



AKADÉMIAI KIADÓ

Mentálhigiéné és Pszichoszomatika

24 (2023) 2, 85–99

DOI:
[10.1556/0406.2023.00028](https://doi.org/10.1556/0406.2023.00028)

© 2023, A Szerzők

EREDETI KÖZLEMÉNY



Számít-e, ha közös a cél? Párok személyes terveire vonatkozó közös értékelés, megküzdés és élmény szerepe a párkapcsolati elégedettségben

SALLAY Viola^{1*} – ROSTA-FILEP Orsolya² – VAJDA Dóra^{1,3}
– KOCSIS Anna Dorka¹ – MARTOS Tamás¹

¹ Szegedi Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet, Szeged, Magyarország

² Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola, Budapest, Magyarország

³ Pszichoszomatikus Ambulancia, Budapest, Magyarország

Beérkezett: 2022. január 19.; elfogadva: 2022. szeptember 30.

ABSZTRAKT

Elméleti háttér: A célok egyéni szintű konstrukciók, amelyek az önszabályozás és a jóllét fontos tényezői. A párkapcsolati partnerek céljai emellett egyetlen önszabályozó rendszerként is értelmezhetők. **Cél:** Az egyéni és a közös célok három jellemzőjének vizsgálata (a célok közösként való elismerése, a célokkal kapcsolatos pozitív élmények, és a közös páros megküzdés), illetve ezek összefüggéseinek feltárása a párkapcsolati elégedettséggel. **Módszerek:** A keresztmetszeti, kérdőíves vizsgálat résztvevői házaspárok és együtt élő heteroszexuális párok voltak ($n = 270$ pár; átlagéletkor: 40,1 [SD = 11,2] év és 37,8 [SD = 10,9] év a férfi és női partnereknél). **Mérőeszközök:** Személyes Terv Kérdőív (a terv közös voltára, a közös pozitív élményekre és a közös páros megküzdésre vonatkozó kérdésekkel), Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS-H). **Eredmények:** A többváltozós elemzésekben az összefüggéseket kontrolláltuk az életkorra, a párkapcsolati státuszra, a párkapcsolat hosszára és a válaszadók szubjektív anyagi helyzetére. Az útelemzés eredményei szerint a partnerek saját terveinek három közös jellemzője egymással összefüggő rendszert alkot. Minél inkább közösnek tekintik a partnerek a személyes terveiket, annál inkább alkalmaznak közös megküzdési stratégiákat a stressz kezelésére ($\beta = 0,37$ és $0,35$; $p < 0,001$; a férfi és a női partnernél), és annál több pozitív élményt is élnek át a tervvel kapcsolatban ($\beta = 0,40$ és $0,41$; $p < 0,001$; a férfi és a női partnernél). A párkapcsolati elégedettség előrejelzésére felállított aktor-partner interdependencia modell eredményei alapján pedig azt találtuk, hogy az elégedettséget elsősorban a saját közös páros megküzdés jelzi előre mindkét partnernél ($\beta = 0,24$ és $0,43$; $p < 0,001$; a férfi és a női partnernél), illetve a férfiak kapcsolati elégedettségét előre jelezte a partnerük közös páros megküzdése is ($\beta = 0,29$; $p < 0,001$). **Következtetések:** Eredményeink arra utalnak, hogy a személyes tervek „kapcsolati beágyazottsága” létező és jelentős párkapcsolati tapasztalat, amelynek része a terv közösként való értékelésének kognitív, affektív és viselkedéses komponense is. A párkapcsolati elégedettség azonban elsősorban a viselkedésbeli megnyilvánulással, azaz a közös megküzdés tapasztalatával függ össze.

KULCSSZAVAK

személyes tervek, közös célok, párkapcsolat, páros megküzdés, párkapcsolati elégedettség, aktor-partner interdependencia modell

Do shared goals matter? Shared evaluations, coping and experiences in personal projects of couples and their role in relationship satisfaction

ABSTRACT

Theoretical background: Goals are individual-level constructs that are important factors for self-regulation and well-being. The goals of romantic partners can also be understood as a single self-regulatory system. **Aim:** To investigate three characteristics of individual and shared goals (recogni-

* Levelező szerző:

Dr. Sallay Viola,
Szegedi Tudományegyetem,
Pszichológiai Intézet,
6722 Szeged, Egyetem u. 2.
E-mail: viola.sallay@psy.u-szeged.hu



AKJournals

tion of goals as shared, shared positive experiences of goals, and common dyadic coping) and their association with relationship satisfaction. *Methods:* Cross-sectional, questionnaire-based survey of married and cohabiting heterosexual couples ($n = 270$ couples; mean age: 40.1 [SD = 11.2] years and 37.8 [SD = 10.9] years for male and female partners, respectively). *Measures:* Personal Project Questionnaire (with questions on shared evaluation, shared positive experiences and common dyadic coping in the project), Relationship Satisfaction Scale (RAS-H). *Results:* In the multivariate analyses, we controlled for age, relationship status, length of relationship and respondents' subjective financial situation. Path analysis showed that the three shared features of partners' own projects are interrelated. The more partners perceive their personal projects as common, the more they use common dyadic coping strategies to deal with stress ($\beta = 0.37$ and 0.35 , $p < 0.001$; for male and female partners), and the more positive experiences they have with the project ($\beta = 0.40$ and 0.41 , $p < 0.001$; for male and female partners). Moreover, based on the Actor-Partner Interdependence Model set up to predict relationship satisfaction, we found that satisfaction is primarily predicted by own common dyadic coping for both partners ($\beta = 0.24$ and 0.43 , $p < 0.001$; for male and female partners, respectively), and men's relationship satisfaction was also predicted by their partner's common dyadic coping ($\beta = 0.29$, $p < 0.001$). *Conclusions:* Our results suggest that the "relational embeddedness" of personal projects is an existing and significant partnership experience, which includes the cognitive, affective and behavioural components of experiencing the project as shared. However, relationship satisfaction is primarily related to the behavioural manifestation, that is, the experience of common dyadic coping.

KEYWORDS

personal projects, shared goals, couple relationship, dyadic coping, relationship satisfaction, Actor-Partner Interdependence Model

1. BEVEZETÉS

Az emberek számos rövid és hosszú távú célt próbálnak elérni életük során: azért dolgoznak, hogy előléptessék őket, megszervezik a családi nyaralásukat, és egészségesebben élnek. Azáltal, hogy időt és energiát fektetnek a személyes céljaikba, rövid és hosszú távon egyaránt aktívan alakítják életüket. A célokat emiatt olyan dinamikus önszabályozási egységeknek tekintjük, amelyekkel a személyek a környezeti lehetőségekre és kihívásokra reagálnak, és amelyek – elméleti szempontból – megmagyarázzák a kapcsolatot a stabil személyiségvonások és egyes konkrét cselekvések között (Little, 2015). Bár a célok egyéni szintű motivációs egységek, egyúttal beágyazódnak egy tágabb társas-ökológiai kontextusba, amelynek a személyes kapcsolatok is részei. A felnőtt élet során a stabil párkapcsolatokban a partnerek jelentős időn át a mindennapi életüket is megosztják egymással, ezáltal hasonló kontextuális kihívásokkal néznek szembe, és valamilyen mértékig elkezdik összehangolni törekvéseiket (Fitzsimons, Finkel, & vanDellen, 2015).

A romantikus partnerek célélérési folyamatainak kölcsönös függősége (Rusbult & Van Lange, 2003, 2008) ellenére a legtöbb kutatásban elsősorban az egyéni szintű tapasztalatokra összpontosítottak (Messersmith & Schulenberg, 2010; Ranta, Dietrich, & Salmela-Aro, 2014; Salmela-Aro, Nurmi, Saisto, & Halmesmäki, 2010). Ahogy azonban a partnerek a kapcsolatuk fejlődése során egyre inkább egymásra vannak utalva, tetteik és törekvéseik kölcsönösen befolyásolni fogják egymást. Ez általában mindkét partnert arra készteti, hogy összehangolják a tetteiket és a törekvéseiket (Rusbult & Van Lange, 2003, 2008). Egyes kutatók ezért azt javasolták, hogy a célokra való törekvés folyamatát azál-

tal lehet a legjobban megérteni, ha a párkapcsolati partnerek céljait egyetlen önszabályozó rendszerként értelmezzük (Fitzsimons és mtsai, 2015).

E tanulmány célja annak megértése, hogy a célok egy gyakran vizsgált típusa, nevezetesen a személyes tervek (Little, 2006; Martos, 2009) milyen módon és mértékben válhatnak közössé a partnerek számára, illetve a személyes tervek „közös” volta mennyiben jelzi előre a párkapcsolattal való elégedettséget. A „közös terv” három – egymással is összefüggő – aspektusát fogjuk részletesebben kifejtetni és vizsgálni: a) a partnerek úgy értékelik, hogy valamely személyes tervüket a párjuk is a magáénak tekinti, és így a cél közös; b) a páros megküzdés modellje alapján a partnerek közösen küzdenek meg a stresszel, amellyel a személyes tervük megvalósítása során szembesülnek; c) a partnerek közös pozitív élményeket élnek át egymással a személyes tervük megvalósítása kapcsán.

1.1. Közösként értékelt tervek

Jelen megközelítésünkben emellett érvelünk, hogy a személyes célok – amellett, hogy egyéni szintű konstrukciók, mivel a személy önszabályozásának alapvető elemei – egyúttal valamilyen mértékig társas és kapcsolati konstrukciók is. Ebben az értelemben a célok és a tervek a „személyes” jellegük mellett rendelkeznek párkapcsolati vonatkozásokkal is, illetve – tanulmányunk közelebbi fókuszát tekintve –, lehetnek „közösek”. A célok követésébe sokféle módon beleszámítjuk a „fontos másokat” (Fishbach & Tu, 2016), az egyéni és kapcsolati szintű önszabályozási folyamatok pedig kölcsönösen összefüggnek (Finkel & Fitzsimons, 2011;



Fitzsimons és mtsai, 2015; Fitzsimons & Finkel, 2011). Amikor a párok együtt élnek, életük ebben az értelemben is szorosán összefonódik: ahhoz, hogy a partnerek hatékonyan koordinálják a cselekedeteiket és az erőforrásaikat, fontossá válik, hogy a szükségleteik és a szándékaik találkozzanak egymással. Ennek a koordinációnak lehet az egyik eszköze az egyéni célok és tervek közössé tétele.

A kutatások egy részében a célok közös voltát úgy definiálták, hogy azonos célok megnevezését kérték a partnerektől, vagy az azonosság meglétét vizsgálták a partnerek által spontán megnevezett személyes célok között (Ungar, Michalowski és mtsai, 2021). Jelen kutatásban egy tágabb perspektívát alkalmazunk: eszerint a célok közös volta nem „minden vagy semmi” jellegű. A partnerek megélése széles skálán mozoghat aszerint, hogy egyes személyes céljaikkal kapcsolatban milyen mértékben értékelik úgy, hogy azokat a párjuk is a sajátjának tekinti, és ilyen módon azok közősek. A cél közös volta ebben az értelemben annak észlelése a partnerek részéről, hogy egyéni céljaiknak valamilyen mértékben helye van a kapcsolatban. Ahogy említettük, több elméleti megközelítés is amellett érvel, hogy ez a tapasztalat a párkapcsolat egy alapvető dimenziója (Fitzsimons és mtsai, 2015; Fowers & Owenz, 2010).

A célok közös voltának egyik első vizsgálatában annak mértékét kérdezték a válaszadóktól, hogy mennyire látják úgy, hogy a saját céljukat a párjuk is osztja (Avivi, Laurenceau, & Carver, 2009). Két egymást követő vizsgálatban is azt találták, hogy a párkapcsolati elégedettséget előre jelzi az, hogy milyen mértékben tartják közösnek (*mutual*) a célokat a válaszadók. A további elemzésekben azt is kimutatták, hogy a célokon való osztozás támogatja a célok felé haladást és ez vezethet magasabb párkapcsolati elégedettséghez (mediációs modell). Avivi és munkatársai (2009) kutatásához hasonlóan Kaplan és Maddux (2002) is azt találta, hogy a közös célokkal kapcsolatos kollektív hatékonyság pozitívan korrelál a párok kapcsolati elégedettségével. Egy politikai szereplőket vizsgáló kutatásban pedig igazolásra került, hogy ha a politikus a párkapcsolatában nagyobb kapcsolati közelséget tapasztal meg, akkor a karrier-célját (azaz a választási sikert) is nagyobb valószínűséggel látja a párjával közösnek. A cél közös volta pedig valóban magasabb hatékonysággal, azaz választási sikerességgel járt együtt (Kornblum, Unger, & Grote, 2021).

Számos további vizsgálat eredménye utal arra, hogy a célok „közös” volta összefügg a párkapcsolaton belüli magatartásmintázatokkal. Egy kvalitatív elemzésben a testsúlycsökkentési célokkal kapcsolatos párkapcsolati tapasztalatokat vizsgálták (Dailey, 2018). Az interjúalanyok a támogatás egyik fő kifejezési módjának a „csapatmunkát” (*team-effort*) érezték, azaz azt a fajta támogatást, amikor a partner is a magáénak érzi a célt, és együtt vesznek részt a konkrét helyzetekben. A közös célok megvalósításával együtt járó, összehangolt tervezés továbbá mérsékeli a potenciális konfliktusokat a partnerek között, és ezzel párhuzamosan növeli a társak támogató viselkedését – míg ennek hiányában nő a válás esélye (Gere, Almeida, & Martire, 2016).

Érdemes végül megemlíteni, hogy egyes kutatások eredményei szerint nemcsak az számít, hogy mennyire látja va-

laki a saját céljait a párjával közösnek, hanem az is, hogy mennyire ismeri a partnere céljait. Brunstein, Dangelmayer és Schultheiss (1996) kutatásának második felmérése azt jelezte, hogy minél pontosabban meg tudták nevezni a válaszadók a partnerük céljait, annál erőteljesebben jelezte előre a párkapcsolati elégedettséget a célokban nyújtott segítség és támogatás. Annak a partnernek, aki jobban ismerte a párja céljait, 16 hónapos időtávban mérve nőtt a párkapcsolati elégedettsége (Riediger & Raters, 2010), a párkapcsolati intimitás mértékének alakulása pedig azzal függött össze, hogy milyen jól ismerte a párja a válaszadó céljait. Végül idős párok követései vizsgálata megerősítette, hogy minél több volt a partner céljaival azonos saját cél a spontán megnevezett saját célok között, annál nagyobb haladást tudtak elérni a válaszadók és annál magasabb párkapcsolati elégedettséget tapasztaltak meg. Emellett azonban a közösnek érzett célok száma akkor is kapcsolatban állt az elégedettséggel, ha a megnevezett célokat a partner nem igazolta vissza (Ungar és mtsai, 2021).

1.2. Közös megküzdés a stresszel

A célok és a célvezérelt viselkedés mechanizmusainak egyik alapvető eleme az érzelmek, részben a negatív érzelmek és a stressz szabályozása (Carver, Scheier, & Fulford, 2008). A stressz és megküzdés témáját a pszichológiai kutatásokban – a célok és az önszabályozás jelenségeihez hasonlóan – hagyományosan egyéni szintű jelenséggént értelmezték és vizsgálták (Papp & Witt, 2010). Az utóbbi időben azonban egyre több figyelem irányult a párkapcsolatokat érintő stresszre, illetve a párok sajátos, közösen létrehozott megküzdési módjára. Ezek a tranzakcionális, rendszerszemléletű megközelítések már figyelembe veszik azt, hogy a pár tagjai közti dinamikát folyamatos kölcsönhatás jellemzi, amely meghatározó a stresszélmény és megküzdés tekintetében egyaránt (Bodenmann, 1997). A páros megküzdés egy többdimenziós konstrukció, amely a párkapcsolat kontextusában írja le mindkét partner erőfeszítéseit a stresszrel való megküzdésben (Falconier & Kuhn, 2019). Ez a folyamat magában foglalja az egyik partner stresszjelzéseit és a másik partner ezekre adott reakcióit, továbbá a stresszhelyzetre adott együttes reakciót. Az egyik legjelentősebb modell a Bodenmann által megalkotott Rendszertranzakciós Modell, amely a partnerek kölcsönös függését és egymásra hatását hangsúlyozza a megküzdés folyamatában (Martos, Sallay, Szabó, Tóth-Vajna, & Martos, 2018; Martos, Sallay, Nistor, & Józsa, 2012). A partnerek a helyzettől és az egyéni és páros megküzdési stratégiáktól függően különböző módon küzdhetnek meg az őket érő stresszrel. A megküzdés pozitív, támogató és negatív stratégiái összehangolt egyéni reakciók a partner által észlelt stresszhelyzetekre és a rajta látott stresszreakciókra. Emellett a Rendszertranzakciós Modellben megkülönböztetésre kerül a közös páros megküzdés is, amely a partnerek együttes, összehangolt cselekvése a stressz csökkentése érdekében.

A felek kölcsönös egymásra utaltsága miatt olyan helyzetek és körülmények is igényelhetik a páros megküzdési



stratégiák alkalmazását, amelyeket korábban inkább az egyén szempontjából értelmeztek a kutatásokban. Ilyen folyamatok lehetnek a személyes célok megvalósítása során megtapasztalt stresszhelyzetek is. Martos és munkatársai (Martos, Sallay, Nagy, Gregus, & Filep, 2019; Martos, Szabó, Koren, & Sallay, 2021) azt találták, hogy a stresszel való pozitív és negatív páros megküzdési stratégiák alkalmazása értelmezhető és mérhető a partnerek személyes céljaival kapcsolatban is. A célokkal kapcsolatban azonban eddig nem kapott kellő figyelmet a közös megküzdés folyamata, jóllehet a párkapcsolati és az egészségpszichológiai kutatásokban is igazolták jelentőségét (Johnson, Andreson és mtsai, 2013; Meier, Notari, Bodenmann, Revenson, & Favez, 2019).

1.3. Közös élmények és párkapcsolati elégedettség

Az eddigi empirikus eredmények kevés adatot szolgáltatnak arra, hogy a cél közössé válása és a célhoz kapcsolódó stresszel való közös megküzdés révén milyen közvetlen személyes élményekhez vezethet a közös célok felé való törekvés. Az egyéni törekvések és célok korai vizsgálatainak eredményei arra utalnak, hogy a célok nagyobb fontossága, énnel való összhangja és sikeres megvalósítása több pozitív érzelmet és tapasztalatot jelez előre (Emmons, 1986, 1991). Néhány eredményből arra következtethetünk, hogy hasonló összefüggések érvényesek kapcsolati szinten is. Avivi és munkatársai (2009) a második, diádikus adatokat alkalmazó elemzésükben a kapcsolattal való általános elégedettség mellett vizsgálták az aktuális, napi kapcsolati elégedettséget is. A tervek közös volta – a megvalósításban való előrehaladás közvetítésével – előre jelezte a napi elégedettséget, ami arra utal, hogy a tervek közös megvalósítása hatással lehet a közvetlen élményre is. Meegan és Goedereis (2006) házaspárok rövid és hosszú távú céljait (életfeladatait) vizsgálták. A közös célok a hétköznapiakban – naplózásos technikával mérve – magasabb partnerbevonódással, és ennek következtében az adott napon több pozitív érzéssel jártak. Schindler és munkatársai (Schindler, Berg, Butler, Fortenberry, & Wiebe, 2010) prosztatarákkal küzdő párok lehetséges énképeinek (azaz egyfajta céljellegű mentális tartalmaknak) az együttes elemzésével dolgoztak: a közös célok magasabb jólléttel jártak együtt, amit az közvetített, hogy a közös célokkal kapcsolatos együttműködés nagyobb örömmel járt együtt. Riediger és Rauters (2010) eredményei szerint pedig a válaszadók által megtapasztalt kapcsolati intimitás alakulása azzal függött össze, hogy a válaszadó párja milyen jól ismerte a személyi céljait. Mindezek az eredmények arra utalnak, hogy a közös tervek megvalósítása során a partnerek számos közös (azaz kapcsolati) pozitív tapasztalatot élhetnek át.

A személyes tervek párkapcsolatba ágyazódását és azok közös jellegét vizsgáló kutatásokban sok esetben a kapcsolati elégedettség mértékét használják kimeneti változónak. A párkapcsolati elégedettség a partnerek általános és szubjektív értékelése a partnerrel való kapcsolatuk élményéről, illetve annak észlelt minőségéről. A párkapcsolati elégedettség az étellel való elégedettségnek is fontos összetevője,

továbbá hozzájárul a testi egészség hosszú távú fenntartásához. Ahogy az előzőekben bemutattuk, a magasabb kapcsolati elégedettség több kutatás eredménye szerint is összefüggésben volt azzal, ha a partnereknek közösek voltak a személyes terveik, illetve ha a válaszadók úgy tapasztalták, hogy a személyes céljaikat a partnerük is a sajátjának tekinti (és ennek különféle módokon tanúbizonyságát is adja). Bár a célokkal kapcsolatos közös páros megküzdést korábban nem vizsgálták, számos tanulmányban igazolták a páros megküzdés és a párkapcsolati elégedettség kapcsolatát (Falconier, Jackson, Hilpert, & Bodenmann, 2015; Hilpert, Randall és mtsai, 2016). Az összefüggést megerősítették utánkötétes vizsgálatban (Bodenmann, Pihet, & Kayser, 2006), együtt járó párokat vizsgálva (Papp & Witt, 2010), és magyar mintán is (Martos és mtsai, 2012, 2019).

1.4. Összefoglalás és hipotézisek

Összefoglalva megállapítható, hogy annak megtapasztalása a párkapcsolatokban, hogy közösek a célok, többféle módon is összefüggésben állhat a kapcsolati elégedettséggel. Egyrészt a közös célok választása, a célok hasonlósága és egymáshoz illesztése, valamint az akár eltérő egyéni célok közösnek való elismerése erősítheti a partnerek közötti összehangoltságot. A kihívásokkal való közös megküzdés és a partner részéről megtapasztalt támogatás magasabb kapcsolati minőséggel és elégedettséggel jár együtt, a hiánya pedig konfliktusokat szülhet. A célok közös volta, illetve a megküzdés minősége kölcsönösen összefügghet egymással is. Az, hogy mennyire tekinthető közösnek az adott cél, vagy hogy mennyire tud vele azonosulni a partner, hatással lehet arra, hogy mennyire képesek a partnerek közös erőfeszítéseket tenni a stresszel való megküzdésben.

Az eddigi kutatások eredményei tehát arra utalnak, hogy a párkapcsolatban az egyéni és a közös célok érzékenyen egymásra utalt rendszerként jelennek meg, amelynek fontos elemei kognitív szinten a célok közösnek való elismerése, érzelmi szinten a célokkal kapcsolatos pozitív élmények megtapasztalása, a magatartás szintjén pedig a közös páros megküzdés gyakorlati megvalósítása. Ezek alapján feltételezhetjük, hogy a célok már fent említett jellegzetességei – azaz, hogy mennyire tekinthető közösnek az adott cél, mennyire tudnak azonosulni a partnerek egymás céljaival, milyen mértékben küzdenek meg közösen a stresszel és mennyi pozitív élményt élnek át együtt a céllal kapcsolatban – a kapcsolati elégedettség szempontjából is jelentősek.

Jelen kutatásban a következő munkadefiníciót alkalmazzuk a célokra. A személyes célok, tervek az egyének olyan személyesen fontos törekvéseit jelentik, melyek részét képezik mindennapi ökológiai környezetüknek. Azon túl, hogy a személyes tervek az egyén kontextusába mélyen beágyazottnak tekinthetők, a kívánt jövőbeli állapotokra is utalnak. Így a személyes célok, tervek vizsgálata képes mind az egyén életére vonatkozó tényleges szociális-ökológiai kontextus, mind pedig a jövőorientált komponens megragadására (Little, 2015). A szoros kapcsolatok a személyes célok elérésének szempontjából kulcsfontosságúak, ezáltal a sze-



mélyes célok vizsgálata a párkapcsolattal összefüggő tapasztalatok vonatkozásában értékes eredményekhez vezethet.

A tanulmányban a fentiek alapján két fő hipotézist fogunk vizsgálni. Egyrészt feltételezzük (H1), hogy minél inkább olyan céljaik vannak a partnereknek, amelyeket közösnek tekintenek, annál hatékonyabbak lesznek a célokkal kapcsolatos közös páros megküzdésben. A jobb közös megküzdés pedig több közös pozitív élménnyel jár együtt a célokkal kapcsolatban. Másrészt azt feltételezzük (H2), hogy ha a partnerek közösnek érzik a céljaikat, akkor elégedettebbek a párkapcsolatukkal. Jelenleg nem rendelkezünk elegendő ismerettel arról, hogy a célok közös voltának három vizsgált aspektusa – a kognitív, érzelmi és magatartásbeli – közül melyik jelzi előre leginkább a párkapcsolati elégedettséget. Az egyes szempontokat együtt tervezzük vizsgálni, így a jelen kutatás erre a kérdésre is választ adhat.

2. MÓDSZEREK

2.1. Résztevők és eljárás

A keresztmetszeti vizsgálatot heteroszexuális párokon folytattuk le. A válaszadók toborzását a Szegedi Tudományegyetem pszichológia szakos hallgatói végezték, online fórumokon és szociális médián keresztül. A vizsgálatban való részvétel feltétele az volt, hogy a pár mindkét tagja – egymástól függetlenül, nem egyeztetett módon – kitöltse a kérdőívet. A vizsgálati személyek online módon érték el a kérdőívet, így a válaszadást lehetőségük volt az általuk választott környezetben megtenni. A kérdőív elején a résztvevők írott formában tájékoztatást kaptak a kutatás céljáról, a vizsgálat menetéről, a kutatásra vonatkozó etikai alapelvekről, valamint az adatkezelés módjáról. Ezt követően a vizsgálati személyek beleegyező nyilatkozatot töltöttek ki az önkéntes részvételről és a tájékoztatott beleegyezésről, amennyiben vállalták a részvételt. A nyilatkozat után következett maga a kérdőív, amelynek megválaszolása körülbelül 25–30 percet vett igénybe. A vizsgálati személyek a kutatásban való részvételért semmilyen jutalmazásban nem részesültek. A kutatási tervet és a kérdőívet a Magyar Egyetemen Egyesített Pszichológiai Kutatási Etikai Bizottsága (EPKEB) engedélyezte (az etikai engedély száma: 2017/04).

Ahhoz, hogy a partnerek válaszait össze tudjuk párosítani, egy nyolceleemes betű-szám kombináció megadását kértük, amelyről feltételeztük, hogy minden eleme ismert a pár mindkét tagja számára, de nem árul el személyes beazonosításra lehetővé tévő adatot. A saját és a partner keresztnévének második karaktere, mindkettőjük születésnapjának hónapja (két számjeggyel), valamint a közös lakcímük irányítószámának első két számjegye. A válaszadók által így megadott betű-számjegy sorozat alapján egyértelműen párokba tudtuk rendezni a kitöltőket.

A kutatásban 270 heteroszexuális pár vett részt, akik közül 167 pár házasságban, 103 pár pedig élettársi kapcsolatban élt. A teljes mintában a férfiak átlagéletkora 40,1 év (SD = 11,2 év), a nők átlagéletkora 37,8 év (SD = 10,9 év).

A párkapcsolat átlagos időtartama 13,42 év (SD = 11,51 év) volt. A gyermekek számára vonatkozó adat 129 pár esetében nem volt elérhető.¹ A fennmaradó 141 pár közül 49 legalább egy kiskorú gyermeket nevelt, míg 92 párnak nem volt gyermeke. A résztvevők iskolai végzettségét tekintve 28,3% (92 férfi és 61 nő) alapkörű, 58,0% (147 férfi és 166 nő) középfokú, és 13,7% (31 férfi és 43 nő) felsőfokú végzettséggel rendelkezett. A válaszadók a szubjektív anyagi helyzetüket (ld. mérőeszközök alfejezet) összességében átlag körülinek értékelték ($M = 6,04$; $SD = 1,82$); mind férfiaknál, mind nőknél a skála mediánja 6, módusza 7 volt, és 6 vagy annál magasabb értéket választott a férfiak 65,2%-a és a nők 63,7%-a.

A minta demográfiai mutatóit az 1. táblázatban foglaljuk össze. Érdekes megjegyezni, hogy életkor és iskolai végzettség tekintetében a minta nem tekinthető reprezentatívnak. A legutóbbi teljes népszámlálás adatai szerint a férfiak átlagéletkora Magyarországon 39,3, a nőké 43,5 év volt; a 20 és 69 év közötti felnőttek 45,5%-a rendelkezett alapkörű, 35%-a középfokú és 19,0 %-a felsőfokú végzettséggel.²

1. táblázat. A minta szociodemográfiai mutatói

Változók	Nem	Házass			Együtt él		
		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Életkor (év)	Férfi	167	43,85	10,45	103	34,07	9,72
	Nő	167	40,96	10,65	103	32,54	9,29
A párkapcsolat hossza (év)	Férfi	118	18,33	11,80	94	7,26	7,53
	Nő	114	18,14	11,70	93	6,70	5,88
Gyermekek száma (fő)	Férfi	87	0,86	1,02	53	0,13	0,52
	Nő	87	0,99	1,04	53	0,02	0,14
Szubjektív anyagi helyzet (1–10)	Férfi	165	6,07	1,89	102	6,14	1,77
	Nő	166	6,09	1,86	103	5,81	1,69

Megjegyzés: *n* = elemszám, *M* = átlag, *SD* = szórás

2.2. Mérőeszközök

Alapadatok: A kérdőívben a következő szociodemográfiai jellemzőket kérdeztük meg: nem, életkor, iskolai végzettség, a párkapcsolat státusza, a párkapcsolat hossza, a közösen nevelt gyermekek száma.

Szubjektív anyagi helyzet: A válaszadók szubjektív anyagi helyzetét a következő kérdéssel mértük: „Országos viszonylatban milyennek tartja az anyagi helyzetét?” A válaszadás 1–10-ig terjedő skálán történt, ahol 1 = nagyon rossznak, 10 = nagyon jónak értékelt anyagi helyzetet jelentett.

¹ Egy adminisztratív hiba miatt a gyermekek számára való rákérdezés az adatfelvétel során egy későbbi időpontban került bele a kérdőívbe, így az első kitöltéseknél ez az adat hiányzott.

² 2011-es népszámlálás adatai. Hozzáférés: 2022. 04. 10-én: https://www.ksh.hu/nepszamlalas/tablak_demografia.



A kutatásban alkalmazott, pszichológiai jellemzőkre vonatkozó kérdőív első blokkja egy *személyes terv* leírására, majd annak értékelésére kérte a kitöltőt. Ehhez részben a Páros Megküzdés Kérdőív adaptált változatát (ld. lentebb, Martos és mtsai, 2012, 2021), részben pedig a jelen kutatás számára általunk megfogalmazott kérdéseket használtuk. Elsőként arra kértük a résztvevőket, hogy írják le egy éppen aktuális személyes tervüket. A választ – terjedelmi megkötés nélkül – szabad szöveges válaszként adhatták meg a válaszdók. Majd az alábbi két kérdéssel mértük a megadott személyes terv közös voltának értékelését: „Mennyire érzi úgy, hogy ez egy közös terv a párjával?” és „Mennyire tapasztalja úgy, hogy a párja ezt a tervet közös tervnek érzi?”. Az értékelés 7 fokú Likert-típusú skálán történt, ahol a végpontok jelentése nagyon kevésbé közös (1) és teljesen közös (7). A két tételre adott választ (azaz a saját és partnernek tulajdonított értékeléseket) átlagoltuk, és így hoztuk létre a közösnek tekintett személyes terv változót (közös percepció néven). A magasabb pontszám azt jelzi, hogy a válaszdó nagyobb mértékben érzi közösnek a tervét a partnerével. A két kérdésből álló mérőeszköz belső megbízhatósága a mintában kiválóan bizonyult (a Cronbach- α értéke a férfiak esetében 0,896; a nők esetében pedig 0,933).

Ezt követően a résztvevőket a személyes terv kapcsán tapasztalt pozitív élményeik értékelésére kértük. A személyes terv közös pozitív élményeinek értékelésére az alábbi 3 kérdés vonatkozott: „Milyen gyakran él át a mindennapokban pozitív érzelmeket?”, „Milyen gyakran tapasztal a párja részéről pozitív érzelmeket ezzel a tervvel kapcsolatban?”, és „Milyen gyakran élnek át együttes, örömteli élményeket ezzel a tervvel kapcsolatban?” Az értékeléshez ugyancsak 7 fokú Likert-skálát alkalmaztunk (végpontok: nagyon ritkán [1] és nagyon gyakran [7]). A saját és a partnernek tulajdonított pozitív érzelmi élmények értékeit, valamint a közös örömteli élmények pontszámait átlagoltuk, és így hoztuk létre a közös pozitív élmények változót. A magasabb pontszám arra utal, hogy a válaszdó a személyes tervével kapcsolatban több pozitív élményt él át. A skála Cronbach- α értékei megfelelőek voltak (a férfiak esetében 0,840, nők esetében 0,813).

A tervek értékelésének második blokkja a pár közös páros megküzdésének mérésére irányult, amelynek vizsgálata a Páros Megküzdés Kérdőív (Dyadisches Coping Inventar; Bodenmann, 2008; Martos és mtsai, 2012, 2021) Közös Megküzdés alskálájával történt. Az eredetileg 37 tételes kérdőív a stresszel való megküzdés párkapcsolaton belüli stratégiáit méri fel. Ezen belül az öttételes Közös Megküzdés alskála olyan megküzdési módokat tartalmaz, amelyeket a partnerek együttesen alkalmaznak. A tételek instrukcióját kismértékben módosítottuk annak érdekében, hogy azok a személyes tervre vonatkozzanak: „Mit kezdett Ön és a párja az utóbbi időben az olyan stresszel, amely mindkettőjüket érintette ezzel a tervvel kapcsolatban?” A tételek tartalmaznak inkább kognitív stratégiákat (pl. „Komolyan foglalkoztunk a problémával és elemeztük, hogy mit tehetünk”) és inkább affektív stratégiákat is (pl. „Úgy próbáltuk levezetni a feszültséget, hogy gyengédek voltunk egymással, szeretkeztünk”). A válaszdó 5-fokú Likert-skálán történt (végpontok: nagyon ritkán [1] és nagyon gyakran [5]). Az al-

skálán elért magasabb pontszám jobban összehangolt páros megküzdést jelez a személyes tervvel kapcsolatban. Az öt tételre adott választ átlagoltuk, és ez pontszám képezte az elemzések során alkalmazott közös megküzdés a személyes terv kapcsán elnevezésű változót. A Közös Megküzdés alskálán kapott Cronbach- α értékek ezúttal is megfelelőek voltak (férfiaknál 0,780, nőknél 0,732).

A harmadik blokk a párkapcsolati elégedettséget mérte a *Kapcsolati Elégedettség Skála* (Relationship Assessment Scale; Hendrick, 1988; Martos, Sallay, Szabó, Lakatos, & Tóth-Vajna, 2014) segítségével. A kérdőív hét tételből áll (pl.: „Mennyire felel meg partnere az Ön igényeinek?”), amelynek megválaszolása során a résztvevők a saját párkapcsolatukkal való elégedettségüket értékelik egy 5 fokú Likert-típusú skálán (végpontok: kevésbé [1] és nagyon [5]). A Cronbach- α együtthatók kiváló belső konzisztenciát jeleztek a mintában (Cronbach- α férfiak esetében: 0,858; nők esetében: 0,857), ami hasonló volt a korábban publikált megbízhatósági adatokhoz (Martos és mtsai, 2014).

2.3. Elemzések

2.3.1. A tervek tartalmának elemzése

A két partner által megadott egy-egy személyes terv leírását az első és az utolsó szerző összevetette annak megállapítása érdekében, hogy lényegileg megegyeznek-e egymással a partnerek tervei. A két, egymástól függetlenül elvégzett kódolás Cohen-féle κ -értéke 0,92 volt, ami nagyon jó egyezést jelez (McHugh, 2012). Az eltérően kódolt esetekben a további egyeztetés nyomán konszenzusra jutottak a kódolók. Ennek eredményeképpen 66 pár (24,4%) esetében lehetett azonosságot találni a két partner által megnevezett személyes tervben, míg 204 párnál (75,6%) egymásétól eltérő terveket neveztek meg a partnerek.

2.3.2. Statisztikai elemzések

A statisztikai elemzéseket JASP 14.1 verziójú statisztikai programmal végeztük. A skálák belső megbízhatóságának becslésére Cronbach- α -mutatót számítottunk.

A Személyes Tervek Kérdőív jelen kutatásban alkalmazott változatában három kategóriában hoztuk létre változókat (az adott kérdéscsoport vonatkozásában a saját és a partnernek tulajdonított válaszok alapján, a pontszámok átlagolásával): 1. közösnek tekintett személyes terv (közös percepció), 2. közös megküzdés a személyes terv kapcsán és 3. közös pozitív élmények a személyes terv kapcsán. Az elemzésekbe bevont negyedik változó a párkapcsolati elégedettség, amit a Kapcsolati Elégedettség Skála alapján határoztunk meg. A pszichológiai jellemzők strukturális validitásának tesztelését megerősítő (konfirmatív) faktorelemzéssel folytattuk le, 'maximum likelihood' becslési eljárással.

Pearson-féle korrelációs, valamint Spearman-féle rangkorrelációs vizsgálatokat végeztünk a fent említett négy változó vonatkozásában a férfiak és a nők almintáján. Az



azonos és nem azonos terveket megadó párok átlagértékeinek összehasonlítását független mintás *t*-próbával vizsgáltuk, a különbség hatásméretének becslésére pedig Cohen-*d* mutatót számítottunk. A Cohen-*d* értelmezése a következő (Lakens, 2013): gyenge (0,2 és 0,5 között), közepes (0,5 és 0,8 között), valamint erős hatás (0,8 felett).

Annak feltárására, hogy hogyan függnek össze a férfiak és a nők csoportjában a személyes terv „közös” aspektusai, vagyis a közös percepció, a közös megküzdés és a közös pozitív élmény, útelelmzést végeztünk.

Végül megvizsgáltuk, hogy a személyes tervek 3–3 jellemzője hogyan jelzi előre a párkapcsolati elégedettséget, amelyet többszörös aktor–partner interdependencia modell (Actor-Partner Interdependence Model, APIM; Cook & Kenny, 2005) elemzéssel valósítottunk meg. Az APIM egy olyan prediktív modellezési eljárás, amelyben a két partner egymásnak megfelelő változói együtt szerepelnek. A független változók egyfelől előre jelzik a két partner saját függő változóját (aktor hatások), másrészt ugyanebben a modellben előre jelzik a partner függő változóját is (partner hatások). Érdemes kiemelni, hogy bár a szokásos szóhasználat predikcióra és hatásokra utal, keresztmetszeti adatok esetén ez természetesen csak matematikai értelemben vett predikció, és nem jelent okozati összefüggést.

Ismert, hogy a párkapcsolati elégedettséget, és általában a párkapcsolatok működését számos szociodemográfiai jellemző is magyarázhatja (Corra, Carter, Carter, & Knox, 2009; Huston, Caughlin, Houts, Smith, & George, 2001; Liefbroer & Dourleijn, 2006). A fenti összefüggéseket (mediációs modell a három terv-jellemző között, illetve a párkapcsolati elégedettséget előre jelző módosított APIM modell) ezért megvizsgáltuk abból a szempontból is, hogy az összefüggések érvényesek maradnak-e korra, iskolázottságra, párkapcsolati státuszra (házasság és együttélés), a párkapcsolat hosszára és a pár szubjektív anyagi helyzetére való kontrollálás után is. (Az iskolai végzettség és a gyermekek

számának bevonása után a modellek nem konvergáltak, így ezeket a változókat kihagytuk az elemzésből.)

Bár egy APIM-modell a strukturális egyenletek modellezéseként teljesen telített modellt jelent, és így nem szokás illeszkedési mutatókat számítani, a megerősítő faktorelemzések, útmodellezés, valamint a módosított és kontrollváltozókkal kiegészített APIM-modellek esetében lehetőség volt ezeknek a mutatóknak a számítására is. A modellek alapvető jellemzőinek számító khi-négyzet statisztikán kívül Hu és Bentler (1999) ajánlásait követve a következő jellemzőket vettük számításba: CFI (Comparative Fit index) és a TLI (Tucker-Lewis Index) mutatókat, amelyeknél az elfogadható illeszkedés határértéke legalább 0,9, valamint a modellek gazdaságosságát is számításba vevő RMSEA mutatót (Root Mean Square Error of Approximation), amely esetében a megfelelés felső határértéke 0,06, vagy valamivel engedőbb módon 0,08 lehet; továbbá az SRMR mutatót (Square Root Mean Residual), amelynek értéke megfelelő illeszkedés esetén 0,8, vagy annál alacsonyabb.

3. EREDMÉNYEK

3.1. A személyes tervek

A válaszadók személyes terveinek leírása úgy formai, mint tartalmi szempontból nagy változatosságot mutatott. A férfi partnerek által szabadon megfogalmazott személyes tervek leírásai átlagosan 10,5 szóból álltak (SD = 17,5 szó; terjedelem: 1–124 szó), míg a nők által leírt tervek átlagosan 10,1 szóból (SD = 12,2 szó; terjedelem: 1–45 szó). Az átlagnál is magasabb szórásértékek és a széles terjedelmi adatok azt jelzik, hogy a sok viszonylag tömör, néhány szavas leírás mellett előfordultak hosszú, néhol kifejezetten részletező tervbemutatók is. A leírások sokféleségének illusztrálására a 2. táblázatban mutatunk be példákat.

2. táblázat. Példák a válaszadók által leírt személyes tervekre

A pár sorszáma	A férfi partner terve	A női partner terve	Kódolás (közös vs. nem közös terv)
7.	a ház szobáinak szigetelése	az emeleti szobák szigetelése	közös
63.	A feleségemmel elhatároztuk a gyerekvállalást, ezért elterveztük, hogy mindketten leszokunk a dohányzásról. Régóta dohányzunk, ezért időnként jelentős feszültséget élünk át.	Gyermekeket szeretnénk vállalni a férjemmel, ennek érdekében pedig úgy döntöttünk, hogy közös erővel letesszük a cigit, mert sajnos mindketten dohányzunk. Céлом emellett az elhatározás mellett kitartani.	közös
128.	Megtanulni „rendesen” fotózni.	Angol nyelv tanulása, szóbeli kommunikáció fejlesztése. Szeretnék magabiztosan társalogni a nagylányom barátaival, amikor meglátogatom őt Londonban. Szeretnék a külföldi ügyfeleimmel komfortosan beszélgetni egy-egy projekt kezdeti, előkészítési szakaszában.	nem közös
140.	közös nyaralás	szakmai vizsgát letenni	nem közös
161.	gyógyszerek visszaszorítása, amiket szedek	adósság rendezése	nem közös
188.	Jövőbeni céljaim közé tartozik a mezőgazdaság területén fejlődés, családalapítás, egyéni vállalkozóvá válás és jó férj és apa lenni :)	Mivel jelenlegi munkahelyemen nagyon sok stressz ér, ezért aktuális célom új állás szerzése.	nem közös



3.2. Az új mérőeszközök pszichometriai elemzése

Mind a személyes tervekhez kapcsolódó értékelések változóin, mind pedig a kapcsolati elégedettség skálát alkotó változókon megerősítő faktorelemzéseket végeztünk el annak ellenőrzésére, hogy a skálák tételei egymástól elkülönülő dimenziókat képviselnek, amelyek azonban a skálákon belül egységesek. Az eredmények igazolták ezt a feltevésünket. A tervek közös voltának három feltételezett jellemzőjét (értékelés, élmény, megküzdés) külön-külön vizsgáltuk a férfi és női almintán, almintánként viszont egy-egy közös modellben (két tétel a „közösnek tekintett”, három tétel a „közös pozitív élmény” és öt tétel a „közös megküzdés” dimenzió; az utóbbinál a két affektív stratégiát leíró tétel esetében egy strukturális kovarianciát iktattunk be a hibtagok közé az első modellek modifikációs indexei alapján). Mindkét modell elfogadható illeszkedést mutatott (3. táblázat), egye-

dül a modell „gazdaságosságára” érzékeny RMSEA-mutató értéke volt az elfogadhatónál valamivel magasabb. Ezen a modell további pontosításával lehetett volna tovább javítani, a modifikációs indexek segítségével. Mivel azonban jelen esetben elsősorban annak ellenőrzésére törekedtünk, hogy a vizsgálatba bevont változók valóban elkülönült dimenziókat képeznek, és az így képzett látens változókat nem használtuk a továbbiakban, ezt az illeszkedést mind a férfiak, mind a nők esetében elfogadhatónak tartottuk a három elkülöníthető, de egymással összefüggő dimenzió meglétének igazolására. A Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS-H) esetében egy közös modellben – két, egymással korreláló látens változóként a férfi és a női partner számára (vö. Martos és mtsai, 2014) – elemeztük a partnerek válaszait. Az illeszkedési mutatók itt is megerősítették, hogy a RAS-H hét tétele mind a férfiak, mind a nők esetében egy-egy látens dimenzió meglétével magyarázható (3. táblázat).

3. táblázat. A megerősítő faktorelemzések illeszkedési mutatói

Modell	χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA (90% CI)
Férfi tervjellelmzők	87,8	31	<0,001	0,957	0,938	0,082 (0,062–0,103)
Női tervjellelmzők	81,1	31	<0,001	0,960	0,942	0,077 (0,057–0,098)
RAS-H férfi és női partner együtt	226,3	75	<0,001	0,929	0,914	0,087 (0,074–0,100)

Megjegyzés: df = szabadságok, CFI = Comparative Fit index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation, SRMR = Square Root Mean Residual, CI = konfidenciaintervallum

3.3. Kétváltozós összefüggések

A fő változók közötti kétváltozós összefüggések a 4. táblázatban láthatók. A korrelációs együtthatók összességében azt mutatják, hogy mind a férfi, mind pedig a női partnerek esetében pozitívan függ össze a saját párkapcsolati elégedettségükkel az, amennyire közösnek érzelték a személyes tervet a partnerükkel, amennyire közös megküzdést alkalmaztak a tervvel kapcsolatos stresszel való megküzdésben, illetve amilyen mértékű pozitív élményt tapasztaltak a tervvel kapcsolatban. A személyes terv közös voltának három jellemzője (értékelés, megküzdés és élmény) egymással is pozitív irányú korrelációt mutatott, úgy a férfi, mint a női partnereknél.

Végül érdemes kiemelni, hogy az azonos és eltérő tervet megnevező párok közötti független mintás *t*-próbán alapuló összehasonlítások azt mutatták, hogy az azonos tervet megnevező párok csoportjában elsősorban a terv közösnek való átlagos értékelése volt szignifikánsan és jelentős mértékben (Cohen-*d* > 0,8) nagyobb. Jóval kisebb hatásmérettel ugyan (Cohen-*d* < 0,4), de mindkét partner esetében szignifikáns különbség mutatkozott a két alcsoport között a megélt pozitív élmények átlagos mértékében, az azonos tervet megnevezők javára. A közös páros megküzdés szempontjából csak a férfi partnerek esetében volt szignifikáns a két csoport között különbség, de a hatásméret itt is viszonylag

alacsony volt (Cohen-*d* = 0,41). Mindezek a kétváltozós összefüggések azt jelezték, hogy a hipotéziseinket érdemes többváltozós eljárásokkal is tesztelni.

3.4. A tervek jellemzőinek összefüggései

Útelemzést végeztünk a férfi partner és a női partner személyes terve vonatkozásában a terv három jellemzője, azaz a közös értékelés, a közös megküzdés és a közös pozitív élmények mentén. A modellt kontrolláltuk a válaszadók életkorára, párkapcsolati státuszára (házasság vagy együttélés), a párkapcsolat hosszára és a partnerek szubjektív anyagi helyzetére. Az első elemzésben a teljesen szaturált modellből indultunk ki, amelyben a partnerek tervjellelmzői között is voltak keresztkapcsolatok. Ennek a modellnek az eredményei azonban azt mutatták, hogy a partnerek közötti útvonalak – az azonos változók közötti keresztkorrelációk kivételével – nem szignifikánsak. Ezért ezeket az útvonalakat töröltük a modellből, és az 1. ábrán látható trimmelt modellt teszteltük a továbbiakban. A modell illeszkedése kiváló volt: $\chi^2(6) = 2,41$; $p = 0,878$; CFI = 1,00; NFI = 0,99; RMSEA < 0,001; RMSEA CI₉₀ = 0,000–0,044; SRMR = 0,011. Bármilyen további elem kihagyása a modellből jelentősen rontotta a modell illeszkedését, így ezt a változatot fogadtuk el véglegesnek.



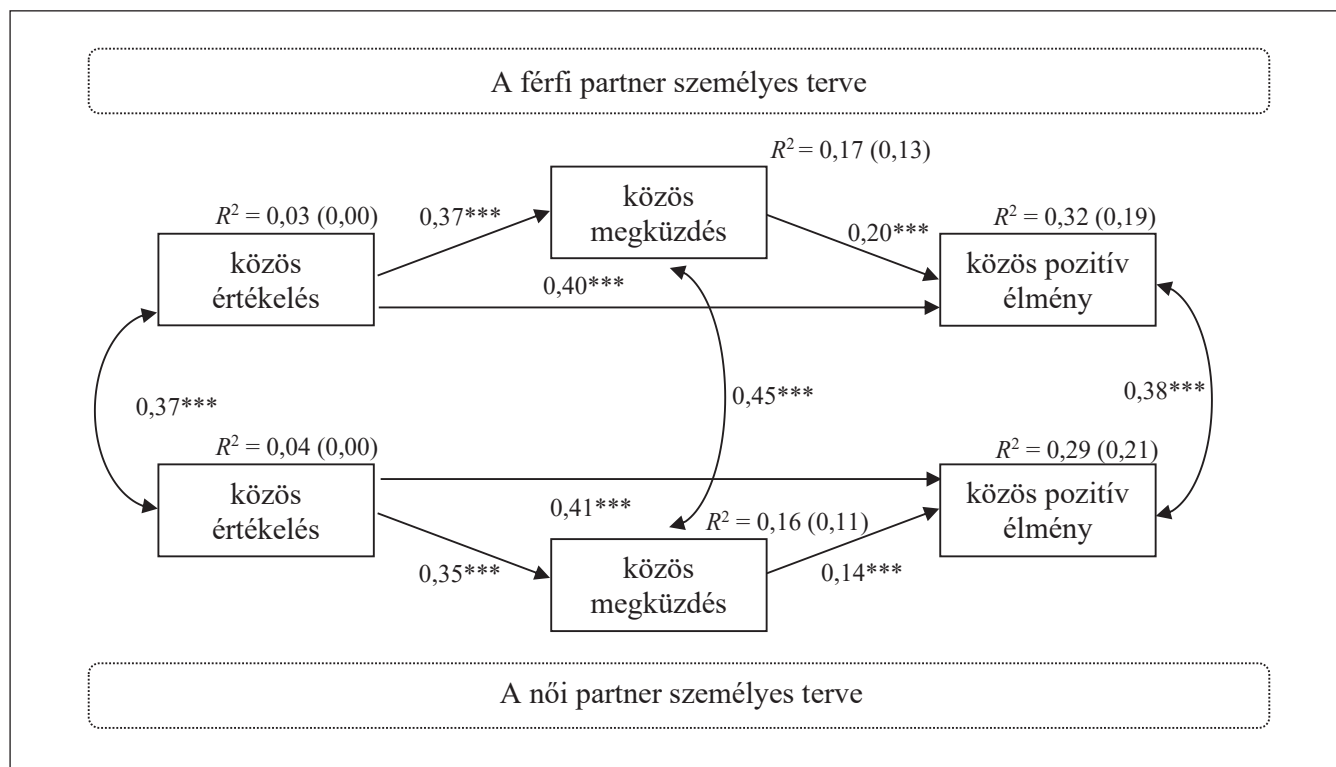
4. táblázat. A változók leíró jellemzői és kétváltozós összefüggéseik a férfiak és a nők alcsoportjaiban

Változók	Nem	Korrelációs együtthatók ($n = 270$)							
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Közös terv	F	–							
2. Közös terv	N	0,37 (0,39)	–						
3. Közös megküzdés	F	0,37 (0,33)	0,19 (0,20)	–					
4. Közös megküzdés	N	0,15 (0,16)	0,36 (0,36)	0,52 (0,54)	–				
5. Közös pozitív élmények	F	0,38 (0,36)	0,16 (0,15)	0,37 (0,34)	0,20 (0,21)	–			
6. Közös pozitív élmények	N	0,18 (0,19)	0,43 (0,43)	0,20 (0,20)	0,32 (0,31)	0,40 (0,41)	–		
7. Kapcsolati elégedettség	F	0,16 (0,16)	0,17 (0,17)	0,41 (0,43)	0,41 (0,42)	0,20 (0,18)	0,20 (0,16)	–	
8. Kapcsolati elégedettség	N	0,02 (0,08)	0,22 (0,26)	0,35 (0,35)	0,54 (0,51)	0,13 (0,11)	0,25 (0,26)	0,63 (0,61)	–
A vizsgált változók átlagai és szórásai									
Minta		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Teljes minta ($n = 270$)	<i>M</i>	5,35	5,26	17,84	17,91	4,46	4,51	30,65	30,28
	<i>SD</i>	1,81	1,93	4,05	3,75	1,51	1,42	4,17	4,23
„Azonos terv” csoport ($n = 66$)	<i>M</i>	6,34	6,48	19,00	18,20	4,79	4,89	31,26	30,75
	<i>SD</i>	1,03	0,85	3,18	3,26	1,57	1,34	3,40	3,06
„Nem azonos terv” csoport ($n = 204$)	<i>M</i>	5,03	4,86	17,47	17,82	4,35	4,38	30,46	30,12
	<i>SD</i>	1,89	2,01	4,23	3,90	1,49	1,43	4,37	4,54
A két csoport összehasonlítása	<i>t</i>	–7,14	–9,27	–3,11	–0,70	–2,05	–2,57	–1,54	–1,28
	<i>p</i>	<0,001	<0,001	0,002	0,482	0,042	0,011	0,126	0,204
	Cohen- <i>d</i>	0,86	1,05	0,41	0,10	0,29	0,37	0,21	0,16

Megjegyzés: N = női partner; F = férfi partner; M = átlag; SD = szórás. Pearson- és (zárójelben) Spearman-féle korrelációs együtthatók. Valamennyi 0,14 feletti abszolút értékű korrelációs együttható esetében $p < 0,05$. A „teljes minta” feltétel esetében a párok férfi és női tagjainak átlagolt válasza alapján képzett csoportátlagok és szórások szerepelnek.

A férfi partner és a női partner személyes terve vonatkozásában az útelemzés eredményei a következő mintázatot mutatják. Amennyiben a pár tagjai a személyes tervükre közös személyes tervként tekintenek, az mindkét nem esetében a személyes tervvel kapcsolatos pozitív élmények megéléséhez vezethet. Egyrészt az, ha a tervet közösnek látják a partnerek, közvetlenül előre jelezte a tervekben megtapasztalt pozitív élményeket, külön-külön mindkét partnernél. A közvetlen kapcsolatot pedig részben magyarázta az, hogy a személyes terv közösnek értékelése mindkét nem esetében pozitívan jelezte előre a személyes terv stresszhelyzeteivel történő közös

megküzdést, ami pedig szignifikánsan hozzájárulhat a közös pozitív élmény átéléséhez. A pszichológiai változók önmagukban (a háttérváltozók magyarázó erejének számításba vétele nélkül) a közös pozitív élmények variációjának 19,4%-át magyarázták a férfiak és 20,8%-át a nők esetében, ebből a közös terv értékelése közvetlenül 8,4%-ot és 13,8%-ot, míg a közös megküzdés által közvetített (mediált) hatás 0,8%-ot és 0,3%-ot képviselt a férfiak és a nők esetében (ebben a sorrendben). A közös megküzdés ennek megfelelően önmagában a férfiak esetében 10,2%-ot, a nők esetében pedig 8,7%-ot magyarázott a közös pozitív élmények variációjából.



1. ábra. Útmodellezés: a személyes terv „közös” jellemzőinek összefüggései

Megjegyzés: A modell a következő kontrollált változókat tartalmazza, amelyeket az ábrán az áttekinthetőség kedvéért nem tüntettünk fel: életkor, párkapcsolati státusz, a párkapcsolat hossza, szubjektív anyagi helyzet. Az egyirányú nyilak a standardizált útegységűtthetők (β), a kétirányú nyilak kovarianciák (*korrelációs együtthetők*). A magyarázott variancia (R^2) a teljes – pszichológiai jellemzőket és kontrollváltozókat együttesen számításba vevő – modell által, illetve (zárójelben) az ábrán látható pszichológiai változók által külön (azaz a potenciális háttérváltozók kontrollja nélkül) megmagyarázott varianciarészeket jelenti. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$. Illeszkedési mutatók: $\chi^2(6) = 2,41$; $p = 0,878$; CFI = 1,00; NFI = 0,99; RMSEA < 0,001; SRMR = 0,011.

3.5. A kapcsolati elégedettség előrejelzése

Annak feltárására, hogy a személyes terv három jellemzője (közös értékelés, közös megküzdés és közös pozitív élmény) hogyan jelzi előre a kapcsolati elégedettséget együttesen a partnereknél, többszörös aktor-partner interdependencia modell (Cook & Kenny, 2005) elemzést végeztünk. A férfi és női partner három tervértékelése egymással kovariálódó prediktorként szerepelt a modellben, kimeneti változóként pedig a két partner kapcsolati elégedettségét szerepeltettük, amelyeket szintén kovariáltattunk. Szerepeltettük továbbá a modellben valamennyi aktorhatást (saját tervjellemzők és saját kapcsolati elégedettség közötti útvonalak) és partnerhatást is (saját tervjellemzők és a partner kapcsolati elégedettség közötti kereszthatások). A modellt továbbá kontrolláltuk a válaszadók életkorára, párkapcsolati státuszára (házasság vagy együttélés), a párkapcsolat hosszára és a partnerek szubjektív anyagi helyzetére is. E modell teljesen szaturált (azaz az összes lehetséges kapcsolatot feltételezi), így az illeszkedési mutatók ebben az esetben nem értelmezhetők. A modell a kapcsolati elégedettség 25,8%-át magyarázta a férfi partnerek és 28,5%-át a női partnerek esetében. Az aktor- és partnerhatások együtthetőit az 5. táblázat tartalmazza.

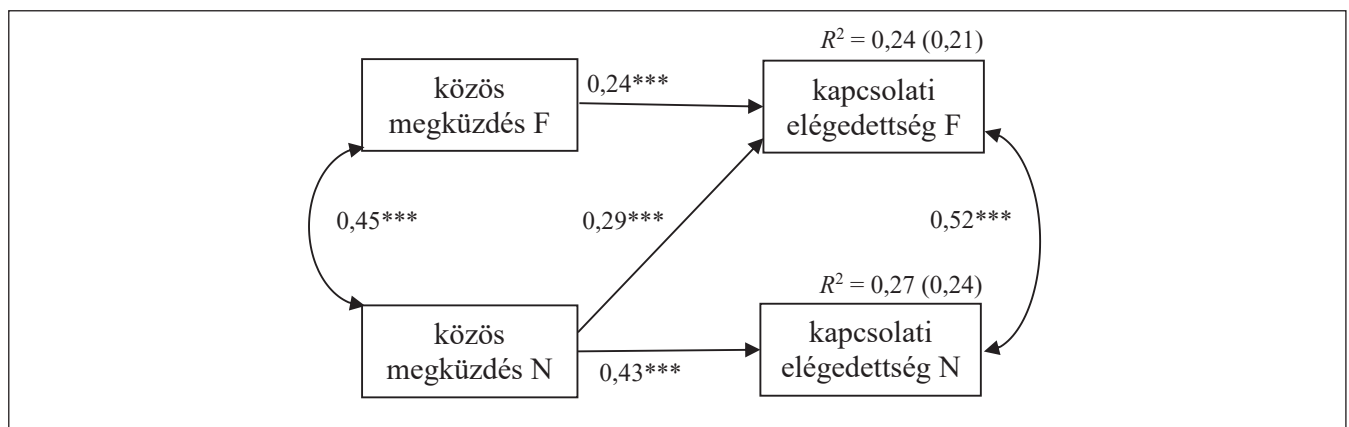
5. táblázat. A párkapcsolati elégedettséget előre jelző végleges modell standardizált útegységűtthetők

Prediktor változók	Kimeneti változó: párkapcsolati elégedettség (F és N) ($n = 270$)	
	Aktorhatások (β)	Partnerhatások (β)
Közös terv F	0,02	-0,10
Közös megküzdés F	0,27***	0,12
Közös pozitív élmények F	-0,01	0,01
Közös terv N	0,06	0,03
Közös megküzdés N	0,42***	0,25***
Közös pozitív élmények N	0,04	0,00

Megjegyzés: N = női partner; F = férfi partner. Akzorhatás = a válaszadó saját változói közötti összefüggés. Partnerhatás = a két válaszadó közötti keresztösszefüggések. * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$.

Mivel mind az aktor-, mind pedig a partnerhatások jelentős része nem volt szignifikáns, teszteltünk egy trimmelt modellt is, amelyben töröltük a kapcsolati elégedettség szempontjából nem szignifikáns prediktorokat (ld. 2. ábra), megtartva a kontrollált változókat. A modell illeszkedése kiváló volt: $\chi^2(1) = 1,43$; $p = 0,233$; CFI = 0,99; NFI = 0,99; RMSEA = 0,045; RMSEA CI₉₀ = 0,000–0,195; SRMR = 0,01. Az így kapott együtthatók lényegében megegyeztek a szaturált modell eredményeivel. Ennek alapján elmondható, hogy a személyes terv stresszhelyzeteivel kapcsolatos közös megküzdés kulcsfontosságú a párkapcsolati elégedettség vonatkozásában. A közös megküzdés mind a férfiak, mind

pedig a nők esetében szignifikáns pozitív aktor- és részben partnerhatásokkal rendelkezik. Vagyis azok a férfiak és nők, akik a személyes terv stresszhelyzetei kapcsán közös megküzdést alkalmaznak, elégedettebbek a párkapcsolatukkal (β -együtthatók: 0,24 és 0,43, a fenti sorrendben; szignifikáns [$p < 0,001$] aktorhatások). A női partner által alkalmazott közös megküzdés továbbá a párkapcsolati elégedettség szignifikáns prediktora a partner esetében is ($\beta = 0,29$; $p < 0,001$, szignifikáns partnerhatás). A párkapcsolati elégedettség szempontjából szignifikáns aktor- és partnerhatások összefüggéseit a 2. ábra szemlélteti.



2. ábra. A párkapcsolati elégedettség előrejelzése: a szignifikáns aktor- és partnerhatások modellje

Megjegyzés: A modell a következő kontrollált változókat tartalmazza, amelyeket az ábrán az áttekinthetőség kedvéért nem tüntettünk fel: életkor, párkapcsolati státusz, a párkapcsolat hossza, szubjektív anyagi helyzet. F = férfi partner jellemzői, N = női partner jellemzői. Aktorhatás = a válaszadó saját változói közötti összefüggés. Partnerhatás = a két válaszadó közötti keresztszefüggések. Az egyirányú nyilak a standardizált útegyütthatók (β), míg a kétirányú nyilak kovarianciák (*korrelációs együtthatók*). A magyarázott variancia (R^2) a teljes – pszichológiai jellemzőket és kontrollváltozókat együttesen számításba vevő – modell által, illetve (zárójelben) az ábrán látható pszichológiai változók által külön (azaz a potenciális háttérváltozók kontrollja nélkül) megmagyarázott varianciarészeket jelenti. *** $p < 0,001$. Illeszkedési mutatók: $\chi^2(1) = 1,43$; $p = 0,233$; CFI = 0,99; NFI = 0,99; RMSEA = 0,045; SRMR = 0,01.

4. MEGBESZÉLÉS

Kutatásunk célja az volt, hogy jobban megértsük a partnerek személyes céljainak kapcsolati jelentőségét, ezen belül pedig a célok közös voltának jelentőségét és párkapcsolati elégedettséggel való összefüggéseit. A személyes célokat a személyes tervek konstruktumával mértük (Little, 2006; Martos, 2009), a célok közös voltát pedig három különböző módon is megközelítettük. A válaszadók értékelték, hogy milyen mértékig látják a párjukkal közösnek a céljukat (vö. Avivi és mtsai, 2009), milyen mértékben látják úgy, hogy közös páros megküzdési stratégiákat alkalmaznak a céllal kapcsolatos stressz esetén (vö. Martos és mtsai, 2021), és beszámoltak arról is, hogy milyen gyakran élnek át párjukkal közös pozitív élményt a cél megvalósítása során. Eredményeink összefoglalóan arra utalnak, hogy a terv közös voltának három általunk vizsgált jellemzője összefügg egymással, de közülük elsősorban a személyes tervek megvalósítása során tapasztalt közös páros megküzdés mértéke az, ami előre jelzi a partnerek párkapcsolati elégedettségét.

4.1. A közös tervek jellemzői

Első hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy minél inkább olyan céljaik vannak a partnereknek, amelyeket közösnek tekintenek, annál hatékonyabbak lesznek a célokkal kapcsolatos közös páros megküzdésben. A jobb közös megküzdés pedig több közös pozitív élménnyel jár együtt a célokkal kapcsolatban. Az eredmények alapján elmondható, hogy az első hipotézis igazolódott. A célok közös voltával kapcsolatos értékelések kölcsönösen összefüggtek egymással, ami arra utal, hogy ugyanannak a kapcsolati tapasztalatnak a megnyilvánulásai lehetnek. Ezt a kapcsolati tapasztalatot az adatok alapján nevezhetjük a személyes célok „kapcsolatba való beágyazottságának” (Finkel & Fitzsimons, 2021; Fishbach & Tu, 2016; Fitzsimons és mtsai, 2015).

Az útelemzésünk eredményei megerősítik azt a feltevést, hogy ha a partnerek közösnek tekintik a terveiket, akkor az segíti, hogy összehangolják a közös megküzdési stratégiákat stressz átélése esetében. Emellett a partnerek a közösnek tekintett tervekkel kapcsolatban nagyobb valószínűséggel

élnék át közös pozitív élményeket is. Ezt a hatást részben a – vélhetőleg sikeres – közös páros megküzdés folyamatai közvetíthetik, bár a közvetített hatás a mi eredményeinkben csekélynek bizonyult. Érdemes kiemelni, hogy míg az útmodell eredményei szerint az egyes jellemzők pozitívan függtek össze a partner ugyanazon jellemzőjével (azaz például a tervvel kapcsolatban megtapasztalt közös pozitív élmények mértéke korrelált a partnerekkel), addig a partnerek között nem mutatkoztak szignifikáns kereszthatások az egyes jellemzők között. Ez arra utal, hogy a három jellemzővel, illetve ezek összefüggéseivel elsősorban a kapcsolati folyamatok intraperszonális, belső reprezentációját sikerült mérhetővé tenni. Ez önmagában is értékes eredmény, hiszen a kapcsolat reprezentációja önmagában is alakítója lehet a kapcsolatnak (Lemay & Clark, 2008): a partnerek gyakran saját kapcsolati motivációikon és észleléseiken keresztül értelmezik a másik fél cselekedeteit és céljait (Lemay & Neal, 2014; Sanderson & Cantor, 2001). A közös célokkal összefüggő konkrét kapcsolati folyamatok megértése viszont a következő kutatások tárgya lehet.

Ennek a felvetésnek a keretében érdemes értelmezni azt az eredményünket is, amely szerint a spontán módon azonos tervet megnevező partnerek szignifikánsan és jelentősen magasabbra értékelték a tervüket abból a szempontból, hogy mennyire érzik azt közösnek. Ebben az alcsoportban valamivel magasabb volt az azonos tervekhez kapcsolódó közös jó élmények mennyisége is, a férfi partnerek pedig a közös megküzdést is kissé jobbnak találták. Ezek az összefüggések egyrészt validálják a tervekhez kapcsolódó értékelések felmérésének módját. Másrészt megerősítik azt az általánosabb összefüggést, hogy a különböző jellegű tartalmú célokat eltérő mértékben lehet a kapcsolatba integrálni, annak részévé tenni (Rosta-Filep, Sallay, Carbonneau, & Martos, 2022), és a párok különböznek abban, mennyire „sűrűn” szövik össze az életüket a céljaik területén (Fitzsimons és mtsai, 2015). Ezeknek a különbségeknek azonban hatásuk lehet a célok megvalósítására, és magára a kapcsolatra is.

4.2. Közös tervek és kapcsolati elégedettség

Második hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy ha a partnerek közösnek érzik a céljaikat, akkor elégedettebbek párkapcsolatukkal. Megvizsgáltuk azt is, hogy a célok közös voltának három vizsgált aspektusa – a kognitív, érzelmi és magatartásbeli – közül melyik jelzi előre leginkább a párkapcsolati elégedettséget. A kapcsolati szintű elemzések eredményei arra utalnak, hogy a párkapcsolati elégedettség legerősebb előrejelzője a tervekben megtapasztalt közös páros megküzdés minősége. Az összefüggés mindkét partner esetében az aktorhatás, és a női partner felől a férfi partner felé partnerhatás formájában is igazolódott, azaz a partnerek elégedettségét a saját, részben pedig a partnerük közös megküzdése jelezte előre. Ezzel párhuzamosan feltételezhetjük, hogy ha konfliktus keletkezik a partnerek törekvései között, az stressz forrásává válik, és alacsonyabb párkap-

csolati elégedettséggel jár (Hoppmann, Poetter, & Klumb, 2013). A közös páros megküzdés viszont a célok és preferenciák körüli konfliktusok kooperatív feloldásának hatékony eszköze lehet (Rentscher, 2019).

4.3. Limitációk

Ahogy korábban említettük, a minta összetétele több szempontból eltért a hazai felnőtt népesség összetételétől, így az eredmények nem tekinthetők reprezentatívnak. Az alkalmazott skálák megfelelő belső konzisztenciát és dimenzionalitást mutattak; további vizsgálatok lehetnek azonban szükségesek annak érdekében, hogy megvizsgáljuk, mennyire módosítja a válaszadást a társas kíváncsisági hatás. Ismert ugyanis, hogy a párkapcsolati jellemzők, például a kapcsolati elégedettség, ki van téve a konvencionalizáció jelenségének, azaz annak, hogy a válaszadók bizonyos mértékig aszerint válaszolnak és maguk is úgy látják a kapcsolatukat, ahogy azt általánosan elfogadottnak vélik (Fowers & Applegate, 1996). A kutatás limitációjaként merülhet fel továbbá, hogy csak egyetlen személyes cél kiválasztását kértük a kitöltőktől. A kutatásban említett célon kívül lehetnek más közös céljai is a partnereknek, illetve előfordulhat, hogy más célokkal jobban azonosul a partner. Hasznos lehet a későbbiekben a célok tartalmi elemzése: a különböző tartalmú célok esetleg eltérően integrálódhatnak az egyes kapcsolatokba. Szintén nyitva maradt az a kérdés, hogy hogyan lehet leginkább mérni a partnerek viszonyulását társuk céljaihoz, mivel kutatásunkban a személyek saját kapcsolati reprezentációit vizsgáltuk, és nem kérdeztük meg a partnereket, hogy ők mennyire érzik közösnek a párjuk által megnevezett célt. Végül a keresztmetszeti adatok elemzése nyilvánvalóan nem teszi lehetővé, hogy valódi ok-okozati kapcsolatokat igazoljunk a vizsgált jelenségek között.

4.4. A gyakorlati alkalmazás lehetőségei

Az a megállapítás, hogy a párkapcsolatokban a partner céljaival való azonosulás önmagában csak kismértékben függ össze a páros megküzdéssel és a kapcsolati elégedettséggel, több dologra is felhívja a figyelmünket a gyakorlati alkalmazhatóságot tekintve. Párterápiás szempontból érdemes figyelembe venni, hogy egyes céloknak nem azonos a kapcsolati jelentőségük, és így bizonyos típusú célok összehangolása lényegesebb lehet másoknál. Ilyenek többek között az intimitással kapcsolatos célok (Sanderson & Cantor, 2001), amelyek meghatározhatják a kapcsolat minőségét, szorosságát, az együtt töltött idő és az elköteleződés mértékét. Azonban érdemes arra figyelni és a párterápiás munkában támogatni, hogy a partnerek rendelkezzenek saját célokkal is: ezek erősíthetik az autonómiájuk fenntartását a diádon belül is, miközben nem kell arra számítani, hogy a kapcsolat minőségét veszélyeztetnék (Fowers & Owenz, 2010). Mindamelllett az eredményeink arra utalnak, hogy a saját célok is megtalálhatják a helyüket a kapcsolatban, ha sikerül kiala-



kítani a közös megküzdés stratégiáit. A hétköznapi személyes célok egyéni és kapcsolati aspektusainak kiegyensúlyozása pedig gazdagító lehet mind a partnerek, mind pedig a kapcsolatuk számára (Fitzsimons és mtsai, 2015).

4.5. Következtetések

A célok párkapcsolati szerepével, azok hasonlóságaival és különbségeivel, társas hatásával, illetve a partner támogatásának jelentőségével növekvő számú kutatásban foglalkoztak az elmúlt évtizedekben. A párkapcsolat a felek kölcsönös egymásrautaltsága miatt egy sok tényező által befolyásolt konstrukció. Éppen ezért az egyéni és a közös célok egy olyan érzékeny rendszert alkotnak, amely hatással van a diád mindkét tagjára (Fitzsimons és mtsai, 2015; Fowers & Owenz, 2010). Tanulmányunkban bemutattuk a párkapcsolatokban megjelenő egyéni célok közös voltának lehetséges megnyilvánulási módjait és ezek összefüggéseit a párkapcsolati elégedettséggel. Az elemzések eredményeképpen világossá vált, hogy a kapcsolati elégedettséget a páros megküzdés minősége jelzi előre a legnagyobb mértékben. Úgy tűnik, hogy a célok megvalósítása során szinte kikerülhetetlenül megjelenik a stressz, és ennek a stressznek a kezelési módja lehet az egyik „közös nyelv”, amelyben a párok kifejezhetik egymás számára az elkötelezettségüket és összetartozásukat. A gyakorlati alkalmazás szempontjából fontos lehet, hogy a célokra mint érzékeny összetett

rendszerre tekintsünk, ahol a kapcsolaton belül a közös és az egyéni céloknak is megfelelő arányban érdemes megjeleníteni. A különböző tartalmú célok kapcsolaton belüli szerepének feltárása a további kutatások tárgya lehet.

Köszönetnyilvánítás: A kézirat elkészítését részben a K 138372 számú kutatási projekt támogatta, amely az Innovációs és Technológiai Minisztérium Nemzeti Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból nyújtott támogatásával, a K_21 pályázati program finanszírozásában valósul meg, részben pedig hozzájárult „Az orvos-, egészségtudományi- és gyógyszerész-képzés tudományos műhelyeinek fejlesztése” című EFOP-3.6.3-VEKOP-16-2017-00009 azonosító számú projekt-támogatás.

A szerzők munkamegosztása: Sallay Viola: a kutatási koncepció kidolgozása, részvétel a kézirat elemeinek elkészítésében és összeállításában, a kézirat véglegesítése. Rosta-Filep Orsolya: részvétel az elméleti bevezető és a megbeszélés elkészítésében. Vajda Dóra: részvétel a statisztikai elemzések és a kézirat elkészítésében. Kocsis Anna Dorka: részvétel az elméleti bevezető elkészítésében és az adatgyűjtésben. Martos Tamás: a kutatási koncepció kidolgozása, részvétel a statisztikai elemzések elkészítésében és a kézirat elemeinek összeállításában.

Nyilatkozat érdeklődésről: A szerzők ezúton kijelentik, hogy esetükben nem állnak fenn érdeklődések.

IRODALOM

- Avivi, Y. E., Laurenceau, J.-P., & Carver, C. S. (2009). Linking relationship quality to perceived mutuality of relationship goals and perceived goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(2), 137–164. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.2.137>
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée, 47*(2), 137–140.
- Bodenmann, G. (2008). *DCI: Dyadisches Coping Inventar*. Verlag Hans Huber
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology, 20*(3), 485–493. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.485>
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(5), 1006–1019. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.1006>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Fulford, D. (2008). Self-regulatory processes, stress, and coping. In: *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 725–742.). The Guilford Press
- Cook, W. L., & Kenny, D. A. (2005). The Actor–Partner Interdependence Model: A model of bidirectional effects in developmental studies. *International Journal of Behavioral Development, 29*(2), 101–109. <https://doi.org/10.1080/0165025044000405>
- Corra, M., Carter, S. K., Carter, J. S., & Knox, D. (2009). Trends in Marital Happiness by Gender and Race, 1973 to 2006. *Journal of Family Issues, 30*(10), 1379–1404. <https://doi.org/10.1177/0192513X09336214>
- Dailey, R. M. (2018). Exploring the role of the romantic relationship context in weight loss. *Journal of Social and Personal Relationships, 35*(5), 679–701. <https://doi.org/10.1177/0265407517693430>
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(5), 1058–1068. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058>
- Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality, 59*(3), 453–472. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00256.x>
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 42*, 28–46. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>



- Falconier, M. K., & Kuhn, R. (2019). Dyadic coping in couples: A conceptual integration and a review of the empirical literature. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 571. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00571>
- Finkel, E. J., & Fitzsimons, G. M. (2011). The effects of social relationships on self-regulation. In: K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (Vol. 2, pp. 390–406). Guilford Press
- Finkel, E. J., & Fitzsimons, G. M. (2021). Goal transactivity. In: P. A. M. Van Lange, E. T. Higgins, & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology handbook of basic principles* (3rd ed., pp. 202–221.). Guilford Press
- Fishbach, A., & Tu, Y. (2016). Pursuing goals with others. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(5), 298–312. <https://doi.org/10.1111/spc3.12251>
- Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2011). The effects of self-regulation on social relationships. In: K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (Vol. 2, pp. 407–421.). Guilford Press
- Fitzsimons, G. M., Finkel, E. J., & vanDellen, M. R. (2015). Transactive goal dynamics. *Psychological Review*, 122(4), 648–673. <https://doi.org/10.1037/a0039654>
- Fowers, B. J., & Applegate, B. (1996). Marital satisfaction and conventionalization examined dyadically. *Current Psychology*, 15(3), 197–214. <https://doi.org/10.1007/BF02686877>
- Fowers, B. J., & Owenz, M. B. (2010). A eudaimonic theory of marital quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 334–352. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00065.x>
- Gere, J., Almeida, D. M., & Martire, L. M. (2016). The effects of lack of joint goal planning on divorce over 10 years. *PLOS ONE*, 11(9), Article e0163543. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163543>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hilpert, P., Randall, A. K., Sorokowski, P., Atkins, D. C., Sorokowska, A., Ahmadi, K., et al. (2016). The associations of dyadic coping and relationship satisfaction vary between and within nations: A 35-nation study. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1106. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01106>
- Hoppmann, C. A., Poetter, U., & Klumb, P. L. (2013). Dyadic conflict in goal-relevant activities affects well-being and psychological functioning in employed parents: Evidence from daily time-samples. *Time & Society*, 22(3), 356–370. <https://doi.org/10.1177/0961463X11413195>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519.909540118>
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.237>
- Johnson, M. D., Anderson, J. R., Walker, A., Wilcox, A., Lewis, V. L., & Robbins, D. C. (2013). Common dyadic coping is indirectly related to dietary and exercise adherence via patient and partner diabetes efficacy. *Journal of Family Psychology*, 27(5), 722–730. <https://doi.org/10.1037/a0034006>
- Kaplan, M., & Maddux, J. E. (2002). Goals and marital satisfaction: perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(2), 157–164. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.2.157.22513>
- Kornblum, A., Unger, D., & Grote, G. (2021). How romantic relationships affect individual career goal attainment: A transactive goal dynamics perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 125, Article 103523. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103523>
- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 863. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Lemay, E. P., & Clark, M. S. (2008). How the head liberates the heart: Projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 647–671. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.4.647>
- Lemay, E. P., & Neal, A. M. (2014). Accurate and biased perceptions of responsive support predict well-being. *Motivation and Emotion*, 38(2), 270–286. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9381-2>
- Liefbroer, A. C., & Dourleijn, E. (2006). Unmarried cohabitation and union stability: Testing the role of diffusion using data from 16 European countries. *Demography*, 43(2), 203–221. <https://doi.org/10.1353/dem.2006.0018>
- Little, B. R. (2006). Personality science and self-regulation: Personal projects as integrative units. *Applied Psychology*, 55(3), 419–427. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2006.00262.x>
- Little, B. R. (2015). The integrative challenge in personality science: Personal projects as units of analysis. *Journal of Research in Personality*, 56, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.10.008>
- Martos, J., Sallay, V., Szabó, E., Tóth-Vajna, R., & Martos, T. (2018). Diádikus stressz és megküzdés – elméleti modellek és alkalmazások. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 19(1), 33–54. <https://doi.org/10.1556/0406.19.2018.002>
- Martos, T. (2009). Célok, tervek, törekvések I. Elméleti megfontolások és alkalmazási lehetőségek. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 64(2), 337–358. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.64.2009.2.3>
- 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, Article 400. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00400>
- Martos, T., Sallay, V., Nistor, M., & Józsa, P. (2012). Párkapcsolati megküzdés és jóllét – A Páros Megküzdés Kérdőív magyar változata. *Psychiatria Hungarica*, 27(6), 446–458.
- Martos, T., Sallay V., Szabó T., Lakatos C., & Tóth-Vajna R. (2014). Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Relationship Assessment Scale (RAS-H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 245–258. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.6>
- Martos, T., Szabó, E., Koren, R., & Sallay, V. (2021). Dyadic coping in personal projects of romantic partners: Assessment and associations with relationship satisfaction. *Current Psychology*, 40(6), 2956–2969. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00222-z>



- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: The kappa statistic. *Biochemia Medica*, 22(3), 276–282. <https://hrcak.srce.hr/89395>
- Meegan, S. P., & Goedereis, E. A. (2006). Life task appraisals, spouse involvement in strategies, and daily affect among short- and long-term married couples. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 319–327. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.319>
- Meier, F., Notari, S. C., Bodenmann, G., Revenson, T. A., & Favez, N. (2019). We are in this together — Aren't we? Congruence of common dyadic coping and psychological distress of couples facing breast cancer. *Psycho-Oncology*, 28(12), 2374–2381. <https://doi.org/10.1002/pon.5238>
- Messersmith, E. E., & Schulenberg, J. E. (2010). Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood: A ten-year U.S. national longitudinal study. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2010, 27–40. <https://doi.org/10.1002/cd.279>
- Papp, L. M., & Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: Implications for relationship functioning. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 551–559. <https://doi.org/10.1037/a0020836>
- Ranta, M., Dietrich, J., & Salmela-Aro, K. (2014). Career and romantic relationship goals and concerns during emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(1), 17–26. <https://doi.org/10.1177/2167696813515852>
- Rentscher, K. E. (2019). Communal coping in couples with health problems. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 398. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00398>
- Riediger, M., & Rauers, A. (2010). The 'I know you' and the 'You know me' of mutual goal knowledge in partnerships: Differential associations with partnership satisfaction and sense of closeness over time. *British Journal of Social Psychology*, 49(3), 647–656. <https://doi.org/10.1348/014466610X494078>
- 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*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02813-9>
- Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 351–375. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145059>
- Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2008). Why we need interdependence theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2049–2070. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00147.x>
- Salmela-Aro, K., Nurmi, J.-E., Saisto, T., & Halmesmäki, E. (2010). Spousal support for personal goals and relationship satisfaction among women during the transition to parenthood. *International Journal of Behavioral Development*, 34(3), 229–237. <https://doi.org/10.1177/0165025409350956>
- Sanderson, C. A., & Cantor, N. (2001). The association of intimacy goals and marital satisfaction: A test of four mediational hypotheses. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1567–1577. <https://doi.org/10.1177/01461672012712001>
- Schindler, I., Berg, C. A., Butler, J. M., Fortenberry, K. T., & Wiebe, D. J. (2010). Late-midlife and older couples' shared possible selves and psychological well-being during times of illness: The role of collaborative problem solving. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(4), 416–424. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq030>
- Ungar, N., Michalowski, V. I., Baehring, S., Pauly, T., Gerstorf, D., Ashe, M. C., et al. (2021). Joint goals in older couples: associations with goal progress, allostatic load, and relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 623037. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623037>