

## **Czy elastyczne oczekiwania wobec partnera mogą regulować zadowolenie ze związku? Weryfikacja założeń teorii współzależności w paradygmacie eksperymentalnym i longitudinalnym.**

W jaki sposób oczekiwania kształtują nasze intymne relacje i na ile satysfakcja ze związku zależy od tego, co otrzymujemy od partnera, a na ile od tego, czego od niego oczekujemy? Czy lepiej mieć wysokie oczekiwania, czy może kluczem do szczęścia jest raczej ich brak? Czy powinniśmy dostosowywać nasze oczekiwania do tego, jak oceniamy szanse na ich spełnienie w danym związku? Opinie na ten temat są podzielone nie tylko wśród laików, ale także wśród najbardziej uznanych i szanowanych ekspertów w dziedzinie psychologii bliskich związków.

Wydaje się, że najlepszą teoretyczną podstawą do poszukiwania odpowiedzi na te pytania jest teoria współzależności stworzona przez Johna Thibauta i Harolda Kelleya (1959). Thibaut i Kelley założyli, że satysfakcja z intymnego związku zależy od dwóch czynników: wyniku, czyli sumy nagród i kosztów doświadczanych w związku oraz od poziomu porównania, czyli standardu, który uważamy za zadowalający. Jeśli wynik naszego związku jest równy lub przekracza nasz poziom porównania, jesteśmy z relacji zadowoleni; jeśli wynik jest niższy – nasza satysfakcja spada. Teoria współzależności przewiduje, że poziom porównania zmienia się w trakcie związku. Kiedy nasz partner zachowuje się bardzo dobrze, oczekujemy od niego coraz więcej i poziom porównania rośnie, a w konsekwencji spada nasza satysfakcja. Słabnąca satysfakcja skłania z kolei do obniżenia poziomu porównania, co zwiększa szanse na spełnienie oczekiwań, i w efekcie – na podniesienie satysfakcji.

Co zaskakujące, chociaż założenia dotyczące zmieniających się oczekiwań wobec partnera stanowią fundamentalne elementy teorii współzależności, nigdy nie zostały odpowiednio i wnikliwie zweryfikowane. Badania nad tymi aspektami teorii Thibaut i Kelleya są nieliczne i mają podstawą wadę - ze względu na swój korelacyjny charakter, nie pozwalają na wyciąganie wniosków na temat dynamiki zmian i wzajemnego wpływu oczekiwań i satysfakcji. Dlatego celem projektu opisanego w tej aplikacji jest uzupełnienie tej luki poprzez przeprowadzenie serii badań pozwalających na prześledzenie tego, czy oczekiwania wobec partnera zmieniają się, a także jakie są źródła i skutki tej zmiany.

Projekt składa się z czterech badań zaplanowanych w paradygmacie longitudinalnym i eksperymentalnym. Kluczowe dla projektu Badanie 1 będzie miało format podłużny, co pozwoli na systematyczne monitorowanie zmian w poziomie oczekiwań, satysfakcji i percepcji partnera. Uczestnicy zaproszeni do tego badania siedmiokrotnie na przestrzeni dwóch lat będą opisywać swoje oczekiwania wobec partnera, poziom zadowolenia i percepcję partnera. Zmierzymy również ich zaangażowanie w związek. Dzięki zastosowaniu podejścia systemów dynamicznych, w którym każda zmienna jest jednocześnie traktowana zarówno jako predyktor, jak i zmienna zależna, będziemy w stanie przeanalizować wzajemne oddziaływania wszystkich interesujących nas aspektów jakości związku. Kolejne badania będą eksperymentami, które pozwolą na zbadanie bezpośredniego wpływu oczekiwań na satysfakcję i percepcję partnera (Badanie 2), wpływu percepcji partnera na satysfakcję i oczekiwania (Badanie 3) oraz wpływu satysfakcji na oczekiwania i percepcję partnera (Badanie 4).

Wyniki serii opisanych we wniosku badań dostarczą odpowiedzi na wiele istotnych pytań dotyczących funkcjonowania bliskich relacji. Przede wszystkim dowiemy się, czy oczekiwania wobec partnera zmieniają się w czasie i co wydaje się najciekawsze – czy pełnią rolę regulatorów poczucia satysfakcji ze związku. Badanie podłużne ujawni, czy zgodnie z teorią współzależności, po okresach większego zadowolenia następuje wzrost oczekiwań wobec partnera, prowadzący ostatecznie do spadku satysfakcji, i odwrotnie – czy niski poziom satysfakcji prowokuje obniżenie oczekiwań, co ostatecznie podnosi zadowolenie. Dowiemy się, czy z tych mechanizmów regulacyjnych korzystają wszyscy partnerzy, czy tylko ci, którzy są w związek bardziej zaangażowani. Wydaje się, że uzyskanie tej wiedzy, bez względu na to, czy założenia teorii współzależności zostaną potwierdzone, czy obalone, będzie stanowiło cenny wkład zarówno w psychologię bliskich związków, jak i praktykę terapeutyczną.