv”
A partner (válaszadó által észlelt) viszonyulása a tervhez	
10	Ön-azonosság (partneré)
11	Energiabefektetés (partneré)
12	Nehézség (partneré)
13	Pozitív érzelmek (partneré)
14	Negatív érzelmek (partneré)
15	„Közös terv” (partneré)
Észlelt támogatás a partner részéről	
16	Autonómia észlelt támogatása
17	Észlelt irányító támogatás
18	Észlelt érzelmi támogatás
19	Észlelt praktikus támogatás
20	Kompetencia észlelt elismerése
Páros megküzdés felmérése a leginkább stresszes tervhez kapcsolódóan	
21	Saját stresszkommunikáció
22	Partner reakciója
23	Partner stresszkommunikációja
24	Saját reakció
25	Közös megküzdés
26	A közös megküzdés értékelése
Korábbi tervek értékelése – egyéni szempontok	
27	Előrehaladás
28	Siker
29	Akadályozottság
30	Elégedettség
Korábbi tervek értékelése – párkapcsolati szempontok	
31	Partner elégedettsége
32	Közös pozitív élmények
33	Konfliktusok
34	„Közös terv”
35	Hatás a párkapcsolatra

A kutatás során felvett további kérdőívek: Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS); Élettel való Elégedettség Skála (SWLS), Otthonnal való Elégedettség Skála, Rosenberg Önértékelés Skála (RSES), Kritika utáni Vallásosság Skála (Martos és mtsai, 2009), Kapcsolati Stílus Kérdőív (RSQ, Csóka és mtsai, 2007).

Az első adatfelvételi alkalommal összesen 270 pár vett részt a felmérésben.

150 pár (69,8 %) egyezett bele a második adatfelvételi körben való részvételbe.

2.3.2. Eredmények

A gazdag empirikus anyag elemzése a jelentés beadásának idején még tart (ld. a folyamatban lévő publikációk listáját). Az eredmények egy részét a habilitációs pályázatom mellékleteként kidolgozott habilitációs dolgozatban foglaltam össze, egy elemzés továbbá megjelent már egy tanulmánykötetben (Martos, Sallay és Tóth-Vajna, 2016, ld. alább összefoglalva). Az alábbiakban néhány jellegzetes összefüggést emelek ki, melyek

2.3.2.1. Személyes Tervek Kérdőív Pároknak (PPAS-C)

A személyes tervek módszertanára alapozva kidolgozott új eljárás alkalmas közeli kapcsolatban lévő partnerek (pl. együtt élő párok) céljainak rendszerszemléletű felmérésére. A PPAS-C felvétele és elemzése során igazolódott, hogy az eljárás flexibilis, rugalmasan alkalmazható sokféle kapcsolati dimenzió és kérdésfelvetés vizsgálatára és képes megragadni a mindennapok egyéni és kapcsolati dinamikáját.

2.3.2.2. Páros megküzdés diádikus elemzése

Martos és munkatársai (2016) a hazai stresszel és megküzdéssel kapcsolatos párkapcsolati kutatások kontextusába helyezve elemezte a páros megküzdés mintázatait. Az elemzés öt különböző kapcsolati megküzdési módot mutatott ki: három szimmetrikus és két aszimmetrikus elrendezést. Fontos eredmény, hogy az aszimmetrikus megküzdési típusok majdnem annyi elégedettséggel járnak együtt, mint a magasan funkcionáló szimmetrikus típusú. Azaz az egyik fél pozitív megküzdési stratégiái bizonyos mértékig kompenzálhatják a másik fél alacsonyabb szintű funkcionalitását.

2.3.2.3. A tervek tartalomelemzése

A személyes terveket a Little és Gee (2007) által alkalmazott kategóriarendszer szerint tartalomelemzésnek vetettük alá. Egyrészt szembeötlő volt a Fenntartás jellegű célok nagy szerepe a célrendszeren belül: a férfiaknál valamivel nagyobb mértékben (42%) a nőknél valamivel kevésbé (36%), de mindenképpen a legnagyobb arányú tervfajtának bizonyult a partnereknél. Továbbá a férfi partnerek magasabb arányban említettek munkával kapcsolatos terveket, míg a nők a tanulással és egészséggel kapcsolatos terveket.

3. Táblázat. A személyes tervek tartalmi területeinek gyakorisági adatai a T1 adatfelvételben

	FFI		NŐ	
	n	%	n	%
Kapcsolati	131	12,4	135	12,7
Tanulás / Képződés	85	8,0	150	14,1
Munka / Hivatás	187	17,7	150	14,1
Szef / Intrapreszonális	13	1,2	18	1,7
Szórakozás / Szabadidő / Feltöltődés	110	10,4	106	9,9
Egészség / Test	86	8,1	129	12,1
Fenntartás / Praktikus / Szervezés	444	42,0	379	35,5
összesen	1056		1067	
Fókusz: nem besorolható	724	68,6	700	65,6
Fókusz: önmagán	210	19,9	199	18,7
Fókusz: másokon	77	7,3	115	10,8
fókusz: önmagán és másokon („mi”)	45	4,3	53	5,0
Összesen	1056		1067	

Az egyes tervekhez felvett értékelések elemzésével kialakíthatóak voltak továbbá az egyes tartalmi körök jelentésprofiljai, amiből itt a munkával és a szabadidővel kapcsolatos terveket emelem ki (1. ábra).

A kétféle életterülethez kötődő tervek sok szempontból eltérő, szinte egymással ellentétes jelentéseket és tapasztalatokat hordoznak mind egyéni, mind kapcsolati szinten. Ennek alapján úgy tűnik, hogy a munka világával kapcsolatos tervek a kapcsolat szempontjából inkább elkülönülő, feszültségeket generáló területet jeleznek (különösen a férfiak saját munkával kapcsolatos törekvései szempontjából), míg a szabadidőhöz pozitív kapcsolati tapasztalatok és elvárások társulnak, melyek azonban inkább a női partnerek kezdeményezésére történnek és az ő tapasztalataikban jelennek meg kifejezettebben.

2.3.2.4. A személy-szintű elemzések eredményei

A személyek szintjén a tervekhez kapcsolódó értékelések átlagolásával nyert adatok az egyes értékelő dimenziók általános jellemzésére alkalmasak.

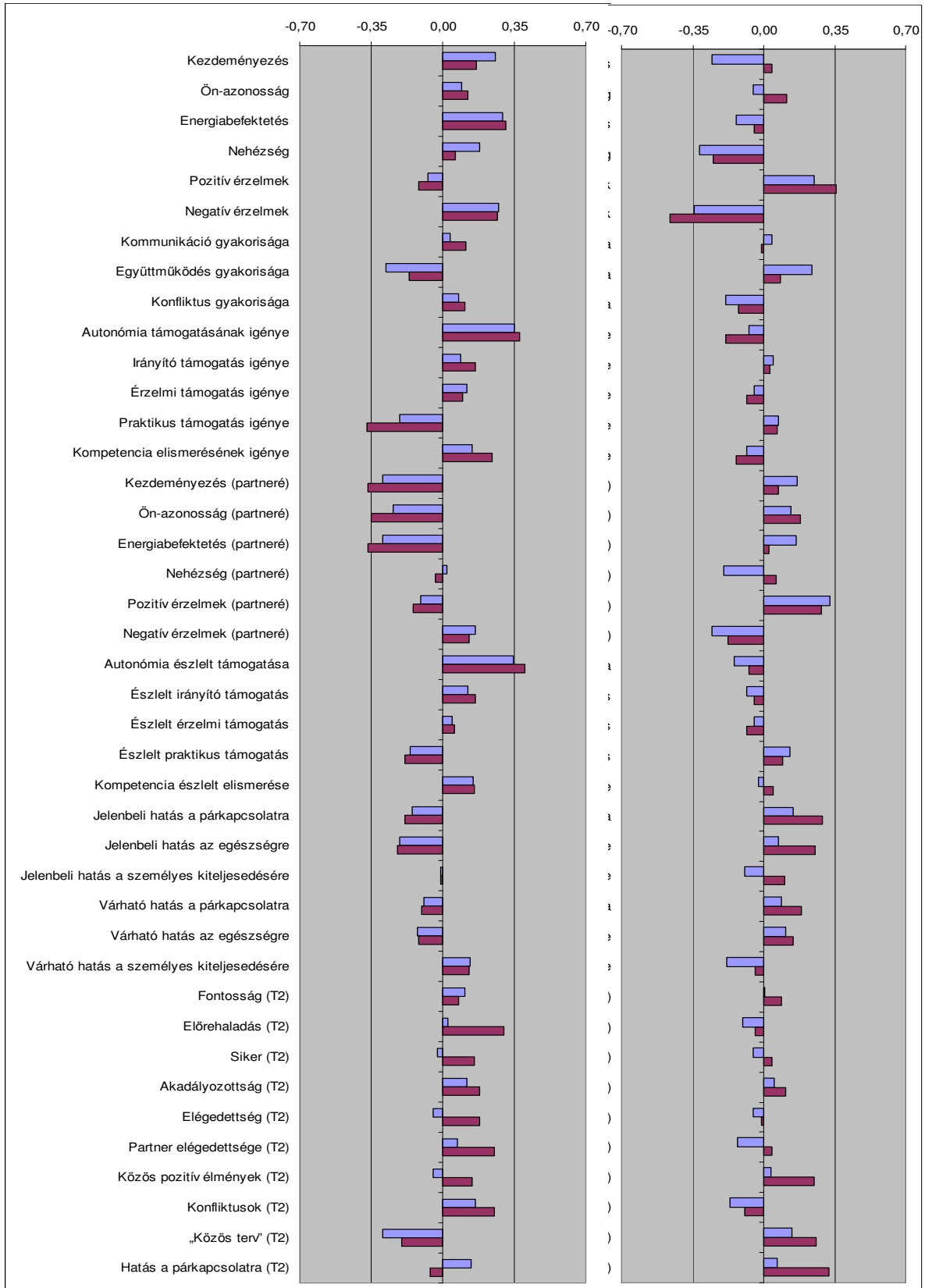
A tervekkel kapcsolatos pozitív kapcsolati tapasztalatok szempontjából a saját és a partnernek tulajdonított *pozitív* illetve (fordítottan) *negatív* érzések, valamint az energia-befektetés bizonyultak a legfontosabb tényezőknek. Kiemelkedett továbbá az általunk *irányító támogatásnak* illetve *érzelmi támogatásnak* nevezett tapasztalatok szerepe a pozitív hatások és a tervvel kapcsolatos pozitív tapasztalatok szempontjából és a részben a kapcsolati elégedettség szempontjából is. Ezen kívül a tervekben megtapasztalt *konfliktus* tűnik központi közvetítő tapasztalatnak.

Ez az utóbbi összefüggés longitudinális értelemben nem igazolódott. Hosszabb távon a tervekhez való saját viszonyulás és a partner részről tapasztalt hozzáállás fontosabb: a férfi partner milyen mértékben fektet energiát a tervei megvalósításába (minél több energiát investál a saját terveibe, hosszabb távon annál alacsonyabb a partnerek elégedettsége), illetve hogy a női partner mennyire érzi a sajátjának a terveit (ennek mértéke pozitívan jelzi előre a hosszú távú elégedettséget mindkét félnél).

2.3.2.5. A kapcsolati szintű elemzések eredményei

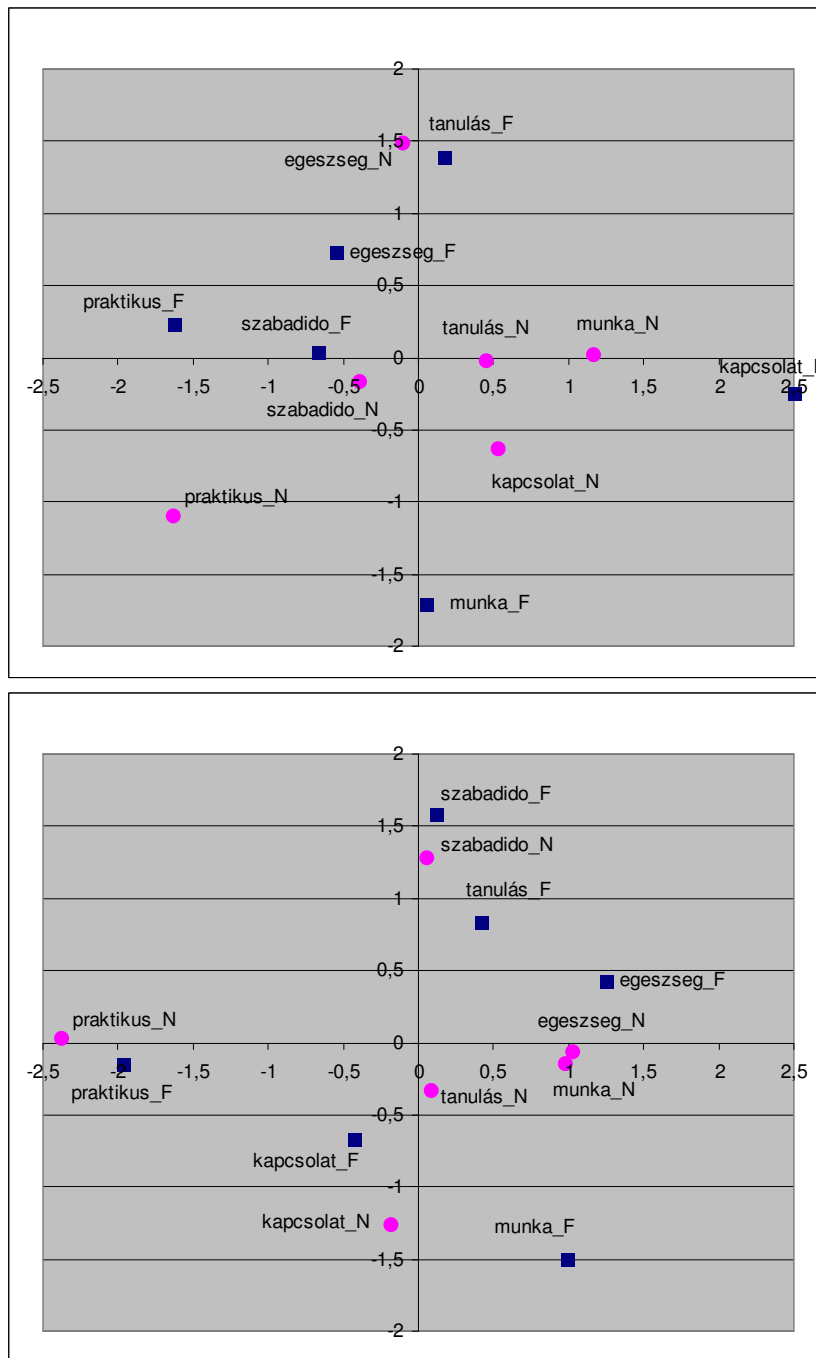
A tervek különböző tartalmainak pároknál történő együttes előfordulását többdimenziós skálázással vizsgáltam. Itt két egymáshoz sok szempontból hasonló, a *családi életsiklus* szempontjából mégis nagyon eltérő csoportot mutatok be. Mindkét csoport fiatal-középkorú párokból áll, jellemzően 8-12 év kapcsolati történettel, az egyik csoportban a legidősebb gyerek 10 év alatti, a másik csoportnak nincsen gyereke (2. ábra). A két grafikon alapvető struktúrája nagy vonalakban megfelel a teljes mintán leírtak. Jellegzetesek viszont az egymáshoz képest felfedezhető különbségek is: a gyermek nélkül élő párok tervei között kisebb az összehangoltság, mint a kisgyermek(ek)et nevelő pároknál. Utóbbiak esetében mind a praktikus, mind a kapcsolati, egészség- és szabadidő-fókuszú tervek egymáshoz közel helyezkednek el (azaz nagy valószínűséggel fordulnak elő egyszerre a tervekben a férfi és női partnernél is ezek az életterületek). A gyermektelen párok esetében feltűnő a tervek említésének viszonylagos össze-nem-kapcsoltsága: mintha a tervekből két egymástól – legalábbis a másik csoporttal összehasonlítva – jelentős mértékben elkülönült életvitel rajzolódna ki. Az egyedüli életterületet, mely a partnereket stabilan összeköti, közös érdeklődést és összehangoltságot fejez ki, éppen a szabadidőre vonatkozó tervek jelentik: a közelségből leolvashatóan itt a legszorosabb az együttjárás. A szabadidőre vonatkozó tervek ráadásul sokkal központibb helyet foglalnak el, mint a másik csoportnál (és általában a teljes mintában).

1. ábra. A munka és a szabadidő tartalmú személyes tervek értékelései a teljes mintára z-transzformált (m=0,0, SD = 1,0) változók alapján (T1 adatfelvétel)



Bal oldali panel: munkával kapcsolatos értékelések, jobb oldali panel: szabadidővel kapcsolatos értékelések.

2. ábra. Tervek együttes előfordulása: többdimenziós skálázás eredménye két alminta esetében



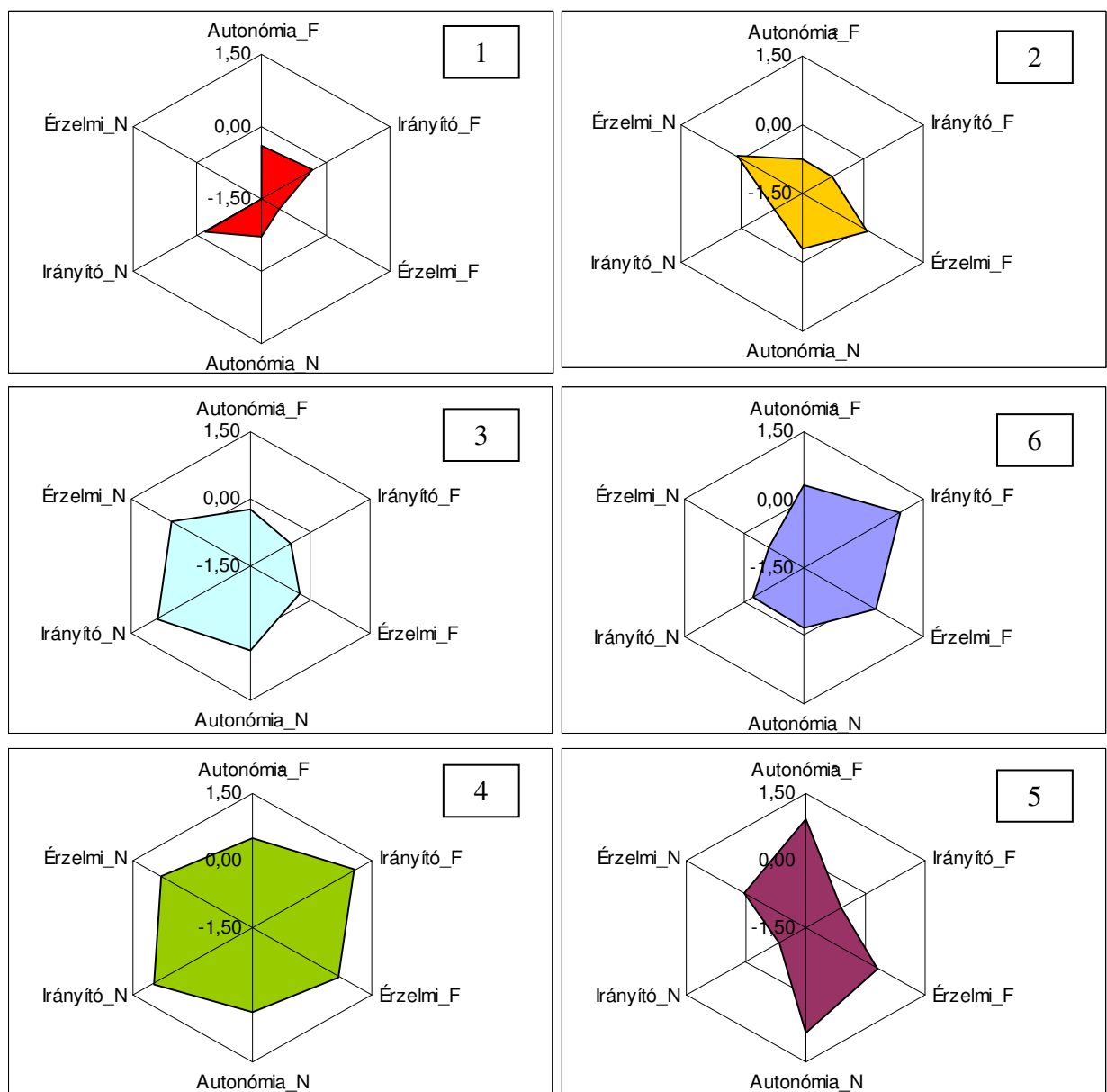
felső panel: fiatal-középkorú párok, nincs gyerek (N = 37)

alsó panel: fiatal-középkorú párok, 10 év alatti gyerek(ek) (N = 54)

Egy másik elemzésben együttes klaszterelemzésnek vettem alá a partnerek támogatási tapasztalatait (autonómia, irányítás és érzelmi támogatás). A kétszer három változó mindegyike a válaszadó saját nézőpontjából értékelte a partnertől a tervekhez kapott támogatások tapasztalatait. A klaszterelemzés alapján hat kapcsolati típust sikerült elkülöníteni (v.ö. Bergman, von Eye, & Magnusson, 2006)., melyek mindegyike a kapcsolati támogatások különböző mintázatait képviselt (ld. 2. ábra).

1. típus: Kölsönösen visszafogott támogatás – mindkét partner élménye az, hogy a másik fél részéről észlelt támogatás mértéke valamennyi támogatási modalitásban viszonylag alacsony.
2. típus: Mérsékelt kölsönös érzelmi támogatás – közepes mértékű kölsönös érzelmi jellegű támogatást tapasztalnak egymás részéről a partnerek.
3. és 6. típus: Aszimmetrikus támogatás élménye a nő (3.) illetve a férfi (6.) javára.
4. típus: Kölsönös teljes támogatás – minden modalitásban kölsönösen magas támogatás, különösen az irányító támogatás mértéke magas.
5. típus: Kölsönösen szabadon engedő támogatás – a partnerek elsősorban az autonómia kölsönösen magas támogatását tapasztalják egymás részéről.

2. ábra. A támogatási modalitások alapján klaszterelemzéssel képzett csoportok



Az egyes csoportok leírását ld. a szövegben! A sugárdiagramok az alcsoportok klaszterközéppontjainak z-transzformált értékeit mutatják be.

Az egyes csoportok a továbbiakban összehasonlíthatók voltak egyéb jellemzők bevonásával is. A „teljes támogatás” és a „szabadon engedő” támogatási mintázat sok szempontból egymással ellentétes profilt mutatott. A „teljes támogatás” csoportjába tartozó párok több pozitív érzelmet éltek meg, gyakrabban kommunikáltak egymással a tervekkel kapcsolatban és több volt közöttük az együttműködés ezen a téren. Az összekötött és közösen vitt tervek miatt viszont valamivel gyakoribb volt közöttük a konfliktus is. A „szabadon engedő” csoport ezzel szemben úgy látta, hogy a partner nagyrészt távol marad a személyes terveitől (pl. alacsony mértékű a kezdeményezése és bevonódása a megvalósításba). Emellett viszont közepes érzelmi támogatást is kaptak a partnertől, ami például alapvető eltérés volt a „visszafogott” csoporttól, ahol egyértelműen erős volt a negatív affektivitás és a konfliktus is.

Az egyes kapcsolati típusok között viszont nem volt jelentős különbség a kapcsolati elégedettség szempontjából, kivéve a „visszafogott támogatás” csoportot, melyben a párok elégedettsége összességében alacsonyabb volt a többi csoporténál.

2.3.3. A személyes tervekkel végzett párkapcsolati kutatás legfontosabb tanulságai

A fenti módon megkezdett kutatási folyamat több szempontból is új szemléletmódot és ennek megfelelő eredményeket mutat fel.

1. A személyes tervek értékelésének szintjén új elem a partnerek együttes kérdezése, továbbá a rendszerszemléletű kérdezésmód (az egyik partnertől a másik partner feltételezett viszonyulását kérdezni).
2. A személyes tervek mellett lehetséges alternatív kérdés lehet a kifejezetten közös tervek lekérdezése. Ezt a partnerek közös adatfelvétel esetén egymással is egyeztetethetnék.
3. A személyes tervek felmérésnek módszertanát egy csatlakozó kutatásban kiterjesztettük azokra a tervekre is, melyeket a partnerek kifejezetten egymás számára tűznek ki (Prof. Noémie Carbonneau-val való együttműködésben).
4. A módszertani kitágítás egy másik fontos iránya a kevert módszertanú („mixed method”) elemzések elvégzése. A kapcsolat-orientált elemzés jól illeszthető a kvalitatív interjúzáshoz: az empirikus úton azonosított alcsoportok (kapcsolat-típusok) mindegyikének tipikus mintázatot mutató párjai megkereshetők, és a kapcsolati tapasztalatok kvalitatív módon is feltárhatók. Jelenleg munkatársaimmal együtt dolgozunk ilyen félig strukturált interjúk konkrét elemzésén (pl. Dészfalvi Judit doktori kutatása).

Végül jogosan merülhet fel a kérdés, hogy az itt bemutatott és a vizsgálatból még kinyerhető empirikus eredmények, valamint a felmérés alapjául szolgáló módszertan (elsősorban a PPAS-C eljárása) milyen módon lehet hasznosítható a gyakorlati munkában, például párterápiában, illetve a lelki egészség elősegítését szolgáló programokban.

Úgy vélem, hogy az a gazdag tapasztalati mező és azok a mintázatok, mely a kapcsolatokból a személyes tervek szintjén megragadhatók, egyfelől azt jelzik, hogy mind a kutatásban, mind a tanácsadásban és prevencióban fontos a konkrét élethelyzetekhez, kihívásokhoz és jövővel kapcsolatos elképzelésekhez kapcsolódó információk feltárása, értelmezése. Az eredmények arra is figyelmeztetnek minket, hogy egy-egy szempont, jellemző kiemelése önmagában fontos lehet, de a különféle tényezők, folyamatok és működések minél teljesebb megértése jelentősen árnyalhatja, módosíthatja a képet. Ezért

egyres kiemelt változók középpontba állítása helyett a komplex mintázatok feltárása sok esetben előnyösebb.

3. Publikálás előtt álló közlemények

Összefoglaló tanulmány:

Martos, T. (2016). Jólét, önszabályozás és kapcsolatok. Habilitációs dolgozat. ELTE PPK

Kéziratok közlésre benyújtva:

Martos, T. (2016). Self-determination Theory and the emerging field of Relationship Science: review essay. kézirat elbírálás alatt *European Journal of Mental Health*

Kéziratok közlésre előkészítés alatt (munkacímek és tervezett folyóiratok):

Martos, T. (2016). Egyéni célok, páros törekvések: pszichológiai kutatások a párkapcsolatok világáról. A monográfia kiadói szándéknyilatkozattal rendelkezik a L'Harmattan Kiadó részéről

Martos, T., Kim, S.-K., & Sallay, V. (2016). Conflict, cooperation and support in personal projects of couples: a relationship profile analysis. (*Personal Relationships*).

Martos, T., & Sallay, V. (2016). Personal Project Assessment in dyadic context: demonstration with Hungarian couples. (*Journal of Marriage and Family*).

Martos, T., Sallay, V., & Lakatos, Cs. (2016). Pattern focused analysis of dyadic data: an emerging holistic approach for relationship science. (*Journal of Social and Personal Relationships*)

Carbonneau, N., Martos, T., Sallay, V., Rochette, S., & Koestner, R. (2016). Autonomy Support in Romantic Relationships: Examining its Associations with Self-Esteem and Relationship Satisfaction. (*Motivation and Emotion*).

Chang, E. C., Wright, K. M., Najarian, A. S.-M., Martos, T., & Sallay, V., Chang, O. D., Lee, J., & Yu, T. (2016). Examining optimism and hope as protective factors of suicide risk in Hungarian college students: Does doubling up on bonum futurum proffer any added benefits? (*Journal of Counseling Psychology*).

Désfalvi, J., Sallay, V., & Martos, T. (2016). Relationship experiences and motivational patterns of women battling breast cancer: an interpretative phenomenological analysis. (*Journal of Health Psychology*)

4. Hivatkozások

Bergman, L. R., von Eye, A., & Magnusson, D. (2006). Person-oriented research strategies in developmental psychopathology. In D. Cicchetti, & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology* (2nd ed.). Theory and method, Volume 1. (pp. 850–888) New York: Wiley.

Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

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, 227-268.

Delle Fave, A., Brdar, i., Wissing, M. P., Araujo, U., Solano, A. C., Freire, T., Del Rocío Hernández-Pozo, M., Jose, P., Martos, T., Nafstad, H. E., Nakamura, J., Singh, K., Soosai-Nathan, L. (2016). Lay Definitions of

Happiness across Nations: The Primacy of Inner Harmony and Relational Connectedness Frontiers in Psychology, 7(16), 1-23.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985) The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93-98.

Little, B. R., & Gee, T. (2007). The methodology of personal projects analysis: Four modules and a funnel. In: Little, B. R., Salmela-Aro, K., Phillips, S. D. (Eds.), *Personal project pursuit: goals, action, and human flourishing*. Mahwah, Lawrence Erlbaum, pp. 51-93.

Martos, T. (2013). Életcélok összefüggése a lelki egészséggel és a párkapcsolatokról alkotott vélekedésekkel. In: Susánszky É., Szántó Zs. (szerk.) *Magyar lelkiállapot 2013*. Budapest: Semmelweis. pp. 77-88.

Martos, T., Garay, M., Dészfalvi, J., (2014). A Hála Kérdőív magyar változatának (GQ-6-H) bemutatása és pszichometriai elemzése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 203-214.

Martos, T., Lakatos, Cs., & Tóth-Vajna, R. (2014). A Remény Skála magyar változatának (AHS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 187-202.

Martos, T., Sallay, V. (2015). Párkapcsolati szerződések lenyomatai – tervek és párkapcsolatok rendszerszemléletben. Szimpózium. In: Vargha A (szerk.) *Lélek-net a léleknek: Az ember a változó technikai közegek világában: A Magyar Pszichológiai Társaság XXIV. Országos Tudományos Nagygyűlése: Kivonatkötet*. pp. 143-144. Konferencia helye, ideje: Eger, Magyarország, 2015.05.28-2015.05.30. Budapest: Magyar Pszichológiai Társaság

Martos, T., Sallay, V., & Kézdy, A. (2013). Everyday goals, religious motivations, and well-being: the mediating role of emotions. *Studia Psychologica*, 55, 221-227.

Martos, T., Sallay, V., Dészfalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 289-303.

Martos, T., Sallay, V., Szabó, T., Lakatos, Cs., & Tóth-Vajna, R. (2014). A Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 245-258.

Martos, T., Sallay, V., Tóth-Vajna, R. (2016). Dyadic coping in Hungarian Couples. In: Falconier M K, Randall A K, Bodenmann G (szerk.) *Couples Coping with Stress: A Cross-Cultural Perspective*. New York; London: Routledge, pp. 170-186.

McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J.A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338

Sallay, V., Martos, T. (2014). Az Otthonnal való Elégedettség Skála kidolgozása és pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 277-288.

Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 259-275.

Sallay, V., Martos, T., Hegyi, E. (2015). Fiatal nők szüléssel kapcsolatos attitűdjei: A Szülés-attitűdök Kérdőív kidolgozása és első eredményei. In: Kisdi Barbara (szerk.) *Létkérdések a születés körül.: Társadalomtudományi vizsgálatok a szülés és születés témakörében.* Budapest: L'Harmattan. pp. 291-313.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L.M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. A member of the positive psychology family. In C.R. Snyder, & S. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology* (257-276). New York: Oxford University Press.

Szondy, M., Martos, T. (2014). A boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 229-243.

Szondy, M., Martos, T., Szabó-Bartha, A., Püskösty, M. (2014). A Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála magyar változatának reliabilitás- és validitásvizsgálata. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15, 305-316.