

Motiváció, értékek és társas kapcsolatok: az öndetermináció elméletének alapjai

Martos Tamás
(PhD; Szegedi Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet)

Összefoglaló

A fejezet bemutatja egy általános motivációs elmélet, az öndetermináció elméletének alapjait és legfontosabb témáit, kutatási eredményeit. Áttekintjük az alapvető pszichológiai szükségletek elméletét, valamint az extrinzik (anyagias) és intrinzik életcélokkal kapcsolatos kutatási eredményeket. A motiváció egyik fontos jellemzője a személy önszabályozásának kontrollált vs. autonóm módja, azaz a cselekvések és célok bensővé tételének kérdése. Bemutatjuk végül a kapcsolati motiváció elméletét, mely szerint a másokhoz való kapcsolódás és a társas rendszerekkel való integrálódás alapvető törekvés, és utalunk ennek a törekvésnek néhány erőforrást jelentő és néhány kockázatokat rejtő vonatkozására is. Az öndetermináció elmélete ezeken a területeken számos lehetőséget kínál a személy, a társadalom és a gazdaság összefüggéseinek átgondolására is.

1. Áttekintés

A pszichológiai és magatartástudományok területén az utóbbi évtized egyik fontos elméleti és gyakorlati szemléletváltását a személy és környezete közötti oda-vissza ható kapcsolatrendszer jelentőségének felismerése jelenti. A személy és széles értelemben vett környezete (tehát a társas és társadalmi kapcsolatrendszerek, valamint a tárgyi és természeti világ) között folyamatos párbeszéd zajlik: a személy nem csupán reagál az őt érő ingerekre, hanem egyúttal aktív részese is az őt érő hatások létrejöttének.

Az egyik ilyen – napjainkban is fejlődő – általános magyarázó elméleti keret (meta-elmélet) az öndetermináció elmélete, angolul „self-determination theory”, röviden SDT (Ryan, Deci [2000a]; <http://selfdeterminationtheory.org>). Az öndetermináció elmélete a humanisztikus pszichológia hagyományain építkező motivációs megközelítés, mely az emberi magatartás mozgatórugóit, a cselekvések

külső és belső mechanizmusait írja le. Az öndetermináció elméletén belül több úgynevezett "mini-elmélet" is létezik (Vansteenkiste, Niemiec, Soenens [2010], Deci Ryan [2014]). Ezek közül itt azokat a témákat foglalom össze, melyeknek közvetlen jelentősége van abból a szempontból, hogy a személyek és az emberi közösségek gazdasági tevékenysége milyen szerepet tölt be a teljes emberi működésben.

1) az alapvető pszichológiai szükségletek elmélete,

2) a célok jelentősége és a célok tartalmának elmélete (extrinzik és intrinzik élelcélok): a „mire törekszünk” kérdése,

3) a kontrollált-autonóm szabályozási kontinuum: a „miért törekszünk arra, amire törekszünk” kérdése, és

4) a kapcsolati motiváció elmélete (a másokhoz való kapcsolódás és a társas rendszerekkel való integrálódás mint alapvető törekvés).

Az egyes alfejezetekben röviden összefoglalom a megközelítés legfontosabb jellemzőit, majd olyan külföldi és hazai kutatási eredményeket mutatok be, melyek igazolják az alapvető elméleti állításokat, és azok gyakorlati jelentőségét. Az egyes fejezeteket rövid összefoglaló és a továbbgondolást segítő kérdések zárják.

2. Az alapvető pszichológiai szükségletek

Az öndetermináció elmélete szerint az emberi személyben a növekedés és belső integráció folyamatai biztosítják a teljes és egészséges működést. Elsősorban azok a társas hatások, helyzetek és magatartásmódok járulnak hozzá az egészséges működéshez, melyek kielégítik a személy úgynevezett pszichológiai alapszükségeit. Ezeknek a szükségleteknek a kielégítésére intrinzik, azaz belülről vezérelt módon vagyunk motiváltak, egyidejű és minél magasabb fokú beteljesülésük pedig alapvetően szükséges a személy és az emberi közösségek egészséges működéséhez.

Az elmélet szerint a három alapszükséglet a következő: a) *autonómia*, azaz annak az igénye, hogy szabadon, saját elhatározásainkat követve, külső kényszerektől minél kevésbé befolyásolva cselekedhessünk; b) *kompetencia*, azaz annak az igénye, hogy magunkat, mint hatékony és eredményes létezőket

tapasztaljuk meg; és c) *kapcsolódás*, azaz a szereteten, támogatáson és tiszteleten alapuló viszony másokkal. E három tényező alkotja a magatartás fő motiváló erőit. Az öndeterminált viselkedésen alapuló optimális létezés és tapasztalás egyúttal az egyén elégedettségének is a forrása (Ryan, Deci [2000b]). Az öndeterminált cselekvés így egyúttal önjutalmazó is. A cselekedetekkel együtt járó pozitív érzelmi és kognitív tapasztalatokon keresztül a személy közvetlen visszajelzést kap magukról a cselekedetéről, és így a külső jutalmak helyett a belső (intrinzik) jutalmak és elégedettség mentén képes megszervezni, szabályozni magatartását.

Az intrinzik motiváció ellentéte a külső elvárások és jutalmak keresése, vagyis az extrinzik motiváció, mely az elmélet szerint mind rövid, mind hosszabb távon alacsonyabb szintű személyiségműködéssel és alacsonyabb jólléttel jár együtt. Ennek oka az, hogy az extrinzik motiváció esetén a cselekvés szabályozása nem belső referenciák alapján, a személy által történik, hanem valamilyen külső, a személy lényegétől valamilyen mértékig idegen szempont által.

2.1 Összefoglalás és kérdések

Az öndetermináció elmélete szerint az ember egészséges, kiegyensúlyozott fejlődéséhez és működéséhez három alapvető pszichológiai szükséglet, az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás igényének egyidejű kielégülésére van szükség.

Gondolja át, hogy a tapasztalatai szerint milyen konkrét formában valósulhatnak meg ezek az alapvető igények az emberi fejlődés során?

Mi akadályozhatja ezeket az igényeket a teljesülését?

Milyen társas és társadalmi feltételek között segíthetik az egyes alapszükségletek egymást?

Lehetséges-e olyan feltételrendszer, amikor akadályozhatják egymást?

3. A „mire törekszünk” kérdése: extrinzik és intrinzik életcélok

A személy önszabályozásának és a társas rendszerekhez való kapcsolódásának egyik fontos belső alrendszerét alkotják a személy céljai, amelyek

irányítják, energetizálják és stabilizálják a személy és a környezet közötti interakciók sorozatait (részletesen pl. Martos [2009a]; Martos [2009b]). A célok eszerint fontosak annak leírásához, hogy a személy szubjektív élményei hogyan szerveződnek; fontosak továbbá a magatartás önszerveződésének, a személyiség és életút szerveződésének megértéséhez, a társas kapcsolatok és kultúra leírásához, valamint annak megértéséhez, hogy a személy testi és lelki egészsége hogyan alakul.

A személyek és közösségek alapvető értékei azokban az általános törekvésekben is megmutatkoznak, melyeket életcéloknak, vagy aspirációknak hívunk. Az öndetermináció elmélete megkülönböztet *extrinzik*, vagy más megfogalmazásban *anyagias életcélokat* (mint például az anyagi javak, a külső elismertség és a jó megjelenés elérésére való törekvés), és *intrinzik életcélokat* (mint a fejlődésre, a jó társas kapcsolatokra, a tágabb közösség javára és az egészség megtartására irányuló törekvések; Kasser, Ryan [1996]; Ryan, Sheldon, Kasser [1996]).

Az extrinzik, külsődleges életcélok elsősorban olyan tapasztalatok és állapotok elérésének igényét tartalmazzák, amelyek a személy számára külső megerősítést biztosítanak. Ezzel szemben az intrinzik életcélok a személy valódi, legmélyebb pszichológiai alapszükségleteivel és intrinzik fejlődési igényével állnak közvetlen kapcsolatban. Az aspirációk fontossága egyúttal értékválasztás is: mire szentel a személy időt, energiát, milyen értékek fontosak a számára. Ezen elmélet szerint az várható, hogy az úgynevezett extrinzik, materialisztikus célok előnyben részesítése egyéni (és közösségi) szinten is problémákhoz vezethet, míg az intrinzik célok megvalósításába fektetett energia teljesebb, egészségesebb működést eredményez, hiszen ezek révén közvetlenül kielégülnek a pszichológiai alapszükségletek.

Az extrinzik és intrinzik életcélokkal kapcsolatban végzett eredeti, majd világszerte megismételt kutatások összességében alátámasztották a fenti feltevést. Az extrinzik célok előnyben részesítése valóban negatívan kapcsolódik a mentális egészség számos indikátorához (pl. a depresszióhoz vagy a szorongáshoz), míg az intrinzik célok erőssége pozitívan korrelál a jóllét (boldogság, elégedettség) és a mentális egészség mértékével (Kasser, Ryan [1996]). Az összefüggést nem amerikai

mintákon vizsgálva, illetve serdülők egészségmagatartásával kapcsolatban is sikerült igazolni (Schmuck [2001]; Williams, Hedberg, Cox, Deci [2000]), továbbá magyar felmérések is megerősítették az alapvető hipotéziseket (V. Komlósi, Rózsa, Bérdi, Móricz, Horváth [2006]; Martos, Szabó, Rózsa [2006]; Martos [2009b]).

Az intrinzik és extrinzik célok összefüggnek a társas viselkedéssel és kapcsolatok alakulásával is. Az intrinzik aspirációk előnyben részesítése nem csupán az egészség és jóllét szubjektív tapasztalatával jár együtt, hanem olyan magatartásmintázatokkal, döntési tendenciákkal is, melyek az emberi kapcsolatok fenntartása, az emberi közösségek optimális működése szempontjából is kedvezőbbek. Az intrinzik célok preferenciájával együtt járt például a magasabb együttműködési hajlandóság (Sheldon, Sheldon, Osbaldiston [2000]), gazdasági döntéshozatali helyzetben a mértéktartóbb, kímélőbb stratégia előnyben részesítése a kizsákmányoló mintázattal szemben (Sheldon, McGregor [2000]), a visszafogottabb fogyasztási igények és kisebb „ökológiai lábnyom” (Kasser, Sheldon [2000]), illetve a pályaválasztás során a jövő generációk iránt érzett nagyobb felelősség. A Hungarostudy 2006 felmérés magyar mintáján kimutatható volt az is, hogy a civil szférában tevékenykedőket az átlagnépességhez képest magasabb intrinzik célirányultság jellemezte (Puskás-Vajda, Susánszky, Kopp [2009]).

3.1 Életcélok a magyar társadalomban: kutatási eredmények

Az egyik legátfogóbb felmérés az extrinzik és intrinzik életcélokkal kapcsolatban a Hungarostudy 2006-os és 2013-as felvételes során történt. Az eredményeket máshol részletesen dokumentáltuk (ld. Martos, Kopp [2012]; Martos [2010]; Martos [2013]), itt csak a legfontosabb összefüggéseket emelem ki.

1. Az egyes életcélok egymáshoz viszonyított rangsora viszonylag stabil: a legfontosabb törekvések között az egészség és a jó kapcsolatok találhatóak. Az anyagi életcélok valamennyi korosztályban viszonylag hátrébb sorolódnak, de a jelentőségük valamelyest nőtt 2006 és 2013 között is.

2. Az extrinzik életcélok követése inkább negatív, míg az intrinzik életcélok követése egyértelműen pozitív kapcsolatban áll a lelki egészség magasabb fokával.

Elsősorban az intrinzik életcélok nagyobb fontossága az, ami a pozitív lelki egészség szempontjából védőfaktornak tekinthető.

3. Az anyagi cél- és értékorientáció, valamint az ebből vélhetőleg következő magatartásmódok és élményvilág elsősorban akkor járhat negatív következményekkel, ha az intrinzik, a kapcsolatokra és a személyes fejlődésre koncentráló célok fontosságát kiszorítja a személy belső világából. A preventív és helyreállító beavatkozások tervezése során tehát elsősorban nem az anyagi tendenciák ellen, hanem az amúgy is eleve fontosabbnak tartott intrinzik célok megerősítése mentén érdemes gondolkodni és cselekedni.

3.2 Extrinzik és intrinzik életcélok: kitekintés

Az intrinzik célokra való törekvés olyan egyéni jellemző, amelyet érdemes egyéni és közösségi szinten is támogatni. Az intrinzik célok pozitív hatásai azért lehetnek jelentősek, mivel mind egyéni, mind kapcsolati és közösségi szinten a belső erőforrások szinten tartására és fejlesztésére irányulnak – ellentétben az extrinzik célokkal, melyek ugyanezen erőforrásokat elsősorban használják, illetve gyakran elhasználják (Martos [2010]).

Természetesen lehetséges, hogy az extrinzik célorientáció maga is válasz egy olyan tapasztalatra, kihívásra (például anyagi nehézségre, külső stresszforrásra), amely a külső feltételek biztosítása felé fordítja a személyt (vö. Sheldon, Kasser [2008]). Ez a válasz bármilyen logikus, valószínűleg mégsem jelent eredményes stratégiát: a lelki egészség a hátrányos anyagi és szociális helyzetben is ugyanúgy az intrinzik célorientációval függ össze, mint előnyösebb helyzetben (Martos, Kopp [2012]).

A kérdés továbbá az, hogy változtathatóak-e az életcélok? Ha ezek stabil értékorientációkat jeleznek, akkor ez a változás valószínűleg nem is olyan könnyű, bármilyen kíváncsi is lenne. Kasser és munkatársai többfelé elrendezésben és módszerrel dolgozva kimutatták, hogy az anyagi orientáció növekedésével csökken, míg az intrinzik orientáció erősödésével javul az egyének lelki egyensúlya, jólléte (Kasser, Rosenblum, és Mtsai [2013]). Egy terepkísérlet során például sikeresen csökkentették a résztvevő fiatalok anyagi beállítódását, ami pozitív

hatással volt az önértékelésükre és jóllétükre is. Az intrinzik célok képviselője, a személy intrinzik motivációinak felkeltése bármilyen, így akár extrinzik célorientációval rendelkező fiatalok esetén is jobb tanulási teljesítményt eredményez. Érdemes tehát olyan képzési, közösségi programokat támogatni, amelyek – a személyek többségében jelen lévő értékhierarchiának megfelelően – elősegítik az intrinzik célok kitűzését, illetve ezek megvalósítását közelebb hozzák, lehetővé teszik. Az önkéntes tevékenység támogatása is egy ilyen terület lehet, melyhez a következő részben mutatok be további vizsgálatot.

3.3 Összefoglalás és kérdések

Az öndetermináció elmélete megkülönböztet extrinzik és intrinzik életcélokat, ezek közül csak az intrinzik életcélok megvalósítása képes tartósan kielégíteni az pszichológiai alapszükségleteket. Az anyagi, extrinzik életcélokra való erőteljes törekvés – különösen ha ez az intrinzik, belülről fakadó célok rovására történik – rosszabb lelki egészséggel, alacsonyabb minőségű kapcsolati működéssel, kizsákmányoló jellegű gazdasági orientációval áll összefüggésben.

Tapasztalatai szerint milyen egyéni, családi és társadalmi folyamatok, tapasztalatok támogathatják a különböző célorientációk előtérbe kerülését?

4. A célok követésének „miért”-je

A célok követésének nem csak a tartalma fontos, hanem az is, hogy milyen belső indítékokat rendelünk a céljainkhoz. Másképp fogalmazva, mit válaszolunk arra a kérdésre, hogy „miért erre a célra törekszem?”. Az öndetermináció elmélete szempontjából azt mondhatjuk, hogy az lenne a kíváncsi, ha a válasz mindig mély belső elkötelezettségre, intrinzik, önmagában is jutalmazó motivációra utalna. A valóságban a céljaink gyakran nem teljes mértékben öndetermináltak, belülről fakadóak.

Az öndetermináció elmélete szerint az egyes cselekvések motivációi egy folytonos dimenziót, kontinuumot alkotnak és két végpont között helyezhetők el. Az egyik végponton a teljesen externális, azaz jutalmak vagy fenyegetések által külsőlegesen motivált cselekedetek, a másik végén az intrinzik, örömmel végzett, a Csíkszentmihály Mihály által leírt flow-állapottal lényegében megegyező

cselekedetek állnak. Az externális szabályozáshoz közel eső, introjiciált motiváció már a személy sajátja, de elsősorban a belső büntetések (szorongás, szégyen) elkerülése a motiváló erő, míg az azonosuláson alapuló, illetve a személyiségbe jól integrált cselekvéseket a személy a magáénak érzi akkor is, ha külső elvárások is kapcsolódnak hozzá.

Az itt leírt kontinuumon belül ezért szokás két csoportot elkülöníteni: a magatartás önszabályozása történhet ezek szerint kontrollált vagy autonóm módon. A kontrolláltan szabályozott viselkedések azok, melyek externális vagy introjiciált motivációk hatására jönnek létre. Az autonóm módon szabályozott magatartás pedig az, amikor olyan tevékenységeket végzünk, amik számunkra fontosak, értékesek (azonosulás és integráció), illetve belső jutalom, élvezet és öröm fűződik hozzájuk (intrinzik motiváció).

Az öndetermináció elméletét Sheldon és munkatársai alkalmazták a személyes célokra és kidolgozták az ún. én-konkordancia elméletét (Sheldon, Elliot [1999]). Sheldon és Elliot én-konkordánsnak tekintik azokat a célokat, melyek megvalósítására autonóm (azaz intrinzik vagy identifikált) módon motivált a személy. Kevésbé én-konkordánsak ezzel szemben az inkább kontrollált önszabályozású, externális vagy introjiciált motivációjú törekvéseket számítják, amelyek megvalósítására a személyek általában csökkent hatékonyságot mutatnak. Több vizsgálat igazolta, hogy a személyes tervek, törekvések énnel való összhangja, azaz az én-konkordanciájának magasabb foka – melyet gyakran az autonóm és kontrollált motiváció mértékének különbségével is kifejeznek – hozzájárul a személy pszichológiai alapszükségleteinek kielégüléséhez és jóllétéhez (Kököneyi, Rózsa, Holics, Oláh, Kulcsár [2006]; Martos [2009b]; Sheldon, Elliot [1999]).

4.1 Miért jó önkéntes munkát végezni? Önkéntesség és öndetermináció

Egy kutatásunkban (Pólya, Martos [2012]) azt vizsgáltuk, hogy az öndetermináció elmélete, illetve konkrétabban a kontrollált-autonóm motivációs kontinuum milyen felismerésekkel segítheti az önkéntes munkának, és ezen keresztül általában is a munkához való viszonynak a megértését. Az önkéntesek motivációival foglalkozó nemzetközi kutatások eredményei azt mutatták, hogy míg a fiatalok inkább a közvetett gazdasági jutalmak, a munkatapasztalat érdekében

cselekszenek, addig az idősebb korosztály tagjai inkább a társadalmi jutalmak, a társas kapcsolatok reményében döntenek az önkéntes munkavállalás mellett. Ennek alapján könnyen belátható, hogy az önkéntes munka motivációs hátterének megértése szempontjából alapvető jelentősége van az öndetermináció elméletének. A pszichológiai alapszükségletek közül legnyilvánvalóbb az autonómia szerepe, hiszen az önkéntes tevékenységet alapvetően a személyek önálló akaratukból választják, külső nyomás nélkül (ld. a korábban idézett definíciót is). Proszociális cselekedetekkel kapcsolatban kimutatták például, hogy az autonóm módon motivált segítség a pszichológiai alapszükségletek magasabb beteljesülésével jár, és ez egyúttal magasabb jólléthez is vezet (Weinstein, Ryan [2010]). Az önkéntesek ezen kívül sokszor abban a hitben cselekszenek, hogy a társadalmat vagy mikrokörnyezetüket képesek lesznek jobbra tenni, ami kompetencia-igényüket elégítheti ki. A korábbi kutatások arra is rávilágítottak, hogy az emberi kapcsolatok mind az idősök, mind pedig a fiatalok esetében fontos motivációt jelentenek az önkéntes munkára.

Feltételezhetjük azt is, hogy az önkéntes munka hátterében az önszabályozás különböző formái állhatnak. Az önkéntes munkát végző személyek között jelentős egyéni különbségek lehetnek abban, hogy milyen mértékben kontrollált, illetve autonóm módon szabályozott a tevékenység. Összességében azt feltételeztük, hogy az önkéntes tevékenység elsősorban autonóm módon szabályozott, és kisebb szerepe van benne a külső kényszereknek, jutalmaknak, illetve a belső szankcióknak.

Vizsgálatunk alapvető célja annak megállapítása volt, hogy melyek azok a motivációs tényezők, melyek hozzájárulnak az önkéntes munka vállalásához, a tevékenység fennmaradásához és milyen kapcsolatban áll ez a személy szubjektív jóllétével. Olyan válaszadókat kerestünk, akik pénzkereső tevékenységük mellett végeznek önkéntes tevékenységet is. A kérdőívben mind a foglalkozásukhoz, mind pedig az önkéntes tevékenységükhöz kapcsolódó céljaikról megkérdeztük őket, majd pedig aszerint értékelték ezeket a céljaikat, hogy mennyire érzik azokat kontrollált (extrinzik vagy introjiciált) okok és mennyire autonóm (azonosulási és intrinzik érték) szempontok miatt motiváltak – azaz mennyire tapasztalják meg az egyes célokban az énjükkel való összhangot. Megkérdeztük azt is, hogy milyen mértékben érzik a

pszichológiai alapszükségleteiket kielégítve az egyes tevékenységekhez kapcsolódó céljaikban.

Az eredmények igazolták feltevéseinket: a válaszadók magasabbra értékelték a tevékenységükkel kapcsolatos céljaikat mind az énjükkel való összhang, mind a pszichológiai alapszükségleteik kielégülése szempontjából az önkéntes munkájukban, mint a fő foglalkozásukban. Azaz az önkéntes tevékenységükhöz kapcsolódó céljaikat kevésbé érezték kontrollált módon szabályozottnak, ezzel szemben ezeket inkább autonóm módon, belülről szabályozottnak jellemezték, és nagyobb mértékben tapasztaltak meg ezen céljaikhoz kapcsolódóan az autonómiát, a kompetencia-élményt és a kapcsolódást. Az önkéntes tevékenység egyik fontos motivációs lehetősége tehát az, hogy olyan törekvések, célok kialakítására ad alkalmat, melyeket a személyiségstruktúra belső, integrált magjából fakadónak érzünk (Sheldon, Elliot [1999]). Az ilyen intrinzik vagy identifikált motivációs bázissal rendelkező célok a belső értékeinket képviselik, a fejlődésünket segítik (Ryan, Deci [2000a]). Megvalósításuk során nem kerülünk összeütközésbe önmagunkkal, hanem azt élhetjük meg, hogy olyan célért küzdünk, amely számunkra fontos. Az önkéntes tevékenység céljainak megvalósítása során – a foglalkozási tevékenységhez viszonyítva – továbbá jobban megélhető az öndeterminációhoz vezető három alapszükséglet (autonómia, kompetencia, kapcsolódás). Az ezen törekvésekre fordított időben a személy inkább érezheti azt, hogy megmutathatja hozzáértését, fejlődhet, önállóan döntve szervezheti a viselkedését, mindezt egy olyan elfogadó közösség tagjaként teszi, amelybe szívesen tartozik. Ennek következményeként a személyben megnövekszik az öndetermináció érzése, azaz mélyebben átéli, hogy önmaga irányítja cselekedeteit, felelős önmagáért, és jó célokért küzd.

A belső elkötelezettség és megelégedettség tehát jelentős motiváló tényező lehet az önkéntes tevékenység vállalásában. Önkéntes tevékenységet végezni jó, önmagát jutalmazó élmény: ez pedig megjelenhet az önkéntességről szóló közbeszédben, az önkéntesség kultúrájának terjesztésében, „reklámozásában” is. A feltételezhető pozitív hatások azonban nem következnek be automatikusan. Ha az önkéntes tevékenységben teret nyer a kontrollált motiváció (például mindenkire kötelező, elvárt, esetleg kikényszerített „önkéntesség” formájában, melyet nem kísér megfelelő támogatás, nincs lehetőség döntésekre), akkor az önkéntes munkavállalás éppen a lényegét veszítheti el.

A munka világában is érdemes lehet átgondolni a célok helyes kijelölésének, a dolgozók motiválásának módszerét. A megfelelő motivációval végzett munka sajátos módon járulhat hozzá a személyiség adaptívabb működéséhez, fejlődéséhez. A jól és jó célért végzett munka örömét jelentheti a személy számára, az önkéntes tevékenység során megélt öndetermináció, az ehhez kapcsolódó pozitív érzelmek pedig fenntartják e viselkedést.

4.2 Összefoglalás és kérdések

Az öndetermináció elmélete számol azzal, hogy nem minden tevékenység és cél lehet minden esetben belülről motivált. Létezik egy kontroll-autonómia kontinuum a motivációkban, de az autonóm motiváció jobb belső állapotokkal és működésekkel jár együtt.

Figyelje meg a környezetében, hogy milyen személyes üzenetek és tágabb, rendszerszintű hatások (pl. szervezeti kultúra, média, oktatás) hatnak arra, hogy milyen külső/kontrollált vagy belső/autonóm motivációkkal követjük a céljainkat.

5. A kapcsolatok jelentősége és a pszichológiai alapszükségletek elmélete

A kapcsolatok explicit fontosságának elismerésére utal az öndetermináció elméletén belül a kapcsolati motiváció elméletének megjelenése (Deci, Ryan [2014]). Az elmélet alapvető tétele, hogy az emberek, amennyiben teljességgel működő személyként léteznek (létezhetnek), törekedni fognak arra, hogy másokhoz kapcsolódjanak és kötődjenek, hogy bensőséges kapcsolatokat alakítsanak ki velük. Az elmélet azonban számol azzal is, hogy nem minden emberi kapcsolódás és közelségkeresés alkalmas arra, hogy a kapcsolati és személyes kiteljesedés felé alakuljon. Vajon mi lehet ennek az oka?

A kapcsolódás mint alapvető pszichológiai szükséglet lényegében kezdettől fogva része a pszichológiai alapszükségletek elméletének. A kapcsolódás elemi szükséglet az egészséges emberi létezéshez, ennek az alapigénynek a frusztrációja elkerülhetetlenül diszfunkcionális. A kapcsolati motiváció elmélete tulajdonképpen azt teszi hozzá az eddigiekhez, hogy a kapcsolódás szükségletének beteljesülése önmagában még nem elég az egészséges működéshez: minden kapcsolat akkor támogató igazán, ha mindhárom szükségletet egyidejűleg kielégíti, azaz a

kapcsolódás alapvető szükséglete mellett az autonómia és a kompetencia szükségleteit is. A kapcsolati motiváció elmélete elsősorban a kapcsolódás és autonómia egyidejű meg tapasztalásának fontosságát hangsúlyozza, mivel ezek azok a pszichológiai alapszükségletek, melyek a legkönnyebben fordíthatók egymással szembe.

Az öndetermináció elméletének keretében az egyik legrégebben tanulmányozott jelenség a feltételes elismerés, melyet elsősorban a szülői magatartással kapcsolatban írtak le, de kiterjeszthető valamennyi közeli kapcsolatra. A feltételes elismerés során az egyik fél a pozitív kapcsolódás jelzéseit, a közelséget, elismerést és szeretetet ahhoz köti, hogy a másik az elvárásainak megfelelően cselekszik – ellenkező esetben a kapcsolódás lehetőségét megvonja. A feltételes elismerés tehát pontosan az a helyzet, amikor egyik vagy mindkét kapcsolati partner a „közelség vagy autonómia” dilemmáját kínálja fel a másik számára, amit az – különösen kiszolgáltatott helyzetben, mint amilyen a szülő-gyerek kapcsolat – saját autonómiája rovására old fel. Vagyis a személy a kapcsolódás fenntartását választja annak érdekében, hogy így kapjon megerősítést, akár azon az áron is, hogy saját autentikus szükségleteit feladja.

5.1 Az autonómia szerepe a közeli kapcsolatokban

A pszichológiai alapszükségletek kielégítésének és különösen az autonómia biztosításának és meg tapasztalásának szerepét az öndetermináció elmélet kezdettől fogva a pozitív, kiteljesítő emberi kapcsolatok egyik sarokkövének tartja. Az autonómia tapasztalatának definíciója éppen ezért alapvetően fontos az elmélet megértése szempontjából, mind pozitív értelemben (= mi az?), mind negatív értelemben (= mi nem az?). Öndetermináció-elméleti értelmezésben az autonómia a személy önirányítottságával, saját belső szükségleteivel való összhanggal jellemezhető, egy olyan működéssel, mely szubjektív tapasztalat szintjén bevonódottsággal és hiteles létezés élményével jár. Nem szükségszerű része viszont a másoktól való leválás, illetve függetlenség (Knee, Hadden, Porter, Rodriguez [2013]). Ebben az értelmezésben az autonómia és a közeli kapcsolatok között valóban nem feszül szükségszerű ellentét.

Az autonómia és a közeli kapcsolatok közötti összefüggések feltárásának egyik módja a kapcsolati motiváció feltérképezése. Az emberek különböző okokból törekedhetnek a közelségre, és ezeknek csak egy része valóban autonóm motiváció. Akár egy aktuális párkapcsolat iránti motiváció, akár konkrét kapcsolati tevékenységek (pl. szex, beszélgetés, közös szabadidő) iránti motiváció öndetermináltságát vizsgálták, azt találták, hogy a nagyobb mértékben belső, autonóm módon vezérelt kapcsolódás nagyobb egyetértéssel és magasabb kapcsolati elégedettséggel, valamint konfliktus esetén több egymással szembeni megértéssel és kevesebb védekezéssel járt együtt.

A kapcsolódás másik iránya legalább ennyire fontos: mennyire elégítik ki a partnerek pszichológiai alapszükségeit az egymás részéről kölcsönösen tapasztalt kapcsolati megnyilvánulások. Azok, akik a párkapcsolatban jobban megtapasztalják pszichológiai alapszükségeik kielégülését, egyúttal nagyobb fokú öndetermináltságot mutatnak a kapcsolatban való részvételre. Így például akkor is magasabb elégedettséget élnek át, amikor nézeteltérések vannak, vélhetőleg azért, mert a kapcsolatban maradást belülről, autonóm módon szabályozzák, így azt az aktuális negatív tapasztalatok kevésbé befolyásolják.

Knee és munkatársai ([2013]) továbbá amellett érvelnek, hogy közeli kapcsolatok számos elmélete megmagyarázható az öndetermináció elméletének fogalmi rendszerében. Az egyik jól illeszkedő elmélet az intimitás interperszonális folyamatmodellje, mely az önfeltárás és válaszkészség (self-disclosure és responsiveness) kettős folyamatából vezeti le a kölcsönös intimitás kialakulását. Ha az önfeltárás olyan kapcsolati légkörben jöhet létre, mely erősíti a partnerekben az elfogadottság és megértettség élményét, akkor az növeli az autonómiájukat és a kapcsolat iránti belső motivációjukat. Az a kölcsönös válaszkészség pedig, mely képes ezt az élményt biztosítani a másik számára, elsősorban a pszichológiai alapszükségekre való érzékeny odafigyelést és reagálást jelenti.

5.2 Kapcsolati folyamatok: támogatás, konfliktus

A fentiek alapján egyértelmű, hogy az öndetermináció elmélete szerint érdemes különbséget tennünk a támogatás különböző fajtái között. Azt mondhatjuk, hogy „nem minden támogatás egyforma” (Koestner, Powers, Carbonneau,

Milyavskaya, Chua [2012]). Koestner és munkatársai megkülönböztették a célok támogatásának autonóm és irányító (direktív) formáit. Az autonóm módon támogató partner elismeri a másik kezdeményezését és bátorítja a kísérletezést (exploration), míg az irányító módon támogató partner kontrollálni próbálja a megvalósítás folyamatát: ellenőriz, javaslatokat tesz és értékeli. A párkapcsolatokban általában, illetve konkrét célokkal kapcsolatban ez a kétféle támogatási mód keveredhet egymással.

Az autonóm vs. direktív támogatás különösen fontos lehet akkor, amikor a partnerek olyan célokat valósítanak meg, melyek nem a saját kezdeményezésükből születtek. Koestner és munkatársai ([2012]) az átvállalt, vikariáló cél kifejezést alkották meg arra a helyzetre, amikor valaki azért fogad el egy célt, mert azt valaki más fontosnak tartja a személy számára. Vizsgálatsorozatukban kimutatták, hogy az ezekben az átvállalt célokban való előrehaladás az autonóm támogatás mértékével függött össze (de nem volt összefüggés az irányítás és az előrehaladás között). Az autonóm támogatás továbbá előre jelezte a kapcsolat elégedettség illetve részben a szubjektív jóllét javulását is; a direktív támogatás ebből a szempontból sem volt jelentős tényező semelyik irányban. Egy későbbi vizsgálatukban (Koestner, Powers, Milyavskaya, Carbonneau, Hope [2015]) pedig azt is kimutatták, hogy ez az előrehaladás attól függött, mennyire voltak képesek a válaszadók internalizálni az átvállalt célokat: az autonóm támogatás elősegítette a célok internalizálását, ami viszont magasabb kitartáshoz vezetett a célokkal kapcsolatban. Hosszabb távú célokkal kapcsolatban pedig azt találták, hogy a megvalósítás időtávjának növekedésével érvényesülhet a direktív támogatás motivációt gyengítő hatása is.

Más adatok szintén az autonómia biztosításának fontosságát mutatják ki a közeli kapcsolatok esetében is (Hadden, Rodriguez, Knee, Porter [2015]). A kapcsolati autonómia (az a tapasztalat, hogy a kapcsolatba való bevonódás teljes mértékben a személy saját kezdeményezése, melyben nincs kényszerítettség, büntudat, vagy érdektelenség) eszerint nem csupán a személy kapcsolati iránti elkötelezettségére van hatással, hanem a partner iránti fokozott odafordulás és törődés is jellemzi. (Ld. még az autonómia és a függetlenség közötti különbségről fentebb írottakat.) A partnernek nyújtott támogatás, elsősorban a támogatásnak azon módjai, melyek érzékenyek a másik pszichológiai alapszükségleteire, a jól működő kapcsolatok alapvető jellemzőjének tűnik. Hadden és munkatársai kutatásai igazolták

ezeket a feltevéseket: a kapcsolati autonómia tapasztalata pozitív összefüggésben állt azokkal a támogatási módokkal, melyek lehetőséget adnak a személyes növekedésre és kiteljesedésre (a pszichológiai szükségletek és a kapcsolati biztonság támogatása), továbbá alacsonyabb mértékű beavatkozási törekvéssel (intrusiveness) is együtt járt. Ez utóbbi eredmény különösen érdekes, hiszen arra utal, hogy a szükségletek támogatásához optimális esetben nem tartozik hozzá a másik igényeinek túlzottan is éber monitorozása és különösen nem az akár jóindulatú túlkontrollálás – sokkal inkább a megfelelő válaszkészség akkor, amikor a másik valóban jelez.

Az autonóm kapcsolati motivációnak különösen nagy lehet a jelentősége akkor, amikor konfliktus keletkezik a partnerek között. Knee és munkatársai ([2014]) az autonóm kapcsolati motivációt a nyitottság vs. védekezés kettőseivel hozzák kapcsolatba. A nyitottság-védekezés kontinuum arra utal, hogy a személy egy adott helyzetben vagy kapcsolatban mennyire képes az elérhető információkra figyelmes, befogadó lenni, a helyzet egésze és részletei felé érdeklődéssel, reflektív módon odafordulni, vagy ezzel ellentétesen mennyire helyezkedik védekező, elkerülő és reaktív pozícióba. Míg a nyitottság az autonóm motivációval és az öndetermináció élményével áll összefüggésben, addig a kontrolláltság, kényszerítettség védekezéshez és lezáráshoz vezet. Az autonóm működés állapota egyrészt a hitelesség és önazonosság élményével jár együtt, másrészt (elvben) szükségtelenné teszi a „homlokzat védelmét”, valamilyen elvárt énkép mutatóját, továbbá a másik hibáztatását és a distressz fokozását is. Knee és munkatársai ([2005]) egy kutatássorozatban azt vizsgálták, hogy hogyan viselkednek a párok aktuális (természetes módon előforduló és kísérleti helyzetben indukált) konfliktushelyzetekben. Azt találták, hogy a magasabb kapcsolati autonómia alacsonyabb mértékű védekezéssel járt együtt mind az önbeszámolóknak, mind a partner illetve külső megfigyelők értékelése szerint – az alacsonyabb védekezés pedig az egyik közvetítője volt annak a hatásnak, mely szerint a magasabb autonómiával rendelkező partnerek viszonylag kisebb kapcsolati distresszt éltek át és magasabb kapcsolati elégedettségéről számoltak be a konfliktus után, mint a kevésbé autonóm kapcsolati motivációjú partnerek.

5.3 Összefoglalás és kérdések

Az öndetermináció elmélete szerint a társas kapcsolódás igénye alapvető emberi szükséglet. Ennek vannak pozitív, támogatást jelentő megnyilvánulási módjai, de a kapcsolódás szükséglete kiszolgáltatottá is teheti a személyt, különösen akkor, amikor a személyközi viszonyokban uralkodóvá válik a kontroll és az egyoldalú hatalomgyakorlás. Miközben bizonyos mértékű konfliktus az emberi együttélés alapvető jellemzője, a konfliktusok megoldásának módja nagy mértékben függ a kapcsolódás autonómiájának fokától.

Gondolja át, milyen rövid és hosszútávú előnyei és kockázatai lehetnek a kontroll gyakorlásának a személyek, a közösségek és a társadalom működése során!

Milyen rövid és hosszútávú előnyei lehetnek ugyanilyen szempontból az autonómia elősegítésének?

Források

- Deci, E. L., Ryan, R. M. [2014]: Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications*. New York, NY: Springer. p. 53-73.
- Hadden, B. W., Rodriguez, L. M., Knee, C. R., Porter, B. [2015]: Relationship autonomy and support provision in romantic relationships. *Motivation and Emotion*, 39, p. 359-373.
- Kasser, T., Ryan, R. M. [1996]: Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, p. 280-287.
- Kasser, T., Koestner, R., Lekes, N. [2002]: Early family experiences and adult values: a 26-year, prospective longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, p. 826-835.
- Kasser, T., Rosenblum, K. L., et al. [2013]: Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38, p. 1-22.

- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., Rodriguez, L. M. [2013]: Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17, p. 307-324.
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A., Patrick, H. [2005]: Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, p. 997-1009.
- Knee, C. R., Porter, B. W., Rodriguez, L. M. [2014]: Self-determination and regulation of conflict in romantic relationships. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications*. New York, NY: Springer. p. 139-158.
- Koestner, R., Powers, T. A., Carbonneau, N., Milyavskaya, M., Chua, S. N. [2012]: Distinguishing autonomous and directive forms of goal support their effects on goal progress, relationship quality, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, p. 1609-1620.
- Koestner, R., Powers, T. A., Milyavskaya, M., Carbonneau, N., Hope, N. [2015]: Goal internalization and persistence as a function of autonomous and directive forms of goal support. *Journal of Personality*, 83, p. 179-190.
- Kököneyi, Gy., Rózsa, S., Holics, A., Oláh, A., Kulcsár, Zs. [2006]: Személyiségintegráció szomatizáló nőbetegeknél. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61, p. 433-449.
- Martos, T. [2009a]: Célok, tervek, törekvések. I. Elméleti megfontolások és alkalmazási lehetőségek. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64, p. 337-358.
- Martos, T. [2009b]: Célok, tervek, törekvések II. A személyes célok és életcélok kapcsolata - módszertani kérdések és demonstráció. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64, p. 573-592.
- Martos, T. [2010]: *Életcélok és lelki egészség a magyar társadalomban. PhD-értekezés*. Budapest, Semmelweis Egyetem
- Martos, T. [2013]: Életcélok összefüggése a lelki egészséggel és a párkapcsolatokról alkotott vélekedésekkel. In: Susánszky É., Szántó Zs. [szerk.] *Magyar lelkiállapot 2013*. Budapest: Semmelweis. p. 77-88.

- Martos, T., Kopp, M. [2012]: Life goals and well-being: does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Social Indicators Research*, 105, p. 561-568.
- Martos, T., Szabó, G., Rózsa, S. [2006]: Az Aspirációs Index rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 7, p. 171-192.
- Pólya, B., Martos, T. [2012]: Miért jó önkéntes munkát vállalni? Az önkéntesség és az étellel való elégedettség kapcsolata öndetermináció-elméleti megközelítésben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 13, p. 255-271.
- Puskás-Vajda, Zs., Susánszky, É., Kopp, M. [2009]: A hazai önkéntes társulások tagságának szocio-demográfiai és pszichés jellemzői, valamint a társulások dinamikájának elemzése egy országos reprezentatív felmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 10, p. 119-137.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. [2000a]: Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, p. 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, p. 319-338
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., Deci, E. L. [1996]: All goals are not created equal. An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In: P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (Eds.): *The psychology of action, linking cognition and motivation to behavior*. New York, Guilford Press. p. 7-26.
- Schmuck, P. [2001]: Intrinsic and extrinsic life-goals preferences as measured via inventories and via priming methodologies: mean differences and relations to well-being. In: P. Schmuck, K. M. Sheldon, (Eds.): *Life-goals and well being. Towards a positive psychology of human striving*. Seattle, Hogrefe and Huber, p. 132-147.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J. [1999]: Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, p. 482-497.

- Sheldon, K. M., Kasser, T. [2008]: Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, 32, p. 37-45.
- Sheldon, K. M., McGregor, H. A. [2000]: Extrinsic value orientation and "The tragedy of the commons". *Journal of Personality*, 68, p. 383-411.
- Sheldon, K. M., Sheldon, M. S., Osbaldiston, R. [2000]: Prosocial values, assortment and group selection in an N-person prisoner's dilemma. *Human Nature*, 11, p. 387-404.
- V. Komlósi, A., Rózsa, S., Bérdi, M., Móricz, É., Horváth, D. [2006]: Az Aspirációs Index hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61, p. 237-250.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., Soenens, B. [2010]: The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. C. Urdan S. A. Karabenick (Eds.), *Advances in motivation and achievement, v. 16A-The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement*. London, England: Emerald Group Publishing Limited. p. 105-165
- Weinstein, N., Ryan, R. M. [2010]: When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, p. 222-244.
- Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., Deci, E. L. [2000]: Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, p. 1756-1771.

Önéletrajz

Martos Tamás, PhD, pszichológus, pszichodráma vezető. Pszichológusi munkáját 2004-ben kezdte a Pázmány Péter Katolikus Egyetem oktatójaként. 2008-tól 2016-ig a Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézetének oktatója volt. 2010-ben doktori fokozatot szerzett a Semmelweis Egyetem Doktori Iskolájában (témavezetője: Dr. Kopp Mária). 2016 óta a Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézetének tudományos főmunkatársa, személyiség- és egészségpszichológiai tárgyakat oktat. Számos szakcikk és népszerűsítő

tudományos írás szerzője, társszerzője. Oktatási és kutatási tevékenysége mellett egyéni, párkapcsolati és csoportos tanácsadással is foglalkozik.