

# Személyes célok és társas világ – a jóllét és önszabályozás társas ökológiája

Martos Tamás\*  és Sallay Viola 

Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Szeged, Magyarország

## SZEMLE

Beérkezett: 2024. április 17. – Elfogadva: 2024. április 28.

Megjelent az interneten: 2024. június 18.

© 2024 A szerző(k)



**Háttér:** A tanulmányban egy olyan elméleti keretet mutatunk be, mely a boldogság és a pozitív érzelmi állapotok mögött elsősorban a dinamikus önszabályozási folyamatok jelentőségét feltételezi. A jóllét egy jó személy-környezet illeszkedést biztosító mikrovilág, a „személyes niche” megalkotása révén érhető el. Ennek a tranzakcionális folyamatnak fontos alapegységei a személyes célok, melyek alapvetőek a személy ágenciájának megvalósításában: ezek segítségével egyszerre tudjuk önmagunk komplex belső állapotait szabályozni, és tudunk alkotó módon válaszolni környezetünk kihívásaira. **Eredmények:** Áttekintjük azokat az empirikus kutatásainkat, melyek összekapcsolják a személyes célok tapasztalatait a személyes niche aspektusaival. Az életcélok fontossága és a személyes célok belső integráltsága (énkonkordanciája) a jóllét fontos előfeltételének bizonyult. Ugyanakkor a párkapcsolatban élők számára a partnerrel közös célok és a közös célokban megélt közös megküzdés ugyanilyen fontos jellemzői lehetnek a kapcsolati integrációnak. Újabban pedig a személyes és társas integráció mellett már a környezeti tranzakciók szerepét is vizsgáljuk a célok elérésében és így a személyes niche alakításában. **Következtetések:** A „személyes niche” ígéretes fogalom a niche különböző aspektusaiban zajló komplex, tranzakcionális folyamatok leírására. Ezeket képviselik a személyes célok és a jóllét összefüggéseinek kutatásai. A jóllét társas-ökológiai beágyazottságának feltérképezése tehát segíthet jobban megérteni a pozitív emberi működést.

## KULCSSZAVAK

jóllét, pozitív pszichológia, személyes célok, társas ökológia, személyes niche

\* Levelező szerző. E-mail: [tamas.martos@psy.u-szeged.hu](mailto:tamas.martos@psy.u-szeged.hu)

A tanulmány a Magyar Pszichológiai Társaság 30. Országos Tudományos Nagygyűlésén Martos Tamás által tartott Mérei-emlékelőadás továbbfejlesztett, kiegészített változata.

„vajjon arányos-e hozzám most minden, ami van”

(József Attila: Szabad-ötletek jegyzéke két ülésben)

## BEVEZETÉS

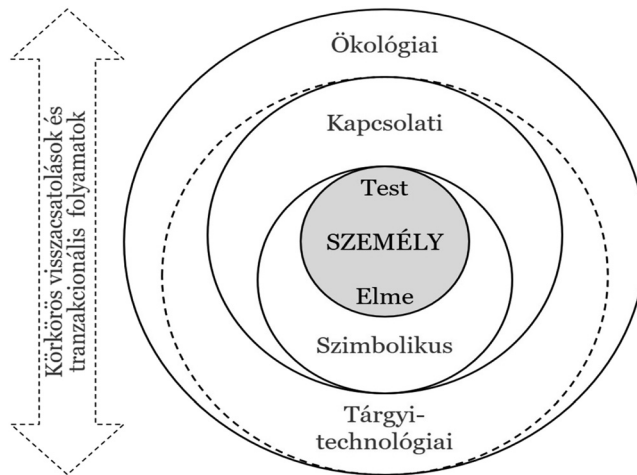
A pozitív pszichológiai szemlélet megjelenése majd megerősödése az elmúlt évtizedek tudományos pszichológiai és szakmai fejlődésének egyik kétségtelen fejleménye (Lomas és mtsai, 2021). Mára a tudományos megközelítés, sőt szakmai mozgalom számos hazai eredménnyel is büszkélkedhet (Oláh, 2022), és megszülettek a boldogság és jóllét elméleteinek magyar összefoglalói (Zábó, Oláh és Vargha, 2023). De vajon – látva a világ sokasodó rendszerszintű problémáit, az ökológiai krízistől a társadalmi egyenlőtlenségek fokozódásán át a különböző szintű konfliktusok éleződéséig – nincs-e helye az (ön)vizsgálatnak: nem tévesztettünk-e valamit szem elől? Az elmúlt években ugyanis azok a kritikák is egyre hangosabbá váltak, melyek a pozitív pszichológiát leegyszerűsítő megközelítéssel vádolják (áttekintően lásd: Van Zyl és mtsai, 2023). Ezek közül a társadalmi vonatkozásokat emeljük most ki: eszerint a pozitív pszichológia emberképe alapvetően individualista, az egyénre fókuszál; annál is inkább, mivel ideológiai alapja egy dekontextualizált (és ilyen módon káros) neoliberális megközelítés; mely a szakmai gyakorlatban túl könnyen válhat pénztermelő és az egyenlőtlenségeket fenntartó kapitalista vállalkozássá. Bár az idézett tanulmány szerzői maguk is kiemelik, hogy a pozitív pszichológiai elméletek és kutatások, éppen sokszínűségük okán, nehezen vehetők ennyire „egy kalap alá” (Van Zyl és mtsai, 2023), mégis érdemes komolyan venni a kritikákat. Az alábbiakban saját elméleti megközelítésünk és kutatásaink bemutatásán keresztül egy olyan formálódó modellt mutatunk be, mely lehetőséget ad e dilemmák meghaladására.

## A SZEMÉLYES NICHE MODELLE

Az általunk javasolt megközelítés, a Személyes Niche Modellje mint elméleti keret egyfelől elismeri, hogy az emberi létezés mélyen a társas és ökológiai környezetbe beágyazott létezés. Másrészt a modell a boldogság és a pozitív érzelmi állapotok létrejöttében elsősorban a dinamikus önszabályozási folyamatok jelentőségét tételezi, melyek a társas-ökológiai környezetbe ágyazottan valósulnak meg. Modellünk ezért a személyt, a mindennapi működését és az általa megtapasztalt élményeket egy olyan komplex fizikai, kapcsolati és idői térben helyezi el, melynek megértéséhez az ökológiából ismert niche fogalom tűnik a leginkább használhatónak (Trappes, 2021). Érdemes megjegyezni, hogy a niche fogalmára épülő megközelítés mára az élővilág és az emberi fejlődés több szintjén is létjogosultságot nyert (Coninx, 2023), az evolúciós folyamatoktól (Laland, Matthews és Feldman, 2016) a kulturális és társadalmi környezet megértésén keresztül (Kendal, 2011) a személyes élet kereteinek leírásáig (Køster, 2022). A személyes niche ebben a felfogásban a személy komplex, élő és élettelen, társas és fizikai környezete, annak valamennyi elemével, valamint az a mód, ahogy az a személy felfogja és a maga számára hasznosítja, ahogy vele interakcióba kerül – azaz a környezet és az abban zajló folyamatok együttese, ahogy azt a személy megszervezi és ahogyan rá visszahat.

Saját társas-ökológiai megközelítésünket felvázoló egyik első tanulmányunkban (Martos és Sallay, 2017) azt vetettük fel, hogy a személyes niche a következő jellemzőkkel írható le (lásd az 1. ábrát is).





1. ábra. A személyes niche aspektusai

1. szimbolikus (affektív és kognitív) jellemzők: azok a tudásrendszerek, közösen osztott jelentések és szabályok, valamint információs csatornák, melyek a niche elemeit egységes rendszerré szervezik a személy értelmezésében;
2. társas jellemzők: a niche-ben elérhető kapcsolatok, közösségek, társas intézményekhez való kapcsolódás jellemzői és folyamatai;
3. téri-technológiai jellemzők: a niche-ben elérhető épületek, tárgyak, technológiai rendszerek jellemzői és folyamatai;
4. ökológiai jellemzők: a niche biológiai, természeti elemei (pl. időjárás, táj, növények, állatok) és az ezekhez való kapcsolódás folyamatai.

Azt feltételezzük továbbá, hogy mindezek nem egymástól független jellemzők, hanem a személyes niche egymással sokszorosan kapcsolatban lévő, alapvető aspektusait jelentik, és a sokszoros összefüggések hálózatában és interakcióiban együtt, egymással tranzakcióban érvényesülnek. A személy és a niche egymással körkörös visszacsatolási kapcsolatban létezik (Oishi, 2014). Miközben tehát hangsúlyozzuk a niche-alkotás aktív oldalát, melyben a személy kezdeményezőként van jelen, ugyanilyen fontos az is, hogy a személyes niche további ágensei szintén aktív részesei a folyamatnak. A személyes niche-ből érkező kezdeményezések és visszajelzések hatnak a személyre, és hozzájárulnak a fejlődéséhez.

De vajon mit jelent ebben a megközelítésben a jóllét? Elméleti alapvetésünk a következő: a jóllét megtapasztalása elsősorban azon múlik, hogy a személy hogyan tud a maga számára egy igényeihez és belső adottságaihoz jól illeszkedő, azokat kiteljesítő személyes niche-t alkotni a rendelkezésére álló környezetben és az azzal való dinamikus tranzakciók sorozatában (Delle Fave, Wissing és Brdar, 2023). Az emberek egész életük során arra törekcsenek, hogy megtalálják az önmagukkal összhangban lévő környezetet (Roberts és Robins, 2004), azaz a személyes niche-t (Martos és Sallay, 2017; Willi, 1999), ahol boldogulhatnak, és értelmes törekvéseket valósíthatnak meg (Little, 2015). A jobb személy-környezete illeszkedés pedig stabilabb és

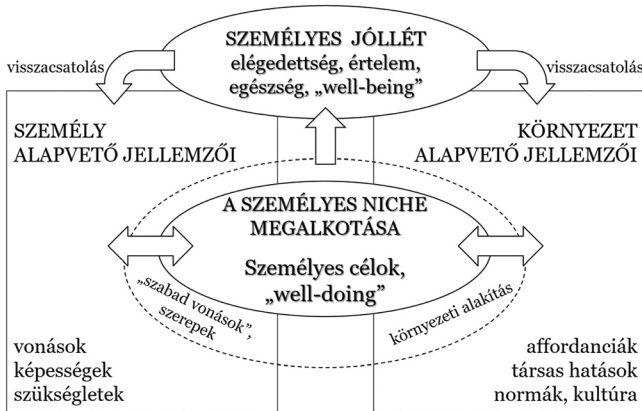


autentikusabb működést és végső soron magasabb jóllétet tesz lehetővé (Rauthmann, 2021). A tanulmányunk mottójaként idézett, József Attilától származó mondat drámai pontossággal fogalmazza meg ezt az örök emberi igényt: a hozzánk, belső világunkhoz és legmélyebb igényeinkhez „arányos”, azaz jól illeszkedő mikrovilág utáni vágyunkat.

## A SZEMÉLYES CÉLOK SZEREPE A SZEMÉLYES NICHE ALAKÍTÁSÁBAN

A személyes niche alkotása és alakítása elsősorban önszabályozási folyamat: annak mérlegelése, hogy milyen cselekvési lehetőségek nyílnak, és ezek eredménye hogyan hat vissza a személyre. A belső világ stabilitása azonban egyúttal feltételezi a környezeti alakítás konzisztenciáját és kiszámíthatóságát is. A feltevésünk az, hogy az emberek a személyes niche-ük alakítását és stabilizálását személyes célok kitűzése és megvalósítása révén végzik. Az önszabályozás fontos alapegységei a személyes célok, melyek alapvetőek a személy ágenciájának megvalósításában, egyúttal pedig a konzisztens és környezeti szempontból adekvát magatartás tervezésében.

A személyes niche alakításának folyamatai megértése szempontjából a sokféle célkonstruktum közül (áttekintően lásd pl. Martos, 2009a; Milyavskaya és mtsai, 2022) Brian R. Little „személyes projekt” fogalmát találtuk a leginkább hasznosnak (Little, 1999, 2015), mely azonban általában is kiterjeszthető a személyes célokra (lásd 2. ábra). A célok segítségével egyszerre tudjuk önmagunk komplex belső állapotait szabályozni, és tudunk időben és térben koherens módon reagálni a környezetükre. A célokat olyan dinamikus önszabályozási egységeknek tekintjük, amelyekkel a személyek a környezeti lehetőségekre és kihívásokra reagálnak, és amelyek – elméleti szempontból – megmagyarázzák a kapcsolatot a stabil személyiségvonások és egyes konkrét cselekvések között (Little, 2015). Így a személyes célok kitűzése és megvalósítása a környezethez való kapcsolódás és a tágabb (ökológiai) rendszerekbe való beágyazottság alakításának eszköze is. A személyes jóllét élménye pedig arról ad visszajelzést a személynek, hogy ezeknek a folyamatoknak a során milyen mértékben sikerül a belső és külső illeszkedést megvalósítani.



2. ábra. A személyes niche-alkotás mint dinamikus önszabályozási folyamat



## SZEMÉLYES CÉLOK MINT NICHE-ALKOTÁS: EMPIRIKUS EREDMÉNYEINK

Számos empirikus eredmény szól egy ilyen komplex megközelítés érvényessége mellett. Az alábbiakban bemutatjuk azokat a kutatásainkat, melyeket a személyes célok és törekvések témakörében végeztünk az elmúlt bő tíz évben. Az egyes kutatásokat a Személyes Niche Modelljének aspektusai szerint vesszük sorra (összefoglalóan lásd az *1. táblázatban*).

### Célok és belső integráció

A személyes célok egyfelől a belső integráció eszközei. A kérdés ebből a nézőpontból az, hogy a személy céljai, és az ezek megvalósítására végzett cselekvésláncolatok mennyire illeszkednek a személy belső igényeihez és adottságaihoz. Az egyik megközelítés szerint tartalmuk szerint különböztethetjük meg a fontos törekvéseket vagy más néven aspirációkat (extrinzik és intrinzik célok elmélete) (Kasser és Ryan, 1996). A másik nézőpontból az tehet különbséget az egyes törekvések között, hogy azokat milyen mértékben tekinti igazán a sajátjának a személy (énkonkordancia elmélete) (Sheldon, 2002).

Az intrinzik és extrinzik életcélok társadalmi szintű jelentőségének vizsgálatára azáltal nyílt lehetőség, hogy a Kopp Mária által vezetett Hungarostudy 2006, majd a Hungarostudy 2011 kutatások során országos reprezentatív mintákon felvették a Aspirációs Index rövidített változatát (Martos, Szabó és Rózsa, 2006). Az eredmények mindkét adatfelvétel elemzésekor fontos tanulságokkal szolgáltak (Martos, 2010, 2013; Martos és Kopp, 2012). Egyfelől az egyes célok (például jó kapcsolatokra vagy jó kinézetre, megjelenésre való törekvés) relatív értéksorrendje azt mutatta, hogy az intrinzik életcélok összességében fontosabbak. A relatív értéksorrend élen jellemzően az egészség és a jó kapcsolatokra való törekvés állt (Martos, 2010, 2013). Eközben az adatok arra utaltak, hogy a kiszolgáltatottabb társadalmi helyzet (pl. alacsonyabb iskolázottság, rosszabb anyagi helyzet) valószínűbbé teszi, hogy a személyes célrendszerben relatíve nagyobb szerepet kapnak az extrinzik törekvések. A magasabb jóllétet azonban egyértelműen az intrinzik életcélok preferálása jelezte előre, míg az extrinzik életcélok fontosságának mértéke a mentális problémák (depresszivitás, ellenségesség) fokozott jelenlétével járt együtt. Ami a saját kutatásaink fő hozzájárulása volt az addigi eredményekhez, hogy ezek az összefüggések függetlennek bizonyultak a társadalmi státusz szintjétől, azaz hasonló módon voltak érvényesek a magyar társadalom valamennyi szegmensében.

Egy másik lehetséges megközelítés, ha azt vizsgáljuk, hogy a személy saját maga mennyire érzi belülről motiválnak a céljait (Sheldon, 2002). Énkonkordánsnak, az énnel összhangban lévőknek tekinthetjük azokat a célokat, melyek megvalósítására autonóm (azaz intrinzik vagy identifikált) módon motivált a személy. Ezzel szemben kevésbé énkonkordánsak a kontrollált önszabályozású, externális vagy introjiciált motivációjú törekvések. Az énkonkordáns, autonóm módon, belülről motivált célok követése egyúttal magasabb érintegrációt is jelez: hozzájárul a személy pszichológiai alapszükségleteinek kielégüléséhez, jobb lelki egészséggel jár együtt, és összefügg az életcélok intrinzik orientációjával is (Martos, 2009b; Sheldon, 2002).

Az énkonkordáns célok követésének fontos szerepe lehet abban, hogy a személy a személyes niche-ének egy-egy konkrét területét minél jobban a maga javára formálja. Egyik vizsgálatunkban hétköznapi célok vallási motivációit vizsgáltuk (Martos, Kézdy és Horváth-Szabó, 2011). Azt feltételeztük, hogy azok a célok, melyeket inkább normatív vallási előírások motiválnak (pl. megfelelés a vallási közösség elvárásainak), kevésbé lesznek jól integrálhatók a szelfbe, mint



### 1. táblázat. Áttekintés – kutatások a személyes célok társas ökológiai kontextusairól

A személyes niche aspektusa	Eredmények, konklúzió	Hivatkozás
szimbolikus-belső integráció	hátrányos élethelyzetben fontosabbá válhatnak az extrinzik életcélok, de a jóllét és értelem az intrinzik életcélok fontosságával függ össze	Martos (2010, 2013), Martos és Kopp (2012)
	az extrinzik célok a kontrollált motivációval, az intrinzik célok az autonóm motivációval (jobb belső integrációval) függenek össze	Martos (2009b)
	a személyes célok transzcendens vallási motivációi jobban integrálhatók az énbe, és magasabb jólléttel járnak, mint a normatív vallási motivációk	Martos, Kézdy és Horváth-Szabó (2011)
	az önkéntes munkával kapcsolatos célok jobban integrálhatók az énbe, és magasabb jólléttel járnak, mint a pénzkereső munka céljai	Pólya és Martos (2012)
	a megközelítő orientációjú egészségcélok jobban integrálhatók az énbe, mint az elkerülő orientációjúak	Csuka és mtsai (2021)
	az énkonkordáns (énbe jobban integrált) egészségcélok több pozitív érzéssel és énhatékonysággal, magasabb jólléttel járnak együtt	Horvát és mtsai (2023, 2024)
kapcsolati integráció	a személyes célokhoz kapcsolódó pozitív páros megküzdés véd a stressz ellen, jobb kapcsolati elégedettséggel jár, és támogatja a cél megvalósítását	Martos és mtsai (2019, 2021), Orbán és mtsai (2024)
	a személyes célok közös voltát a partnerek közös páros megküzdése fejezi ki legjobban	Sallay és mtsai (2023b)
	melldaganattal diagnosztizált és egészséges nők személyes céljainak érzelmi támogatása a partnerük részéről magasabb kapcsolati elégedettséget és önértékelést jelez előre	Csuka és mtsai (2023)
	a személyes célok tartalmi orientációja összefügg a partnerek közötti együttműködés és konfliktus mintázataival	Rosta-Filep és mtsai (2023a)
	a személyes célok jobb kapcsolati koordinációja hosszabb távon is magasabb elégedettséget jelez előre	Rosta-Filep és mtsai (2023b)
technológiai és környezeti integráció	a biztonságra törekvés otthoni tereinek tapasztalatai a tágabb környezettel kapcsolatos élményeket tükrözik	Martos, Sallay és Donato (2023)
	ha digitálistechnológia-használat támogatja a Crohn-betegek egészségre való törekvését, akkor az gyakoribb testmozgással és egészségesebb táplálkozással jár együtt	Festő és mtsai (2023)
	az egészségcélokkal kapcsolatos online információk énerősítő integrációja magasabb, ha a társas környezet is támogató a céllal kapcsolatban	Szűcs és mtsai (2024)



azok a törekvések, melyek mögött transzcendens vallási szándékok állnak (pl. ezáltal mélyebben megtapasztalható a transzcendens valósággal való kapcsolat). A kutatás igazolta ezeket a feltevéseket, és újra megerősítette a törekvések énkonzordanciájának mértéke és a jóllét közötti pozitív kapcsolatot is. Az énkonzordancia belső tapasztalata – és ezzel összefüggésben a jóllét szintje – tehát érzékenyen jelzi, hogy a személy mennyire képes belülről is integrálni és törekvéseiben megjeleníteni a kulturális környezet elvárásait.

A külső lehetőségek és a belső igények integrációja az önkéntes munkát végzők tapasztalatainak vizsgálatában is kulcsszerepet kapott (Pólya és Martos, 2012). A válaszadók, akik hétköznapi munkájuk mellett végeztek önkéntes tevékenységet is, arról számoltak be, hogy az önkéntes tevékenységükhöz kapcsolódó céljaikat énkonzordánsabbnak élik meg, mint a munkavégzéshez kapcsolódó célokat. Ezzel összefüggésben a pszichológiai alapszükségleteiket – az autonómia, kompetencia és kapcsolódás igényét – is jobban kielégítették az önkéntes munkával összefüggő céljaik. Az énkonzordancia tehát ebben az esetben is egyfajta belső „mérőműszerként” működhet. Jelzi a személy számára, hogy egy-egy adott mikroniche, mint például a munkahelye vagy az a közösség, ahol az önkéntes munkát végzi, milyen mértékben illeszkedik a belső igényeihez, és ezáltal mennyire teszi lehetővé a személyisége kiteljesedését és növekedését.

Az egészséggel kapcsolatos célok esetében is fontos lehet azok énkonzordanciája. Fiala felnőttek esetében azt vizsgáltuk (Csuka és mtsai, 2021), hogy a válaszadók által megfogalmazott egészségcél megközelítő jellegű-e, azaz egy kívánt állapot elérésére vonatkozik (például egészségesebb étkezés, több testmozgás), vagy valamilyen állapot, viselkedés elkerülésére (például fogyás, káros szokások elhagyása). Amellett, hogy a megközelítő jellegű célok kedvezőbb tapasztalatokkal, például több pozitív és kevesebb negatív érzélemmel és magasabb énhatékonysággal jártak együtt, a válaszadók leginkább magasabb énkonzordanciáról számoltak be. Ez azt mutatta, hogy a személyes cél belső integrációja összefügg a megvalósításának ágenciájával. Mindezek alapján pedig egy friss kutatásunkban azt feltételeztük, hogy krónikus betegek esetében is központi tényező az énkonzordancia mértéke (Horvát és mtsai, 2023, 2024). Gyulladásos bélbetegséggel élő páciensek egészséggel kapcsolatos törekvéseit és lelki egészségét vizsgáltuk, és azt találtuk, hogy minél inkább énkonzordáns a páciens által megvalósítani kívánt egészségcél, annál pozitívabb érzéseket él át a megvalósítás során, ráadásul ennek során hatékonyabbnak érzi magát, és az általános lelki egészsége is jobb. Az eredmények arra utalnak, hogy az egészségmagatartás hatékony és egyúttal a belső igényekkel összhangban lévő önmenedzsmentje hozzájárulhat a jobb egészségi állapot eléréséhez a betegség élethelyzetében is. Az első modellek továbbfejlesztése során ezenkívül azt is teszteltük, hogy milyen támogatás segíti elő az egészségcélok belsővé tételét (Horvát és mtsai, 2024). Hasonlóan korábbi párkapcsolati modelljeinkhez (vö. Carbonneau és mtsai, 2019), azt találtuk, hogy az egészségügyi szaksemélyzettől kapott támogatás pozitívan jelzi előre az egészségcélok belsővé tételét. A személyes niche-ben tapasztalt konkrét támogató gesztusok minősége tehát tranzakcióban áll a belső integrációs folyamatokkal.

## Célok és kapcsolati egyensúly

Az egyéni célokhoz és törekvésekhez kapcsolódó belső folyamatok a Személyes Niche Modellje szerint nem egy lehatárolt belső, személyes térben zajlanak, hanem a „fontos másokkal” való konkrét kapcsolatok folyamataiban. Ebből a szempontból kitüntetett szerepet játszanak a felnőtt életút során a tartós párkapcsolatok, melyekben a párkapcsolati partnerek céljait egyetlen, koordinált önszabályozó rendszer egymással összefüggő elemeiként lehet értelmezni (Fitzsimons, Finkel és van Dellen, 2015). Ennek a koordinációnak lehet az egyik eszköze az egyéni célok és



tervek közössé tétele. Párok együttes megkérdezésével a partnerek „közös terveinek” három aspektusát vizsgáltuk (Sallay és mtsai, 2023b). Közös a terv, ha a partnerek úgy értékelik, hogy valamely személyes tervüket a párjuk is a magáénak tekinti; ha a partnerek közösen küzdenek meg a stresszel, amellyel a személyes tervük megvalósítása során szembesülnek; és ha a partnerek közös pozitív élményeket élnek át a személyes tervük megvalósítása során. Eredményeink összefoglalóan arra utalnak, hogy a terv közös voltának három általunk vizsgált jellemzője összefügg egymással, de közülük elsősorban a személyes tervek megvalósítása során tapasztalt közös páros megküzdés mértéke az, ami előrejelzi a partnerek párkapcsolati elégedettségét.

Az eredmények alapján a stresszel való párkapcsolati megküzdés különösen lényeges tényező lehet a kapcsolat integrációja szempontjából. Több vizsgálatunkban alkalmaztuk ezért a személyes célok értékelésére a Rendszer-Tranzakciós Modellt (Bodenmann, 1997), amely a partnerek egymásra hatását hangsúlyozza a megküzdés folyamatában (Martos és mtsai, 2012). Az elemzések (Martos és mtsai, 2019, 2021; Orbán és mtsai, 2024) egyfelől megerősítették, hogy a stresszel való pozitív és negatív páros megküzdési stratégiák alkalmazása értelmezhető és mérhető a partnerek személyes céljaival kapcsolatban is. Másrészt arra utalnak, hogy a pozitív páros megküzdési stratégiák intenzívebb alkalmazása magas célokkal kapcsolatos stressz-szint esetén is jobb kapcsolati elégedettséggel jár együtt, és segíti a célok megvalósítását is.

Egy másik megközelítésben azt kerestük, hogy a személyes célok milyen módon integrálódnak a párkapcsolati működésbe (Csuka és mtsai, 2023; Rosta-Filep és mtsai, 2023a; 2023b). Együtt élő párokat kérdeztünk a személyes terveikről, majd egy év után újra megkerestük őket, hogy a céljaik megvalósításáról és a kapcsolatokról, jóllétükről kérdezzük őket. A célok kapcsolati integrációjának mintázatait kétféle módon is vizsgáltuk. Először a partnerek által külön-külön megadott személyes célokat tematikusan kódoltuk (pl. munkával, szabadidővel, kapcsolati orientációval jellemezhető személyes célok). Majd klaszterelemzést alkalmaztunk, melynek nyomán az adatokból négy általánosabb tartalmi terület rajzolódott ki a célokban: a gyakorlati tevékenységekre, a munka és magánélet egyensúlyára, a kapcsolatok alakítására és a tanulásra és növekedésre irányuló személyes célorientáció. A célokkal kapcsolatos párkapcsolati együttműködés és konfliktus tapasztalatait tekintettük olyan jellemzőknek, melyek jól kifejezik a kapcsolat alapvető dinamikáját (Rosta-Filep és mtsai, 2023a). Az egyik legérdekesebb eredménynek azt találtuk, hogy a tanulás és növekedéssel kapcsolatos célok tekinthetők a legkevésbé beágyazottnak a romantikus kapcsolatok dinamikájába: kevesebb közös élménnyel és együttműködéssel, de egyúttal kevesebb konfliktussal is járnak.

A kapcsolati integráció hosszú távú hatásait a longitudinális adatfelvétel segítségével elemezhettük (Rosta-Filep és mtsai, 2023b). A személyes célokhöz fűződő érzelmi támogatás, kommunikáció és együttműködés tapasztalatait úgy tekintettük, mint annak a jelét, hogy a célok milyen mértékben koordináltak a kapcsolaton belül. Az egy évvel későbbi felmérés során pedig ugyanazon célok megvalósítását (az előrehaladás, siker és elégedettség tapasztalatait) kérdeztük meg a partnerektől. Az aktor-partner interdependencia elemzés szerint a célok kapcsolati koordinációja pozitívan jelezte előre a projekt egy évvel későbbi megvalósulását, és azt is igazolta, hogy ennek következtében a partnerek étellel való elégedettsége is növekedett.

## A téri és technológiai környezet szerepe

A fizikai és technológiai környezettel, az emberkéz alkotta eszközökkel való tranzakciók szintén a Személyes Niche Modelljének elemei – ám ezek a személyes célok megvalósításának korábban kevésbé kutatott aspektusai. A Covid-világjárvány első hulláma során ezért egy általánosabb





törekvés, a biztonság keresésének otthoni környezeteit és az ezekkel kapcsolatos tapasztalatokat vizsgáltuk az Otthon Érzelmi Alaprajza (Sallay, 2014; Sallay és mtsai, 2019) egy módosított változatával (Martos, Sally és Donato, 2023). Azt találtuk, hogy a biztonságra való törekvés is többdimenziós tapasztalat, melynek során a személyek otthonukban többféle kapcsolati-környezeti önszabályozási mintázatot élhetnek meg. A tágabb társas-ökológiai niche élménye – például a kapcsolati támogatás és az életkörülményekkel való elégedettség mértéke – pedig előre jelezte, hogy milyen élménymínőség jár együtt a biztonságra való törekvéssel. A mikro-niche tapasztalatai tehát a tágabb környezettel való tranzakcióban alakulnak.

A technológiai eszközök szerepét először Crohn-betegek esetében vizsgáltuk: vajon egészséggel kapcsolatos céljaik elérése érdekében használnak-e digitális eszközöket (Festő és mtsai, 2023). Az egészségcélal rendelkezők betegek körülbelül fele (51%) használta rendszeresen az internetet és az okostelefonokon működő applikációkat a cél megvalósítása érdekében. A digitális eszközök használata viszont pozitívan függött össze a fizikai aktivitással és az egészséges táplálkozással is. A Crohn-betegek támogatását tehát érdemes kiegészíteni egészségcéljaik felmérésével és annak megvizsgálásával, hogy az infokommunikációs eszközöket hogyan építhetik be ebbe a folyamatba. Egy friss kutatásunk pedig általános felnőtt mintán is igazolta, hogy a célokra irányuló társas támogatás és a digitális eszközök és információk adaptív használata összefüggnek. Az egészségcélok megvalósítása érdekében használt online információkeresés és az ebben megtapasztalt „empowerment”, azaz az online információk általi enerőösítés mértékét eredményeink szerint előrejelzi a jobb társas támogatás tapasztalata (Szűcs és mtsai, 2024). A digitális világ integrációja tehát nem független a személyes niche egyéb aspektusaitól: a megerősítő kapcsolati tapasztalatok biztonságában az online források is megerősítő módon épülhetnek be a személy eszközzrendszerébe. Egyúttal azonban a kapcsolati kontrollálás tapasztalatai is arra sarkallhatják a személyt, hogy – egyfajta kompenzációs mechanizmusként – intenzívebben hagyatkozzon az online források használatára, és ebből építse fel saját belső erőforrásait.

## SZEMÉLYES CÉLOK ÉS SZEMÉLYES NICHE: ÖSSZEFOGLALÁS ÉS KITEKINTÉS

A fenti áttekintés során megkíséreltük következetesen feltérképezni, hogy a személyes niche aspektusai milyen szerepet játszanak a célok megvalósítása során (összefoglalóan lásd az [1. táblázatban](#)). Az eredmények sora néhány lényeges következtetést már lehetővé tesz. Először is érdemes figyelembe venni az önszabályozás társas-ökológiai beágyazottságát egy tisztán a belső tapasztalatokra koncentráló individuális fókusz helyett. Láttuk, hogy az intrinzik célokra törekvés egyrészt gyakoribb, mint az extrinzik célok előnyben részesítése, másrészt magasabb jólléttel jár együtt. A hátrányos társadalmi helyzet (mint a tágabb szociokulturális niche belső reprezentációja) azonban módosíthatja a célok fontosságát. A paradoxon ebben az esetben az, hogy míg a megfosztottság tapasztalata – egyfajta erőforrás-építő kompenzációs törekvésként – felértékelheti az extrinzik célok relatív fontosságát, ez hosszabb távon és társadalmi szinten kevésbé sikeres: a tartós jólléthez szükséges erőforrások gyengülésével járhat. Továbbá a társas környezettel való kapcsolat, és különösen annak minősége alapvető abból a szempontból is, hogy a személy a céljait milyen mértékben tudja magáénak érezni. A személyes célok belső integráltsága (énkonkordanciája) a jóllét fontos előfeltételének bizonyult, mely orientálhatja is a személyt



a számára legkedvezőbb feltételeket biztosító niche megkeresésére és kialakítására. Ugyanakkor a párkapcsolatban élők számára a partnerrel közös célok és a közös célokban megélt közös megküzdés, valamint a kapcsolati szintű integráció stratégiáinak megtalálása ugyanilyen fontos előfeltételei lehetnek az egyéni és kapcsolati jóllétnek.

Végül legújabb kutatási programunkban a személyes és társas integráció mellett már a környezeti tranzakciók szerepét is vizsgáljuk az egészséggel kapcsolatos célok elérésében. Az első eredmények arra utalnak, hogy a személyes célok és törekvések környezeti aspektusai és tárgyi-technológiai feltételei szintén integráns részei az önszabályozási folyamatnak és a célkövető magatartásnak. Ezek az összefüggések jól illeszthetők a környezeti önszabályozás azon elméleti és empirikus megközelítéseivel, melyek lényegi eleme, hogy az emberek fizikai tereket és helyeket vonnak be érzelmi reakcióik kialakításába (Sallay, 2008; Sallay és mtsai, 2023a). A későbbiekben érdemes lehet feltárni azt is, hogy a célok megvalósítása milyen összefüggésben áll a személyes niche téri, helyekhez kötődő jellemzőivel, és az itt szerzett tapasztalatok hogyan alakítják tovább a cél megvalósításának folyamatát. Az ökológiai érvényességet elősegítő módszertani megközelítések, például az EMA (Ecological Momentary Assessment) vagy az Élményterképezés eljárásai (Sallay és mtsai, 2019) ehhez különösen jó eszközök lehetnek.

Úgy véljük, a „személyes niche” ígéretes fogalom a niche különböző aspektusaiban zajló komplex, tranzakcionális folyamatok leírására. Ezek dinamikájának vizsgálata vezethet el egy magyarázó erővel bíró modell megalkotásához is. Tanulmányunk bevezetésében utaltunk a pozitív pszichológiai megközelítés körüli ellentmondásokra. A jóllét társas-ökológiai beágyazottságának, a „hozzánk arányos” személyes niche-nek a feltérképezése a tudományban is utat nyithat a pozitív emberi működés komplexebb megértése felé, valamint támogathatja a testi-lelki egészség fejlesztését, a prevenciót és a gyógyítást is.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A kutatást támogatta az NKFIH K 138372 számú projekt, mely az Innovációs és Technológiai Minisztérium Nemzeti Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból nyújtott támogatásával, a K\_21 pályázati program finanszírozásában valósult meg; valamint a Szegedi Tudományegyetem Interdiszciplináris Kutatásfejlesztési és Innovációs Kiválósági Központ (IKIKK) Humán és Társadalomtudományi Klaszterének Digitális Társadalom Kompetenciaközpontja, ahol a szerzők a „Jóllét és egészség a digitális korban” kutatócsoport tagjai.

A szerzők köszönetet mondanak mindazoknak a mentoroknak, kollégáknak és tanítványoknak, akik az elmúlt közel két évtizedben támogatásukkal és együttműködésükkel hozzájárultak egy olyan tudományos niche kialakításához, melyben a tanulmányban megfogalmazott gondolatok és eredmények megszülethettek.

## IRODALOM

- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 47.
- Carbonneau, N., Martos, T., Sallay, V., Rochette, S., & Koestner, R. (2019). Examining the associations of autonomy and directive support given and received with relationship satisfaction in the context of goals



- that romantic partners have for one another. *Motivation and Emotion*, 43(6), 874–882. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09792-8>.
- Coninx, S. (2023). The dark side of niche construction. *Philosophical Studies*, 180(10), 3003–3030. <https://doi.org/10.1007/s11098-023-02024-3>.
- Csuka, S. I., Désfalvi, J., Konkoly Thege, B., Sallay, V., & Martos, T. (2023). Relationship satisfaction and self-esteem in patients with breast cancer and healthy women: The role of expected and actual personal projects support from the partner. *BMC Women's Health*, 23(1), 426. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02555-1>.
- Csuka, S. I., Rosta-Filep, O., Sallay, V., & Martos, T. (2021). Fialat felnőttek egészségcéljainak vizsgálata: A cél megközelítő-elkerülő orientációjának személyes kontextusa és a célokhoz társuló szubjektív tapasztalatok. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 76(1), 73–99. <https://doi.org/10.1556/0016.2021.00013>.
- Delle Fave, A., Wissing, M. P., & Brdar, I. (2023). Beyond polarization towards dynamic balance: Harmony as the core of mental health. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1177657>.
- Festő, B., Njers, S., Dávid, A., Horvát, B., Sallay, V., Molnár, T., ... Martos, T. (2023). Egészséggel kapcsolatos célok Crohn-betegek körében: Az infokommunikációs eszközök szerepe. *Orvosi Hetilap*, 164(28), 1102–1110. <https://doi.org/10.1556/650.2023.32801>.
- Fitzsimons, G. M., Finkel, E. J., & van Dellen, M. R. (2015). Transactive goal dynamics. *Psychological Review*, 122(4), 648–673. <https://doi.org/10.1037/a0039654>.
- Horvát, B., Dávid, A., Sallay, V., Rafael, B., Njers, S., Orbán, K., ... Martos, T. (2024). *Enhancing self-management of patients with inflammatory bowel disease: The role of autonomy support in health goal striving. Therapeutic Advances in Gastroenterology*. közlésre benyújtva.
- Horvát, B., Dávid, A., Sallay, V., Rafael, B., Njers, S., Orbán, K., ... Martos, T. (2023). Improving disease management of patients with inflammatory bowel disease: The potential role of self-concordant health goals. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1115160>.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>.
- Kendal, J. R. (2011). Cultural niche construction and human learning environments: Investigating socio-cultural perspectives. *Biological Theory*, 6(3), 241–250. <https://doi.org/10.1007/s13752-012-0038-2>.
- Køster, A. (2022). Becoming anonymous: How strict COVID-19 isolation protocols impacted ICU patients. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. <https://doi.org/10.1007/s11097-022-09882-y>.
- Laland, K., Matthews, B., & Feldman, M. W. (2016). An introduction to niche construction theory. *Evolutionary Ecology*, 30(2), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10682-016-9821-z>.
- Little, B. R. (1999). Personal projects and social ecology: Themes and variation across the life span. In *Action and self-development: Theory and research through the life span* (pp. 197–221). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452204802.n7>.
- Little, B. R. (2015). The integrative challenge in personality science: Personal projects as units of analysis. *Journal of Research in Personality*, 56, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.10.008>.
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2021). Third wave positive psychology: Broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 660–674. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>.
- Martos, T. (2009a). Goals, projects, strivings. I. Theoretical considerations and possibilities of application. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64(2), 337–358. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.64.2009.2.3>.
- Martos, T. (2009b). Goals, projects, strivings. II. Psychometric issues and empirical demonstration. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64(3), 573–592. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.64.2009.3.7>.



- Martos, T. (2010). *Életcélok és lelki egészség a magyar társadalomban [Life goals and mental health in the Hungarian society]*. [PhD-értekezés]. Semmelweis Egyetem.
- Martos, T. (2013). Életcélok összefüggése a lelki egészséggel és a párkapcsolatokról alkotott vélekedésekkel [Life goals' associations with mental health and attitudes toward close relationship]. In É. Susánszky, & Zs. Szántó (Eds.), *Magyar lelkiállapot* (pp. 77–88). Semmelweis Kiadó.
- Martos, T., Kézdy, A., & Horváth-Szabó, K. (2011). Religious motivations for everyday goals: Their religious context and potential consequences. *Motivation and Emotion*, 35(1), 75–88. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9198-1>.
- Martos, T., & Kopp, M. S. (2012). Life goals and well-being: Does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Social Indicators Research*, 105(3), 561–568. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9788-7>.
- Martos, T., & Sallay, V. (2017). Enhanced living environments from the viewpoint of socioecological psychology. In R. I. Goleva, I. Ganchev, C. Dobre, N. Garcia, & C. Valderrama (Eds.), *Enhanced living environments: From models to technologies* (pp. 21–47). Institution of Engineering and Technology. [https://doi.org/10.1049/PBHE010E\\_ch2](https://doi.org/10.1049/PBHE010E_ch2).
- Martos, T., Sallay, V., & Donato, S. (2023). Finding a secure place in the home during the first COVID-19 lockdown: A pattern-oriented analysis. *Behavioral Sciences*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.3390/bs13010009>.
- Martos, T., Sallay, V., Nagy, M., Gregus, H., & Filep, O. (2019). Stress and dyadic coping in personal projects of couples—a pattern-oriented analysis. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00400>.
- Martos, T., Sallay, V., Nistor, M., & Józsa, P. (2012). Párkapcsolati megküzdés és jóllét – a Páros Megküzdés Kérdőív magyar változata. *Psychiatria Hungarica*, 27(6), 446–458.
- Martos, T., Szabó, E., Koren, R., & Sallay, V. (2021). Dyadic coping in personal projects of romantic partners: Assessment and associations with relationship satisfaction. *Current Psychology*, 40(6), 2956–2969. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00222-z>.
- Martos, T., Szabó, G., & Rózsa, S. (2006). Az Aspirációs Index rövidített változatának pszichometriai jellemzői hazai mintán. 7(3), 171–191. <https://doi.org/10.1556/Mentál.7.2006.3.2>.
- Milyavskaya, M., Leduc-Cummings, I., Carnrite, K., Richards, C., & Yee, J. (2022). A goal by any other name: Effects of different goal elicitation methods on goal pursuit. *Personality Science*, 3, 1–20. <https://doi.org/10.5964/ps.7975>.
- Oishi, S. (2014). Socioecological psychology. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 581–609. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-030413-152156>.
- Oláh, A. (2022). A pozitív pszichológia térhódítása Magyarországon. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 76(3–4), 803–808. <https://doi.org/10.1556/0016.2021.00060>.
- Orbán, K., Horvát, B., Dávid, A., Sallay, V., Rafael, B., Njers, S., ... Martos, T. (2024). Navigating health goals in inflammatory bowel disease — The role of dyadic coping and affective experiences. *Journal of Health Psychology*, közlésre benyújtva.
- Pólya, B., & Martos, T. (2012). Miért jó önkéntes munkát vállalni? Az önkéntesség és az étettel való elégedettség kapcsolata öndetermináció-elméleti megközelítésben. [Why is it good to be a volunteer? The connection between voluntary work and life satisfaction using the self-determination theory]. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 13(3), 255–271. <https://doi.org/10.1556/Mentál.13.2012.3.1>.
- Rauthmann, J. F. (2021). Capturing interactions, correlations, fits, and transactions: A person-environment relations model. In J. F. Rauthmann (Ed.), *The handbook of personality dynamics and processes* (pp. 427–522). Elsevier.



- Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2004). Person-environment fit and its implications for personality development: A longitudinal study. *Journal of Personality*, 72(1), 89–110. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00257.x>.
- Rosta-Filep, O., Lakatos, C., Thege, B. K., Sallay, V., & Martos, T. (2023a). Flourishing together: The longitudinal effect of goal coordination on goal progress and life satisfaction in romantic relationships. *International Journal of Applied Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00089-3>.
- Rosta-Filep, O., Sallay, V., Carbonneau, N., & Martos, T. (2023b). Cooperation and conflict in romantic partners' personal projects: The role of life domains. *Current Psychology*, 42(20), 16854–16867. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02813-9>.
- Sallay, V. (2008). Az önmagunkra találás helyei: Környezeti önszabályozás elmélet és kutatás tükrében. *Alkalmazott Pszichológia*, 10(3–4), 145–161.
- Sallay, V. (2014). *Environmental-emotional processes of self-regulation in the family home. (Original in Hungarian: Környezeti-érzelmi önszabályozási folyamatok a családi otthon terében)*. Eötvös Loránd Tudományegyetem. [https://ppk.elte.hu/file/sallay\\_viola\\_dissz.pdf](https://ppk.elte.hu/file/sallay_viola_dissz.pdf).
- Sallay, V., Martos, T., Chatfield, S. L., & Düll, A. (2019). Strategies of dyadic coping and self-regulation in the family homes of chronically ill persons: A qualitative research study using the emotional map of the home interview method. *Frontiers in Psychology*, 10, 403. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00403>.
- Sallay, V., Martos, T., Rosta-Filep, O., Horváth, Z., & Korpela, K. (2023a). Profiles of perceived physical features and emotional experiences in favorite places: Discovering ambivalent place preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102084. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102084>.
- Sallay, V., Rosta-Filep, O., Vajda, D., Kocsis, A. D., & Martos, T. (2023b). Számít-e, ha közös a cél? Párok személyes terveire vonatkozó közös értékelés, megküzdés és élmény szerepe a párkapcsolati elégedettségben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 24(2), 85–99. <https://doi.org/10.1556/0406.2023.00028>.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In *Handbook of self-determination research* (pp. 65–86). University of Rochester Press.
- Szűcs, T., Sallay, V., Rafael, B., Njers, S., Orbán, K., Csabai, M., & Martos, T. (2024). Online empowerment for health goal pursuit: The role of social support, emotions, and effort. *Computers in Human Behavior*, közzésre benyújtva.
- Trappes, R. (2021). Defining the niche for niche construction: Evolutionary and ecological niches. *Biology & Philosophy*, 36(3), 31. <https://doi.org/10.1007/s10539-021-09805-2>.
- van Zyl, L. E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B. J., & Donaldson, S. I. (2024). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 1–30. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178956>.
- Willi, J. (1999). *Ecological psychotherapy: Developing by shaping the personal niche*. Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers.
- Zábó, V., Oláh, A., & Vargha, A. (2023). Történeti tabló a pozitív pszichológiai jóllét és mentális egészség elméletekről és előzményeiről. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(2), 291–315. <https://doi.org/10.1556/0016.2023.00041>.



## Personal goals and the social world – the social ecology of well-being and self-regulation

Tamás Martos and Viola Sallay

*Background:* This paper presents a theoretical framework that assumes the importance of dynamic self-regulatory processes as the primary underlying cause of happiness and positive emotional states. Well-being is achieved by creating a micro-world of good person-environment fit, a ‘personal niche’. Personal goals are essential building blocks of this transactional process and are fundamental to realizing a person’s agency: They enable us both to regulate our complex internal states and respond creatively to our environment’s challenges. *Results:* We review our empirical research linking personal goal-related experiences to aspects of the personal niche. Life aspirations and personal goals’ integration (self-concordance) are important preconditions for well-being. At the same time, for people in a romantic relationship, shared goals with a partner and shared coping in common goals may be equally important features of relational integration. More recently, in addition to personal and social integration, the role of environmental transactions in achieving goals and thus shaping the personal niche has been examined. *Conclusions:* The “personal niche” emerges as a promising concept to describe complex transactional processes occurring across different aspects of the niche. Research on the relationship between personal goals and well-being represents these aspects. By mapping the socio-ecological embeddedness of well-being, we gain a better understanding of positive human functioning.

### KEYWORDS

well-being, positive psychology, personal goals, social ecology, personal niche

---

**Open Access nyilatkozat.** A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID\_1)

