

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

Doktori tézisek

## Rosta-Filep Orsolya

Semmelweis Egyetem  
Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola



Témavezető: Prof. 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  
2022

## 1. Bevezetés

Céljaik megválasztásán és megvalósításán keresztül az egyének hosszú távon aktívan alakítják az életüket az aktuális kihívásokra és lehetőségekre adott döntéseiken és választásaikon keresztül (Little 2001; Elder és Shanahan 2007). A célok elérése és a célokban észlelt haladás hozzájárul az egyéni jólléthez (Brunstein 1993; Kaftan és Freund 2018; Sheldon és Kasser 1998). Ugyan a célok egyéni szintű, személyen belüli konstrukciók, elválaszthatatlanul beágyazódnak az egyént körülvevő társas-ökonómiai kontextusba, mely egyaránt tartalmaz társas kapcsolatokat és kulturális normákat (Little 2015).

Az egyén fejlődését formáló biológiai, pszichés, társas, kulturális és történelmi lehetőségeket és korlátokat vizsgálják az életút szemléletű elméletek (Elder és Shanahan 2007). 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 idősekedés 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.

A tervekben megjelenő fontosabb életterületekből is kirajzolódik a fiatalabb korban jellemző fejlődés hangsúlya, ami idővel a fenntartásra helyeződik át. Fiatal felnőttek főleg oktatással, karrierrel és családdal kapcsolatos terveket fogalmaznak meg, míg a középkorúak az otthonukkal kapcsolatos tevékenységet terveznek (Salmela-Aro és mtsai 1993; Shulman és Nurmi 2010). Utánkövetéssel vizsgálatokkal is megerősítették, 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).

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 célok megválasztása, megvalósítása, és a párkapcsolat légköre cirkuláris hatással van egymásra, ezért a viselkedés folyamata jobban megérthető, ha a párt egyetlen közös önszabályozó rendszernek tekintjük (Fitzsimons, Finkel, és VanDellen 2015). A folyamat és a kimenet szempontjából egyaránt kulcsfontosságú, mennyire sikerül a célkoordináció (goal coordination), avagy mennyire sikerül az igényeinek megfelelően

támogatni a másikat, a közös együttműködés során a pár erőforrásait valójában összehangolni, támaszkodni az erősségeikre és mindezt érdemben összehangolni és megvitatni (Fitzsimons és Finkel 2018).

Általában véve 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 (Vowels és Carnelley 2022). Az egyéni célok támogatása végeredményben a párkapcsolatban élők jóllétét is elősegíti (Molden és mtsai 2009; Soulsby és Bennett 2015). A felfedezés ösztönzése és a csak szükség esetén nyújtott segítség egyaránt előrejelezte a célok előrehaladását, illetve a jóllétet is (Jakubiak és Feeney 2016).

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). Általánosságban elmondható, hogy a pozitív kommunikáció megbízható előrejelzője a párkapcsolati minőségének (metanalízist lásd Kanter és mtsai 2021). A kommunikáció mennyisége önmagában növeli a párkapcsolati elégedettséget (Emmers-Sommer 2004).

A támogatás pozitív hatásának csaknem felét a közösen végzett tevékenység magyarázta, ami a pár céljával kapcsolatos együttműködés egy formájának tekinthető (Berli és mtsai 2018). A több közös céllal rendelkező párok, többet működtek együtt, mely során magasabb magasabb hatékonyságról és kevesebb negatív érzésről (Hoppmann és Gerstorff 2013) és nagyobb jóllétről (Schindler és mtsai 2010) számoltak be.

A célokhoz kapcsolódó párkapcsolati működést és tapasztalatokat meghatározza az elérni kívánt célok tartalma is. A pár tagjai 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 érzellemmel járt együtt (Meegan és Goedereis 2006). Várandó 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 időszakaiban (Salmela-Aro és munkatársai 2010). 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. Célkitűzések

Jelen disszertációban célokom annak a cirkuláris folyamatnak megragadása, ahogy a kapcsolati milliő 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 kérdések alapján.

Első lépésben a személyes tervek tartalmának életterületek szerinti feltáró vizsgálatát végeztem el keresztmetszeti adatokon. A parszimónia-elvét követve először nagyobb számú, előre definiált tartalmi kategóriákat személy-fókuszú elemzéssel (Bergman és Trost 2006) leszűkíttem jelentős tartalmi profilokra.

A második lépésben a létrehozott tartalmi profilok és a tervekhez kapcsolódó párkapcsolati tapasztalatok (együttműködés 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 együttműködés elősegítésén keresztül előnyösek, vagy konfliktusokat nagyobb eséllyel gerjesztve fenyegetőbbek a kapcsolatra nézve.

A harmadik lépésben a keresztmetszeti elemzések alapján jelentős tartalmi profilokat tovább vizsgálom longitudinális adatokon. A célokom, hogy képet kapjak az tartalmi profilok és a tervekben észlelt együttműködés és konfliktus gyakorisága közötti kapcsolat oksági viszonyairól is.

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.

## 3. Módszerek

### 3.1. Résztevők

A kutatás első adatfelvételében 215 együtt élő heteroszexuális pár mindkét tagja vett részt, amit kiegészítettek egy 55 fős almintával, akikkel nem volt tervezett utánkövetés. Az így keletkezett keresztmetszeti mintából végül 19 pár került kizárásra mert nem felelt meg a feltételeknek, vagy mert a válaszáda a fő vizsgálati változók tekintetében hiányos volt. Az egy évvel későbbi utánkövetés során 150 pár vett részt, míg 65 visszautasította a részvételt, vagy nem volt elérhető. Az összes adatfelvétel 2013-2014 között történt, így a mintát nem érintik a COVID–19 világjárvány okozta társadalmi krízis potenciális torzító hatásai. A teljes minta leíró statisztikáit az 1. táblázat tartalmazza.

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

### 3.2. Eszközök

#### 3.2.1. 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 érteke 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).

#### 3.2.2. Személyes Tervek Kérdőív Pároknak (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 tervként történt, vagyis először a választott tervüket az összes szempont alapján értékelték, és csak ez után tértek a következő tervre. A későbbi elemzések a következő szempontok szerinti észlelt gyakoriságokra kérdeztek rá: kommunikáció, együttműködés, konfliktus, érzelmi támogatás.

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 értékeljük. Ezután megkapták az első adatfelvétel során rögzítésre került terveik listáját, ahol jelölték az ezekben történt előrehaladás mértékét az alábbi szempontok szerint: haladás, siker, elégedettség. A négy kiválasztott terv értékeléséből végül minden értékelési szempontonként külön átlagpontot számoltam, amely az adott szempont személyre jellemző általános mértékét reprezentálja.

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 a következő kategóriák egyikébe: interperszonális, tanulás, munka, intraperszonális, szabadidő, egészség, fenntartás.

Az értékelők közötti egyetértés mértéke jó volt az első ( $\kappa = 0,842$ ) és a kiváló ( $\kappa = 0,943$ ) a második adatfelvétel során. Az egyes kategóriákba tartozó személyes tervek számát végül minden résztvevőnél összegeztem. 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, nemként

#### 4. Eredmények

##### 4.1. Személyes tervek témái a párkapcsolat rendszerében

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.

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., melyeket a legjellemzőbb tartalmi kategória alapján neveztem el. A kiinduló tartalmi kategóriák alcsoportokra jellemző átlagait az 1. ábra szemlélteti. A fő tartalmi profilok a tanulás, a munka, a kapcsolatok és a fenntartás köré szerveződnek.

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

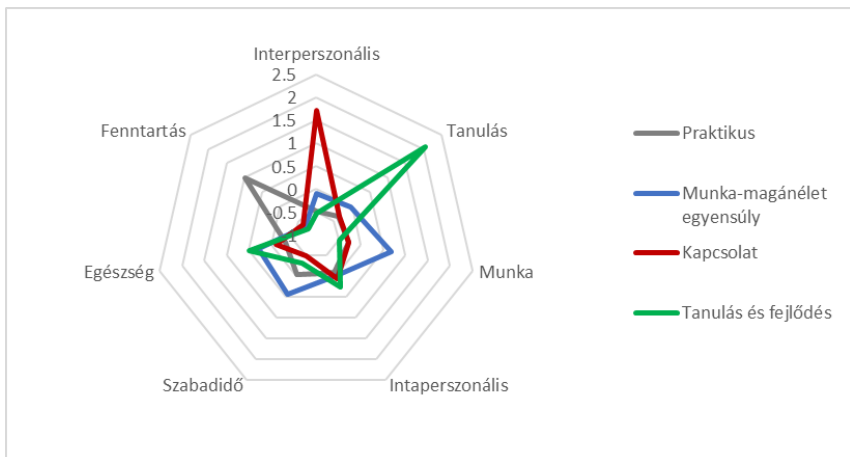
EESS % = megmagyarázott hibaszázalék, (Explained Error Sum of Squares)

Pont-biszeriális eh. = pontbiszeriális korreláció

XieBeni (mod) = módosított Xie-Beni index

eh. = együtttható

HC átlag = átlagos klaszterhomogenitás



1. ábra A hét tartalmi kategóriához tartozó klaszter átlagpontszámait, z-értékekben kifejezve. A klaszterek átlagait a gyakoriságokból képzett z-értékeket reprezentálják.

A négy tartalmi profilhoz tartozók szociodemográfiai különbségeinek feltárására és későbbi elemzésben használt kimeneti változók (tervekben észlelt együttműködés és konfliktus gyakorisága) különbségeinek vizsgálatára nemenként külön független-mintás egyszempontos ANOVA tesztekkel végeztem Gabriel utóteszt alkalmazásával (az eredményeket a 4. táblázat szemlélteti). A további elemzéshez az egyes tartalmi profilekat dummy-kódoztam a legnagyobb csoportot, a praktikus orientációt használva referenciaként.

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

A személyes projektek tartalmi profiljai												
		Praktikus		Munka- magánélet egyensúly		Kapcsolat		Tanulás és növekedés				
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	F	P	$\eta^2$
Férfiak	Együttműködés	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	Együttműködés	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 tanulás és növekedés orientációjú csoport alkotja a minta legfiatalabb csoportját, akik tervei általában véve a személyes fejlődésükkel kapcsolatosak, vagyis tanulási, egészségügyi és intraperszonális terveket soroltak fel. A minta legidősebb és legnagyobb klaszterét alkotja a praktikus orientációjuké, akiknek a tervei a hétköznapi fenntartásával voltak kapcsolatosak. 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 beteljesíthető 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.

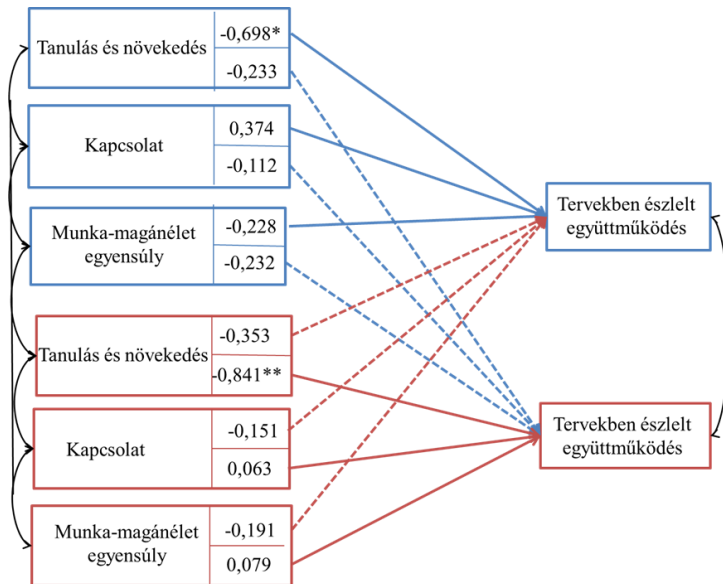
#### 4.2. Tartalmi profilek és együttműködés és konfliktus észlelt gyakorisága párkapcsolatban

A diádikus adatokban rejlő kapcsoltság kezelésére aktor-partner interdependencia modellt használtam (Actor Partner Interdependence Model; APIM; Cook és Kenny 2005; Kenny 1996; magyar leírást ld Vajda és Rózsa 2018), melyet alkalmaznak keresztmetszeti 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.

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). A pár mindkét tagja kevesebb együttműködést érzelt a saját terveiben, ha a tanulás és növekedés orientációjú profilhoz tartozott részéről ( $b = -0,698$ ,  $p = 0,01$  a férfiak és  $a = -0,841$ ,  $p = 0,002$  a nők esetében).



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

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

N = 249 elkötelezett kapcsolatban élő pár

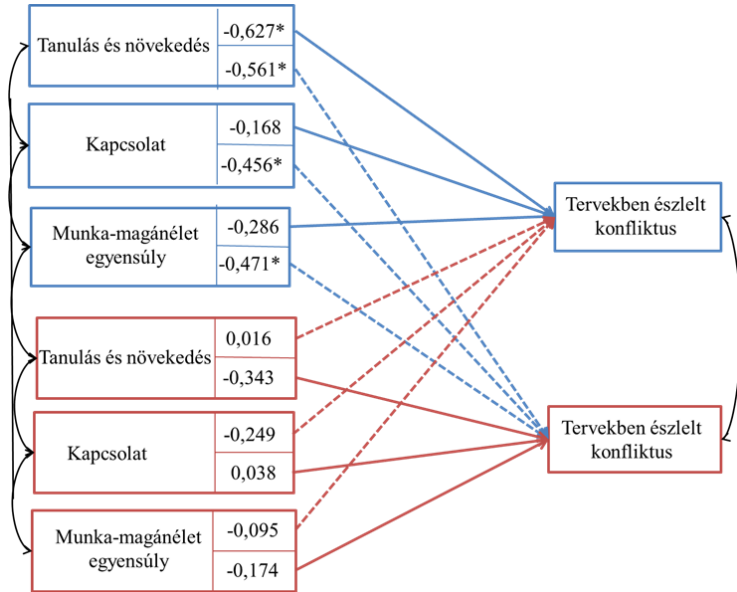
Kék: férfiak, piros: nők

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). A tanulás és a fejlődés orientációjú nők ritkábban észleltek konfliktust a saját terveikben ( $b = -0,627$ ,  $p = 0,025$ ). Azoknak a férfiaknak, akik a hétköznapiakat jellemző praktikus orientációtól bármilyen eltérő tervet fogalmaztak meg, a párjuk kevesebb konfliktust észlelt a saját terveiben

(tanulás és növekedés ( $b = -0.561$ ,  $p = 0.049$ ), kapcsolat ( $b = -0.456$ ,  $p = 0,042$ ) vagy munka magánélet egyensúly orientáció ( $b = -0,471$ ,  $p = 0,006$ ).



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

\*  $p < .05$

$N = 249$  elkötelezett kapcsolatban élő pár

Kék: férfiak, piros: nők

Egyenes vonal: aktor hatás, szaggatott vonal: partner hatás

A standardizálatlan együtthatókat közöltem.

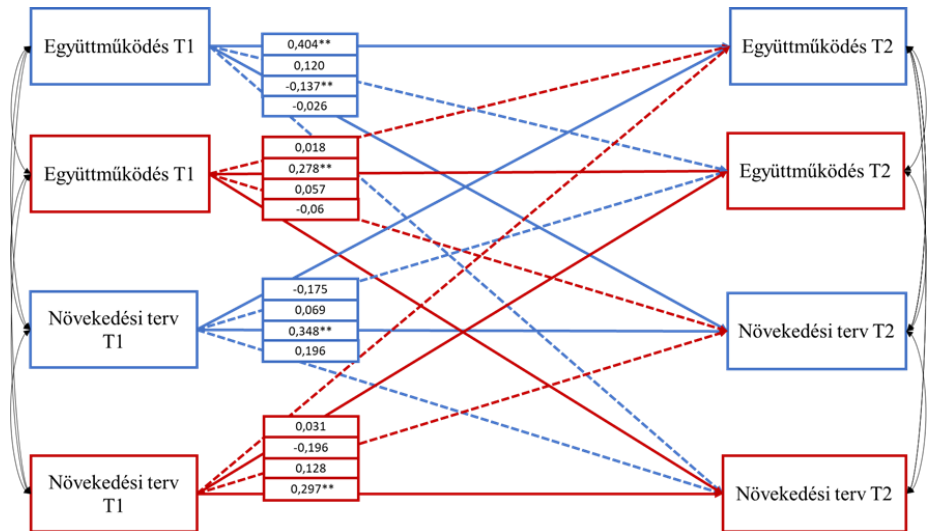
#### 4.3. Tanulási és növekedési tervek longitudinális párkapcsolati összefüggései

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 tanulásal és fejlődéssel, intrapszichével vagy az egészséggel kapcsolatosak).

Az együttműködéssel kapcsolatos APIM elemzés eredményeit a 4. ábra szemlélteti. A tervekben általános stabilitás volt jellemző mind a tartalmukat, mind a tervekhez kapcsolódó együttműködés és konfliktus gyakoriságát tekintve. 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 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 a terveikben magasabb együttműködést tapasztaltak, egy év elteltével kevesebb individuális, növekedési tervet választottak ( $b = 0,137$ ;  $p = 0,009$ ).



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

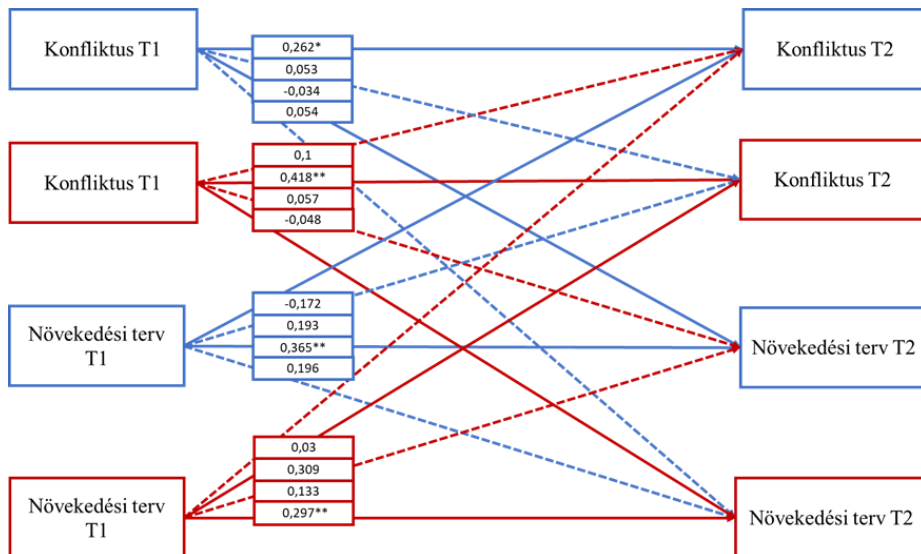
\*\*  $p < 0,001$

Kék: férfiak, piros: nők

Egyenes vonal: aktor hatás

A standardizálatlan együttthatókat közöltem.

A konfliktussal kapcsolatos APIM elemzés eredményeit az 5. ábra szemlélteti. A stabilitás a konfliktusok gyakoriságára is jellemző volt. 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).



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.

#### 4.4. Tervkoordináció, tervmegvalósítás, étellel való elégedettség

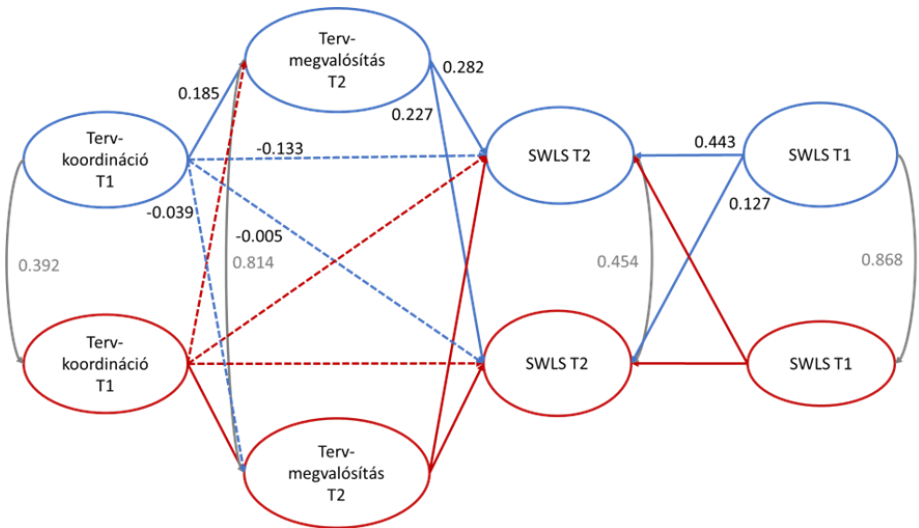
A tervkoordináció hatását tervmegvalósításon keresztül az étellel való elégedettségre mediációs APIM modellel elemeztem (APIMeM), ami az eredeti APIM egy-egy mediációval kibővített változata (Ledermann és mtsai 2011). A modell mérési részében a tervértékelési szempontokból látens változókat hoztam létre 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 minkét tagjának tervkoordinációja prediktorként került a modellbe, az étellel való elégedettséget kimeneti változóként, a tervmegvalósítást pedig mediátorként adtam hozzá. Az első adatfelvételkor mért étellel való elégedettség csak a második adatfelvételkor mért kimeneti étellel való elégedettség kontrolljaként használtam.

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 ( $\chi^2(450) = 638,070$ , 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). Magasabb tervkoordináció jobb tervmegvalósítással járt együtt egy évvel később ( $b = 0,175$ ,  $p = 0,022$ ), ami pedig növelte az étellel való elégedettséget nemcsak önmaguknál ( $b = 0,282$ ,  $p < 0,001$ ), hanem a párjaiknál is

( $b = 0,227$ ,  $p < 0,001$ ). Az első adatfelvételkor mért étellel való elégedettsége szignifikánsan bejósolta a második adatfelvételkor mért saját ( $b = 0,443$ ,  $p < 0,001$ ) és párjaik ( $b = 0,127$ ,  $p = 0,042$ ) étellel való elégedettségét.

A tervkoordináció tehát elősegítette a válaszadók tervelését, amit magasabb étellel való elégedettséget eredményezett mind önmaguk, mind a partnerük számára az első adatfelvételkor mért étellel való elégedettség hatásán felül is. 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 étellel való elégedettségéhez is, így a párkapcsolat szempontjából is előnyös.



6. ábra Az APIMeM modell, az étellel 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: Étellel való elégedettség

T1: Első adatfelvétel; T2: második adatfelvétel.

**A Hiba! Érvénytelen könyvjelző-hivatkozás.** 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 étellel való elégedettségéhez egy év elteltével.

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

	b	SE	p	CI (95%)	
				Alsó	Felső
<b>Indirekt hatás</b>					
<b>Aktor</b>					
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
<b>Partner</b>					
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: Étellel 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

Mivel a teljes mediáció volt szignifikáns, így a tervekkoordináció teljes mértékben az tervmegvalósításon keresztül növeli az étellel való elégedettséget. Tehát a hosszú távú étellel való elégedettséghez kulcsfontosságú annak megtapasztalása, hogy a pár az együttes erőfeszítésének eredményeként többre jut, mint amennyit külön-külön haladnának a terveikben

## 5. Következtetések

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. A tanulási és növekedési célok megvalósítása során szerzett élmények ráadásul kevéssé válnak kapcsolatívá, 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 célkaikra, 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 egymásrautaltság növelése segítheti a gyorsabb célélérést (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. Érdeemes lehet feltárni, hogyan viszonyul a pár egymás terveire, 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 szerezhetnek 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).

## 6. Saját publikációk jegyzéke

### 6.1. Disszertációhoz kapcsolódó közlemények

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., 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

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., 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.

Rosta-Filep, O., Sallay, V. & Martos, T. (véleményezés alatt). Flourishing together: The effect of goal coordination on goal progress and wellbeing in romantic relationships. *IAPP special issue: Well-Being in Romantic Relationships*

Sallay Viola, Rosta-Filep Orsolya, Vajda Dóra, Kocsis Anna Dorka, Martos Tamás (véleményezés alatt). Számít-e, ha közös a cél? Párok személyes tervei és kapcsolati elégedettsége. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*

## 6.2. Disszertációhoz nem kapcsolódó közlemények

Csuka, S., I., Rosta-Filep, O., Sallay, V., Martos, T. (2021). Fiatalfelnőttek 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.

Gervan, P., Soltész, P., Filep, O., Berencsi, A., & Kovacs, I. (2017). Posterior–Anterior Brain Maturation Reflected in Perceptual, Motor and Cognitive Performance. *Frontiers in Psychology*, 8, 674

Kelemen, F., Csuka, C., Rosta-Filep, O., Martos, T. (véleményezés alatt). Az Interperszonális Elektronikus Megfigyelés Kérdőív magyar változatának (IES-H) pszichometriai jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*.

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., Schneckereiter, C., Totenhagen, C. J. & Zemp, M. (megjelenés előtt). 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*

Sallay Viola, Rosta-Filep Orsolya, Horváth Zsolt, Korpela Kalevi, Martos Tamás (véleményezés alatt). Self-regulation processes and physical features of favorite places – a latent profile analysis. *Journal of Environmental Psychology*