

SEMMELWEIS EGYETEM
DOKTORI ISKOLA

Ph.D. értekezések

2931.

ROSTA-FILEP ORSOLYA

**Egyének és közösségek erőforrásainak szociológiai és mentálhigiénés
megközelítése
című program**

Programvezető: Dr. Pethesné Dr. Dávid Beáta, egyetemi tanár

Témavezető: Dr. Martos Tamás, egyetemi tanár

Együttélő párok céljainak egyéni és kapcsolati összefüggései a jólléttel – keresztmetszeti és longitudinális vizsgálatok

Doktori értekezés

Rosta-Filep Orsolya

Semmelweis Egyetem
Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola



Témavezető: Dr. Martos Tamás, Ph.D., egyetemi tanár

Hivatalos bírálók:

Dr. Magyaródi Tímea, Ph.D., egyetemi adjunktus

Dr. Susánszky Anna, Ph.D., egyetemi tanársegéd

Komplex vizsga szakmai bizottság:

Elnök: Dr. Vingender István, Ph.D., főiskolai tanár

Tagok: Dr. Kövi Zsuzsanna, Ph.D., egyetemi docens

Dr. Balog Piroska, Ph.D., egyetemi docens

Dr. Domján Gyula, Ph.D., professor emeritus

Budapest
2023

Tartalom	
Rövidítések jegyzéke.....	3
1. Bevezetés.....	4
1.1. Célok szerepe az egyéni működésben	6
1.2. Az egyéni célok felnőttkorban élettörténeti nézőpontból	7
1.2.1. Fejlődési szakaszelméletek.....	8
1.2.2. Életút szemlélet a fejlődésben	9
1.2.3. Személyes tervek az egyén fejlődésében.....	11
1.2.4. Fejlődési feladatok és jóllét	13
1.3. Célok párkapcsolati kontextusban	14
1.3.1. Célok a párkapcsolatban, a tranzaktív cél-dinamika elmélet	15
1.3.2. Célok, párkapcsolat, jóllét	16
1.3.3. A célkoordináció viselkedéses aspektusai	17
1.3.4. Célok tartalma és párkapcsolati működés	20
2. Célkitűzések	22
2.1. Kutatási kérdések és hipotézisek	22
3. Módszerek	25
3.1. Eljárás	25
3.2. Résztvevők.....	26
3.3. Eszközök.....	27
3.3.1. Demográfiai jellemzők	27
3.3.2. Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction with Life Scale, SWLS)....	27
3.3.3. Személyes Tervek Kérdőív Pároknak (PPAS-C)	28
3.4. Elemzési terv.....	30
3.4.1. Adatok kapcsoltságának kezelése.....	30
3.4.2. A személyes tervek tartamának elemzési stratégiája.....	33
3.4.3. A tervkoordináció, tervmegvalósítás és az élettel való elégedettség összefüggéseinek elemzési stratégiája	34
4. Eredmények.....	35
4.1. Személyes tervek témái a párkapcsolat rendszerében	35
4.1.1. A személyes tervek tartalmi kategóriáinak klaszterelemzése.....	35

4.1.2.	Tartalmi profilok és együttműködés és konfliktus észlelt gyakorisága párkapcsolatban.....	40
4.2.	Tanulási és növekedési tervek longitudinális párkapcsolati összefüggései.....	45
4.2.1.	Növekedési tervek longitudinális összefüggései az együttműködéssel....	45
4.2.2.	Növekedési tervek longitudinális összefüggései a konfliktussal.....	48
4.3.	Tervkoordináció, tervmegvalósítás, étellel való elégedettség	49
4.3.1.	Diszkrimináns validitás és mérési invariancia	51
4.3.2.	Tervkoordináció, tervmegvalósítás, étellel való elégedettség	52
5.	Megbeszélés	55
5.1.	Személyes tervek tartalmi profiljai párkapcsolatban	56
5.2.	Tartalmi profilok és párkapcsolati működés.....	58
5.3.	Növekedési tervek és párkapcsolati működés longitudinális összefüggései ...	60
5.4.	Tervkoordináció, tervmegvalósítás és jóllét longitudinális összefüggései	61
5.5.	Limitációk.....	63
6.	Következtetések	64
7.	Összefoglalás.....	66
8.	Summary	67
9.	Irodalomjegyzék.....	68
10.	Saját publikációk jegyzéke	80
10.1.	Disszertációhoz kapcsolódó közlemények	80
10.2.	Disszertációhoz nem kapcsolódó közlemények.....	80
11.	Köszönetnyilvánítás	82
12.	Mellékletek	83

Rövidítések jegyzéke

SOC: Szelektív optimalizálás és kompenzáció modellje (Selective Optimization with Compensation)

TGD: tranzaktív cél-dinamika elmélet (Transactive Goal Dynamics Theory)

SWLS: Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction with Life Scale)

APIM: aktor-partner interdependencia modell (Actor Partner Interdependence Model)

CFA: megerősítő faktorelemzés (confirmatory factor analysis)

1. Bevezetés

A házasságokkal támasztott egyéni elvárások, a házasság okai és egyben elégedettségi kritériumai a gazdasági fejlődéssel párhuzamosan egyre összetettebbé váltak. Míg korábban a házasság első sorban gazdasági egységet jelentett, ami főként a házastársak biztonságát és fiziológiai alapszükségeit biztosította, az iparosodással és a nők általánossá váló munkába állásával a család gazdálkodása is alapvetően megváltozott, ami a házasság motivációjára is hatással volt. Előtérbe kerültek a házasság érzelmi funkciói, a pár társas szükségletei és intimitási igénye. A házasság többé már nem a túlélés záloga, hanem az egyik lehetséges út a személyes kiteljesedés felé (Finkel és mtsai 2014). Történelmileg később, részben más társadalmi események hatására házasság megítélésének szemléletbeli és értékrendbeli átalakulása Magyarországon is végbement (Gödri 2001).

A személyes kiteljesedés, mint központi cél a pár tagjaitól is több időt és pszichológiai erőforrást igényel, ami megnövelte a párkapcsolati koordináció jelentőségét, ahogy a pár egymás céljairól kommunikál és támogatja azok elérését. Így az elégedett házassághoz, a házasságban megvalósuló személyes növekedéshez egyaránt egymás mély megértésére és megfelelő facilitációjára van szükség, ami a korábbinál jóval összetettebb párkapcsolati koordinációt igényel (Finkel és mtsai 2014).

A házasság minősége, a házassághoz kapcsolódó pozitív és negatív érzések és tapasztalatok fontos szerepet játszanak a tagok fizikai (Miller és mtsai 2013; Robles és mtsai 2014) és mentális egészségében (Whisman 2007; Whisman és Uebelacker 2009) és összefüggenek a pár egyéni jóllétével (Carr és mtsai 2014; Proulx és mtsai 2007). A magyar mintán végzett vizsgálatok is követik a nemzetközi trendeket. Reprezentatív mintán vizsgálva a jó házasságban vagy élettársi kapcsolatban élők jobb általános pszichés állapotról számoltak be, kevesebb depresszív vagy szorongásos tünettől szenvednek és kevesebbszer merül fel bennük az öngyilkosság gondolata (Kovács és mtsai 2013). A házastársi stressz növekedése női mintán növelte a pszichés sérülékenységet, vagyis a depressziós és szorongásos tüneteket, a vitális kimerültséget és az alvászavart (Balog és Mészáros 2005). A kapcsolati elégedettség hozzájárul az egyének élettel való elégedettségéhez és önértékeléséhez is (Martos és mtsai 2014).

A párkapcsolati minőség egyik, a hétköznapiakat meghatározó eleme, hogy a pár hogyan tudja összehangolni az egyéni és közös törekvéseit. Már a párkapcsolatok elején is a pár ellentétes törekvései, konfliktusos céljai alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel járnak együtt, amely konfliktusos célokat a pár tagjai hajlamosabbak leértékelni és végül el is hagyni (Gere és Impett 2018). A hasonlóbb célokkal rendelkező párok jobban együttműködnek a mindennapi teendőikben, ami több pozitív érzést eredményez a mindennapjaikban (Meegan és Goedereis 2006). Az eltérő célokkal rendelkező partnerek viszont a mindennapi interakciókat általában kimerítőbbnek és nehezebben kezelhetőnek élik meg (Fitzsimons és Anderson 2011).

A terveik megválasztásán és megvalósításán keresztül az egyének hosszú távon aktívan alakítják az életüket (Little 2001). Mivel az egyéni törekvések meghatározó kontextusa a párkapcsolat (Finkel és Fitzsimons 2019; Fitzsimons, Finkel és vanDellen 2015), így a célok megválasztása, megvalósítása, és a párkapcsolat légköre cirkuláris hatással van egymásra. Az, hogy a pár hosszú távon mennyire hangolja össze a céljait, összességében mennyire alakítja közösen, közös irányban az életét a kapcsolat kimenetelét is meghatározza. Hosszú távon ugyanis azok a párok, akik kevésbé hangolják össze a terveiket, végül nagyobb eséllyel válnak el, függetlenül a pár demográfiai jellemzőitől, az egyéni sérülékenységtől és a kapcsolat minőségétől (Gere és mtsai 2016).

A disszertációmban arra keresem a választ, hogy a különböző egyéni célok hogyan tudnak beépülni a párkapcsolatba, melyek azok, melyek hatására a pár közelebb kerülhet, vagy eltávolodhat. Végül melyek azok a célokat övező párkapcsolati mechanizmusok, amik hozzásegítik a párt a közös fejlődéshez. Ehhez a következőkben először a felnőttkori fejlődéstudományon keresztül körbejáróm a fiatal és középkorú felnőttek jellemző céljait. Majd a céljaikat párkapcsolati kontextusba helyezve bemutatom azokat a személyközi mechanizmusokat, melyek a kapcsolaton belül hozzájárulnak a tervek megfogalmazásához és megvalósításához és végül elősegítik a pár elégedettségét.

1.1. Célok szerepe az egyéni működésben

A célok „vágyott végállapotok kognitív reprezentációi, melyek meghatározzák a helyzetek kiértékelését, az érzelmeket és a viselkedést” (Fishbach és Ferguson 2007 491. o.). Dinamikus egységek, amelyek az egyén környezetében aktuálisan rendelkezésre álló kihívásokra és lehetőségekre adott reakciók formájában hidat képeznek a stabil személyiségvonások és a megvalósuló viselkedés között (Little 2001; McAdams 1995). A célok egyszerre alakítják a mindennapok apró döntéseit (pl: mi legyen az aznapi vacsora), de meghatározhatnak egy teljes életszakaszt (pl: házasságkötés). A különböző léptékű célok kitűzésébe és megvalósításába fektetett idő és energia hosszú távon az egész életutat kirazolja. A célok elérése és a célokban észlelt haladás hozzájárul az egyéni jólléthez (Brunstein 1993; Kaftan és Freund 2018; Sheldon és Kasser 1998). Klug és Maier (2015) metaanalízise alapján sikeres célviselkedés az egyik legmeghatározóbb korrelátuma az egyéni jóllétnek, megelőzve a egészséget, a szocioökonomiai státuszt és a személyiségbeli tényezőket is.

A célokhoz (goals) nagyon hasonló konstruktumok a személyes tervek (personal projects), melyek „személyesen jelentős cselekvés kiterjesztett készletei a saját kontextusukban” (Little 2006, 25-26. o.). A fő különbség abban rejlik, hogy a célokat az emberek *akarják*, a terveket pedig *teszik* (Milyavskaya és mtsai 2022). Míg a célok egy tágabb fogalom, ami az elképzelt jövő kognitív-affektív reprezentációit foglalja magába (beleértve annak jelenbeli kapcsolódásait is), a személyes tervben hangsúlyosabb a cselekvés, ahogyan a személy folyamatosan illeszti a jövőről alkotott elképzeléseit a jelen (és a múlt) tapasztalataihoz, míg ha az elterjedt magyar fordításból ez az aktív megvalósítási elem hiányzik is. Ugyanakkor a szakirodalom jellemzően szinonimaként használja a fogalmakat és az elméleti különbségeknek megfelelően operacionalizált kérdezési módokra a kutatási eredmények szerint a válaszadók nagyon hasonlóan válaszolnak (Milyavskaya és mtsai 2022). Ezért a következőkben én is szinonimaként használom a két fogalmat, elméleti összefüggések tárgyalásakor inkább célokat preferálva, és terveket használva, amikor módszertanilag releváns.

Noha a sikeres célviselkedés egyéni jellemzőit korábbi kutatások alaposan körüljárták (összefoglalót lásd Diefendorff és Lord 2008; Milyavskaya és Werner 2018), annak társas vonatkozásai csak az utóbbi évtizedben kerültek a kutatások fókuszába. Ugyan a célok egyéni szintű, személyen belüli konstruktumok, elválaszthatatlanul beágyazódnak az egyént körülvevő társas-ökonomiai kontextusba, mely egyaránt tartalmaz társas

kapcsolatokat és kulturális normákat (Little 2015). Az egyes egyéni életutak egymással összekapcsolódva zajlanak, és ezen kapcsolatok közvetítik a társadalmi és történelmi hatásokat az egyén felé. Végül az egyének aktívan alakítják az életüket a fennálló kihívásokra és lehetőségekre adott döntéseiken és választásaikon keresztül (Elder és Shanahan 2007). A tervekben tehát integrálódnak az egyéni és a környezeti tényezők, melyek önmagukban és a terveken keresztül egyaránt meghatározzák az egyén fizikai és mentális jóllétét (Little 2015). A következőkben ezeket a kulturálisan közvetített felnőtt fejlődési feladatokat és témákat fejtem ki részletesebben.

1.2. Az egyéni célok felnőttkorban élettörténeti nézőpontból

Az egyéni életpálya során adódnak olyan átmeneti periódusok, és nagy horderejű változások, amelyek fejlődési csomópontként jelennek meg. Ezek egy része az élet természetes velejárója, a társadalom nagy részében szinte törvényszerűen bekövetkezik, előre tervezhető, így a személyes célokban is megjelenik (ilyen például felnőttkorban a munkába állás, gyerekvállalás, nyugdíjazás).

Ezeket a társadalom által közvetített elvárásokat tükrözi a Neugarten (1968) által leírt társadalmi óra, amely a biológiai órával párhuzamosan a társadalmi elvárások szerepét hangsúlyozza abban, hogy bizonyos átmenetek (pl.: tanulmányok befejezése, végzettség megszerzése) mikor időszerűek. Hasonló koncepciót ragad meg Heckhausen, Wrosch és Schulz (2010) fejlődési határideje (developmental deadline), miszerint eljön az az idő, amikor bizonyos fejlődési átmeneteket támogató folyamatok hanyatlásnak indulnak, és így a fejlődési feladat sürgetővé válik. Egy bizonyos fejlődési határidőn túl az egyén kénytelen elengedni az immáron elérhetetlenné vált célját. Ezek természetesen jelentős kulturális és társadalmi réteg szerinti különbséget mutatnak és történelmileg is változnak.

Az egyének aktívan feldolgozzák az őket körülvevő társas jelzéseket, és választanak a függőben lévő fejlődési feladataik közül, elkötelezik magukat ezek megvalósítása mellett, és ennek megfelelően strukturálják környezetüket (Oettingen 1999). A fejlődési határidő időbeli közelsége fel is gyorsíthatja ezt a kiválasztási folyamatot, és nyomást gyakorolhat az egyénekre, hogy befejezzék az aktuálisan függőben lévő fejlődési feladataikat (Heckhausen és Tomasik 2002).

1.2.1. Fejlődési szakaszelméletek

Az adott korra jellemző fejlődési feladatokról átfogóan a szakaszelméletek adnak leíró és egyben értelmező elemzést. Ugyan a szakaszelméleteket sok kritika érte, hogy túlbecsülik a fejlődés egymásutániságát és korhoz kötöttségét, illetve nehezen falszifikálható állításokat tesznek az oksági viszonyokra vonatkozóan (Pelaez és mtsai 2008), ugyanakkor egy leíró orientációs keretet adnak, melyekben az egyéni törekvések elhelyezhetők.

A klasszikus életút-elméletek közül talán a legismertebb Erikson (1950) pszichoszociális fejlődéselmélete, amely az emberi életutat a jellemző pszichés konfliktusok apján osztja stádiumokra. A fiatal felnőttkor jellemző konfliktusa a bensőségesség vs. elszigetelődés, vagyis a fiatal felnőtteknek képesnek kell lenniük elköteleződni egy párkapcsolatban, baráti kapcsolatokban és a választott pályáján egyaránt, különben az elszigeteltséget kockáztatják. A felnőttkor ezt követő szakaszát pedig a generativitás vs. megrekedés konfliktusa jellemzi, ami főleg a gyerekvállalást és nevelést jelenti, de ide tartozik a munkában való alkotóképesség is.

Levinson (1986) életstruktúra modellje átveszi Erikson-tól a fejlődési konfliktusok koncepcióját, de az átmenetekben rejlő fejlődési lehetőséget hangsúlyozza. Elméletében a hosszabb struktúra-építő periódusokat határolják el a rövid, de intenzív struktúra-váltó periódusok. A fiatal felnőttkor 17-40 év között zajlik le, amit a legenergikusabb és egyben legstresszesebb periódusként jellemez. Fiatal felnőttkor az ideje annak, hogy az egyén megvalósítsa fiatalkori céljait, családot alapítson és általában megtalálja a helyét a társadalomban. A fiatal felnőttkorból a középső felnőttkorba való átmenetet az életközepi krízis határolja, amikor megjelenik az eddig megélt eredmények, értékek felmérése, megerősödése vagy átformálása, ami segít együttérzőbbé, reflektívabbé és önmagára és másokra nézve is elfogadóbbá válni. A középső felnőttkor 40-65 éves kor között tart, amikor az egyén ugyan már kevésbé energikus, mint a korábbi életszakaszban, de még képes kielégítő és szociálisan hatékony életet élni. Ekkor már jellemzően nem csak a saját, hanem mások munkájáért és fejlődéséért is felelősséget vállal.

Levinson elméletében központi szerepet töltenek be az életstruktúrák, melyek a különböző életszakaszokban az egyén életének mögöttes terveit és mitázatait foglalják magukba. Az életstruktúrákban expliciten megjelenik, ahogy a környezetben előforduló lehetőségekből válogatva az egyén az életstruktúráján keresztül aktívan alakítja a saját életútját. Ahogy a szakaszok leírásából is látható, az életstruktúrák központi témája a család és a munkavállalás, noha ezek relatív fontossága és konkrét tartalma nagyon változékony lehet.

Bár a két elmélet a feltételezett hatásmechanizmusokat tekintve különbözik, a konkrét témáiban sok a párhuzam. Mindkettő a nagyobb életterületeket (család és munka) meghatározó döntések meghozatalát tűzi ki a fiatal felnőttkor feladatának, majd az ezekben való kiteljesedést a középső felnőttkorénak. A szakaszelméletekben feltételezett dinamika és a szakaszok időzítésének és egymásutániségének kritikáin felül (Pelaez és mtsai 2008) leginkább a fiatal felnőttkor vitatott. Az egyik fő kérdés a periódus egységessége a felnőtté válástól a 40-es évek közepéig. Arnett (2000) az ipari társadalmakban jellemző munkába állás és házasságkötés időpontjának kitolódása miatt egy különálló szakaszt javasol a 18-25 éves kor közötti kezdeti periódusra kibontakozó felnőttkor (emerging adulthood) néven. A fiatalok ebben a korban szabadon kísérletezhetnek a felnőtt szerepekkel, potenciálisan a későbbi társat és foglalkozást keresve, de a hangsúly a próbálgatáson és az identitáskeresésen, nem magán az elköteleződésen van. A kísérletezés és identitáskeresés szerepét hangsúlyozza Shulman és Connolly (2013) házasságkötés és családalapítás időbeli kitolódásában. Értelmezésük szerint a fiatal felnőttek csak azután képesek elköteleződni a párkapcsolataikban, miután sikerült egy önkongruens, magabiztosan vállalható képet kialakítani a jövőbeli terveikről és megbizonyosodtak arról, hogy ebben számíthatnak a párjuk támogatására, akivel képesek összehangolni az életüket. Ehhez a folyamathoz pedig időre és kísérletezésre van szükség, ami a 20-as évek különálló feladata.

1.2.2. Életút szemlélet a fejlődésben

Az életszakasz elméletek kritikáira válaszként, a longitudinális vizsgálatok elterjesével fogalmazódott meg az életút szemlélet. Ugyan már az életszakasz elméletekben is megjelenik a társas környezet, ami formálja a fejlődést, de a hangsúly az egyénen van.

Az életút szemlélet interdiszciplináris nézőpontból vizsgálja a fejlődést, a hangsúly kevésbé a konkrét tartalmon van, hanem azokon biológiai, pszichés, társas, kulturális és történelmi lehetőségeken és korlátokon, melyek folyamatosan alakítják az egyéni életutat.

Az életút szemlélet fő szempontjait és feltevéseit átfogóan Elder és Shanahan (2007) foglalta össze. Az életút alapvető eleme a historikus idő és hely, amelybe az egyéni életút beágyazódik. Ezek a társadalmi és történelmi hatások a személyes kapcsolathálózatokon keresztül mutatkoznak meg és hatnak az egyénre, mivel az egyes életek összekapcsolódnak. Fontos az időzítés, mivel bizonyos életesemények fejlődési hatása különbözik attól függően, hogy mikor következnek be az egyén életében (pl.: mást jelent gyereket szülni 16 és 36 évesen). Végül teret hagy az emberi hatóképességnek, a lehetőségeikhez mérten az egyének maguk alakítják az életüket a döntéseik révén.

Az életút komplex nézőpontjának az egyéni célokban való megjelenését ragadja meg Baltes Szelektív optimalizálás és kompenzáció modellje (Selective Optimization with Compensation; SOC) (Baltes 1987; Baltes és Smith 2004; Freund és Baltes 2000). Az elmélet szerint fiatal felnőttkorban az embereknek számos biológiai és társadalmi erőforrás áll rendelkezésére, ezért az az optimális fejlődés növekedési orientációt, magasabb szintű működésre törekvést és az erőforrások maximális kihasználást jelenti. Az idősödés a fizikai egészség lassú, de folyamatos hanyatlását jelenti, vagyis kevesebb biológiai és mentális rugalmasságot, és a társas környezet szűkülését. Ezért már a középkorú felnőtteknél is a fenntartására, azaz az elért működés és életmód stabilitására helyeződik át a hangsúly. Végül időskorban a megelőzés és - amikor a fenntartás már nem lehetséges - a veszteségek kompenzálása dominál.

Heckhausen, Wrosch és Schulz (2010; 2019) életút fejlődés motivációs modelljének (Motivational Theory of Life-Span Development) már központi elemei a hosszú távú egyéni célok, melyek témáira is kitér. A modell életút szemléletű, nem különít el szakaszokat és hangsúlyozza azokat a társas-ökológiai lehetőségeket és korlátokat, melyhez az egyénnek adaptálódnia kell. Az elmélet szerint az emberi életút során fejlődési lehetőségek sorozata bontakozik ki, csúcsosodik majd szűnik meg. Az egyes fejlődési lehetőségek tarthatnak hosszabb (pl.: gyereknevelés) vagy rövidebb ideig (pl.:

házasságkötés), egyszerre támogathatják (pl.: végzettség megszerzése és karrierépítés) vagy gátolhatják egymást (pl.: munkahelyi előrelépés és gyerekvállalás). A kínálkozó fejlődési lehetőségek sorozata egyfajta menetrendként szolgál az egyén számára, akik aktívan vizsgálják a lehetőségeiket, miután kiválasztottak egy adott célt, aktívan törekednek a megvalósítására. Idővel elérkezik egy fejlődési határidő (developmental deadline), amikor a lehetőségek szűkülni kezdenek, a célérés nehezebbé, akár lehetetlenné válik, ami az adott cél elérésére fordított erőforrások nagyobb mobilizációjára sarkallja az egyéneket. A fejlődési határidő elmúltával pedig el kell engedniük a megvalósíthatatlan célokat és aktiválni a kudarc elviseléséhez szükséges énvédő mechanizmusokat. A folyamatot megzavarhatják kiemelten stresszes nem normatív életesemények (pl.: szülők válása vagy halála), amikor az egyén képtelenné válik az erőforrásait az aktuális fejlődési lehetőség megragadására fordítani (Poulin és Heckhausen 2007).

Az életút elméletek egy olyan általánosabb szemléleti kerettel szolgálnak, melyek az egyéni életutakat az egyediségükben is képesek megragadni. A célok szempontjából ugyan a konkrét feladatok elmosódnak, de továbbra is kirajzolódik egy, az idősődéssel együttjáró átmenet, amelyben a célok fókuszja az individuális fejlődési törekvésekről a családdal és a nagyobb közösséggel kapcsolatos, fenntartással és megelőzéssel kapcsolatos célok felé tolódik el.

1.2.3. Személyes tervek az egyén fejlődésében

A tervek tartalmára vonatkozó kutatások két tágabb megközelítést alkalmaznak. Az első, elméletorientált megközelítésben a kutatók a vizsgált eleméletnek megfelelő szempontok szerint értékelik vagy értékeltetik a korábban listázott terveket. Például a SOC-modellnek megfelelően fiatal felnőttek gyakrabban számoltak be magasabb szintű működés elérésére irányuló célokról, míg a középkorúak arra törekedtek, hogy biztosítsák azt a szintű működést, amit már sikerült elérniük (Ebner és mtsai 2006; Villar és Villamizar 2012). A tervek tartalmára vonatkozó kutatások másik megközelítése adatvezérelt, vagyis az előzetesen listázott terveket a kutatók a nagyobb életterületek szerint kategorizálják, majd az eredményeket utólag illesztik tágabb elméleti keretbe. Bár a korábbi vizsgáltokban különböző számú tartalmi

kategóriát használták az értékelések során, a jellemzőbb törekvések tartalmában és azok korral történő változásában visszaköszönnék a fejlődésemleletek felvetései.

A 26 és 34 év közötti fiatal felnőttek több oktatással és családdal kapcsolatos tervet fogalmaznak meg az idősebb korcsoportokhoz viszonyítva, míg a 35 és 44 év közötti válaszadók leggyakrabban az otthonukkal kapcsolatos tevékenységet terveznek (Salmela-Aro és mtsai 1993). A karrier és család általában meghatározó a fiatal felnőtteknél. Egy izraeli fiatal felnőttekkel végzett kutatásban a válaszadók által felsorolt célok 97,1%-a karrierrel (tanulmányokkal és vagy munkával) és 7,32%-a párkapcsolattal vagy családalapítással volt kapcsolatos, melyek idővel egyre kidolgozottabbá váltak (Shulman és Nurmi 2010). Több kutatás is alátámasztotta, hogy a húszas évek elejétől a harmincas évekig folyamatosan csökkennek az oktatással kapcsolatos tervek, míg a munkával, később pedig a családdal és az egészséggel kapcsolatos tervek iránti elkötelezettség nő (Ranta és mtsai 2014; Salmela-Aro és mtsai 2007). A korral általában csökken a személyes növekedéssel, státusszal és munkával kapcsolatos célok jelentősége és megvalósíthatósága, míg a proszociális tevékenységekkel kapcsolatosaké nő (Bühler és mtsai 2019).

A tervek tartalmával kapcsolatos nemi különbségek vizsgálatai ellentmondásos eredményekre jutottak. Egy menedzserekből álló mintában a nők több oktatással kapcsolatos tervet fogalmaztak meg a férfiaknál, de a családdal kapcsolatos tervek tekintetében nem volt különbség (Salmela-Aro és mtsai 1993). Hallgatókból álló mintában a férfiak több hétköznapi élettel és szabadidővel kapcsolatos tervet említettek, míg a nők több felelősségeikre vonatkozó tervről számoltak be. A nők gyermekekkel kapcsolatos terveinek száma tíz év alatt meredekebben emelkedett a férfiakénál (Salmela-Aro és mtsai 2007). Az együttélő vagy házasságban élő hallgatók gyakrabban említettek családdal kapcsolatos célokat, mint az egyedülállók, vagyis a célok kitűzését és megvalósítását a nemnél jobban meghatározzák az egyének korábbi elköteleződései, az aktuális élethelyzete és az életútjukban idő közben bekövetkezett nagyobb átmenetek (Salmela-Aro és Nurmi 1997).

1.2.4. Fejlődési feladatok és jóllét

Az életkort aktuálisan jellemző fejlődési feladatok megvalósítására tett törekvések cirkuláris, egymást kölcsönösen erősítő kapcsolatban állnak a mentális egészséggel. Azok a fiatal felnőttek, akik kidolgozott tervekkel rendelkeznek a tanulmányaikra, karrierjükre és a párkapcsolatukra vonatkozóan, kevésbé önkritikusak, kevesebb depressziós tünettel rendelkeznek és általában motiváltabbak, a kevés, vagy kidolgozatlan karrier és párkapcsolati tervvel rendelkező kortársaikhoz képest (Shulman és Nurmi 2010). A depresszió alacsony szintje előre jelzi az oktatással és a munkával kapcsolatos célokat, míg a magas önértékelés a családdal kapcsolatos célok iránti érdeklődést valószínűsíti. A családdal kapcsolatos célok pedig a későbbi jobb közérzettel, magasabb önértékeléssel és alacsony depresszióval járnak együtt (Salmela-Aro és Nurmi 1997). A 30 éves korhoz közeledve megvalósuló házasságkötés szintén magasabb önértékeléssel és élettél való elégedettséggel függ össze (Messersmith és Schulenberg 2010). Shane, Hamm és Amada (2022) középkorú felnőttekkel (30–45 év) végzett longitudinális vizsgálatában az életterületek közül a legnagyobb haladást a párkapcsolatukban és a gyerekekkel való kapcsolatukban éltek meg, ezt követte az egészség, a munka, mások segítése és az anyagiak. Az összes fontos életterületben észlelt haladás nagyobb jólléttel járt együtt személyeken belül és személyek között is.

A fejlődési feladatok megvalósítása és a mentális egészség közötti körkörös kapcsolat negatív irányban is érvényesül. Azok a fiatal felnőttek, akik feladták a házassággal kapcsolatos törekvéseiket, alacsonyabb énhatékonyságról számoltak be még azokhoz a kortársaikhoz képest is, akiknek a házasság továbbra is a terveik között szerepel (Messersmith és Schulenberg 2010). A felsőoktatási terveiket feladóknak pedig két év elteltével csökkent az önértékelésük (Salmela-Aro és Nurmi 1997).

A jelentős fejlődési mérföldkövek elérése, úgy mint a párkapcsolat, a pénzügyi önfenntartás és függetlenség növeli a fiatal felnőttek jóllétét, ugyanakkor érdekes módon a kettő interakciója már alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel, házasság esetén pedig alacsonyabb jólléttel járt együtt. A szerzők óvatosan értelmezik az eredményüket, miszerint az aktuális pénzügyi környezet, magas hitelek és megélhetési költségek, és a bizonytalan munkaerőpiac közepette a pénzügyi önfenntartás jelentős terhet jelenthet, különösen szülői támogatás nélkül (Chatterjee és mtsai 2021). Az eredmények tükrözhetik, hogy az anyagi önállóság (aminek feltétele a munkába állás) és

egy jól működő párkapcsolat kialakítása önmagában is nehéz feladatok, amik együttesen különösen megterhelőek lehetnek. Elképzelhető, hogy még nem alakult ki Shulman és Connolly (2013) által hangsúlyozott magabiztos kép a munkahelyi tervekről, és nem erős a bizonyosság a párjuk támogatásáról sem, így két bizonytalan életterület összehangolására kényszerülnek egyszerre, ami nagyobb potenciális feszültséggel és így alacsonyabb jólléttel jár együtt.

Az életkor előrehaladtával egy elkötelezett párkapcsolat kialakítása önmagában is egy fontos fejlődési feladat, ami egyben az egyén egyik legnagyobb hatású kapcsolatává válhat (Birditt és Antonucci 2012). A házasság és a párkapcsolati együttélés állandó társas kontextus, amin belül határozzák meg a párok a növekedési, kapcsolati és fenntartó céljaikat egyaránt (Li és Fung 2011). A következőben a párkapcsolatról, mint a célok tervezésének és megvalósításának meghatározó kontextusáról kapcsolatos elméleteket veszem sorra, kitérve a főbb célokkal kapcsolatos párkapcsolati dinamikára, és a párkapcsolatban megvalósuló törekvések tartalmára.

1.3. Célok párkapcsolati kontextusban

A közös életvezetés, egymás törekvéseinek kölcsönös összehangolása önmagában új lehetőségek és kihívások sorát jelenti. A pár cselekedetei és céljai kölcsönösen hatnak egymásra, amely céljaik és viselkedésük összehangolására és együttes koordinációjára készíti őket (Rusbult és Van Lange 2003 2008). Egy elkötelezett párkapcsolatban a partnerek céljai annyira összefonódnak, hogy a céljaikkal kapcsolatos viselkedésük folyamata jobban megérthető, ha a párt egyetlen közös önszabályozó rendszernek tekintjük (Fitzsimons, Finkel, és VanDellen 2015). Például ha a férj úgy dönt, hogy programozást kezd tanulni, kevesebb ideje marad, amit a feleségével tölthet. A feleség támogathatja a férje képződését, de ellenérzését is kifejezheti a kiesett közös idővel kapcsolatban. A partnereknek egyeztetniük kell az igényeiket, hogy a jól működő kapcsolat fennmaradjon.

1.3.1. Célok a párkapcsolatban, a tranzaktív cél-dinamika elmélet

Az egyéni célok vizsgálatában szemléletváltást jelent a tranzaktív cél-dinamika elmélet (Transactive Goal Dynamics Theory; TGD Theory) (Fitzsimons, Finkel, és VanDellen 2015). A szerzők szerint a célok klasszikus, egyéni belüli vizsgálata túlzottan leegyszerűsítő, mivel figyelmen kívül hagyja a célok megfogalmazása és véghezvitele szempontjából is meghatározó társas környezet, és azokat a körkörös pszichológiai mechanizmusokat, melyeken keresztül a környezet hat az egyén célviselkedésére, illetve az egyén céljain keresztül alakítja a környezetét (Finkel és mtsai 2016). A modell tehát egyszerre vonatkozik a közeli kapcsolatban álló emberek céljaira és az egyes emberek között levő kapcsolat minőségére. A lehetséges kapcsolati formák közül kiemelt a párkapcsolat, mint legmeghatározóbb, így a szerzők példái is jellemzően párkapcsolatra vonatkoznak.

A szerzők az egymással szoros kapcsolatokban álló embereket egy közös önszabályozó rendszernek tekintik, mivel a tagok célviselkedésükben kölcsönösen egymásra vannak utalva (Fitzsimons, Finkel, és vanDellen 2015; Fitzsimons és Finkel 2018; Finkel és Fitzsimons 2019). Az elmélet egyik kulcsfogalma a tranzaktív sűrűség (Transactive Density), ami jellemzi a pár céljainak egymásrautaltságának mértékét az alapján, ahány erős szálon kapcsolódnak a tervezéstől a megvalósításig (Finkel és Fitzsimons 2019; Fitzsimons, Finkel, és VanDellen 2015). Ennek mértékét meghatározza, hogy a pár mennyire akarja összehangolni az erőforrásait és a törekvéseit, mennyi lehetőségük van a közös koordinációra és mindezt mennyire hatékonyan valósítják meg. Például a feleség eldöntheti, hogy egészségesebben szeretne étkezni. A férje dönthet úgy, hogy ebben támogatja, akár maga is megpróbál egészségesebben étkezni (és ezzel a folyamat támogatásán felül a közös céllal is összekapcsolja a törekvéseiket). Ha mind a ketten főznek, akkor kreatívabban, változatosabban valósíthatják meg, és kevésbé terhelődik a feleségre. Végül tranzaktív nyereségként (transactive gain) együtt *többre* jutnak (pl.: sikerül kialakítaniuk egy új közös étkezési rutint), mintha egyedül próbálkoztak volna. A közös siker pedig megerősíti a kapcsolatukat is, mivel a partnerek általában közelebb érzik magukat a másikkhoz és elégedettebbek egy olyan párapcsolatban, ahol a párjuk támogatja őket (Brunstein és mtsai 1996; Fitzsimons és Fishbach 2010; Jakubiak és Feeney 2016; Kaplan és Maddux 2002).

A folyamat és a kimenet szempontjából egyaránt kulcsfontosságú, mennyire sikerül a célkoordináció (goal coordination), avagy mennyire sikerül az erőforrásaikat valójában összehangolni, támaszkodni az erősségeikre, és az igényeinek megfelelően támogatni a másikat és lehetőség szerint több kapcsolódó cél együttes haladását elősegíteni (Fitzsimons és Finkel 2018). A korábbi példánál maradva az is elképzelhető, hogy menet közben kiderül, a férj borzasztóan főz (tehát a főzése valójában nem jó erőforrás), és többet segítene, ha bevásárolna, de erre már nem hajlandó (vagyis nem azzal segít, amire a feleségének valóban szüksége lenne). A félresikerült próbálkozások veszekedéshez, akár a cél elhagyásához vezethetnek, és tranzaktív veszteséggel (transactive loss) zárulnak, vagyis a pár *kevesebbre* jut közösen, mintha a feleség egyedül próbálkozott volna, ami negatív kapcsolati élményt jelent, hosszú távon a párkapcsolat stabilitását is fenyegetheti.

1.3.2. Célok, párkapcsolat, jóllét

A párkapcsolat és az egyéni jóllét közötti összefüggés mechanizmus szintű magyarázatát kísérli meg Feeney és Collins (2015). A szerzők két élethelyzetet különböztetnek meg, melyben a társas támogatás különböző módokon járul hozzá a jóllétéhez. Az első a viszontagságos élethelyzetek, és stresszorok (pl.: munkahely elvesztése), amivel a sikeres megküzdés nemcsak a negatív következmények elkerülését, hanem a személyiség megerősödését, a poszttraumás növekedést is magába foglalja. A folyamatot elősegíti egy megértő, érzelmileg támogató partner, aki, az erősségek forrásaként (Source of Strength; SOS) nehézségek közepette is elősegíti a belső erőforrások mozgósítását a helyzet megoldására. A másik a nyugalmi periódusokban rejlő a növekedési lehetőségek, amikben az egyének kiteljesedhetnek (pl.: személyes érdeklődést követő karrier módosítás). Egy bátorító, elérhető másik hozzásegít a lehetőségek észrevételéhez, tervezéséhez (célok megfogalmazásához) és végrehajtásához, aki egyfajta kapcsolati katalizátorként (relational catalyst; RC) működik.

Az RC támogatás a célokban való előrehaladás és az egyéni jóllét közötti közvetítő szerepe empirikusan is alátámasztást nyert egy egyhetes naplós vizsgálatban. A felfedezés ösztönzése és a csak szükség esetén nyújtott segítség előre jelezte a cél előrehaladását ugyanazon, sőt a következő napon is. A napi célelőrehaladás pedig

növelte a pszichológiai jóllétet ugyanazon és a következő napon is (Jakubiak és Feeney 2016). A mindennapi támogatáson felül az életutat nagyobb mértékben meghatározó célokról is készült vizsgált. Az RC támogatás egy kihívást jelentő élethelyzetben elősegítette a nehezebb célok választását, ami fél évvel később nagyobb fejlődést eredményezett (Feeney és mtsai 2017).

A TGD-elméletben is megjelenik az egyéni jóllét, noha az elmélet fókusz a párkapcsolati dinamikán van, és kimentetében is főként a párkapcsolati elégedettség lehetséges változására tesz prognózisokat. Az egyéni jóllétre vonatkozóan a szerzők feltevése, hogy ha az emberek azt tapasztalják, hogy jól haladnak a céljaik, jobban érzik magukat és pozitívabban viselkednek, ami hozzásegíti őket ahhoz, hogy jobb partnerek legyenek (Fitzsimons, Finkel, és vanDellen 2015). Ezt a feltételezést erősítik meg Moore és Diener (2019) eredményei, miszerint a magasabb szubjektív jóllétről beszámoló emberek segítőkészebbnek ítélték meg partnereiket, és elégedettebbek voltak a párkapcsolatukkal, illetve a partnereik maguk is elégedettebbnek ítélték a párkapcsolatukat. Proulx, Helms és Buehler (2007) metaanalízisében szintén szoros kapcsolatot talált a házassági minőség és az egyéni jóllét között, de az ellenkező ok-okozati irányt javasolják, vagyis a jobb házastársi kapcsolat az, ami az egyéni jóllétet növeli.

1.3.3. A célkoordináció viselkedéses aspektusai

A TGD-elmélet konceptuálisan meghatározza a hatékony célkoordinációhoz szükséges körülményeket, vonásokat és készségeket, de nem részletezi azokat a mindennapi viselkedés szintjén megvalósuló mechanizmusokat, amelyek révén ezek a vonások és készségek célkoordinációban megtestesülnek. A következőkben három ilyen mechanizmust javasolok, amelyeken keresztül a hatékony célkoordináció létrejöhet. Ezek a partnerek egyéni céljaihoz kapcsolódó érzelmi támogatás, kommunikáció és együttműködés.

1.3.3.1. *Érzelmi támogatás*

A célok támogatásának szerepe a cél előrehaladásában és a jóllét növelésében már alaposan körüljárt a szakirodalomban, párkapcsolati kontextusban is. Ahhoz, hogy a támogatás hatékony lehessen válaszkésznek kell lennie a segített szükségleteire (Finkel és Fitzsimons 2019; Fitzsimons, Finkel, és vanDellen 2015; Zee és mtsai 2020), el kell

ismernie a másik autonómiáját, érzéseit és egyéni nézőpontját (Koestner és mtsai 2012), valamint érzelmi támaszt kell nyújtania és elősegítenie a megoldást (Feeney és Collins 2015). Különböző elméletekből levezetve, eltérő nevek alatt következetesen az érzelmi támogatás emelkedik ki, mint hatékony támogatási forma. Vowels és Carnelley (2022) metaanalízise alapján is az érzelmi támogatás (megerősítés és válaszkészség) segíti elő leginkább a cél előrehaladását a praktikus (tanács és aktív feladatvállalás) és negatív (kontroll és kijavítás) támogatáshoz viszonyítva. A következőkben ezért az érzelmi támogatással kapcsolatos kutatások eredményét ismertetem.

Számos empirikus tanulmány vizsgálta a párkapcsolatban megvalósuló érzelmi támogatás különböző formái és az egyéni célok elérése közötti kapcsolatot. Csak a párkapcsolatban élőkkel végzett longitudinális vizsgálatok eredményeit összegezve, az érzelmi támogatás elősegítette a tanulást és személyes fejlődést (Feeney és mtsai 2017), az önfejlesztést (Overall és mtsai 2010), a párkapcsolati célok előrehaladását (Sadikaj és mtsai 2015) és a COVID–19 pandémiával kapcsolatos nehézségek kezelését (Vowels és mtsai 2021). Az egyéni célok támogatása végeredményben a párkapcsolatban élők jóllétét is elősegíti (Molden és mtsai 2009; Soulsby és Bennett 2015).

A teljes képet az érzelmi támogatástól a célelérésen át jóllétig két longitudinális kutatás is vizsgálta párkapcsolati kontextusban. Egy három hónapos longitudinális vizsgálatban az autonómia támogatása (bátorítás a lehetőségek közötti szabad választásra, miközben elismeri a másik érzéseit és nézőpontját) idővel elősegítette a cél előrehaladását, de az nem jelezte előre a szubjektív jóllét változását, ellentétben a cikkben ismertetett többi, nem párkapcsolati kontextusban végzett vizsgálattal (Koestner és mtsai 2012). Fialat házasságokkal majd idősödő párokkal végzett egyhetes intenzív naplós vizsgálatban a felfedezés ösztönzése és a csak szükség esetén nyújtott segítség előrejelezte a célok aznapi és másnapi előrehaladását, illetve a jóllétet is. A szerzők egyaránt kimutatták a támogatás és a jóllét közötti közvetlen hatást, illetve a célok előhaladása által közvetített indirekt hatást is (Jakubiak és Feeney 2016). A célelőrehaladás és a szubjektív jóllét közötti kapcsolat erősebbnek bizonyult a feleségek esetében, ami meglepte a szerzőket, mivel a korábbi tanulmányok alapján (Overall és mtsai 2010; Sadikaj és mtsai 2015) nem számítottak nemi különbségre.

1.3.3.2. *Kommunikáció*

A megfelelő érzelmi támogatás feltétele, hogy a pár tagjai ismerjék egymás céljait, preferenciáit és készségeit, amit a célokról történő kommunikáció tesz lehetővé (Fitzsimons, Finkel, és vanDellen 2015). A célokról történő kommunikáció gyakorisága és a szubjektív jóllét összefüggéséről viszont kevés kutatás készült. Általánosságban elmondható, hogy a pozitív kommunikáció megbízható előrejelzője a párkapcsolati minőségének (metanalízist lásd Kanter és mtsai 2021). A pozitív élmények megosztása fontos másokkal növeli a pozitív érzéseket és az élettel való elégedettséget. Ha egy ilyen élménymegosztásra egy aktívan és konstruktívan reagáló partner válaszol, az a párkapcsolat minőségét is növeli (Gable és mtsai 2004). Sőt, a kommunikáció pozitív jellegének kontrollálásán felül, a kommunikáció mennyisége önmagában növeli a párkapcsolati elégedettséget (Emmers-Sommer 2004).

1.3.3.3. *Együtműködés*

A harmadik mechanizmus, amelyen keresztül a partnerek összehangolhatják és integrálhatják erőfeszítéseiket és erőforrásaikat, amikor együtműködnek céljaik megvalósítása érdekében. Célokban megvalósuló együtműködésre viszont csak elvétve, kérdeznak a kutatások. Hoppmann és Gerstorf (2013) idős házasságokkal folytatott longitudinális vizsgálatában azok a párok, akik a több közös céllal rendelkeztek, többet működtek együtt, mely során magasabb hatékonyságról számoltak be az inkább egyéni célokkal rendelkező párokhoz viszonyítva. A közös célok haladása a negatív érzések csökkenéséhez vezetett. Szintén idős párokkal készült Schindler és mtsai (2010) kutatása, ahol a pár férfi tagja prosztatarákban szenvedett. A kutatás a férfiak és párjaik lehetséges énképeit vizsgálta, ami tekinthető a célok egy formájának. A közös célok és a magasabb jóllét közötti kapcsolatot ebben az esetben is az együtműködés, és az abban megélt öröm mértéke mediálta, a házasság minőségétől és a szubjektív egészségügyi állapottól függetlenül.

Egy párkapcsolatban élők egészségcéljairól készült naplós vizsgálat kimutatta, hogy a támogatás aktivitást elősegítő hatásának csaknem felét a közösen végzett tevékenység magyarázta, ami szintén a pár céljával kapcsolatos együtműködés egy formájának tekinthető (Berli és mtsai 2018). Kezdődő párkapcsolatokban a partnerrel közösen végezhető egészséggel kapcsolatos tevékenységek megnövelték az egészségcél iránti elkötelezettséget (Marshall és Gere 2022).

1.3.4. Célok tartalma és párkapcsolati működés

A célokhoz kapcsolódó párkapcsolati működést és tapasztalatokat meghatározza az elérni kívánt célok tartalma is. A célok tartalmára vonatkozó párkapcsolati kutatások jellemzően a célok valamilyen tartalmi jellegzetességének (pl.: hasonlóságának) párkapcsolati hatását vizsgálták, elvértve fordul elő, ami adatvezérelten az egyes életterületekkel foglalkozik.

A párok általában segítőkészebbnek látják a partnerüket, ha a párkapcsolati céljaik egyeznek, ami egyúttal kevesebb konfliktussal is jár együtt (Avivi és mtsai 2009). A célok hasonlósága előre jelzi a párkapcsolati (Avivi és mtsai 2009) és a tanulmányi célok (Fitzsimons és Anderson 2011) előrehaladását.

Az eltérő célokkal rendelkező párok pedig a mindennapi interakcióit kimerítőbbnek és nehezebben kezelhetőnek találják, ami több konfliktussal járt együtt (Fitzsimons és Anderson 2011). A tervek összehangolásának folyamata már a kezdődő párkapcsolatokban tetten érhető, mivel a partnerek hajlamosak leértékelni és végül elvetni azokat a céljaikat, amikről úgy érzik, ellentétben állnak párjuk törekvéseivel. A célokban fennálló konfliktus pedig alacsonyabb kapcsolati elégedettséggel jár együtt (Gere és Impett 2018).

Hosszú távon azok a párok, akik kevésbé hangolják össze a céljaikat, vagyis kevesebb közös tervük lesz, hajlamosabbak a válásra, ami a kapcsolat minőség, a demográfiai és egyéni változók kontrollálása után is érvényesül (Gere és mtsai 2016). Azok az idősek, akik párjuk céljaival összhangban álló célokkal rendelkeznek, könnyebben veszik a nyugdíjba vonulással kapcsolatos nehézségeket és általában magasabb jólétről számolnak be (Lamarche és Rolison 2021).

A hasonlóságon túlmenve két kutatás vizsgálata a célokban megjelenő konkrét életterületek párkapcsolati összefüggéseit. Meegan és Goedereis (2006) vizsgálatában a partnerek nagyobb egymásrautaltságot éltek meg a párkapcsolattal, egészséggel, szabadidővel, spiritualitással és pénzügyekkel kapcsolatos életfeladataikban (ami szintén a célok lekérdezésének egy lehetséges módja). Ezzel szemben az oktatással és munkával kapcsolatos életfeladatokat inkább egyéninek, individuálisabbnak értékelték. A párok jobban bevonódnak az egymásautalt életfeladatok végrehajtása során, ami nap több pozitív érzelemmel járt együtt. Salmela-Aro és munkatársai (2010) várandós nők

mintáján vizsgálták a különböző tartalmú célok támogatásának szerepét. A nők több támogatást kaptak a férjüktől közösnek ítélt céljaikban (család, szülés és anyaság), mint azokban, amiket individuálisabbnak tekintettek, (önmaguk és teljesítmény). Következésképpen a célok támogatása előre jelezte a párkapcsolati elégedettséget a terhesség későbbi időszakában.

A különböző konfliktusos életterületekbe, frusztrált célokba enged betekintést a párkapcsolati konfliktusok tartalmának vizsgálata is. A párok leggyakrabban a pénzügyeket és a kommunikációt említették konfliktusforrásként (Levenson és mtsai 1993; Miller és mtsai 2003). A rövidebb ideje házas pároknak több problémájuk volt a szabadidővel és az intimitással kapcsolatban (Miller és mtsai 2003), középkorú párok pedig gyakrabban említik konfliktusforrásként a gyereknevelést az idősebb párokhoz viszonyítva (Levenson és mtsai 1993). Az amerikai mintákhoz hasonlóan magyar mintán is az anyagiakat és a gyereknevelést említették a leggyakrabban vitatémaként (Pilinszki, 2013).

2. Célkritikázések

Jelen disszertációban célom annak a cirkuláris folyamatnak megragadása, ahogy a kapcsolati millió meghatározza az egyes célok megjelenését, megvalósítását, majd az így átélt tapasztalat visszahat az egyéni jóllétre. A kutatásomban egy 2013–2014 között létrehozott együttélő párokkal végzett adatfelvétel másodelemzését fogom elvégezni, az eredetihez képest más elméleti kontextusból, korábban még nem vizsgált hipotézisek alapján. A másodelemzés előnye, hogy erőforráshatékony módon, egy kezdő kutató számára potenciálisan elérhetőnél jobb minőségű adatokból juthat összetettebb, vagy a minta nagysága okán jobban általánosítható eredményekre (Johnston 2014). Ez a kiválasztott adatbázis esetében az adatok diádikus és longitudinális jellege miatt egyaránt teljesül. Az adatbázis további előnye, hogy a COVID-19-es világjárvány előtt készült, így az eredmények függetlenek a járvány okozta összezártág és megnövekedett stressz esetleges szisztematikus torzító hatásától, így a következtetések a világjárvány kontextusán kívül, annak lecsengését követően is érvényesek lehetnek. Ráadásul a kutatások megismétlése etikai kérdéseket is felvet, mivel a kutatásra elérhető erőforrások pazarlása és a populáció túlmérése is kerülendő, már amennyiben nem egy meglevő kutatás replikációja az eredeti cél (Tripathy 2013).

2.1. Kutatási kérdések és hipotézisek

Első lépésben a személyes tervek tartalmának életterületek szerinti feltáró vizsgálatát végeztem el keresztmetszeti adatokon. Nemzetközi viszonylatban még egyéni szinten is kevés kutatás foglalkozott a tervek tartalmának feltárásával, és jellemzően egy szűkebb célcsoportot vizsgáltak (Ranta és mtsai 2014; Salmela-Aro és mtsai 1993; Salmela-Aro és Nurmi 1997; Shulman és Nurmi 2010). A kevés kutatás ellenére a vizsgált életterületek száma meglehetősen heterogén a szakirodalomban, akár 18 külön kategóriáig is terjedhet (pl. Salmela-Aro és Nurmi 1997). A parszimónia-elvét követve először nagyobb számú, előre definiált tartalmi kategóriákat személy-fókuszú elemzéssel (Bergman és Trost 2006) leszűkítem jelentős tartalmi profilokra. Bár a megközelítés feltáró jellegű, a korábbi kutatások alapján (Ranta és mtsai 2014; Salmela-Aro és mtsai 1993 2007; Shulman és Nurmi 2010) az első hipotézisem a következő:

H1. A főbb életterületek közül a tanulás, a munka, a kapcsolatok, az egészség és a hétköznapi fenntartás lesz az, amik köré a tartalmi profilok szerveződnek.

A második lépésben a létrehozott tartalmi profilok és a tervekhez kapcsolódó párkapcsolati tapasztalatok (együtműködés és konfliktus észlelt gyakorisága) összefüggéseit vizsgálom, a keresztmetszeti adatok további elemzésével. A fő kérdésem, hogy immár klasszikus, változó-fókuszú elemzés alapján melyek azok a tartalmi profilok, melyek az együtműködés elősegítésén keresztül előnyösek, vagy konfliktusokat nagyobb eséllyel gerjesztve fenyegetőbbek a kapcsolatra nézve. A diádikus adatok lehetővé teszik annak feltárását, hogy a különböző tartalmi profilokhoz tartozás milyen gyakori együtműködéssel és konfliktussal jár együtt nemcsak a saját, hanem a partner terveiben egyaránt. Tekintettel arra, hogy a tartalmi profilok az előző lépésben konkretizálódnak, így itt általánosabb hipotézist lehetséges megfogalmazni a tervekhez korábban társított egymásrautaltság alapján (Meegan és Goedereis 2006; Salmela-Aro és mtsai 2010):

H2a. A jobban egymásra utalt tartalmi profilokhoz tartozás (várhatóan kapcsolat és egészség) több tervekben észlelt együtműködéssel és több konfliktussal jár együtt.

H2b. A kevésbé egymásra utalt tartalmi profilokhoz tartozás (várhatóan tanulás és munka) kevesebb tervekben észlelt együtműködéssel és kevesebb konfliktussal jár együtt.

A harmadik lépésben a keresztmetszeti elemzések alapján jelentős tartalmi profilokat tovább vizsgálom longitudinális adatokon. A célom, hogy képet kapjak az tartalmi profilok és a tervekben észlelt együtműködés és konfliktus gyakorisága közötti kapcsolat oksági viszonyairól is. A kérdés tehát, hogy vannak-e olyan tartalmi profilok, melyek megjelenése a kapcsolat számára előnyös, mert elősegíti az együtműködést, vagy hátrányos, mert konfliktusokat generál, vagy az okság fordított: azokban a kapcsolatokban, ahol a tervekben eleve több az együtműködés, vagy a konfliktus, bizonyos tervek későbbi megjelenése valószínűsíthető. A konkrét hipotézis itt is az előzetes eredményektől függ, de a TGD-elmélet (Fitzsimons, Finkel, és VanDellen 2015) és Meegan és Goedereis (2006) eredményei alapján a következőket teszem fel:

H3a. Tervekben észlelt több együttműködés hatására később a párok több olyan tervet választanak, ahol várhatóan nagyobb az egymásra utaltság (kapcsolat és egészség).

H3b. Tervekben észlelt több konfliktus hatására később a párok több olyan tervet választanak, ahol várhatóan kisebb az egymásra utaltság (tanulás és munka).

H3c. Az első időpontban kevésbé egymásrautalt terveket választók (tanulás és munka) később alacsonyabb együttműködésről számolnak be.

Illetve Gere és munkatársai (2016) és Gere és Impett (2018) alapján számítok a célfertőzés megjelenésére.

H4. Az egyes tartalmi profilokhoz tartozás később valószínűsíti, hogy a partner is azonos tartalmú tervet választ.

Végül részletesebben elemzem tervekhez tartozó párkapcsolati koordinációt, és annak hatását a tervmegvalósításon keresztül az étellel való elégedettségre. Ehhez a tervkoordinációban integrálom a tervek haladását elősegítő párkapcsolati viselkedések különböző aspektusait, az érzelmi támogatást (Jakubiak és Feeney 2016; Koestner és mtsai 2012; Vowels és Carnelley 2022) a kommunikációt (Emmers–Sommer 2004; Gable és mtsai 2004) és az együttműködést (Berli és mtsai 2018; Marshall és Gere 2022), majd annak hatását vizsgálom a tervmegvalósításon keresztül az egyéni jóllétre a következő feltevésekkel:

H5a. A tervkoordináció a tervmegvalósítás mediáló hatásán keresztül növeli a partnerek étellel való elégedettségét.

H5b A jó tervkoordinációval létrejövő tervmegvalósulás nemcsak a saját, hanem a partner étellel való elégedettségre is pozitív hatással van.

3. Módszerek

3.1. Eljárás

A kutatás első adatfelvételében 215 együtt élő heteroszexuális pár mindkét tagja vett részt. A bekerülés feltétele volt, hogy a pár 1) legalább egy éve együtt éljen, 2) legalább az egyikük aktív munkavállaló legyen és 3) egyikük se álljon pszichiátriai kezelés alatt. 2 pár adatai nem kerültek elemzésre, mivel válaszaik alapján nem teljesítették a feltételek valamelyikét. A vizsgálatba való bekerülés feltétele volt annak vállalása, hogy egy évvel később a kérdezőbiztosok újra felkeresik a párt ismételt adatfelvétel céljából.

Az adatfelvételt megelőzően a vizsgálatot a Semmelweis Egyetem Regionális, Intézményi Tudományos és Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte (SE TUKEB 5/2016). A kutatás résztvevőit az Arios Kft. erre a célra kiképzett adatfelvevő kérdezőbiztosai keresték fel otthonaikban. Az adatfelvételt megelőzően a pár mindkét tagja informált beleegyező nyilatkozatot töltött ki, mely tartalmazta, hogy a kutatásban anonim módon, önkéntesen vesznek részt, a válaszadást bármikor megtagadhatják és hogy az adataik bizalmasan lesznek kezelve. A résztvevők a kérdőívcsomagot papírceruza alapon, egyedül töltötték ki, miután a kérdezőbiztos kiemelte, hogy a válaszadás önállóan történjen. A kutatásban résztvevők egy-egy 6000 Ft értékű könyvutalványt kaptak a kutatás első és második adatfelvételében egyaránt, amiről már az első adatfelvételkor tájékoztatva lettek.

Az eljárást egy évvel későbbi utánekvetés során megismételték, amelyben 150 pár vett részt, míg 65 visszautasította a részvételt, vagy nem volt elérhető. A szelektív lemorzsolódás feltárása érdekében összehasonlítottam a második adatfelvételben is részt vett párok demográfiai és vizsgálati jellemzőit azokkal, akik csak az első adatfelvételben vettek részt. Nem volt különbség demográfiai mutatók közül korban kapcsolati státuszban, gyerekek számában, iskolázottság mértékében, illetve a hipotézisek tekintetében releváns projekt értékelések és az élettelle való elégedettség mutatók között sem. Viszont azok a párok, akik a második adatfelvételben már nem vettek részt, rövidebb ideje éltek párkapcsolatban átlagosan három évvel ($t(182) = -2,236, p = 0,027$).

Az első adatfelvétel mintáját kiegészítették egy 55 fős almintával, amit a PPKE BTK Pszichológiai Intézetének hallgatói toboroztak saját ismeretségi körükből, és az

adatfelvételt is ők végezték. A bekerülési feltételek és az eljárás azonos volt a korábban ismertetettettekkel, viszont az almintán nem volt tervezett az utánkövetés. A mintából végül 19 pár került kizárásra mert nem felelt meg a feltételeknek, vagy mert a válaszáda a fő vizsgálati változók tekintetében hiányos volt. A további elemzésekben a keresztmetszeti kérdésekben a teljes, 249 fős mintával számolok. míg a longitudinális elemzésekben csak az utánkövetett 150 fős almintával.

Az összes adatfelvétel 2013-2014 között történt, így a mintát nem érintik a COVID-19 világjárvány okozta társadalmi krízis potenciális torzító hatásai.

3.2. Résztvevők

A teljes minta leíró statisztikáit az 1. táblázat tartalmazza. A férfiak átlagéletkora 40 év (szórás = 10,76), a nők 39,64 év (szórás = 10,21) volt, a párok pedig átlagosan 15,65 éve (szórás = 9,69 év) voltak együtt. A párkapcsolati státuszt tekintve 108 pár (43,4%) élt együtt, 141 pedig házas volt (56,6%). Az élettársi kapcsolatban élő párok szignifikánsan fiatalabbak voltak (a férfiaknál átlaga = 38,52 év, szórása = 11,14 év; a nők és átlaga = 36,88 év, szórása = 10,62 év) és rövidebb ideje éltek együtt (átlag = 8,56 év, szórás = 5,58 év), mint a házaspárok (férfiak átlaga = 45,1 év, szórása = 9,51 év; a nők átlaga = 42,46 év, szórása = 9,09 év a párkapcsolat átlagos hossza 19,21 év, szórása = 9,34 év). A résztvevők 23,39%-a szerzett főiskolai diplomát (a férfiak 35,34%-a és a nők 22,76%-a), 39,52%-uk érettségizett (a férfiak 44,18%-a és a nők 39,18%-a), 27,51%-uk végzett szakiskolát (a férfiak 36,55%-a és a nők 18,47%-a) míg 5,22%-uk csak általános iskolai végzettséggel rendelkezett (a férfiak 4,42%-a és a nők 6,02%-a). A bekerülési feltételeknek megfelelően a minta munkaerőpiaci részvétele magas, 84,54%-uk aktív munkavállaló (a férfiak 91,16%-a és a nők 77,91%-a). A második adatfelvétel során elért mintában (N = 150) a férfiak átlagéletkora 40,78 év (szórás = 0,86), a nők 38,54 év (szórás = 10,30) volt, a kapcsolat átlagos hossza pedig 16,99 év (szórás = 10,03 év). A párkapcsolati státuszt tekintve 65 pár (43,62%) élt együtt, 84 pedig házas volt (56,38%). A férfiak 70,47% és a nők 68,46%-a számolt be arról, hogy legalább egy gyermekük van (átlag = 1,40). A résztvevők 36,24%-a szerzett főiskolai diplomát (a férfiak 34,3%-a és a nők 38,26%-a), 30,2%-a érettségit (a férfiak 24,16%-a és a nők 36,24%-a), 26,85%-uk végzett szakiskolát (a férfiak 36,24%-a és a nők

17,45%-a) és 6,71%-a csak általános iskolai végzettséggel rendelkezett (a férfiak 5,37%-a és a nők 8,05%-a). A résztvevők 86,33%-a aktív munkavállaló (a férfiak 92,70%-a és a nők 80%-a).

1. táblázat: A minta szociodemográfiai jellemzői

		1. adatfelvétel					2. adatfelvétel				
		N	Átlag	Szórás	Min	Max	N	Átlag	Szórás	Min	Max
Kor	Férfi	249	40,00	10,76	20	65	150	40,78	0,86	24	65
	Nő	249	37,64	10,21	19	64	150	38,54	10,30	21	64
Gyermekek száma	Férfi	249	1,37	1,22	0	7	150	1,40	1,22	0	7
	Nő	242	1,36	1,14	0	5	150	1,40	1,19	0	5
Szubjektív anyagi helyzet	Férfi	241	5,37	1,90	0	10	143	5,39	1,81	1	9
	Nő	248	5,21	1,95	0	10	149	5,24	1,96	1	9
A kapcsolat hossza (években)		206	15,65	9,69	3	44	126	16,99	10,03	3	44

3.3. Eszközök

Az eredeti kérdőívcsomag számos egyéni és párkapcsolati szempontot vizsgáló kérdőívet tartalmazott. A következőkben csak az elemzések szempontjából releváns kérdőíveket és kérdéseket ismertetem.

3.3.1. Demográfiai jellemzők

A kérdőívcsomag elején a résztvevők egy demográfiai kérdéseket tartalmazó szekciót töltöttek ki, amely a nemre, életkorra, iskolai végzettségre, foglalkozásra, kapcsolati státuszra, a kapcsolat hosszára, a gyermekek számára és a szubjektív anyagi helyzetre vonatkozó kérdéseket tartalmazott. A szubjektív anyagi helyzetet egy 11 pontos skálán kellett értékelniük (0 = nagyon rossz és 10 = nagyon jó).

3.3.2. Élettel való Elégedettség Skála (Satisfaction with Life Scale, SWLS)

Az Élettel való Elégedettség Skála (SWLS; Diener és mtsai 1985; magyar adaptáció: Martos és mtsai 2014) egy rövid, öt tételből álló mérőeszköz az élettel való általános elégedettség értékelésére. A kérdőív pozitív állításokat tartalmaz (példa tétel: „Az életkörülményeim kitűnőek”), melyeket a válaszadók egy hétfokú Likert-skálán

értékelnek (1 = egyáltalán nem értek egyet, 7 = tökéletesen egyetértek)”. Az SWLS-t mindkét adatfelvételi időpontban lekérdezték. A kérdőív megbízhatósága Cronbach-alfa értéke alapján közel kiválónak bizonyult mindkét nemnél, mindkét adatfelvétel esetében ($\alpha = 0,906$ a férfiaknál és $0,899$ a nőknél az első adatfelvételkor, és $\alpha = 0,898$ a férfiaknál és $0,910$ a nőknél az utánkövetés során). A két értékelés közepes korrelációt mutatott a férfiak esetében ($r = 0,461$; $p < 0,001$) és erős korrelációt a nők esetében ($r = 0,565$; $p < 0,001$).

3.3.3. Személyes Tervek Kérdőív Párokra (PPAS-C)

A személyes tervek felmérése Little (1983) módszerének egy párokra adaptált változatával történt. Ennek első lépésben a résztvevőket arra kérték, hogy soroljanak fel számukra jelentős terveket, melyeket a következőképp definiáltak: „A továbbiakban jelenlegi terveknek fogjuk nevezni azokat a célokat, melyek megvalósításával valaki valamilyen mértékben már a jelenben is foglalkozik, tehát nem a jövőben tervezi azt elkezdeni. A jelenlegi tervek lehetnek egyszerűek vagy bonyolultak, lehet, hogy pár egyszerű lépésből állnak vagy nagyon összetettek, lehetnek jobban, vagy kevésbé vonzóak, időigényesek vagy sürgősek stb.” A második lépésben a válaszadók kiválasztották a négy legrelevánsabb személyes tervet a listáról. Végül arra kérték őket, hogy a négy terv mindegyikét értékeljék több előre meghatározott szempont szerint egy 7 pontos Likert-skála segítségével, melyek a terveikkel kapcsolatos egyéni és párkapcsolati tapasztalataikra vonatkoztak. A válaszadás tervenként történt, vagyis először a választott tervüket az összes szempont alapján értékelték, és csak ez után tértek a következő tervre. A későbbi elemzések a következő szempontokat tartalmazzák:

Kommunikáció (Milyen gyakran szoktak beszélgetni, kommunikálni kifejezetten erről a tervről a párjával?)

Együttműködés (Milyen gyakran működnek együtt párjával konkrét tevékenységekben ennek a tervnek a megvalósítása érdekében?)

Konfliktus (Milyen gyakran van párjával konfliktusuk ezzel a tervvel kapcsolatban?)

Érzelmi támogatás (A válaszadó milyen mértékben észleli úgy, hogy partnere érzelmi támogatást biztosít számára a terv megvalósítása során (érzelmileg mellette áll, érzi az elfogadását, törődését.))

A második adatfelvétel során a teljes folyamatot megismételték, vagyis arra kérték a résztvevőket, hogy ismét listázzák az aktuálisan releváns személyes terveiket, majd az abból kiválasztott négyet a korábbi szempontok alapján értékeljék. Ezután megkapták az első adatfelvétel során rögzítésre került terveik listáját, ahol jelölték az ezekben történt előrehaladást az alábbi szempontok szerint:

Haladás (Milyen mértékű előrehaladást lát az adott terv megvalósítása során?)

Siker (Milyen mértékű sikert élt át az adott terv megvalósításában?)

Elégedettség (Mennyire elégedett azzal, ahogy az elmúlt évben a dolgok az adott tervvel kapcsolatban történtek?)

A négy kiválasztott terv értékeléséből végül minden értékelési szempontonként külön átlagpontot számoltam, amely az adott szempont személyre jellemző általános mértékét reprezentálja.

3.3.3.1. *A személyes tervek tartalomelemzése*

A kiválasztott és értékelt terveket két független értékelő (jelen disszertáció szerzője és egy másik doktori hallgató) hét előre meghatározott tartami kategória egyikébe sorolta. A kategorizálás Little and Gee (2007) által leírt tartami rendszert követte, amely a főbb életterületek alapján csoportosítja az egyes terveket. Az eredeti felosztás „akadémiai” kategóriáját jelen kódolók kibővítették „tanulásivá”, mivel a válaszadók számos nem akadémiai keretek között megszerezhető készségorientált tanulási célt (pl.: jogosítványt szerezni, virágkötő tanfolyam) fogalmaztak meg. A többszörös címkézést kerültük, a többszörös terveket azok elsődleges fókuszja alapján címkéztük a következő kategóriák egyikébe:

Interperszonális: Kapcsolati minőség létrehozására, fenntartására, javítására irányuló tervek (Pl.: jobban odafigyelni a gyerekekre; házasság)

Tanulás: Tanulással, készségfejlesztéssel kapcsolatos tervek. Képzések elkezdése és lezárása (Pl.: nyelvvizsgát tenni; lediplomázni)

Munka: Munkával, karrierrel kapcsolatos tervek, ideértve a munkába állást, előléptetést, vállalkozás indítását és felfuttatását. (Pl.: jobb pozíció a munkahelyen; saját üzlet indítása)

Intraperszonális: Belső állapotok, tulajdonságok, viszonyulások megváltoztatására, irányuló tervek. (Pl.: jobban kezelni a stresszt; több türelem)

Szabadidő: Szabadidő tartalmas eltöltésére vonatkozó tervek, úgy mint nyaralás szervezése, kulturális eseményeken részvétel. (Pl.: utazás; többet olvasni)

Egészség: A fizikai egészség javítását vagy a meglevő fenntartását célzó tervek. (Pl.: leadni pár kilót; hetente háromszor tornázni)

Fenntartás: Mindennapi élet teendőinek elintézésére, anyagi javak megszerzésére vagy megőrzésére vonatkozó tervek. (Pl.: hiteltörlesztés; lakásfelújítás).

Az értékelők közötti egyetértés mértéke jó volt az első ($\kappa = 0,842$) és a kiváló ($\kappa = 0,943$) a második adatfelvétel során. Az eltérő értékeléseket megbeszéléssel oldottuk fel. Az egyes kategóriákba tartozó személyes tervek számát végül minden résztvevőnél összegeztem. Mivel az így kapott összesített tartalmi gyakoriságok eloszlása erősen ferde volt (az adatok jelentős része 0 vagy 1 volt kategóriánként), az adatokat egy háromszintű változóvá kódoltuk át, ahol a 0 azt jelenti, hogy az adott tartalomtípust egyáltalán nem említették, 1-es kódot kapott az egyszeri említés és 2-es kódot az ugyanazon kategória többszöri említése. Az így kapott személyes tervkategóriák említési gyakoriságát a 2. táblázat. mutatja be.

2. táblázat Az egyes személyes tervkategóriák gyakorisága

	Személyes tervek száma											
	Férfiak						Nők					
	0		1		2-4		0		1		2-4	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Interperszonális	105	42,17	108	43,37	36	14,46	91	36,55	112	44,98	46	18,47
Tanulás	192	77,11	45	18,07	12	4,82	151	60,64	78	31,33	20	8,03
Munka	108	43,37	124	49,80	17	6,83	137	55,02	104	41,77	8	3,21
Intraperszonális	237	95,18	11	4,42	1	0,40	236	94,78	12	4,82	1	0,40
Szabadidő	154	61,85	87	34,94	8	3,21	159	63,86	87	34,94	10	4,02
Egészség	174	69,88	69	27,71	6	2,41	150	60,24	84	33,73	15	6,02
Fenntartás	44	17,67	75	30,12	130	52,21	65	26,10	91	36,55	93	37,35

Megjegyzések:

N = 249 férfi és nő

A százalékos arányok (%) az adott tartalmi területre vonatkoznak, nemenként

3.4. Elemzési terv

3.4.1. Adatok kapcsoltságának kezelése

Az adatbázisban az adatok függetlensége több módon is sérül:

- 1) Az adatok diádikusak, tehát a pár egyes tagjai várhatóan hasonlóbban válaszolnak, mint a független kitöltők
- 2) Az adatok longitudinálisak, tehát az egyes kitöltők második adatfelvételben adott válasza is hasonlóbbak az első adatfelvételben adott válaszaikhoz.

Az adatok kapcsoltsága miatt a klasszikus regressziós módszerek nem használhatóak, mivel sérül a kitöltők függetlenségének feltétele. Ugyanakkor lehetőséget teremt arra, hogy a válaszadók kapcsoltságát kezelni tudó statisztikai modell alkalmazásával vizsgáljuk a párok közötti kölcsönös befolyásolási folyamatokat. Erre a jelenleg legelterjedtebb modell az aktor-partner interdependencia modell (Actor Partner Interdependence Model; APIM; Cook és Kenny 2005; Kenny 1996; magyar leírást ld Vajda és Rózsa 2018), mely alkalmas a diádikus adatokban rejlő kapcsoltság kezelésére, és alkalmazza keresztszetszeti és két adatfelvételi hullámot alkalmazó longitudinális adatok vizsgálatára egyaránt. Az APIM-modell elemzési egysége a diád, így lehetővé teszi a nemi interakciók vizsgálatát, ahol a személy prediktor változójának hatását egy modellben, egyidejűleg becsüli a saját (aktor hatás; a) és a partnere (partner hatás; p) kimeneti változójára. Közben kontrollálja a partnerek azonos változói közötti kovarianciát és korrelációkat.

Az aktor- és partnerhatások elméletben függetlenek egymástól, viszont összehasonlításuk elősegítheti a kapcsolat sajátosságainak megértését, kiemelve annak inkább individuális vagy párkapcsolati jellegét. Ennek tesztelésére Kenny és Cook (1999) egy kiegészítő elemzést javasol, amely lehetővé teszi az aktor- és partnerhatások összehasonlítását együttesen és külön-külön négy diádikus minta bevezetésével. *Aktor-orientált minta* esetében kizárólag az aktorhatás jelentős, míg a partnerhatás nullának tekinthető ($a \neq 0$, $p = 0$), vagyis az egyes személyek önmagukban jósolják be a saját kimeneti változóikat és a párjuk hatása elenyésző. Ennek fordítottja a viszonylag ritka a *partner-orientált minta* ($a = 0$, $p \neq 0$), ahol kizárólag partnerhatás jelentős, míg az aktorhatás elenyésző. *Párorientált minta* esetében mind az aktor, mind a partnerhatások jelentősek ($a = p$), tehát a kimeneti változót a személy és a partnere bemeneti változója egyaránt meghatározza. Az utolsó javasolt minta a *szociális összehasonlítás* (Kenny és Cook 1999) vagy *kontrasztminta* (Kenny és Ledermann 2010), amikor mind az aktor mind a partnerhatások jelentősek, de ellentétes irányúak

($a + p = 0$). Ez jelölhet egymást jól kiegészítő (amikor a pár egyik tagja többet tesz, a másik részéről kisebb erőfeszítésre van szükség), de versengő párokat is (Kenny és Ledermann 2010).

A többszörös tesztelésből fakadó familywise hiba és a modellek mintához való túlillesztésének elkerülése érdekében Kenny és Ledermann (2010) bővítették az eredeti koncepciójukat és egy fantom változó (k paraméter) bevezetését javasolják, ami az aktor és a partnerhatások hányadosa. Az értéke meghatározza a diádikus mintát ($k = 0$, ahol aktor-orientált mintát feltételezve $k = p / a$, és partner-orientált mintát feltételezve $k = a / p$; $k = 1$: párorientált minta, $k = -1$: kontrasztminta). A diádikus minta tesztelésére megkülönböztethető tagok diádjai esetében a következő lépéseket javasolják:

- 1) A szaturált modell becslése.
- 2) A diád megkülönböztethetőségének tesztelése a regressziós együtthatók nemenkénti rögzítésével. Bár a nemenkénti invariancia fontos kérdés, Fitzpatrick és mtsai (2016) a nem szignifikáns χ^2 teszt értelmezhetőségi problémái miatt csak elméletileg megalapozott esetben, opcionálisan javasolják ezt a lépést.
- 3) Ha az aktor és partnerhatások közül legalább az egyik jelentős, a modell ismételt becslése k paraméterek beiktatásával. A k paraméterek konfidencia-intervallumának értelmezése alapján a megfelelő diádikus mintázat kiválasztása. A k paraméter megfelelő értékére rögzítésével (-1 , 0 vagy 1) a modell ellenőrzése a relatív illeszkedési mutatóinak értelmezésével.

A diádikus (Gareau és mtsai 2016) és a longitudinális (Millsap és Cham 2012) adatok külön-külön is felvetik a mérési invariancia kérdését, vagyis ellenőrizni kell, hogy a használt mérőeszközök ugyanazt mérik mindkét nemnél és mindkét adatfelvételi időpontban. Ehhez megerősítő faktorelemzéseket (confirmatory factor analysis; CFA) végeztem a több különböző itemből felépülő változókra. Mivel a beágyazott modellek Khi-négyzet érték eltérésén (χ^2) alapuló összehasonlítása nem megbízható (Yuan és Chan 2016), ezért a χ^2 teszt mellett Chen (2007) kisebb, egyenlőtlen elemszámú mintákra vonatkozó ajánlását követtem, és azokat a modelleket tekintettem invariánsnak, amelyeknél az összehasonlító illeszkedési index (Comparative Fit Index, CFI) változása kisebb volt, mint $0,005$, és a megközelítési négyzetes középérték

hibájának változása (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) nem volt nagyobb, mint 0,010. A kiindulási modellek és a hipotézisvizsgálathoz számított modellek illeszkedését a χ^2 , a CFI, az RMSEA és a standardizált reziduális négyzetes középérték (Square Root Mean Square Residual, SRMR) mutatók alapján értékeltem. Elfogadható illeszkedésnek tekintettem, ha a χ^2 az összehasonlításban alacsony, a CFI értéke 0,90 vagy annál nagyobb, az RMSEA értéke 0,06 vagy annál kisebb, az SRMR értéke pedig 0,08 vagy annál kisebb (Kline 2010).

3.4.2. A személyes tervek tartamának elemzési stratégiája

Első lépésben személy-orientált elemzési megközelítéssel a tervek szerveződésének jobb megértése érdekében, hierarchikus klaszterelemzést végeztünk a tartalmi gyakorisági változókon Ward-módszerrel, Euklidészi távolságok alkalmazásával (hasonló eljárást lásd Marttinen és Salmela-Aro 2012). A megfelelő számú klasztert iteratív folyamat során határoztuk meg (ld. Takács és mtsai 2015; Vargha és mtsai 2016) a következő mutatókat és határértékeket figyelembe véve: a megmagyarázott hibaszázalék (Explained Error Sum of Squares; EESS%) lehetőleg 60%-nál nagyobb, a pontbiszeriális korreláció haladja meg 0,3-at, a Silhouette-együttható 0,5-nél nagyobb legyen, módosított Xie-Beni-index a lehető legnagyobb legyen, lokális maximummal és átlagos klaszterhomogenitás HCátlag, ne haladja meg 1,0-t.

A második lépésben elemeztem az így kialakított a tartalmi profilok és a tervek kapcsán megélt együttműködés és a konfliktus észlelt gyakoriságának összefüggéseit. Az APIM modellben tartalmi profilokat prediktoroknak tekintettem, míg az együttműködés és a konfliktus észlelt gyakoriságát kimeneti változónak két különálló modellben. Az aktor hatás azt jelzi, hogy a válaszadók tartalmi profilja mennyire jósolja be a saját terveikben észlelt együttműködés és a konfliktus észlelt gyakoriságát, míg a partnerhatás azt fejezi ki, hogy a pár egyik tagjának tartalmi profilja mennyire járul hozzá a partner által észlelt együttműködés és konfliktus gyakoriságához.

Harmadik lépésben a keresztmetszetileg jelentős tartalmi profilok longitudinális kapcsolatait egy-egy feltáró APIM útmodellben teszteltem. Ehhez összekapcsoltam az első adatfelvétel keresztmetszeti elemzése alapján jelentős tartalmi tervek számát és az

együttműködés és konfliktus gyakoriságát a második adatfelvételben spontán listázott tervek tartalmával és együttműködés és konfliktus értékelésével. A vizsgálatok feltáró jellege miatt a diádikus minták tesztelésekor Fitzpatrick és mtsai (2016) javaslatát követve megkülönböztethetőnek tekintem a diád tagjait és külön-külön becsülöm a férfiak és a nők k paramétereit.

3.4.3. A tervkoordináció, tervmegvalósítás és az élettellel való elégedettség

összefüggéseinek elemzési stratégiája

A tervkoordináció hatását tervmegvalósításon keresztül az élettellel való elégedettségre mediációs APIM modellel elemeztem (APIMeM), ami az eredeti APIM egy-egy mediációval kibővített változata (Ledermann és mtsai 2011). A modell mérési részében a tervértékelési szempontokból látens változókat hoztam létre a következők szerint: a terv koordinációt az első adatfelvételkor a tervekre adott átlagos kommunikáció, együttműködés és érzelmi támogatás változókból, a terv megvalósítását pedig a második adatfelvételkor a tervre adott átlagos haladás, siker és elégedettség pontokból becsültem. A pár minikét tagjának tervkoordinációja prediktorként került a modellbe, az élettellel való elégedettséget kimeneti változóként, a tervmegvalósítást pedig mediátorként adtam hozzá. Az első adatfelvételkor mért élettellel való elégedettség csak a második adatfelvételkor mért kimeneti élettellel való elégedettség kontrolljaként használtam. Mivel a hasonló témában született kutatások nemi különbségek terén ellentmondásosak (Jakubiak és Feeney 2016, Overall és mtsai 2010; Sadikaj és mtsai 2015), így a szaturált modell megalkotását követően teszteltem a modellt nemi különbségekre a direkt hatások azonosra állításával. Végül a tervkoordináció, tervmegvalósítás és élettellel való elégedettség közötti indirekt útvonalakat teszteltem (Ledermann és mtsai. 2011).

A klaszterelemzések ROPstat szoftver mintázatfelismerő moduljával készültek (Vargha 2016). A leíró statisztikákat és SPSS-ben számítottam (SPSS 24-es verzió). A strukturális egyenletek modellezését pedig az Mplus (7.11-es verzió; Muthén és Muthén 2012) használatával végeztem, 5000 mintás bootstrapping-gal, hogy korrigáljam az adatok ferdesége és modell összetettségéhez mért relatíve alacsony elemszámból fakadó esetleges torzítást. Az Mplus alapértelmezetten full-information maximum likelihood (FIML) becslési eljárással számol, ami kezeli a hiányzó értékeket.

4. Eredmények

4.1. Személyes tervek témái a párapcsolat rendszerében

4.1.1. A személyes tervek tartalmi kategóriáinak klaszterelemzése

A személyes tervek tartalmi kategóriáin hierarchikus klaszterelemzést végeztünk. Vargha és mtsai (2015) által leírt eljárást követve a 2-10 közötti klasztert tartalmazó megoldások mutatóit vizsgáltuk megfelelőség szempontjából. Az egyes klasztermegoldások megfelelőségi mutatóit a 3. táblázat tartalmazza.

3. táblázat. A hierarchikus klaszterelemzés megfelelőségi mutatói 2-10 klaszterre nézve

Lépés	N	EESS%	Pont-biszeriális eh.	XieBeni (mod)	Silhouette eh.	HC átlag
i = 488	10	59,7	0,373	0,507	0,51	0,297
i = 489	9	57,53	0,374	0,392	0,487	0,312
i = 490	8	54,85	0,375	0,133	0,472	0,331
i = 491	7	51,95	0,375	0,197	0,466	0,352
i = 492	6	48,86	0,405	-0,308	0,434	0,374
i = 493	5	45,15	0,51	0,103	0,495	0,4
i = 494	4	40,37	0,494	0,464	0,534	0,434
i = 495	3	34,35	0,439	0,306	0,542	0,477
i = 496	2	22,96	0,325	0,182	0,549	0,558
Relokáció után	4	42,17	0,51	0,374	0,553	0,421

N = a klaszterek száma

EESS % = megmagyarázott hibaszázalék, (Explained Error Sum of Squares)

Pont-biszeriális eh. = pontbiszeriális korreláció

XieBeni (mod) = módosított Xie-Beni index

eh. = együtttható

HC átlag = átlagos klaszterhomogenitás

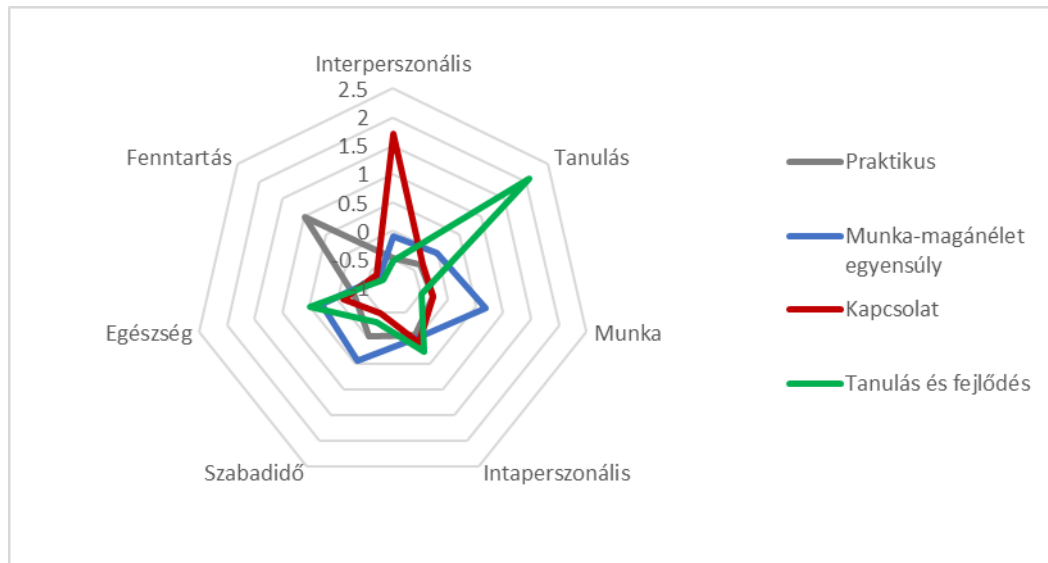
A klaszterek végső száma a megfelelőségi mutatók alapján kerültek kiválasztásra, figyelembe véve a jól illeszkedő számú klaszterek megfelelő értelmezhetőségét. Ennek eredményeképpen a négy klaszteres megoldás került elmentésre, az elfogadható illeszkedés és a legjobb értelmezhetőség miatt. A megfelelőségi mértékeket összehasonlítva a négy klaszteres megoldás több szempontból is megfelelőnek tűnik. Bár a magyarázóereje alacsonyabb (EESS = 40,37%), az alacsonyabb számú klaszter miatt jobban használható, ami a relokáció után 42,17%-ra nőtt (bár még így sem éri el az ideális 60%-ot). Másodszor, a point biszeriális korreláció jóval a 0,3 küszöbérték

felett van, majdnem eléri a 0,5-öt. Harmadszor, a módosított Xie-Beni index lokális maximumot jelzett, a tíz klaszteres megoldás után a második legnagyobbat. A tíz klaszteres megoldás összetettsége okán nehezen lenne értelmezhető, és az egyes klaszterek alacsony elemszámúak. Végül, a négy klaszteres megoldás volt a leghomogénebb a szomszédos megoldásokhoz képest. Annak érdekében, hogy az egyes esetek jobban illeszkedjenek a végső klaszterükhöz, egy relokációs eljárást is futtattunk, amelynek eredményeként az EESS% 42,17-re nőtt, és a módosított Xie-Beni index 0,3 felett maradt. Az így kialakított klasztertagságok kerültek mentésre csoportosító változóként a további elemzéshez. A végső klaszterek eloszlása a nőknél kiegyensúlyozottabb, az arányuk 12,45% és 33,73% között terjed, míg a férfiak jobban szóródnak a klaszterek között, az arányuk 8,43%-tól 49,40%-ig terjed.

A kialakult négy klasztert (az egyes válaszadók alcsoportjait) a legjellemzőbb tartalmi kategória alapján neveztem el. Az így kapott csoportok olyan tartalmi profilok mentén szerveződnek, amelyekhez tartozó csoporttagok az egyes kiemelkedő tartalmi kategóriatípusokat gyakrabban adták meg a többi csoporthoz viszonyítva. A kiinduló tartalmi kategóriák alcsoportokra jellemző átlagait az 1. ábra szemlélteti. Az első és a harmadik klaszter egy-egy kiemelkedő tartalmi kategória által jellemezhető. Az első és egyben legnagyobb klaszter a fenntartási tervek köré szerveződik, amit praktikus orientációnak neveztem el. Ebbe a csoportba 123 (49,4%) férfi és 84 (33,73%) nő tartozott. A harmadik klasztert az interperszonális tervekkel lehetett jellemezni, ennek megfelelően a kapcsolati orientáció elnevezést kapta, amely 36 (14,46%) férfit és 47 (18,88%) nőt képviselt.

A fennmaradó két klaszterben több kiemelkedő tartalmi kategória is szerepelt, amikben az alcsoportok átlagai magasabbak voltak. A második klaszterben a résztvevők első sorban a munkához és szabadidőhöz kategorizált terveket említették, tehát a csoport tagjai igyekeztek mindkét életterületen egyszerre terveket megfogalmazni, ezért ezt a klasztert munka-magánélet egyensúly orientációnak neveztem el. Ehhez a csoporthoz 69 (27,71%) férfi és 87 (34,94%) nő tartozott. A negyedik és egyben legkisebb klaszter három kiemelkedő jellemzővel is rendelkezik, mivel tanulási, egészség és intraperszonális terveket is jellemzőbben fogalmaztak meg a többi csoporthoz viszonyítva. Mivel mindegyik valamilyen testi, szellemi vagy készségszintű fejlődést

fejez ki, ezért ezt a klasztert tanulás és növekedés orientációnak neveztem el, amely 21 (8,43%) férfit és 31 (12,45%) nőt tartalmazott.



1. ábra A hét tartalmi kategóriához tartozó klaszter átlagpontszámai, z-értékekben kifejezve

A klaszterek átlagait a gyakoriságokból képzett z-értékeket reprezentálják.

A négy tartalmi profilhoz tartozók szociodemográfiai különbségeinek feltárására nemenként külön független-mintás egyszempontos ANOVA tesztek végzése Gabriel utóteszt alkalmazásával (az eredményeket a 4. táblázat szemlélteti). A varianciaanalízis eredménye alapján szignifikáns különbségeket találtam mindkét partnernél az életkorban [$F(3, 248) = 3,57$, $p = 0,02$, $\eta^2 = 0,04$ a férfiak és $F(3, 248) = 4,41$, $p = 0,01$, $\eta^2 = 0,05$ a nők esetében], a szubjektív anyagi helyzet megítélésében [$F(3, 241) = 7,245$, $p < 0,01$, $\eta^2 = 0,08$ a férfiak és $F(3, 247) = 2,79$, $p = 0,04$, $\eta^2 = 0,03$ a nők esetében]. A nőknél szignifikáns különbség volt a tartalmi profilok alkotta csoportok között a kapcsolat hosszát tekintve [$F(3, 205) = 4,75$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,07$], ami a férfiak esetében nem volt szignifikáns [$F(3, 205) = 1,8$, $p = 0,15$, $\eta^2 = 0,03$]. A Gabriel-féle post hoc elemzés azt mutatta, hogy a tanulás és növekedés orientációval jellemezhető férfiak szignifikánsan fiatalabbak a praktikus orientációval jellemezhetőknél ($p = 0,01$). Hasonló volt megfigyelhető a nőknél, akiknél a praktikus orientációval ($p = 0,02$), és a munka-magánélet egyensúly orientációval jellemezhető csoportja szignifikánsan idősebb volt, mint a tanulás és növekedés orientációjú csoport, ezen felül a kapcsolatuk is szignifikánsan hosszabb ideje tartott ($p = 0,032$ és $p = 0,013$). A tanulás és növekedés

orientációjú csoport mindkét nem esetében jobbnak értékelte az anyagi helyzetét a praktikus orientációjúakhoz képest ($p < 0,001$ a férfiak és $p = 0,023$ a nők esetében), a férfiak esetében pedig a munka-magánélet egyensúlya orientációhoz képest ($p = 0,012$). Továbbá a kapcsolat orientációval rendelkező férfiak is magasabbnak ítélték az anyagi helyzetüket, mint a praktikus orientációval rendelkező férfiak ($p = 0,012$). Nem volt szignifikáns kapcsolat a klaszterhez tartozás és a kapcsolati státusz (házas vagy élettársi kapcsolat) között [$\chi^2 = 0,638$ (3), $p = 0,888$, $\phi = 0,051$ és $\chi^2 = 0,487$ (3), $p = 0,922$, $\phi = 0,044$ a férfiak és nők esetében], a klaszterhez tartozás és a munkavállalói státusz között [$\chi^2 = 1,016$ (3), $p = 0,797$, $\phi = 0,064$ és $\chi^2 = 3,442$ (3), $p = 0,328$, $\phi = 0,118$ a férfiak és nők esetében], illetve a klaszterhez tartozás és a kiskorú gyermekek nevelése között a nők esetében [$\chi^2 = 1,522$ (3), $p = 0,677$, $\phi = 0,079$]. Szignifikáns összefüggést találtam a klasztertagság és az iskolai végzettség [$\chi^2 = 27,396$ (3), $p < 0,001$, $\phi = 0,332$ és $\chi^2 = 13,338$ (3), $p = 0,038$, $\phi = 0,231$ a férfiak és nők esetében], valamint a klasztertagság és a kiskorú gyermekek nevelése viszonylatban a férfiak esetében [$\chi^2 = 1,17,589$ (3), $p = 0,001$, $\phi = 0,266$].

Végül a későbbi elemzésben használt kimeneti változók (tervekben észlelt együttműködés és konfliktus gyakorisága) csoportok közötti különbségét is megvizsgáltam. Szignifikáns különbségeket találtam az együttműködés tekintetében a pár mindkét tagjánál [$F(3, 248) = 4,62$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,05$ és $F(3, 248) = 4,672$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,05$ a férfiak és nők esetében]. Gabriel-féle post hoc teszt alapján a férfiak esetében a tanulás és növekedés orientációjú csoport kevesebb együttműködést érzékelt, mint a praktikus ($p = 0,02$) és a kapcsolat ($p = 0,004$) orientációjú csoport. Hasonlóképpen, a tanulási és fejlődés orientációjú csoport érzékelte a legkevesebb együttműködést a nők körében ($p = 0,002$ a praktikus, $p = 0,048$ a munka-magánélet egyensúly és $p = 0,007$ a kapcsolat orientáció esetében). Az egyes klaszterek között nem volt szignifikáns különbség egyik nem esetén sem az észlelt konfliktus tekintetében [$F(3, 248) = 1,63$, $p < 0,18$, $\eta^2 = 0,02$ és $F(3, 248) = 1,71$, $p = 0,17$, $\eta^2 = 0,02$ a férfiak és nők esetében].

4. táblázat. A tartalmi profilok leíró statisztikái és összehasonlító elemzése

A személyes projektek tartalmi profiljai												
		Praktikus		Munka- magánélet egyensúly		Kapcsolat		Tanulás és növekedés		F	P	η^2
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
Férfiak	Együtműködés	4,97	1,24	4,68	1,32	5,31	0,97	4,18	1,10	4,62	<0,001	0,05
	Konfliktus	2,76	1,55	2,45	1,27	2,48	1,36	2,12	1,01	1,63	0,18	0,02
	Kor	43,89	10,52	40,78	10,98	41,06	10,69	36,52	9,53	3,57	0,02	0,04
	A kapcsolat hossza	16,90	9,68	15,76	10,66	13,16	8,83	12,47	6,98	1,81	0,15	0,03
	Szubjektív anyagi helyzet	4,96	2,01	5,36	1,82	6,00	1,47	6,75	1,07	7,25	<0,001	0,08
Nők	Együtműködés	4,99	1,13	4,76	1,21	5,02	1,11	4,13	1,31	4,67	<0,001	0,05
	Konfliktus	2,48	1,26	2,19	1,13	2,34	1,21	1,98	0,97	1,71	0,17	0,02
	Kor	41,55	9,97	40,33	10,80	38,55	9,74	34,19	7,91	4,41	0,01	0,05
	A kapcsolat hossza	16,92	9,49	17,54	10,83	12,76	7,83	10,96	6,73	4,75	<0,001	0,07
	Szubjektív anyagi helyzet	4,94	2,06	5,24	1,94	5,04	1,96	5,21	1,95	2,79	0,04	0,03

A további elemzéshez az egyes tartalmi profilokat dummy-kódoltam a legnagyobb csoportot, a praktikus orientációt használva referenciaként. A praktikus orientáció elméleti szempontból megfelelő referenciakategória, mivel főleg olyan hétköznapi feladatokat választók tartoznak ide, amelyek inkább alkalmi, helyzeti jellegűnek és kevésbé tekinthetők tudatos tervezés eredményének (a munka-magánélet egyensúlyára, kapcsolatra vagy tanulásra és növekedésre vonatkozó terveket választókhoz képest). A továbbiakban a referenciakategóriával való összevetésre hivatkozásokat az áltáthatóság kedvéért elhagyom, ugyanakkor a személyes terv profilokra vonatkozó összes eredményt automatikusan a praktikus orientációval összevetésben értelmezendő.

Végül megvizsgáltam az együtműködés és konfliktus észlelt gyakoriságára vonatkozó személyes tervértékelések összesített értékeléseinek megbízhatóságát. A hierarchikus szerkezet miatt a megbízhatóság mérőszámaként osztályon belüli korrelációt (intraclass correlation) számoltam (Lüdtke és Trautwein 2007). Minden skála kellően megbízhatónak bizonyult (együtműködés ICC (2) = 0,753 és 0,655; konfliktus ICC (2) = 0,562 és 0,633 a férfiak és a nők esetében).

A vizsgált változók leíró statisztikáját és korrelációit az 5. táblázat szemlélteti. Az két nem azonos skálái között közepes erősségű pozitív korreláció található ($r = 0,436$,

$p < 0,001$ az együttműködés és $r = 0,464$, $p < 0,001$ a konfliktus esetében), ami a diád kapcsoltságát mutatja. Ezért a kapcsolatra vonatkozó összefüggések megfelelő vizsgálatához indokolt az APIM-modell használata. A tervekben észlelt együttműködés és konfliktus közötti korreláció a férfiak esetében gyenge volt ($r = 0,154$, $p < 0,05$), míg a nők esetében nem találtam szignifikáns összefüggést ($r = 0,019$, $p > 0,05$).

5. táblázat. A vizsgált változók leíró statisztikája és korrelációi

		Tartomány	átlag	szórás	Pearson-féle korrelációs együtthatók			
					1.	2.	3.	4.
1.	Együttműködés férfi	1–7	4,85	1,25	0,633			
2.	Együttműködés nő	1,75–7	4,81	1,207	0,436*	0,562		
3.	Konfliktus férfi	1–7	2,58	1,39	0,154*	0,032	0,753	
4.	Konfliktus nő	1–6,5	2,31	1,16	0,098	0,019	0,464**	0,655

A megbízhatósági mutatókat (ICC) az átlóban tüntettem fel

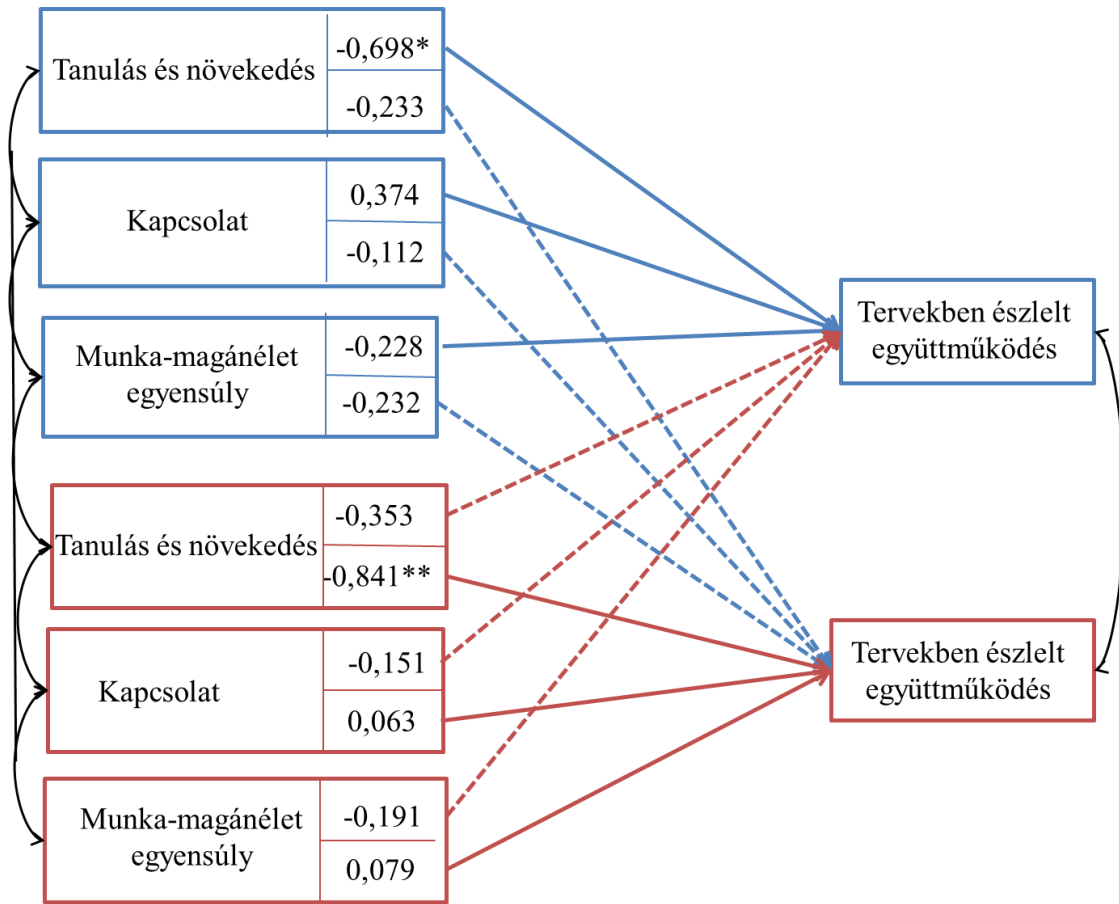
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

N = 249

4.1.2. Tartalmi profilok és együttműködés és konfliktus észlelt gyakorisága párkapcsolatban

A tartalmi profilokhoz tartozás és a tervek párkapcsolati vetületeinek összefüggését két külön APIM-modellben teszteltem. Elsőként három dummy-kódolt tartalmi változó (munka-magánélet egyensúly, kapcsolat, tanulás és növekedés a gyakorlati orientációhoz viszonyítva) hatását vizsgáltam a tervekben észlelt együttműködés gyakoriságára (lásd 2. ábra és részletesebben 1. Melléklet). A tanulás és a fejlődés orientáció ritkábban észlelt együttműködéssel járt együtt a saját tervekben, a pár mindkét tagjának részéről ($b = -0,698$, $p = 0,01$ a férfiak és a $b = -0,841$, $p = 0,002$ a nők esetében). A többi tartalmi profil és az együttműködés észlelt gyakorisága között nem találtam szignifikáns kapcsolatot.

A diádikus minták megállapításához megbecsültem a tanulás és növekedés orientációhoz tartozó két k paramétert. A k paraméterek értékei megerősítették az aktor-orientált mintát, mivel a férfiakhoz $k = 0,420$ [-1,453; 2,293] a nőkhez $k = 0,333$ [-3,157; 3,823] értékek tartoztak. A k paraméterek értékeit 0-ra rögzítve sem romlott jelentősen a modell illeszkedése $\Delta\chi^2(2) = 2,736$; $p = 0,256$.



2. ábra A tartalmi profilok és az együttműködés gyakorisága közötti aktor- és partnerhatások regressziós együttható

* $p < .05$; ** $p < .001$

N = 249 elkötelezett kapcsolatban élő pár

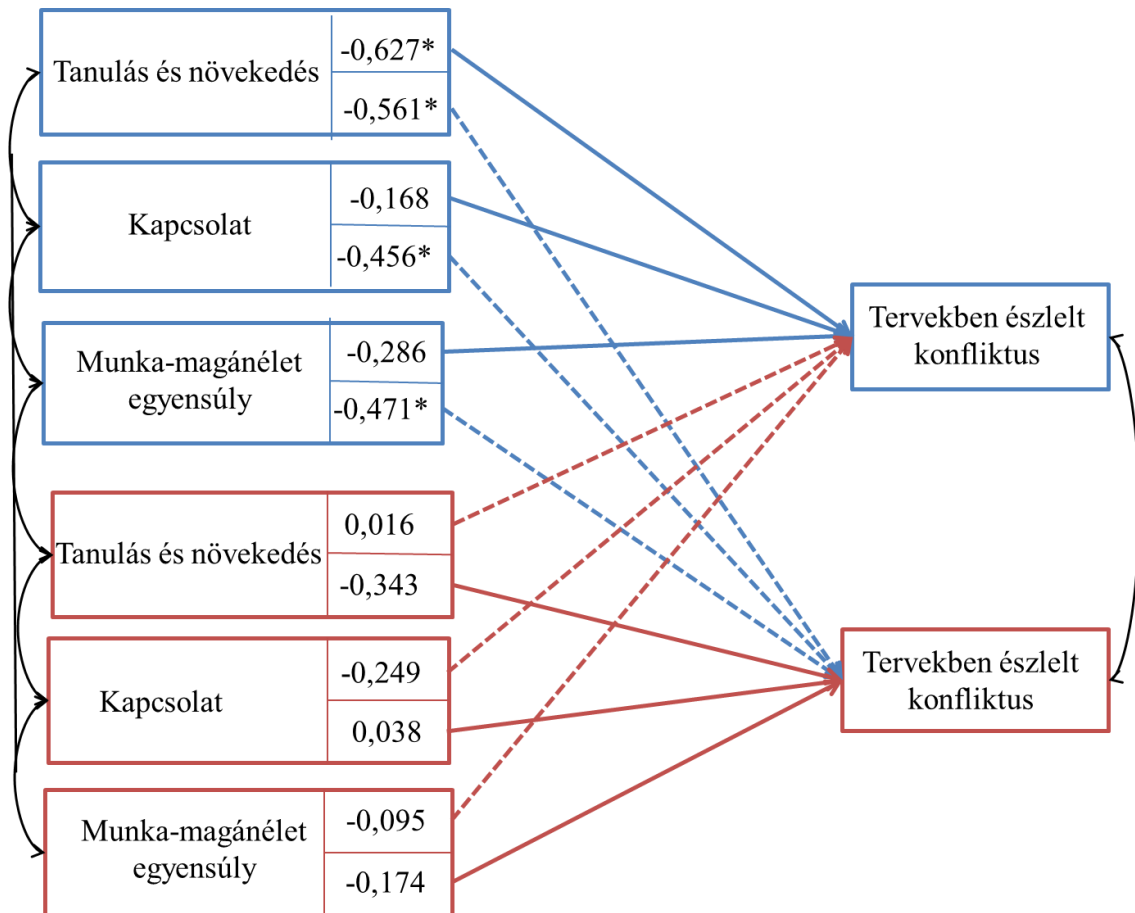
Kék: férfiak, piros: nők

Egyenes vonal: aktor hatás, szaggatott vonal: partner hatás

A standardizálatlan együtthatókat közöltem.

A második modellben a három dummy-kódolt tartalmi változó (munka-magánélet egyensúly, kapcsolat, tanulás és növekedés a gyakorlati orientációhoz viszonyítva) hatását vizsgáltam a tervekben észlelt konfliktus gyakoriságára (lásd 3. ábra és részletesebben 2. Melléklet). Egy aktor és három partnerhatás volt azonosítható. A tanulás és a fejlődés orientációjú nők ritkábban észleltek konfliktust a saját terveikben ($b = -0,627$, $p = 0,025$). Kevesebb konfliktust észleltek a saját terveikben azok a nők, akiknek a párja tanulás és növekedés ($b = -0,561$, $p = 0,049$), kapcsolat ($b = -0,456$, $p = 0,042$) vagy munka magánélet egyensúly ($b = -0,471$, $p = 0,006$) orientációval rendelkezett.

Mivel a legtöbb hatás kicsi, így a k paraméter becslése konvergációs problémákhoz vezetett így a diádikus minták statisztikailag nem megállapíthatóak.



3. ábra. A tartalmi profilok és a konfliktus gyakorisága közötti aktor- és partnerhatások regressziós együttható

* $p < .05$

$N = 249$ elkötelezett kapcsolatban élő pár

Kék: férfiak, piros: nők

Egyenes vonal: aktor hatás, szaggatott vonal: partner hatás

A standardizálatlan együtthatókat közöltem.

Kontrollelemzéshez a korábbi modellekhez hozzáadtam demográfiai változókat (életkor és a kapcsolat hossza mint centrált változók, párkapcsolati státusz (házas vagy élettársi kapcsolatban élő), kiskorú gyermek nevelése, iskolai végzettség, aktív munkavállalói státusz, mint dummy változók, illetve szubjektív anyagi helyzetet (lásd a 6. Táblázat és 7. Táblázat). A demográfiai változók és a tervekben érzékelt együttműködés gyakorisága között nem volt szignifikáns összefüggés. Ugyanakkor a korábbi eredményekhez viszonyítva a tanulás és növekedési orientáció csak a nők esetében állt

szignifikánsan kapcsolatban a tervekben észlelt kevesebb együttműködéssel ($b = -0,747$, $p = 0,009$). A tanulás és növekedés orientáció és az együttműködés észlelt gyakorisága közötti kapcsolat a férfiak esetében már nem volt szignifikáns ($\beta = -0,416$, $p = 0,173$).

6. Táblázat. Tartalmi profilokhoz tartozás és tervekben észlelt együttműködés gyakorisága férfi és női partnereknél, kontrollváltozókkal.

		A férfiak terveiben észlelt együttműködés gyakorisága					A nők terveiben észlelt együttműködés gyakorisága				
		CI (95%)					CI (95%)				
		<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	Alsó	Felső	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	Alsó	Felső
Férfiak	Tanulás és növekedés	-0,416	0,304	0,172	-1,012	0,181	-0,146	0,287	0,611	-0,708	0,416
	Kapcsolat	0,425	0,247	0,085	-0,059	0,91	-0,013	0,247	0,958	-0,497	0,471
	Munka–magánélet egyensúly	-0,088	0,212	0,678	-0,503	0,327	-0,146	0,196	0,455	-0,531	0,238
	Kiskorú gyermeket nevel	0,77	0,645	0,233	-0,495	2,035	-0,54	0,611	0,377	-1,738	0,658
	Csak alapfokú oktatás vs. érettségi	0,027	0,216	0,899	-0,395	0,45	0,19	0,232	0,413	-0,265	0,644
	Főiskolai diploma vs. érettségi	-0,139	0,228	0,544	-0,586	0,309	-0,042	0,207	0,838	-0,447	0,363
	Munkavállalói státusz (aktív vagy inaktív)	0,398	0,287	0,165	-0,164	0,959	0,031	0,192	0,871	-0,345	0,407
	Kor	0,017	0,022	0,45	-0,027	0,06	-0,018	0,022	0,422	-0,061	0,025
	Szubjektív anyagi helyzet	-0,008	0,047	0,865	-0,1	0,084	0,01	0,035	0,769	-0,058	0,079
Nők	Tanulás és növekedés	0,173	0,199	0,383	-0,829	0,431	-0,747	0,287	0,009	-1,309	0,185
	Kapcsolat	-0,199	0,321	0,535	-0,674	0,372	0,166	0,241	0,492	-0,307	0,638
	Munka–magánélet egyensúly	-0,151	0,267	0,571	-0,216	0,562	-0,191	0,184	0,297	-0,551	0,168
	Kiskorú gyermeket nevel	0,524	0,387	0,175	-0,234	1,283	-0,532	0,383	0,165	-1,282	0,218
	Csak alapfokú oktatás vs. érettségi	-0,145	0,193	0,453	-0,524	0,234	0,237	0,235	0,314	-0,224	0,698
	Főiskolai diploma vs. érettségi	-0,259	0,227	0,254	-0,705	0,186	-0,25	0,192	0,194	-0,627	0,127
	Munkavállalói státusz (aktív vagy inaktív)	0,34	0,252	0,178	-0,154	0,834	0,094	0,215	0,662	-0,327	0,515
	Kor	0,023	0,021	0,279	-0,019	0,065	-0,024	0,022	0,272	-0,067	0,019
	Szubjektív anyagi helyzet	0,052	0,05	0,3	-0,046	0,15	0,001	0,029	0,974	-0,055	0,057
Pár	Kapcsolati státusz (házas vagy együttélő)	0,114	0,242	0,638	-0,36	0,588	-0,118	0,256	0,645	-0,619	0,383
	A kapcsolat hossza	0,019	0,013	0,14	-0,006	0,043	0,001	0,013	0,913	-0,024	0,027

A férfiak terveiben észlelt konfliktusok gyakoriságával szignifikáns kapcsolatban állt a párjaik által észlelt szubjektív anyagi helyzet és a párjuk végzettsége, ahol az

alacsonyabbnak ítélt szubjektív anyagi helyzet ($b = -0,119$, $p = 0,01$), és a párjuk csak alapfokú iskolai végzettsége ($b = -0,425$, $p = 0,03$) növelte a tervekben észlelt konfliktus gyakoriságát. A tartalmi profilok és többi demográfiai változó és a tervekben észlelt konfliktus gyakorisága között nem volt szignifikáns összefüggés.

7. Táblázat. Tartalmi profilokhoz tartozás és tervekben észlelt konfliktus gyakorisága férfi és női partnereknél, kontrollváltozókkal.

		A férfiak terveiben észlelt együttműködés gyakorisága					A nők terveiben észlelt együttműködés gyakorisága				
		CI (95%)					CI (95%)				
		<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	Alsó	Felső	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	Alsó	Felső
Férfiak	Tanulás és növekedés	-0,208	0,328	0,525	-0,85	0,434	0,039	0,314	0,902	-0,577	0,654
	Kapcsolat	0,031	0,285	0,912	-0,528	0,591	-0,324	0,278	0,244	-0,868	0,221
	Munka–magánélet egyensúly	-0,173	0,223	0,437	-0,611	0,264	-0,082	0,224	0,715	-0,521	0,358
	Kiskorú gyermeket nevel	0,053	0,471	0,911	-0,871	0,977	0,588	0,47	0,211	-0,333	1,509
	Csak alapfokú oktatás vs, érettségi	0,225	0,246	0,36	-0,257	0,706	-0,007	0,307	0,983	-0,608	0,595
	Főiskolai diploma vs, érettségi	0,39	0,23	0,09	-0,061	0,841	-0,282	0,216	0,192	-0,705	0,141
	Munkavállalói státusz (aktív vagy inaktív)	0,406	0,272	0,136	-0,127	0,939	-0,093	0,231	0,686	-0,546	0,359
	Kor	0,003	0,023	0,885	-0,041	0,047	-0,023	0,023	0,324	-0,068	0,022
	Szubjektív anyagi helyzet	-0,082	0,061	0,178	-0,201	0,037	-0,01	0,037	0,775	-0,082	0,061
Nők	Tanulás és növekedés	-0,124	0,301	0,68	-0,714	0,466	-0,149	0,238	0,531	-0,615	0,317
	Kapcsolat	-0,25	0,22	0,255	-0,681	0,181	0,051	0,222	0,819	-0,384	0,486
	Munka–magánélet egyensúly	-0,281	0,175	0,108	-0,624	0,062	-0,091	0,181	0,615	-0,446	0,264
	Kiskorú gyermeket nevel	-0,04	0,351	0,909	-0,728	0,648	0,24	0,33	0,467	-0,407	0,887
	Csak alapfokú oktatás vs, érettségi	0,425	0,192	0,027	0,049	0,801	0,195	0,239	0,414	-0,273	0,663
	Főiskolai diploma vs, érettségi	0,024	0,176	0,889	-0,32	0,369	-0,041	0,167	0,808	-0,368	0,287
	Munkavállalói státusz (aktív vagy inaktív)	-0,06	0,229	0,792	-0,508	0,388	0,058	0,19	0,76	-0,315	0,431
	Kor	-0,005	0,019	0,808	-0,042	0,033	-0,004	0,021	0,845	-0,044	0,036
	Szubjektív anyagi helyzet	-0,119	0,046	0,009	-0,208	-0,03	0,016	0,032	0,618	-0,047	0,079
Pár	Kapcsolati státusz (házas vagy együttélő)	0,134	0,32	0,675	-0,493	0,761	0,079	0,24	0,742	-0,391	0,549
	A kapcsolat hossza	0,005	0,015	0,735	-0,024	0,035	-0,001	0,012	0,964	-0,024	0,023

4.2. Tanulási és növekedési tervek longitudinális párkapcsolati összefüggései

A keresztmetszeti elemzések eredménye alapján tehát a tanulási és növekedési tervek azok, amelyek távolabb maradnak a párkapcsolati dinamikától, mivel a tanulási és növekedési orientációjú párok kevesebb együttműködést és konfliktust is tapasztalnak a terveikben. A tanulási és növekedési tervek, valamint az együttműködés és a konfliktus gyakorisága közötti oksági viszony feltárására megvizsgáltam, hogy az első adatfelvételkor rögzített tervek tartalma, illetve a hozzájuk tartozó együttműködés és kommunikáció gyakorisága hogyan változott az utánkövetésre. Ehhez kódoltam, hogy az egyes adatfelvételek során hány olyan tervet említettek a kitöltők, amelyek a korábbi klaszterelemzés során a tanulási és növekedési orientációhoz tartozóak (vagyis tanulással és fejlődéssel, intrapszichével vagy az egészséggel kapcsolatosak).

4.2.1. Növekedési tervek longitudinális összefüggései az együttműködéssel

A növekedési tervek és az együttműködés gyakorisága közötti longitudinális összefüggéseket 8. Táblázatban szemléltetem. Az adatok kapcsoltsága továbbra is fennáll, a partnerek azonos változói szignifikánsan korrelálnak ($r = 0,171$ és $0,420$ között; $p < 0,05$). Az első adatfelvételnél mért változók korrelálnak a második adatfelvételnél mért változókkal ($r = 0,378$ és $0,417$; $p < 0,001$ férfiak és $r = 0,324$ és $0,406$; $p < 0,001$ nők esetében).

8. Táblázat. Növekedési tervek és együttműködés leíró statisztikai és korrelációs mátrixa

				Férfiak				Nők			
				1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
		Terje- delem	Szórás								
Férfiak	1. Növekedési terv T1	0–3	,772	,644							
	2. Együttműködés T1	1–7	1,290	-,095	4,977						
	3. Növekedési terv T2	0–3	,780	,417**	-,237**	,644					
	4. Együttműködés T2	1–7	1,427	-,123	,378**	-,244**	4,849				
Nők	5. Növekedési terv T1	0–4	,870	,413**	-,110	,289**	-,064	1,000			
	6. Együttműködés T1	1,75–7	1,237	-,085	,420**	-,065	,172*	-,232**	4,860		
	7. Növekedési terv T2	0–4	,841	,318**	-,128	,304**	-,123	,406**	-,192*	,765	
	8. Együttműködés T2	1,25–7	1,377	-,044	,227**	-,042	,171*	-,178*	,324**	-,183*	4,869

Az átlagokat az átlók mentén tüntettem fel.

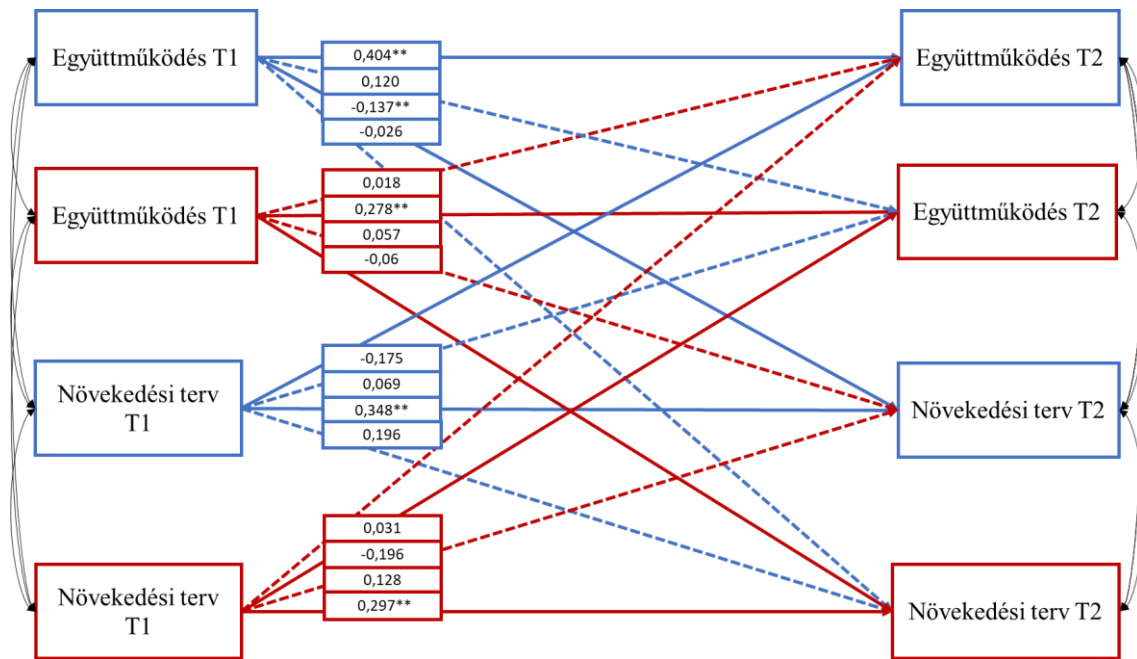
Az áttekinthetőség kedvéért az SWL összesített pontszámát jelenítem meg.

T1 = első adatfelvétel; T2 = második adatfelvétel.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

N = 249

Az APIM elemzés eredményeit a 4. ábra és részletesebben a 3. Melléklet szemlélteti. Az első adatfelvételkor a saját tervekben észlelt nagyobb együttműködés nagyobb észlelt együttműködéssel jár együtt a második adatfelvételkor, mindkét nemnél ($b = 0,404$; $p < 0,001$ férfiak és $b = 0,278$; $p = 0,009$ nők esetében). Ugyanez mondható el a növekedési tervek gyakoriságára, azaz több növekedési terv az első adatfelvételkor több növekedési tervet jelent a második adatfelvételkor mindkét nemnél ($b = 0,348$; $p < 0,001$ férfiak és $b = 0,297$; $p = 0,001$ nők esetében). A növekedési tervek gyakorisága és a tervekben észlelt együttműködés közötti kapcsolatokat tekintve a férfiak terveiben az első adatfelvételkor észlelt együttműködés gyakorisága kevesebb növekedési tervvel jár együtt a második adatfelvételkor ($b = 0,137$; $p = 0,009$). A többi kapcsolat nem volt szignifikáns.



4. ábra. Növekedési tervek és tervekben észlelt együttműködés gyakorisága közötti aktor- és partnerhatások sztenderdizált együtthatói

** $p < 0,001$

Kék: férfiak, piros: nők

Egyenes vonal: aktor hatás, szaggatott vonal: partner hatás

A standardizálatlan együtthatókat közöltem.

A modell összetettsége miatt a k paramétereket az egyes változópárokra szeparáltan becsültem, különben a modell nem konvergált. A k paraméterek értékei megerősítették az aktor-orientált mintát az együttműködés ($k = 0,061 [-1,349; 1,471]$), férfiak és $k = 0,291 [-0,77; 1,352]$ nők esetében) és a növekedési tervek gyakorisága esetében ($k = 1,03 [-0,243; 0,393]$ férfiak és $k = 1,201 [-0,112; 0,544]$ nők esetében) a két adatfelvételi hullám között, illetve az első adatfelvételkor mért együttműködés és a második adatfelvételben mért növekedési tervek gyakorisága között is ($k = -0,247 [-3,822; 3,329]$ férfiak és $k = 0,244 [-1,187; 1,674]$ nők esetében).

A k paraméter 0-ra rögzítése nem rontotta szignifikánsan a modell illeszkedését a tervekben észlelt együttműködés és az egy évvel későbbi együttműködés ($\Delta\chi^2(2) = 1,79, p = 0,409$), illetve növekedési tervek kapcsolatának vizsgálata esetében ($\Delta\chi^2(2) = 0,611, p = 0,737$), tehát az aktor-orientált minta megerősítést nyert. A növekedési tervek gyakoriságának longitudinális összefüggéseinek vizsgálata ellentmondásos eredményekre vezetett. A 0-ra állított k érték szignifikánsan rontotta a modell illeszkedését ($\Delta\chi^2(2) = 8,469, p = 0,015$), viszont az alternatív párorientált modell, ahol

$k = 1$ nem különbözött a kiinduló szarutált modellől ($\Delta\chi^2(2) = 4,462$, $p = 0,107$). Ezért a növekedési tervek longitudinális összefüggéseinél inkább párorientált mintát feltételezhetünk.

4.2.2. Növekedési tervek longitudinális összefüggései a konfliktussal

A növekedési tervek és a tervekben észlelt konfliktusok gyakorisága közötti longitudinális összefüggéseket 9. Táblázatban szemléltetem. Az adatok kapcsoltága ez esetben is fennáll, a partnerek azonos változói szignifikánsan korrelálnak ($r = 0,304$ és $0,464$ között; $p < 0,01$). Az első és a második adatfelvételhez tartozó azonos változók szignifikánsan korrelálnak mindkét nemnél ($r = 0,305$ és $0,417$; $p < 0,01$ férfiak és $0,372$ és $0,406$; $p < 0,01$ nők esetében).

9. Táblázat. Növekedési tervek és konfliktus leíró statisztikái és korrelációs mátrixa

					Férfiak				Nők				
					1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
			Terje- delem	Szórás									
Férfiak	1.	Növekedési terv T1	0–3	,772	,644								
	2.	Konfliktus T1	1–7	1,521	-,113	2,661							
	3.	Növekedési terv T2	0–3	,780	,417**	-,095	,644						
	4.	Konfliktus T2	1–6,5	1,538	-,152	,305**	-,068	2,762					
Nők	5.	Növekedési terv T1	0–4	,870	,413**	-,064	,289**	-,015	1,000				
	6.	Konfliktus T1	1–6,5	1,228	-,280**	,452**	-,125	,212**	-,280**	2,354			
	7.	Növekedési terv T2	0–4	,841	,318**	,024	,304**	-,051	,406**	-,166*	,765		
	8.	Konfliktus T2	1–7	1,473	-,154	,216**	,040	,464**	-,042	,372**	-,019	2,473	

Az átlagokat az átlók mentén tüntettem fel.

Az áttekinthetőség kedvéért az SWL összesített pontszámát jelenítem meg.

T1 = első adatfelvétel; T2 = második adatfelvétel.

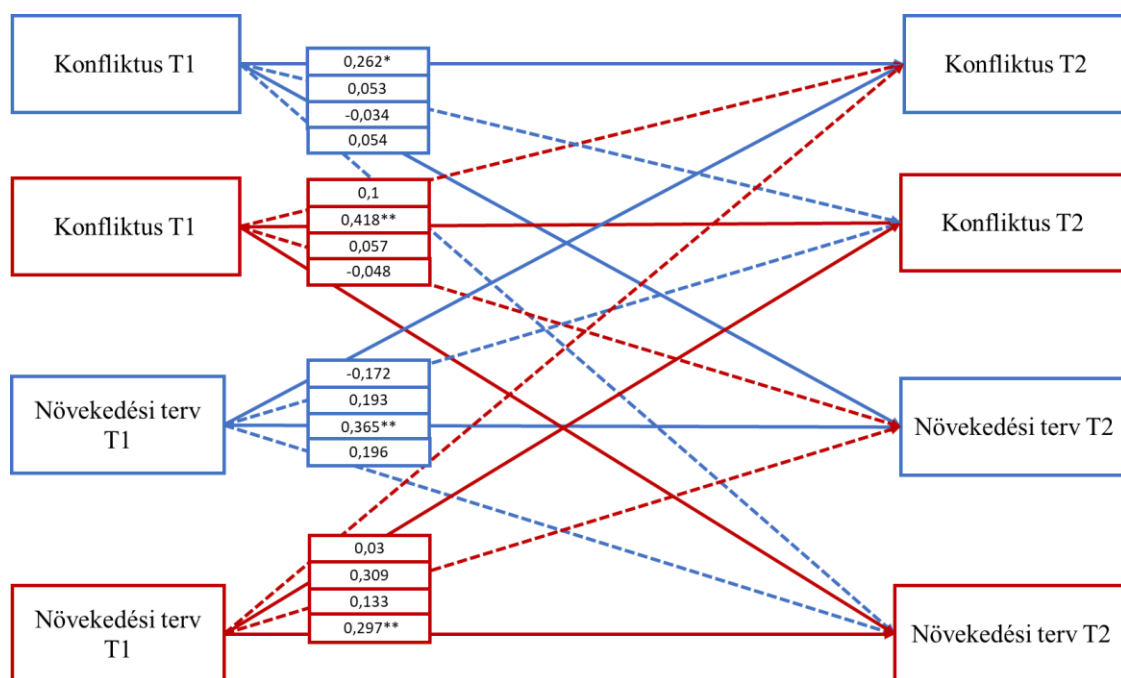
$p < 0,01$

$N = 149$

Az APIM elemzés eredményeit az 5. ábra és részletesebben a 4. Melléklet szemlélteti. Az első adatfelvételkor a saját tervekben észlelt konfliktusok gyakorisága is megnövelte a második adatfelvételkor észlelt konfliktusok gyakoriságát, mindkét nemnél ($b = 0,262$; $p = 0,011$ férfiak és $b = 0,418$; $p < 0,001$ nők esetében). A növekedési tervek gyakoriságára az első adatfelvételkor értelemszerűen ebben a modellben is több

növekedési tervvel járt együtt a második adatfelvételkor, mindkét nemnél ($b = 0,365$; $p < 0,001$ férfiak és $b = 0,309$; $p = 0,001$ nők esetében). Viszont keresztirányú kapcsolat nem volt szignifikáns a modellben.

Konvergációs problémák miatt az együttműködéshez hasonlóan a modell részein becsültem a k paramétert a diádikus minták megállapításához, ami a konfliktus esetében is megerősítette az aktor-orientált mintát ($k = 0,282$ $[-0,315; 0,879]$). A k paraméter értékét 0-ra rögzítése sem romlott jelentősen a modell illeszkedése ($\Delta\chi^2(2) = 1,999$, $p = 0,368$).



5. ábra Növekedési tervek és tervekben észlelt konfliktus gyakorisága közötti aktor- és partnerhatások sztenderdizált együttthatói

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

Kék: férfiak, piros: nők

Egyenes vonal: aktor hatás, szaggatott vonal: partner hatás

A standardizálatlan együttthatókat közöltem.

4.3. Tervkoordináció, tervmegvalósítás, élettel való elégedettség

A személyes tervértékelések és az élettel való elégedettség összefüggéseit az 10. Táblázatban szemléltetem. A tervkoordinációhoz tartozó tételek szignifikánsan korreláltak egymással ($r = 0,397$ és $0,699$ között férfiak és $0,431$ és $0,712$ között nők esetében; $p < 0,001$), ahogyan a tervmegvalósítással kapcsolatos tételek is pozitív kapcsolatban álltak egymással ($r = 0,902$ és $0,939$ között a férfiak, és $0,889$ és $0,917$ a

nők esetében; $p < 0,001$). A feltételezett mintát követve a tervmegvalósítással kapcsolatos személyes tervértékelések a második adatfelvételkor szignifikáns pozitív korrelációt mutattak az élettel való elégedettséggel ($r = 0,390$ és $0,427$ a férfiak és $0,389$ és $0,454$ a nők esetében; $p < 0,001$). A nők esetében az élettel való elégedettség szignifikánsan összefüggött a támogatással ($r = 0,249$; $p < 0,001$) és a tervmegvalósítással kapcsolatos változókkal ($r = 0,211$ és $0,251$ között $p < 0,011$). Ezenkívül a tervekkoordináció és a tervmegvalósítás közötti korreláció a legtöbb esetben nem volt szignifikáns, kivéve a férfiak tervekkel kapcsolatos kommunikációját és a sikerét ($r = 0,186$; $p = 0,025$). Általánosságban elmondható, hogy a párok hajlamosak voltak a tervekkel kapcsolatos tapasztalataikat ($r = 0,309$ és $0,533$ között; $p < 0,001$) és az élettel való elégedettségüket ($r = 0,583$ T1 és $r = 0,726$ T2 esetében; $p < 0,001$) hasonlóan értékelni, mint a partnereik.

10. Táblázat. Az vizsgált változók leíró statisztikája és korrelációs mátrixa

			Férfiak								
			1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
Férfiak	Tervkoordináció T1	Terje- delem	Szórás								
	1. Együtműködés	2,25-7	1,125	5,203							
	2. Kommunikáció	1-7	1,288	,699**	4,986						
	3. Érzelmi támogatás	2,25-7	,956	,397**	,402**	5,774					
	Tervmegvalósítás T2										
	4. Haladás	1-7	1,319	,105	,145	,022	4,240				
	5. Siker	1-7	1,334	,136	,186*	,074	,939**	4,195			
	6. Elégedettség	1-7	1,330	,102	,146	,032	,920**	,902**	4,204		
	Élettel való elégedettség										
7. SWLS T1	1-7	1,312	,058	,085	,169*	,152	,146	,156	4,467		
8. SWLS T2	1-7	1,332	-,098	-,096	-,034	,401**	,427**	,390**	,477**	4,378	
Nők	Tervkoordináció T1										
	9. Együtműködés	1,5-7	1,094	,309**	,249**	,176*	-,021	-,023	-,006	-,030	,063
	10. Kommunikáció	1,75-7	1,240	,252**	,419**	,141	-,029	-,018	-,001	,064	,007
	11. Érzelmi támogatás	2,5-7	1,013	,103	,135	,326**	-,031	-,008	-,029	,156	,089
	Tervmegvalósítás T2										
	12. Haladás	1-7	1,194	,087	,036	-,070	,495**	,453**	,413**	,125	,342**
	13. Siker	1-6,75	1,210	,079	,053	-,034	,525**	,502**	,442**	,121	,322**
	14. Elégedettség	1-6,75	1,214	,109	,053	-,093	,584**	,548**	,533**	,170*	,348**
	Élettel való elégedettség										
15. SWLS T1	1,2-7	1,320	-,045	-,061	,050	,125	,141	,113	,583**	,454**	
16. SWLS T2	1-6,8	1,358	-,014	-,092	,060	,470**	,479**	,440**	,405**	,726**	
			Nők								
			9	10	11	12	13	14	15	16	
Nők	Tervkoordináció T1										
	9. Együtműködés	1,75-7	1,208	5,186							
	10. Kommunikáció	1,5-7	1,032	,712**	4,862						
	11. Érzelmi támogatás	1,25-7	1,103	,480**	,431**	5,716					
	Tervmegvalósítás T2										
	12. Haladás	1-7	1,209	,048	,110	-,064	4,174				
	13. Siker	1-6,75	1,224	,082	,130	-,018	,917**	4,060			
	14. Elégedettség	1-6,75	1,224	,076	,132	-,028	,889**	,898**	4,021		
	Élettel való elégedettség										
15. SWLS T1	1,2-7	1,308	,053	,100	,249**	,211*	,251**	,288**	4,548		
16. SWLS T2	1-6,8	1,359	,014	-,028	,155	,389**	,438**	,454**	,583**	4,439	

Az átlagokat az átlók mentén tüntettem fel.

Az áttekinthetőség kedvéért az SWL összesített pontszámát jelenítem meg.

T1 = első adatfelvétel; T2 = második adatfelvétel.

*p < 0,05; **p < 0,01

N = 149

4.3.1. Diszkrimináns validitás és mérési invariancia

A

11. Táblázatban hasonlítom össze a mérési invarianciavizsgálat különböző szintjeit. A konfigurációs modellek érvényesnek tekinthetők (χ^2 (df) = 38,257 (42), CFI = 1,000, RMSEA < 0,001 a személyes terv értékelések és χ^2 (df) = 258,59 (154), CFI = 0,9596 RMSEA = 0,068 az étellel való elégedettség esetében). Az eredmények a metrikus invarianciát támasztják alá a két nemre és adatfelvételi időpontra nézve a személyes tervértékelések esetében ($\Delta\chi^2$ (4) = 3,507, p = 0,476, Δ CFI < 0,001, Δ RMSEA < 0,001 a metrikus modellt a konfigurációs modellel összehasonlítva; $\Delta\chi^2$ (5) = 529,785, p < 0,001 Δ CFI = -0,346, Δ RMSEA = 0,263 a skaláris modellt a metrikus modellel összehasonlítva) és az étellel való elégedettség esetében egyaránt ($\Delta\chi^2$ (11) = 14,798, p = 0,191, Δ CFI = -0,001, Δ RMSEA = -0,001 a metrikus modellt a konfigurációs modellel összehasonlítva; $\Delta\chi^2$ (16) = 471,335, p < 0,001, Δ CFI = -0,191, Δ RMSEA = 0,078 a skaláris modellt a metrikus modellel összehasonlítva).

11. Táblázat A mérési invariancia modellek és APIMeM-modellek illeszkedési mutatói

Modellek	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA	SRMSR	$\Delta\chi^2$	Δ df	Δ CFI	Δ RMSEA	Δ SRMSR
CFA – Személyes tervértékelések											
1. lépés Konfigurációs modell	38,257	42	1,000	1,004	0,000	0,031					
2. lépés Metrikus modell	41,764	46	1,000	1,004	0,000	0,041	3,507	4	0,000	0,000	0,010
3. lépés Skaláris modell	571,549	51	0,654	0,553	0,263	4,104	529,785	5	-0,346	0,263	4,063
CFA – Étellel való elégedettség											
1. lépés Konfigurációs modell	258,59	154	0,956	0,946	0,068	0,051					
2. lépés Metrikus modell	273,388	165	0,955	0,948	0,067	0,058	14,798	11	-0,001	-0,001	0,007
3. lépés Skaláris modell	744,723	181	0,764	0,752	0,145	2,788	471,335	16	-0,191	0,078	2,730

CFA: megerősítő faktorelemzések

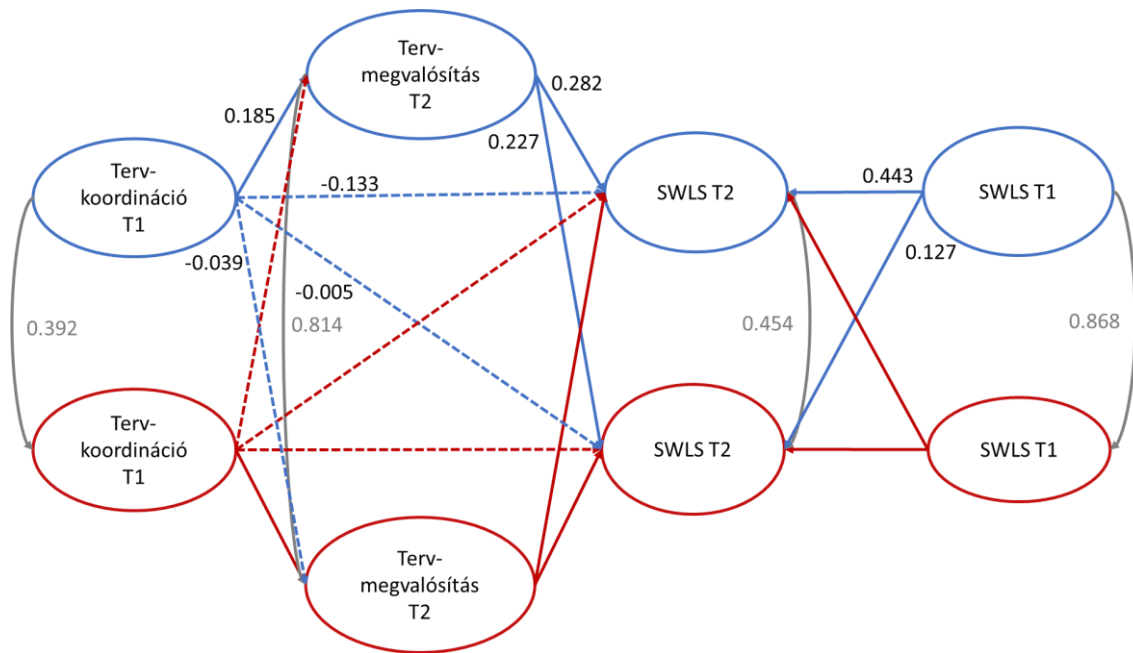
df: szabadságfok

4.3.2. Tervkoordináció, tervmegvalósítás, étellel való elégedettség

Első lépésben a nemi hatások tesztelése érdekében az összes közvetlen hatást azonosra rögzítettem a két nemnél. A modell illeszkedése nem romlott szignifikánsan a szaturált modellhez képest ($\Delta\chi^2$ (8) = 10,43, p = 0,236) és jól illeszkedett az adatokra (χ^2 (450) = 638,070, CFI = .954, TLI = .949, RMSEA = .053, SRMSR = .080), ezért ezt tekintettem véglegesnek az összefüggések vizsgálatához.

AZ APIMeM elemzés során pozitív aktorhatásokat találtam a mediációs útvonalakon (ld. 6. ábra és részletesebben az 5. Melléklet). Magasabb tervkoordináció jobb tervmegvalósítással járt együtt egy évvel később (b = 0,175, p = 0,022), ami pedig

növelte az élettel való elégedettséget nemcsak önmaguknál ($b = 0,282$, $p < 0,001$), hanem a párjaiknál is ($b = 0,227$, $p < 0,001$). A partnerhatások nem voltak szignifikánsak a tervmegvalósítás és a partnereik tervelésére ($b = -0,039$, $p = 0,553$), illetve élettel való elégedettsége között ($b = -0,005$, $p = 0,941$). Az első adatfelvételkor mért élettel való elégedettsége szignifikánsan bejósolta a második adatfelvételkor mért saját ($b = 0,443$, $p < 0,001$) és párjaik ($b = 0,127$, $p = 0,042$) élettel való elégedettséget.



6. ábra Az APIMeM modell, az élettel való elégedettséget bejósoló direkt és közvetett, aktor és partnerhatások

Az ábrán az összes modell által számított útvonalat feltüntettem. A standardizálatlan együttthatókat közöltem. Az átláthatóság kedvéért csak a látens változókat jelenítettem meg.

Kék: férfiak, piros: nők

Egyenes vonalak: $p < 0,05$; szaggatott vonalak: $p > 0,05$

SWLS: Élettel való elégedettség

T1: Első adatfelvétel; T2: második adatfelvétel.

A 6. ábra az indirekt hatások vizsgálatának eredményeit mutatja be. Az aktor-aktor ($b = 0,052$, $p = 0,038$) és az aktor-partner ($b = 0,042$, $p = 0,040$) indirekt útvonalak szignifikánsnak bizonyultak, ami megerősíti a teljes mediációt. Tehát a tervkoordináció teljes egészében a tervmegvalósuláson keresztül járul hozzá a saját maguk és párjuk magasabb élettel való elégedettségéhez egy év elteltével. A többi indirekt útvonal nem volt szignifikáns.

12. Táblázat APIMeM standardizálatlan együttthatói, ahol a tervkoordináció prediktorként, a tervmegvalósítás moderátorként és az étellel való elégedettség a kimeneti változóként szerepel a modellben

	b	SE	p	CI (95%)	
				Alsó	Felső
Indirekt hatás					
Aktor					
Teljes	-0.09	-1.207	.227	-0.235	0.056
Teljes Indirekt	0.043	1.316	.188	-0.021	0.107
Aktor-Aktor	0.052	2.074	.038	0.003	0.101
Partner-Partner	-0.009	-0.572	.567	-0.04	0.022
Partner					
Teljes	0.025	0.331	.741	-0.124	0.175
Teljes Indirekt	0.031	0.979	.328	-0.031	0.092
Aktor–Partner	0.042	2.052	.040	0.002	0.082
Partner-Aktor	-0.011	-0.583	.560	-0.048	0.026

SWLS: Élettel való elégedettség

T1: első adatfelvétel; T2: második adatfelvétel

b: sztenderdiálatlan regressziós együtttható

SE: sztenderd hiba

p: szignifikancia érték

CI alsó s felső: 5%-os megbízhatósághoz tartozó konfidencia intervallum alsó és felső határa

5. Megbeszélés

Jelen disszertáció célja annak a cirkuláris folyamatnak a több szempontú vizsgálata, ahogy az egyéni célok megjelennek majd megvalósulnak egy párkapcsolat rendszerében, amely közös tapasztalatként visszahat magára a párkapcsolatra. Ehhez együttélő vagy házaspárok mindkét tagjától gyűjtött longitudinális adatokat vizsgáltam. Az elemzések során körüljártam, ahogyan az egyéni tervek beágyazódnak a párkapcsolat kontextusába, kezdve az adott párkapcsolati működésbe belépő tervekkel annak megvalósításán át, az átélte folyamat hatásáig a pár jóllétére.

A folyamat megértéséhez együttélő párok terveit vizsgálatam először tartalmi szempontból életterületek szerint, ahol személy-fókuszú megközelítést alkalmazva először négy jelentős tartalmi profilt alakítottam ki klaszterelemzéssel: praktikus, munka-magánélet egyensúly, kapcsolat, tanulás és növekedés orientáció. Ezután a tervek tartalmának párkapcsolati vonatkozásainak megértése érdekében összekapcsoltam tartalmi profilokat a pár terveiben észlelt együttműködés és konfliktus gyakoriságával. A pár mindkét tagja kevesebb együttműködést érzékelt a saját terveiben, ha a tanulás és növekedés orientációjú profilhoz tartozott. Azoknak a férfiaknak, akik a hétköznapiakat jellemző praktikus orientációtól bármilyen eltérő tervet fogalmaztak meg, a párjuk kevesebb konfliktust észlelt a saját terveiben.

Az oksági viszonyok potenciális feltárása érdekében megvizsgáltam a tanulási és növekedési orientációhoz sorolható tervek párkapcsolati összefüggéseit egy év elteltével. A tervekben általános stabilitás volt jellemző mind a tartalmukat, mind a tervekhez kapcsolódó együttműködés és konfliktus gyakoriságát tekintve. Az eredmények közül kiemelkedett, hogy azok a férfiak, akik a terveikben magasabb együttműködést tapasztaltak, egy év elteltével kevesebb növekedési jellegű tervet választottak.

Végül megvizsgáltam, ahogyan a tervkoordináció a tervek megvalósításának elősegítésén keresztül hozzájárul az élettel való elégedettséghez. A tervkoordináció elősegítette a válaszadók tervelérést, amit magasabb élettel való elégedettséget eredményezett mind önmaguk, mind a partnerük számára. A következőkben

részletesebben tárgyalom a kapott eredményeket, a lehetséges értelmezésüket és belőlük levonható következtetéseket.

5.1. Személyes tervek tartalmi profiljai párkapcsolatban

A klaszterelemzés során négy tartalmi profilt azonosítottam. Az egyes csoportokat legjellemzőbb tartalmi kategória alapján neveztem el a következőképp: praktikus, munka-magánélet egyensúly, kapcsolat, tanulás és növekedés orientáció. Ezzel az első hipotézisem (H1) részleges alátámasztást nyert, mivel a tanulás, a munka, a kapcsolatok és a fenntartás köré szerveződnek a fő tartalmi profilok. Ugyanakkor az egészséggel kapcsolatos tervek nem emelkedtek ki önállóan, hanem a tanulási tervek köré csoportosultak az interperszonális tervekkel együtt. A tartalmi profilok témái tükrözhetik a minta életkori jellegzetességeit, mivel a fiatal és középkorú felnőttek által leggyakrabban említett témák az oktatás, munka, párkapcsolat és család témakörében mozogtak (Ranta és mtsai 2014; Salmela-Aro és mtsai 1993 2007; Shulman és Nurmi 2010), míg az egészséggel kapcsolatos tervekről jellemzően azokban a kutatásokban számoltak be, ahol a minta középkorú felnőttekből állt (Shane és mtsai 2022), vagy nagyobb arányban vizsgáltak idősebbeket (Meegan és Goedereis 2006). A tartalmi profilok tükrözik az életszakasz-elméletek által hangsúlyozott munka-család fókusz (Erikson 1950; Levinson 1986) és általánosabban véve az SOC-modell által leírt felnőttkor elején jellemző növekedési orientációt (Baltes 1987; Baltes és Smith 2004; Freund és Baltes 2000).

Ennek megfelelően a tanulás és növekedés orientációjú csoport alkotja a minta legfiatalabb csoportját, akik terveit általában véve a személyes fejlődésükkel kapcsolatosak, vagyis tanulási, egészségügyi és intraperszonális terveket soroltak fel. A klaszter jól tükrözi a fiatal felnőttkor jellemző fejlődési feladatát, a lehetőségeik felfedezését és maximalizálását (Arnett 2000). Mivel ez a klaszter alkotja a legfiatalabb és egyben legjobb szubjektív anyagi helyzetű csoportot, így a külső és belső erőforrások is rendelkezésre állnak a fizikai, szellemi és lelki növekedés megvalósítására (Baltes 1987; Baltes és Smith 2004; Freund és Baltes 2000). A fejlődésre és magasabb szintű működésre összpontosító célok korábbi kutatások alapján is gyakoriak a fiatal felnőttek körében (Ebner és mtsai 2006; Villar és Villamizar 2012). A fiatal felnőttekkel (Ranta

és mtsai 2014) és főiskolai hallgatókkal (Blais és mtsai 1990) végzett korábbi kutatások során az oktatási célokat ítélték a legfontosabbaknak, melyeket gyakrabban említették az idősebb korcsoportoknál (Salmela-Aro és mtsai 1993).

A minta legidősebb és legnagyobb klaszterét alkotja a praktikus orientációjúaké, akiknek a tervei a hétköznapi fenntartásával voltak kapcsolatosak. A profil korban és tartalomban is tükrözi a felnőtt fejlődésben jelentkező hangsúlyeltolódást a növekedésről a fenntartásra (Baltes 1987; Baltes és Smith 2004; Freund és Baltes 2000). Korábbi kutatásokban is megjelent, hogy a középkorú felnőttek már inkább az elért stabilitás megőrzésére biztosításra törekedtek (Ebner és mtsai 2006; Villar és Villamizar 2012). Ugyanakkor ez a csoport értékelte a legalacsonyabbra az anyagi helyzetét, így a fenntartási célok tükrözhetik a környezetükben előforduló szűkösebb erőforrásokat, amik nem hagynak teret a még potenciálisan beteljesítetlen növekedési tervek megvalósításának.

A munka-magánélet egyensúly orientációjú profilhoz tartozók fő jellemzője az egyensúlyozás két egyformán hangsúlyos életterület, a munka és a szabadidő között. A csoporthoz tartozó nők idősebbek voltak, míg a férfiak az anyagi helyzetüket ítélték alacsonyabbnak. A csoport demográfiai is hasonlít az előző, praktikus orientációjúhoz, illetve a többféle életterület egyensúlyban tartása önmagában lehet egy a rendezettebb, generatív életszakasz egyik aspektusa (Erikson 1950).

Az utolsó és szociodemográfiai jellemzőiket illetően a legváltozatosabb csoport a kapcsolat orientációjúaké, akik jellemzően az interperszonális tervekről számoltak be. Ez az eredmény ellentétben áll a korábbi eredményekkel, amelyek szerint a családdal kapcsolatos célok főleg a középső felnőttkorban válnak gyakorivá (Ranta és mtsai 2014; Salmela-Aro és mtsai 1993 2007), ami a kategória leggyakrabban említett kapcsolati típusa volt. Az ellentmondást és a klaszter demográfiai sokféleségét magyarázhatja, hogy a kódolás egységesen vonatkozott az interperszonális kapcsolatokra, ami így elfedi a potenciális hangsúlyeltolódást a baráti kapcsolatokról a párkapcsolatra majd saját gyerekekre. Ugyanakkor tekintve, hogy párkapcsolatban élők alkotják a mintát, számukra a kapcsolatuk állandó keretnek, fölérendelt tervnek tekinthető, az életkortól és a párkapcsolati státusztól függetlenül. Más típusú célok csak kapcsolat viszonylatában fogalmazódhatnak és valósulhatnak meg (Li és Fung 2011).

5.2. Tartalmi profilok és párkapcsolati működés

A különböző tartalmi profilok és párkapcsolati működés közötti kapcsolat megértése érdekében a pár mindkét tagjának tartalmi profilhoz tartozását és a terveiben észlelt együttműködés, majd konfliktus összefüggéseit vizsgáltam. Egyik tartalmi profillal sem járt együtt több tervekben észlelt együttműködés, vagy konfliktus, így a második hipotézis első alpontja (H2a) nem került alátámasztásra. Viszont a pár mindkét tagja kevesebb együttműködést, a férfiak pedig kevesebb konfliktust is észleltek a saját terveikben, ha az általuk értékelt tervek a tanulás és növekedés orientációhoz tartoztak. Emellett a tanulás és növekedés, a kapcsolat és a munka-magánélet egyensúly orientációjú férfiak partnerei is kevesebb konfliktust észleltek a saját terveikben, amivel a második hipotézis második alpontja (H2b) részleges alátámasztást nyert. Az utóelemzés alapján a tanulás és növekedés orientáció és a saját tervekben észlelt együttműködés közötti kapcsolat individuálisabb jellegű, amiben kevésbé érvényesül a párkapcsolat egymásra utalt jellege, vagyis inkább tekinthető egyfajta önkéntes visszavonulásnak.

Amennyiben a férfiak megfogalmaztak egy olyan tervet, ami a hétköznapiakat jellemző praktikus orientációtól eltért, tehát akár tanulás és növekedés, kapcsolat vagy munka-magánélet egyensúly orientációval voltak jellemezhetőek, a párjuk kevesebb konfliktust észlelt a saját terveiben. A hétköznapi fenntartással való foglalkozás, annak potenciális nehézségei olyan stresszforrások lehetnek, amik megterhelik a teljes kapcsolati rendszert. A praktikus orientációhoz tartozó tervek részét képező pénzügyek a leggyakrabban párkapcsolati konfliktusforrást jelentették korábbi kutatásokban is (Levenson és mtsai 1993; Miller és mtsai 2003; Pilinszki, 2013). Ezzel összhangban, bár párkapcsolati nézőpontból fordított irányban, a demográfiai kontrollváltozók modellbe építésével a nők alacsonyabb iskolázottsága és rosszabbnak ítélt szubjektív anyagi helyzete megnövelte a férfiak terveikben észlelt konfliktusok gyakoriságát, míg a korábbi tartalmi összefüggések jelentőségüket veszítették. Elképzelhető, hogy biztosabb anyagi erőforrások mellett jobban meg tudnak valósulni a hétköznapiakon túlmutató, de egyben személyesen jelentősebb tervek, míg az anyagi nehézségek lekötik a pár erőforrásait. Az anyagi nehézségek korábbi kutatások alapján is megterhelőek és negatív interakciót indukálhatnak a pár tagjai között (Falconier és Jackson 2020).

A tanulás és növekedés orientáció olyan tervek köré csoportosul, amit Meegan és Goedereis (2006) kutatásban individuálisabbnak értékelték, az egymásrautaltabb párkapcsolati, egészség, spirituális és pénzügyi életfeladatokhoz viszonyítva. Az individuális életfeladatok alacsonyabb házastársi bevonódással járnak együtt, amit jól mutat, hogy ezekben a tervekben az együttműködésre és a konfliktusra is kevesebb alkalma nyílik a párnak. Ezek a tervek kevésbé összeszövöttek, kevés lehetősége van a párnak, hogy kihasználják a párkapcsolatuk nyújtotta lehetséges erőforrásokat egymás céljainak támogatására. Ugyanakkor az egymásrautaltságnak meg lehet az árnyoldala, rosszul működő koordináció esetén egymás hátráltatására is több helyzet adódhat (Fitzsimons, Finkel, és VanDellen 2015).

Összességében a tanulás és a növekedés orientációhoz tartozó tervek távolabb maradnak a párkapcsolati folyamatoktól, mivel kevesebb együttműködéssel és konfliktussal járnak együtt. Az egyéni szintű elemzés alapján a tanulás és növekedés orientáció a fiatalabb felnőtteknél jellemzőbb, ezért alternatív magyarázatként elképzelhető, hogy a kevesebb tervekben észlelt együttműködés és konfliktus általában a fiatal, még kevésbé elkötelezett, így működésében még individuálisabb párkapcsolatok sajátossága. Ugyanakkor a demográfiai kontrollváltozók modellbe építésével az életkornak nem volt szignifikáns hatása az együttműködésre vagy a kontrollra és nem változtatta meg a modell kimenetét, így az életkori sajátosság, mint közös háttérváltozó kevésbé valószínű.

A tervekben észlelt együttműködés gyakorisága és a vizsgált demográfiai változók (életkor, párkapcsolat hossza, párkapcsolat státusza, iskolázottsági végzettség és gyereknevelés) között nem volt szignifikáns összefüggés. A nők által magasabbnak vélt szubjektív anyagi helyzet és jobb iskolázottság kevesebb tervekben észlelt konfliktussal járt együtt a férfiaknál, amivel egyszerre megszűntek a tervek tartalmi profiljaival kapcsolatos korábbi összefüggések. Az anyagi nehézségek a lehetőségek beszűkülését jelenthetik, amikor nincs erőforrás és idő tanulási és növekedési tervekkel foglalkozni, akkor sem, ha az egyén amúgy kíváncsi tartaná, ami növelheti a frusztrációját. Az aktuális fejlődési feladatokkal való foglalkozást megzavarják a stresszes életesemények (Poulin és Heckhausen 2007), az anyagi nehézségek pedig jelölhetnek válságosabb

élethelyzeteket, amik önmagukban is megterhelőek és negatív interakciót indukálhatnak a pár között (Falconier és Jackson 2020).

5.3. Növekedési tervek és párkapcsolati működés longitudinális összefüggései
Egyéni szinten, a tervek tartalmát tekintve, és párkapcsolati szinten, a párkapcsolat működésére vonatkozó tapasztalatokat tekintve is a stabilitás jellemzi a párokat és terveiket egy év alatt. Vagyis akik több növekedési tervet választottak az első adatfelvételkor, azok többet említettek az utánkövetés során is. Ugyanez mondható el a párkapcsolati jellemzőkről, a tervekben észlelt gyakoribb együttműködés, illetve konfliktus egy év elteltével több együttműködéssel és konfliktussal járt együtt. Egy év valószínűleg rövid idő egy célok tartalmát meghatározó, életszakasz-váltás szintű változáshoz. A korábbi tervek tartalmával kapcsolatos kutatások általában nagyobb, 4-10 éves időablakkal dolgoztak (Messersmith és Schulenberg 2010; Ranta és mtsai 2014; Salmela-Aro és mtsai 2007; Shane és mtsai 2022).

A stabilitással összhangban a partnerek közötti célfertőzés az utóelemzés során kimutatható volt, tehát az első adatfelvételkor növekedési terveket választók több növekedési tervet választottak a második adatfelvételkor a partnereikkel együtt, vagyis sikerült alátámasztani a negyedik hipotézisemet (H4). A növekedési tervek választása párorientált mintát követ, vagyis az egyén individuális viszonyulása és a partnere hatása egyaránt meghatározó. Már kezdődő kapcsolatokban is megfigyelhető a célok összehangolása (Gere és Impett 2018). A célok hasonlósága előnyös a párkapcsolatra nézve, mivel hasonló célokkal rendelkező párok segítőkészebbnek látják a partnerüket, a kapcsolatuk kevésbé konfliktusos (Avivi és mtsai 2009) és jobban haladnak a terveikben (Avivi és mtsai 2009; Fitzsimons és Anderson 2011), hosszú távon még a válás valószínűségét is csökkenti (Gere és mtsai 2016).

A stabil kontextus és a relatíve rövid időablak mellett is kiemelkedett egy egyirányú összefüggés a párkapcsolati működés és a növekedési tervek gyakorisága között. Azok a férfiak, akik az első adatfelvételkor nagyobb együttműködést tapasztaltak a saját terveikben, a második adatfelvételkor spontán kevesebb növekedési tervet választottak. Ez részben megerősíti a harmadik hipotézisem első alpontját (H3a), együttműködés hatására kevesebb individuális, növekedéssel kapcsolatos tervet választottak, még ha

kérdéses is marad, milyen tervekből említettek többet. A tervekben észlelt konfliktusok gyakoriságával nem volt szignifikáns tartalmi összefüggés, így a második alpont (H3b) nem kapott alátámasztást, ahogy fordított irányú, tervek tartalmából az együttműködés irányába ható kapcsolatot sem sikerült kimutatni (H3c).

A férfiak terveiben tapasztalt magasabb együttműködés egyrészt facilitálhatta a terveik befejezését, így egy év múlva már nagyobb eséllyel számolhattak be másfajta törekvésekről (Vowels és Carnelley 2022), akár foglalkozhattak egy következő fejlődési feladattal (Heckhausen és mtsai 2010). Másrészt a tervekben észlelt magasabb együttműködés adhatott egy visszajelzést arról, hogy az aktuális párkapcsolatukban számíthatnak a párjuk támogatására és érdemes a későbbiekben olyan terveket választani, amiben nagyobb az egymásrautaltság, jobban épít a közös erőforrásokra (Shulman és Connolly 2013), ami végeredményben a kapcsolatot is megerősítheti (Fitzsimons és VanDellen 2015). Az idő előrehaladtával amúgy is előnyös lehet a növekedési tervek elhagyása, mivel 30 év felett Villar és Villamizar (2012) negatív kapcsolatot talált a kapcsolati elégedettség és a növekedési célok választása között. A szerzők azzal érveltek, hogy ekkorra a párkapcsolat annyira alapvető jelentőségűvé válik, hogy a növekedési célokra való további törekvés már elvonja az erőforrásokat, kimutat a kapcsolatból. Egy házasságkötés után a kapcsolat fenntartása és a biztonságos kötelék megőrzése meghatározóvá válik a kapcsolati elégedettséghez. Elképzelhető, hogy az egyéni növekedésre fókuszáló fejlődési feladatok ekkorra már közelednek a fejlődési határidejükhöz, és egyre akadályozottabbá és költségesebbé válik a további fenntartásuk (Heckhausen és mtsai 2010), ami immár a pár közös erőforrásait és a kapcsolatot magát is megterhelheti. Például könnyebb a diplomát megszerezni 25 évesen egy kibontakozóban levő párkapcsolat menedzselése mellett, mint 35 évesen, ahol a tanulásra szánt idő már potenciálisan a családi életből vesz el.

5.4. Tervkoordináció, tervmegvalósítás és jóllét longitudinális összefüggései

A tervkoordináció magasabb szintje jobb tervmegvalósítást eredményezett egy évvel később. A tervmegvalósítás a pár mindkét tagjánál növelte az élettél való elégedettséget, az első adatfelvételkor mért élettél való elégedettség hatásán felül is. Ezzel az ötödik hipotézisem első fele (H5a) részleges megerősítést nyert. Tehát a kommunikáció, az

együttműködés és az érzelmi támogatás ugyan csak az egyén saját terveinek megvalósulását segíti elő, viszont közvetve hozzájárul a saját és egyben a párja élettel való elégedettségéhez is, így a párkapcsolat szempontjából is előnyös. Az eredmények jól illeszkednek a tervek támogatását a tervek haladásával (Sadikaj és mtsai 2015; Overall és mtsai 2010; Vowels és mtsai 2021; Feeney és mtsai 2017) haladást pedig a jólléttel összekapcsoló korábbi kutatásokba (Klug és Maier 2015).

Mivel a teljes mediáció volt szignifikáns, így a tervkoordináció teljes mértékben az tervmegvalósításon keresztül növeli az élettel való elégedettséget. Tehát a hosszú távú élettel való elégedettséghez kulcsfontosságú a tranzaktív növekedés megtapasztalása, vagyis hogy a pár az együttes erőfeszítésének eredményeként többre jusson, mint amennyit külön-külön haladnának a terveikben (Fitzsimons, Finkel és vanDellen 2015; Fitzsimons és Finkel 2018). A sikeres tervkoordinációt övező közös élmény egy jelentős összetevője lehet a támogatás és a szubjektív jóllét között a keresztmetszeti kutatásokban már korábban feltárt kapcsolatnak (Klug és Maier 2015; Molden és mtsai. 2009; Soulsby és Bennett 2015). A párok általában hatékonyabban küzdenek meg a közösnek tekintett tervekkel, ami több célkhoz kapcsolódó közös pozitív élménnyel (Sallay és mtsai 2023) és magasabb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt (Martos és mtsai 2019).

Korábbi tanulmányokhoz hasonlóan az összefüggésekben nem találtam nemi különbséget (Overall és mtsai 2010; Sadikaj és mtsai 2015). Kivételt képez Jakubiak és Feeney (2016) kutatása, ahol a célok támogatása főleg a nők haladását és jóllétét segítette elő. A nem szignifikáns χ^2 próba értelmezhetőségi problémái miatt az invariancia tesztelés eredményeit érdemes óvatosan értelmezni (Fitzpatrick és mtsai 2016). Az összefüggések nemi különbségeinek alaposabb feltárásához további kutatások szükségesek nagyobb elemszámmal.

5.5. Limitációk

Az eredmények értelmezése során a következő limitációkat érdemes figyelembe venni. Az eredmények általánosíthatóságát korlátozhatja, hogy az adatok önbevalláson alapulnak, a társadalmi kíváncsiságot nem kontrollálták az adatfelvétel során. A minta magyar párokból állt és nem volt reprezentatív, ezért az eredmények kulturálisan specifikusak vagy demográfiaiilag meghatározottak lehetnek. A vizsgált demográfiai kontrollváltozókon túl további releváns háttérváltozók is meghatározóak lehetnek a párkapcsolat légkörével (pl.: a pár fejlődéstörténete és kötődési mintái) és a tágabb társadalmi-gazdasági környezettel kapcsolatban (pl.: a gyermekek életkora és egészségi állapota, a pár foglalkoztatási státusza), aminek feltárása további vizsgálatokat igényel. A longitudinális adatfelvételkor szisztematikusan nagyobb arányban morzsolódtak le azok, akiknek rövidebb a párkapcsolata, így az eredmények első sorban hosszabb, stabil párkapcsolatokra vonatkoztathatóak. A két adatfelvétel ugyan lehetőséget ad az összefüggések irányának megragadására, de a cirkuláris párkapcsolati folyamatok mélyebb megértésére egy intenzív, több adatfelvételi ponttal rendelkező intenzív longitudinális kutatás lenne igazán alkalmas. Az adatgyűjtés a COVID-19 világjárvány előtt történt, ami korlátozhatja az eredmények általánosíthatóságát az azóta bekövetkezett társadalmi változások viszonylatában.

6. Következtetések

A személyes tervek hasznos eszközként szolgálhatnak párokkal, családokkal foglalkozó szakemberek számára is. A tervek a kliensek számára is könnyen érthető, intuitív, személyre szabott megközelítést tesznek lehetővé, amik alkalmasak párkapcsolati kérdések feltárására és keretezésére. Ugyanakkor a prevenciós lépések tervezésekor gazdag, multidiszciplináris kutatási terület eredményeire támaszkodhatnak a szakemberek, melyekkel elősegíthetik a változást (Fincham és Beach 1999).

A kutatás felhívja a figyelmet arra, hogy az individuális, egyéni tanulási-növekedési tervek fontos erőforrásokat vonhatnak el a párkapcsolat rendszerétől, kevesebb közös élménnyel járnak együtt, ami megterhelheti a kapcsolatot, így érdemes lehet ezekre külön figyelmet fordítani. Az egyéni fejlődéssel kapcsolatos tervek a kapcsolat stabilitásával általában véve is szembe kerülhetnek, az esetleges választási kényszer megterhelő az egyénre és a kapcsolatra nézve is. Avagy az egyén fejlődhet-e a kapcsolatában, vagy fel kell adnia a fejlődési törekvését „a béke érdekében”. A tanulási és növekedési célok megvalósítása során szerzett élmények ráadásul kevésbé válnak kapcsolativá, sem a kapcsolat erősítőjeként sem konfliktusforrásként. A gyakorlatban a pároknak körültekintőnek kell lenniük, amikor ők vagy a partnerük tanulási és növekedési célt választanak, mert elvonhat a közös erőforrásokból és elszegényítheti a kapcsolatot. Különösen középkorú felnőtteknél, akiknek már kevésbé optimális a környezetük a fejlődési céljaikra, mivel potenciálisan munkahelyi és családi kötelezettségeik mellett, akár azok rovására kell időt találniuk a növekedési céljaiknak (Heckhausen és mtsai 2010).

A kutatás egyben egy lehetséges megoldást is kínál: a tanulási tervek közösként értelmezése, közössé tétele, hatékony koordináció mellett az egymásra utaltság növelése segítheti a gyorsabb cél elérést (így a rövidítve a potenciálisan megterhelőbb időszakot), és egyben kompenzálhatja a közös élmények hiányát, feloldhatja az egyén-kapcsolat szembenállását. A tervkoordináció felmérése tekinthető a párkapcsolati működés egyfajta indikátorának. Érdemes lehet feltárni, hogyan viszonyul a pár egymás terveihez, egyáltalán ismerik-e egymás törekvéseit. A konfliktusos életterületek felmérésén túl lehetőséget adhat a fejlődésre, jobb koordináció kialakítására, a közös erőforrások optimális kihasználására, egyáltalán felismerésére. A jobb koordináció végül több egymáshoz köthető, közös élményt eredményezhet, ami megerősítheti a párt.

A terveikre fordított közös párkapcsolati erőforrások, a közös kommunikáció, együttműködés és érzelmi támogatás hatása hosszú távon is érvényesül és elősegíti nemcsak a terveik megvalósítását, hanem az élettel való elégedettséget is. A folyamat során bizonyosságot szerezhettek arról, hogy aktuális párjukkal kölcsönösen képesek egymás törekvéseinek összehangolásra és támogatására, ami megerősítheti, megóvhatja a kapcsolatot, akár egy nagyobb elköteleződés alapja lehet (Shulman és Connolly 2013). A fejlődési feladataik lezárását követően választatnak új terveket és a figyelmüket a soron következő, jellemzően családdal kapcsolatos életfeladat megvalósítására fordíthatják. Az életút során megvalósuló tervek sorozatán keresztül a párkapcsolat a személyes kiteljesedés legjelentősebb forrásává válhat (Finkel és mtsai 2014).

7. Összefoglalás

A célokban integrálódnak azok az egyéni jellemzők és társas hatások, melyek meghatározzák mindennapi viselkedést és formálják az egyén jövőjét. A társas hatások közül kiemelkedik a párkapcsolat, ahol partnerek céljai annyira összefonódnak, hogy a pár egyetlen közös önszabályozó rendszernek tekintő. A célok tartalmi összeillése és megfelelő koordinációja egyaránt meghatározó mind a megvalósulásuk, mind a párkapcsolati működés szempontjából. A párkapcsolatban élők céljainak, azokhoz kapcsolódó párkapcsolati működésnek és a jóllét összefüggéseinek komplex vizsgálatára 249 együttélő pár személyes terveinek tartalmát és a hozzájuk kapcsolódó párkapcsolati működést elemeztem keresztmetszetileg valamint egy 150 fős egy éves utánkötéses almintán. Először a keresztmetszeti mintán klaszterelemzéssel négy jelentős tartalmi profilt alakítottam ki: (1) praktikus, (2) munka-magánélet egyensúly, (3) kapcsolat, valamint (4) tanulás és növekedés orientáció. A tanulás és növekedés orientációval jellemezhető férfiak és nők kevesebb együttműködést érzektek a saját terveiben. A hétköznapiakat jellemző praktikus orientációtól bármilyen eltérő tervet megfogalmazó férfiak partnerei kevesebb konfliktust észleltek a saját terveik kapcsolatban. Azok a férfiak, akik az első adatfelvételkor nagyobb együttműködést tapasztaltak a saját terveikben, a második adatfelvételkor spontán kevesebb növekedési tervet választottak. A tervek koordináció (tervekben észlelt érzelmi támogatás, kommunikáció és együttműködés) pedig elősegítette válaszadók tervmegvalósítását (tervekben észlelt haladás, siker, elégedettség), amit magasabb élettel való elégedettséget eredményezett mind önmaguk, mind a partnerük számára. Összességében a tanulás és a növekedés orientációjú tervek távolabb maradnak a kapcsolati dinamikától, mivel kevesebb együttműködéssel és konfliktussal járnak együtt, ezért a kapcsolat védelmére ilyen céloknál külön figyelmet érdemes fordítani. Az egyéni tervek közösként értelmezése, közössé tétele, hatékony koordináció mellett megkönnyítheti célelérést, a közös eredményesség élménye pedig hosszú távon is hozzájárul az egyéni jólléthez és megerősítheti a párt.

8. Summary

Goals integrate individual traits and social influences which shape people's everyday experiences and build up their future. Romantic relationships are the most impactful among close relationships, where couple's goal-striving process become so intertwined that it can be better understood as one self-regulating system. Goal content and the related relationship functioning should be properly adjusted for optimal individual and relational outcomes. To gain complex insight into the long-term interactions related to goals representing different life domains and the related goal coordination and wellbeing, cross-sectional data of Personal Projects from 249 married or cohabitating couples were analyzed (mean age 42 ± 10.76 and 39.64 ± 10.21 years for man and women, respectively) containing a subsample of 150 couples who participated in a follow up one year later. First, four meaningful content domains were created using cluster analysis of the personal projects: (1) practical, (2) work-life balance, (3) relationships, and (4) learning and growth orientations. Both partners with learning and growth orientation perceived less cooperation in their own projects. Women, whose spouses' project orientation differed from practical orientation, perceived less conflict in their own projects. Men, who perceived more cooperation in their own projects at the first wave, chose fewer growth projects at the second wave. Regarding project-related relationship functioning and life satisfaction, higher project coordination (emotional support, communication, and cooperation in projects) was associated with higher project attainment (progress, success, satisfaction in projects) one year later, and consequently increased satisfaction with life for themselves and their partners as well. Overall, learning and growth-oriented projects remain more distant from the dynamics of romantic relationships because they involve fewer cooperation and conflict, thus might need more attention from the couple to protect their bond. Finding ways to transform individual projects to shared projects might facilitate project attainment, if the coordination is efficient. Experiencing effective joint effort might be beneficial for individual life satisfaction and strengthen the couple's bond.

9. Irodalomjegyzék

- Arnett JJ. (2000) Emerging adulthood A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol.* 55: 469–480.
- Avivi YE, Laurenceau JP, Carver CS. (2009) Linking relationship quality to perceived mutuality of relationship goals and perceived goal progress. *J Soc Clin Psychol.* 28: 137–164.
- Balog P, Mészáros E. (2005) A házastársi stressz, a depressziós tünetek és a cardiovascularis vulnerabilitás összefüggései nőknél. *Lege Artis Med.* 15: 685–692.
- Baltes PB, Smith J. (2004) Lifespan Psychology: From Developmental Contextualism to Developmental Biocultural Co-constructivism. *Res Hum Dev.* 1: 123–144.
- Baltes PB. (1987) Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline. *Dev Psychol.* 2.1: 611–626.
- Bergman LR, Trost K. (2006) The person-oriented versus the variable-oriented approach: Are they complementary, opposites, or exploring different worlds? *Merrill Palmer Q.* 52: 601–632.
- Berli C, Bolger N, Shrout PE, Stadler G, Scholz U. (2018) Interpersonal Processes of Couples' Daily Support for Goal Pursuit: The Example of Physical Activity. *Personal Soc Psychol Bull.* 44: 332–344.
- Birditt KS, Antonucci TC. (2012) Till Death Do Us Part: Contexts and Implications of Marriage, Divorce, and Remarriage Across Adulthood. *Res Hum Dev.* 9: 103–105.
- Blais MR, Vallerand RJ, Brière NM, Gagnon A, Pelletier LG. (1990) Significance, structure, and gender differences in life domains of college students. *Sex Roles.* 22: 199–212.
- Brunstein JC, Dangelmayer G, Schultheiss OC. (1996) Personal Goals and Social Support in Close Relationships: Effects on Relationship Mood and Marital Satisfaction. *J Pers Soc Psychol.* 71: 1006–1019.

- Brunstein JC. (1993) Personal Goals and Subjective Well-Being: A Longitudinal Study. *J Pers Soc Psychol.* 65: 1061–1070.
- Bühler JL, Weidmann R, Nikitin J, Grob A. (2019) A Closer Look at Life Goals Across Adulthood: Applying a Developmental Perspective to Content, Dynamics, and Outcomes of Goal Importance and Goal Attainability. *Eur J Pers.* 33: 359–384.
- Carr D, Freedman VA, Cornman JC, Schwarz N. (2014) Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *J Marriage Fam.* 76: 930–948.
- Chatterjee S, Kim J, Chung S. (2021) Emerging adulthood milestones, perceived capability, and psychological well-being while transitioning to adulthood: Evidence from a national study. *Financ Plan Rev.* 4: 1–17.
- Chen FF. (2007) Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Struct Equ Model.* 14: 464–504.
- Cook WL, Kenny DA. (2005) The actor-partner interdependence model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *Int J Behav Dev.* 29: 101–109.
- Diefendorff JM, Lord RG. (2008) Goal-Striving and Self-Regulation Processes. In: Kanfer R, Chen G, Pritchard RD. (szerk.). *Work Motivation: Past, Present, and Future.* Taylor és Francis Group, New York, NY pp. 1–680.
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. (1985) The satisfaction with life scale. *J Pers Assess.* 49: 71–75.
- Ebner NC, Freund AM, Baltes PB. (2006) Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychol Aging.* 21: 664–678.
- Elder GH, Shanahan MJ. The life course and human development *The Handbook of Child Psychology.* Wiley, New York, 2007: 665-715.
- Emmers-Sommer TM. (2004) The effect of communication quality and quantity indicators on intimacy and relational satisfaction. *J Soc Pers Relat.* 21: 399–411.

- Erikson EH. (1950) *Childhood and society*. Norton, New York.
- Falconier MK., Jackson JB. (2020) Economic strain and couple relationship functioning: A meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27: 311-325.
- Feeney BC, Collins NL. (2015) A New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19: 113-147.
- Feeney BC, Van Vleet M, Jakubiak BK, Tomlinson JM. (2017) Predicting the Pursuit and Support of Challenging Life Opportunities. *Personal Soc Psychol Bull.* 43: 1171–1187.
- Fincham FD, Beach SR. (1999) Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual review of psychology*, 50: 47-77.
- Finkel EJ, Hui CM, Carswell KL, Larson GM. (2014) The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25: 1-41.
- Finkel EJ, Fitzsimons GM, vanDellen MR. (2016) Self-Regulation as a Transactive Process: Reconceptualizing the Unit of Analysis for Goal Setting, Pursuit, and Outcomes. In: Vohs KD, Baumeister RF. (szerk.). *Handbook of self-regulation*. Guilford, New York pp. 264–282.
- Finkel EJ, Fitzsimons GM. (2019) Goal Transactivity. In: Van Lange PAM, Kruglanski AW, Higgins ET. (eds.). *Social psychology: Handbook of basic principles*. Guilford Press, New York, NY.
- Fishbach A, Ferguson MJ. (2007) The goal construct in social psychology. In: Kruglanski AW, Higgins ET. (szerk.). *Social psychology: Handbook of basic principles*. Guilford Press, New York pp. 490–515.
- Fitzpatrick J, Gareau A, Lafontaine MF, Gaudreau P. (2016). How to use the actor-partner interdependence model (APIM) to estimate different dyadic patterns in Mplus: A step-by-step tutorial. *The Quantitative Methods for Psychology*, 12:

74-86.

- Fitzsimons GM, Anderson JE. (2011) Interdependent Goals and Relationship Conflict. In: Forgas JP, Kruglanski AW, Williams KD. (szerk.). *The Psychology of Social Conflict and Aggression*. Psychology Press, New York pp. 185–199.
- Fitzsimons GM, Finkel EJ, vanDellen MR. (2015) Transactive goal dynamics. *Psychol Rev*. 122: 648–673.
- Fitzsimons GM, Finkel EJ. (2018) Transactive-Goal-Dynamics Theory: A Discipline-Wide Perspective. *Curr Dir Psychol Sci*. 27: 332–338.
- Fitzsimons GM, Fishbach (2010) A. Shifting Closeness: Interpersonal Effects of Personal Goal Progress. *J Pers Soc Psychol*. 98: 535–549.
- Fitzsimons GM, VanDellen MR. (2015) Goal Pursuit in Relationships. In: Mario Mikulincer, Shaver PR, Simpson JA, Dovidio JF. (szerk.). *APA Handbook of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association, Washington, DC pp. 273–296.
- Freund AM, Baltes PB. (2000) The orchestration of selection, optimization and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. In: *Control of human behavior, mental processes, and consciousness: Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer*. pp. 35–58.
- Gable SL, Impett EA, Reis HT, Asher ER. (2004) What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *J Pers Soc Psychol*. 87: 228–245.
- Gareau A, Fitzpatrick J, Gaudreau P, Lafontaine M.-F. (2016) Analysing, Interpreting, and Testing the Invariance of the Actor-Partner Interdependence Model. *Quant Methods Psychol*. 12: 101–113.
- Gere J, Almeida DM, Martire LM. (2016) The effects of lack of joint goal planning on divorce over 10 years. *PloS One*. 11: 1–12.

- Gere J, Impett EA. (2018) Shifting priorities: Effects of partners' goal conflict on goal adjustment processes and relationship quality in developing romantic relationships. *J Soc Pers Relat.* 35: 793–810.
- Gödri I. (2001). A házassági kapcsolatok minősége és stabilitása. *Kutatási jelentések* 66
- Heckhausen J, Tomasik MJ. (2002) Get an apprenticeship before school is out: How German adolescents adjust vocational aspirations when getting close to a developmental deadline. *J Vocat Behav.* 60: 199–219.
- Heckhausen J, Wrosch C, Schulz R. (2010) A Motivational Theory of Life-Span Development. *Psychol Rev.* 117: 32–60.
- Heckhausen J, Wrosch C, Schulz R. (2019) Agency and Motivation in Adulthood and Old Age. *Annu Rev Psychol.* 70: 191–217.
- Hoppmann CA, Gerstorf D. (2013) Spousal Goals, Affect Quality, and Collaborative Problem Solving: Evidence from a Time-Sampling Study With Older Couples. *Res Hum Dev.* 10: 70–87.
- Jakubiak BK, Feeney BC. (2016) Daily goal progress is facilitated by spousal support and promotes psychological, physical, and relational well-being throughout adulthood. *J Pers Soc Psychol.* 111: 317–340.
- Johnston MP. (2014) Secondary Data Analysis : A Method of which the Time Has Come. *Qual Quantative Methods Libr.* 3: 619–626.
- Kaftan BOJ, Freund AM. (2018) The way is the goal: The role of goal focus for successful goal pursuit and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, és L. Tay (szerk.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT DEF Publ. 1–19.
- Kanter JB, Lavner JA, Lannin DG, Hilgard J, Monk JK. (2021) Does couple communication predict later relationship quality and dissolution? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 84: 533-551.
- Kaplan M, Maddux JE. (2002) Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *J Soc Clin Psychol.*

21: 157–164.

Kenny DA. (1996) Models of non-independence in dyadic research. *J Soc Pers Relat.* 13: 279–294.

Kenny DA, Cook W. (1999) Partner effects in relationship research: Conceptual issues, analytic difficulties, and illustrations. *Personal Relationships.* 4: 433- 448.

Kenny, DA, Ledermann T. (2010). Detecting, measuring, and testing dyadic patterns in the actopartner interdependence model. *Journal of family psychology,* 24: 359-366.

Kline RB. (2010) *Principles and practice of Structural Equation Modeling.* 3 ed. Guilford Press, New York

Klug HJP, Maier GW. (2015) Linking Goal Progress and Subjective Well-Being: A Meta-analysis. *J Happiness Stud.* 16: 37–65.

Koestner R, Powers TA, Carbonneau N, Milyavskaya M, Chua SN. (2012) Distinguishing Autonomous and Directive Forms of Goal Support: Their Effects on Goal Progress, Relationship Quality, and Subjective Well-Being. *Personal Soc Psychol Bull.* 38: 1609–1620.

Kovács É, Balog P, Mészáros E, Kopp M. (2013) A házastársi, élettársi és elvált családi állapot összefüggései a mentális egészséggel. *Mentalhig es Pszichoszomatika.* 14: 205–230.

Lamarche VM, Rolison JJ. (2021) Hand-in-hand in the golden years: Cognitive interdependence, partner involvement in retirement planning, and the transition into retirement. *PLoS One.* 16: e0261251.

Ledermann T, Macho S, Kenny DA. (2011) Assessing mediation in dyadic data using the actor-partner interdependence model. *Struct Equ Model.* 18: 595–612.

Levenson RW, Carstensen LL, Gottman JM. (1993) Long-term marriage: age, gender, and satisfaction. *Psychology and aging,* 8: 301-313.

Levinson DJ. (1986) A Conception of Adult Development. *Am Psychol.* 41: 3–13.

- Li T, Fung HH. (2011) The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction. *Rev Gen Psychol.* 15: 246–254.
- Little BR, Gee TL. (2007) The methodology of personal projects analysis: four modules and a funnel. In: Little BR, Salmela-Aro K, Phillips SD. (eds.). *Personal Project Pursuit: Goals, Action and Human Flourishing*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ pp. 51–93.
- Little BR. (1989) Personal Projects Analysis: Trivial Pursuits, Magnificent Obsessions, and the Search for Coherence. *Personal Psychol.* 15–31.
- Little BR. Personality Psychology: Havings, Doings, and Beings in Context. In: Halonen JS, Davis SF. (szerk.). *The Many Faces of Psychological Research in the 21st Century*. 2001: 30-51.
- Little BR. (2006) Personality science and self-regulation: Personal projects as integrative units. *Appl Psychol.* 55: 419–427.
- Little BR. (2015) The integrative challenge in personality science: Personal projects as units of analysis. *J Res Pers.* 56: 93–101.
- Lüdtke O, Trautwein U. (2007) Aggregating to the between-person level in idiographic research designs: Personal goal research as an example of the need to distinguish between reliability and homogeneity. *J Res Pers.* 41: 230–238.
- Marshall EM, Gere J. (2022) Congruence and goal sharing of health-related goals among newly dating individuals explaining goal importance and commitment. *Psychol Health.* 0: 1–12.
- Martos T, Sallay V, Désfalvi J, Szabó T, Ittész A. (2014) Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentalhig és Pszichoszomatika.* 15: 289–303.
- 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: 400.

- Marttinen E, Salmela-Aro K. (2012) Personal goal orientations and subjective well-being of adolescents. *Jpn Psychol Res.* 54: 263–273.
- McAdams DP. (1995) What do we know when we know a person? *J Pers.* 63: 365–396.
- Meegan SP, Goedereis EA. (2006) Life task appraisals, spouse involvement in strategies, and daily affect among short- and long-term married couples. *J Fam Psychol.* 20: 319–327.
- Messersmith EE, Schulenberg JE. (2010) Goal Attainment, Goal Striving, and Well-Being During the Transition to Adulthood: A Ten-Year U.S. National Longitudinal Study. *New Dir Child Adolesc Dev.* 2010: 27–40.
- Miller RB, Hollist CS, Olsen J, Law D. (2013) Marital Quality and Health Over 20 Years: A Growth Curve Analysis. *J Marriage Fam.* 75: 667–680.
- Miller RB, Yorgason JB, Sandberg JG, White MB. (2003) Problems that couples bring to therapy: A view across the family life cycle. *The American Journal of Family Therapy*, 31: 395-407.
- Millsap RE, Cham H. (2012) Investigating factorial invariance in longitudinal data. In: Laursen B, Little TD, Card NA. (szerk.). *Handbook of developmental research methods.* pp. 109–126.
- Milyavskaya M, Leduc-cummings I, Carnrite K, Richards C, Yee JA. (2022) Goal by Any Other Name : Effects of Different Goal Elicitation Methods on Goal Pursuit. *Personality Science*, 3: 1-20.
- Milyavskaya M, Werner KM. (2018) Goal Pursuit: Current state of affairs and directions for future research. *Can Psychol.* 59: 163–175.
- Molden DC, Lucas GM, Finkel EJ, Kumashiro M, Rusbult C. (2009) Perceived Support for Promotion-Focused and Prevention-Focused Goals. *Psychol Sci.* 20: 787–793.
- Moore S, Diener E. (2019) Types of subjective well-being and their associations with relationship outcomes. *J Posit Psychol Wellbeing.* 3: 112–118.

- Muthén LK, Muthén BO. (2012) Mplus Version 7 user's guide. Los Angeles, CA.
- Neugarten BL. (1968.) Adult personality. In: Neugarten BL. (szerk.). Middle age and aging. University Chicago Press, Chicago, IL pp. 137–147.
- Oettingen G. (1999) Free Fantasies about the Future and the Emergence of Developmental Goals. In: Brandstädter J, Lerner RM. (szerk.). Action és Self-Development: Theory and Research Through the Life Span. Sage, London pp. 315–342.
- Overall NC, Fletcher GJO, Simpson JA. (2010) Helping each other grow: Romantic partner support, self-improvement, and relationship quality. *Personal Soc Psychol Bull.* 36: 1496–1513.
- Park YA, Haun VC. (2018) The long arm of email incivility: Transmitted stress to the partner and partner work withdrawal. *J Organ Behav.* 39: 1268–1282.
- Pelaez M, Gewirtz JL, Wong SE. A critique of stage theories of human development. In: Thyer BA, Sowers KM, Dulmus CN. (szerk.), *Comprehensive handbook of social work and social welfare*. Vol. 2. Human behavior in the social environment. John Wiley & Sons Inc. 2008: 503-518.
- Pilinszki A. (2013) Konfliktusok hatása a párkapcsolati instabilitásra. *Demográfia*, 56: 144-170.
- Poulin MJ, Heckhausen J. (2007) Stressful events compromise control strivings during a major life transition. *Motiv Emot.* 31: 300–311.
- Proulx CM, Helms HM, Buehler C. (2007) Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *J Marriage Fam.* 69: 576–593.
- Ranta M, Dietrich J, Salmela-Aro K. (2014) Career and Romantic Relationship Goals and Concerns During Emerging Adulthood. *Emerg Adulthood.* 2: 17–26.
- Robles TF, Slatcher RB, Trombello JM, McGinn MM. (2014) Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychol Bull.* 140: 1–807.
- Rusbult CE, Van Lange PAM. (2003) Interdependence, Interaction, and Relationships.

Annu Rev Psychol. 54: 351–375.

Rusbult CE, Van Lange PAM. (2008) Why We Need Interdependence Theory. Soc Personal Psychol Compass. 2: 2049–2070.

Sadikaj G, Rappaport LM, Moskowitz DS, Zuroff DC, Koestner R, Powers T. (2015) Consequences of interpersonal spin on couple-relevant goal progress and relationship satisfaction in romantic relationships. J Pers Soc Psychol. 109: 722–737.

Sallay V, Rosta-Filep O, Vajda D, Kocsis AD, Martos, T. (2023). Számít-e, ha közös a cél? Párok személyes terveire vonatkozó közös értékelés, megküzdés és élmény szerepe a párkapcsolati elégedettségben. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 24.

Salmela-Aro K, Aunola K, Nurmi JE. (2007) Personal goals during emerging adulthood: A 10-year follow up. J Adolesc Res. 22: 690–715.

Salmela-Aro K, Nurmi JE, Aro A, Poppius E, Riste J. (1993) Age differences in adults' personal projects. J Soc Psychol. 133: 415–417.

Salmela-Aro K, Nurmi JE, Saisto T, Halmesmäki E. (2010) Spousal support for personal goals and relationship satisfaction among women during the transition to parenthood. Int J Behav Dev. 34: 229–237.

Salmela-Aro K, Nurmi JE. (1997) Goal contents, well-being, and life context during transition to university: A longitudinal study. Int J Behav Dev. 20: 471–491.

Schindler I, Berg CA, Butler JM, Fortenberry KT, Wiebe DJ. (2010) Late-midlife and older couples' shared possible selves and psychological well-being during times of illness: The role of collaborative problem solving. Journals Gerontol - Ser B Psychol Sci Soc Sci. 65 B: 416–424.

Shane J, Hamm JM, Amada N. (2022) Shane, J., Hamm, J. M., & Amada, N. (2022). Codevelopment of Well-Being and Developmental Progress in Central Life Domains During Established Adulthood. Journal of Adult Development, 2022: 1-15.

- Sheldon KM, Kasser T. (1998) Pursuing Personal Goals. *Personal Soc Psychol Bull.* 24: 1319–1331.
- Shulman S, Connolly J. (2013) The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field. *Emerg Adulthood.* 1: 27–39.
- Shulman S, Nurmi JE. (2010) Dynamics of goal pursuit and personality make-up among emerging adults: typology, change over time, and adaptation. *New Dir Child Adolesc Dev.* 2010: 57–70.
- Soulsby LK, Bennett KM. (2015) Marriage and Psychological Wellbeing: The Role of Social Support. *Psychology.* 06: 1349–1359.
- Takács S, Makrai B, Vargha A. (2015) Klasszifikációs módszerek mutatói. [Indexes of classification methods.]. *Psychol Hung.* 3: 67–88.
- Tripathy JP. (2013) Secondary data analysis: Ethical issues and challenges. *Iran J Public Health.* 42: 1478–1479.
- Vajda D, Rózsa S. (2018) Diádikus adatelemzés : Actor – Partner Interdependence Model. *Alkalm Pszichológia.* 18: 99–123.
- Vargha A, Bergman LR, Takács S. (2016) Performing Cluster Analysis Within a Person-Oriented Context: Some Methods for Evaluating the Quality of Cluster Solutions. *J Pers Res.* 2: 78–86.
- Vargha A, Torma B, Bergman LR. (2015) ROPstat: A general statistical package useful for conducting person-oriented analysis. *J Pers Res.* 1: 87–98.
- Vargha A. (2016) A ROPstat statisztikai programcsomag. *Statisztikai Szle.* 94: 1165–1192.
- Villar F, Villamizar DJ. (2012) Hopes and concerns in couple relationships across adulthood and their association with relationship satisfaction. *Int J Aging Hum Dev.* 75: 115–139.
- Vowels LM, Carnelley KB, Francois-Walcott RRR. (2021) Partner support and goal outcomes during COVID-19: A mixed methods study. *Eur J Soc Psychol.* 51:

393–408.

- Vowels LM, Carnelley KB. (2022) Partner Support and Goal Outcomes: A Multilevel Meta-Analysis and a Methodological Critique. *European Journal of Social Psychology*, 52: 679-694.
- Whisman MA, Uebelacker LA. (2009) Prospective Associations Between Marital Discord and Depressive Symptoms in Middle-Aged and Older Adults. *Psychol Aging*. 24: 184–189.
- Whisman MA. (2007) Marital Distress and DSM-IV Psychiatric Disorders in a Population-Based National Survey. *J Abnorm Psychol*. 116: 638–643.
- Yuan KH, Chan W. (2016) Measurement invariance via multigroup SEM: Issues and solutions with chi-square-difference tests. *Psychol Methods*. 21: 405–426.
- Zee KS, Bolger N, Higgins ET. (2020) Regulatory effectiveness of social support. *J Pers Soc Psychol*. 119: 1316–1358.

10. Saját publikációk jegyzéke

10.1. Disszertációhoz kapcsolódó közlemények

Rosta-Filep, O., Lakatos, C., Thege, B. K., Sallay, V., & Martos, T. (2023). Flourishing Together: The Longitudinal Effect of Goal Coordination on Goal Progress and Life Satisfaction in Romantic Relationships. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-21.

Rosta-Filep, O., Sallay, V., Carbonneau, N. & Martos, T. (2022) Cooperation and conflict in romantic partners' personal projects: The role of life domains. *Current Psychology*, 1-14.

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, 400.

Sallay V, Rosta-Filep O, Vajda D, Kocsis AD, Martos, T. (2023). Számít-e, ha közös a cél? Párok személyes terveire vonatkozó közös értékelés, megküzdés és élmény szerepe a párkapcsolati elégedettségben. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 24.

10.2. Disszertációhoz nem kapcsolódó közlemények

Donato, S., Pagani, A. F., Rosta-Filep, O., Faggiano, M., Pajardi, D., Martos, T., ... & Randall, A. K. (2023). Partners' internal stress and well-being: The role of dyadic coping and problem resolution. *Personal Relationships*, 30(1), 332-352.

Siegel, M., Randall, A. K., Lannutti, P. J., Fischer, M., Gandhi, Y., Lukas R., Meuwly, N. Rosta-Filep, O., van Stein, K., Ditzen, B., Martos, T., Schneckenreiter, C., Totenhagen, C. J. & Zemp, M. (2022). Intimate Pride: A Tri-Nation Study on Associations between Positive Minority Identity Aspects and Relationship Quality in People with Diverse Sexual Orientations From German-Speaking Countries. *IAPP special issue: Well-Being in Romantic Relationships*, 1-29.

Kelemen, F., Csuka, Csordás, Rosta-Filep, Martos T. (2022). Az Interperszonális Elektronikus Megfigyelés Kérdőív magyar változatának (IES-H) pszichometriai jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*. 22(1), 85-102.

Martos, T., Filep, O. & Fényszárosi, É. (2021). Észlelt Stressz Kérdőív (Perceived Stress Scale, PSS). In: Horváth Zs., Urbán R., Kökönyei Gy., Demetrovics Zs. (Szerk.) *Kérdőíves módszerek a klinikai- és egészségpszichológia kutatásában és gyakorlatában*. (pp. 233-237.) Budapest: Medicina Könyvkiadó

Martos, T., Fényszárosi, É. & Filep, O. (2021). Aspirációs Index (Aspiration Index, AI). In: Horváth Zs., Urbán R., Kökönyei Gy., Demetrovics Zs. (Szerk.) *Kérdőíves*

módszerek a klinikai- és egészségpszichológia kutatásában és gyakorlatában. (pp. 61-66.) Budapest: Medicina Könyvkiadó

Csuka, S., I., Rosta-Filep, O., Sallay, V., Martos, T. (2021). Fiatal felnőttek egészségcéljainak vizsgálata: a cél megközelítő-elkerülő orientációjának személyes kontextusa és a célokhoz társuló szubjektív tapasztalatok. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 76(1), 73-99.

Désfalvi, J., Lakatos, C., Csuka, S. I., Sallay, V., Filep, O., Dank, M., & Martos, T. (2020). Kötődési stílus, kapcsolati és szexuális elégedettség: emlőrákos és egészséges nők összehasonlító vizsgálata. *Orvosi Hetilap*, 161(13), 510-518.

11. Köszönetnyilvánítás

Jelen disszertáció sem jöhetett volna létre mindazok sokoldalú támogatása nélkül, akiknek ezúton szeretnék köszönetet mondani. Köszönöm témavezetőmnek, Dr Martos Tamásnak, hogy valódi mentorom volt a PhD képzés során, nélküle biztosan nem jutottam volna el a végéig. Köszönöm az alapos visszajelzéseit és a felkínált lehetőségeket, amiből rengeteget tanulhattam szakmailag, illetve külön köszönöm, hogy segített elviselni a hullámvölgyeket és hogy megtanulhattam mellette, hogy előbb-utóbb mindenre található megoldás.

Hálás vagyok azért az inspiráló, de közben kellő rugalmasságot és szabadságot hagyó hozzáállásért, ami 4/3-as doktori programot általánosan jellemzi a tanáraitól az ügyvivőig. Illetve köszönöm mindenkinek, akivel a különböző kutatási projektjeim kapcsán együtt dolgoztam, azt a lelkiismeretes és segítőkész hozzáállást, amit követendő mintának fogok tekinteni a későbbiek során is.

A PhD folyamata sokkal szegényebb lett volna doktorandusztársaim támogató szakmai közössége nélkül. Köszönöm Sárga Zéténynek, hogy kitaposta az utat az új képzési rend útvesztőjében és mindig válaszolt a kérdéseimre. Illetve köszönöm Frankenstein Laborjának: Csuka Sárának és Csordás Georginának, valamint Papp Zsuzsannának és Désfalvi Juditnak, hogy nyitottak voltak a közös tanulásokra, gondolkodásokra, vagy csak szimpla együttlétekre, és lendületet adtak az amúgy monoton időszakokhoz.

Köszönöm a szüleimnek, hogy mindig is mögöttem álltak abban, hogy kövessem az érdeklődéseimet, és hogy mindig biztosan tudhatom, hogy büszkék rám. Illetve köszönöm a férjemnek, hogy a PhD intenzívebb időszakai alatt is türelmes volt, hatalmas rugalmassággal segített, hogy ilyenkor se uralkodjon el körülöttem a káosz, és hogy mellette és vele biztonsággal lehet növekedni is.

12. Mellékletek

1. Melléklet: Tartalmi profilokhoz tartozás és tervekben észlelt együttműködés gyakorisága férfi és női partnereknél

					CI (95%)		
					Alsó	Felső	
					<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Együttműködés észlelt gyakorisága							
Férfi aktor	Tanulás és növekedés	-0,698	0,269	0,01	-1,227	-0,17	
	Kapcsolat	0,374	0,23	0,104	-0,076	0,825	
	Munka–magánélet egyensúly	-0,228	0,206	0,268	-0,632	0,175	
Női aktor	Munka–magánélet egyensúly	-0,233	0,283	0,41	-1,376	-0,306	
	Kapcsolat	-0,112	0,248	0,652	-0,409	0,536	
	Tanulás és növekedés	0,079	0,184	0,67	-0,587	0,122	
Férfi partner	Munka–magánélet egyensúly	-0,841	0,273	0,002	-0,787	0,321	
	Kapcsolat	0,063	0,241	0,793	-0,597	0,374	
	Tanulás és növekedés	-0,232	0,181	0,198	-0,283	0,44	
Női partner	Munka–magánélet egyensúly	-0,353	0,272	0,194	-0,886	0,18	
	Kapcsolat	-0,151	0,242	0,532	-0,625	0,323	
	Tanulás és növekedés	-0,191	0,199	0,337	-0,581	0,199	

N = 249 elkötelezett kapcsolatban élő pár

Az APIM modell aktor- és partnerhatásai és eredményei sztenderdizálatlan regressziós együtthatókként vannak kifejezve

2. Melléklet. Tartalmi profilokhoz tartozás és tervekben észlelt konfliktus gyakorisága férfi és női partnereknél

		<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	CI (95%)	
					Alsó	Felső
Konfliktus észlelt gyakorisága						
Férfi aktor	Tanulás és növekedés	-0,627	0,28	0,025	-1,175	-0,079
	Kapcsolat	-0,168	0,293	0,566	-0,742	0,406
	Munka–magánélet egyensúly	-0,286	0,21	0,173	-0,697	0,125
Női aktor	Tanulás és növekedés	-0,343	0,236	0,146	-0,807	0,12
	Kapcsolat	0,038	0,237	0,872	-0,426	0,502
	Munka–magánélet egyensúly	-0,174	0,187	0,351	-0,54	0,192
Férfi partner	Tanulás és növekedés	-0,561	0,285	0,049	-1,119	-0,003
	Kapcsolat	-0,456	0,225	0,042	-0,896	-0,016
	Munka–magánélet egyensúly	-0,471	0,172	0,006	-0,809	-0,132
Női partner	Tanulás és növekedés	0,016	0,29	0,956	-0,552	0,584
	Kapcsolat	-0,249	0,281	0,374	-0,8	0,301
	Munka–magánélet egyensúly	-0,095	0,226	0,673	-0,537	0,347

N = 249 elkötelezett kapcsolatban élő pár

Az APIM modell aktor- és partnerhatásai és eredményei sztenderdizálatlan regressziós együtthatókként vannak kifejezve

3. Melléklet. Növekedési tervek és tervekben észlelt együttműködés gyakorisága férfi és női partnereknél

		CI					CI				
		<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	Alsó	Felső	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	Alsó	Felső
		Együtműködés észlelt gyakorisága T2					Növekedési tervek száma T2				
Férfi aktor	Együtműködés T1	0.404	0.111	<0.001	0.187	0.62	-0.137	0.053	0.009	-0.24	-0.034
	Növekedési terv T1	-0.175	0.159	0.271	-0.486	0.137	0.348	0.088	<0.001	0.175	0.521
Női aktor	Együtműködés T1	0.278	0.107	0.009	0.068	0.488	-0.06	0.064	0.349	-0.187	0.066
	Növekedési terv T1	-0.196	0.144	0.175	-0.479	0.087	0.297	0.09	0.001	0.121	0.473
Férfi partner	Együtműködés T1	0.12	0.091	0.184	-0.057	0.298	-0.026	0.053	0.621	-0.13	0.078
	Növekedési terv T1	0.069	0.172	0.69	-0.269	0.406	0.196	0.102	0.055	-0.004	0.397
Női partner	Együtműködés T1	0.018	0.117	0.88	-0.212	0.247	0.057	0.049	0.242	-0.039	0.154
	Növekedési terv T1	0.031	0.161	0.849	-0.285	0.346	0.128	0.078	0.1	-0.024	0.281

SWLS: Élettel való elégedettség

T1: első adatfelvétel; T2: második adatfelvétel

b: sztenderdizálatlan regressziós együttható

SE: sztenderd hiba

p: szignifikancia érték

CI alsó s felső: 5%-os megbízhatósághoz tartozó konfidencia intervallum alsó és felső határa

4. Melléklet. Növekedési tervek és tervekben észlelt konfliktus gyakorisága férfi és női partnereknél

		CI					CI				
		<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	Alsó	Felső	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	Alsó	Felső
		Konfliktus észlelt gyakorisága T2					Növekedési tervek száma T2				
Férfi aktor	Konfliktus T1	0,262	0,103	0,011	0,06	0,465	-0,034	0,044	0,442	-0,12	0,053
	Növekedési terv T1	-0,263	0,165	0,11	-0,587	0,06	0,365	0,087	<0,001	0,194	0,536
Női aktor	Konfliktus T1	0,418	0,104	<0,001	0,214	0,623	-0,048	0,07	0,49	-0,186	0,089
	Növekedési terv T1	0,163	0,135	0,229	-0,102	0,428	0,309	0,09	0,001	0,133	0,485
Férfi partner	Konfliktus T1	0,053	0,083	0,528	-0,111	0,216	0,054	0,048	0,268	-0,041	0,148
	Növekedési terv T1	-0,172	0,135	0,203	-0,436	0,092	0,193	0,104	0,064	-0,011	0,398
Női partner	Konfliktus T1	0,1	0,126	0,427	-0,146	0,346	0,03	0,059	0,61	-0,086	0,146
	Növekedési terv T1	0,138	0,159	0,383	-0,172	0,449	0,133	0,077	0,085	-0,018	0,285

T1: első adatfelvétel; T2: második adatfelvétel

b: sztenderdizálatlan regressziós együttható

SE: sztenderd hiba

p: szignifikancia érték

CI alsó s felső: 5%-os megbízhatósághoz tartozó konfidencia intervallum alsó és felső határa

5. Melléklet. APIMeM együtthatói, ahol a tervkoordináció prediktorként, a tervmegvalósítás moderátorként és az élettel való elégedettség a kimeneti változóként szerepel a modellben

				CI (95%)	
	b	SE	p	Alsó	Felső
Direkt hatás					
Tervkoordináció T1 - TervgemvalósításT2					
Aktor	0.185	0.081	.022	0.027	0.343
Partner	-0.039	0.066	.553	-0.17	0.091
Terv trvmegvalósítás T2 - SWLS T2					
Aktor	0.282	0.051	< .001	0.183	0.381
Partner	0.227	0.053	< .001	0.122	0.331
Tervkoordináció T1 - SWLS T2					
Aktor	-0.133	0.073	.067	-0.275	0.009
Partner	-0.005	0.074	.941	-0.151	0.14
SWLS T1 - SWLS T2					
Aktor	0.443	0.071	< .001	0.304	0.582
Partner	0.127	0.063	.042	0.004	0.25

SWLS: Élettel való elégedettség

T1: első adatfelvétel; T2: második adatfelvétel

b: sztenderdizálatlan regressziós együttható

SE: sztenderd hiba

p: szignifikancia érték

CI alsó s felső: 5%-os megbízhatósághoz tartozó konfidencia intervallum alsó és felső határa