

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Tanácsadás Pszichológiája Intézeti Központ

Mitől működik a párkapcsolat?

A párkapcsolati elégedettség és a párkapcsolati én-állapot
profil összefüggésének vizsgálata

Témavezető: Józsa Zsuzsanna

Szerző: Csizmár Kata

2008

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	4
2. A Tranzakcióanalízis alapjai	4
A TA szükségletelmélete	4
Az ingergazdag környezet	4
A pozíció szükséglete	5
Az elismerés szükséglete	5
A struktúra szükséglete	6
Az én-állapot modell	7
A strukturális modell	7
A funkcionális modell	9
Az én-állapotok felismerése	11
Az én-állapotok strukturális patológiája	12
Többszemélyes patológia- szimbiózis	15
Az integrált felnőtt, mint cél	16
A Sorskönyv	17
A sorskönyv kialakulása	17
A sorskönyvek típusai	17
A sorskönyv megjelenése és az életút	18
A sorskönyvi mátrix	18
A TA érzelemelmélete	20
A tranzakciók, eljárások, rituálék, időtöltések és játszmák	21
A tranzakciók	21
Az eljárások és rituálék	23
Az időtöltések	24
A játszmák	24
Az intimitás	24
3. Párkapcsolat és Tranzakcióanalízis	25
A szerelem háromszög elmélete	25
Az emberi kapcsolatok változatai Berne szerint	25
Mitől működik a párkapcsolat?	27
4. Hipotézisek	28
5. A vizsgálati módszer	29

A kérdőív.....	29
6. Az eredmények.....	31
A minta összetétele.....	31
A párkapcsolatra jellemző én-állapot mutatók.....	31
Az én-állapotokkal kapcsolatos eredmények	31
Különbség a nemek közt a párkapcsolatban jellemző én-állapotra vonatkozó kérdésekben.....	34
Különbség az iskolázottság tekintetében a párkapcsolatban jellemző én-állapotra vonatkozó kérdésekben.....	39
Az elégedettségi mutatók.....	42
Az iskolai végzettség kapcsolata a párkapcsolattal való elégedettséggel.....	46
A hipotézisekkel kapcsolatos eredmények	47
A párokkal kapcsolatos eredmények	49
7. Következtetések	53
Összefoglalás.....	53
Az eredmények hasznosíthatósága a tanácsadói munkában	54
További kutatási lehetőségek	55
Hivatkozások.....	56

Függelék

1. Bevezetés

A tanácsadó pszichológusokhoz gyakran fordulnak párkapcsolati problémákkal. Az életünkkel való elégedettségnek fontos összetevője a párkapcsolatunkkal való elégedettség. A dolgozat ezt az elégedettséget és háttértényezőit vizsgálja, a tranzakcióanalízis én-állapot modelljéből kiindulva. Célja, hogy felderítse milyen összefüggések találhatóak a párkapcsolat értékelése és a személyiségnek, a párkapcsolatban jellemző én-állapot profilja. Különösen érdekes lehet a párok én-állapot profilját együtt vizsgálni, felderíteni a köztük lévő kapcsolatban jellemző működéseket.

2. A Tranzakcióanalízis alapjai

A Nemzetközi Tranzakcióanalitikus Társaság által megfogalmazott definíció szerint: „A tranzakcióanalízis a személyiség fejlődésével és a személyes változással foglalkozik”¹ (Steward és Joines, 1994). Eric Berne nevéhez köthető az elmélet alapjainak kidolgozása.

A TA szükségletelmélete

Az ingergazdag környezet

Spitz (1945) észre vette, hogy a kisgyermek elhanyagolása, az érzelmi nélkülözés egészségbeli károsodásokhoz vezet. Ez vezetett az ingeréhség fogalmához. Az emberek számára szükséges ingerek közül a legkedvezőbb ingerlés a fizikai intimitás. Az érzelem illetve ingermegvonás az idegsejtek soradásához vezet. (Berne, 1984)

¹ Ian Steward és Vann Joines A TA- MA (1994) 13. oldal

A pozíció szükséglete

Berne szerint a kisgyermek három és hét éves kora között kialakítja önmagáról és a körülötte élőkről való gondolkodásának alapját, ezt nevezzük életpozíciónak. Ezt a hiedelmet tapasztalatai alapján alakítja ki.

A lehetséges életpozíciók:

1. Én oké vagyok és te is oké vagy.
2. Én nem vagyok oké, te oké vagy.
3. Én oké vagyok, te nem vagy oké.
4. Én nem vagyok oké, te nem vagy oké.

A jellemző életpozíció meghatározza másokhoz való viszonyainkat és későbbi döntéseinket.

(Berne, 1997)

Az elismerés szükséglete

Amikor a gyermek leválik anyjáról és lezárul az intim kapcsolat időszak, a gyermek fizikai intimitásának biológiai, pszichológiai és társadalmi erők állják útján. Az ember megtanulja

beérni kevesebbel is mint a simogatás, az elismerés és a dicséret is kiváltják ugyanazt az érzést a későbbiekben.

Az a folyamat, amikor a kompromisszumot megkötjük, a szublimáció. Ezekre a valódi simogatást helyettesítő tranzakciókra vezetjük be a simogatás elnevezést. Az egységnyi elismerési jelet a Tranzakcióanalízis sztróknak nevezi. (Berne,1984)

A sztrókok fajtái:

- ❖ Feltétel nélküli
 - Pozitív
 - ◆ Verbális
 - ◆ Non verbális
 - Negatív
 - ◆ Verbális
 - ◆ Non verbális
- ❖ Feltételes
 - Pozitív

- ◆ Verbális
- ◆ Non verbális
- Negatív
 - ◆ Verbális
 - ◆ Non verbális

Speciális Sztrók fajták:

Hamis sztrók – pozitívnak tűnő, de valójában negatív

Habcsók sztrók – túlságosan pozitív

Leértékelés – a személy is viselkedése közé egyenlőséget tesz.

Sztrók gazdálkodásunk jellemzői:

Milyen sztrók fajtát adunk?

Milyen sztrók fajtát kapunk?

Milyen sztrók fajtát kérünk?

Milyen sztrók fajtát utasítunk el?

Milyen sztrókot adunk önmagunknak? (Steward és Joines, 1994)

A struktúra szükséglete

Az idő kitöltésének szükséglete is alapvető szükséglet. Az idő strukturálásának műveleti oldalát a tranzakcióanalízis programozásnak nevezi, három vonatkozása az anyagi, társadalmi és egyéni. A leghétköznapibb mód, ami a külső valóság anyagával igyekszik megbirkózni a munka, ez az anyagi forrása a programozásnak. A társadalmi érintkezés fő szempontja az adott kultúrában való elfogadhatóság. A köznyelv ezt nevezi jó modornak, ezek a kultúrára jellemző rituálék, félrituálék. A félrituális alkalmi beszélgetéseket időtöltéseknek nevezzük. Az egyéni programozásból adódik, hogy mikor az emberek egymáshoz közelebb kerülnek és megismerik egymást az érintkezésekbe incidensek csúszhatnak. A gondos vizsgálatok kimutatták, hogy az incidensek bizonyos mintákat követnek- ezek a játszmák. Az elnevezés ellenére ezek nem játékos szórakozások egy- egy játszma végzetesen komoly lehet.

Az időtöltések és játszmák az intimitás pótlékai. Az intimitás az egyetlen tökéletesen kielégítő válasz az ingeréhségre, az elismeréséhségre és a struktúraéhségre. Prototípusa a szerelmi egyesülés.

Az idő strukturálásának módjai bonyolultsági sorrendben a következők: 1, rituálék 2, időtöltések 3, játzmák 4, intimitás 5, tevékenység.

Az utóbbi a másik négyhez is jó minta. A célja mindenkinek, hogy a lehető legtöbb kielégüléshez jusson. Az így nyert kielégüléseket nyereségnek vagy előnynek nevezhetjük. Ezek az előnyök a feszültségcsökkentésre, az ártalmas helyzetek elkerülésére, a simogatás megszerzésére és az egyensúly megtartására vonatkoznak. A szociálpszichológia nyelvén elsődleges belső előnyök, elsődleges külső előnyök, másodlagos előnyök illetve egzisztenciális előny. (Berne, 1984)

Az én-állapot modell

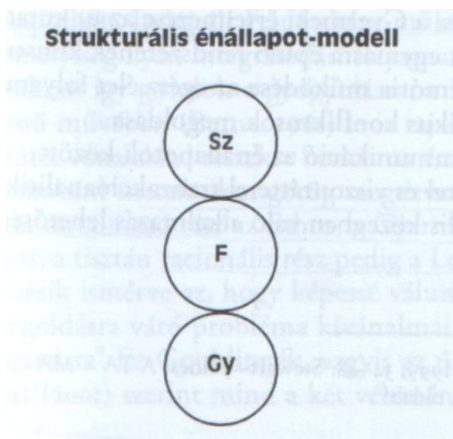
Az én-állapotok olyan érzésrendszerek, amelyeket a megfelelő magatartásminták is tartoznak. Eric Berne definíciója szerint „Konzekvens érzés- és tapasztalati minta, amely közvetlenül kapcsolódik a megfelelő konzekvens magatartás mintához.”²

A strukturális modell

Strukturális elemzésnek nevezzük a személyiségnek az én-állapot modellel való leírását. A strukturális diagram, az én-állapot modell látható a következő ábrán.

1.sz. ábra Elsőrendű strukturális diagram

(Forrás: Járó Katalin: Sors, mint döntés I.51. o 2005,)



Szülői én-állapot

Felnőtt én-állapot

Gyermeki én-állapot

²Ian Steward és Vann Joines A TA- MA (1994) 24. oldal

A Szülői én-állapot olyan érzéseket, gondolatokat és hozzátartozó viselkedésmintákat tartalmaz, amelyeket szülőkről és szülőfigurákról másolunk. Funkciója, hogy Szülőiként sikeresen működünk és időt takarítsunk meg az olyan automatikus viselkedésekkel, amelyek mintáit a Szülői én-állapotban raktározódnak.

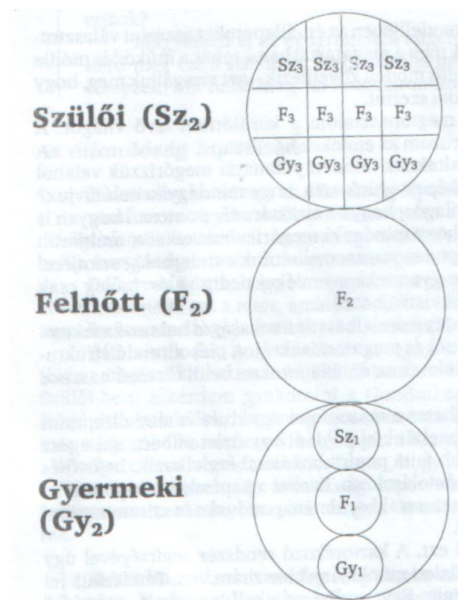
A Felnőtt én-állapot olyan érzéseket, gondolatokat és hozzátartozó viselkedésmintákat tartalmaz, amelyeket az „itt-és-most”-ra adott közvetlen reakcióink. A fennmaradáshoz fontos, hogy a Felnőtt jól funkcionáljon. A tapasztalatok alapján elemzi az adatokat és racionális döntéseket hoz.

A Gyermeki én-állapot olyan érzéseket, gondolatokat és hozzátartozó viselkedésmintákat tartalmaz, amelyeket a gyermekkori érzéseket, gondolatokat és viselkedésminták újrarájátszásai. Funkcióját tekintve a Gyermeki én-állapothoz kötődik az intuíció, a spontán hajtóerők és örömök.

Ha a személyiség elemzésében tovább lépünk, a másodrendű strukturális modell képét kapjuk.

2.sz.ábra Másodrendű strukturális diagram

(Forrás: A Ian Steward és Vann Joines A TA- MA (1994) 38.o.)



A Szülői én-állapot apai és anyai félre osztható

Felnőtt én-állapot

A Gyermeki én-állapoton belül is megtalálhatóak a Szülői és a felnőtt minták

A másodrendű strukturális modell még bonyolultabbá válik, ha a Szülőiben lévő apai és anyai oldalt tovább osztjuk Szülői, Felnőtt és Gyermeki részre, ez mindkét Szülőinél saját szüleikre vonatkozik, így amennyiben az anyai és apai minta a meghatározó az apai és anyai Szülőiben is két-két Szülői, Felnőtt, Gyermeki struktúra található.

A Szülőiben lévő Szülőiben találjuk a generációkon keresztül öröklődő hiedelmeket, megállapításokat, amelyeket a szüleink szüleiktől vettek át.

A Szülőiben lévő Felnőttben a valóságról alkotott vélekedések vannak, amelyeket a Szülői-figuráktól vett át. Ezek lehetnek hasznos dolgok, de tévhitek vagy idejét múlt megállapítások is.

A Szülőiben lévő Gyermekei tartalmazza az általunk introjektált Szülői-figurák Gyermekeiben örökött érzéseket és viselkedésmintákat.

A Felnőtt nem csak a világra való reakciókat tartalmazza, hanem a Szülői és a Gyermekei értékelése is.

A Szülői a Gyermekeit szokás a TA-ban „Mágikus Szülőinek” nevezni, itt vannak a gyermekkorban kialakított fantáziaképek a szülőiről. Olyan fantáziák, amelyek arról szólnak, hogy a szabályok betartása vagy be nem tartása milyen következményekkel járhat.

A Felnőtt a Gyermekeiben azon módszerek tárháza, amelyek a gyermekkorban a problémák és helyzetek megoldására rendelkezésre álltak.

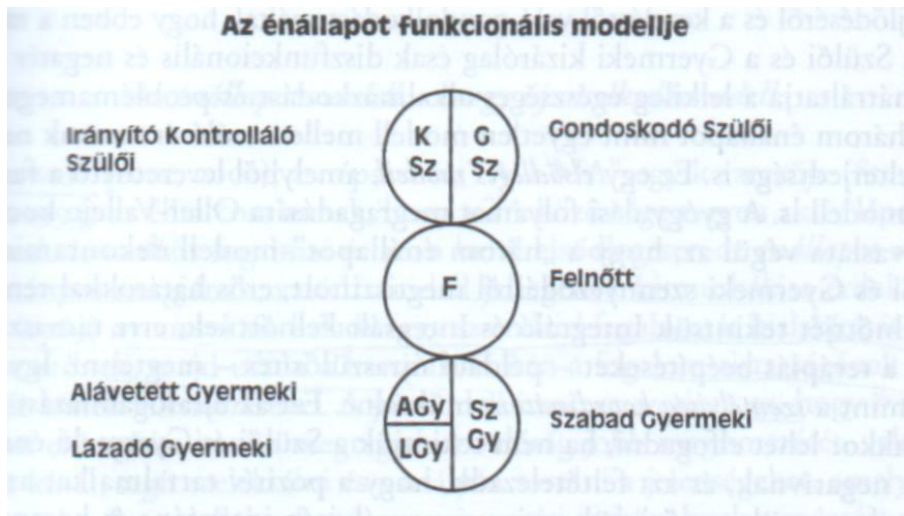
A Gyermekei a Gyermekeiben olyan főként szomatikus érzéseket és viselkedéseket tartalmaz, amelyek korábbi életszakaszban voltak meghatározóak. Így a 8 éves gyermek Gyermekei én-állapotának Gyermekei része tartalmazhatja akár a csecsemőkori viselkedéseket és reakciókat.

A funkcionális modell

A funkcionális modell az én-állapotok olyan részletes elemzését jelenti, amely a működésük szerint osztja fel az őket.

3.sz. ábra Az én-állapot modell funkcionális elemzése

(Forrás: Járó Katalin: Sors, mint döntés I.55. o 2005.)



Az Alkalmazkodó Gyermeki én-állapot megnyilvánulásai az Alávetett Gyermeki és a Lázadó Gyermeki. Az Alávetett Gyermeki én-állapotban olyan érzések és viselkedések jellemzőek ránk, amelyeket akkor alkalmaztunk, amikor gyermekkorunkban igyekeztünk a szüleink elvárásainak megfelelni. Pozitív Alávetett Gyermeki én-állapotunkban az alkalmazkodás produktív módon történik. Olyan esetekben, amikor az általunk használt viselkedésminták az adott élethelyzetben nem megfelelőek Negatív Alávetett Gyermekiről beszélünk.

A Lázadó Gyermeki pozitív megjelenése, amikor jelzi, hogy a kapcsolat egyensúlya felbomlott, saját szükségleteit megvédi. Negatív formájában a lázadásért lázad. (Járó, 1999)

Amikor gyermekkorunkban nem alkalmazkodtunk az elvárásokhoz, de nem is lázadtunk akkor pusztán saját vágyainkat követtük. Ezek az érzések és viselkedések a Szabad Gyermekiben vagy más Néven Természetes Gyermekiben raktározódtak el. Ez bizonyos helyzetekben, felnőttkorban is adekvát viselkedés, ilyenkor beszélünk Pozitív Szabad Gyermekiről, míg abban az esetben, ha a viselkedéssel magunknak vagy másnak kárt okozunk Negatív Szabad Gyermekinek nevezhetjük.

Az Irányító - Szabályozó Szülői én-állapotban azok a viselkedésformák jelennek meg, amelyeket szüleinktől akkor láttunk, amikor szabályokat, elvárásokat állítottak elénk. A Pozitív Irányító- Szabályozó Szülői elvárásai arról ismerhetők fel, hogy az elvárás

alanyának érdekét szolgálják, míg a Negatív Irányító – Szabályozó Szülői nincs tekintettel a másokra.

A Gondoskodó Szülői én-állapotban szüleinktől látott gondoskodó, törődő érzések, gondolatok és viselkedések vannak. Míg a Pozitív Gondoskodó Szülői én-állapotban az arra rászorulóról gondoskodunk, addig a Negatív Gondoskodó Szülői én-állapotban a másik ember szükségleteit és igényeit nem figyelembe véve gondoskodunk róla.

A Felnőtt én-állapotot a funkciókat elemezve sem osztjuk fel. A Felnőtt én-állapotban azok a magatartásformák jellemzőek, amelyek a jelenre reagálnak, felhasználva összes erőforrásunkat.

Az én-állapotok felismerése

Az én-állapotok diagnózisának vagyis annak, hogy felismerjük mikor melyik én-állapotban van a valaki több módjai is van. Általában érdemes többet használni a Berne által leírt módok közül. Tanácsadás esetén a teljes diagnózishoz mind a négy felismerési módot használnunk kell.

Viselkedéses diagnózis

A viselkedéses diagnózis tulajdonképpen azt jelenti, hogy a magatartás megfigyelésével állapítjuk meg az egyén én-állapotát. Megfigyeljük az általa mondott szavakat, a hanglejtését, a mozdulatait, a testhelyzetét és arckifejezésit. Természetesen több jellegzetességet kell egyszerre figyelembe vennünk, amikor az egyén én-állapotát a viselkedéséből akarjuk kikövetkeztetni. Óvatosnak kell lennünk azonban, hiszen, amikor Gyermeki én-állapotban van valaki, akkor olyan viselkedési jegyek lesznek rá jellemzőek, amelyek gyermekkorában jellemzőek voltak, nem pedig olyan, mint egy tipikus gyerek. A tipikus magatartások azonban jó támpontokat jelenthetnek, amikor a viselkedésből következtetünk az én-állapotra.

A viselkedéses diagnózis mellett azonban a szociális diagnózis további információt nyújthat.

Szociális diagnózis

A szociális diagnózis alapja, hogy az emberek, akik egymással kommunikálnak, általában egymást kiegészítő én-állapotokban vannak. Vagyis saját én-állapotomból tudok a velem kommunikáló én-állapotára következtetni, illetve fordítva.

Történeti diagnózis

Amikor arról teszünk fel kérdéseket, hogy valaki milyen volt gyermekkorában vagy hogyan viselkedtek vele a számára fontos Szülői-figurák, értékes információkat kapunk a Gyermeki és Szülői én-állapotáról. Az így kapott információk segítenek a viselkedéses diagnózis felállításában is.

Fenomenológiai diagnózis

Berne ez a kifejezést arra alkalmazta, amikor nem csupán emlékezünk egy múltbeli dologra, hanem élményt szinten újra megjelenik például, amikor a tanácsadás vagy terápia során képzeletben visszamegy a kliens egy adott múltbeli helyzetbe és átéli az akkori érzéseit.

A végrehajtó és valós én

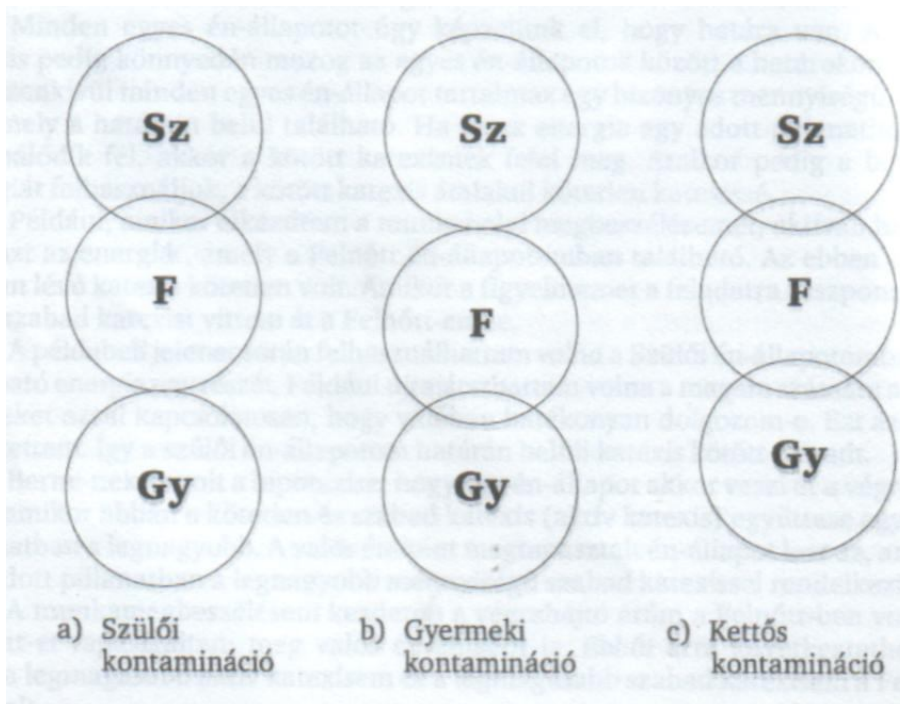
Az egyén általában egyszerre csak egy én-állapotban lehet azonban előfordulhat olyan helyzet, amikor a személy más én-állapotban éli meg magát, mint amelyikhez a viselkedése illik. Ilyenkor végrehajtó és való énről beszélünk. Amikor a helyzet megköveteli a felnőtt viselkedést például egy munkamegbeszélés közben a végrehajtó én a Felnőttben lesz, ha azonban közben elfáradunk, a valós énünk Gyermekiben is lehet és fantáziálhat arról, hogy mit szeretnénk csinálni ahelyett, amit kell.

Az én-állapotok strukturális patológiája

Kontaminációnak azt nevezzük, amikor két én-állapot közt a határok átfedésben vannak, tartalmaik összeesúsznak. Ennek három típusát ismerjük.

4.sz. ábra Kontaminációk

(Forrás: A Ian Steward és Vann Joines A TA- MA (1994) 56.o.)



Szülõi kontaminációnak nevezzük, amikor a Szülõi hatol át a Felnőtt én-állapot határán, ilyenkor a Szülõiiben lévő szlogent összekeverem a realitással. Berne ezt előítéletnek nevezte.

Például: „Az élet szörnyű!” vagy „Minden skót fõsvény.”

Amikor valaki egyes szám harmadik személyben beszél magáról („Az ember...”), valószínű, hogy Szülõi kontaminációban van.

Gyermeki kontaminációnak nevezzük, amikor a Gyermeki én-állapot határai hatolnak be a Felnőtt én - állapotba, ilyenkor gondolkodásunkat gyermekkori hiedelmek árnyékolják be. Berne a delúzió kifejezést használta az ilyen kontaminációból származó megállapításokra. Ilyen például a „Az engem senki sem szeret.” vagy egy bizarrabb példa: „Ölni tudok az akaratommal.”

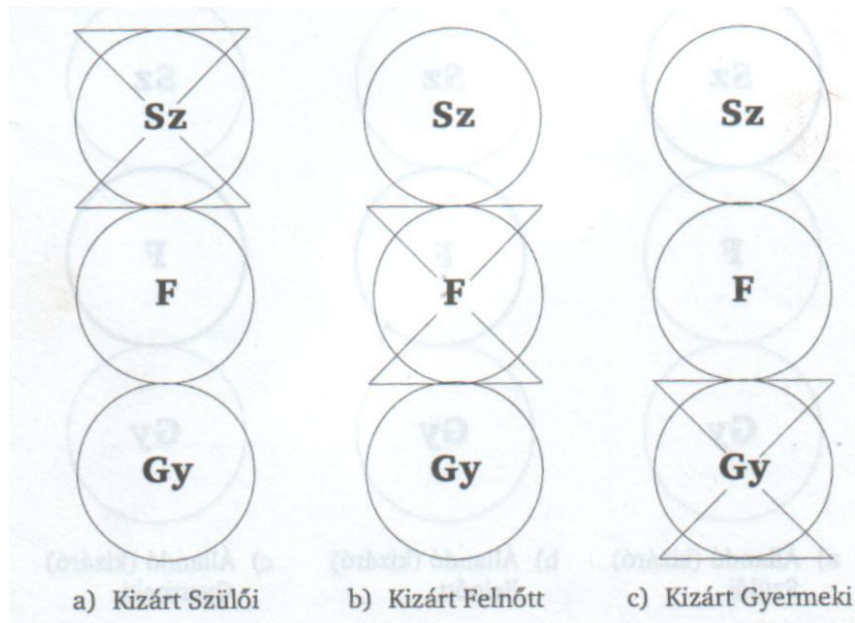
Kettős kontaminációnak nevezzük, amikor a Szülõi tartalma és a Gyermeki tartalma is átfedésbe kerül a Felnőttel. Ilyen meggyõzõdések alakulhatnak így ki:

„Az emberekben nem lehet bízni (Szülõi), ezért nem bízhatok senkiben (Gyermeki). – Ezt azonban a kontaminációban nem hiedelemként, hanem realitásként érzékeljük.

*Exklúzió*nak vagy *kizárás*nak nevezzük, amikor valamelyik én-állapotot kizárjuk a működésbõl.

5.sz. ábra Exklúziók

(Forrás: A Ian Steward és Vann Joines A TA- MA (1994) 59.o.)



A Szülői kizárásával gátlástalanokká válhatunk, hiszen a Szülőiben lévő szabályokat nem alkalmazva csak az adott helyzethez alkalmazkodunk.

A Felnőtt kizárásával a realitásérzékelést kapcsolom ki. Az ilyen exklúzióban lévő személy folytonos Szülői- Gyermeki dialógus alapján cselekszik, a valóságot nem veszi figyelembe, így cselekedetei bizarrak lehetnek.

A Gyermeki én-állapotát kizáró személy hidegnek érezhetjük, mivel érzéseink kifejezésekor gyakran vagyunk Gyermeki én-állapotban. Az ilyen személy általában nem emlékszik saját gyermekkorára.

Amikor két én-állapotot zár ki valaki, a megmaradó én-állapotát, állandónak vagy kizárónak nevezzük.

Az állandó Szülőivel rendelkező ember a világot a Szülői szabályokon keresztül érzékeli, míg az állandó Felnőttel rendelkezők hangulattalan adatfeldolgozóknak tűnhetnek, míg az állandó Gyermekivel rendelkezők úgy tűnhetnek, mintha valóban Gyermekiek lennének még mindig.

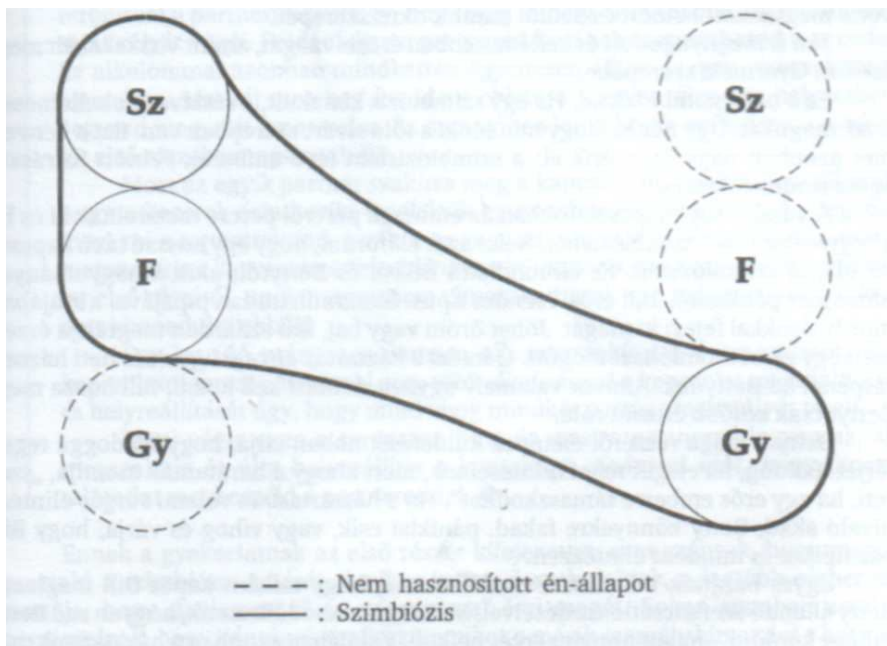
A kizárások soha nem teljesek, csak bizonyos helyzetekre vonatkoznak.

Többszemélyes patológia- szimbiózis

„Szimbiózisról akkor beszélünk, amikor két (vagy több személy) úgy viselkedik, mintha maguk között egy személyt alkotnának.”⁴ Általában az egyik a Szülőit és a Felnőttet iktatja ki és csak a Gyermekit használja, a másik éppen fordítva.

6.sz. ábra Szimbiózis

(Forrás: A Ian Steward és Vann Joines A TA- MA (1994) 187.o. 20.1.ábra)



Megkülönböztetünk egészséges és patológiás szimbiózist. A csecsemőt gondozó anya jó példa az egészséges szimbiózisra, mivel a csecsemű eleinte csak Gyermeki én-állapotműködésre képes, szüksége van anyja Felnőtt és Szülői funkcióira. Az egészséges szimbiózis megtartásához az anyának tudatában kell maradnia saját Gyermeki én-állapotának és szükségleteinek.

A későbbi szimbiózis keresés forrása, hogy szeretnénk kielégíteni azokat a fejlődési igényeket, amelyeket gyermekkorban nem sikerült.

Másodrendű szimbiózis az első alatt zajlik, ilyenkor a kizárt Gyermekiben lévő szomatikus Gyermeki és a másik Gyermekiben lévő Szülői és Felnőtt én-állapot közt még egy szimbiotikus kötés létrejön.

⁴Ian Steward és Vann Joines A TA- MA (1994) 24. oldal

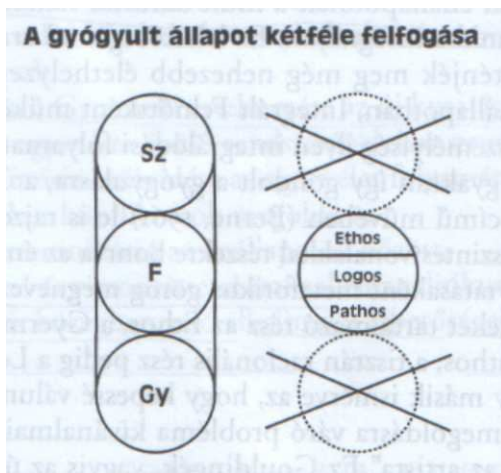
Az integrált felnőtt, mint cél

Az Erskine – féle integratív iskola szerint a tanácsadás vagy a személyiségfejlődés célja az integrált felnőtt létrehozása. Ezt támasztja alá Berne erre vonatkozó modellje is, melyben a Szülői értékeket Ethos, a Gyermeki értékeket Pathos, míg a Felnőtti értékeket a Logos rész képviseli. (Berne ,1961)

Az újrადöntési iskola álláspontja, hogy a gyógyulás jele, ha képesek vagyunk tudatosítani és tudatosan válogatni én-állapotainkat. (Járó, 2005)

7.sz. ábra A gyógyult állapot kétféle felfogása

(Forrás: Járó Katalin: Sors, mint döntés I.54. o 2005,)



Oller –Vallejo (2003) szerint a három én-állapot a személyiséget alapjaiban és komplexitásában írja le, Erskin elmélete pedig azért téved, mert kiindulási pontja, Hogy Berne két modellt hozott létre egy intrapszichést és egy viselkedéssé, ami azonban eredetileg nem volt szétválasztva. Az ő konstruktív javaslata volt, hogy a Szülői és Gyermeki szennyeződésektől megtisztított, erős határokkal rendelkező Felnőttet tekintsük integráló és Integrált Felnőttnek és erre építsük a terápiás beavatkozásokat. Ebben az értelmezésben a Szülői és Gyermeki hasznos tartalmait megőrizzük.

Az integrált felnőtt felismerése

A viselkedéses diagnózisban az Integrált Felnőtt én-állítások formájában jelenhet meg.

A szociális diagnózisban – az Integrált felnőtt kérdező és döntéshozó funkciói jelennek meg és másokból is a Felnőtt én-állapotot hozza elő.

A történeti diagnózisban akkor találkozunk az Integrált Felnőttel, amikor azt látjuk, hogy élményeit feldolgozva megbocsátott a múltban törtétekért és az emlékekhez kötődően érzett visszahúzó erőt képes megszakítani.

A fenomenológiai diagnózis megmutatja, hogy az Integrált Felnőtt nem fél sem saját, sem mások érzelmeitől.

A Sorskönyv

A sorskönyv kialakulása

A kisgyermek döntést hoz arról, hogyan fog élni és hogyan fog meghalni és életét eszerint a döntés szerint éli. A sorskönyv már csecsemőkortól kezdve alakul és 4-5 éves korra nagyrészt meg is születnek a sorskönyvre vonatkozó főbb döntések. A sorskönyv drámai módon kezdettel, tetőponttal és véggel rendelkezik és megírásban a szülők hatásának nagy szerep jut. A befejező jelenetet elszámolásnak nevezzük és ez lesz életünk vezérfonala, ami felé haladunk. A döntés szón nem tudatos döntést, hanem korai érzésekből származó tapasztalatokból származó információk. A szülők verbális és nem verbális üzenetei is nagy szerephez jutnak. A sorskönyv valójában egy életre vonatkozó stratégia, amit a gyermek a túlélés érdekében dolgoz ki. A kialakulási folyamat alapját a gyermek érzések és a valóság tesztelése adják. Mivel a gyermek szélsőségesen éli meg az érzéseit, döntései is szélsőségesek lesznek. Az egyediből az általánosítás felé halad. Ha az édesanyja nem elégíti ki szükségletei megfelelően, ez a tapasztalat akár az egész világ ellenségességét is jelentheti a gyermek számára.

A sorskönyvek típusai

Berne győztes, vesztes és nem győztes sorskönyvet különít el. Míg a győztes eléri a kitűzött célt, addig a vesztes nem, a nem győztes sorskönyv tulajdonosa pedig kerüli a kockázatot. Fontos azonban, hogy a kitűzött cél függvényében kell értelmezni a győztes vagy vesztes sorskönyvet, nem a hagyományos győztes vagy vesztes értelemben.

Általában a sorskönyvek nem sorolhatóak tisztán valamelyik típusba, hanem keverték. Illetve a besorolásban azért is érdemes óvatosnak lenni, mert a sorskönyvek megváltoztathatóak.

A sorskönyv megjelenése és az életút

Amikor felnőttként egy helyzetre nem az itt – és - most – ban reagálunk, hanem a sorskönyvi stratégiánk alapján korábbi, gyermekkori helyzeteket játszunk újra, akkor azt mondjuk: sorskönyvben vagyunk. Ha egy stresszes helyzet hasonlít egy fájdalmas múltbeli jelenetre, akkor gumikötélszerűen visszarepít minket a múltba és a viselkedésünk ennek megfelelő lesz.

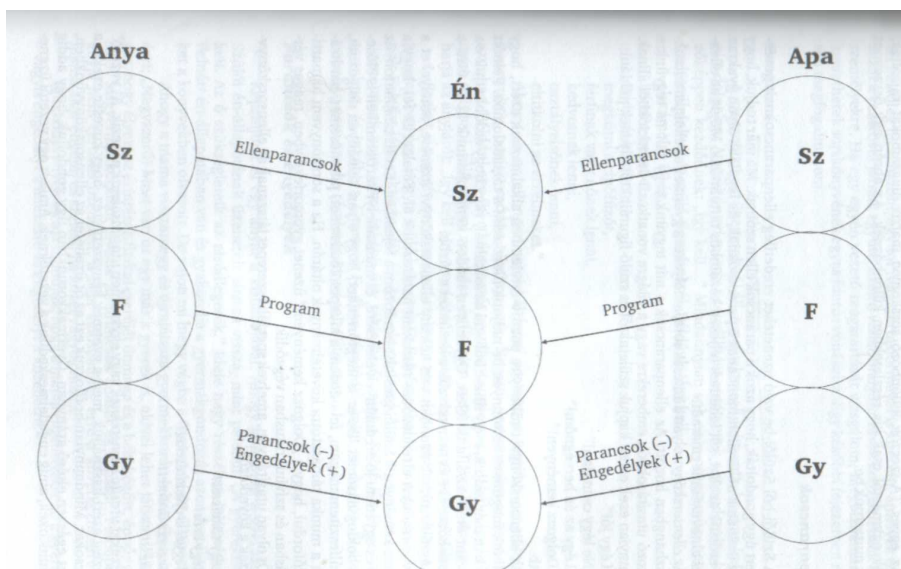
Ha a sorskönyv a terv, akkor az életút a terv megvalósulása. Az életutat a sorskönyvön kívül az öröklés, a külső események és az autonóm elhatározások befolyásolják.

A sorskönyvi mátrix

A sorskönyvi mátrix tartalmazza azokat a sorskönyvi üzeneteket, amiket szüleinktől kapunk.

8 sz.ábra A sorskönyvi mátrix

(Forrás: A Ian Steward és Vann Joines A TA- MA (1994) 129.o. 13.1.ábra)



Ellenparancsok

A Szülőiből a Szülőibe érkező üzeneteket ellenparancsoknak nevezzük. A nevük abból a feltételezésből eredeztethető, hogy a parancsoknak ellentmondanak, ami nem mindig igaz rájuk, előfordul, hogy megerősítik a parancsokat. Olyan utasítások ezek, amelyek arra vonatkoznak, hogy mit tegyünk vagy ne tegyünk. Pl. „Légy jó!” „Dolgozz keményen!”

Az ellenparancsokon alapul az ellensorskönyv, amit többnyire pozitív értelemben alkalmazunk.

Előfordulnak azonban, hogy az ellenparancs követése negatív következményekkel is megtörténik, például, amikor a „Dolgozz keményen!” parancsnak olyannyira igyekszik valaki megfelelni, hogy az egészsége rovására megy.

Öt olyan ellenparancs van, aminek különösen fontos szerep jut az ellensorskönyv kialakításában. Ezek a következők:

„Légy tökéletes!”

„Légy erős!”

„Tegyél erőfeszítéseket!”

„Szerezz örömet!”

„Siess!”

Ez az utasítások meghatározóak lesznek az ellensorskönyvünkben. Mindannyian hordozzuk ezt az öt üzenetet, a különbség, hogy eltérő arányban.

Program

A program a Felnőttiből a Felnőttibe küldött üzeneteket tartalmazza és arra vonatkozik, hogyan kell csinálni bizonyos dolgokat. Pl. megkötni a cipőt vagy főzni egy paprikáskrumplit, de ide tartozik az is, hogyan kell kedvesnek lenni valakivel. Ezeket általában konstruktívan használjuk, ám itt is előfordulhat negatív használat. Ilyen, amikor a fiú eltanulja apjától, hogyan kell halálra innia vagy halálra dolgoznia magát. Az ilyen negatív üzenetek azonban a Szülői kontaminált Felnőttjéből a Gyermeki kontaminált Felnőttjébe.

Parancsok és engedélyek

A parancsok és engedélyek a felnőtt Gyermeki én-állapotából a gyermek Gyermeki én-állapotába küldött preverbális üzenetek. Általában a parancsokat előbb kapjuk, mint az ellenparancsokat. Ezek a koragyermekkori parancsok vagy engedélyek meghatározóak a

sorskönyvi döntésekben. Míg a parancs tiltás, addig az engedély lehetőség ugyanarra a területre vonatkozóan.

Leggyakrabban a következő tizenkét parancsot vagy azok engedély - párját kapjuk.

1. „Ne létezz!”- „Létezz! Megmutathatod magad.”
2. „Ne légy önmagad!”- „Önmagad lehetsz.!”
3. „Ne légy gyerek!” – „Lehetsz gyerek.”
4. „Ne nőj fel!” – „Nőj fel!”
5. „Ne csináld!” – „Sikeres lehetsz.”
6. „Ne! (Ne tégy semmit!)” – „Cselekedhetsz és kezdeményezhetsz.”
7. „Ne légy fontos!” – „Fontos lehetsz.”
8. „Ne tartozz sehová!” – „Tartozhatsz másokhoz.”
9. „Ne légy közel!” – „Bízhatsz másokban, amíg nem győződsz meg az ellenkezőjéről!”
10. „Ne légy egészséges!(Ne légy normális!)” – „Lehetsz egészséges, akkor is figyelni fognak Rád.”
11. „Ne gondolkozz!” – „Gondolkodhatsz!”
12. „Ne érezz!” – „Érezheted az érzéseidet!”

A TA érzelemelmélete

A Tranzakcióanalízis négy alapvető érzelmet különít el. Ezek a düh, a szomorúság, a félelem és az öröm. Ezek autentikus érzelmek, amennyiben a jelenre adott adekvát reakciók.

Az autentikus érzelmektől elkülönítik a helyettesítő érzelmeket, amelyek az autentikus érzések elfedésére szolgálnak. A helyettesítő érzések gyermekkorban alakulnak ki. A gyermeki kitapasztalja, hogy melyek azok az érzések, amelyek kimutatását a család elfogadja és melyek, amelyek kimutatása nem megengedett. Mivel a gyermeknek fontos, hogy szüleitől megkapja a várt sztrókot, így ennek érdekében az eredeti érzelem helyett olyan érzelmet fog mutatni, amelyiket a szülő sztrókkal jutalmazza.

A helyettesítő érzelmeket úgy definiálhatjuk, mint ismerős érzést, amelyet gyermekkorban megtanulunk, biztatnak rá, ám a problémamegoldás felnőtt eszközeként

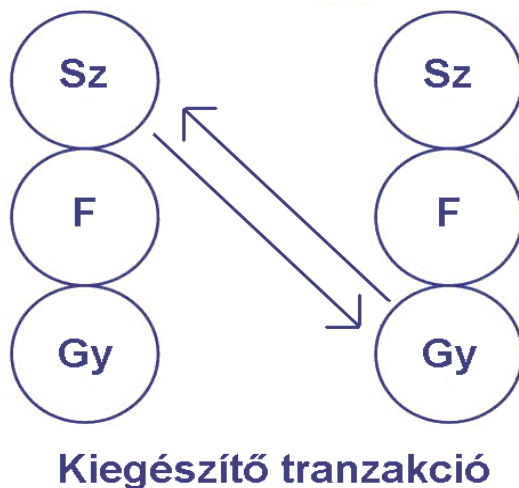
használhatatlan. Amikor helyettesítő érzéseket tapasztalunk meg, sorskönyvben vagyunk.

A tranzakciók, eljárások, rituálék, időöltések és játszmák

A tranzakciók

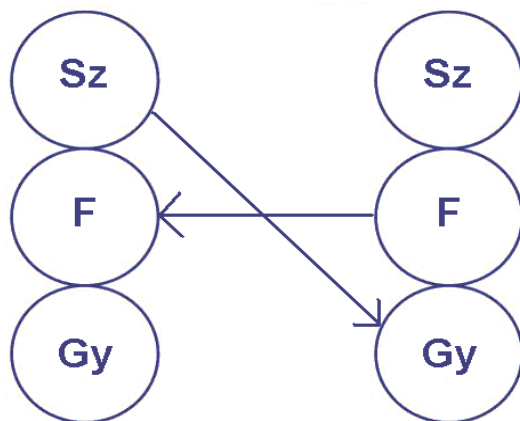
A társas érintkezés egysége a tranzakció, a többiek jelenlétét s ennek jelét adjuk az a tranzakciós inger, míg erre válaszuk a tranzakciós válasz. A tranzakció elemzés azzal foglalkozik, hogy melyik én-állapot kezdeményezi az ingert és melyik válaszol. A legegyszerűbbek a Felnőtt-Felnőtt tranzakciók. Ezután következnek a Szülői-Gyermeki tranzakciók. Ezek a kiegészítő tranzakciók.

9.sz. ábra Kiegészítő tranzakciók (forrás: Berne 1984, idézte :Wikipédia)



A kommunikáció első szabálya: Ameddig a tranzakciók kiegészítőek, addig a kommunikáció a végtelenségig folytatódhat. A kommunikáció a keresztezett tranzakciók esetén szakad meg. Ilyen keresztezett tranzakció akkor keletkezik, ha a válasz nem abból az én-állapotból érkezik, ahová az ingert a kommunikáció kezdeményezője küldte. A leggyakoribb, amikor a Felnőtt a Felnőttnek küldi az ingert, de a Gyermeki válaszol a Szülőinek.

10.sz. ábra Keresztezett tranzakció (forrás: Berne 1984, idézte :Wikipédia)

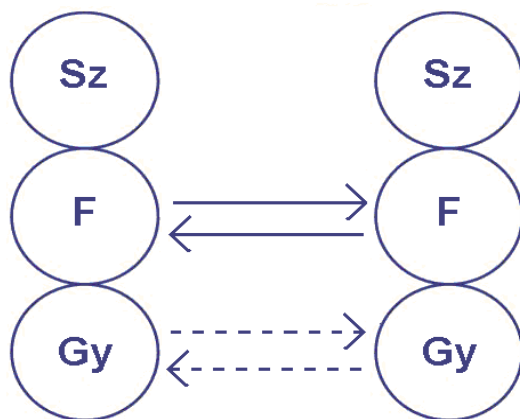


Keresztezett tranzakció

A kommunikáció második szabálya: Amikor egy tranzakció keresztezett, egy kommunikációs törés következik be, és az egyik vagy mindkét félnek én-állapotot kell váltania, hogy a kommunikáció folytatható legyen.

Rejtett tranzakciónak nevezzük, amikor valaki egy időben két üzenetet küld. Az üzenet egyik fele nyílt, amit társadalmi szintű üzenetnek nevezünk, míg emellett egy rejtett, pszichológiai üzenetet is küld a kommunikáló fél. Ilyenkor a társadalmi szintű üzenet általában felnőtt-felnőtt üzenet. Ha emellett a pszichológiai szinten párhuzamos a kommunikáció, például egy egymást kiegészítő Szülői→ Gyermeki ingert, egy Gyermeki→Szülői válasz követ, akkor duplafenekű, vagy kettőzött tranzakcióról beszélünk.

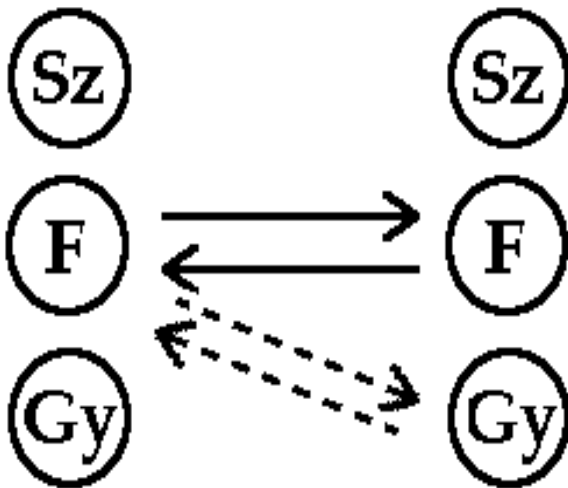
8.sz. ábra Duplafenekű tranzakció(forrás: Berne 1984, idézte :Wikipédia)



Rejtett tranzakció

Egy másik rejtett tranzakciótípus a szöveget bezáró tranzakció, amit a következő ábrán láthatunk.

9.sz. ábra Szöveget bezáró tranzakció(forrás: Berne 1984)



Az eljárások és rituálék

A tranzakciók sorozatban zajlanak és programozottak, ez a programozás származhat a Szülőitől, a Felnőtől vagy a Gyermekeitől. Az eljárás kiegészítő tranzakció sorozata, ami a valóság kezelésére irányul. Ilyen eljárás a repülőgép vezetése vagy egy műtét.

Hatékony az eljárás, ha a cselekvő személy a legelőnyösebben használja a rendelkezésre álló adatokat. Szennyezettnek akkor nevezünk egy eljárást, ha a nem csak a Felnőtt programozás érvényesül, hanem belép a Szülői vagy a Gyermeki, ilyenkor kevésbé lesz hatékony az eljárás.

A rituálé szintén sztereotipizált sorozata egyszerű kiegészítő tranzakcióknak, ám Szülői mintákat követ. Míg az eljárás funkciója a valóság kezelése, míg a rituálé funkciója a büntudat enyhítése és kielégülésre törekvés.

Korábban hatékony eljárások idővel kiüresedve rituálévá válhatnak.

Az időtöltések

Az időtöltés szintén egyszerű kiegészítő tranzakciók sorozata, amely félig rituális és fő célja az idő strukturálása. Társas összejöveteleken és koktél partikon gyakoriak az ilyen időtöltések. Az idő strukturálása mellett célja, hogy kölcsönös sztrókokat adjon egymásnak a két fél és elvégzik a társadalmi kiválogatást. A társadalmi kiválogatás azt jelenti, hogy az időtöltések alkalmasak arra, hogy játszmáinkhoz megfelelő társakat keressünk. Az időtöltés egzisztenciális előnnyel is jár, megerősíti a résztvevőket szerepeikben.

A játszmák

„A játszma kiegészítő, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenetel felé halad.”³ A játszma mindig rejtett indítékú és trükkös lépésekből áll. A rituálétól és időtöltéstől a rejtett jelleg és a nyereség különíti el.

A keletkezésük a gyermekkorban történik, a gyermeknek megtanítják, hogy melyik játszmát érdemes játszania és hogyan. szüleinktől megtanuljuk a társadalomra jellemző rituálékat, eljárásokra, időtöltéseket. A játszmákat a gyermek mindennapi tapasztalatok során tanulja. A gyermekek gyakran tudatosan kezdenek játszmaiba, ha a játszmát a környezet visszautasítja, nem rögzül, ám ha működik, akkor egy idő után már nem tudatosan teszi.

A játszmák az intimitást helyettesítik.

³ Eric Berne (1984) Emberi Játszmák 61. oldal

Az intimitás

Az intimitásban leértékelések nélkül zajlik a kommunikáció. Az jelenbeli érzések őszinte kifejezése és az őszinte sztrókok cseréje zajlik. Az intimitásban a társadalmi és pszichológiai szint kongruens egymással. Az intimitásban mindhárom én-állapotnak szerepe van. A Felnőtt én-állapotok közti szerződés teszi lehetővé a Gyermeki én-állapotoknak, hogy az érzéseiket kifejezzék. Mindeközben a Szülői én-állapot védelmezőként lép fel nem engedve a leértékelést.

3. Párkapcsolat és Tranzakcióanalízis

A szerelem háromszög elmélete

Sternberg (1986) nevéhez kötődik a szerelem háromszög elmélete. A szerelmi kapcsolatokat három alapvető dimenzió mentén értelmezi az elmélet.

E három kategória az intimitás, az elköteleződés és a szenvedély.

Az elmélet intimitás fogalma nem azonos a tranzakcióanalitikus intimitás fogalmával, ám hasonló hozzá. Sternberg úgy határozza meg az intimitást, mint pszichológiai közelséget, amely magába foglalja a kitárulkozást, a kölcsönös megértést, gondoskodást és elfogadást. Ennek fényében azt mondhatjuk, hogy a sternbergi intimitás mintegy feltétele és egyben következménye a tranzakcióanalízis által Intimitásként meghatározott tevékenységek, ami az autentikus érzelmek kifejezését és az őszinte sztrókok cseréjét jelenti.

Sternberg az elköteleződést úgy határozza meg, mint annak a váagnak a tettekben való megjelenését, hogy a kapcsolat hosszú időn keresztül fent maradjon. Két fő összetevője a partnerrel való kölcsönösség elfogadása és a kapcsolat fenntartásának óhaja.

A szenvedély meghatározásakor a szexuális vonzalmon kívül a partner utáni erős vágyat és a beteljesülés mámorosságát említik a kutatók (Hatfield, 1988).

A beteljesült szerelmet az jellemzi, hogy mindhárom dimenzió érvényesül vagyis a kapcsolatban az intimitás, az elköteleződés és a szenvedély is szerepet kap.

Az emberi kapcsolatok változatai Berne szerint

Berne (1996) az emberi kapcsolatok lehetséges változatait vizsgálva a következő kapcsolatokat írta le:

Ismerősök: A kapcsolat társas rituálék gyakorlásából áll. Ezek a kommunikációs fordulatok a nem én-állapotok közlései csupán a perszóna nevű személyiségrésze, amit a személyiségelméletek egyfajta álarcként definiálnak, ami védi a személyiséget. A perszóna létrejöttében a Szülői én-állapot segítségének és a Felnőtt kontrolljának is szerep jut, ám a Gyermeki hozza létre, hogy elkerülje a mindennapi konfliktusokat. Így tranzakcióelemzési szempontból az Gyermeki én-állapot Alkalmazkodó Gyermeki funkciójához köthető.

Munkatársak: A fókuszban a munka tárgya és az arról való kommunikáció áll, ami Felnőtt - Felnőtt kommunikációt kíván.

Bizottsági tagok: A bizottságcélja gyakran a folyamatos méltatlankodás, ezért tipikus a Szülői - Szülői kommunikáció, ha Gyermeki- Gyermeki kommunikáció zajlik, akkor a panaszkodás van középpontban, ha Felnőtt – Felnőtt, akkor pedig a köntörfalazás nélküli kommunikáció hamar eredményre vezet.

Tisztelet: A bizalmon alapul. A Gyermeki bizalmának alakulását meghatározza, hogy édesanyja mennyire lesz elkötelezett és megbízható az etetésben. Ha ott van, a mikor kell és azt teszi amit a Gyermeki vár, akkor kialakul a bizalom érzése. Ez a Gyermeki által kialakított bizalom az alapja annak a tiszteletnek, amit a Felnőtt tesz tiszteletteljes attitűddé.

Így a tisztelet Felnőtt - Felnőtt tranzakció, ami a másik megbízhatóságának és elköteleződésének elismerése.

Csodálat: Míg a tiszteletnél a Gyermeki alakítja ki a véleményt, amit a Felnőtt tovább formál, addig itt éppen ellenkezőleg, a Gyermeki veszi át a Felnőtt elismerését. Ennek forrása az apa iránt érzett csodálat lehet, hiszen ő ritkábban van jelen az anyánál, ereje, hatalma válthat ki csodálatot. A csodálat Gyermeki – Szülői tranzakció

Gyengédség: Szülői én-állapotban úgy viselkedünk a másik féellel, mintha imádott Gyermekiünk lenne és ő Gyermeki én-állapottal reagál erre.

Begerjedés: A Gyermeki az, aki begerjed, s ha ez már megtörtént nem engedelmeskedik sem a Szülői, sem a Felnőtt kontrolljának. A begerjedés Gyermeki – Szülői kapcsolat.

Élvhajhászás: Ilyenkor a begerjedés túlzásba vitt és erőletett. A kapcsolat Gyermeki- Gyermeki közt zajlik, de a háttérben ott a Szülői hangja, ami hajszolja, s ez végül büntudathoz vezet.

Haverok: A jó haverok Szülői előítéleteiket, Felnőtt tanácsaikat és Gyermeki komolytalanságaikat is megosztják egymással, a tranzakciók így Szülői - Szülői, Felnőtt - Felnőtt és Gyermeki – Gyermeki tranzakciók.

Barátság: A barátságból általában hiányoznak a Gyermeki – Szülői tranzakciók, Felnőtt – Felnőtt és Gyermeki – Gyermeki tranzakciók jellemzőek. A Szülői én-állapot működése kétféle módon jelenhet meg a barátság kereti közt, egyrészt krízis esetén szükség lehet a gondoskodó Szülői fellépésére, másrészt a barátok bizottsági tagok módjára mások kritizálását is Szülői – Szülői tranzakciókban teszik meg.

Intimitás: Az intimitás Gyermeki –Gyermeki kapcsolat, aminek háttérében a Felnőtt ellenőrzi a szabályok és kötelezettségek betartását illetve távol tartja a Szülőit.

Szerelem: Szintén Gyermeki – Gyermeki kapcsolat melyben a Gyermeki éretlenebb, mint az intimitás állapotába. Az intimitásban a világot természetesen látjuk míg a szerelemben más által nem látott glóriával ékesítjük szerelmünket. Úgy látva egymást, mint csecsemő az édesanyját , a világ legszebb teremtményeként , aki az egész világot bearanyozza.

Mitől működik a párkapcsolat?

Az egészséges személyiség feltétele, hogy a Szülői és a Gyermeki integrálódhasson a Felnőtt én-állapotba. Ha feltételezzük, hogy egészséges személyiséggel működtethetünk egészséges párkapcsolatot, akkor ebből az következik, hogy az egyik legfontosabb dolog ahhoz, hogy egy párkapcsolatot egészséges működéséhez alkalmasak legyünk erős Felnőtt én-állapot, amely képes kontrollja alatt tartani a Szülői és Gyermeki én-állapotokat.

A sternbergi háromszögelmélet szemszögéből vizsgálva a Berne által leírt kapcsolattípusokat vizsgáljuk meg mire van még szükség a párkapcsolati harmóniához!

A sternberg által említett intimitást kulcsa kölcsönös megértés és kitárulkozás, az elmélet szerint, ha ez önmagában van jelen, akkor baráti szeretetről beszélünk. Berne a barátságot, mint főként Felnőtt – felnőtt és Gyermeki – Gyermeki tranzakciót határozta meg, ahol a kommunikáció a partner azonos én-állapotával zajlik.

A Sternberg által leírt szenvedélyt a Berne begerjedés és szerelem fogalmaival lehet leírni. A begerjedés lényege az erős szexuális vágy a másik személy felé a szerelem pedig a másik személye felé vágyódás, a másik személy idealizálása. A begerjedés Gyermeki – Szülői kapcsolat, a szerelem, pedig Gyermeki –Gyermeki.

Sternberg elköteleződés fogalmát a kölcsönösség elfogadásával és a kapcsolat fenntartására való törekvésével határozta meg. Ez összhangban van Berne tisztelet fogalmával, ami a másik megbízhatóságának és elköteleződésének elismerése jellemez és Felnőtt – Felnőtt tranzakció illetve azzal a funkcióval, amellyel a tranzakcióanalízis fogalma szerinti intimitásban a Felnőtt én-állapoté, a szabályok és elkötelezettségek betartatása.

Összességében tehát a kapcsolat megfelelő működésében minden én- állapotnak fontos szerep jut és megfelelő működésük elengedhetetlen a kapcsolat fenntartásához.

A hipotéziseink ezen következtetéseken alapulnak.

4. Hipotézisek

Első hipotézisünk az elméleti alapokból következően a Felnőtt én-állapotra vonatkozik. Az egészséges személyiségképet figyelembe véve egyértelmű, hogy a Felnőtt működése a legfontosabb a kapcsolat működéséhez. Első hipotézisünk tehát:

1. Azok, akiknek a Felnőtt én-állapot működése jellemzőbb a párkapcsolatában, mint a Szülői és a Gyermeki én-állapoté elégedettebbek a párkapcsolatukkal.

A Felnőtt én-állapot után fontos a Gyermeki én-állapot működése is a kapcsolat szempontjából. Ezt támasztja alá, hogy mind a szerelem, mind az intimitás Gyermeki – Gyermeki tranzakció eredménye, a begerjedés pedig szintén a Gyermeki én-állapotból indul ki. Illetve a Szülői én-állapoté, ami a gyengédséghez szükséges, illetve az intimitásban védő szerepet tölt be

2. Azok, akiknek bármelyik én-állapot hiányzik a párkapcsolati működésből, kevésbé lesznek elégedettek a kapcsolatukkal.

A párok működését tekintve:

3. Amennyiben mindkét félnél a Felnőtt én-állapot működés dominál a kapcsolat értékelése egybehangzóbb lesz, mint az olyan pároknál, ahol ez nem így van.
4. A szimbiotikus kapcsolatban lévő párok ugyanolyan elégedettek lesznek a kapcsolatukkal, mint az olyan párok, ahol mindkét félnél a Felnőtt én-állapot a legjellemzőbb.
5. Feltételezve, hogy a pár dinamikai egységként értelmezhető, az én-állapot profiljukból létrehozott közös én-állapot pontszámok és az elégedettségről való vélekedések együttjárását mutatnak.

5. A vizsgálati módszer

A kérdőív

A vizsgálat kérdőívek felvételével történt. A pszichológiai kérdéseket mindössze három demográfiai kérdés előzte meg, a nem, a kor és az iskolai végzettség. A kérdőív kialakításakor fontos szempont volt, hogy egy olyan eljárásra alapozzuk a kérdőívet, amely már bevált. Így a tranzakcióanalízis által használt én-állapot kérdőívet vettük alapul és ezt alakítottuk át. Az átalakítás rövidítést és egyszerűsítést is jelentett. Az eredeti kérdőív 64+ 46 +40 kérdését 20+20+20- ra redukáltuk. Azokat a kérdéseket válogattuk ki, amelyek alkalmazhatóak voltak speciálisan a párkapcsolatra vonatkoztatva. Fontos volt, hogy a kérdőív ne általános képet mutasson arról, hogy milyen mértékben jellemzőek valakire az adott én-állapot működések, hanem kifejezetten a párkapcsolati viselkedésre vonatkozzanak. Néhány kérdés változatlan formában volt átvehető – az instrukció tartalmazta, hogy a párkapcsolati helyzetekre kell értelmeznie a válaszolónak az adott állítást. (Ilyen volt például a következő: „ Ha egy vita során szorult helyzetbe kerülök, akkor legtöbbször dühösen reagálok.”)

Néhány kérdést át kellett alakítani. Így keletkezett: A párja hirtelen felveti, hogy repüljenek el Párizsba egy hétvégére. Az ilyen javaslatokat Ön hülyeségnek találja?''-kérdés, amely eredeti formájában a következő volt: „ Munka után néhány munkatárs együtt ül és bort iszik. Valaki azt javasolja, hogy azonnal repüljünk Londonba két napra. Az ilyen javaslatokat Ön hülyeségnek találja?''.

Az átalakított kérdések részletesen:

I. skálából 1 ,3,5,6,8,9,10,12,16,17,18,19,23,31,35,41,47,52,61,42, (a kérdőívben 1-20ig ilyen sorrendben szerepelnek)

II. skálából 6,9,12,13,14,16,17,19,20,21,22,23,29,31,34,35,41,42,45,46 (a kérdőívben 21-40ig ilyen sorrendben szerepelnek)

III. skálából 1,2,4,6,8,13,15,16,18,22,24,25,29,30,33,34,35,37,38,39 (a kérdőívben 41-60ig ilyen sorrendben szerepelnek).

A kérdőív másik része a párkapcsolattal kapcsolatos attitűdöt méri. A kérdések kialakításánál a módszertani szempontok (Sallay, 1999) mellett fontos szempont volt,

hogy az elégedettségi kérdések a különböző én-állapotok alapján megkülönböztethetők legyenek. Két kérdés a Gyermeki én-állapot szemszögéből értékeli a kapcsolatot. Ezek a szubjektív „jól érzem magam” érzésére és a szükségletek figyelembe vételére vonatkoztak. A Felnőtt szemszögéből való elégedettségre vonatkozó kérdések a hatékony közös problémamegoldásra és a jó kommunikációra vonatkoztak. A Szülői én-állapot kérdései a kapcsolat ideálshoz való hasonlításáról és az egymás felé irányuló gondoskodásról szóltak.

A hat kérdés után egy összegző kérdés is szerepelt, amely az összes szempont figyelembevételével kérdezett rá a kapcsolattal való elégedettségre. A hat kérdésből számolt mutató szintén egyfajta összesített mutatót adott.

Ezek a változók képezték az alapját a statisztikai vizsgálatoknak.

6. Az eredmények

A minta összetétele

A kérdőívet 77-en töltötték ki, mindannyian párkapcsolatban élnek. A hetvenhét kitöltő közt tizenkilenc pár van, a többiek társa nem töltött ki kérdőívet. A válaszolók 1/3-a férfi, 2/3-a nő. A 67,5% diplomás, 14,3% gimnáziumi, míg 18,2% szakközépfiskolai érettségivel rendelkezik. A legfiatalabb kitöltő 22 éves, a legidősebb 63 éves, az átlagéletkor pedig 31,73 év.

A párkapcsolatra jellemző én-állapot mutatók

Az én-állapotokkal kapcsolatos eredmények

A kérdőívben három én-állapot skála szerepelt.

Skála	Átlag	Szórás
Szülői én-állapot a párkapcsolatban	7,26	3,44
Felnőtt én-állapot a párkapcsolatban	13,38	2,16
Gyermeki én-állapot a párkapcsolatban	8,26	2,74

Az Felnőtt én-állapot átlag a legmagasabb, jóval a másik két átlag felett, ami várható volt, hiszen az lelkileg egészséges embereknél a Felnőtt én-állapot uralja a személyiséget. Nem volt ez így azonban mindenkinél. A pontszámok alapján megállapított párkapcsolatban domináns én-állapotok aránya a következőképpen alakul.

10.sz. táblázat A párkapcsolatban domináns én állapotok

Én-állapot	Elemzés	Százalék
Szülő	5	6,5
Felnőtt	64	83,1
Gyermek	8	10,4
Total	77	100,0

A domináns én-állapot meghatározásánál úgy jártunk el, hogy azokban az esetekben, amikor a pontszám azonos volt a Felnőtt és valamelyik másik én-állapot közt, a másik én-állapotot nevezzük dominánsnak. Ennek oka, hogy abból indulunk ki, hogy az lenne

a természetes, ha a Felnőtt én-állapot pontszám lenne a legmagasabb, így már az egyezés is ettől eltérőként értékelhető.

Ha megvizsgáljuk hogyan alakulnak a skálaátlagok a domináns én-állapotok függvényében, akkor láthatjuk, hogy annak az öt személynek az átlagai, akiknek a Szülői-én állapot pontszámuk azonos vagy nagyobb volt a Felnőtt én-állapot skála pontszámánál, azt találjuk, hogy az átlaghoz képest nem csak a Szülői én-állapot skála átlaga magasabb (9,2), hanem a Gyermeki én-állapot skála átlaga is megemelkedett (12).

Annak a nyolc válaszolónak, akinek pedig a Gyermeki én-állapot skála pontszáma volt magasabb vagy egyenlő a Felnőtt én-állapot skála pontszámával az előbbihez hasonlóan a Gyermeki én-állapot skála jóval magasabb átlaga (11,25) mellett a Szülői-én állapot skálán is emelkedést mutatott(8,75).

Ezen kívül mindkét csoport átlaga alacsonyabb volt a teljes mintánál a Felnőtt én-állapotskálán (11-es átlagot produkált mindkét csoport).

Ezek az eredmények arra utalnak, hogy ahol a Gyermeki én-állapot jellemzőbb, ott valószínűbb, hogy a Szülői én-állapot is jellemzőbb lesz és fordítva. Ezt vizsgálandó nézzük meg az én-állapot pontszámok egymással való együttjárását.

11.sz. táblázat Az én-állapot skálák közti együttjárások

		Gyermek én-állapot skála	Felnőtt én-állapot skála	Szülő én-állapot skála
Gyermek én-állapot skála	Pearson Correlation	1	-,004	,349**
	Sig. (2-tailed)		,969	,002
	N	77	77	77
Felnőtt én-állapot skála	Pearson Correlation	-,004	1	-,085
	Sig. (2-tailed)	,969		,460
	N	77	77	77
Szülő én-állapot skála	Pearson Correlation	,349**	-,085	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,460	
	N	77	77	77

** - A korreláció 0,01 szinten szignifikáns.

A táblázat azt mutatja, hogy míg a Felnőtt én-állapot skálával nincs szignifikáns együttjárás (ha lenne, az fordított irányú lenne az eredmények alapján), addig a Szülői és Gyermeki én-állapot skála egymással együttjárást mutat. Ez arra utal, hogy az eredmények értelmezésénél nem csak három kategóriában gondolkodhatunk, aszerint, melyik én-

állapot skála az, amelyik domináns, hanem két kategóriában is, amelyben az egyik csoportban azok vannak, akiknél a Felnőtt én-állapot a legjellemzőbb a párkapcsolati viselkedésre, míg a másikban azok, akiknek valamelyik másik én-állapot. Ami, ha az én-állapotok által képviselt érzések, gondolatok és viselkedések tartalmát vizsgáljuk azt jelenti, hogy az egyik kategóriában lévő emberek hajlamosabbak a múltbeli élményekre és mintákra alapozni a viselkedésüket és a helyzetek értelmezését, megélését, míg a másik csoportba azokat sorolhatjuk, akik a jelen helyzetben a valóságot elemezik, így alakulnak ki bennük az érzések, gondolatok és viselkedések.

Újabb változókat hozhatunk létre, ha a pontszámokat egymáshoz viszonyítva vizsgáljuk. Mivel azt tartjuk egészségesnek, ha a Felnőtt én-állapot kontrollja érvényesül a másik két én-állapot felett, ezért ennek megfelelően hozunk létre változókat. Három ilyen változót hoztunk létre: Ha a Felnőtt én-állapot pontszámából kivonjuk a Szülői én-állapot pontszámot, a kapott mutatóból következtethetünk arra, hogy milyen mértékű a kontrollja a Felnőtt én-állapotnak a Szülői én-állapot felett. Illetve ugyanígy a Gyermeki én-állapot pontszámot kivonva arra következtethetünk, hogy milyen erős a kontrollja a Gyermeki én-állapot felett. A Gyermeki én állapot skála pontszámát és a Szülői én-állapot skála pontszámát átlagolva és azt a Felnőtt én-állapot pontszámából kivonva pedig arra következtethetünk, hogy a Felnőtt én-állapot mennyire kontrollálja a személyiséget.

Ezen mutatóknak az átlaga a következőképpen alakul.

12.sz. táblázat A Felnőtt én-állapot kontrolljának mutatói

	Átlag	Szórás
A Felnőtt kontrollja a Gyermekien (A Felnőtt én-állapot pontszámából a Gyermeki én- állapot pontszám)	5,12	4,07
A Felnőtt kontrollja a Szülőin (A Felnőtt én-állapot pontszámából a Szülői én- állapot pontszám)	6,12	3,63
A Felnőtt kontrollja a személyiségen (A Felnőtt én-állapot pontszámából a Gyermeki én- állapot pontszám és a Szülői én- állapot pontszám összegének a fele)	5,62	3,42

A fentiek figyelembevételével a párkapcsolatban jellemző én-állapotok és más tényezők kapcsolatának vizsgálatakor nem csak az én-állapot skálák, hanem a domináns én-

állapot mutatók és a Felnőtt és más én-állapotok viszonyát leíró mutatók is rendelkezésünkre állnak, több lehetőséget, szemszöveget adva a vizsgáladásnak.

Különbség a nemek közt a párkapcsolatban jellemző én-állapotra vonatkozó kérdésekben

Szülői én-állapot

Az én állapot skálákat tekintve a három skála közül kettőnél szignifikáns különbséget találtunk a férfiak és nők átlaga közt. A Szülői én-állapot kapcsán a nők pontszáma szignifikánsan magasabb volt a férfiaknál.

13.sz. táblázat A nem és a Szülői én-állapot skálán elért pont közti összefüggés

Nem	Szülői én-állapot skála			
	N	Átlag	F	Szig.
Férfi	24	5,67	13,76	,000
Nő	53	7,98		
Összesen	77	7,26		

Az eredmény összhangban van azokkal a nemi sztereotípiákkal, amelyek szerint a nő, mint Szülői gondoskodik a partneréről, néha akár korlátozva azt. Az eredmények alátámasztják, hogy a nők valamivel gyakrabban viselkednek a Szülői én-állapotnak megfelelően a párkapcsolatukban. Ez járhat egyrésről a Gondoskodó Szülőire jellemző törődő attitűddel, illetve a partner értékelésének szükségességével, ami a Normatív Szülői funkciók eredménye.

Néhány konkrét kérdés kapcsán is szignifikáns különbség mutatkozott a nemek között.

A „Ha egy vita során szorult helyzetbe kerülök, akkor legtöbbször dühösen reagálok.” állítással a nők közül 47,2 % , míg a férfiak közül csak 12,5% válaszolt hasonlóan (Pearson-féle $\chi^2 = 8,581$ $p = 0,003$). Az eredmény azt mutatja, hogy a párkapcsolati viták során a nők nagyobb arányban hajlamosak arra, hogy indulataikat a partnerükön vezessék le.

A „Ha a kapcsolat eseménytelen, akkor nagyon gyorsan unatkozni kezdek.” állításnál szintén szignifikáns volt a különbség a férfiak és a nők közt. Míg a férfiak közül 12,5 %, addig a nők közül 56,6% értett egyet ezzel az állítással (Pearson-féle $\chi^2 = 13,121$

$p = 0,000$). A kérdés kapcsán kialakult eredmény magyarázata lehet, hogy míg a férfiak az eseménytelenséget a biztonsággal és nyugalommal kapcsolták össze, addig a nők valószínűleg a közös tevékenységek, programok elmaradását kötik az állításhoz. Ez azonban csak feltételezés.

Felnőtt én-állapot

A Felnőtt én-állapot skála tekintetében szintén mutatkoztak nemi különbségek.

14.sz. táblázat A nem és a Felnőtt én-állapot skálán elért pont közti összefüggés

Nem	Felnőtt én-állapot skála			
	N	Átlag	F	Szig.
Férfi	24	14,25	6,054	,016
Nő	53	12,98		
Összesen	77	13,38		

A Felnőtt én-állapot a rációt, a valósággal való kapcsolatot képviseli. A férfiakat és fiúkat a társadalom jobban bátorítja arra, hogy az ész irányítsa a viselkedésüket, míg a nők gyakran kapnak az érzelmeik kimutatását bátorító üzeneteket. Sok olyan helyzet van, amikor a férfiktól jobban elvárják, hogy érzelmeik megélése helyett a gondolkodásukra helyezték a hangsúlyt, míg anők esetében az olyan érzelemnyilvánításokkal szemben is megengedő a társadalom, amik nem tekinthetőek autentikus érzésnek vagy az érzés megjelenési formája nem felnőtthez illő. A részletekkel kapcsolatos eredmények is ezt támasztják alá.

A 24. kérdésnél, a „Csak ritkán vagy sohasem sírok.” Állításnál is szignifikáns eredmény mutatkozott. A férfiak 75%-ban, míg a nők mindössze 34%-ban érezték jellemzőnek ezt az állítást (Pearson-féle $\chi^2 = 11,175$ $p = 0,001$). Jó példa ez az említett különbségre, hiszen míg a nők gyakran megtehetik, hogy mások előtt sírnak, a férfiak a közönség, a társadalom bírálatára számíthatnak, ha ezt megteszik.

Az „Azt hiszem, hogy először pontosan megfontolom, mielőtt cselekednék.” állításra a férfiak 83,3%-ban adtak egyetértő választ, míg a nők csak 45,3%-ban (Pearson-féle $\chi^2 = 9,766$ $p = 0,002$). A megfontoltság szintén férfias értéknek van jelen a társadalomban, a fiúktól sokkal inkább elvárják, mint a lányoktól. A megfontoltság egyértelműen kötődik

a felnőttözhöz, hiszen a Szülői és Gyermeki működés során a jól bevált automatizmust követjük, szemben a Felnőtt adatelemző és következtető, majd cselekvő viselkedésével. Más társadalmi elvárások kísérik azt is, amikor a szexualitás kerül szóba.

Míg a férfiak 91,7%-a, addig a nőknek csak 67,9%-a ért egyet azzal, hogy „Ha szexuális dolgokról beszélek, akkor nem vagyok zavarban.” (Pearson-féle $\chi^2 = 5,010$ $p = 0,025$). A kislányokat gyakrabban bátorítják szemérmeségre, mint a fiúkat, akiknek ezáltal megengedhetőbb, hogy nyíltabban kommunikáljanak a szexualitásról. Gondoljunk csak arra, hogyan reagál a hallgatóság egy szexuális vágyait, szükségletét kifejező férfira és nőre. A nő gyakrabban kap bírálatot azért, ha őszintén kommunikálja szexuális szükségleteit. A szexualitásról titkán tapasztalunk Felnőtt- Felnőtt kommunikációt. Ennek magyarázatában támaszkodhatunk a Berne által leírt kapcsolattípusokra (1996). A Gyengédség Szülő- Gyermek tranzakció, a Begerjedés Gyermek- Szülő kapcsolat, az Élvhajhászás szintén Gyermek- Szülő tranzakció, a Szerelem is elsődlegesen a Gyermek- Gyermek kapcsolatra épül és még az Intimitás alapja is a Gyermek- Gyermek kapcsolat. Hol van a Felnőtt egyáltalán? Kérdezhetnénk. A Felnőtt az, aki ha jelen van és a szabályok betartását felügyeli azzal megteremt az Intimitás lehetőségét, ami nélküle nem jöhet létre.

A kapcsolattípusok tehát magyarázatot adnak miért gyakoribb a szexualitáshoz való Gyermek hozzáállás. Alávetett Gyermekből valószínűleg szemérmes lesz a szexhez való hozzáállás, a Lázadó Gyermek lehet gátlástalan a Természetes Gyermek pedig elmerülhet a szexualitás örömeiben.

Gyermeki én-állapot skála

A Gyermeki én-állapot skála kapcsán nem szignifikáns a különbség a nemek közt, a nők átlaga valamivel nagyobb 8,66 a férfiakénál, ami 7,36. Az eltérés valószínűleg a már említett nevelési különbségnek köszönhető, amely a lányokat jobban bátorítja az akár Gyermeki érzelmek kifejezésére. Míg egy férfinak „csak „ Felnőtt módon adunk lehetőséget a szomorúsága kifejezésére, ha egy nő Gyermekiében lévő nem odailló viselkedést mutat azt jobban tolerálják. A kérdések részletes vizsgálata is ezt támasztja alá.

A 41.számú állítással, miszerint:” Azt hiszem, hogy a legtöbb létfontosságú döntésnél az érzések a legfontosabbak, bár ezt sokan nem veszik tudomásul.” , a nők jóval nagyobb arányban (71,7%) értenek egyet, mint a férfiak (45,8%) (Pearson-féle $\chi^2 = 4,776$ $p = 0,029$). A kérdés a szubjektív érzést helyezi a racionalitás fölé, ami a Gyermekiben lévő

viselkedésmintákra utal. Ilyen lehet, amikor a nő nem hagyja el bántalmazó férjét, mert „szereti”.

A „Néha rajtakapom magam, hogy túlságosan hangosan nevetek vagy beszélek.” mondatot a férfiak jóval kisebb arányban (33,3) találták magukra jellemzőnek, mint a nők (60,4%) (Pearson-féle $\chi^2 = 4,840$ $p = 0,028$).

Az „Úgy tűnik számomra, hogy akaratomat szeretném jobban érvényesíteni annál, ami egy érett ember számára helyes lenne.” kérdésre a férfiak csak 8,3%-a válaszolt csak egyetértően, szemben a nők 37,7 %-os egyetértési arányával (Pearson-féle $\chi^2 = 6,998$ $p = 0,008$).

„Kínos helyzetekben hajlamos vagyok arra, hogy a feszültséget humorral szüntessem meg” állítást a férfiak találták jóval nagyobb arányban jellemzőnek (66,7%), mint a nők (41,5%)(Pearson-féle $\chi^2 = 4,183$ $p = 0,041$).

A „Gyakran rajta kapom magam, hogy feltétlenül elismerést akarok.” állítással a nők közül többen (47,2%) értettek egyet a férfiaknál (16,7%) (Pearson-féle $\chi^2 = 6,547$ $p = 0,011$).

A férfiak és nők közti különbséget vizsgálva a Felnőtt kontrollját képviselő mutatók terén is szignifikánsak a különbségek.

15.sz. számú táblázat Különbség a nemek közt a Felnőtt kontrollja a Gyermeki felett változót tekintve

Nem	Felnőtt kontrollja a Gyermeki felett			
	N	Átlag	F	Szig.
Férfi	24	6,88	7,02	,010
Nő	53	4,32		
Összesen	77	5,12		

A nőknél jelentkező alacsonyabb átlag azt mutatja, hogy a Gyermeki én-állapot felett a Felnőtt én-állapot kontrollja gyengébb, a két pontszám közti különbség kisebb.

Hasonló az eredmény a Szülői feletti kontroll esetében.

16.sz. számú táblázat Különbség a nemek közt a Felnőtt kontrollja a Szülői felett változót tekintve

Nem	Felnőtt kontrollja a Szülői felett			
	N	Átlag	F	Szig.
Férfi	24	8,58	20,09	,000
Nő	53	5		
Összesen	77	6,12		

Itt is azt találjuk, hogy a Férfiaknak magasabb az átlaga, ami azt mutatja, hogy a náluk nagyobb a különbség a Felnőtt és a Szülői pontszám közt.

Nézzük meg a kontroll összesített mérőszámát is.

17.sz. számú táblázat Különbség a nemek közt a Felnőtt kontrollja a Gyermeki és Szülői felett változót tekintve

Nem	Felnőtt kontrollja a Gyermeki felett			
	N	Átlag	F	Szig.
Férfi	24	7,73	15,90	,000
Nő	53	4,66		
Összesen	77	5,62		

Az eredmények azt mutatják, hogy míg a férfiak esetében a Felnőtt én-állapot pontszámának több mint fele, a különbség a Felnőtt én-állapot skála pontszáma és a Gyermeki én-állapot skála pontszáma közt, addig a nők esetében ez a különbség csak 35% körüli. Ez az eredmény még inkább mutatja a két nem közti különbséget, hiszen itt nagyobb a különbség a nemek közt. A Felnőtt pontszámok különbsége is szignifikáns volt, de ez az összefüggés rávilágít arra, hogy nem a nők alacsonyabb Felnőtt én-állapot pontszáma a fő különbség, inkább a másik két én állapot és Felnőtt pontszám különbsége. Ez arra enged következtetni, hogy férfiak és nők közti fő különbség abban áll, hogy a nők esetében a személyiségben nagyobb hangsúlyt kapnak mind a

Gyermekkorból hozott minták, akár saját Gyermekkorban megélt érzésekről, tanult viselkedésmintákról van szó, akár a Szülőiktől látott mintákról van szó.

Összességében a nemek közti különbség azt mutatja, hogy a férfiak párkapcsolati viselkedését jobban dominálja a valósághoz való alkalmazkodás, a helyzethez igazodó racionális döntés, mint a nőké. Ha ez a különbség egy páron belül jelentkezik, akkor az a pár számára megnehezíti a kommunikációt és játszmákhoz vezethet. A tanácsadás során –felderítve a pár közös én-állapot működését – a cél, hogy a pár kommunikációját a kiegészítő tranzakciók uralják és mindkét félnek a Felnőtt én-állapot legyen a domináns én állapot. Amikor egy pár – én állapot profilját vizsgáljuk érdemes megvizsgálni az általában vett én-állapot profilt és a párkapcsolatban jellemzőt. A kettő összehasonlításakor fontos megállapításokra juthatunk. Az én-állapot profil teljesen más lehet a különböző szerepeinkben, erre pusztán megfigyeléssel is szerezhetünk bizonyítékot, hiszen nagyon sok olyan munkahelyi szerepkör van, ahol nem megengedett a Gyermeki-én állapot érvényesülése vagy nagy mértékben korlátozva van. Ez is vezethet ahhoz, hogy a párkapcsolat szeretetteljes biztonságában viszont magas a Gyermeki én-állapot megjelenésének gyakorisága, így kompenzálva a munkahelyi helyzetet. Előfordulhat ennek az ellenkezője is, amikor a munkahelyi szerep és az otthoni szerep nem válik el, a párkapcsolat működését ez is nehezítheti. Az összesített eredmények alapján a nőknek a Felnőtt én-állapot erősítése segíthet abban, hogy a párkapcsolat harmóniája javuljon, míg a férfiak esetében a Szülői és a Gyermeki én-állapotok erősítésére lehet szükség.

Természetesen ebben az esetben fontos, hogy csak a pozitív Szülői és Gyermeki én-állapot funkciókat erősítsük és a Felnőtt én állapot tartsa meg a kontrollt a személyiség felett.

Különbség az iskolázottság tekintetében a párkapcsolatban jellemző én-állapotra vonatkozó kérdésekben

Az iskolázottság alapján az én-állapot skálák közt nem volt szignifikáns különbség. A kérdések közt viszont volt, amelyik ebből a szempontból szignifikáns eredményt mutatott.

A „Ha egy vita során szorult helyzetbe kerülök, akkor legtöbbször dühösen reagálok.” állításra az érettségizettek közül 56 % , míg a diplomások közül csak 26,9% válaszolt hasonlóan (Pearson-féle $\chi^2 = 6,168$ $p = 0,013$). Az oktatás személyiségfejlődésre gyakorolt hatása látszódik ezen az eredményen, hisz a diplomások majdnem feleannyian reagálnak dühösen a párkapcsolati vitákban, ami arra utal, hogy valószínűleg fejlettebb konfliktuskezelési technikákat alkalmaznak, mint az érzelmek másik félre való irányítása.

„Az „igazi szeretet kölcsönös megbecsülésen alapszik” mondatot, nem találok helyesnek.” –állítást a diplomások 5,8%-a találta magára nézve jellemzőnek, míg az érettségizettek 36%-a találta ezt jellemzőnek (Pearson-féle $\chi^2 = 11,728$ $p = 0,001$). A másik fél megbecsülése is nagyobb arányú tehát a tanultabbak közt, ami szintén a kapcsolat előnyére válik. A konfliktuskezelés magasabb szintje látszódik a következő különbségen is:

„A hibát gyakran a másikban keresem.”- erre az állításra a diplomások 23,1%-a mondott igent, szemben az érettségizettek 48%-ával (Pearson-féle $\chi^2 = 4,888$ $p = 0,027$).

A konstruktív vitát lehetetlenné teszi ez a viselkedés, így elmaradása mindenképpen előnyére válik a kapcsolatnak. Szintén hátráltatja a konfliktusok sikeres rendezését, ha valamelyik fél csak a saját szemszögét tartja üdvözítőnek. Erről szólt a következő állítás:

A „Néha a partneremre a helyes utat szinte rá kell kényszeríteni.” állításra a diplomások 19,2% mondott igent, míg az érettségizettek közt ez az arány 48% volt (Pearson-féle $\chi^2 = 6,847$ $p = 0,009$).

A tanultabbak nagyobb arányban tartják magukat megfontoltnak:

A „Mielőtt tennék valamit, megfontolom a dolgokat és tervet készítek.” állításra az érettségizettek 64%-a mondott igent, míg a diplomásoknak 86,5%-a (Pearson-féle $\chi^2 = 5,210$ $p = 0,022$).

A párkapcsolatban való vezetés tekintetében a következő eredmény született: a „Nem vagyok vezető természet, de azt sem szeretem, ha a másik uralkodik felettem.” állítás tekintetében, amire a diplomások 65,4%-a, míg az érettségizettek 88% írta, hogy jellemzőnek tartja a párkapcsolatában (Pearson-féle $\chi^2 = 4,352$ $p = 0,037$). Vagyis az érettségizettebbeknek nagyobb a kapcsolatban való egyenjogúságra való igénye, míg a diplomások hajlamosabbak arra, hogy az egyik fél vezetővé válljon.

Az érettségizettek jóval nagyobb 84% arányban értenek egyet azzal, hogy „Azt hiszem, hogy a legtöbb létfontosságú döntésnél az érzések a legfontosabbak, bár ezt sokan nem veszik tudomásul.”, míg a diplomások ezt csak 53%-ban tartják jellemzőnek (Pearson-féle $\chi^2 = 6,634$ $p = 0,010$). Vagyis az érettségizettek nagyobb arányban helyezik az érzelmeket a gondolkodás elé, ami valószínűleg annak köszönhető, hogy a diplomásokban tanulmányaik során az értelem kultuszát erősítik.

A „Ha a dolog égető lesz, akkor inkább visszavonulok.” állításra a diplomások 9,6%-a mondott igent, míg az érettségizetteknek 32%-a. (Pearson-féle $\chi^2 = 6,029$ $p = 0,014$). Az érettségizettek 60% gondolja, hogy „Úgy tűnik nekem, hogy akaratomat gyakran nem tudom érvényesíteni, ahogy kellene.”, a diplomások közül az egyetértők aránya 28,8% (Pearson-féle $\chi^2 = 6,890$ $p = 0,009$). A konfliktus feladása, a visszavonulás szintén nagyobb arányban fordul elő tehát az alacsonyabb végzettségűek körében.

Az iskolai végzettség alapján vizsgálva Felnőtt kontrollját a Felnőtt kontrollja a Gyermeki felett és a Felnőtt kontrollja a Szülői felett változók esetében csak tendenciaszerű különbség jelentkezik, ám a Felnőtt kontrollja a személyiségen esetében szignifikáns volt a különbség.

18.sz. táblázat a Felnőtt kontrollja a személyiségen változó iskolai végzettséggel való összefüggése

Iskolai végzettség	Felnőtt kontrollja a személyiség felett			
	N	Átlag	F	Szig.
Érettségizett	25	4,42	4,76	,032
Diplomás	52	6,19		
Összesen	77	5,62		

Az eredmény alátámasztja, hogy a tanultabbakra jellemzőbb, hogy a Felnőtt én-állapotot részesítik előnyben a párkapcsolataikban. Ebből következik, hogy a kevésbé magas végzettségű kliensnek nagyobb szüksége lehet a Felnőtt én- állapot erősítésére, illetve az is, hogy az intellektuálisabb területeken dolgozó értelmiségiek nyilván

munkájukból adódóan a párkapcsolatban is inkább használják a racionális oldalukat, a valósággal kapcsolatos következtetéseket.

Az elégedettségi mutatók

A kapcsolattal való elégedettséget a következő táblázatban szereplő állításokkal mértük.

Állítás	Átlag	Szórás
Jól érzem magam a párkapcsolatomban.	4,38	0,8891
Olyan a kapcsolatunk, amilyennek lennie kell.	4,16	0,9468
Hatékonyan oldjuk meg közösen a felmerülő problémákat.	4,04	1,0188
Mindent meg tudunk beszélni a partneremmel.	4,17	0,9376
A partnerem figyel a szükségleteimre.	4,38	0,8255
Gondoskodunk egymásról.	4,23	0,6803
Az előbbi hat állításból számolt mutató.	4,24	0,7257
Minden szempontot figyelembe véve elégedett vagyok a kapcsolatunkkal.	4,32	0,9096

Minden mutató tekintetében magas átlagokat és aránylag alacsony szórást kaptunk. Több tényező is van, amely magyarázza ezt az eredményt.

A minta egészséges emberekből tevődött össze, akiknek párkapcsolata van, tehát nem kialakulóban vagy megszűnőben lévő kapcsolata, hanem saját maga által tartósnak minősített kapcsolat. Ez a körülmény mindenképpen valószínűsíti, hogy alapvetően elégedettek a kapcsolatukkal.

A társadalom elvárása, hogy a párkapcsolat vagy a család szennyesét ne teregezzük ki alapvető norma, így még névtelen formában is a felfelé torzítást erősíti.

További felfelé torzítást eredményezhet a kognitív disszonancia (Festinger, 1962) jelensége, aminek fellépte miatt a belső feszültséget elkerülendő a helyzetemhez igazítom a véleményemet. Vagyis, ha együtt vagyok a partneremmel, akkor annak jónak kell lennie, hiszen, ha velem vagyok és nekem nem jó, akkor a logikus következtetés rám nézve lenne negatív.

A legalacsonyabb átlag és a legnagyobb szórás ugyanannál az állításnál jelentkezik, ami a problémák közös hatékony megoldásáról szól. Ez arra utal, hogy ez egy olyan terület, amelyben a párok leginkább különböznek elégedettségüket tekintve és egyben összességében evvel kapcsolatban voltak a leelégedetlenebbek. Amennyiben ez a terület gyenge pontja a kapcsolatnak az a mindennapi problémák megoldását nehezé teheti. Bár a legalacsonyabb elégedettségi átlag itt született, még ez az eredmény is négy egész felett van, ami elégedettséget jelent.

19.sz. táblázat A párkapcsolattal kapcsolatos elégedettségi mutatók együttjárása

		Jól érzem magam a párkapcsolatomban.	Olyan a kapcsolatunk, amilyennek lennie kell.	Hatékonyan oldjuk meg közösen a felmerülő problémákat.	Mindent meg tudunk beszélni a partneremmel.	A partnerem figyel a szükségleteimre.	Gondoskodunk egymásról.	Minden szempontot figyelembe véve elégedett vagyok a kapcsolatunkkal.	Az első hat állításból számolt átlag.
Jól érzem magam a párkapcsolatomban.	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 77	,836 ** 77	,550 ** 77	,507 ** 77	,613 ** 77	,641 ** 77	,888 ** 77	,840 ** 77
Olyan a kapcsolatunk, amilyennek lennie kell.	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,836 ** 77	1 77	,580 ** 77	,504 ** 77	,677 ** 77	,580 ** 77	,842 ** 77	,851 ** 77
Hatékonyan oldjuk meg közösen a felmerülő problémákat.	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,550 ** 77	,580 ** 77	1 77	,751 ** 77	,490 ** 77	,638 ** 77	,611 ** 77	,827 ** 77
Mindent meg tudunk beszélni a partneremmel.	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,507 ** 77	,504 ** 77	,751 ** 77	1 77	,509 ** 77	,638 ** 77	,537 ** 77	,800 ** 77
A partnerem figyel a szükségleteimre.	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,613 ** 77	,677 ** 77	,490 ** 77	,509 ** 77	1 77	,646 ** 77	,651 ** 77	,787 ** 77
Gondoskodunk egymásról.	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,641 ** 77	,580 ** 77	,638 ** 77	,638 ** 77	,646 ** 77	1 77	,687 ** 77	,822 ** 77
Minden szempontot figyelembe véve elégedett vagyok a kapcsolatunkkal.	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,888 ** 77	,842 ** 77	,611 ** 77	,537 ** 77	,651 ** 77	,687 ** 77	1 77	,854 ** 77
Az első hat állításból számolt átlag.	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,840 ** 77	,851 ** 77	,827 ** 77	,800 ** 77	,787 ** 77	,822 ** 77	,854 ** 77	1 77

** A korreláció 0,01 szintű szignifikanciát mutat.

Természetesek a magas együttjárási értékek, hiszen minden kérdés ugyanarra irányul, csupán más szempontból közelít ahhoz, hogyan értékeli a válaszoló a kapcsolatát. Ha az én-állapotok szempontjából osztjuk fel az elégedettségi mutatókat akkor a „Jól érzem magam a párkapcsolatomban.” állításra adott válaszoknak a „A partnerem figyel a szükségleteimre” kérdéssel kellene a legmagasabb együttjárást mutatni (nem vizsgálva az összesítő kérdést és a hat kérdésből kialakított átlagot), hiszen mindkettő a Gyermeki én-állapot kérdése. Ehhez képest míg ezen két állítás közt a korreláció $r = ,613^{**}$, addig a két, Szülői-én állapot szerinti elégedettség mérő állítással („Olyan a kapcsolatunk, amilyennek lennie kell.” és „Gondoskodunk egymásról.”) magasabb mértékben korrelál ($r = ,836^{**}$ és $r = ,641^{**}$).

A másik Gyermeki én-állapotból a kapcsolatot vizsgáló kérdés („A partnerem figyel a szükségleteimre”), szintén a két Szülői én-állapot szemszögből megfogalmazott elégedettségi kérdéssel mutat magasabb korrelációt (az előbbi sorrendben $r = ,677^{**}$ és $r = ,646^{**}$).

A két Szülői én-állapotból megfogalmazott állítás is kevésbé korrelál egymással, mint a Gyermeki én-állapot állításokkal ($r = ,580^{**}$).

Más a helyzet a Felnőtt én-állapotból megfogalmazott elégedettségi átlagok kapcsán. Ezeknél, az állításoknál („Hatékonyan oldjuk meg közösen a felmerülő problémákat.” és „Mindent meg tudunk beszélni a partneremmel.”) a legnagyobb együttjárás az ebbe a kategóriába tartozó két állítás közt volt ($r = ,751^{**}$). Az mindkét állítás a második Szülői én-állapotból megfogalmazott állítással („Gondoskodunk egymásról.”) jár együtt másodsorban és az együttjárás értéke is azonos $r = ,638^{**}$.

Ezek az eredmények azt mutatják, hogy míg a Felnőtt én-állapotból megfogalmazott elégedettségi kérdésekre adott válaszok a vártnak megfelelően jobban együttjárnak egymással, addig a Szülői és Gyermeki én-állapotból megfogalmazott kérdéseknél ez nem teljesül. Ennek oka lehet, hogy nem elég két kérdés arra, hogy a több funkcióval rendelkező én-állapotok szemszögeből értékelhessük a kapcsolatot. Míg a Felnőtt a funkció szerint sem osztható további részekre, addig a Szülői és a Gyermeki igen. Ebből kiindulva, ha a Felnőtt esetében a két kérdés elegendő, akkor – ha a funkcionális modellből indulunk ki - a Gyermeki és Szülői esetében 4-4 kérdés lenne megfelelő számú, ahhoz, hogy az én-állapot szemszögeből vizsgáljuk az elégedettséget.

Az összességben az elégedettséget vizsgáló állítás és a hat állítás átlagából készült mutató vizsgálatok szintén új szempontokat kapunk. A „Minden szempontot figyelembe véve elégedett vagyok a kapcsolatunkkal.” állítás a legalacsonyabban a Felnőtt én-állapotból megfogalmazott elégedettségi kérdésekkel korrelál ($r = ,611^{**}$ és $r = ,537^{**}$). Ha figyelembe vesszük azt az eredményt is, hogy a hat állítás átlagából számolt mutató 4,24, míg a szubjektív összesítés átlaga 4,32, illetve a kettő korrelációját ($r = ,854^{**}$), akkor arra következtethetünk, hogy a válaszolók nem racionális szempontok alapján ítélik meg a kapcsolatot egészében és pozitív irányba torzítanak.

Ne felejtsük el, ha racionálisan működne akkor a korreláció 1 lenne! Ha beleszámítjuk, hogy esetleg a hat kérdés nem öleli fel a párkapcsolat minden területét, akkor is, egyhez közeli szám lenne várható.

A szubjektív megítélés átlagával az első állítás („Jól érzem magam a párkapcsolatomban.”) mutatja a legmagasabb együttjárást ($r = ,888^{**}$), a „Mindent meg tudunk beszélni a partneremmel.” állítás pedig a legalacsonyabbat ($r = ,537^{**}$).

Az hat állításból számolt átlag a legnagyobb mértékben a „Olyan a kapcsolatunk, amilyennek lennie kell.” állítással mutat együttjárást ($r = ,851^{**}$), a legkisebb pedig a „A partnerem figyel a szükségleteimre.” állítással ($r = ,787^{**}$). Az utóbbi esetben a korrelációk közt kis különbségek vannak, míg a szubjektív megítélés kapcsán nem csak a legkisebb a korreláció az egyik Felnőtt én-állapot elégedettségi mutatóval, de a második legkisebb korreláció a másik Felnőtt elégedettségi mutatóval mutatkozik ($r = ,611^{**}$).

Ez utóbbiak is azt erősítik, hogy nem logikai összegzést végzünk, mikor a kapcsolatunkat értékeljük, sokkal inkább támaszkodunk az érzéseinkre, mint a racionalitásra.

A nemek tekintetében nincs szignifikáns különbség az elégedettségi mutatókat vizsgálva és a kor sem befolyásolta az elégedettséget. Az iskolai végzettség kapcsán viszont találtunk összefüggéseket.

Az iskolai végzettség kapcsolata a párkapcsolattal való elégedettséggel

Az iskolai végzettség szerint több elégedettségi mutatónál szignifikáns eltérés mutatkozott. Az eltérések azt mutatják, hogy az iskolázottabbak elégedettebbek a kapcsolatukkal.

20. Sz. táblázat Az iskolai végzettség kapcsolata a párkapcsolattal való elégedettséggel

Az elégedettségi mutató	Iskolai végzettség	N	Átlag	Szig .	F.
Jól érzem magam a párkapcsolatomban.	Érettségizett	25	4,08	,042	4,299
	Diplomás	52	4,52		
	Összesen	77	4,38		
A partnerem figyel a szükségleteimre.	Érettségizett	25	3,92	,020	5,677
	Diplomás	52	4,38		
	Összesen	77	4,23		
Gondoskodunk egymásról.	Érettségizett	25	4,20	,016	6,111
	Diplomás	52	4,60		
	Összesen	77	4,47		
Elégedettségi arány	Érettségizett	25	3,99	,033	4,743
	Diplomás	52	4,36		
	Összesen	77	4,24		

Az eredmények érdekes összefüggésekre mutatnak rá. Az elégedettségi mutatók közül négy esetben a diplomások szignifikánsan elégedettebbek válaszaik alapján, mint az érettségizettek.

Az állítások közt kettő a Gyermeki én-állapot szemszögéből megfogalmazott állítás, egy a Szülői-én állapot szerinti elégedettség mutató, míg egy az összes mutatóból számolt elégedettségi arány. Ezek a különbségek arra utalnak, hogy nem a racionalitás, hanem az szubjektum területén kevésbé elégedettek az alacsonyabb végzettségűek. Vagyis a bennük élő, gyermekkorból megmaradt mintákhoz hasonlítva érzik elégedetlenebbnek magukat.

Figyelemfelkeltő, hogy a különbségek pont azon a három területen vannak, amelynek az összesített átlaga a három legmagasabb volt. Vagyis egyértelműnek látszik, hogy az érettségizettek is magas értékeléseket adtak, de a diplomások még ennél is magasabbat. Az eredmény értelmezésén gondolkodva fontos szempont lehet, hogy két összetevője van az elégedettségi mutatónak, a kapcsolat minősége és az az attitűd, ahogyan ezt értékelem. Vagyis lehetséges, hogy jobb a diplomások kapcsolata az adott területeken, de az is lehetséges, hogy csak pozitívabban tekintenek rá, kevésbé várnak sokat az adott területtől. Erre magyarázat lehet az a korábbi eredmény, ami megmutatta, hogy a diplomásoknak fontosabb az értelem az érzelmekhez képest, mint az érettségizetteknek. A fontosabb dolgokat gyakran pedig kritikusabban vizsgáljuk.

A hipotézisekkel kapcsolatos eredmények

A dolgozat fő vizsgálati célja a párkapcsolati működésben vizsgált én-állapotok és az elégedettségi mutatók közti összefüggések vizsgálata. A hipotézisek erre vonatkoztak. Az első hipotézisünk: Azok, akiknek a Felnőtt én-állapot működése jellemzőbb a párkapcsolatában, mint a Szülői és a Gyermeki én-állapoté elégedettebbek a párkapcsolatukkal.

Ez az összefüggés minden elégedettségi mutató esetében szignifikáns volt. (lásd.21.sz. táblázat)

21.sz. táblázat Az elégedettségi mutatók különbségei a kapcsolatban domináns én-állapot szerint

Az elégedettségi mutató	A domináns én-állapot	N	Átlag	Szig .	F.
Jól érzem magam a párkapcsolatomban.	Gyermeki vagy Szülői	13	3,77	,006	7,97
	Felnőtt	64	4,50		
	Összesen	77	4,38		
Olyan a kapcsolatunk, amilyennek lennie kell.	Gyermeki vagy Szülői	13	3,54	,009	7,19
	Felnőtt	64	4,28		
	Összesen	77	4,16		
Hatékonyan oldjuk meg közösen a felmerülő problémákat.	Gyermeki vagy Szülői	13	3,38	,010	6,96
	Felnőtt	64	4,17		
	Összesen	77	4,04		
Mindent meg tudunk beszélni a partneremmel.	Gyermeki vagy Szülői	13	3,46	,002	9,95
	Felnőtt	64	4,31		
	Összesen	77	4,17		
A partnerem figyel a szükségleteimre.	Gyermeki vagy Szülői	13	3,77	,025	5,23
	Felnőtt	64	4,33		
	Összesen	77	4,23		
Gondoskodunk egymásról.	Gyermeki vagy Szülői	13	3,92	,001	11,39
	Felnőtt	64	4,58		
	Összesen	77	4,47		
Minden szempontot figyelembe véve elégedett vagyok a kapcsolatunkkal.	Gyermeki vagy Szülői	13	3,92	,002	10,73
	Felnőtt	64	4,36		
	Összesen	77	4,24		
Elégedettségi arány	Gyermeki vagy Szülői	13	3,64	,001	12,24
	Felnőtt	64	4,36		
	Összesen	77	4,24		

Vagyis a kis elemszám ellenére is beigazolódt, hogy a Felnőtt én-állapot dominanciája minden szempontból elősegíti a párkapcsolati elégedettséget.

A második hipotézisünk a következő volt: Azok, akiknek bármelyik én-állapot hiányzik a párkapcsolati működésből, kevésbé lesznek elégedettek a kapcsolatukkal.

Mivel nem volt olyan válaszoló, akinél kizárás tapasztalható, ezért ez a hipotézis ezen a mintán nem vizsgálható.

A párokkal kapcsolatos eredmények

A minta tizenkilenc pár válaszait tartalmazza, ami lehetővé teszi a párok vizsgálatát is. A tizenkilenc párból tizenöt pár volt, akiknél a párkapcsolatban legjellemzőbb én-állapot a Felnőtt volt. A tizenötös elemszám alacsonynak számít, ezért kevés együttjárás lett szignifikáns.

22.sz. táblázat A Felnőtt én-állapot domináns párok elégedettségének együttjárása

Az elégedettségi mutató	Együttjárás
Jól érzem magam a párkapcsolatomban.	0,463
Olyan a kapcsolatunk, amilyennek lennie kell.	0,578*
Hatékonyan oldjuk meg közösen a felmerülő problémákat.	0,547*
Mindent meg tudunk beszélni a partneremmel.	0,550*
A partnerem figyel a szükségleteimre.	0,490
Gondoskodunk egymásról.	0,000
Az előbbi hat állításból számolt mutató.	0,441
Minden szempontot figyelembe véve elégedett vagyok a kapcsolatunkkal.	0,264

**A korreláció 0.01 szinten szignifikáns.

*A korreláció 0.05 szinten szignifikáns.

Ezek az eredmények kivül szignifikáns az együttjárás a nők „Hatékonyan oldjuk meg közösen a felmerülő problémákat.” állítás értékelése és a férfiak „Mindent meg tudunk beszélni a partneremmel.” állítás értékelése közt ($r=0,562^*$). Vagyis a két Felnőtt én-állapot szemszögéből való értékelése közt. A hipotézis vizsgálatához meg kell vizsgálnunk a másik négy pár véleményének egyezőségét.

23.sz. táblázat A nem Felnőtt én-állapot domináns párok elégedettségének együttjárása

Az elégedettségi mutató	Együttjárás
Jól érzem magam a párkapcsolatomban.	0,174
Olyan a kapcsolatunk, amilyennek lennie kell.	0,471
Hatékonyan oldjuk meg közösen a felmerülő problémákat.	0,577
Mindent meg tudunk beszélni a partneremmel.	1**
A partnerem figyel a szükségleteimre.	0,408
Gondoskodunk egymásról.	0,577
Az előbbi hat állításból számolt mutató.	0,826
Minden szempontot figyelembe véve elégedett vagyok a kapcsolatunkkal.	0,636

**A korreláció 0.01 szinten szignifikáns.

*A korreláció 0.05 szinten szignifikáns.

Mivel a nagyon alacsony elemszám miatt itt csak egy együttjárás szignifikáns, ebben és ennél a nem Felnőtt én-állapot domináns párok egybehangzósága teljes, ezért ezt a hipotézist nem sikerült igazolni. Ahhoz, hogy igazolhassuk a hipotézist nagyobb mintán kell megvizsgálni ezt a kérdést.

A következő hipotézis („A szimbiotikus kapcsolatban lévő párok ugyanolyan elégedettek lesznek a kapcsolatukkal, mint az olyan párok, ahol mindkét félnél a Felnőtt én-állapot a legjellemzőbb.

„) szintén nem vizsgálható ezen a mintán, mivel nem volt olyan pár, amely szimbiózisban lenne az én-állapot pontszámok alapján.

A következő hipotézis szerint feltételeztük, hogy a pár dinamikai egységként értelmezhető, és az én-állapot profiljukból létrehozott közös én-állapot pontszámok és az elégedettségről való vélekedések együttjárását mutatnak.

A pár két tagjának Szülői pontszámát összeadva a kapott mutató a Szülői én-állapot előfordulását mutatja a kapcsolatban, míg a Gyermeki pontszámok összeadásával keletkezett változó a Gyermeki én-állapot előfordulását. A kérdés vizsgálatára még egy mutatót létrehozhatunk. A nők Szülői és a férfiak Gyermeki pontszámát illetve fordítva a férfiak Szülői és a nők Gyermeki pontszámát összeadva kapunk két mutatót, ami az egyik és a másik irányban zajló Szülői- Gyermeki kommunikáció jellemzőségét mutatja a kapcsolatban.

A Gyermeki pontszámok összeadásával keletkezett mutató, ami a kapcsolatban a Gyermeki én-állapot megjelenési gyakoriságát mutatja fordított összefüggést mutat a férfiak Felnőtt szemszögű elégedettségi mutatóival ($r=-0,643^{**}$ és $r=-0,741^{**}$) és az összesített elégedettségi aránnyal ($r=-0,558^{**}$). A Szülői pontszám pedig a férfiak első elégedettségi mutatójával mutat fordított együttjárást ($r=-0,584^{**}$)

A közös Szülői férfi – Gyermeki nő én-állapot pontszám fordítottan korrelál a férfiak két felnőtt szemszögből való elégedettségével ($r=-0,576^{**}$ és $r=-0,587^{**}$). Ugyanígy nagy mértékű a fordított korreláció a Gyermeki férfi - Szülői nő én-állapot pontszámok összege és a férfiak Felnőtt szemszögből való elégedettségi mutatója közt ($r=-0,767^{**}$ és $r=-0,709^{**}$). Ez különösen azért érdekes, mert a férfiak saját Szülői én-állapot mutatója és a Felnőtt elégedettségi mutatók közti korreláció alacsonyabb ($r=-0,540$, a másik nem szignifikáns) ugyanígy a Gyermeki én-állapot pontszámok esetében ($r=-0,576^{**}$ és $-0,611^{**}$). A reciprok vizsgálat, amikor a férfi elégedettségét hasonlítjuk össze a nők Szülői és Gyermeki én-állapot pontszámával, azt mutatja, hogy az első Felnőtt elégedettségi kérdés esetében mindkét eddiginél alacsonyabb a korreláció a nők Szülői én-állapot pontszámánál ($r=0,464^*$), míg a másik esetben nincs együtt járás. A női Gyermeki én-állapot pontszám pedig, a második férfi Felnőtt elégedettségi állítással korrelál fordítottan ($r=-0,489^*$).

Ha a nők elégedettségi mutatóival keresünk kapcsolatot, akkor nem a közös értékek, hanem a férfiak Felnőtt én-állapot pontszáma és a nők „Jól érzem magam a párkapcsolatomban. „ értékelése ($r=0,472^*$) és a nők teljes kapcsolatot értékelése ($r=0,547^*$) korrelál. Ezek az eredmények nem csak azt mutatják meg, hogy található összefüggés a közös pontszám és az elégedettség közt, hanem azt is, hogy a közös

pontszám a férfiak elégedettségével inkább együttjár, mint, ha csak saját személyiségüket vagy csak a párjukét vizsgáltuk. Ebben az esetben tehát egyben azt a feltételezést is igazolják ezek az eredmények, hogy a pár egységként értelmezhető és az egyes én-állapotban kapott pontszámaik összeadásával olyan mutató keletkezik, amely plusz információt nyújthat róluk. Ebben az esetben a közös pontszám a kapcsolatban jellemző én-állapotot jelenti és nem az adott személyre vonatkozót.

Az eredmények tartalmukat tekintve azt mutatják meg, hogy a férfiak elégedettsége (legalábbis a Felnőtt szempontok szerinti) annál kisebb minél inkább jelen van a kapcsolatban a Szülői és a Gyermeki én állapot, míg a nők szubjektív jó érzése azzal függ össze, hogy mennyire jellemző társukra, a Felnőtt én-állapot jelenléte a párkapcsolatban. Vagyis a Férfiak elégedettségét a kevesebb Szülői- Gyermek kommunikáció segíti elő (különösen, ha a férfi Gyermekiéről és a nő Szülőiéről van szó) míg a nők elégedettségét a több Felnőtt- Felnőtt kommunikáció segíti elő.

Informatív az is, hogy melyik elégedettségi mutatóval találtunk szignifikáns együttjárást. A férfiaknál a Felnőtt én-állapotot képviselő elégedettségi kérdéseknél, összhangban azzal az eredménnyel, hogy a férfiak magasabb pontszámot értek el ebben az én állapotban, míg a nők esetében a Gyermeki én-állapotot képviselő elégedettségi mérőszámmal kapcsolatban volt szignifikáns együttjárást- a nők esetében magasabb volt a Gyermeki én-állapot pontszám. Ez arra utal, hogy a férfiak a Felnőtt én-állapot alapján bírálják el első sorban a kapcsolatot vagy a közös hatékony működést nézve, míg a nők a Gyermeki én-állapotból szubjektív „jó érzés” alapján.

7. Következtetések

Összefoglalás

Az eredmények azt mutatták, hogy a három én-állapot pontszám közül a Felnőttnek volt a legmagasabb átlaga, majd a Gyermeki és a Szülői én állapotnak. A túlnyomó többségnél a Felnőtt én-állapot volt a domináns én-állapot a párkapcsolati viselkedésben. Az Szülői és Gyermeki én-állapot pontszámok egymással együttjárást mutattak. A nemek különböztek az én-állapot pontszámokban, a Szülői és Felnőtt én-állapot pontszámok közt szignifikáns volt a különbség, a Felnőttnél a férfiak, a Szülőinél a nők javára. A Felnőtt kontrollja a Gyermeki felet, vagyis a két változó különbségében a nőknek volt szignifikánsan alacsonyabb átlaguk, ahogyan a Felnőtt kontrollja a Szülői felett változó esetében és a két változóból számított Felnőtt kontrollja a személyiségen elnevezésű változó esetében. Az iskolázottság tekintetében is volt különbség az utóbbi változót tekintve a diplomások javára.

Az elégedettségi mutatók átlagai mind 4 felettiak voltak az 1-5-ig tartó skálán. Az együttjárásoknál jellegzetességként kirajzolódott, hogy a Gyermeki és Szülői én-állapotokból megfogalmazott elégedettségi kérdések magasabban korrelálnak egymással, mint a Felnőtt szempontú elégedettségi kérdésekkel. A kapcsolat egészének értékelése a számolt elégedettségi átlagszámhoz viszonyítva nagyobb átlagot mutatott és az egyes állításokkal való korrelációs mintázata is arra utalt, hogy a kapcsolat megítélésénél a jobb megítélés irányába torzítanak a válaszolók.

Több elégedettségi mutató tekintetében különböztek az érettségizett és diplomás válaszolók. A diplomások szignifikánsan elégedettebbek a kapcsolatukkal.

Az első hipotézis igazolható volt. Azok, akiknek a Felnőtt én-állapot pontszámuk a legmagasabb, szignifikánsan elégedettebbek voltak minden elégedettségi mutató szerint. A kizárásokat és a szimbiózist nem lehetett vizsgálni, mert a mintában nem fordultak elő ilyen patológiák így sem a második, sem a negyedik hipotézist nem sikerült igazolni.

Mivel mindössze négy olyan pár volt, akiknél nem a Felnőtt én-állapot dominált mindkét félnél, ezért nem sikerült megvizsgálni a harmadik hipotézis állítását. Az ötödik hipotézis állítását részben sikerült igazolni. A férfiak elégedettségi mutatóival fordított együttjárást mutatott a közös pontszám és a Szülői-Gyermeki és Gyermeki-

Szülői kommunikációs pontszámok, míg a nők egyik elégedettségi mutatója a férfiak Felnőtt pontszámával mutatott együttjárást.

Az eredmények hasznosíthatósága a tanácsadói munkában

Az eredmények közül főként a nők és férfiak közti különbségek, a párokkal kapcsolatos eredmények azok, amelyek jól hasznosíthatóak. A férfiak a Felnőtt én-állapotot inkább előnyben részesítik, mint a nők, míg a nők a Gyermeki és Szülői én-állapotokban értek el magasabb pontszámokat. A pároknak való tanácsadás során ennek figyelembe vételével a nők Felnőtt-Felnőtt kommunikációját, míg a férfiaknak a Gyermeki és a Szülői én-állapotok hasznos oldalát erősíthetjük. A tanácsadás során részletesebb én-állapot diagnózist tudunk felállítani. Ennek része lehet a párkapcsolati én-állapot kérdőív és az általános én-állapot kérdőív is. A kettő összehasonlítása lehetőséget ad további következtetésekre. Az elégedettségrel kapcsolatos eredmények is alkalmasak gyakorlati következtetések levonására. Bár minden kérdés a kapcsolattal való elégedettségre vonatkozott és olyan megállapításokat tartalmazott, amelyeket általában használunk a kapcsolatok leírásánál, mégis különböző együttjárásokat mutattak. Ez egyértelművé teszi, hogy teljesen más jelentést hordoznak az állítások és más szempontok alapján értékelik a kapcsolatot a férfiak és a nők. A kapott eredmények azt is alátámasztják, hogy a kapcsolat külön entitásként működhet, hiszen a kapcsolat összesített pontszámainak összefüggései más mutatókkal is ezt támasztják alá.

Mindkét nemnél fontos az egészséges személyiséghez, hogy az én-állapotok összhangban működjenek, amit a Felnőtt én-állapot kontrollál. Ez elősegíti a Szülői és Gyermeki én-állapotban lévő tartalmak tudatosítása, eredetének feltárása a jelenben való létjogosultságának vizsgálata. Ezt csak a Felnőtt erősítésével lehet megtenni, vagyis nem csak bátorítani kell a párokat a Felnőtt- Felnőtt kommunikációra, hanem a tanácsadás során mintegy mintául szolgálva és egyben a Felnőtt én-állapot hívását biztosítandó a tanácsadónak fontos a tanácsadás során a Felnőtt én-állapotból való kommunikáció folyamatos fenntartása. Fontos tehát, hogy a tanácsadó integrált Felnőttként tudjon jelen lenni a folyamatban, hiszen ennek megléte a legfontosabb és lehet, hogy akár önmagában elégséges feltétele annak, hogy a párkapcsolati nehézségekben segíteni tudjon.

További kutatási lehetőségek

A vizsgálat elemszámának növelése sok új eredménnyel járhatna. A minta bővítése nem csak mennyiségileg lenne hasznos. A további vizsgálatok kapcsán érdemes olyanokkal felvenni a kérdőívet, akik párkapcsolati tanácsadáson vesznek részt, így valószínűbb hogy olyan patológiát is vizsgálni lehet, mint az exklúzió vagy a szimbiózis. Bár ennek a vizsgálatnak nem volt célja a kontaminációk vizsgálata is érdekes lenne. A párkapcsolaton belül a szexualitás vagy a szexuális preferenciák illetve patológiák én-állapotok alapján való értelmezése is további lehetőség.

Az általános én-állapot profil és a párkapcsolati összehasonlítása szintén érdekes eredményekkel járhat. Az elégedettségi mutatók részletesebb kidolgozása is hasznos lenne, hiszen a Gyermeki és Szülői szemszögű elégedettségi mutatók az eredmények alapján hasznos lenne funkció szerint tovább osztani.

Hivatkozások

Berne, E. *Emberi Játzmák* (1994) Gondolat Kiadó, Budapest

Berne, E. *Sorskönyv* (1997) Háttér Kiadó, Budapest

Berne, E. *Szex a Szerelemben* (1996) Osiris Kiadó, Budapest

Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy .A sistematic individual and social psychiatry* Grove Press, New York idézte: Járó K. szerk. *Sors, mint döntés I-II.* (2005) Helikon Kiadó, Budapest

Festinger, L.(1962). *A Theory of Cognitive Dissonance.* Stanford University Press, California. Huba, G. J. & Bentler, P. M. (1980). The role of peer and adult models for drug taking at different stages of adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 9, 449-465. idézte: Smith, E.R. & Mackie, D.M *Szociálpszichológia* (2001) Osiris Kiadó, Budapest

Hatfield, E. *Passionate and companionate love.* In: Sternberg, R. & Barnes, M. (szerk), *The psychology of love* (pp.191-217). New Haven, CT: Yale University Press idézte: Smith, E.R. & Mackie, D.M *Szociálpszichológia* (2001) Osiris Kiadó, Budapest

Járó K. szerk. *Játzmák nélkül* (1999) Helikon Kiadó, Budapest

Járó K. szerk. *Sors, mint döntés I-II.* (2005) Helikon Kiadó, Budapest

Oller- Valejo, J. *Three basic ego states: The primary model.*(2003) *Transactional Analysis Journal* 33/2, 162-167. idézte: Járó K. szerk. *Sors, mint döntés I-II.* (2005) Helikon Kiadó, Budapest

Sally H. *Módszertani szöveggyűjtemény* (1999) Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen

Spitz, R. *Hospitalism:Genesis of psychiatris condition in early childhood* (1945) *Psychoanalytic Study of th Child* 1, 53-57. idézte: Berne, E. *Emberi Játzmák* (1994) Gondolat Kiadó, Budapest

Sternberg, R.J. *A triangular theory of love* (1986) *Psychological Review*, 93, 119-135. idézte: Smith, E.R. & Mackie, D.M *Szociálpszichológia* (2001) Osiris Kiadó, Budapest

Steward, I. & Joines, V. *A TA- MA Bevezetés a a korszerű tranzakcióanalízisbe* (1994) Xénia Könyvkiadó, Budapest