

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Anželika Beinar

Organizacinės psichologijos studijų programa
Magistro darbas

**Laisvalaikio meistravimo sąsajos su namų reikalavimais ir ištekliais, poreikiu atsistatyti bei
gerove: dirbančių partnerių imties tyrimas**

Darbo vadovė: Dr., docentė Jurgita Lazauskaitė-Zabielskė

Vilnius 2019

Turinys

SANTRAUKA	4
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS	6
PRATARMĖ	7
1. ĮVADAS	9
1.1. Darbo meistravimas.....	9
1.2. Sąsajos tarp darbo meistravimo ir laisvalaikio meistravimo.....	12
1.3. Laisvalaikio meistravimas.....	13
1.4. Laisvalaikio meistravimo, namų išteklių ir namų reikalavimų nagrinėjimo svarba	15
2. Laisvalaikio meistravimo prielaidos	17
2.1. Namų reikalavimai – ištekliai ir laisvalaikio meistravimas	17
2.2. Poreikis atsistatyti ir laisvalaikio meistravimas	18
3. Laisvalaikio meistravimo pasekmės	19
3.1. Laisvalaikio meistravimas ir gerovė	19
4. Konstruktyvūs tarpusavio sąveika.....	20
4.1. Namų reikalavimai-ištekliai ir gerovė.....	20
4.2. Poreikis atsistatyti ir gerovė	21
5. Laisvalaikio meistravimas kaip mediatorius.....	21
6. Perkėlimas tarp dirbančių partnerių	22
2. TYRIMO METODIKA	25
2.1. Tyrimo dalyviai.....	25
2.2. Tyrimo instrumentai	25
2.3. Tyrimo eiga.....	29
2.4. Duomenų analizė	30
3. REZULTATAI	32
3.1. Tyrimo kintamųjų aprašomoji statistika	32
3.1.1. Tyrimo kintamųjų sąsajos su sociodemografiniais rodikliais	33
3.2. Laisvalaikio meistravimo sąsajos su namų reikalavimais, namų ištekliais ir poreikiu atsistatyti	35
3.3. Laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų ir išteklių bei poreikio atsistatyti sąsajos su gerove.....	36
3.3.1. Laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų ir išteklių bei poreikio atsistatyti sąsajos su gerove bendroje imtyje.....	36
3.3.2. Laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų ir išteklių bei poreikio atsistatyti sąsajos su gerove A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse.....	38
3.4. Laisvalaikio meistravimo vaidmuo ryšiams tarp namų reikalavimų, namų išteklių, poreikio atsistatyti ir gerovės	43
3.4.1. Pirmos ir antros sąlygų tikrinimas bendroje imtyje	44
3.4.2. Pirmos ir antros sąlygų tikrinimas A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse.....	44
3.4.3. Trečios sąlygos tikrinimas ir tarpinių ryšių analizė bendroje imtyje	45

3.4.4. Vyrų laisvalaikio meistravimo trečios sąlygos tikrinimas ir tarpinių ryšių analizė A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse.....	51
3.5. Moterų laisvalaikio meistravimo trečios sąlygos tikrinimas ir tarpinių ryšių analizė A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse.....	54
3.6. A (vyrų) ir B (moterų) partnerio poreikio atsistatyti, namų reikalavimų, namų išteklių sąsajos	55
3.7. A (vyro) ir B (moters) partnerio gerovės ir laisvalaikio meistravimo sąsajos.....	58
4. REZULTATŲ APTARIMAS	61
TYRIMO RIBOTUMAI IR REKOMENDACIJOS ATEITIES TYRIMAMS	68
PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS	69
IŠVADOS.....	70
LITERATŪRA	74
PRIEDAI	78

SANTRAUKA

Laisvalaikio meistravimo sąsajos su namų reikalavimais ir ištekliais, poreikiu atsistatyti bei gerove: dirbančių partnerių imties tyrimas, Anželika Beinar. Vilnius: Vilnius Universitetas, 2019–81p.

Mokslinėje literatūroje trūksta žinių apie laisvalaikio meistravimą, kuris gali prisidėti prie darbuotojo gerovės didinimo. Todėl šio tyrimo tikslas – įvertinti laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų ir išteklių, poreikio atsistatyti bei gerovės sąsajas ir laisvalaikio meistravimo vaidmenį jose bendroje bei poros imtyje. Naudojant *Laisvalaikio meistravimo, Namų reikalavimų, Namų išteklių, Poreikio atsistatyti, Pasitenkinimo šeima ir artimaisiais, Bendro pasitenkinimo gyvenimu* skalėmis ir *Psichinės sveikatos klausimynu ir Suvokiamos sveikatos teiginiu* buvo apklaustos 54 heteroseksualios poros, vyrų amžius nuo 19 iki 62 (M = 35,30), moterų nuo 19 iki 61 metų (M = 33,50). 44 poros (81,5%) neturėjo nepilnamečių, kartų gyvenančių vaikų, 10 porų (18,5 %) turėjo nors vieną kartu gyvenantį vaiką. Gauti rezultatai atskleidė, kad laisvalaikio meistravimas siejasi su namų ištekliais ir visais gerovės matavimais. Laisvalaikio meistravimas yra visiškai tarpinis kintamasis tarp autonomijos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu; tobulėjimo namuose ir pasitenkinimo gyvenimu tarp dirbančių partnerių. Laisvalaikio meistravimas yra dalinis tarpinis kintamasis sąsajoje tarp: bendrų išteklių namuose ir pasitenkinimo gyvenimu, paramos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu, tarp dirbančių partnerių. Vyrų laisvalaikio meistravimas yra visiškai tarpinis kintamasis sąsajoje tarp vyrų namų išteklių ir vyrų pasitenkinimo gyvenimu.

Raktiniai žodžiai: laisvalaikio meistravimas, namų ištekliai, namų reikalavimai, poreikis atsistatyti, gerovė.

SUMMARY

Leisure Crafting Relationship with Home Demands, Home Resources, Need for Recovery and Well-Being: Research among Dual-Earner Couples, Anželika Beinar. Vilnius: Vilnius University, 2019–81 p.

There is a lack of knowledge in the scientific literature about leisure crafting that can contribute to an employee's well-being. Therefore, the aim of this study is to evaluate the links between leisure crafting, home demands and resources, the need for recovery, well-being, and the role of leisure crafting to those relationships in total and dual-earner samples. 54 heterosexual couples were surveyed using Leisure Crafting, Home Demands, Home Resources, Need for Recovery, Family Satisfaction, Satisfaction with Life scales, Mental Health Questionnaire and Perceived Health one item. Men's age was from 19 to 62 ($M = 35.30$), the age of women from 19 to 61 ($M = 33.50$). 44 couples (81.5%) did not have underage children living with them, 10 couples (18.5%) had at least one child living with them. The results show that leisure crafting is related to home resources and well-being. The study showed leisure crafting to act as a mediator between home autonomy and life satisfaction; home development possibilities and life satisfaction between dual-earner couples. Leisure crafting is a partial mediator between total home resources and life satisfaction, home social support and life satisfaction among dual-earner couples. Men's leisure crafting acts as mediator between men's total home resources and men's satisfaction with life.

Key words: leisure crafting, home demands, home resources, need for recovery and well-being.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Laisvalaikio meistravimas (angl. leisure crafting) – apibrėžiamas, kaip aktyvus laisvalaikio užsiėmimų siekimas nukreiptas į tikslų nustatymą, žmogiškąjį ryšį, mokymąsi ir asmeninį tobulėjimą (Petrou ir Bakker, 2016).

Namų reikalavimai (angl. home demands) – apibrėžiami kaip fiziniai, psichologiniai, socialiniai arba emociniai namų ypatumai, kurie reikalauja iš asmens fizinių, emocinių ar kognityvių pastangų (pavyzdžiui, emocinė įtampa namuose, namų ruošos darbai) (remiantis Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli darbo reikalavimų apibrėžimu, 2001).

Namų ištekliai (angl. home resources) – fiziniai, psichologiniai, socialiniai arba emociniai namų ypatumai, kurie padeda sumažinti neigiamus namų reikalavimų efektus, skatina individo augimą ir vystymąsi (pavyzdžiui, per autonomijos suteikimą ir socialinį palaikymą) (pagal Demerouti et al., remiantis darbo išteklių apibrėžimu, 2001).

Poreikis atsistatyti (angl. need for recovery) – trumpalaikis su darbu susijęs nuovargis, kuris yra tarp normalių, su darbu susijusių pastangų ir ilgalaikio su darbu susijusio nuovargio sindromų pvz.: perdegimo. Kitaip sakant tai ankstyvi nuovargio sindromų simptomai pvz., po darbo sunku susikoncentruoti (Van Veldhoven & Broersen, 2003).

Gerovė (angl. well-being) – subjektyvus žmogaus pasitenkinimo gyvenimu, šeima ir artimaisiais, psichikos sveikatos ir bendrai sveikatos vertinimų visuma.

Perėjimas (angl. crossover) yra suprantamas kaip psichologinių būsenų perdavimas kitam artimam asmeniui (Westman, 2001)

PRATARMĖ

Tyrimų, kurie nagrinėja darbuotojų emocinę gerovę darbo vietoje, per pastaruosius dvidešimt metų padaugėjo. Tyrėjus domina veiksniai, kurie skatina suvokiamą gerovę darbo vietoje bei su ja susijusios pasekmės. Tyrimų autoriai nagrinėja tokius veiksnius, kaip darbo reikalavimai (pvz., darbo krūvis), darbo išteklių (pvz., autonomija, darbo vietoje jaučiamas palaikymas), darbo reikalavimų ir darbo išteklių disbalansas ir pan. (Shimazu, Bakker, Demerouti & Peeters, 2010; Bakker & Demerouti, 2014). Suvokiamos darbuotojo gerovės pasekmės gali būti: padidėjęs pilietiškumas elgesys, didesnis įsipareigojimas organizacijai, geresni darbo rezultatai, pasitenkinimas darbu, didesnis įsitraukimas į darbą (French, 2009; Rudolph, Katz, Lavigne & Zacher, 2017). Tačiau tyrimai labai daug dėmesio skiria darbinei aplinkai bei su ja susijusiomis pasekmėmis ir dažnai praleidžia kitas aplinkas (pvz., namus), kurios taip pat veikia darbuotojo psichologines būsenas.

Darbuotojas pabaigęs darbą pakeičia darbo aplinką į namų aplinką, kurioje ilsisi ir atgauna darbe prarastus išteklius. Pavyzdžiui, Park (2015) atliktas tyrimas parodė, kad jei partneris palaiko kito partnerio atsistatymą, tuomet pavargęs darbuotojas labiau įsitraukia į veiklas, kurios padeda jam pailsėti nuo darbo, o kai asmuo jaučiasi pailsėjęs jis yra labiau pasitenkinęs gyvenimu. Pailsėję ir pasitenkinę darbuotojai turi daugiau asmeninių išteklių, dėl to darbe gali dirbti efektyviau, daryti mažiau klaidų, išlaikyti ilgiau dėmesį (Sonnetag & Zijlstra, 2006). Tad namų aplinkoje labai svarbus socialinis kontekstas (angl. social context) t.y. kaip vienas partneris veikia kito partnerio psichologines būsenas.

Norint geriau suprasti, kaip namų aplinka veikia darbuotojo psichologines būsenas svarbu tirti abu partnerius. Dar daugiau, besikeičiančios šeimos tendencijos, didina dirbančių partnerių tyrimų poreikį. Tyrimų duomenimis didėja šeimų skaičius, kuriose abu partneriai dirba pilną darbo laiką (OECD, 2011), o Lietuvoje 2014 metų duomenimis poras, kurios augino nors vieną vaiką iki 14 metų ir dirbo pilnu etatu sudarė apie 57 procentus, o tai 17,5 % daugiau negu Europos vidurkis (OECD, 2014). Naujausi tyrimai rodo, kad šios tendencijos stiprėja, 2017 metų duomenimis Lietuvoje 90,4 % vyrų ir 89,3 % moterų (amžius nuo 25–54 metų) aktyviai dalyvauja darbo rinkoje (OECD, 2018). Tad dirbantys partneriai yra svarbi populiacijos dalis į kurią svarbu atkreipti dėmesį bei suprasti, kaip partneriai veikia vienas kito gerovę skatinančius/mažinančius veiksnius bei procesus.

Tyrėjai dar visai neseniai pasiūlė, kad namų aplinkoje, taip pat kaip ir darbo aplinkoje, meistravimas (angl. crafting) gali veikti darbuotojo darbo rezultatus (Petrou, Bakker, 2016). Meistravimas namų aplinkoje vadinamas laisvalaikio meistravimu (angl. leisure crafting) tačiau tyrimų, kurie paaiškintų laisvalaikio meistravimo prielaidas bei pasekmes yra nedaug. Apskritai laisvalaikio meistravimo terminas yra visai naujas ir tyrimų su šiuo konstruktu trūksta (Petrou, Bakker & Van den Heuvel, 2017). Suprantant, kad laisvalaikio meistravimo konceptas yra svarbus bei tyrimų

šia tema trūksta, šiuo tyrimu bus bandoma prisidėti prie platesnio suvokimo apie darbo bei namų sąveiką, organizacinės psichologijos srityje. Išskirsime keletą būdų, kuriais tyrimas galėtų prisidėti prie laisvalaikio meistravimo koncepto supratimo.

Pirma, tyrimų apie laisvalaikio meistravimo prielaidas bei pasekmes nėra daug, o ypač dirbančių partnerių imtyje. Remiantis integruotu darbo meistravimo ir Darbo reikalavimų ir išteklių (angl. Job demands – resources) modeliu (Tims & Bakker, 2010), siūlome, kad namų reikalavimai, namų ištekliai bei poreikis atsistatyti po darbo yra laisvalaikio meistravimo atsiradimo prielaidos, o laisvalaikio meistravimo pasekmė – suvokiama gerovė tarp dirbančių partnerių.

Antra, tyrimai teigia, kad partnerių namų ištekliai ir namų reikalavimai yra susiję. Pavyzdžiui, Demerouti, Bakker ir Voydanoff (2010) atliktame tyrime buvo nustatyta, kad vyrų namų reikalavimai siejasi su moterų namų reikalavimais, jei vienas partneris jaučia, kad namuose turi atlikti daug veiklų tai ir kitas partneris tai jaučia. Jei vieno partnerio namų ištekliai didėja tai ir kito partnerio gaunami namų ištekliai didėja. Remiantis šiais tyrimais, išteklių modeliu (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012) bei gerovės tyrimais, norėdami geriau suprasti laisvalaikio meistravimo procesą dirbančių partnerių imtyje, siūlome, kad vieno partnerio laisvalaikio meistravimas bei su juo susijusi suvokiama gerovė pereis (ang. crossover) kitam partneriui. Perėjimas (angl. crossover) yra suprantamas, kaip psichologinių būsenų perdavimas kitam artimam asmeniui (Westman, 2001). Perėjimo teorijos siejimas su laisvalaikio meistravimo procesu leidžia plačiau pažiūrėti į laisvalaikio meistravimo mechanizmą bei jo pasekmes dirbantiems partneriams.

Pagaliau, tyrime, bus patikrintas laisvalaikio meistravimo vaidmuo sąsajose tarp namų reikalavimų ir gerovės, namų išteklių ir gerovės bei poreikio atsistatyti ir gerovės. Tyrime keliamą prielaidą, kad laisvalaikio meistravimas dalinai medijuos laisvalaikio meistravimo, namų išteklių ir namų reikalavimų ryšį su gerove. Patikrinsime ar egzistuoja perėjimo efektas tarp vieno partnerio poreikio atsistatyti, namų reikalavimų, namų išteklių laisvalaikio meistravimo ir gerovės su kito partnerio tais pačiais konstruktais.

Taigi, tyrimai siūlo, kad laisvalaikio meistravimas gali veikti darbuotojo darbo rezultatus (Petrou, Bakker, 2016), tačiau nėra aišku, kokie veiksniai veikia laisvalaikio meistravimą namų aplinkoje, koks laisvalaikio meistravimo ryšys tarp gerovės ir ją veikiančių veiksnių, bei kaip gerovė ir ją veikiančios veiksniai bei laisvalaikio meistravimas yra susijęs su kitu dirbančiu partneriu. Šio **tyrimo problema:** kaip laisvalaikio meistravimas yra susijęs su poreikiu atsistatyti, namų reikalavimais ir ištekliais bei gerove bei, kokį vaidmenį šiose sąsajose atlieka laisvalaikio meistravimas. **Tyrimo objektas** – laisvalaikio meistravimo sąsajos su namų reikalavimais ir ištekliais, poreikiu atsistatyti bei gerove.

1. ĮVADAS

1.1. Darbo meistravimas

Meistravimo (angl. crafting) nagrinėjimo ištakas galime sieti su Amy Wrzesniewski ir Jane Dutton 2001 metais išleistu straipsniu „Vadybos akademijos apžvalga“ (angl. The Academy of Management Review). Straipsnio autoriai pirmą kartą pristatė darbo meistravimo (angl. job crafting) konceptą. Wrzesniewski ir Dutton (2001) darbo meistravimą apibūdina kaip „fiziniai ir kognityviniai pokyčiai, kuriuos individas atlieka su darbu susijusiose užduotyse ar santykių ribose“ (p. 179). Pagrindinė idėja, kad darbuotojai meistruoja savo darbą, kai jie, kiek leidžia jų galimybės, aktyviai keičia egzistuojančias fizines darbo užduočių ribas, kognityvines darbo ribas ir darbo socialines ribas (Wrzesniewski ir Dutton, 2001). Darbuotojas keičia *fizines užduočių ribas*, kai modifikuoja formą ar skaičių veiklų į kurias yra įsitraukęs darbo metu (French, 2009). Pavyzdžiui, jei sekretorės viena iš užduočių – žymėti visus ateinančius ir išėinančius darbuotojus, bet tai ją labai blaško nuo pagrindinės užduoties atlikimo, ji gali susimeistruoti savo darbą taip (t.y. sumažinti skaičių veiklų), kad jai netektų atlikti šios užduoties, tarkime sukurti sistemą, kuri leistų visiems ateinantiems ir išėinantiesiems asmenims patiems susižymėti. Darbuotojai keičia *kognityvines užduoties ribas* keisdami savo požiūrį į darbą (French, 2009). Pavyzdžiui, autobuso vairuotojas gali pakeisti kognityvines užduoties ribas, jei pradės kitaip suvokti savo darbo paskirtį. Tarkime, kad jis ne tik nuveža žmones iš taško A iki taško B, bet užtikrina žmonių saugumą kelyje. Tokiu būdu vairuotojas savo darbą gali vertinti geriau ir stengtis jį atlikti atsargiau. Pagaliau, meistruojantys darbą keičia *darbo santykių ribas*, kai jie savo nuožiūra pasirenka su kuo bendrauti atliekant darbą (French, 2009). Pavyzdžiui, nekilnojamojo turto pardavėjas keis darbo santykių ribas pradėdamas rinktis su kokiais klientais jis dirbs (jei sutaria su klientu – dirba kartu, nesutaria – nedirba). Dėl to, kad pardavėjas gali rinktis klientus, jis gali būti labiau patenkintas savo darbu. Tad veiksmai, kuriuos darbuotojas atlieka keičiant fizines darbo užduočių ribas (t. y. užduočių tipą, pobūdį ar atlikimo būdus), kognityvines darbo ribas (t. y. požiūrį į darbą) ir darbo socialines ribas (t. y. tarpasmenines sąveikas darbe) yra darbo meistravimas (Wrzesniewski & Dutton, cit. iš Lazauskaitė-Zabielskė, Urbanavičiūtė ir Balsienė, 2017).

Remiantis Wrzesniewski ir Dutton (2001), motyvacija meistruoti darbą atsiranda iš trijų asmeninių poreikių (angl. needs). Pirma, darbuotojai įsitraukia į darbo meistravimą, nes jie turi *poreikį kontroliuoti* tam tikras savo darbo aspektus tam, kad galėtų išvengti neigiamų pasekmių tokių kaip atsiskyrimas nuo darbo (angl. alienation from work), kitaip nesijaustų emociškai atskirti nuo darbo. Antra, darbuotojai yra motyvuoti keisti darbo aspektus, nes siekia patenkinti *teigiamo savęs vaizdo poreikį*. Darbuotojai meistruoja darbą tam, kad galėtų sukurti pozityvų savęs vaizdą tiek sau, tiek kitiems. Trečia, darbo meistravimas leidžia darbuotojams patenkinti savo pagrindinį žmogiškąjį

poreikį, buvimą su kitais. Petrou, Demerouti, Peeters, Schaufeli ir Hetland (2012) papildė, kad individai meistruoja darbą tam, kad sukurtų sąlygas, kuriose jie galėtų dirbti sveikai ir būtų motyvuoti. Tad darbuotojai per meistravimą siekia patenkinti kontrolės, teigiamo savęs vaizdo ir ryšio poreikius. Verta paminėti, kad Wrzesniewski ir Dutton (2001) nuomone, ne visi darbuotojai yra motyvuoti tenkinti šiuos poreikius, egzistuoja individualūs skirtumai tarp motyvacijos tenkinti šiuos poreikius.

Tims ir Bakker (2010) sutinka, kad poreikių tenkinimo galimybės ir individualūs skirtumai yra labai svarbūs nagrinėjant meistravimą darbe, tačiau jie pabrėžia, kad svarbu atkreipti dėmesį į tai, kokios darbo sąlygos skatina darbuotojus meistruoti darbe. Norint geriau suprasti, kokiomis sąlygomis meistravimas pasireiškia darbuotojų tarpe Tims ir Bakker (2010) pasiūlė, sujungti darbo meistravimo ir Darbo reikalavimų ir išteklių modelį (angl. Job-Demands Resources Model) (Bakker & Demerouti, 2007).

Darbo reikalavimų ir išteklių modelis teigia, kad darbo sąlygos gali būti skirstomos į dvi pagrindines kategorijas: darbo reikalavimai ir darbo ištekliai (Demerouti, Bakker, Nachreiner & Schaufeli, 2001). Darbo reikalavimai – apibrėžiami kaip fiziniai, psichologiniai, socialiniai arba emociniai darbo ypatumai, kurie reikalauja iš darbuotojo fizinių, emocinių ar kognityvinių pastangų (pavyzdžiui, emocinė įtampa darbe, darbo krūvis, užduoties neapibrėžtumas) (Demerouti et al., 2001). Iš kitos pusės, darbo ištekliai – fiziniai, psichologiniai, socialiniai arba emociniai darbo ypatumai, kurie padeda sumažinti neigiamus darbo reikalavimų efektus, skatina individo augimą ir vystymąsi (pavyzdžiui, per autonomijos suteikimą ir socialinį palaikymą).

Tims ir Bakker (2010) teigia, kad dėl disbalanso tarp darbo reikalavimų ir darbo išteklių atsiranda asmens ir darbo neatitikimas (angl. person–job fit). Pavyzdžiui, kai iš darbuotojo reikalaujama atlikti daug veiklų per trumpą darbo laiką, tačiau tam nesuteikiama tokių išteklių, kaip autonomija, grįžtamasis ryšys ir panašiai, darbuotojas gali jausti, kad jam yra sunku ir jis nesugeba atlikti darbo, dėl to darbas jam netinka. Darbuotojai įsitraukia į darbo meistravimą, nes siekia, kad neatitikimas tarp asmens ir darbo labiau atitiktų vienas kitą.

Tims, Bakker ir Derks (2012) išskyrė darbo meistravimo formas, remiantis Darbo reikalavimų ir išteklių teorija, kurios mažina disbalansą tarp asmens ir darbo. Darbo meistravimas gali įgauti keturias formas: 1) struktūrinių darbo išteklių didinimas – siejamas su elgesiu, kurio tikslas padidinti autonomiją, įgūdžių įvairovę ir kitas motyvuojančias darbo charakteristikas; 2) socialinių darbo išteklių didinimas – siejamas su socialinio palaikymo ieškojimu tarp kolegų ir grįžtamojo ryšio prašymas iš supervizoriaus; 3) darbo reikalavimų didinimas, pavyzdžiui aktyviai įsitraukiant į naujus projektus; naujų atsakomybių prisiėmimas; ir 4) trukdančių darbo reikalavimų mažinimas, šio elgesio tikslas, sumažinti fizinius, kognityvinius ir emocinius darbo reikalavimus, pavyzdžiui, mažinant emocinių sąveikų ar kognityvinių užduočių skaičių (Tims et al., 2012). Apibendrinant, darbuotojas

gali meistruoti savo darbo aspektus tam, kad sumažintų neatitikimą tarp reikalavimų bei darbo išteklių ir tuo tarpu sumažintų asmens ir darbo disbalansą.

Vėliau, Tims, Derks ir Bakker (2016) pridėjo, kad darbuotojas meistruoja darbo užduotis ne tik tam, kad sumažintų neatitikimą tarp reikalavimų ir išteklių darbe, bet ir todėl, kad nori padidina darbo prasmę. Meistruojantys darbą darbuotojai, keičia darbo turinį ar požiūrį į darbo užduotis per reikalavimus ir išteklius tam, kad galėtų padidinti savo darbo prasmingumą (Tims et al., 2016). Tims, Derks ir Bakker (2016) atliktas tyrimas parodė, kad kai darbuotojai aktyviai keičia savo darbo aspektus tam, kad padidintų darbo išteklius, sudėtingus darbo reikalavimus ir mažina kliudančius darbo reikalavimus, darbuotojai tokiu būdu padidina asmens ir darbo atitikimą ir todėl jie patyria darbo prasmingumą (Tims et al., 2016). Tad darbuotojas gali meistruoti savo darbo aspektus ir dėl to, kad siekia padidinti darbo prasmingumą.

Darbo meistravimo tyrimai šiais laikais yra labai populiarūs tiek mokslininkų, tiek praktikų tarpe, nes darbo meistravimas sumažina neigiamas darbo pasekmes ir padidina teigiamas (Rudolph ir kiti, 2017). Rudolph ir kitų (2017) atlikta 122 nepriklausomų tyrimų metaanalizė, kurioje bendras tiriamųjų skaičius sudarė 35670 darbuotojai, parodė, kad darbo meistravimas yra susijęs su pasitenkinimu darbu, įsitraukimu į darbą, pačio darbuotojo ir kitų vertinamo darbo atlikimu (angl. work performance) ir darbo atlikimu priklausančio nuo konteksto (angl. contextual performance). Dar daugiau, tyrimo autoriai teigia, kad nuosekliai randami ryšiai leidžia daryti išvadą, kad darbo meistravimas lemia individo ir darbo atitikimą, o tai teigiamai veikia požiūrį į darbą (angl. job attitudes), profesinę gerovę (angl. occupational well-being) ir skirtingas darbo atlikimo formas. Darbo meistravimas taip pat neigiamai susijęs su darbo įtampa (angl. job strain). Struktūrinių darbo išteklių didinimas ir iššūkių keliančių darbo reikalavimų didinimas yra neigiamai susijęs su darbo įtampa ir polinkiu palikti darbą (angl. turnover intention). Pozityvus ryšys buvo rastas tarp trukdančių darbo reikalavimų mažinimo ir darbo įtampos. Tad darbo meistravimas yra labai plačiai tiriamas dėl jo teigiamų pasekmių darbo aplinkoje.

Lyginant Wrzesniewski ir Dutton (2001) bei Tims ir kiti (2012) darbo meistravimo apibrėžimą, Tims ir kiti (2012) darbo meistravimą apibrėžia labai specifiskai, remiantis darbo reikalavimais ir darbo ištekliais. Tims ir kiti (2012) darbo meistravimą apibrėžia kaip darbuotojo pokyčiai, kurie susiję su darbo reikalavimais ir ištekliais. Ankščiau minėtas Wrzesniewski ir Dutton (2001) apibrėžimas yra platesnis dėl to dažnai naudojamas tarp tyrėjų. Tačiau šiame darbe bus vadovaujamosi Tims ir kitų (2012) darbo reikalavimų apibrėžimu bei teoriniu pagrindu.

1.2. Sąsajos tarp darbo meistravimo ir laisvalaikio meistravimo

Šiuo metu yra atliekama nemažai tyrimų, susijusių su darbo meistravimo atsiradimo prielaidomis bei pasekmėmis (Rudolph, Katz, Lavigne & Zacher, 2017). Tačiau darbo aplinkoje ne visada atsiranda galimybė meistruoti darbe. Savaiame aišku, kad galimybė meistruoti darbą yra svarbus faktorius, kad darbo meistravimo elgesys pasireikštų (Wrzesniewski & Dutton, 2001). Nesant galimybei meistruoti darbe t.y. jei darbuotojai yra ribojami kitų darbuotojų ar objektyvių darbo charakteristikų, darbuotojai negali naudoti darbo meistravimo technikų, kurios gerina jų darbą (Petrou, Bakker & Heuvel, 2017). Pavyzdžiui, Lyons (2008) kokybinis tyrimas parodė, kad kai kuriose darbo vietose didesnė galimybė meistruoti darbą neviršija 1–2 kartų per metus, o Berg, Grant ir Johnson (2010) tyrimas, kad trijų kartų per karjerą. Tad tyrėjams pastebėjus, kad ne visada atsiranda galimybės meistruoti darbe, atsirado nauja tyrimų kryptis, kuri pradėjo domėtis, kokiais būdais darbuotojai, kurie neturi galimybės meistruoti darbo vietoje tai perkelia į kitas sritis (pvz., namų aplinką) (pvz., Petrou et al., 2017).

Savideterminacijos teorija (angl. self-determination theory) (Ryan & Deci, 2000) siūlo, kad individai yra pasiryžę tenkinti savo vidinius psichologinius poreikius ir tuo atveju, jei vienoje gyvenimo srityje (pvz., darbe) nėra galimybių jų tenkinti, individai poreikių patenkinimą perkelia į kitą sritį (pvz., namus). Remiantis Ryan ir Deci (2000), visi žmonės turi pamatinius poreikius, kurių tenkinimas užtikrina žmogaus augimą, vientisumą ir sveikatą. Pagal savideterminacijos teoriją yra trys pagrindiniai žmogaus poreikiai: autonomijos, priklausymo ir kompetencijos poreikis. *Autonomijos* poreikis apibrėžiamas kaip žmonių vidinis troškimas būti atsakingam už savo elgesį ir elgtis pagal savo norus (Deci & Ryan, 2000). Žmogus jaučia, kad elgiasi pagal savo norus, kai turi galimybę pačiam priimti sprendimus. *Priklausymo* poreikis apibrėžiamas, kaip žmogaus intymaus ryšio troškimas ir noras pasiekti priklausymo jausmą t.y. kad jis priklauso kažkokiai grupei ar asmeniui (Deci & Ryan, 2002). *Kompetencijos* poreikis remiasi į individo troškimą jaustis gabiu ir efektyviu sąveikaujant su aplinka ir siekiant trokštamų rezultatų (Deci & Ryan, 2000). Apibendrinant, jei darbuotojai negali tenkinti savo pamatinių poreikių darbo srityje, jie tai gali daryti namų srityje. Pavyzdžiui, Berg ir kitų (2010) atliktas kokybinis tyrimas parodė, kad kai individai dirba darbą, kuris netenkina jų ambicijų, aistros (angl. passions) ar nesutampa su jų vertybėmis, tada darbuotojai yra labiau linkę naudoti laisvalaikio užsiėmimus kaip nuoseklų ir kompensuojamąjį mechanizmą šioms būsenoms patenkinti. Kompensacijos hipotezė siūlo (angl. compensation hypothesis) (Geurts & Demerouti, 2003), kad individai palankiose gyvenimo srityse (pvz., namuose) realizuos būsenas, kurių jie negali pasiekti nepalankiose gyvenimo srityse (pvz., darbe). Petrou ir Bakker (2016) tyimas parodė, kad darbuotojai, kurie negali patenkinti savo poreikių darbo srityje tai daro namų srityje per laisvalaikio meistravimą. Toliau Petrou ir kiti (2017) ištyrė 105 Olandijoje dirbančius darbuotojus ir

nustatė, kad darbuotojai, kurie negali patenkinti savo poreikių darbo srityje tai daro namų srityje per laisvalaikio meistravimą, o laisvalaikio meistravimas didina darbuotojų išteklius ir yra teigiamai susijęs su prasmės kūrimu (t.y. gebėjimas integruoti sudėtingas ar dviprasmiškas situacijas į asmeninę prasmę naudojant vertybėmis pagrįstą mąstymą, kitaip sakant, kad darbas yra vertingas darbuotojui (Van den Heuvel, Demerouti, Schreurs, Bakker, & Schaufeli, cit. iš Petrou et al., 2017)). Tad darbuotojai, kurie neturi galimybės meistruoti darbo srityje tai gali daryti per laisvalaikio meistravimą.

Galima išvelgti tendenciją, kad atsiranda laisvalaikio meistravimo konstrukto tyrimų, kurie bando aiškinti laisvalaikio meistravimą su darbo rezultatais (pvz., Petrou ir Bakker, 2016). Tačiau laisvalaikio meistravimo tyrimų nėra daug, tuo labiau tyrimų, kurie aiškintų laisvalaikio meistravimo prielaidas bei pasekmes namų srityje. Savaime suprantama, kad laisvalaikio meistravimas yra procesas, kuris vyksta namų aplinkoje ir kuris nesulaukia daug dėmesio iš tyrėjų. Galima matyti poreikį tyrimo, kuris prisidėtų prie laisvalaikio meistravimo konstrukto tyrimo ir pasiūlytų keletą jo atsiradimo prielaidų bei pasekmių namų srityje.

1.3. Laisvalaikio meistravimas

Dažnai tyrėjai laisvalaikio meistravimą (angl. leisure crafting) apibūdina remiantis darbo meistravimo tyrimais. Laisvalaikio meistravimas apibrėžiamas kaip neformalus procesas, kurio darbuotojai imasi, kad pakeistų savo darbo praktiką taip, kad ji atitiktų jų asmeninius interesus, norus ir vertybes (Slemp & Vella-Brodrick, 2013). Petrou ir Bakker (2016) laisvalaikio meistravimą apibrėžia, kaip aktyvų laisvalaikio užsiėmimų siekimą nukreiptą į tikslų nustatymą, žmogiškąjį ryšį, mokymąsi ir asmeninį tobulėjimą. Iš apibrėžimo galima matyti, kad laisvalaikio meistravimas, panašiai kaip ir darbo meistravimas turi potencialą trijų įgimtų žmogaus poreikių tenkinimui: autonomijos, kompetencijos ir priklausymo (Deci and Ryan, 2000). Petrou ir Bakker (2016) išskiria pagrindinius elementus siekiant konceptualizuoti laisvalaikio meistravimą:

1) Laisvalaikio meistravimas nėra atsitiktinis, jis yra aktyvus, numatytas ir „rimtas“. Aktyvūs individai turi tam tikrą vystymosi planą ir vietoj to, kad priimtų situaciją tokią, kokia ji yra, jie imasi kontrolės per savęs gerinimą (angl. improving) ar naujų sąlygų kūrimą, kurios palaiko jų planą (Crant, cit. iš Petrou & Bakker, 2016). Pavyzdžiui, grįžęs iš darbo darbuotojas gali norėti perskaityti su darbu susijusį straipsnį ir vietoj to, kad priimtų situaciją, jog reikia atlikti namų ruošos darbus, jis gali sukurti naujas sąlygas (pvz., atidėti namų ruošos darbus, paprašyti, kad kitas šeimos narys už jį atliktų darbą ir pan.), kad galėtų perskaityti straipsnį. Tad per laisvalaikio meistravimą individai gali tenkinti pagrindinį pamatinį autonomijos poreikį (Ryan and Deci, 2000), o tiksliau jausti, kad gali laisvai kontroliuoti savo gyvenimą (Petrou & Bakker, 2016).

2) Iššūkis yra centrinis laisvalaikio meistravimo konceptualizacijos elementas. Iššūkis yra susijęs su laisve pasirinkti tokias veiklas, kurios palaiko motyvaciją tobulėti (Locke & Latham, cit. iš Petrou & Bakker, 2016) ir didina saviveiksmingumą (angl. self-efficacy) (Bandura, cit. iš Petrou & Bakker, 2016). Per laisvalaikio veiklas individai mokosi naujų dalykų ir tobulėja per iššūkius, kurie stiprina jų meistriškumą (angl. mastery) ir pasiekimų jausmą. Tai sisteminis tikslų nustatymo ir saviugdos (angl. self-improvement) procesas, kurio imasi net tie individai, kurie ir taip turi iššūkius kelianti darbą (Delle Fave & Massimini, cit. iš Petrou & Bakker, 2016). Petrou ir Bakker (2016) atkreipia dėmesį, kad per laisvalaikio meistravimą individai tenkina savo kompetencijos poreikį, o būtent poreikį jausti atsakomybę už savo sėkmingą elgesį (Deci ir Ryan, 2000).

3) laisvalaikio meistravimo patirtis apima partnerystę (angl. companionship) ir tarpasmeninių santykių plėtrą. Per laisvalaikio veiklas tokias, kaip vakarienė su draugais ar komandinę veiklą, individai palaiko prasmingus santykius ir gauna emocinę paramą (Park, 2010). Tad meistraujantys laisvalaikį turi potencialą tenkinti priklausymo poreikį (Petrou & Bakker, 2016), o tiksliau žmogiškojo ryšio, būti mylimam ir mylėti (Deci and Ryan, 2000).

Tad meistruojantys darbą keičia užduočių ir santykių ribas darbe (Wrzesniewski & Dutton, 2001), o meistruojantys laisvalaikį keičia užduočių ribas laisvalaikyje (pvz., per naujų iššūkių ieškojimą) ar santykių ribas laisvalaikyje (pvz., per naujų ir įkvepiančių santykių kūrimą) (Petrou & Bakker, 2016).

Petrou ir Bakker (2016) teigia, kad nors ankstesni tyrimai ir ieškojo laisvalaikio prielaidų ir naudos, tačiau jie naudojo nenuoseklią laisvalaikio konceptualizaciją, be to, tyrėjai teigia, kad ne pats dalyvavimas veiklose tenkina individo poreikius, bet specifiniai laisvalaikio elementai, kuriuos minėjome anksčiau. Norint geriau suprasti, kuo skiriasi laisvalaikio meistravimas ir laisvalaikio užsiėmimai Petrou ir Bakker (2016) pateikia Tomo ir Amandos pavyzdį. Tomas yra teatro mėgėjų grupės narys, jam patinka teatro pasirodymai, jis noriai dalyvauja savaitiniuose susirinkimuose, bet jis nėra užsiėmęs grupės reikalais likusį laiką. Priežastis, dėl ko jis lanko susitikimus – pasitenkinimo jausmais, kai jis būna ant scenos. Amanda yra tos pačios grupės narė ir viena iš grupės įkūrėjų. Ji nuolatos užsiėmusi grupės pasirodymų tobulinimu savaitės bėgyje. Taip pat kaip ir Tomą, Amandą motyvuoja neatidėliotinas pasitenkinimo jausmas, taip pat ji pasiryžusi taikstyti su grupės skausmais (pvz., konfliktais, nesusipratimais) tam, kad galėtų būti apdovanota galutiniu produktu – nepakartojamu pasirodytu, kurį ji įsivaizduoja. Apibendrinant, Tomas yra labiau linkęs dalyvauti laisvalaikio užsiėmime, o Amanda įsitraukia į laisvalaikio meistravimą.

Apibendrinant, specifiniai laisvalaikio elementai padeda darbuotojams tenkinti jų pamatinius poreikius, o laisvalaikio meistravimas yra nukreiptas į tų poreikių patenkinimą. Šiame tyrime bus naudojamas Petrou ir Bakker (2016) laisvalaikio meistravimo apibrėžimas, kad tai aktyvus

laisvalaikio užsiėmimų siekimas nukreiptas į tikslų nustatymą, žmogiškąjį ryšį, mokymąsi ir asmeninį tobulėjimą.

1.4. Laisvalaikio meistravimo, namų išteklių ir namų reikalavimų nagrinėjimo svarba

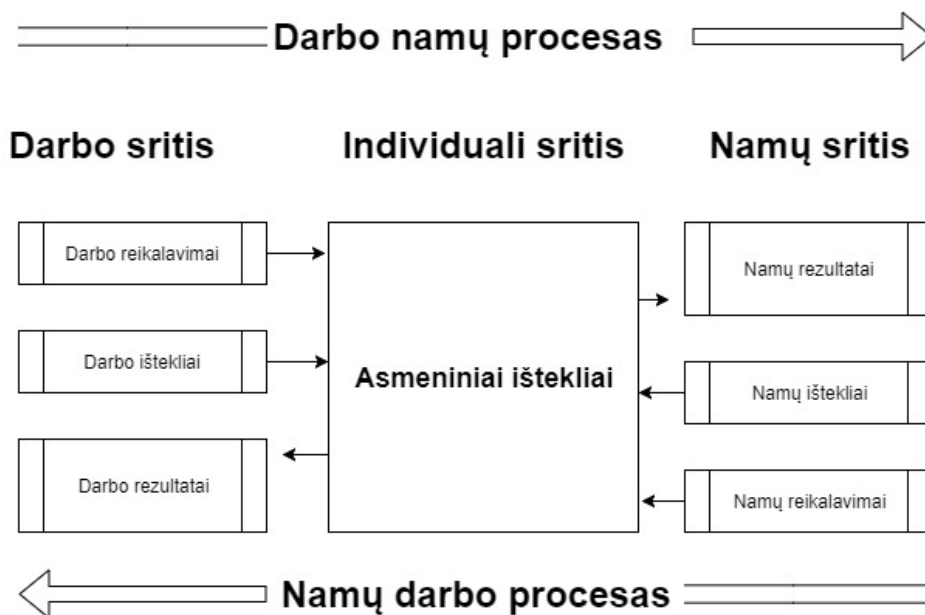
Tyrimuose daugiau dėmesio skiriama tam, kad išsiaiškinti, kaip meistravimas darbe siejasi su darbo išteklių didinimu ir darbo reikalavimų mažinimu bei kaip tai veikia darbo rezultatus (pvz., įsitraukimas į darbą, pravaikštos ir darbuotojo gerovė) (Rudolph et al., 2017). Tačiau skirtingi tyrimai leidžia daryti prielaidą, kad darbo rezultatai gali priklausyti ir nuo asmeninių darbuotojo išteklių. Pavyzdžiui, Xanthopoulou, Bakker, Demerouti & Schaufeli (2007) atliktas tyrimas parodė, kad darbo ištekliai yra susiję su įsitraukimu į darbą, tačiau asmeniniai ištekliai (angl. personal resources) moderuoja šį ryšį, be to, asmeniniai ištekliai yra tiesiogiai susiję su įsitraukimu į darbą. Darbo reikalavimai ir asmeniniai ištekliai tiesiogiai susiję su išsekimu (angl. exhaustion). O asmeniniai darbuoto ištekliai pagal darbo–namų išteklių (angl. work-home resources) modelį priklauso tiek nuo namų, tiek nuo darbo išteklių ir reikalavimų.

Darbo–namų išteklių (angl. work-home resources) modelio esmė, kad tiek darbo, tiek namų ištekliai ir reikalavimai gali veikti asmens išteklius, o nuo asmeninių išteklių priklauso tiek namų, tiek darbo rezultatai (žr. 1 pav.) (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Asmeniniai ištekliai minimi darbo–šeimos literatūroje (pvz., Greenhaus & Powell, 2006) yra: (1) fiziniai (t.y. fizinė energija ir sveikata); (2) psichologiniai (t.y. įrankiai, kurie padeda individams aktyviai ir efektyviai susitvarkyti su užduotimis, pvz., dėmesys); (3) intelektualūs (žinios, sugebėjimai ir patirtis, kuri gali padėti darbuotojai atlikti jo darbo užduotis); (4) emociniai (t.y. pozityvios emocijos, pvz., optimistiškos emocijos, pasitenkinimas); ir (5) kapitalo (t.y. instrumentiniai ištekliai, kurie padeda atlikti vaidmenį, pvz., pinigai ir laikas) (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012).

Darbo–namų išteklių modelis (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012) teigia, kad individualūs ištekliai priklauso nuo: (1) kontekstinių reikalavimų, jie gali būti tiek darbo, tiek namų srityje; (2) kontekstinių išteklių, jie taip pat gali būti tiek darbo, tiek namų srityje. O jau nuo individualių išteklių priklauso rezultatai, kurie gali būti tiek darbo, tiek namų srityje (žr. 1 pav.). *Kontekstiniai reikalavimai* tiek darbo, tiek namų srityje skirstomi į: (1) kiekybinius reikalavimus (perkrova). Perkrova vyksta kai reikia atlikti vienu metu daug veiklų. Darbe tai galėtų būti spėjimas su galutiniais terminais, o namie darbai, kuriuos reikia skubiai atlikti; (2) emocinius reikalavimus. Tai problemos, kurios asmenį liečia tiesiogiai ir sukelia emocines reakcijas (pvz., konfliktas su partneriu, konfliktai darbe); (3) fizinius reikalavimus. Tai užduotys, kurios reikalauja fizinių pastangų; ir (4) kognityvinius reikalavimus. Tai užduotys, kurioms reikia daug koncentracijos, koordinuoti vienu metu namų ūkio reikalus, darbe vienu metu atlikti skirtingas užduotis.

Kontekstiniai ištekliai taip pat gali būti tiek darbo, tiek namų srityje. Jau minėjome kokie galėtų būti darbo ištekliai (pvz., Tims ir Bakker, 2010; Tims, Bakker ir Derks, 2012), nemažai tyrimų yra atlikta norint išsiaiškinti, kokie ištekliai yra svarbūs darbe, tačiau ištekliai gali būti ir namų aplinkoje. Vienas iš išteklių yra socialinis palaikymas, tai emocinis ir praktinis kito palaikymas tiek partneris, tiek kolega gali palaikyti individą. Kitas svarbus išteklius autonomija, autonomiją turintis asmuo gali pats nuspręsti kaip ir kada atliks užduotis bei galimybė vystytis ir gauti grįžtamąjį ryšį.

Rezultatus galime skirstyti į gamybos, elgesio ar požiūrio rezultatus (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Gamybos rezultatai darbe gali būti efektyvių ir veiksmingų paslaugų ar produktų kūrimas. *Darbo gamybos rezultato* pavyzdžiai galėtų būti produkto kokybė, kriterijų atitikimas, produktyvumas. *Namų srityje gamybos rezultatų* pavyzdžiai galėtų būti namų ruošos darbai, aukštos kokybės rūpinimasis šeimos nariais, laisvalaikio planavimas (pvz., išvyka). *Elgesio rezultatas darbe* tai individualus elgesys, kuris netiesiogiai daro įtaką labiau matuojamam elgesiui, darbe tai gali būti pravaikštų skaičius, darbuotojo darbo keitimas ar saugumas. *Namuose elgesio rezultatu* galėtų būti pasiekiamumas šeimos nariams, atsakingumas, pasirūpinimas saugia namų erdve. *Nuostatos rezultatas darbe* siejamas su tikėjimu ir jausmais, kuriuos vertina darbuotojas ir darbdavys, tokie kaip, pasitenkinimas darbu, įsipareigojimas organizacijai, pasitikėjimas, su darbu susijusi gerovė. *Namų srityje nuostatų rezultatus* apima pasitenkinimas šeima, geri santykiai su šeima ir draugais, įsitraukimas į šeimą, su namais susijusi laimė, su namais susijusi gerovė.



1 pav. Darbo namų išteklių modelis pagal Ten Brummelhuis & Bakker, 2012, p. 550)

Apibendrinant galima daryti išvadą, kad svarbu tirti namų išteklius, namų reikalavimus ir laisvalaikio meistravimą, norint išsiaiškinti darbuotojų būsenas, nes šie konstruktai gali veikti tiek darbo, tiek namų rezultatus. Tuo labiau tyrimų, kurie nagrinėtų šių trijų konstrukto tarpusavio ryšį nepavyko rasti, ypač dirbančių partnerių imtyje.

2. Laisvalaikio meistavimo prielaidos

2.1. Namų reikalavimai – ištekliai ir laisvalaikio meistavimas

Remiantis Darbo reikalavimų ir išteklių modeliu, bei Tims ir Bakker (2010) (pagal Tims, Bakker & Derks, 2013) pasiūlytu modeliu, tyrime keliami prielaida, kad namų srityje ryšys tarp reikalavimų, išteklių ir meistavimo turi būti analogiškas ryšiui darbo srityje. Neatitikimas tarp namų reikalavimų tiek namų išteklių gali atsirasti, kai suvokiamas disbalansas tarp namų charakteristikų ir asmeninių lūkesčių (t.y. poreikių) ar sugebėjimų. Kitaip sakant, disbalansas atsiranda, kai asmuo suvokia, kad yra nesutapimas tarp to kokie, jo manymu, turėtų būti namų reikalavimai ir ištekliai bei kokie jie yra iš tikrųjų. Kai yra toks neatitikimas tarp asmens suvokimo ir realių namų charakteristikų, asmuo yra labiau linkęs įsitraukti į veiklas, kurios galėtų sumažinti suvokiamą situaciją t.y. bus labiau linkęs įsitraukti į laisvalaikio meistavimą (remiamės analogija iš asmens ir darbo atitikimo modelio) (Tims ir Bakker, 2010).

Namų reikalavimai – apibrėžiami kaip fiziniai, psichologiniai, socialiniai arba emociniai namų ypatumai, kurie reikalauja iš asmens fizinių, emocinių ar kognityvinių pastangų (pavyzdžiui, emocinė įtampa namuose, namų ruošos darbai) (remiantis Demerouti et al., 2001). Namų reikalavimus gali sudaryti (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012):

- perkrova (angl. overload) (pvz., daug namų ruošos darbų, skubios rūpinimosi užduotys);
- fiziniai reikalavimai (pvz., rūpinimasis mažais vaikais, rūpinimasis vyresnio amžiaus šeimos nariais);
- emociniai reikalavimai (pvz., konfliktai namuose, nusivylimas);
- kognityviniai reikalavimai (pvz., planavimas, skirtingų užduočių atlikimas vienu metu, namų ruošos koordinavimas).

Iš kitos pusės, namų ištekliai – fiziniai, psichologiniai, socialiniai arba emociniai namų ypatumai, kurie padeda sumažinti neigiamus namų reikalavimų efektus, skatina individo augimą ir vystymąsi (pavyzdžiui, per autonomijos suteikimą ir socialinį palaikymą) (pagal Demerouti et al., 2001). Namų išteklius sudaro (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012):

- socialinis palaikymas (pvz., pagalba iš partnerio, meilė, supratimas);
- autonomija (pvz., laisvalaikio planavimas, namų ruošos paskirstymas);
- vystymosi galimybės (pvz., hobiai, žinių gilinimas);
- grįžtamasis ryšys (pvz., atvira komunikacija namuose, apmąstymai su partneriu/draugais).

2.2. Poreikis atsistatyti ir laisvalaikio meistravimas

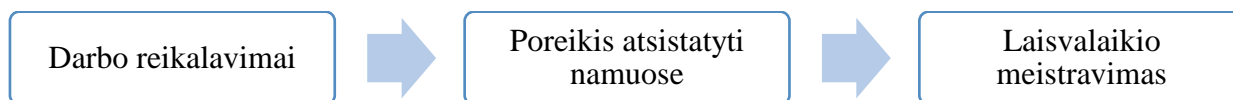
Šis tyrimas atkreipia dėmesį į poreikį atsistatyti (angl. need for recovery), kaip laisvalaikio meistravimo prielaidą. Poreikis atsistatyti gali atsirasti tiek darbo, tiek po darbo metu. Šiame tyrime svarbu, kaip poreikis atsistatyti po darbo siejasi su laisvalaikio meistravimu namų srityje. Atsigavimo/atsistatymo poreikis reiškia norą atsigauti nuo darbo sukulto nuovargio, pavyzdžiui, sugrįžus namo iš darbo (Jansen, Kant, van Amelsvoort, Nijhuis, & van den Brandt, 2003). Sonnentag ir Zijlstra (2006) atsigavimo/atsistatymo poreikį apibrėžia, kaip sąmoningą emociinę būklę, kuriai būdingas laikinas nenoras tęsti dabartinius reikalavimus arba priimti naujus reikalavimus (Sonnentag & Zijlstra, 2006). Jansen, Kant ir van den Brandt (2002) poreikį atsistatyti apibūdina kaip „ilgalaikio nuovargio ar psichologinio distreso pirmtaką“ (p. 324) t.y. poreikis atsistatyti yra ankstyvas nuovargio simptomas ar šio tipo nuovargio raidos indikatorius (Van Veldhoven & Broersen, 2003).

Literatūroje galima atrasti, kad poreikis atsistatyti ir nuovargis yra susiję, bet kartu skirtingi konceptai (pvz., Van Veldhoven & Broersen, 2002). Nuovargis ir atsistatymas (angl. recovery) yra panašūs konceptai, bet jie nėra tapatūs. Nuovargis yra būseną, kuri atsirado dėl aktyvumo atitikti darbo reikalavimus, o atsistatymas yra procesas, kuriuo siekiama susigrąžinti išseiktus išteklius arba atkurti neoptimalių sistemų pusiausvyrą. Kai nuovargis kaupiasi, žmonės jaučia būtinumą atsitraukti/pailsėti nuo reikalavimų. Šis būtinumo jausmas, kuri jaučia individai, ir yra poreikis atsistatyti (Sonnentag & Zijlstra, 2006). Šiame tyrime vadovaujamosi Van Veldhoven ir Broersen (2003) požiūriu į poreikį atsistatyti, konceptualiai poreikis atsistatyti (angl. need for recovery) yra trumpalaikis su darbu susijęs nuovargio matas, kuris yra tarp normalių su darbu susijusių pastangų ir ilgalaikio su darbu susijusiu nuovargio sindromu pvz.: perdegimo. Kitaip sakant, t.y. tai ankstyvi nuovargio simptomai pvz., po darbo sunku susikoncentruoti.

Tyrimai poreikį atsistatyti namuose sieja su aukštais darbo reikalavimais/perkrova (pvz., Sluiter, de Croon, Meijman & Frings-Dresen, 2003). Darbuotojai po sunkios darbo dienos jaučia nuovargį, dėl to siekia atsistatyti. Sluiter ir kiti (2003) ištyrė 4000 darbuotojų imtį ir nustatė, kad kuo aukštesni darbo reikalavimai, tuo didesnį poreikį atsistatyti jaučia darbuotojai namuose. Remiantis šiuo tyrimu ir sklaidos (angl. spillover) efektu, kurio pagrindinė mintis, kad elgesys, emocijos, požiūris ar stresas yra perkeliamas iš vienos gyvenimo srities (pvz., darbo) į kitą (pvz., namus) (Geurts & Demeruti, 2003). Iš to galima daryti prielaidą, kad darbuotojai, kurių darbo reikalavimai aukšti, namuose vis dar jaus aukštus darbo reikalavimus dėl to, jaus didesnį poreikį atsistatyti (žr. 2 pav).

O tie darbuotojai, kurie jaus didesnį poreikį atsistatyti labiau įsitrauks į laisvalaikio meistravimą (žr. 2 pav). Išteklių saugojimo teorija (angl. The conservation of resources) (Hobfoll, cit. iš Sonnentag & Zijlstra, 2006) teigia, kad asmenys siekia įgyti, išlaikyti ir apsaugoti savo išteklius,

tu atveju jei ištekliai prarandami, yra pavojuje ar negaunami. Tad siekiant išsaugoti ir padidinti savo išteklius asmuo įsitrauks į laisvalaikio meistravimą, nes norės optimizuoti jaučiamus reikalavimus ir išteklius (pagal integruotą darbo reikalavimų–išteklių ir darbo meistravimo modelį, Tims & Bakker, 2010). Tad keliame prielaidą, kad darbuotojai, kurių poreikis atsistatyti bus aukštesnis bus labiau įsitraukę į laisvalaikio meistravimą.



2 pav. Darbo reikalavimų, poreikio atsistatyti namuose ir laisvalaikio meistravimo teorinė sąsaja

3. Laisvalaikio meistravimo pasekmės

3.1. Laisvalaikio meistravimas ir gerovė

Literatūroje galima rasti įvairių gerovės apibūdinimų ir koncepto sudedamųjų dalių, tačiau daugumai apibūdinimų bendra tai, kad gerovė yra subjektyvus žmogaus laimės suvokimas, kuris turi teigiamas pasekmes žmogui. Psichologinė gerovė yra daugiadimensis konstruktas, kuris kasdienybėje atpažįstamas kaip pasitenkinimas gyvenimu, jo sritimis (šeima, draugais, finansais ar kt.), savimi; kaip gyvenimo tikslingumo, prasmingumo, laimingumo jausmas ir šiandien dažnai tapatinama su subjektyvia gyvenimo kokybe ar subjektyvia gerove (Liniauskaitė, Kairys, Urbanavičiūtė, Bagdonas, Pakalniškienė, 2012).

Gerovės ir darbo aplinkos charakteristikų sąsajų (pvz., namų reikalavimų, išteklių, streso) tyrimų apžvalga parodė, kad darbo srityje tyrėjai tyria kaip darbo charakteristikos, tokios kaip darbo reikalavimai ir darbo ištekliai siejasi su pasitenkinimu gyvenimu, psichikos sveikata, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais bei bendrai fizine sveikata. Pavyzdžiui, aukšti darbo reikalavimai mažina darbuotojų pasitenkinimą gyvenimu (Körner, Reitzle, Silbereisen, 2012). Demerouti, Bakker ir Schaufeli (2004) savo tyrime rado, kad aukšti reikalavimai darbe lemia darbuotojų didesnę nuovargį, o nuovargis mažina darbuotojo pasitenkinimą gyvenimu. Darbo reikalavimai mažina psichikos sveikatą, o darbo ištekliai didina (Dollard& Bakker, 2015). Ten Brummelhuis ir Bakker (2012) atliktas tyrimas parodė, kad namų ištekliai prisideda prie asmeninių žmogaus išteklių, o asmuo turintis didelius asmeninius išteklius darbo srityje: yra labiau patenkintas darbu, jaučia su darbu susijusią gerovę; namų srityje: yra labiau pasitenkinęs šeima, santykiais su šeima ir draugais, įsitraukia į šeimą, jaučia su namais susijusią laimę, su namais susijusią gerovę. O psichinė sveikata dažnai yra susijusi su fizine sveikata, nes asmuo, kuris turi daugiau išteklių yra linkęs aktyviau imtis veiklų (pvz.,

sportuoti), arba jaučiant daug streso darbe jis persikelia į fizinius simptomus (Mayerl, Stolz, Großschädl, Rásky, & Freidl, 2017). Tad remiantis šiais tyrimais ir siekiant geriau suprasti darbo ir šeimos sąveika, šiame tyrime bus bandoma ištirti kaip namų reikalavimai ir ištekliai veiks gerovę. Šiame tyrime gerovė yra suprantama kaip subjektyvus žmogaus pasitenkinimo gyvenimu, šeima ir artimaisiais, psichikos sveikatos ir bendrai sveikatos vertinimas.

Nemažai tyrimų patvirtina, kad darbo meistravimas yra susijęs su gerove. Pavyzdžiui, Rudolph ir kitų (2017) atlikta metaanalizė patvirtino, kad darbo meistravimas yra susijęs su profesine gerove. Bei Ryan ir Deci (2001) teigia, kad žmogus suvokia gerovę, kai yra patenkinti jo pagrindiniai trys psichologiniai poreikiai: autonomija, kompetencija ir priklausymas, o meistravimas yra tiesiogiai nukreiptas į šių poreikių patenkinimą (Petrou & Bakker, 2016). Šiame tyrime keliami prielaidai, kad laisvalaikio meistravimas yra teigiamai susijęs su gerove.

4. Konstrukty tarpusavio sąveika

4.1. Namų reikalavimai-ištekliai ir gerovė

Literatūroje nėra daug tyrimų, kurie paaiškintų kaip namų reikalavimai ir namų ištekliai yra susiję su gerove, tačiau ankstesni tyrėjai, kurie tyje šeimos ir darbo konfliktą (angl. family-work conflict) teigia, kad toks ryšys egzistuoja (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Pavyzdžiui, pagal darbo namų išteklių modelį galima teigti, kad namų ištekliai prisideda prie asmeninių žmogaus išteklių, o asmuo turintis didelius asmeninius išteklius jaučia: pasitenkinimą darbu, su darbu susijusią gerovę, yra labiau pasitenkinęs šeima, jaučia, kad turi gerus santykius su šeima ir draugais, įsitraukia į šeimą, jaučia su namais susijusią laimę, su namais susijusią gerovę (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Remiantis išteklių saugojimo teorija (Hobfoll, 2002) išteklių turėjimas yra priemonė ne tik patenkinti aplinkos reikalavimus, bet ir gauti kitų išteklių. Todėl ištekliai yra savaime vertingi asmeniui, o žmonės turintys daugiau išteklių vertina savo gyvenimą palankiau (Hobfoll, 2002).

Tyrimų, kurie tirtų namų reikalavimus ir gerovę nėra daug, o tyrimų, kurie tiesiogiai tirtų namų reikalavimų ir gerovės sąsajas nepavyko rasti. Pavyzdžiui, Shimazu, Bakker, Demerouti ir Peeters (2010) tyrė dirbančius tėvus, kurie augina iki mokyklinio amžiaus vaikus ir nustatė, kad namų reikalavimai tiesiogiai ir teigiamai siejasi su psichologiniu distresu (priešingybe gerovei). Darbo namų išteklių modelis teigia, kad namų reikalavimai mažina asmeninius išteklius, o kai asmuo turi mažus asmeninius išteklius jo pasitenkinimas gyvenimu ir/ar gerove mažėja (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Darbo srityje, aukšti darbo reikalavimai yra siejami su perdegimu, nuovargiu, mažu pasitenkinimu darbu (Demerouti et al., 2001; Tims, Bakker & Derks, 2013). Remiantis šiomis išvaidomis galima kelti prielaidą, kad namų reikalavimai bus neigiamai susiję su gerove.

4.2. Poreikis atsistatyti ir gerovė

Kai darbuotojas jaučia, kad darbe yra dideli reikalavimai jis jaučia nuovargį, kuris gali pasireikšti sutrikdyta nuotaika ir sutrikusiomis pažinimo funkcijomis (Sonnentag & Zijlstra, 2006). Siekiant sumažinti nuovargio reakcijas ir ilgalaikes negatyvias pasekmes, individams svarbu atsistatyti (Van Veldhoven & Broersen, 2003). Kai darbuotojai gauna tinkamą poilsį ir nejaučia poreikio daugiau ilsėtis, jų nuovargio lygis turi sumažėti ir gerovės jausmas padidėti (angl. well-being) (Sonnentag & Zijlstra, 2006). Tačiau, kai poilsio neužtenka ir žmonės vis dar jaučia poreikį atsistatyti, tam kad grįžtų į pradinę būseną, atsiranda susikaupusio nuovargio efektas (angl. cumulating effects), kuris veikia asmens gerovę. Nemažai tyrimų yra patvirtinę poreikio atsistatyti ir gerovės neigiamą ryšį, pavyzdžiui, Sonnentag ir Zijlstra (2006) atliktas tyrimas su reprezentatyvia Olandų imtimi parodė, kad Olandijoje asmenys, kurie jaučia nuovargį jaučia ir mažesnę gerovę. Tad šiame tyrime irgi keliama prielaida, kad poreikis atsistatyti ir gerovė bus neigiamai susiję.

5. Laisvalaikio meistravimas kaip mediatorius

Remiantis Darbo reikalavimų–išteklių modeliu ir ryšiais tarp kintamųjų dabo aplinkoje (Lee, Shin, & Baek, 2017), šiame tyrime keliama prielaida, kad laisvalaikio meistravimas bus dalinis mediatorius tarp namų reikalavimų, namų išteklių, poreikio atsistatyti ir gerovės. Dalinė mediacija pasirinkta todėl, kad tradiciškai Darbo reikalavimų – išteklių modelyje darbo meistravimas yra sąlyga, kuri didina darbo išteklius ir mažina darbo reikalavimus, o darbo reikalavimai ir ištekliai siejami su tam tikrais rezultatais (įsipareigojimu, nuovargiu ir pan.) t.y. žiūrint į šį procesą iš įvesties–procesos–išvesties modelio (angl. Input-Process-Output model) perspektyvos darbo meistravimas yra įvestis (sąlyga, kuri mažina ar didina darbo reikalavimus), o darbo ištekliai ir reikalavimai – procesas (jie mažinami ar didinami) ir tokia seka yra plačiai priimta tarp pozityvios organizacijos studijų (angl. Positive Organizational Scholarship) (Wrzesniewski, LoBuglio, Dutton & Berg, 2013).

Šiame tyrime, žiūrint iš įvesties–procesos–išvesties modelio, namų reikalavimai ir namų ištekliai yra įvestis, o laisvalaikio meistravimas procesas t.y. suvokiat neatitikimą tiek tarp namų išteklių, tiek tarp namų reikalavimų asmuo yra labiau linkęs meistruoti savo veiklą taip, kad sumažintų jaučiamą neatitikimą. O kai neatitikimas tarp įsivaizduojamų namų reikalavimų ir namų išteklių sumažėja, to rezultatas yra gerovė.

Darbuotojai, kurie jaučia poreikį atsistatyti labiau meistruos laisvalaikį tačiau šiame tyrime keliama prielaida, kad laisvalaikio meistravimas dalinai medijuos ryšį tarp poreikio atsistatyti ir gerovės, nes tokie kintamieji kaip namų reikalavimai ir namų ištekliai irgi gali dalyvauti ryšyje tarp poreikio atsistatyti ir gerovės (Sonnentag & Zijlstra, 2006).

6. Perkėlimas tarp dirbančių partnerių

Pagal perėjimo (angl. crossover) teoriją (Westman, 2001), perėjimas tarp artimų žmonių (pvz., kartu gyvenančių partnerių, sutuoktinių) atsiranda per keletą mechanizmų: (a) per empatines reakcijas, kurios atsiranda dėl psichologinio ir emocinio intymumo; (b) per įvairų demonstruojamą ir kartu atliekamą elgesį (pvz., bendravimą); ir (c) dėl aplinkos veiksnių, kurie veikia abu partnerius (pvz., įprasti streso gyvenime įvykiai). Teorijos esmė, kad įvairios psichologinės patirtys ir būsenos gali pereiti iš vieno partnerio pas kitą. Daugelis tyrimų yra patvirtinę perėjimo efektą, kai partneriui perduodamas nerimas (Westman, Etzion & Horovitz, 2004), psichologinis distresas (Shimazu et al., 2013), depresija (Howe ir kt., 2004), darbo ir šeimos konfliktas (Hammer, Allen & Grigsby, 1997; Shimazu, Demerouti, Bakker, Shimada & Kawakami, 2011), nepasitenkinimas vedybiniu gyvenimu (Westman ir kt., 2004), negatyvi nuotaika (Song, Foo & Uy, 2008). Westman (2001) teigia, kad perėjimas labiau veikia moteris nei vyrus, nes moterys labiau įsitraukia į šeimos veiklas ir rūpesčius, dėl to moterys yra labiau linkusios perimti emociją iš partnerio nei vyrai iš moterų. Ford, Heinen ir Langkamer (2007) atliko metaanalizę, kurioje rado, kad lytis yra moderatorius tarp streso darbe ir pasitenkinimo šeima, kuo daugiau tiriamose imtyse tuo stipresnis neigiamas ryšys tarp streso darbe ir pasitenkinimo šeima.

Vieno partnerio poreikis atsistatyti gali sietis su kito partnerio namų reikalavimais ir namų ištekliais. Kai vienas partneris turi didelį poreikį atsistatyti, jo ištekliai yra maži ir jis nėra pasiruošęs priimti namų reikalavimų (Sonnentag & Zijlstra, 2006) tai gali lemti, kad poreikį atsistatyti turintis partneris, kad išsaugotų savo turimus išteklius (pagal išteklių saugojimo teoriją) gali kitam partneriui kelti aukštesnius reikalavimus. Iš kitos pusės, partneris, kuris turi mažesnį poreikį atsistatyti, gali užjausti savo partnerį, kuris turi didesnį poreikį atsistatyti ir pats prisiimti daugiau namų reikalavimų. Poreikis atsistatyti ir namų ištekliai gali sietis dėl išteklių išsaugojimo ir poreikių nepatenkinimo t.y. asmuo, kuris turi mažai išteklių, siekia juos išsaugoti ir dėl to gali nebendrauti su savo partneriu, tokiu būdu trokštantis atsistatyti partneris nesuteikia kitam partneriui socialinio palaikymo išteklių (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012).

Darbo–namų sąsajas tiriantys (angl. Work–home interface) tyrėjai, siūlo, kad dėl perėjimo efekto, vieno partnerio namų reikalavimai turėtų sietis su kito partnerio namų ištekliais (Bakker, Westman, & van Emmerik, 2009). Demerouti, Bakker ir Voydanoff (2010) savo tyrime ištyrė dirbančias poras ir nustatė, kad partnerių namų ištekliai ir namų reikalavimai tarpusavyje siejasi.

Praeiti tyrimai didesnį dėmesį skyrė kaip negatyvios būsenos ir patirtys pereina iš vieno partnerio prie kito, tačiau tyrėjai atkreipė dėmesį, kad trūksta tyrimų, kurie paaiškintų kaip pozityvios būsenos ir patirtys pereina tarp dirbančių partnerių (Bakker & Demerouti, 2009). Pozityvus perėjimas

(angl. positive crossover) apibūdinamas kaip „procesas, kuris atsiranda kai vieno partnerio patiriama psichologinė gerovė veikia kito partnerio gerovės lygį“ (Bakker & Demerouti, 2009, p. 220).

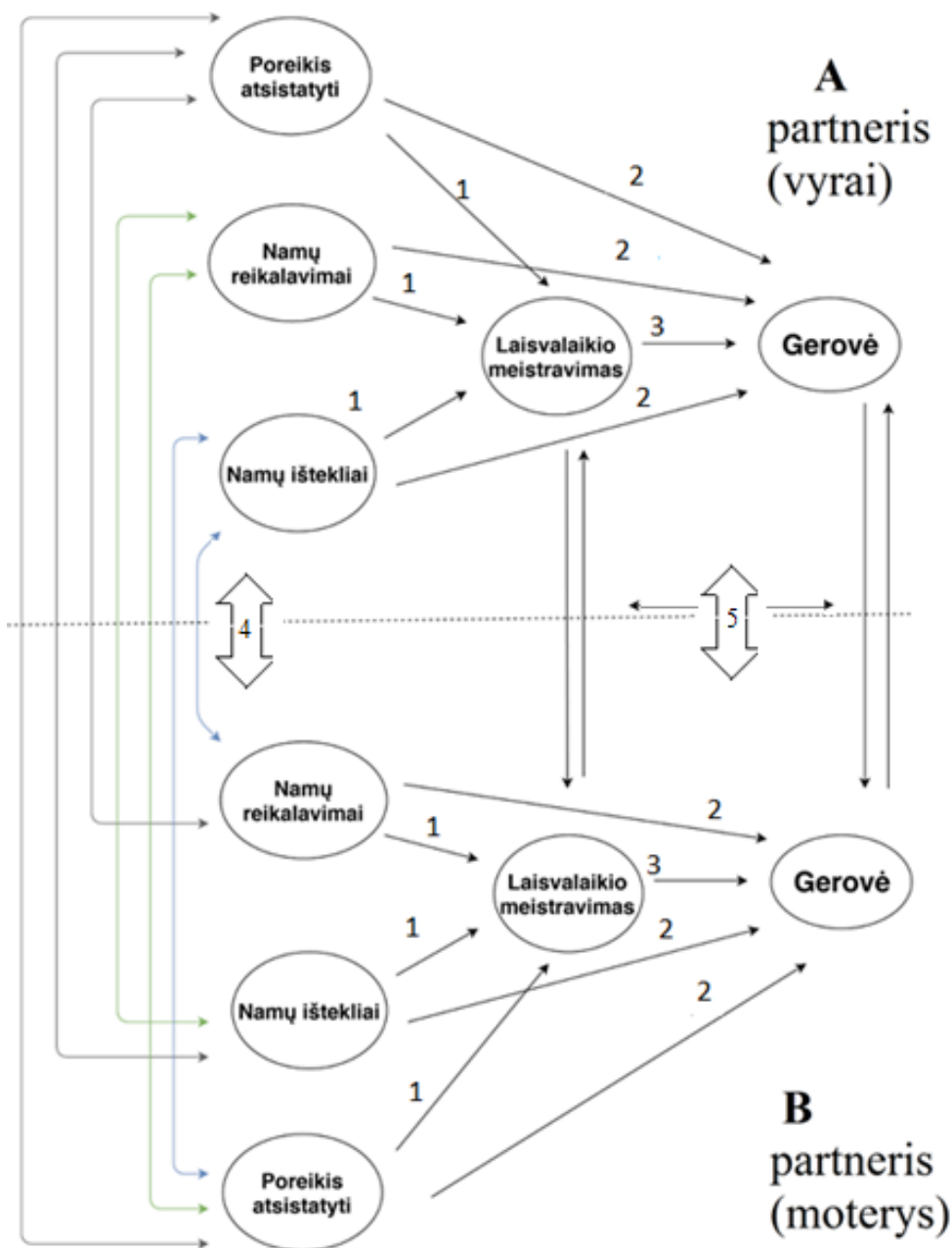
Remiantis pozityvaus perėjimo konceptu, mūsų laisvalaikio meistravimo koncepte, siūloma, kad subjektyvi gerovė, kurios suvokimas priklauso nuo laisvalaikio meistravimo pereinantiems dirbantiems partneriams. O būtent individai, kurie per laisvalaikio meistravimą turės didesnes galimybes patenkinti savo pamatinius poreikius suvoks didesnę gerovę ir per bendravimą gali perduoti šią gerovės jausmą kitam partneriui. O kitas partneris per empatiją gali perimti iš savo partnerio jausmus ir gerovės vertinimą, tokiu būdu didindamas savo gerovę. Dar daugiau, dirbantys partneriai ne darbo metu kartu praleidžia laiką, dalinasi laisvalaikiu ir juos veikia tie patys aplinkos veiksniai (Park & Fritz, 2015). Pagaliau, asmenys meistruojantys laisvalaikį gali tenkinti savo priklausymo poreikį ir kartu tenkinti partnerio socialinio palaikymo poreikį ir tokiu būdu didinti partnerio išteklius ir kartu suvokiamą gerovę.

Šiame tyrime keliami prielaidai, kad darbuotojų laisvalaikio meistravimo priklauso nuo poreikio atsistatyti, namų reikalavimų ir namų išteklių, dar daugiau, kad visi šie konstruktai siesis su partnerio konstruktais. Tad logišką būtų kelti hipotezę, kad abiejų partnerių laisvalaikio meistravimas turėtų būti susijęs. Tuo labiau, laisvalaikio meistravimas reiškiasi per laisvalaikio veiklas, o partneriai dažnai dalinasi bendromis laisvalaikio veiklomis. Apibendrinant, norint patikrinti visas anksčiau minėtas prielaidas, šio **tyrimo tikslas** – nustatyti laisvalaikio meistravimo, poreikio atsistatyti, namų reikalavimų, namų išteklių ir gerovės sąsajas bei laisvalaikio meistravimo vaidmenį jose bendroje bei dirbančių partnerių imtyse.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti, kaip laisvalaikio meistravimas susijęs su namų reikalavimais, namų ištekliais ir poreikiu atsistatyti, bendroje bei A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse.
2. Įvertinti, kaip laisvalaikio meistravimas, namų reikalavimai ir ištekliai bei poreikis atsistatyti susiję su gerove, bendroje bei A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse.
3. Nustatyti, koks yra laisvalaikio meistravimo vaidmuo ryšiams tarp namų reikalavimų ir gerovės, namų išteklių ir gerovės, poreikio atsistatyti ir gerovės, bendroje bei A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse.
4. Nustatyti, A (vyro) ir B (moters) partnerio poreikio atsistatyti, namų reikalavimų, namų išteklių ir laisvalaikio meistravimo sąsajas.
5. Ištirti A (vyro) ir B (moters) partnerio gerovės ir laisvalaikio meistravimo sąsajas

Bendras teorinis tyrimo modelis pristatytas 3 paveikslėlyje. Punktyrine linija atskirta A (vyrų) ir B (moterų) partnerio individualiame lygmenyje veikiantys konstruktai, vyro ir moters konstrukty tarpusavio sąveika aiškinama perėjimo (angl. crossover) efektu.



3 pav. Laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų, namų išteklių, poreikio atsistatyti ir gerovės sąsajų tyrimo modelis dirbančių partnerių imtyje. *Pastaba:* 1 – pirmas uždavinys; 2 – antras uždavinys; 3 – trečias uždavinys; 4 – ketvirtas uždavinys; 5 – penktas uždavinys. Linijomis pažymėtos sąsajos.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo 137 dalyviai. Detaliau ištyrus respondentų duomenis, 29 respondentų rezultatai toliau nebuvo analizuoti, nes apklausą užpildė greičiau nei per 5 minutes (apklausos pildymo trukmė $M = 13,11$ min), neatitiko vieno iš kriterijaus (šiuo metu nedirbo, negyveno su partneriu), apklausą užpildė tik vienas iš partnerių ir/arba į melą tikrinančius klausimus atsakė klaidingai (apverstus teiginius). Į galutinę duomenų analizę pateko 108 respondentai, 54-ios kartu gyvenančios poros. 54 (50%) vyrai ir 54 (50%) moterys, vyrų amžius svyravo nuo 19 iki 62 metų ($M = 35,30$, $SD = 12,67$), moterų nuo 19 iki 61 metų ($M = 33,50$, $SD = 11,99$). 58 (53,7%) – tiriamieji turėjo aukštąjį universitetinį, 18 (16,7%) – aukštąjį neuniversitetinį/ aukštesnįjį, 14 (13%) – profesinį, 17 (15,7%) – vidurinį, 1 (0,9%) nebaigtą vidurinį, išsilavinimą. 44 poros (81,5%) neturėjo nepilnamečių, kartų gyvenančių vaikų, 10 porų (18,5%) turi nors vieną kartu gyvenantį vaiką. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti netikimybine „sniego gniūžtės“ atranka, tokia atranka buvo pasirinkta dėl tiriamųjų lengvesnio pasiekiamumo ir užtikrinimo, kad tiriamieji atitiks jiems keliamus kriterijus: abu partneriai turėjo būti tuo metu dirbantys ir gyvenantys kartu. Tiriamųjų ir porų pasiskirstymas darbo valandų skaičių per savaitę, stažą esamoje darbovietėje, kartu gyvenama laikotarpį, auginamų nepilnamečių vaikų skaičių ir pajamas pateiktas 1 priedas 1 lentelė.

2.2. Tyrimo instrumentai

Siekiant įvertinti partnerių laisvalaikio meistravimo sąsajas su namų reikalavimais ir ištekliais, poreikiu atsistatyti bei gerove buvo sudarytas penkių dalių klausimynas. **Laisvalaikio meistravimo skalė** (2016) naudojama nustatyti aktyvų laisvalaikio siekimą. **Namų reikalavimų skalė** (2005) matuoja namuose sutinkamus kiekybinius, emocinius ir kognityvinius namų reikalavimus. **Namų išteklių skalė** (2010) matuoja namuose suteikiamus išteklius: autonomija, parama, tobulėjimas. **Poreikio atsistatyti skalė** (2003) matuoja ankstyvus nuovargio simptomus. **Subjektyvi gerovė** buvo matuojama keturiais matavimais: **bendru pasitenkinimu gyvenimu** skale (1985), **pasitenkinimas šeima ir artimaisiais** skale (2014), **psichinės sveikatos klausimynu** (1991) ir **suvokiamos sveikatos** teiginiu (2009). Laisvalaikio meistravimo skalė, poreikio atsistatyti, subjektyvios gerovės, bendro pasitenkinimo gyvenimo, pasitenkinimas šeima ir artimaisiais skalė, psichikos sveikatos klausimynas ir suvokiamos sveikatos teiginys yra viešai prieinami ir leidžiami naudoti moksliniais tikslais, tačiau leidimai taikyti tyrime visus naudotus instrumentus jų autorių yra

suteikti J.Lazauskaitei-Zabielskei. Vertimus į lietuvių kalbą atliko ir psichometrines charakteristikas vertino dr. J.Lazauskaitė-Zabielskė, dr. I. Urbanavičiūtė ir R. Rekašiūtė Balsienė.

Laisvalaikio meistravimo skalė (ang. Leisure crafting scale), 2016 metais sukurta Petrou ir Bakker, skirta įvertinti aktyvų laisvalaikio užsiėmimų siekimą nukreipta į tikslų nustatymą, žmogiškąjį ryšį, mokymąsi ir asmeninį tobulėjimą. Skalę sudaro 9 teiginiai, vertinami penkių balų skale (nuo 1 – „niekada“ iki 5 – „visada / beveik visada“). Teiginių pvz., „laisvalaikio metu stengiuosi išmokyti naujų dalykų“, „laisvalaikio metu stengiuosi įgyti naujos patirties“. Kuo aukštesnis bendras įvertis, tuo laisvalaikio meistravimas yra aktyvesnis.

Šiame tyrime laisvalaikio meistravimo skalės patikimumo rodiklis yra labai geras, Cronbach alfa – 0,929. Siekdami patikrinti, kelis konstruktus sudaro skalės teiginiai, atlikome principinių komponentų faktorių analizę su Varimax sukiniu. Analizė parodė, kad duomenys tinka faktorių analizei $KMO=0,92$, o Bartleto sferiškumo testo $p < 0,005$. Faktorių analizės rezultatai leidžia teigti, kad klausimyno lietuviško varianto teiginiai sudaro vieną faktorių (kaip ir nurodo klausimyno autoriai) ir paaiškina 64 proc. duomenų išsibarstymo. Teiginių svoriai faktoriuje – nuo 0,681 iki 0,896.

Namų reikalavimai (angl. The Home Demands) buvo matuojami Peeters, Montgomery, Bakker, Schaufeli (2005) sukurta namų reikalavimų skale. Skalę sudaro 10 teiginių ir trys subskalės: 3 teiginiai kiekybiniais reikalavimams (pvz.: „Ar namuose būnate užsiėmęs (-usi)?“), 3 teiginiai emociniams reikalavimams (pvz.: „Kaip dažnai namuose kyla emocinių problemų?“) ir 4 teiginiai kognityviniams reikalavimams (pvz.: „Ar buityje turite daug planuoti ir organizuoti?“) – įvertinti. Visi teiginiai buvo vertinami penkiabalėje skale (nuo 1 – „niekada“ iki 5 – „visada / beveik visada“). Kuo aukštesni gauti įverčiai, tuo didesni individo namų reikalavimai.

Šiame tyrime bendras skalės Cronbach alfa rodiklis – 0,844. Subkalių Cronbach alfa: kiekybiniai reikalavimai – 0,700, emociniai reikalavimai – 0,755 (siekiant pagerinti subskalės patikimumą ištrynėme antrą skalės teiginį), kognityviniai reikalavimai – 0,851. Tiriamoji faktorinė analizė parodė, kad atitinka originalią 3 faktorių struktūrą (tuo atveju jei vienas teiginys krito į du faktorius, teiginį priskyrėme prie to faktoriaus, kurio faktorio svoris didesnis). $KMO=0,778$, duomenų sklaidos paaiškinamumo procentas 71. Teiginių svoriai 1 faktoriuje (kiekybiniai namų reikalavimai) svyruoja nuo 0,567 iki 0,845, 2 faktoriuje (emociniai namų reikalavimai) – nuo 0,881 iki 0,864, 3 faktoriuje (kognityviniai namų reikalavimai) – nuo 0,612 iki 0,878.

Namų išteklių skalė (angl. The Home Resources Scale) buvo taikyta individo namų ištekliams pamatuoti, skalę sukūrė Demerouti, Bakker ir Voydanoff (2010) pagal darbo išteklių skalės analogą.

Namų išteklių skalę sudaro 10 teiginių, iš jų 3 teiginiai skirti namų autonomijai (pvz.: „Aš galiu naudoti savo laisvalaikį taip, kaip noriu“), 4 teiginiai socialiniai paramai (pvz.: „Prireikus mano partneris/šeimos nariai man padeda atlikti įvairius darbus“) ir 3 teiginiai tobulėjimui namuose (pvz.: „Laisvalaikis man suteikia galimybę išmokti naujų dalykų“) įvertinti. Visi teiginiai vertinami 5 balų Likerto skalėje (nuo 1 – „niekada“ iki 5 – „visada / beveik visada“). Kuo aukštesni gauti įverčiai, tuo didesni individo namų ištekliai, tyrimuose galima naudoti tiek bendrą namų išteklių skalę, tiek atskiras subskales.

Bendras skalės ir subskalių patikimumas yra geras. Bendras Cronbach alfa rodiklis – 0,889. Subskalių Cronbach alfa: namų autonomija – 0,789, socialinė parama namuose – 0,826, tobulėjimas namuose – 0,937. Siekdami patikrinti, kelis konstruktus sudaro (namų išteklių) skalės teiginiai, atlikome principinių komponentų faktorių analizę su Varimax sukiniu, duomenys tinka faktorių analizei, KMO=0,829, o Bartleto sferiškumo testo $p < 0,005$. Faktorių analizės rezultatai leidžia teigti, kad lietuviško varianto teiginiai sudaro tris faktorius (kaip ir nurodo autoriai) ir paaiškina 75 proc. duomenų išsibarstymo. Teiginių svoriai 1 faktoriuje (namų autonomija) svyruoja nuo 0,472 iki 0,853 (3 subskalės teiginys turi didesnę svorį tobulėjimo namuose faktoriuje, tačiau remiantis teorija 3 teiginių priskiriame 1 faktoriui), 2 faktoriuje (socialinė parama) – nuo 0,725 iki 0,855, 3 faktoriuje (tobulėjimas namuose) – nuo 0,864 iki 0,886.

Poreikio atsistatyti skalę (angl. Need for Recovery) (Van Veldhoven ir Broersen, 2003) sudaro 11 teiginių, skalė matuoja simptomų stiprumą ir trukmę, kurie rodo individo neatsigavimą nuo darbe įdėtų pastangų. Teiginio pvz., „Po darbo dienos man sunku susikoncentruoti“. Respondentų buvo prašoma prisiminti, kaip jie bendrai jaučiasi po darbo arba darbo dienos pabaigoje, ir pažymėti savo sutikimą arba nesutikimą su teiginiu dichotominėje skalėje (taip arba ne). Atitinkamai šie atsakymai buvo vertinami 0 arba 1 balu (išskyrus 4 teiginį, 4 teiginyje ne atsakymas buvo vertinamas 1 balu). Norint gauti bendrą poreikio atsistatyti lygį balai buvo sumuojami. Kuo didesnė bendra balų suma, tuo didesnis poreikio atsistatyti lygis. Šiame tyrime skalės patikimumas geras, $\alpha = 0,838$. Buvo patikrintas skalės turinio validumas, ekspertų sutarimų vidurkis Cohen's kappa= 90,9.

Pasitenkinimo šeima ir artimaisiais skalę sudaro 9 teiginiai. Skalės teiginiai matuoja tiriamųjų pasitikėjimą šeimos nariais ir kitais artimaisiais, bei pasitenkinimą santykiais su jais. Skalė paimta iš Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės suaugusiesiems (LPGS-S) (Bagdonas, Kairys, Linauskaitė, Pakalniškienė, 2014). Teiginio pvz., „Man malonu leisti laiką su artimaisiais“. Kiekvienas teiginys vertinamas 5 balų Likert tipo skalėje nuo „Tikrai ne“ iki „Tikrai taip“. Klausime „Esu patenkintas savo santykiais su vaikais“ tiriamųjų buvo prašoma pažymėti 1, tuo atveju jei jie neturėjo vaikų, o duomenų analizėje vietoj reikšmės 1 buvo įrašytas turinčių vaikus tiriamųjų

atsakymų vidurkis ($M = 4,475$) į tą klausimą. Didesnis bendras balų skaičius rodo didesnę pasitenkinimą šeima ir artimaisiais (prieš skaičiuojant bendrus įverčius 1 ir 3 teiginio atsakymus apvertėme).

LPGS-S ir jos subskalės (t.y. pasitenkinimo šeima ir artimaisiais skalė) pasižymi geromis psichometrinėmis charakteristikomis. Šiame tyrime naudotos skalės patikimumas, nustatytas vidinio suderintumo metodu, $\alpha = 0,829$ (8 teiginių). Tiriančioji faktorinė analizė parodė, kad 1 teiginio svoris buvo mažesnis negu 0,3, dėl to jį ištrynėme iš tolimesnės analizės. Siekiant patikrinti konstrukto skaičių (pasitenkinimo šeima ir artimaisiais) skalėje atlikome principinių komponentų faktorių analizę su Varimax sukiniu, analizė parodė 8 teiginių skalės duomenys tinka faktorių analizei: $KMO=0,863$, o Bartleto sferiškumo testo $p < 0,005$. Faktorių analizės rezultatai leidžia teigti, kad teiginiai sudaro vieną faktorių (kaip ir nurodo autoriai) ir duomenų sklaidos paaiškinamumo procentas 50. Teiginių svoriai faktoriuje – nuo 0,556 iki 0,871.

Bendras pasitenkinimas gyvenimu (angl. Satisfaction With Life Scale (SWLS)) buvo matuotas 5 teiginių skale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Bendro pasitenkinimo gyvenimu skalė fokusuojasi ties bendru pasitenkinimu ir nėra susijusi su tokiais komponentais kaip pozityvios emocijos ar vienišumas. Tiriamieji turėjo prie kiekvieno teiginio pažymėti, kiek teiginiai apibūdina, kaip jie jaučiasi gyvenime, 7 balų skalėje, kur 1 reiškia – „visikai nesutinku“, o 7 – „visiškai sutinku“. Daugiausiai tiriamasis galėjo surinkti 35 balus, mažiausiai – penkis balus. Kuo didesnis bendras įvertis, tuo didesnis bendras pasitenkinimas gyvenimu.

Tyrime naudotos skalės patikimumas geras, nustatytas vidinio suderintumo metodu, $\alpha = 0,860$. Tiriamoji faktorinė analizė parodė, kad turimi duomenys tinkami faktorių analizei $KMO=0,817$, o Bartleto sferiškumo testo $p < 0,005$. Principinių komponentų faktorių analizę su Varimax sukiniu parodė, geriausia analizei naudoti 1 faktoriaus struktūrą (tik vieno faktoriaus tikrinę reikšmę didesnė nei 1), duomenų sklaidos paaiškinamumo procentas 68. Teiginių svoriai faktoriuje – nuo 0,591 iki 0,912.

Psichinės sveikatos klausimynas (Mental Health Inventory-5, MHI-5) (Berwick, Murphy, Goldman, Ware, Barsky, & Weinstein, 1991) buvo naudojamas norint išmatuoti bendrą psichinę sveikatą. Klausimyną sudaro penki klausimai (pvz., „Kaip dažnai jausdavotės labai nervingas/-a?“), tiriamųjų buvo prašoma prisiminti savo bendrą emocinę savijautą per pastaruosius 6 mėnesius ir kiekvieną klausimą įvertinti 6 balų skalėje nuo 1 – „niekada“ iki 6 – „visada“. Daugiausiai tiriamasis galėjo surinkti 30 balų, mažiausiai – penkis balus. Kad būtų paprasčiau interpretuoti duomenis,

pasirinkome, kad didesnis bendras įvertis reiškia geresnę psichinę sveikatą (prieš skaičiuojant bendrus įverčius 1,3 ir 5 teiginius apvertėme).

Tyrime naudotos skalės patikimumas geras, nustatytas vidinio suderintumo metodu, $\alpha = 0,845$. Tiriamaoji faktorinė analizė parodė, kad turimi duomenys tinkami faktorių analizei $KMO=0,791$, o Bartleto sferiškumo testo $p < 0,005$, geriausia analizei naudoti 1 faktoriaus struktūrą (tik vieno faktoriaus tikrinę reikšmė didesnė nei 1), duomenų sklaidos paaiškinamumo procentas 62. Teiginių svoriai faktoriuje – nuo 0,724 iki 0,845.

Suvokiama sveikata (ang. Perceived health) buvo matuojamas vienu teiginiu: „Apskritai, kaip vertinate savo sveikatą?“. Respondentai turėjo įvertinti teiginį skalėje nuo 1 – „bloga sveikata“ iki „10 – optimali sveikata“. DeSalvo ir kiti (2009) teigia, kad bendros savo sveikatos vertinimas vienu teiginiu prilygsta kompleksiškesniems savo sveikatos vertinimo matavimams. Kuo didesnis įvertis, tuo tiriamasis savo sveikatą vertina geriau.

Sociodemografiniai klausimai. Darbo etatas, darbo valandų skaičius per savaitę, darbo sutarties pobūdis, darbo stažas esamoje darbovietėje, amžius, lytis, išsilavinimas, kartu su partneriu (-e) kartu išgyventas laikotarpis, šeimyninė padėtis, kartu gyvenančių nepilnamečių vaikų skaičius, pajamos.

2.3. Tyrimo eiga

1) Tyrimas buvo atliekamas 2019 metų balandžio mėnesį. Elektroninėje svetainėje „apklausk.lt“ (apsaugotoje slaptažodžiais) buvo sukurta apklausa. Apklauso parametrai buvo nustatyti taip, kad: (1) iš vieno kompiuterio apklausą galimą būtų pildyti porą kartų ir vienu bandymu (t.y. jei anketos pildymas buvo nutrauktas, antrą kartą paspaudus ant nuorodos, anketos pildymas tęsis toje vietoje, kurioje baigėsi); (2) į visus klausimus (išskyrus pajamas) buvo būtina atsakyti; (3) pildymo laikas neribojamas.

2) Prieš atliekant apklausą visi tyrimo dalyviai buvo supažindinti su: kriterijais tiriamiesiems t.y. kad tik dirbančių partnerių/sutuoktinių, kurie gyvena kartu duomenys pateks į analizę; tema, tikslais, anketos pildymo instrukcija, anonimiškumu, pabrėžiant, kad tyrimo rezultatai bus pateikiami tik apibendrinti bei galimybe atsakyti dalyvauti tyrime. Taip pat buvo suteikta galimybė elektroniniu būdu užduoti klausimus dėl anketos pildymo.

3) Anketa buvo platinama internetu per asmeninę socialinio tinklo „Facebook“ paskyrą, asmeninę „Gmail“ ir Vilniaus universiteto paštą. Anketa su kriterijais tiriamiesiems, prašymu užpildyti apklausą ir pasidalinti ja su savo partneriu bei pažįstamomis poromis buvo išsiųstas į: (1)X

organizacijos darbuotojų asmeninius darbo paštus; (2) Filosofijos fakulteto magistrantų elektronines konferencijas (4 konferencijose iš 5 laiškų su prašymu dalyvauti tyrime buvo priimtas ir persiūstas magistratūros studentams); (3) asmenines „Facebook“ paskyras; (4) viešas „Facebook“ darbinės grupes (pvz., socialinio darbo grupė, mokytojų grupės ir pan).

4) Siunčiant anketą konkrečiam tiriamajam/porai buvo sukurta atskira nuoroda taip pat kaip ir skirtingoms grupėms. Pirmas tyrimo klausimas buvo skirtas, siekiant identifikuoti duomenyse poras: „Jūsų bei Jūsų partnerio trys paskutiniai telefono numerio skaičiai (Pvz., jei Jūsų telefono numeris 8(6)1600 000, o jūsų partnerio 8(6)160 001, tuomet reikėtų įrašyti 000 001)“.

5) Siekiant paskatinti poras pildyti anketą buvo paskelbta loterija, kurioje dalyvauti galėjo anketą užpildžiusios poros (laimėjimo variantai: galimybė laimėti 2 bilietus į kino teatrą, jų vardu paaukoti 30 EUR aukojimo portale „aukok.lt“ arba apsilankymas iliuzijų kambaryje Vilniuje).

2.4. Duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė buvo atliekama naudojant IBM SPSS Statistics 21 programą. Šia programa buvo apskaičiuota aprašomoji statistika (procentai, dažniai, vidurkiai, standartiniai nuokrypiai) bei skalių psichometrinės charakteristikos. Skalių patikimumas buvo vertinamas vidinio suderinamumo būdu, skaičiuojamas naudojant Cronbach α . Konstrukto validumas tikrintas tiriamąja pagrindinių komponentų faktorine analize su varimax sukiniu. Dviejų skirtingų grupių vidurkiams palyginti buvo naudotas Student t – testas nepriklausomoms imtims. Ryšiams tarp kintamųjų nustatyti taikytas Spearman koreliacijos koeficientas (normaliai nepasiskirsčiusiems duomenims), Pearson koreliacijos koeficientas (normaliai pasiskirsčiusiems duomenims), siekiant patikrinti sociodemografinių kintamųjų prognostinę reikšmę pagrindiniams tyrimo kintamiesiems buvo pritaikyta daugialypė regresinė analizė. Mediacijų modelių tikrinimui buvo naudota Baron ir Kenny (1986) trijų žingsnių mediacijos procedūra, o tarpinės kintamųjų sąsajos (mediacija) vertintos A. F. Hayes (2012) įskiepiu SPSS „PRO-CESS“, taikant savirankos (angl. bootstrapping) metodą su nuo šališkumo pataisytais patikimumo intervalais tarpininkavimo efekto reikšmingumui tikrinti.

Kintamųjų skirstinių atitikimas normaliajam buvo tikrintas: Kolmagorovo-Smirnovo ir Shapiro-Wilk kriterijais, vizualia histogramos (angl. histogram), normalumo Q-Q iššlotinės (angl. normal Q-Q plots) ir stačiakampės diagramos (angl. boxplot) analize, asimetrijos koeficiento (skewness) bei eksceso koeficiento (kurtosis) rodikliais. Remiantis analize, nustatėme: (1) kad laisvalaikio meistravimo skalė ir kiekybinių namų reikalavimų subskalė turi normalų duomenų pasiskirstymą (tiek bendrai, tiek moterų ir vyrų imtyse) (žr. 2 priedas. 1 lentelė); (2) normalų duomenų pasiskirstymą gavome autonomijos namuose subskalėje ir psichikos sveikatos skalėje (tiek bendrai, tiek moterų ir vyrų imtyje) pašalinus išskirtis (angl. outliers) (t.y. vietoj išskirčių įrašėme

skalių vertinimo vidurki); (3) normalų duomenų pasiskirstymą gavome paramos namuose, tobulėjimo namuose, namų išteklių, emocinių namų reikalavimų, kognityvinių namų reikalavimų, namų reikalavimų, bendro pasitenkinimo gyvenimu, pasitenkinimo šeima ir artimaisiais, psichikos sveikatos skalėse/subskalėse ir suvokiamos sveikatos vertinime sumažinus asimetrijos koeficiento (skewness) reikšmes (tiek bendrai, tiek moterų ir vyrų imtyse) (žr. 2 priedas. 2 lentelė) per duomenų transformaciją taikant formulę: $LG10(X)$, jei duomenys pakrypę į dešinę (per daug pozityvus skewness) ir $LG10(K-X)$, jei duomenys pakrypę į kairę (per daug negatyvus skewness) (X –kintamasis, K – maksimali kintamojo vertinimo reikšmė + 1) (daugiau Pallant, 2003). Transformuotų ir netransformuotų skalių koreliacijos svyruoja nuo 0,903 iki 0,989, $p < 0,001$. Visos skalės, atitinka normalumo sąlygą (Pakalniškienė, 2012), todėl tyrime buvo naudojami parametriniai kriterijai.

3. REZULTATAI

3.1. Tyrimo kintamųjų aprašomoji statistika

Siekiant įgyvendinti tyrimo tikslą — nustatyti laisvalaikio meistravimo, poreikio atsistatyti, namų reikalavimų, namų išteklių ir gerovės sąsajas bei laisvalaikio meistravimo vaidmenį jose bendroje bei dirbančių partnerių imtyse.— pirmiausia buvo apskaičiuoti tyrimo kintamųjų vidurkiai, standartiniai nuokrypiai, koreliacijos koeficientai bei įvertintas sociodemografinių charakteristikų vaidmuo pagrindiniams tyrimo kintamiesiems. Tyrimo kintamųjų aprašomoji statistika bendrai imčiai pateikta 1 lentelėje, A (vyrų) ir B (moterų) partnerių prieduose 2 priedas.1 lentelė. Student t – testas nepriklausomoms imtims parodė, kad moterys namuose gali lanksčiau rinktis laisvalaikį, jos turi daugiau bendrų namų reikalavimų ir apskritai daugiau veiklų namuose bei turi daugiau planuoti ir organizuoti nei vyrai (žr. 2 priedas 1 lentelė).

1 lentelė. Pagrinių tyrimo kintamųjų (Kint.) vidurkiai (M), standartiniai nuokrypiai (SD) ir tarpusavio koreliacijos, N=108.

Kint.	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.BIN	41,2	6,4													
2. AN	11,6	2,2	,831**												
3. PN	17,8	2,5	,708**	,373**											
4. TN	11,8	2,8	,878**	,667**	,452**										
5. BRN	26,7	5,9	-,272**	-,122	-,340**	-,222*									
6. KNR	9,9	2,2	-,109	-,040	-,061	-,176	,760**								
7. ENR	5,1	1,8	-,303**	-,063	-,542**	-,182	,461**	,090							
8. KNR	11,7	3,4	-,241*	-,128	-,296**	-,170	,902**	,564**	,266**						
9. LM	29,3	8,5	,488**	,384**	,217*	,556**	,056	-,010	-,068	,139					
10. PA	4,3	3,2	-,271**	-,140	-,262**	-,279**	,216*	,050	,337**	,164	-,144				
11. PG	25,4	6,0	,368**	,228*	,462**	,250**	-,066	,098	-,480**	,028	,337**	-,271**			
12. SA	34,2	5,3	,253**	,200*	,376**	,124	,058	,232*	-,387**	,102	,226*	-,294**	,494**		
13. PS	21,1	3,9	,319**	,169	,382**	,232*	-,162	,051	-,503**	-,038	,260**	-,488**	,618**	,440**	
14. SV	7,6	1,9	,291**	,172	,304**	,222*	-,199*	,059	-,355**	-,173	,280**	-,434**	,545**	,372**	,607**

Pastaba. * p < 0,05; ** p < 0,01. AN – Autonomija namuose; PN – Parama namuose; TN – Tobulėjimas namuose; BIN – Bendrai ištekliai namuose; KNR – Kiekybiniai reikalavimai; ENR – Emociniai reikalavimai; KOGR – Kognityviniai reikalavimai; BRN – Bendri namų reikalavimai; LM – Laisvalaikio meistravimas; PA – Poreikis atsistatyti; PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; PS – Psichikos sveikata; SV – Bendrai suvokiama sveikata.

3.1.1. Tyrimo kintamųjų sąajos su sociodemografiniais rodikliais

Sociodemografinių charakteristikų vaidmuo tyrimo kintamiesiems buvo įvertintas remiantis Spearmano koreliacijos koeficientu (netransformuotiems duomenims) (žr. 2 lentelė), Student t-testu (transformuotiems duomenims) ir daugialype regresine analize (transformuotiems duomenims). Spearmano koreliacijos koeficientas parodė (žr. 2 lentelė), kad darbo *valandos per savaitę* statistiškai reikšmingai ir teigiamai koreliuoja su poreikiu atsistatyti ($r_s = 0,224$, $p < 0,005$) ir neigiamai su pasitenkinimu šeima ir artimaisiais ($r_s = -0,215$, $p < 0,005$). Tiriamieji, kurie dirba ilgesnį valandų skaičių per savaitę jaučia didesnę poreikį atsistatyti t.y. turi daugiau ankstyvo nuovargio simptomų ir yra mažiau pasitenkinę šeima ir artimaisiais, o tie asmenys, kurie dirba mažiau, pasižymėjo turintys mažiau ankstyvo nuovargio simptomų ir yra labiau pasitenkinę savo šeima ir artimaisiais.

Iš 2 lentelės galime matyti, kad *stažas* esamoje darbovietėje, *amžius* ir *kartu su partneriu gyvenamas laikotarpis* statistiškai reikšmingai ir neigiamai koreliuoja su *tobulėjimu namuose*, *laisvalaikio meistravimu* bei bendrai *suvokiama sveikata*. Atlikome papildoma Spearmano koreliaciją ir nustatėme, kad amžius ir stažas ($r_s = 0,762$, $p < 0,001$), stažas ir kartu pragyventas laikotarpis ($r_s = 0,708$, $p < 0,001$) stipriai tarpusavyje koreliuoja, o amžius ir kartu pragyventas laikotarpis ($r_s = 0,855$, $p < 0,001$) labai stipriai koreliuoja tarpusavyje. Tad kuo asmenys yra vyresni, tuo ilgiau dirba esamoje darbovietėje ir ilgiau gyvena su esamu partneriu bei jaučia mažesnes galimybes tobulėti namuose, yra linkę pasyviau siekti laisvalaikio ir vertina bendrą savo sveikatą prasčiau nei tie, kurie yra jaunesni, turi mažesnę darbo stažą ir trumpiau gyvena su savo partneriu.

Teigiamą ir statistiškai reikšmingą koreliaciją galime matyti tarp *išsilavinimo* ir *tobulėjimo namuose* ($r_s = 0,218$, $p < 0,005$), labiau išsilavinę žmonės, jaučia, kad turi daugiau galimybių tobulėti namuose ir atvirkščiai, mažiau išsilavinę jaučia, kad turi mažiau galimybių tobulėti namuose. Kartu gyvenančių *nepilnamečių vaikų skaičius* reikšmingai ir neigiamai koreliuoja su bendrais ištekliais namuose ($r_s = -0,212$, $p < 0,05$) ir pasitenkinimu šeima ir artimaisiais ($r_s = -0,201$, $p < 0,05$), t.y. kuo daugiau nepilnamečių vaikų augina tiriamieji, tuo mažiau išteklių jaučia turintys ir yra mažiau pasitenkinę šeima ir artimaisiais; bei kuo mažiau asmuo augina nepilnamečių vaikų, tuo daugiau išteklių asmuo jaučiasi turintis ir yra labiau pasitenkinę šeima ir artimaisiais.

Gaunamos pajamos per mėnesį, statistiškai reikšmingai ir teigiamai koreliuoja su bendrais ištekliais namuose ($r_s = 0,258$, $p < 0,01$), o labiausiai su tobulėjimu namuose ($r_s = 0,277$, $p < 0,01$). T.y. asmenys, kurių mėnesinės pajamos – didesnės, jaučia, kad bendrai turi didesniu išteklius namuose, o daugiausiai galimybių turi tobulėjimui namuose; atvirkštinė tendencija egzistuoja tarp mažesnes mėnesines pajamas gaunančių asmenų, t.y. asmenys gaunantys mažesnes pajamas jaučia, kad bendrai turi mažesnius išteklius namuose ir mažiau galimybių tobulėti. Nors įvardintos koreliacijos yra reikšmingos, jos yra pakankamai silpnos (r_s neviršija 0,4) ir rezultatus reikėtų vertinti atsargiai.

Siekiant išsiaiškinti ar yra statistiškai reikšmingų skirtumų tarp pilnu etatu ir nepilnu etatu dirbančių asmenų, pritaikėme Student t-testą. Tyrimo rezultatai parodė, kad asmenys, kurie dirba pilnu ir nepilnu etatu panašiai vertina pagrindinius tyrimo kintamuosius. Vienintelis statistiškai reikšmingas skirtumas rastas tarp poreikio atsistatyti ($t=1,1$, $df=106$, $p=0,019$). Asmenys, kurie dirba pilnu etatu 84 ($M=4,49$, $SD=3,39$) turi didesnę poreikį atsistatyti, nei asmenys, kurie nedirba pilnu etatu 24 ($M=3,67$, $SD=2,60$).

2 lentelė. Pagrindinių tyrimo kintamųjų sąsajos su sociodemografiniais kintamaisiais.

Skalės	Darbo val.	Stažas	Amžius	Išsilavinimas	Kartu gyvenamas laikotarpis	Vaikų sk.	Pajamos
AN	0,047	-0,162	-0,111	0,234*	-0,126	-0,085	0,187
PN	-0,046	-0,043	-0,117	-0,058	-0,062	-0,188	0,131
TN	-0,077	-0,240*	-0,273**	0,218*	-0,235*	-0,187	0,277**
BIN	-0,054	-0,174	-0,212*	0,145	-0,167	-0,212*	0,258**
KNR	-0,039	0,129	0,125	-0,008	0,065	0,027	-0,016
ENR	0,04	0,047	-0,032	0,046	-0,065	0,16	-0,047
KOGR	0,012	0,107	0,055	0,026	0,062	0,104	-0,124
BNR	0,000	0,122	0,068	0,023	0,039	0,107	-0,089
LM	-0,073	-0,314**	-0,333**	0,127	-0,302**	-0,154	0,065
PA	0,224*	0,073	0,027	-0,008	0,089	0,052	-0,018
PG	-0,093	-0,052	-0,074	0,042	-0,065	-0,022	0,076
SA	-0,215*	0,041	0,081	-0,163	0,021	-0,201*	-0,001
PS	-0,064	-0,071	-0,051	0,013	-0,181	-0,065	0,051
SV	-0,048	-0,193*	-0,268**	0,011	-0,328**	-0,003	0,037

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. AN – Autonomija namuose; PN – Parama namuose; TN – Tobulėjimas namuose; BIN – Bendrai ištekliai namuose; KNR – Kiekybiniai reikalavimai; ENR – Emociniai reikalavimai; KOGR – Kognityviniai reikalavimai; BRN – Bendri namų reikalavimai; LM – Laisvalaikio meistravimas; PA – Poreikis atsistatyti; PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; PS – Psichikos sveikata; SV – Bendrai suvokiama sveikata.

Apibendrinant, sociodemografiniai kintamieji siejasi su pagrindiniais tyrimo kintamaisiais, tačiau siekiant patikrinti jų vaidmenį pagrindiniams tyrimo kintamiesiems buvo pritaikyta daugialypė regresinė analizė (normaliai pasiskirsčiusiems duomenims). Sociodemografiniai kintamieji: darbo valandos per savaitę, stažas, amžius, išsilavinimas, kartu gyvenamas laikotarpis, vaikų skaičius ir pajamos, buvo įtraukti kaip nepriklausomi kintamieji. Gauti rezultatai parodė, kad minėti veiksniai neprognozavo priklausomųjų kintamųjų: bendro pasitenkinimo gyvenimu, pasitenkinimo šeima ir artimaisiais, psichikos sveikatos, bendrai suvokiamos sveikatos bei laisvalaikio meistravimo, todėl į tolimesnę kintamųjų sąsajų analizę nebuvo įtraukti.

3.2. Laisvalaikio meistavimo sąsajos su namų reikalavimais, namų ištekliais ir poreikiu atsistatyti

Siekiant įgyvendinti pirmąjį tyrimo uždavinį: įvertinti, kaip laisvalaikio meistavimas susijęs su namų reikalavimais, namų ištekliais ir poreikiu atsistatyti, bendroje tyrimo imtyje bei dirbančių A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse, buvo atlikta Pearsono koreliacija.

Iš 3 lentelės galime matyti, kad bendroje ir A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse, nepavyko rasti statistiškai reikšmingų sąsajų tarp laisvalaikio meistavimo, bendrų namų reikalavimų: kiekybinių, emocinių, kognityvinių, bei poreikio atsistatyti. T.y. nesvarbu, su kokiais namų reikalavimais susiduria tiriamieji ar kokius ankstyvo nuovargio simptomus (t.y. poreikį atsistatyti) jie jaučia, nuo to nepriklauso, kaip aktyviai jie sieks savo laisvalaikio.

Statistiškai reikšmingi skirtumai rasti tarp laisvalaikio meistavimo ir namų išteklių bendroje ir A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse (žr. 3 lentelė). T.y. kai tiriamieji jaučia, kad namuose gali gauti daugiau išteklių, tuo jie aktyviau siekia laisvalaikio užsiėmimų ir atvirkščiai, kuo mažiau išteklių tiriamasis jaučia galintis gauti, tuo pasyviau siekia laisvalaikio užsiėmimų. Stipriausiai su laisvalaikio meistavimu visose imtyse yra susijusi namų išteklių subskalė – tobulėjimas namuose. Kuo labiau asmenys jaučia, kad turi galimybes tobulėti namuose, tuo aktyviau jie siekia laisvalaikio, ir kuo mažiau jaučia, kad turi galimybių tobulėti, tuo pasyviau ieško laisvalaikio veiklų.

Vyrų imtyje laisvalaikio meistavimas statistiškai reikšmingai, bet vidutiniškai siejasi tik su vyrų tobulėjimu namuose ($r=0,538$, $p<0,01$). Moterų imtyje laisvalaikio meistavimas vidutiniškai siejasi su moterų autonomija namuose ($r=0,501$, $p<0,01$) ir stipriai yra susijęs su moterų tobulėjimu namuose ($r=0,617$, $p<0,01$). Tad vyriškos lyties respondentai, aktyviau siekia laisvalaikio kai namuose jaučia, kad gali tobulėti ir atvirkščiai, kai jaučiama, kad namuose yra mažiau galimybių tobulėti, laisvalaikio siekimas yra pasyvesnis. Moterys aktyviau meistruoja savo laisvalaikį kai namuose jaučia, kad gali savarankiškai priimti sprendimus bei turi galimybę tobulėti ir atvirkščiai, jaučiant, kad namuose yra mažiau galimybių priimti sprendimus ir tobulėti, moterys laisvalaikio siekia pasyviau.

3 lentelė. *Laisvalaikio meistavimo, namų išteklių: autonomijos, paramos, tobulėjimo, namų reikalavimų: kiekybinių, emocinių, kognityvinių ir poreikio atsistatyti sąsajos bendroje, A (vyrų) bei B (moterų) imtyse*

Skalės	Laisvalaikio meistavimas		
	Bendrai	Vyrai	Moterys
Namų reikalavimai bendrai	0,086	-0,073	0,219
Kiekybiniai namų reikalavimai	0,024	-0,022	0,025
Emociniai namų reikalavimai	-0,004	-0,246	0,206
Kognityviniai namų reikalavimai	0,131	-0,023	0,269

Lentelės tęsinys

Skalės	Laisvalaikio meistravimas		
	Bendrai	Vyrai	Moterys
Namų ištekliai bendrai	0,492**	0,445**	0,541**
Autonomija namuose	0,364**	0,239	0,501**
Parama namuose	0,232*	0,234	0,225
Tobulėjimas namuose	0,576**	0,538**	0,617**
Poreikis atsistatyti	-0,157	-0,258	-0,048

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

Apibendrinant, bendroje tyrimo imtyje laisvalaikio meistravimas yra susijęs su namų ištekliais bendrai, autonomija namuose, parama namuose ir tobulėjimu namuose. Moterų laisvalaikio meistravimas yra susijęs su moterų namų ištekliais bendrai, autonomija namuose ir tobulėjimu namuose. Vyrų laisvalaikio meistravimas siejasi su vyrų namų ištekliais bendrai ir vyrų tobulėjimu namuose. Laisvalaikio meistravimas tiek bendroje, tiek A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse nėra susijęs su tiriamųjų reikalavimais namuose ir poreikiu atsistatyti.

3.3. Laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų ir išteklių bei poreikio atsistatyti sąsajos su gerove

Siekiant įgyvendinti antrąjį tyrimo uždavinį: įvertinti, kaip laisvalaikio meistravimas, namų reikalavimai ir ištekliai bei poreikis atsistatyti susiję su gerove buvo atlikta Pearsono koreliacija tarp minėtų veiksnių ir gerovės, kurią matuoja: bendras pasitenkinimas gyvenimu, pasitenkinimas šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata, kintamieji. Gauti rezultatai bendroje imtyje pateikti 4 lentelėje, A (vyrų) ir B (moterų) partnerio 5 lentelėje.

3.3.1. Laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų ir išteklių bei poreikio atsistatyti sąsajos su gerove bendroje imtyje

Bendra imtis. Nustatyta, kad *laisvalaikio meistravimas, namų ištekliai bendrai ir parama namuose* teigiamai siejasi su visais gerovės matavimais. Didžiausios statistiškai reikšmingos koreliacijos buvo rastos su bendru pasitenkinimu gyvenimu ir laisvalaikio meistravimo ($r = 0,352$, $p < 0,001$), namų ištekliais bendrai ($r = 0,357$, $p < 0,001$) ir parama namuose ($r = 0,453$, $p < 0,001$). Kuo aktyviau tiriamieji siekia savo laisvalaikio, jaučia, kad namuose gauna išteklių (paramą ir gali tobulėti namuose), tuo jų bendras pasitenkinimas gyvenimu, pasitenkinimas šeima ir artimaisiais (nėra susijęs su tobulėjimu namuose), psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata yra geresnė, o kuo pasyviau tiriamieji siekia savo laisvalaikio ir mažiau jaučia, kad namuose gauna išteklių, tuo jų

gerovės vertinimas yra prastesnis. Autonomija namuose statistiškai reikšmingai, bet silpnai ir teigiamai susijusi tik su bendru pasitenkinimu gyvenimu ($r = 0,211$, $p < 0,005$). Tad kuo daugiau galimybių laisvai rinktis veiklas namuose jaučia tiriamieji, tuo labiau pasitenkinę gyvenimu jie yra, o kuo mažiau yra galimybių laisvai rinktis veiktas namuose, tuo mažiau pasitenkine gyvenimu jaučiasi tiriamieji.

Emociniai namų reikalavimai ir poreikis atsistatyti statistiškai reikšmingai ir neigiamai yra susiję su visais gerovės matavimais. Emociniai namų reikalavimai stipriausiai ir neigiamai yra susiję su bendru pasitenkinimu gyvenimu ($r = -0,452$, $p < 0,001$), o poreikis atsistatyti su psichikos sveikata ($r = -0,479$, $p < 0,001$). Tad kuo daugiau tiriamieji jaučia, kad turi emocinių reikalavimų namuose ir ankstyvo nuovargio simptomų, tuo jų gerovės vertinimas yra mažesnis bei atvirkščiai, kuo mažiau tiriamieji turi emocinių reikalavimų namuose ir mažiau ankstyvo nuovargio simptomų, tuo jų gerovės vertinimas yra aukštesnis.

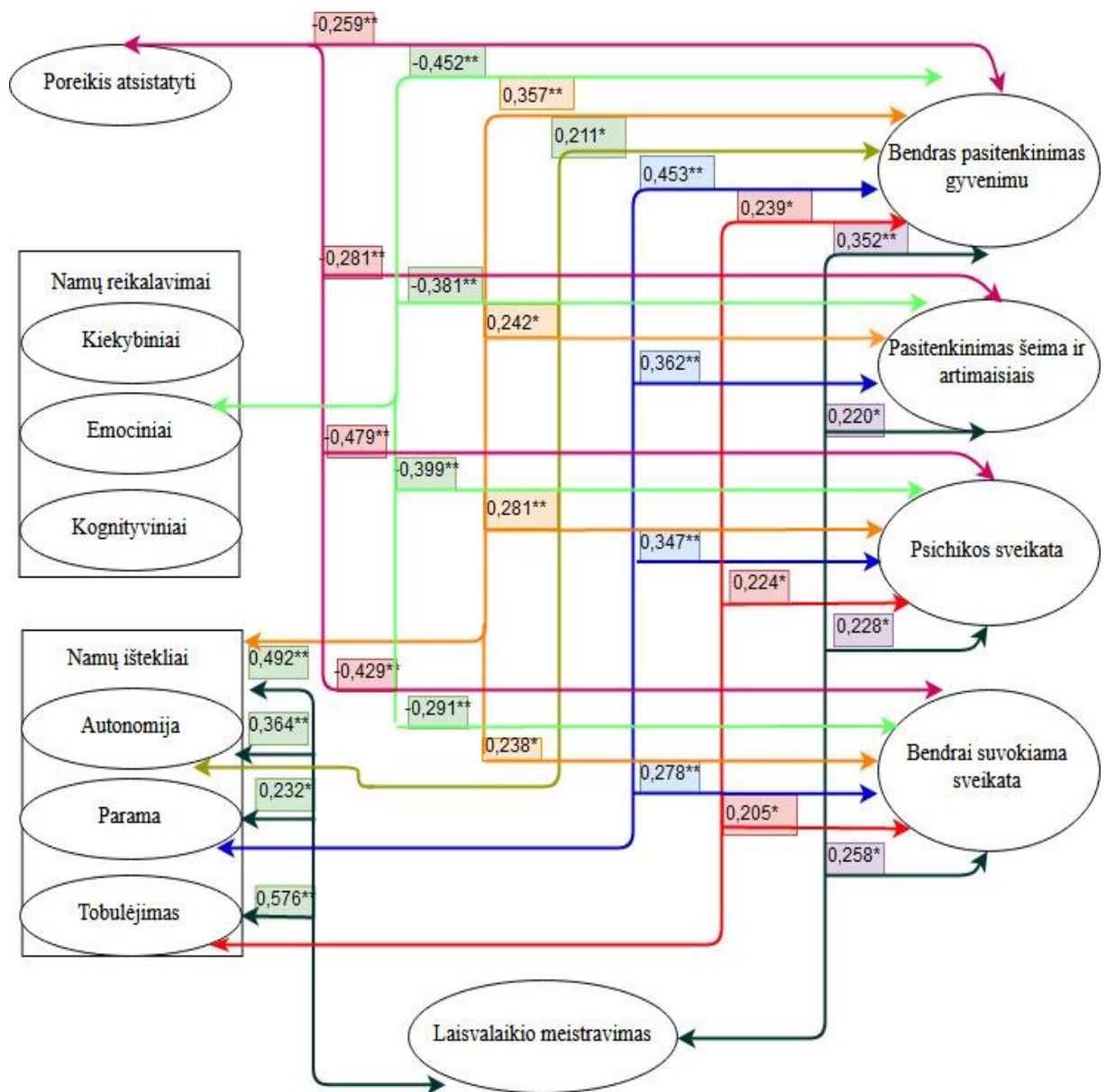
Labai silpna koreliacija, bet teigiama buvo rasta tarp kiekybinių namų reikalavimų ir pasitenkinimo šeima ir artimaisiais ($r = 0,190$, $p < 0,001$). T.y. kuo daugiau tiriamasis jaučia, kad turi daryti veiklą namuose, tuo labiau jis yra pasitenkinęs šeima ir artimaisiais ir priešingai, kuo mažiau veiklą tiriamasis turi daryti namuose, tuo mažiau jis yra pasitenkinęs šeima bei artimaisiais. Tačiau šis ryšys yra labai silpnas.

4 lentelė. *Laisvalaikio meistravimo, namų išteklių ir reikalavimų bei poreikio atsistatyti sąsajos su gerove bendroje imtyje.*

	Bendras pasitenkinimas gyvenimu	Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais	Psichikos sveikata	Bendrai suvokiama sveikata
Laisvalaikio meistravimas	0,352**	0,220*	0,228*	0,258**
Namų reikalavimai bendrai	-0,069	0,037	-0,125	-0,111
Kiekybiniai namų reikalavimai	0,096	0,190*	0,072	0,109
Emociniai namų reikalavimai	-0,452**	-0,381**	-0,399**	-0,291**
Kognityviniai namų reikalavimai	0,014	0,084	-0,072	-0,134
Namų ištekliai bendrai	0,357**	0,242*	0,281**	0,238*
Autonomija namuose	0,211*	0,171	0,147	0,129
Parama namuose	0,453**	0,362**	0,347**	0,278**
Tobulėjimas namuose	0,239*	0,104	0,224*	0,205*
Poreikis atsistatyti	-0,259**	-0,281**	-0,479**	-0,429**

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

Apibendrinti laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimai ir ištekliai bei poreikis atsistatyti rezultatai bendroje imtyje pateikti 4 paveiksle.



4 pav. Poreikio atsistatyti, namų reikalavimų ir išteklių, laisvalaikio meistravimo ir gerovės sąsajos bendroje tyrimo imtyje. Pastaba. . * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

3.3.2. Laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų ir išteklių bei poreikio atsistatyti sąsajos su grove A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse

Laisvalaikio meistravimo ir gerovės sąsajos A partnerio (vyrų) imtyje (žr. 5 lentelė). Vyrų *laisvalaikio meistravimas* statistiškai reikšmingai ir teigiamai koreliuoja su visais gerovės matavimais: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Vyrų laisvalaikio meistravimas labiausiai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu ($r=0,397$, $p<0,01$). Tai reiškia, kad vyrai aktyviau siekia savo laisvalaikio kai yra labiau pasitenkinę gyvenimu, šeima ir artimaisiais, vertina savo psichikos sveikatą ir bendrą

sveikatą geriau. Bei atvirkščiai, vyrai pasyviau siekia savo laisvalaikio kai mažiau pasitenkinę gyvenimu, šeima ir artimaisiais, vertina savo psichikos sveikatą ir bendrą sveikatą blogiau.

Namų reikalavimai ir gerovė (žr 5 lentelė). Vyrų *emociniai namų reikalavimai* (pvz., įtampa namuose, emocinės problemos) statistiškai reikšmingai ir neigiamai siejasi su visais gerovės matavimais: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Emociniai namų reikalavimai stipriausiai siejasi (vidutinio stiprumo koreliacija, $r > 0,4$) su pasitenkinimu šeima ir artimaisiais ($r = -0,581, p < 0,01$). Rezultatai rodo, kad kai vyrai jaučia, kad namuose yra daugiau emocinių reikalavimų (įtampos, emocinių problemų) jie yra mažiau pasitenkinę gyvenimu, pasitenkinę šeima ir artimaisiais, vertina savo psichikos sveikatą ir bendrą sveikatą prasčiau.

Namų ištekliai ir gerovė (žr 5 lentelė). Vyrų *bendri namų ištekliai ir parama namuose* statistiškai reikšmingai siejasi su vyrų pasitenkinimu gyvenimu. T.y. kuo daugiau bendrų išteklių, o būtent paramos namuose, jaučiasi gaunantis vyras, tuo labiau jis yra patenkintas gyvenimu. Ir kuo mažiau išteklių, paramos namuose jaučiasi turintis vyras, tuo mažiau jis yra pasitenkinęs gyvenimu. O kuo daugiau bendrų išteklių, paramos namuose ir *autonomijos* (t.y. laisvai rinktis laisvalaikį) jaučiasi turintis vyras, tuo labiau jis yra pasitenkinęs šeima ir artimaisiais bei atvirkščiai, kuo mažiau bendrų išteklių, paramos namuose ir autonomijos jaučiasi gaunantis vyras, tuo mažiau jis yra pasitenkinęs šeima ir artimaisiais. Nepavyko rasti statistiškai reikšmingų sąsajų tarp namų išteklių ir vyrų psichikos sveikatos bei bendrai suvokiamos sveikatos vertinimo. T.y. nesvarbu, kiek namuose išteklių jaučia gaunantis vyras, nuo to nepriklauso jo psichinės sveikatos ir bendros sveikatos vertinimas.

Poreikis atsistatyti ir gerovė (žr 5 lentelė). Vyrų poreikis atsistatyti statistiškai reikšmingai ir neigiamai siejasi su pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata bei bendrai suvokiama sveikata. Labiausiai vyrų poreikis atsistatyti siejasi su psichikos sveikatos vertinimu ($r = 0,481, p < 0,01$). Tad, daugiau ankstyvo nuovargio simptomų jaučiasi turintis vyras, tuo mažiau jis yra pasitenkinęs šeima ir artimaisiais, prasčiau vertina psichikos sveikatą bei bendrai sveikatą. O kuo mažiau vyras turi ankstyvo nuovargio simptomų, tuo labiau jis yra pasitenkinęs šeima ir artimaisiais, geriau vertina psichikos sveikatą bei bendrai sveikatą.

Laisvalaikio meistravimo ir gerovės sąsajos B partnerio (moterų) imtyje (žr. 5 lentelė). Moterų laisvalaikio meistravimas statistiškai reikšmingai teigiamai, bet silpnai siejasi ($r < 0,4$) su bendru pasitenkinimu gyvenimu. Kuo aktyviau moterys siekia laisvalaikio, tuo labiau jos yra pasitenkinusios gyvenimu. Ir kuo pasyviau moterys siekia laisvalaikio, tuo mažiau jos yra pasitenkinusios gyvenimu. Neradome statistiškai reikšmingų sąsajų tarp moterų laisvalaikio

meistravimo ir pasitenkinimo šeima ir artimaisiais, psichikos sveikatos ir bendrai suvokiamos sveikatos vertinimo. Tad nesvarbu kaip aktyviai moterys siekia laisvalaikio, nuo to nepriklauso jų pasitenkinimas šeima, psichikos sveikatos ar bendrai sveikatos vertinimas.

Namų reikalavimai ir gerovė (žr. 5 lentelė). Moterų imtyje, panašiai kaip ir vyrų, tik emociniai namų reikalavimai neigiamai siejasi su gerove. Kuo daugiau įtampos namuose, neigiamų emocijų moterys jaučia namuose, tuo jų bendras pasitenkinimas gyvenimu ir psichikos sveikatos vertinimas yra mažesnis. O kuo mažiau įtampos ir neigiamų emocijų moterys jaučia namuose, tuo labiau jos yra pasitenkinusios gyvenimu ir psichikos sveikatą vertina geriau. Rezultatai taip pat rodo, kad jaučiami namų reikalavimai nėra susiję su moterų pasitenkinimu šeima ir artimaisiais bei bendru sveikatos vertinimu.

Namų ištekliai ir gerovė (žr. 5 lentelė). Moterų namų ištekliai bendrai, o labiausiai parama namuose statistiškai reikšmingai teigiamai siejasi su pasitenkinimu gyvenimu, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. T.y. kuo daugiau išteklių namuose jaučiasi turinti moteris, o labiausiai paramos namuose (t.y. pagalbos, palaikymo), tuo labiau ji yra pasitenkinusi gyvenimu, ir geriau vertina psichikos sveikatą (t.y. mažiau jausdavo nerimo, liūdesio) ir bendrai sveikatą. O kuo mažiau išteklių, o labiausiai paramos, jaučiasi turinti moteris, tuo mažiau ji yra patenkinta gyvenimu, prasčiau vertina psichikos sveikatą ir bendrai sveikatą. Bendras sveikatos vertinimas taip pat siejasi su moterų tobulėjimu namuose t.y. kuo daugiau galimybių moterys jaučia turinčios laisvalaikiu tobulėti, tuo savo sveikatą vertina geriau, ir kuo mažiau galimybių moterys jaučia turintys laisvalaikiu tobulėti, tuo savo sveikatą vertina blogiau.

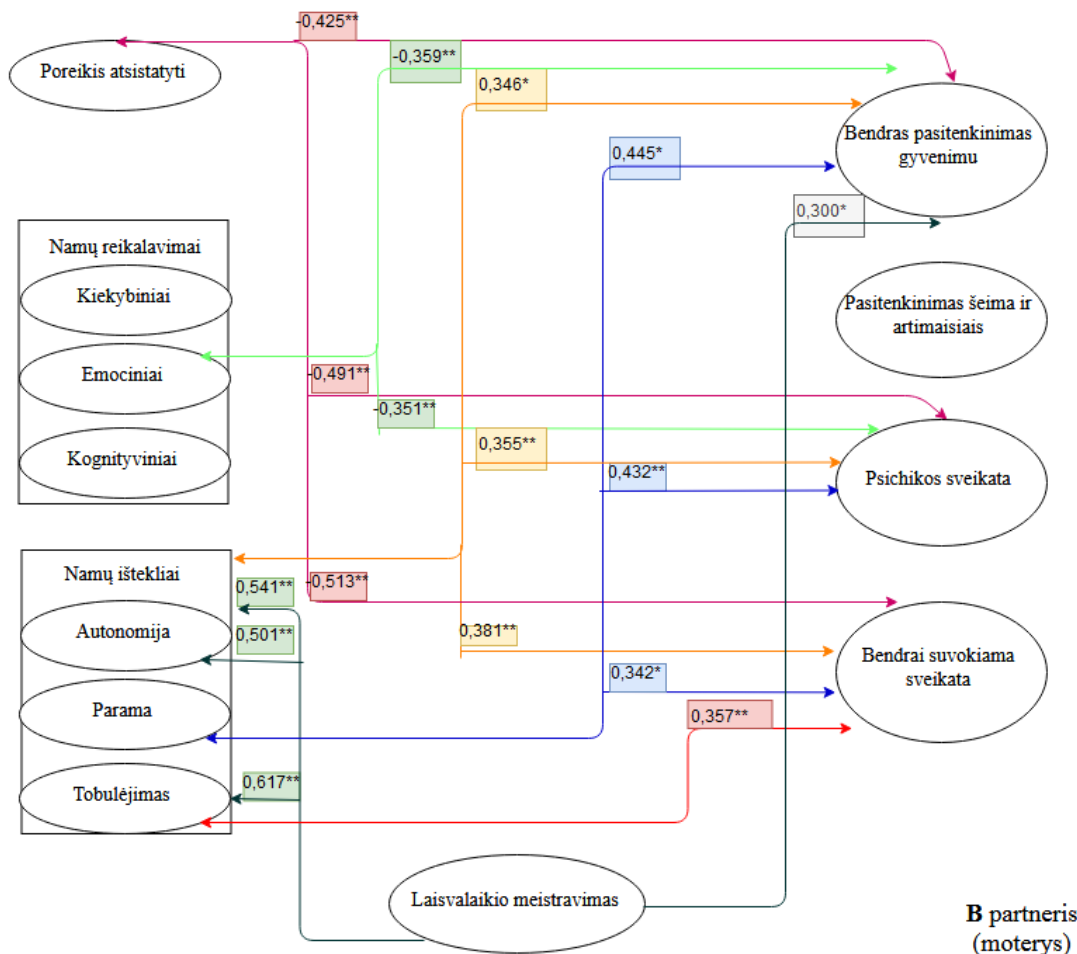
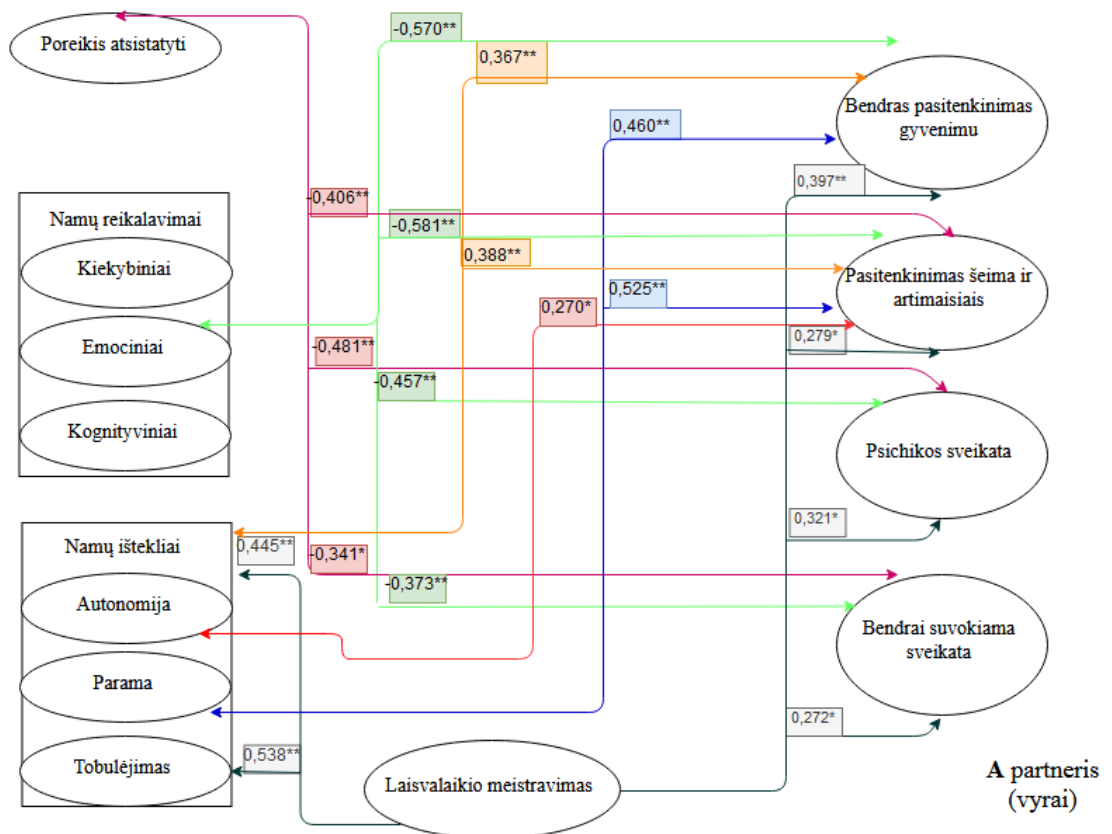
Poreikis atsistatyti ir gerovė (žr. 5 lentelė). Moterų poreikis atsistatyti statistiškai reikšmingai ir neigiamai siejasi su moterų pasitenkinimu gyvenimu, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Didžiausia neigiama vidutinio stiprumo koreliacija yra tarp poreikio atsistatyti ir bendrai suvokiamos sveikatos ($r=-0,513$). Tad kuo daugiau moterys turi ankstyvo nuovargio simptomų, tuo mažiau jos yra pasitenkinusios gyvenimu, prasčiau vertina psichikos sveikatą ir bendrai sveikatą. O kuo mažiau moterys turi ankstyvo nuovargio simptomų, tuo jų pasitenkinimas gyvenimu yra didesnis ir psichikos sveikatos ir bendrai sveikatos vertinimas.

5 lentelė. *Laisvalaikio meistavimo, namų reikalavimų ir išteklių bei poreikio atsistatyti sąsajos su gerove moterų ir vyrų imtyse.*

	Bendras pasitenkinimas gyvenimu		Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais		Psichikos sveikata		Bendrai suvokiama sveikata	
	M	V	M	V	M	V	M	V
Laisvalaikio meistavimas	0,300*	0,397**	0,139	0,279*	0,174	0,321*	0,250	0,272*
Namų reikalavimai bendrai	-0,018	-0,146	0,04	-0,054	-0,112	-0,073	-0,119	-0,106
Kiekybiniai NR	0,154	0,037	0,152	0,158	0,108	0,139	0,145	0,102
Emociniai NR	-0,359**	-0,570**	-0,239	-0,581**	-0,351**	-0,457**	-0,228	-0,373**
Kognityviniai NR	0,023	-0,009	0,076	0,027	-0,082	0,005	-0,174	-0,093
Namų ištekliai bendrai	0,346*	0,367**	0,041	0,388**	0,355**	0,248	0,381**	0,105
Autonomija namuose	0,200	0,219	0,014	0,270*	0,203	0,135	0,265	0,001
Parama namuose	0,445**	0,460**	0,191	0,525**	0,432**	0,253	0,342*	0,204
Tobulėjimas namuose	0,207	0,265	-0,038	0,195	0,249	0,244	0,357**	0,059
Poreikis atsistatyti	-0,425**	-0,110	-0,152	-0,406**	-0,491**	-0,481**	-0,513**	-0,341*

Pastaba.* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. V- vyrų imtis, A partneris; M–moterų imtis, B partneris. NR-namų reikalavimai.

Apibendrinti laisvalaikio meistavimo, namų reikalavimai ir ištekliai bei poreikis atsistatyti rezultatai A (moterų) ir B (vyrų) imtyse pateikti 5 paveikslėlyje.



5 pav. Poreikio atsistatyti, namų reikalavimų ir išteklių, laisvalaikio meistravimo ir gerovės sąšajos A (vyrų) ir B (moterų) partnerio imtyse. Pastaba. .* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

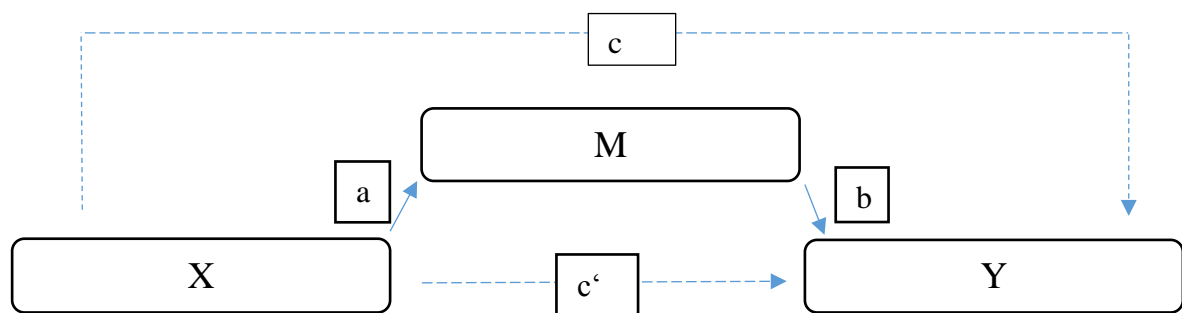
3.4. Laisvalaikio meistravimo vaidmuo ryšiams tarp namų reikalavimų, namų išteklių, poreikio atsistatyti ir gerovės

Įgyvendinant trečiąją tyrimo uždavinį t.y. nustatyti, koks yra laisvalaikio meistravimo vaidmuo ryšiams tarp namų reikalavimų, namų išteklių, poreikio atsistatyti ir gerovės, buvo analizuojama:

- 1) laisvalaikio meistravimo, kaip tarpinio kintamojo tarp namų reikalavimų ir gerovės, vaidmuo bendroje bei partnerio A (vyrų) ir partnerio B (moterų) imtyse;
- 2) laisvalaikio meistravimo, kaip tarpinio kintamojo tarp namų išteklių ir gerovės, vaidmuo bendroje bei partnerio A (vyrų) ir partnerio B (moterų) imtyse;
- 3) laisvalaikio meistravimo, kaip tarpinio kintamojo tarp poreikio atsistatyti ir gerovės, vaidmuo bendroje bei partnerio A (vyrų) ir partnerio B (moterų) imtyse.

Laisvalaikio meistravimo tinkamumas tarpinėms sąsajoms (mediacijai) buvo tikrinamas remiantis Baron ir Kenny (1986) trijų sąlygų tikrinimo procedūra. Jei nors viena sąlyga yra nepatenkinta, tinkamumas tarpinėms sąsajoms (mediacijai) yra atmestas. *1 sąlyga* remiasi tuo, kad nepriklausomo (X) ir priklausomo (Y) kintamųjų sąsajos turi būti reikšmingos (X siejasi su Y (patikrinti c kelią) (žr. 6 pav)); *2 sąlyga* teigia, kad nepriklausomo kintamojo (X) ir tarpinio kintamojo (M) sąsajos turi būti reikšmingos (X siejasi su M (patikrinti a kelią) (žr. 6 pav)); *3 sąlyga* nurodo, kad nepriklausomo (X) ir priklausomo kintamųjų (Y) tarpusavio sąsajos turi pakisti įvedus tarpinį kintamąjį (M) (M siejasi su Y, kontroliuojant X (patikrinti b ir c' kelią) (žr. 6 pav)).

Jei po trečiosios sąlygos įgyvendinimo nepriklausomo (X) ir priklausomo (Y) kintamųjų sąsajos yra nereikšmingos, teigiama, kad nepriklausomas ir priklausomas kintamasis *visiškai susijęs* per tarpinį kintamąjį (yra pilna mediacija), tačiau jei sąsajos išlieka reikšmingos, bet susilpnėja – nepriklausomas ir priklausomas kintamasis yra iš *dalies susijęs* per tarpinį kintamąjį (M) (yra dalinė mediacija).



6 pav. 1 sąlyga – kelias c; 2 sąlyga – kelias a; 3 sąlyga – kelias b ir c'. X – nepriklausomas kintamasis Y – priklausomas kintamasis, M – tarpinis kintamasis.

3.4.1. Pirmos ir antros sąlygų tikrinimas bendroje imtyje

Kadangi namų reikalavimai ir poreikis atsistatyti statistiškai reikšmingai nebuvo susiję su laisvalaikio meistravimu tiek bendroje, tiek vyrų ir moterų imtyse (žr. 3 lentelė), antroji mediacijos sąlyga nebuvo išpildyta, todėl į tolesnę kintamųjų sąsajų analizę namų reikalavimai ir poreikis atsistatyti nebuvo įtraukti. Taip pat, nepavyko rasti statistiškai reikšmingų sąsajų tarp moterų laisvalaikio meistravimo, vyrų namų reikalavimų ir vyrų poreikiu atsistatyti bei vyrų laisvalaikio meistravimo, moterų namų reikalavimų ir moterų poreikio atsistatyti, todėl į tolesnę kintamųjų sąsajų analizę nei moterų, nei vyrų namų reikalavimai ir poreikis atsistatyti nebuvo įtraukti.

Tarpinių sąsajų (mediacijų) tinkamumo tikrinimą pradėsime nuo 2 (-os) sąlygos (žr. 6 pav.). Siekiant patikrinti 1 (-ą) ir 2 (-ą) tinkamumo sąlygą (žr. 6 pav.) buvo naudota Pearsono koreliacija. 6 lentelėje pateiktos tik 2 sąlygą tenkinančios sąsajos tarp laisvalaikio meistravimo ir pagrindinių tyrimo kintamųjų. Gauti rezultatai parodė (žr. 6 lentelė), kad laisvalaikio meistravimas statistiškai reikšmingai, bet silpnai koreliuoja su autonomija ir parama namuose, vidutiniškai koreliuoja su tobulėjimu ir bendrais ištekliais namuose.

6 lentelė. *Laisvalaikio meistravimo sąsajos (M) su pagrindiniais tyrimo kintamaisiais (X) tenkinančiais pirmą ir antrą tinkamumo sąlygą.*

	2 sąlyga		1 sąlyga		
	Tarpinis kintamasis (M)	Priklausomi kintamieji (Y)			
Nepriklausomi kintamieji (X)	Laisvalaikio meistravimas	PG	SA	PS	SV
Namų ištekliai	0,492**	0,357**	0,242*	0,281**	0,238*
Autonomija namuose	0,364**	0,211*	0,171	0,147	0,129
Parama namuose	0,232*	0,453**	0,362**	0,347**	0,278**
Tobulėjimas namuose	0,576**	0,239*	0,104	0,224*	0,205*

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; PS – Psichikos sveikata; SV – Bendrai suvokiama sveikata. 2 sąlyga pasitvirtina jei nepriklausomas kintamasis (X), koreliuoja su tarpiniu kintamuoju (M). 1 sąlyga pasitvirtina jei nepriklausomas kintamasis (X), koreliuoja su priklausomu kintamuoju (Y).

3.4.2. Pirmos ir antros sąlygų tikrinimas A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse

7 lentelėje pateiktos 1(-ą) ir 2(-ą) sąlygas tenkinančios sąsajos tarp A partnerio (vyro) laisvalaikio meistravimo ir pagrindinių tyrimo kintamųjų dirbančių vyrų ir moterų imtyse. Iš 7 lentelės galime matyti, kad vyrų laisvalaikio meistravimas silpnai, bet statistiškai reikšmingai siejasi tik su moterų tobulėjimu namuose ir moterų laisvalaikio meistravimu bei vidutiniškai siejasi su vyrų tobulėjimu ir bendrais ištekliais namuose. Nepavyko rasti statistiškai reikšmingų sąsajų tarp vyrų laisvalaikio meistravimo, vyrų ar moterų namų reikalavimų ir vyrų ar moterų poreikio atsistatyti, todėl į tolesnę kintamųjų sąsajų analizę nebuvo įtraukti.

7 lentelė. *Laisvalaikio meistavimo (LM) sąsajos su pagrindiniais tyrimo kintamaisiais vyrų ir moterų imtyje tenkinančiais pirmą antrą tinkamumo sąlygą.*

Nepriklausomi kintamieji (X)	2 sąlyga		1 sąlyga						
	Tarpinis kintamasis (M)		Priklausomi kintamieji (Y)						
	Laisvalaikio meistavimas (V)	PG	PG	SA	SA	PS	PS	SV	SV
		Mot.	V	Mot.	V	Mot.	V	Mot.	V
Tobulėjimas namuose (Mot.)	0,290*	0,207	0,023	-0,038	-0,085	0,249	0,143	0,357**	0,083
Tobulėjimas namuose (V)	0,538**	0,217	0,265	0,068	0,195	0,243	0,244	0,185	0,059
Namų ištekčiai (V)	0,445**	0,230	0,367**	0,181	0,388**	0,249	0,248	0,217	0,105
Laisvalaikio meistavimas (Mot.)	0,366**	0,300*	0,093	0,139	0,004	0,174	0,135	0,250	0,133

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; PS – Psichikos sveikata; SV – Bendrai suvokiama sveikata. V–vyrų vertinimai; Mot.—moterų vertinimai. 2 sąlyga pasitvirtina jei nepriklausomas kintamasis (X), koreliuoja su tarpiniu kintamuoju (M). 1 sąlyga pasitvirtina jei nepriklausomas kintamasis (X), koreliuoja su priklausomu kintamuoju (Y).

8 lentelėje pateiktos 1(-ą) ir 2(-ą) sąlygas tenkinančios sąsajos tarp B partnerio (moters) laisvalaikio meistavimo ir pagrindinių tyrimo kintamųjų dirbančių vyrų ir moterų imtyje. Iš 8 lentelės galime matyti, kad moterų laisvalaikio meistavimas statistiškai reikšmingai ir vidutiniškai siejasi su moterų autonomija namuose, vyrų tobulėjimu namuose, bendrai namuose gaunamais ištekčiais ir vyrų laisvalaikio meistavimu bei stipriai koreliuoja su moterų tobulėjimu namuose.

8 lentelė. *Laisvalaikio meistavimo (LM) sąsajos su pagrindiniais tyrimo kintamaisiais vyrų ir moterų imtyje tenkinančiais pirmą ir antrą tinkamumo sąlygą.*

Nepriklausomi kintamieji (X)	2 sąlyga		1 sąlyga						
	Tarpinis kintamasis (M)		Priklausomi kintamieji (Y)						
	Laisvalaikio meistavimas (Mot.)	PG	PG	SA	SA	PS	PS	SV	SV
		Mot.	V	Mot.	V	Mot.	V	Mot.	V
Autonomija namuose (Mot.)	0,501**	0,200	-0,070	0,014	-0,103	0,203	0,131	0,265	-0,018
Tobulėjimas namuose (Mot.)	0,617**	0,207	0,023	-0,038	-0,085	0,249	0,143	0,357**	0,083
Tobulėjimas namuose (V)	0,472**	0,217	0,265	0,068	0,195	0,243	0,244	0,185	0,059
Namų ištekčiai (Mot.)	0,541**	0,346*	0,081	0,041	-0,015	0,355**	0,254	0,381**	0,093
Laisvalaikio meistavimas (V)	0,366**	0,310*	0,397**	0,245	0,279*	0,212	0,321*	0,196	0,272*

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; PS – Psichikos sveikata; SV – Bendrai suvokiama sveikata. V–vyrų vertinimai; Mot.—moterų vertinimai. 2 sąlyga pasitvirtina jei nepriklausomas kintamasis (X), koreliuoja su tarpiniu kintamuoju (M). 1 sąlyga pasitvirtina jei nepriklausomas kintamasis (X), koreliuoja su priklausomu kintamuoju (Y).

3.4.3. Trečios sąlygos tikrinimas ir tarpinių ryšių analizė bendroje imtyje

Namų ištekčiai ir gerovė. Vertinat, namų išteklių sąsajas su gerove, nustatyta, kad namų ištekčiai statistiškai reikšmingai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir

artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata (6 lentelė, 1 sąlyga) ir laisvalaikio meistravimu (6 lentelė, 2 sąlyga), o apskaičiuavus namų išteklių ir laisvalaikio meistravimo sąsajas su bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata, nustatyta, kad (9 lentelė):

- a) namų išteklių ir bendro pasitenkinimo gyvenimu ryšys pasikeitė;
- b) namų išteklių ir pasitenkinimo šeima ir artimaisiais ryšys pasikeitė;
- c) namų išteklių ir psichikos sveikatos ryšys pasikeitė;
- d) namų išteklių ir bendrai suvokiamos sveikatos ryšys pasikeitė.

9 lentelė. Namų išteklių (*X*) ir gerovės (*Y*) sąsajos veikiant laisvalaikio meistravimui (*M*).

Nepriklausomas kintamasis (<i>X</i>)	Priklausomi kintamieji (<i>Y</i>)											
	PG			SA			PS			SV		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>
Namų ištekliai	0,242*	0,1	2,37	0,177	0,04	1,64	0,223*	0,34	2,09	0,147	0,03	1,37
<i>R</i> ²	0,169			0,072			0,09			0,083		
	F=10,66; p=0,000			F=4,07; p=0,02			F=5,172; p=0,007			F=4,748; p=0,011		

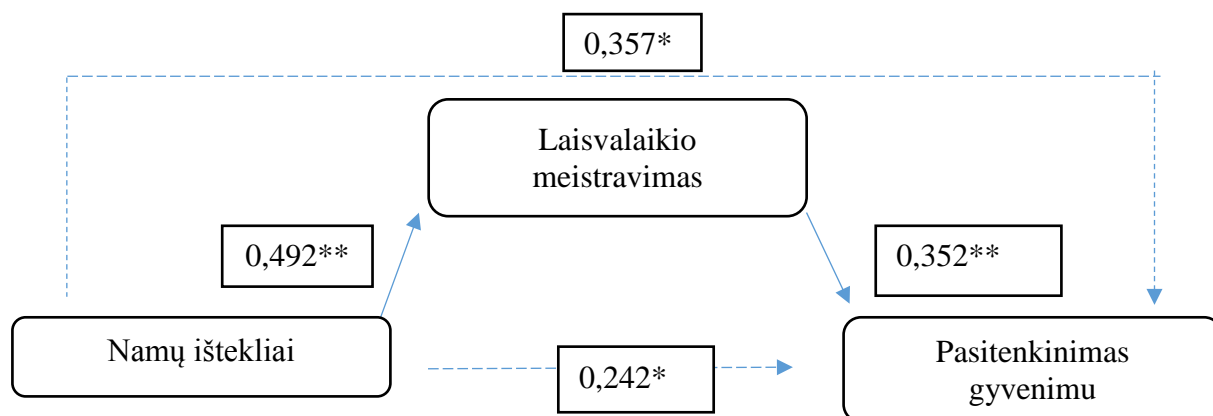
Pastaba. *B*–beta koeficientas, *SE*–standartinė paklaida, *t*–t testo koeficientas, *F*– Fisher testo koeficientas, PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; PS – Psichikos sveikata; SV – Bendrai suvokiama sveikata, **p* < 0,05; ** *p* < 0,01

Kadangi buvo patenkinto tarpininkavimo sąlygos (mediacijos) pagal Baron ir Kenny (1986), tarpinių sąsajų modeliai buvo patikrinti savirankos (angl. bootstrapping) metodu (Preacher, Hayes, 2004). Pasirinkus 95 proc. pasitikėjimo intervalą (PI) paprastosioms tarpinėms sąsajoms nustatyti, buvo pasirinktas rekomenduojamas 5000 savirankos vienetų kiekis (Preacher, Hayes, 2004). Gauti rezultatai patvirtino, kad laisvalaikio meistravimas:

- a) **yra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp namų išteklių ir pasitenkinimo gyvenimu (*B* = 0,115 (PI nuo 0,0141 iki 0,2284); < 0,01);
- b) **nėra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp namų išteklių ir pasitenkinimo šeima ir artimaisiais (*B* = 0,065 (PI nuo –0,0148 iki 0,0644); *p* > 0,05);
- c) **nėra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp namų išteklių ir psichikos sveikatos (*B* = 0,058 (PI nuo –0,1568 iki 0,6584); *p*>0,05);
- d) **nėra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp namų išteklių ir bendrai suvokiamos sveikatos (*B* = 0,091 (PI nuo – 0,0076 iki 0,0555); *p*>0,05).

Toliau aprašysime tik statistiškai reikšmingą namų išteklių ir pasitenkinimo gyvenimu tarpininkavimo modelį. Modelis paaiškina 16,9 proc. duomenų pasitenkinimu gyvenimu duomenų skaidos (*R*² = 0,169). Kadangi ryšys tarp namų išteklių bei pasitenkinimo gyvenimu sumažėjo, bet

išliko statistiškai reikšmingas (B pakito nuo 0,357 iki 0,242, $p < 0,05$), pasireiškė dalinė tarpinė sąsaja (dalinė mediacija). Apibendrinti rezultatai pateikti 7 paveiksle.



7 pav. Laisvalaikio meistravimo vaidmuo sąsajoje tarp namų išteklių ir pasitenkinimo gyvenimu. Pastaba. N=108; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Autonomija namuose ir gerovė. Vertinat, autonomijos namuose sąsajas su gerove, nustatyta, kad autonomija namuose statistiškai reikšmingai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu (6 lentelė, 1 sąlyga) ir laisvalaikio meistravimu (6 lentelė, 2 sąlyga), o apskaičiavus autonomijos namuose ir laisvalaikio meistravimo sąsajas su bendru pasitenkinimu gyvenimu, nustatyta, kad (10 lentelė) autonomija namuose ir bendro pasitenkinimo gyvenimu ryšys pasikeitė.

10 lentelė. Autonomijos namuose (X) ir gerovės (Y) sąsajos veikiant laisvalaikio meistravimui (M).

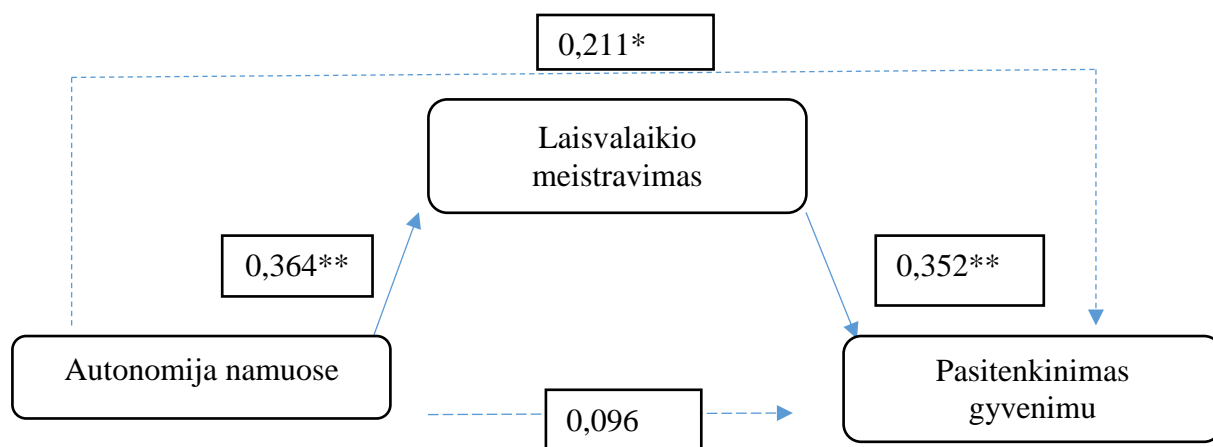
Nepriklausomi kintamieji (X)	Priklausomi kintamieji (Y)														
	PG			SA				PS				SV			
	B	SE	t	B	SE	t	p	B	SE	t	p	B	SE	t	p
Autonomija namuose	0,096	0,04	0,98	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
R^2	0,132			-				-				-			
	F=7,99 ; p=0,000			-				-				-			

Pastaba. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; PS – Psichikos sveikata; SV – Bendrai suvokiama sveikata. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Kadangi buvo patenkintos tarpininkavimo sąlygos (mediacijos) pagal Baron ir Kenny (1986), tarpinių sąsajų modeliai buvo patikrinti savirankos (angl. bootstrapping) metodu (Preacher, Hayes, 2004). Pasirinkus 95 proc. pasitikėjimo intervalą (PI) paprastosioms tarpinėms sąsajoms nustatyti, buvo pasirinktas rekomenduojamas 5000 savirankos vienetų kiekis (Preacher, Hayes, 2004). Gauti rezultatai patvirtino, kad laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp autonomijos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu ($B = 0,115$ (PI nuo 0,0136 iki 0,1059); $p < 0,01$);

Modelis paaiškina 13,2 proc. duomenų pasitenkinimu gyvenimu duomenų skaidos ($R^2 = 0,132$). Kadangi ryšys tarp autonomijos namuose bei pasitenkinimo gyvenimu išnyko statistiškai

reikšmingas ryšys (B pakito nuo 0,211 iki 0,096, $p > 0,05$), pasireiškė pilna tarpinė sąsaja (mediacija). Apibendrinti rezultatai pateikti 8 paveiksle.



8 pav. Laisvalaikio meistravimo vaidmuo sąsajoje tarp autonomijos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu. Pastaba. N=108; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Parama namuose ir gerovė. Tiriant, paramos namuose sąsajas su gerove, nustatyta, kad parama namuose statistiškai reikšmingai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata (6 lentelė, 1 sąlyga) ir laisvalaikio meistravimu (6 lentelė, 2 sąlyga), o apskaičiavus paramos namuose ir laisvalaikio meistravimo sąsajas su bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata, nustatyta, kad (11 lentelė):

- parama namuose ir bendro pasitenkinimo gyvenimu ryšys pasikeitė;
- parama namuose ir pasitenkinimo šeima ir artimaisiais ryšys pasikeitė;
- parama namuose ir psichikos sveikatos ryšys pasikeitė;
- parama namuose ir bendrai suvokiamos sveikatos ryšys pasikeitė.

11 lentelė. Paramos namuose (X) ir gerovės (Y) sąsajos veikiant laisvalaikio meistravimui (M).

Nepriklausomi kintamieji (X)	Priklausomi kintamieji (Y)											
	PG			SA			PS			SV		
	B	SE	t	B	SE	t	B	SE	t	B	SE	t
Parama namuose	0,392**	0,26	4,6	0,328**	0,1	3,6	0,301**	1,13	3,34	0,230*	0,1	2,44
R^2	0,269			0,150			0,143			0,117		
	F=19,36 ; p=0,000			F=8,27 ; p=0,000			F=8,77 ; p=0,000			F=6,93 ; p=0,002		

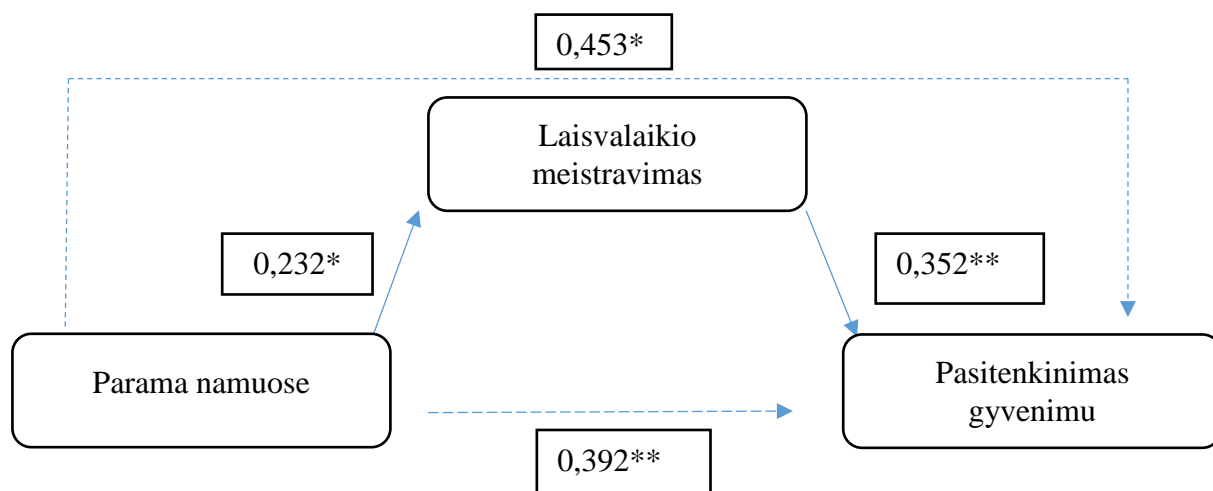
Pastaba. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; PS – Psichikos sveikata; SV – Bendrai suvokiama sveikata. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$.

Kadangi buvo patenkinamos tarpininkavimo sąlygos (mediacijos) pagal Baron ir Kenny (1986), tarpinių sąsajų modeliai buvo patikrinti savirankos (angl. bootstrapping) metodu (Preacher, Hayes,

2004). Pasirinkus 95 proc. pasitikėjimo intervalą (PI) paprastosioms tarpinėms sąsajoms nustatyti, buvo pasirinktas rekomenduojamas 5 000 savirankos vienetų kiekis (Preacher, Hayes, 2004). Gauti rezultatai patvirtino, kad laisvalaikio meistravimas:

- a) **yra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp paramos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu ($B = 0,061$ (PI nuo 0,0247 iki 0,4299); $p < 0,01$);
- b) **nėra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp paramos namuose ir pasitenkinimo šeima ir artimaisiais ($B = 0,034$ (PI nuo $-0,0149$ iki 0,1109); $p > 0,05$);
- c) **nėra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp paramos namuose ir psichikos sveikatos ($B = 0,046$ (PI nuo $-0,1413$ iki 1,1735); $p > 0,05$);
- d) **nėra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp paramos namuose ir bendrai suvokiamos sveikatos ($B = 0,048$ (PI nuo $-0,0027$ iki 0,0998); $p > 0,05$).

Toliau aprašysime tik statistiškai reikšmingą modelį paramos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu tarpininkavimo modelį. Modelis paaiškina 26,9 proc. duomenų pasitenkinimo gyvenimu duomenų skaidos ($R^2 = 0,269$). Kadangi ryšys tarp paramos namuose bei pasitenkinimo gyvenimu sumažėjo, bet išliko statistiškai reikšmingas (B pakito nuo 0,453 iki 0,392, $p < 0,05$), pasireiškė dalinė tarpinė sąsaja (dalinė mediacija). Apibendrinti rezultatai pateikti 9 paveiksle.



9 pav. Laisvalaikio meistravimo vaidmuo sąsajoje tarp paramos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu. Pastaba. N=108, * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Tobulėjimas namuose ir gerovė. Tiriant, tobulėjimo namuose sąsajas su gerove, nustatyta, kad tobulėjimas namuose statistiškai reikšmingai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata (6 lentelė, 1 sąlyga) ir laisvalaikio meistravimu (6 lentelė, 2 sąlyga), o apskaičiavus tobulėjimo namuose ir laisvalaikio meistravimo sąsajas su bendru pasitenkinimu gyvenimu, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata, nustatyta, kad (12 lentelė):

- a) tobulėjimo namuose ir bendro pasitenkinimo gyvenimu ryšys pasikeitė;

- b) tobulėjimo namuose ir psichikos sveikatos ryšys pasikeitė;
- c) tobulėjimo namuose ir bendrai suvokiamos sveikatos ryšys pasikeitė.

12 lentelė. *Tobulėjimo namuose (X) ir gerovės (Y) sąsajos veikiant laisvalaikio meistravimui (M).*

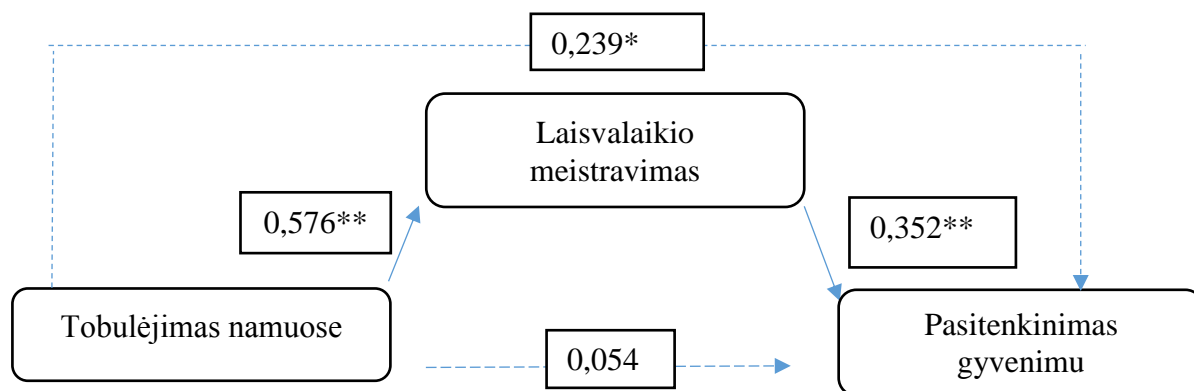
Nepriklausomi kintamieji (X)	Priklausomi kintamieji (Y)											
	PG			SA			PS			SV		
	B	SE	t	B	SE	t	B	SE	t	B	SE	t
Tobulėjimas namuose	0,054	0,154	0,486	-	-	-	0,136	0,631	1,12	0,084	0,04	0,729
R^2	0,126			-			0,065			0,071		
	F=7,58 ; p=0,000			-			F=3,63 ; p=0,03			F=4,03 ; p=0,021		

Pastaba. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; PS – Psichikos sveikata; SV – Bendrai suvokiama sveikata. *p < 0,05; ** p < 0,01.

Kadangi buvo patenkintos tarpininkavimo sąlygos (mediacijos) pagal Baron ir Kenny (1986), tarpinių sąsajų modeliai buvo patikrinti savirankos (angl. bootstrapping) metodu (Preacher, Hayes, 2004). Pasirinkus 95 proc. pasitikėjimo intervalą (PI) paprastosioms tarpinėms sąsajoms nustatyti, buvo pasirinktas rekomenduojamas 5 000 savirankos vienetų kiekis (Preacher, Hayes, 2004). Gauti rezultatai patvirtino, kad laisvalaikio meistravimas:

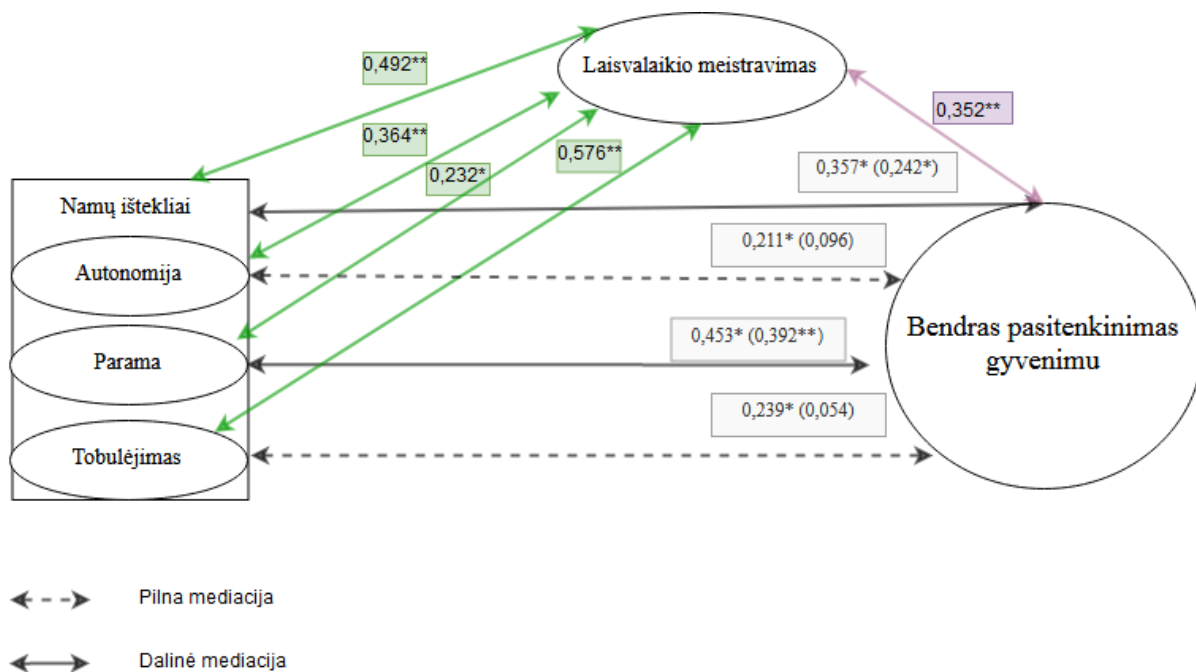
- a) **yra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp tobulėjimo namuose ir pasitenkinimo gyvenimu (B = 0,185 (PI nuo 0,0760 iki 0,4641); p < 0,01);
- b) **nėra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp tobulėjimo namuose ir psichikos sveikatos (B = 0,088 (PI nuo -0,2235 iki 1,2651); p > 0,05);
- c) **nėra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp tobulėjimo namuose ir bendrai suvokiamos sveikatos (B = 0,121 (PI nuo -0,0144 iki 0,1007); p > 0,05).

Laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis tarp tobulėjimo namuose ir pasitenkinimo gyvenimu. Modelis paaiškina 12,6 proc. duomenų pasitenkinimo gyvenimu duomenų skaidos ($R^2 = 0,126$). Kadangi ryšys tarp tobulėjimo namuose bei pasitenkinimo gyvenimu tapo statistiškai nereikšmingas (B pakito nuo 0,239* iki 0,054, p>0,05), pasireiškė pilna tarpinė sąsaja (mediacija). Apibendrinti rezultatai pateikti 10 paveiksle.



10 pav. Laisvalaikio meistravimo vaidmuo sąsajoje tarp tobulėjimo namuose ir pasitenkinimo gyvenimu. *Pastaba.* N=108, *p < 0,05; ** p < 0,01

Apibendrinant, laisvalaikio meistravimas visiškai tarpininkauja sąsajoje tarp: autonomijos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu, tobulėjimo namuose ir pasitenkinimo gyvenimu. Laisvalaikio meistravimas yra dalinis tarpininkas sąsajoje tarp: bendrų išteklių namuose ir pasitenkinimo gyvenimu bei paramos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu. Apibendrinti rezultatai pateikti 11 pav.



11 pav. Laisvalaikio meistravimo vaidmuo tarp namų išteklių ir bendro pasitenkinimo gyvenimu.

Pastaba. N=108, *p < 0,05; ** p < 0,01

3.4.4. Vyrų laisvalaikio meistravimo trečios sąlygos tikrinimas ir tarpinių ryšių analizė A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse

Vyrų laisvalaikio meistravimas (žr. 7 lentelė 2 sąlyga) statistiškai reikšmingai siejasi su moterų tobulėjimu namuose, vyrų tobulėjimas namuose, vyrų namų ištekliais ir moterų laisvalaikio meistravimu. Tačiau tik moterų tobulėjimas namuose, vyrų namų ištekliai ir moterų laisvalaikio meistravimas siejasi su nors vienu gerovės matavimu (atitinka 1 sąlygą) (žr. 7 lentelę, 1 sąlyga). Į tolimesnę sąsajų analizę pateko tik tie kintamieji, kurie atitiko 1 ir 2 tinkamumo sąlygą tarpinėms sąsajoms.

Moterų tobulėjimas namuose ir gerovė. Rezultatai rodo, kad *moterų tobulėjimas* namuose statistiškai reikšmingai siejasi su moterų bendru sveikatos vertinimu (7 lentelė, 1 sąlyga) ir vyrų laisvalaikio meistravimu (7 lentelė, 2 sąlyga), o apskaičiavus moterų tobulėjimo namuose ir vyrų laisvalaikio meistravimo sąsajas su bendru moterų sveikatos vertinimu, nustatyta kad (13 lentelė) moterų tobulėjimo namuose ir bendro moterų sveikatos vertinimo ryšys pasikeitė.

13 lentelė. Moterų tobulėjimo namuose (X) ir gerovės (Y) sąsajos veikiant vyrų laisvalaikio meistravimui (M).

Nepriklausomi kintamieji (X)	Priklausomi kintamieji (Y)		
	SV.Mot.		
	B	SE	t
Tobulėjimas namuose (Mot.)	0,328*	0,05	2,41
R^2		0,137	
		F=4,04 ; p=0,024	

Pastaba. SV – Bendrai suvokiama sveikata; Mot.-moterų imtyje; *p < 0,05; ** p < 0,01.

Kadangi buvo patenkinamos tarpininkavimo sąlygos (mediacijos) pagal Baron ir Kenny (1986), tarpinių sąsajų modeliai buvo patikrinti savirankos (angl. bootstrapping) metodu (Preacher, Hayes, 2004). Pasirinkus 95 proc. pasitikėjimo intervalą (PI) paprastosioms tarpinėms sąsajoms nustatyti, buvo pasirinktas rekomenduojamas 5 000 savirankos vienetų kiekis (Preacher, Hayes, 2004). Gauti rezultatai nepatvirtino, kad vyrų laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp moterų tobulėjimo namuose ir bendro moterų sveikatos vertinimo (B = 0,029 (PI nuo – 0,0386 iki 0,0490); p > 0,05). Nepavyko rasti, kad vyrų laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis tarp moterų tobulėjimo namuose ir bendro moterų sveikatos vertinimo.

Vyrų namų ištekliai ir gerovė. Rezultatai rodo, kad vyrų namų ištekliai statistiškai reikšmingai siejasi su vyrų pasitenkinimu gyvenimu ir vyrų santykių su artimaisiais ir šeima vertinimu (7 lentelė, 1 sąlyga) ir vyrų laisvalaikio meistravimu (7 lentelė, 2 sąlyga), o apskaičiavus vyrų namų išteklių ir vyrų laisvalaikio meistravimo sąsajas su vyrų pasitenkinimu gyvenimu ir vyrų santykių su artimaisiais ir šeima vertinimu, nustatyta, kad tarp:

- vyrų namų išteklių ir vyrų bendro pasitenkinimo gyvenimu ryšys pasikeitė;
- vyrų namų išteklių ir vyrų santykių su artimaisiais ir šeima vertinimo ryšys pasikeitė.

14 lentelė. Vyrų namų išteklių (X) ir gerovės (Y) sąsajos veikiant vyrų laisvalaikio meistravimui (M).

Nepriklausomi kintamieji (X)	Priklausomi kintamieji (Y)					
	PG.V			SA.V		
	B	SE	t	B	SE	t
Namų ištekliai (V)	0,238	0,13	1,70	0,329*	0,05	2,3
R^2		0,203			0,165	
		F=6,489 ; p=0,003			F=5,03 ; p=0,01	

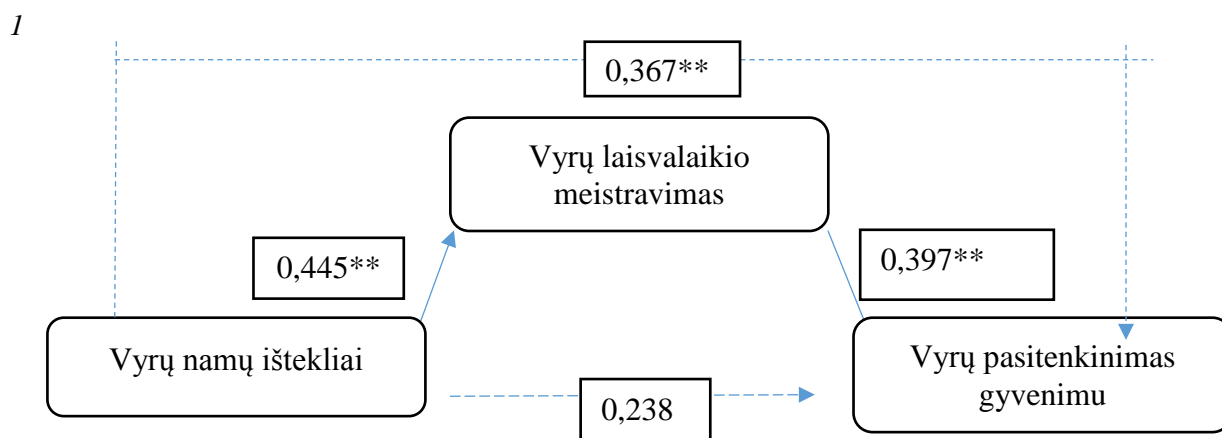
Pastaba. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; V-vyrų imtyje; *p < 0,05.

Kadangi buvo patenkinamos tarpininkavimo sąlygos (mediacijos) pagal Baron ir Kenny (1986), tarpinių sąsajų modeliai buvo patikrinti savirankos (angl. bootstrapping) metodu (Preacher, Hayes, 2004). Pasirinkus 95 proc. pasitikėjimo intervalą (PI) paprastosioms tarpinėms sąsajoms nustatyti,

buvo pasirinktas rekomenduojamas 5 000 savirankos vienetų kiekis (Prea-cher, Hayes, 2004). Gauti rezultatai patvirtino, kad laisvalaikio meistravimas:

- a) **yra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp vyrų namų išteklių ir vyrų bendro pasitenkinimo gyvenimu (B = 0,129 (PI nuo 0,0033 iki 0,3135); p < 0,01);
- b) **nėra** tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp vyrų namų išteklių ir vyrų santykių su artimaisiais ir šeima vertinimo (B = 0,059 (PI nuo -0,0244 iki 0,0704); p > 0,05).

Vyrų laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis tarp vyrų namų išteklių ir vyrų pasitenkinimo gyvenimu. Modelis paaiškina 20,3 proc. duomenų pasitenkinimu gyvenimu duomenų skaidos ($R^2 = 0,203$). Kadangi ryšys tarp namų išteklių bei pasitenkinimo gyvenimu tapo statistiškai nereikšmingas (B pakito nuo 0,367** iki 0,238, p>0,05), pasireiškė pilna tarpinė sąsaja (mediacija). Apibendrinti rezultatai pateikti 12 paveiksle.



12 pav. Vyrų laisvalaikio meistravimo vaidmuo sąsajoje tarp vyrų namų išteklių ir vyrų pasitenkinimo gyvenimu. Pastaba. N=54, ** p < 0,01.

Moterų laisvalaikio meistravimas ir gerovė. Rezultatai rodo, kad *moterų laisvalaikio meistravimas* statistiškai reikšmingai siejasi su moterų bendru sveikatos vertinimu (7 lentelė, 1 sąlyga) ir vyrų laisvalaikio meistravimu (7 lentelė, 2 sąlyga), o apskaičiavus moterų laisvalaikio meistravimo ir vyrų laisvalaikio meistravimo sąsajas su bendru moterų sveikatos vertinimu, nustatyta kad moterų laisvalaikio meistravimo ir moterų sveikatos vertinimo ryšys pasikeitė (15 lentelė).

15 lentelė. Moterų laisvalaikio meistravimo (X) ir gerovės (Y) sąsajos veikiant vyrų laisvalaikio meistravimui (M).

Nepriklausomi kintamieji (X)	Priklausomi kintamieji (Y)		
	B	PG.Mot.	t
Laisvalaikio meistravimas (Mot.)	0,215	0,016	1,54
R^2		0,136	
		F=4,02 ; p=0,024	

Pastaba. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; Mot -moterų imtyje.

Kadangi buvo patenkinamos tarpininkavimo sąlygos (mediacijos) pagal Baron ir Kenny (1986), tarpinių sąsajų modeliai buvo patikrinti savirankos (angl. bootstrapping) metodu (Preacher, Hayes, 2004). Pasirinkus 95 proc. pasitikėjimo intervalą (PI) paprastosioms tarpinėms sąsajoms nustatyti, buvo pasirinktas rekomenduojamas 5 000 savirankos vienetų kiekis (Preacher, Hayes, 2004). Gauti rezultatai nepatvirtino, kad vyrų laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp moterų laisvalaikio meistravimo ir moterų sveikatos vertinimo ($B = 0,085$ PI nuo $-0,0045$ iki $0,0275$); $p > 0,05$). Nepavyko rasti, kad vyrų laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis tarp moterų laisvalaikio meistravimo ir moterų pasitenkinimo gyvenimu vertinimo.

3.5. Moterų laisvalaikio meistravimo trečios sąlygos tikrinimas ir tarpinių ryšių analizė A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse

Rezultatai rodo, kad moterų laisvalaikio meistravimas statistiškai reikšmingai siejasi su moterų autonomija namuose, moterų tobulėjimu namuose, vyrų tobulėjimu namuose, moterų namų ištekliais ir vyrų laisvalaikio meistravimu (žr. 8 lentelę, 2 sąlyga). Tik moterų tobulėjimas namuose, moterų namų ištekliai ir vyrų laisvalaikio meistravimas siejasi su nors vienu gerovės matavimu (atitinka 1 sąlygą, žr. 8 lentelę). Apskaičiavus moterų laisvalaikio meistravimo sąsajas su vyrų ir moterų gerovės kintamaisiais (žr. 7 lentelę), neradome statistiškai reikšmingų sąsajų tarp moterų laisvalaikio meistravimo ir vyrų pasitenkinimo gyvenimu, vyrų ir moterų pasitenkinimas šeima ir artimaisiais, vyrų ir moterų psichikos sveikatos vertinimas, bendrai suvokiamos sveikatos vertinimo, pagal Baron ir Kenny (1986), nebuvo patenkinta 3 tarpinių sąsajų sąlyga (b kelias – nereikšmingas), tarpinių sąsajų modeliai toliau nebuvo analizuojami.

Moterų namų ištekliai ir moterų pasitenkinimas gyvenimu. Analizė parodė, kad moterų namų ištekliai statistiškai reikšmingai siejasi su moterų pasitenkinimu gyvenimu (8 lentelė, 1 sąlyga) ir moterų laisvalaikio meistravimu (8 lentelė, 2 sąlyga), o apskaičiavus moterų namų išteklių ir moterų laisvalaikio meistravimo sąsajas su moterų pasitenkinimu gyvenimu (žr. 16 lentelę), nustatyta, kad moterų namų išteklių ir moterų bendro pasitenkinimo gyvenimu ryšys pasikeitė.

16 lentelė. Moterų namų išteklių (X) ir gerovės (Y) sąsajos veikiant moterų laisvalaikio meistravimui (M).

Nepriklausomi kintamieji (X)	Priklausomi kintamieji (Y)		
	B	SE	t
Namų ištekliai (Mot.)	0,259	0,15	1,68
R^2		0,138	
		F=4,07 ; p=0,023	

Pastaba. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; Mot -moterų imtyje.

Kadangi buvo patenkintos tarpininkavimo sąlygos (mediacijos) pagal Baron ir Kenny (1986), tarpinių sąsajų modeliai buvo patikrinti savirankos (angl. bootstrapping) metodu (Preacher, Hayes, 2004). Pasirinkus 95 proc. pasitikėjimo intervalą paprastosioms tarpinėms sąsajoms nustatyti, buvo pasirinktas rekomenduojamas 5 000 savirankos vienetų kiekis (Preacher, Hayes, 2004). Gauti rezultatai *nepatvirtino*, kad moterų laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp moterų namų išteklių ir moterų bendro pasitenkinimo gyvenimu ($B = 0,087$ (PI (pasikliautinis intervalas) nuo $-0,0574$ iki $0,2532$); $p > 0,05$). Nepavyko rasti, kad moterų laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis tarp moterų namų išteklių ir bendro moterų pasitenkinimo gyvenimu vertinimo.

Rezultatai rodo, kad *vyrų laisvalaikio meistravimas* statistiškai reikšmingai siejasi su moterų pasitenkinimu gyvenimu vertinimu (8 lentelė, 1 sąlyga) ir moterų laisvalaikio meistravimu (8 lentelė, 2 sąlyga), o apskaičiavus vyrų laisvalaikio meistravimo ir moterų laisvalaikio meistravimo sąsajas su moterų pasitenkinimu gyvenimu vertinimu, nustatyta, kad vyrų laisvalaikio meistravimo ir moterų pasitenkinimo gyvenimu ryšys pasikeitė (16 lentelė).

16 lentelė. *Moterų namų išteklių (X) ir gerovės (Y) sąsajos veikiant moterų laisvalaikio meistravimui (M).*

Nepriklausomi kintamieji (X)	Priklausomi kintamieji (Y)		
	PG.Mot.		
	B	SE	t
Laisvalaikio meistravimas (V)	0,231	0,01	1,65
R^2		0,136	
		F=4,02; p=0,024	

Pastaba. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; Mot -moterų imtyje, V- vyrų imtyje.

Kadangi buvo patenkintos tarpininkavimo sąlygos (mediacijos) pagal Baron ir Kenny (1986), tarpinių sąsajų modeliai buvo patikrinti savirankos (angl. bootstrapping) metodu (Preacher, Hayes, 2004). Pasirinkus 95 proc. pasitikėjimo intervalą (PI) paprastosioms tarpinėms sąsajoms nustatyti, buvo pasirinktas rekomenduojamas 5 000 savirankos vienetų kiekis (Preacher, Hayes, 2004). Gauti rezultatai *nepatvirtino*, kad moterų laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis (mediatorius) ryšyje tarp vyrų laisvalaikio meistravimo ir moterų pasitenkinimo gyvenimu vertinimo ($B = 0,135$ (PI nuo $-0,0014$ iki $0,0243$); $p > 0,05$). Nepavyko rasti, kad moterų laisvalaikio meistravimas yra tarpinis kintamasis tarp vyrų laisvalaikio meistravimo ir moterų pasitenkinimo gyvenimu vertinimo.

3.6. A (vyrų) ir B (moterų) partnerio poreikio atsistatyti, namų reikalavimų, namų išteklių sąsajos

Igyvendinant ketvirtąjį tyrimo uždavinį t.y. nustatyti, koks yra A (vyrų) ir B (moterų) poreikio atsistatyti, namų reikalavimų, namų išteklių sąsajos buvo analizuojama:

- 1) vyro poreikio atsistatyti sąsajos su moterų poreikiu atsistatyti, moters namų reikalavimais ir moters namų ištekliais;
- 2) moters poreikio atsistatyti sąsajos su vyro namų reikalavimais ir vyro namų ištekliais;
- 3) vyro namų reikalavimai siesis su moters namų ištekliais ir moters namų reikalavimais;
- 4) vyro namų ištekliai siesis su moters namų reikalavimais ir moters namų ištekliais.

Siekiant atsakyti į ketvirtą tyrimo uždavinį buvo naudota Pearsono koreliacija. Pearsono koreliacijos koeficientai parodė, kad vyro poreikio atsistatyti vertinimas statistiškai reikšmingai siejasi tik su moterų emocinių reikalavimų vertinimu (žr. 17 lentelę). T.y. kai vyrai turi daugiau ankstyvo nuovargio simptomų, moterys jaučia, kad turi daugiau emocinių reikalavimų namuose (pvz., kyla emocinių problemų, namuose vykstantys dalykai kelia įtampą) ir atvirkščiai, kai vyrai vertina, kad turi mažiau ankstyvo nuovargio simptomų, moterys jaučia, kad turi mažiau emocinių namų reikalavimų.

17 lentelė. *Vyro poreikio atsistatyti sąsajos su moterų poreikiu atsistatyti, moters namų reikalavimais ir moters namų ištekliais.*

A partnerio (vyrų) matavimai	B partnerio (moterų) matavimai								
	PA.M	BIN.M	AN.M	PN.M	TN.M	BNR.M	KNR.M	ENR.M	KOG.NR.M
PA.V	0,123	-0,151	-0,029	-0,224	-0,159	0,197	0,030	0,298*	0,132

Pastaba.* $p < 0,05$. V–vyrų vertinimai; Mot.—moterų vertinimai. AN – Autonomija namuose; PN – Parama namuose; TN – Tobulėjimas namuose; BIN – Bendrai ištekliai namuose; KNR – Kiekybiniai reikalavimai; ENR – Emociniai reikalavimai; KOGR – Kognityviniai reikalavimai; BRN–Bendri namų reikalavimai; PA – Poreikis atsistatyti.

Nepavyko rasti statistiškai reikšmingų skirtumų tarp moterų poreikio atsistatyti ir vyrų namų reikalavimų ir namų išteklių (žr. 18 lentelę). T.y. nesvarbu kiek ankstyvo nuovargio simptomų jaučia moterys, tai nėra susiję su vyrų namų reikalavimais ir namų ištekliais.

18 lentelė. *Moters poreikio atsistatyti sąsajos su vyro namų reikalavimais ir vyro namų ištekliais.*

A partnerio (vyrų) matavimai	B partnerio (moterų) matavimai							KOG.NR .V	BNR.V
	AN.V	PN.V	TN.V	BIN.V	KNR.V	ENR.V			
PA.M	-0,140	-0,062	-0,059	-0,118	0,033	0,241	-0,122	0,021	

Pastaba. V–vyrų vertinimas; Mot.—moterų vertinimas. AN – Autonomija namuose; PN – Parama namuose; TN – Tobulėjimas namuose; BIN – Bendrai ištekliai namuose; KNR – Kiekybiniai reikalavimai; ENR – Emociniai reikalavimai; KOGR – Kognityviniai reikalavimai; BRN–Bendri namų reikalavimai; PA – Poreikis atsistatyti.

Vyrų emociniai reikalavimai statistiškai reikšmingai siejasi su moterų emociniais reikalavimais (žr. 19 lentelę). Kuo daugiau emocinių reikalavimų namuose jaučia vyrai (pvz., kyla emocinių problemų, namuose vykstantys dalykai kelia įtampą), tuo daugiau emocinių namų reikalavimų jaučia ir moterys. Ir atvirkščiai, kuo mažiau emocinių reikalavimų namuose jaučia vyrai, tuo mažiau emocinių reikalavimų jaučia ir moterys.

19 lentelė. Vyro namų reikalavimų sąsajos su moterų namų ištekliais ir moterų namų reikalavimais.

A partnerio (vyrų) matavimai	B partnerio (moterų) matavimai							
	AN.M	PN.M	TN.M	BIN.M	KNR.M	ENR.M	KOG.NR.M	BNR.M
KNR.V	-0,070	-0,006	-0,108	-0,045	-0,146	-0,063	0,036	-0,040
ENR.V	0,157	-0,239	-0,019	-0,029	-0,037	0,473**	0,185	0,237
KOG.NR.V	-0,079	-0,113	-0,200	-0,139	0,075	0,136	0,071	0,122
BNR.V	-0,047	-0,120	-0,195	-0,124	-0,002	0,199	0,116	0,140

Pastaba. **<0,01. V–vyrų vertinimas; Mot.—moterų vertinimas. AN – Autonomija namuose; PN – Parama namuose; TN – Tobulėjimas namuose; BIN – Bendrai ištekliai namuose; KNR – Kiekybiniai reikalavimai; ENR – Emociniai reikalavimai; KOGR – Kognityviniai reikalavimai; BRN–Bendri namų reikalavimai; PA – Poreikis atsistatyti.

Rezultatai parodė (20 lentelė), kad vyrų namų ištekliai statistiškai reikšmingai ir teigiamai siejasi su moterų parama namuose ir neigiamai su moterų emociniais reikalavimais namuose. Kuo daugiau išteklių vyras jaučiasi turintis, tuo didesnę paramą ir mažiau emocinių reikalavimų namuose jaučia moterys. Bei kuo mažiau išteklių namuose jaučia vyrai, tuo mažiau paramos ir daugiau emocinių reikalavimų jaučia moterys.

Vyrų autonomija namuose statistiškai reikšmingai neigiamai siejasi su moterų emociniais namų reikalavimais. Kuo daugiau autonomijos t.y. galimybių lanksčiai praleisti laisvalaikį jaučia vyras, tuo mažiau emocinių reikalavimų (pvz. įtampa namuose, emocinės problemos) jaučia moterys. O kuo mažiau autonomijos vyrai jaučia turintis namie, tuo daugiau emocinių reikalavimų (pvz.: įtampos) jaučia turinčios moterys.

Analizė taip pat parodė, kad vyrų jaučiama parama namuose statistiškai reikšmingai ir teigiamai siejasi su moterų parama namuose ir neigiamai su moterų emociniais reikalavimais namuose. Kuo daugiau paramos vyras jaučiasi turintis, tuo didesnę paramą ir mažiau emocinių reikalavimų namuose jaučia moterys. Bei kuo mažiau paramos namuose jaučia vyrai, tuo mažiau paramos ir daugiau emocinių reikalavimų jaučia moterys.

Vyrų tobulėjimas namuose statistiškai reikšmingai ir teigiamai siejasi su moterų autonomija namuose, tobulėjimu namuose ir bendrai ištekliais namuose. Kuo daugiau galimybių tobulėti namuose jaučia vyras, tuo daugiau autonomijos (t.y. lanksčiai praleisti laisvalaikį), tobulėti namuose ir bendrų išteklių jaučiasi turinčios moterys. Ir atvirkščiai, kuo mažiau vyrai jaučia, kad gali tobulėti namuose (t.y. laisvalaikį skirti naujų dalykų išmokimui), tuo mažiau moterys jaučia, kad gali laisvai leisti laisvalaikį, tobulėti namuose ar bendrai jaučiasi turinčios mažiau išteklių. Visos minėtos sąsajos yra silpnos ($r < 0,4$), išskyrus vyrų paramą namuose ir moterų emocinius reikalavimus bei vyrų tobulėjimą namuose ir moterų tobulėjimą namuose (vidutinės koreliacijos, $r > 0,4$). Apibendrinti rezultatai pateikti 13 paveiksle.

20 lentelė. Vyrų namų išteklių sąsaja su moterų namų reikalavimais ir moterų namų ištekliais.

A partnerio (vyrų) matavimai	B partnerio (moterų) matavimai							
	AN.M	PN.M	TN.M	BIN.M	KNR.M	ENR.M	KOG.NR. M	BNR.M
BIN.V	0,145	0,273*	0,243	0,257	0,005	-0,373**	-0,045	-0,137
AN.V	0,172	0,036	0,201	0,162	-0,133	-0,286*	-0,007	-0,140
PN.V	-0,035	0,356**	0,062	0,130	0,038	-0,422**	-0,097	-0,167
TN.V	0,307*	0,264	0,402**	0,395**	0,117	-0,127	0,104	0,064

Pastaba. **<0,01, * p < 0,05. V–vyrų vertinimas; Mot.—moterų vertinimas. AN – Autonomija namuose; PN – Parama namuose; TN – Tobulėjimas namuose; BIN – Bendrai ištekliai namuose; KNR – Kiekybiniai reikalavimai; ENR – Emociniai reikalavimai; KOGR – Kognityviniai reikalavimai; BRN–Bendri namų reikalavimai.

3.7. A (vyro) ir B (moters) partnerio gerovės ir laisvalaikio meistravimo sąsajos

Siekiant įgyvendinti penktąjį uždavinį t.y. ištirti A (vyro) ir B (moters) partnerio gerovės ir laisvalaikio meistravimo sąsajas, atlikome Pearsono koreliaciją. Rezultatai parodė, kad vyrų pasitenkinimas gyvenimu statistiškai reikšmingai siejasi su visais moters gerovės matavimais. Stipriausiai teigiamai tarpusavyje koreliuoja vyrų ir moterų pasitenkinimas gyvenimu ($r = 0,584$). Kuo labiau vyras yra patenkintas gyvenimu, tuo didesnis yra moterų pasitenkinimas gyvenimu, pasitenkinimas šeima ir artimaisiais, geresnė psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Ir atvirkščiai, kuo mažiau vyras yra patenkintas gyvenimu, tuo moters pasitenkinimas gyvenimu, pasitenkinimas šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata yra vertinama prasčiau.

Vyrų pasitenkinimas šeima ir artimaisiais statistiškai reikšmingai siejasi su moterų pasitenkinimu gyvenimu ir pasitenkinimas šeima ir artimaisiais. Kuo labiau vyras yra patenkintas šeima ir artimaisiais, tuo labiau moteris yra patenkinta gyvenimu, šeima ir artimaisiais. Ir atvirkščiai, kuo mažiau vyras yra patenkintas santykiais su šeima ir artimaisiais, tuo mažiau moteris yra patenkintos gyvenimu, šeima ir artimaisiais.

Vyrų psichinė sveikata statistiškai reikšmingai koreliuoja su moterų pasitenkinimu gyvenimu. Kuo geresnė, vyrų psichinė sveikata, tuo didesnis moterų pasitenkinimas gyvenimu. Ir kuo blogesnis vyrų psichikos sveikatos vertinimas, tuo mažiau moters yra patenkintos gyvenimu.

Vyrų bendras sveikatos vertinimas statistiškai reikšmingai koreliuoja su moterų pasitenkinimu gyvenimu. Kuo geresnis, vyrų bendros sveikatos vertinimas, tuo didesnis moterų

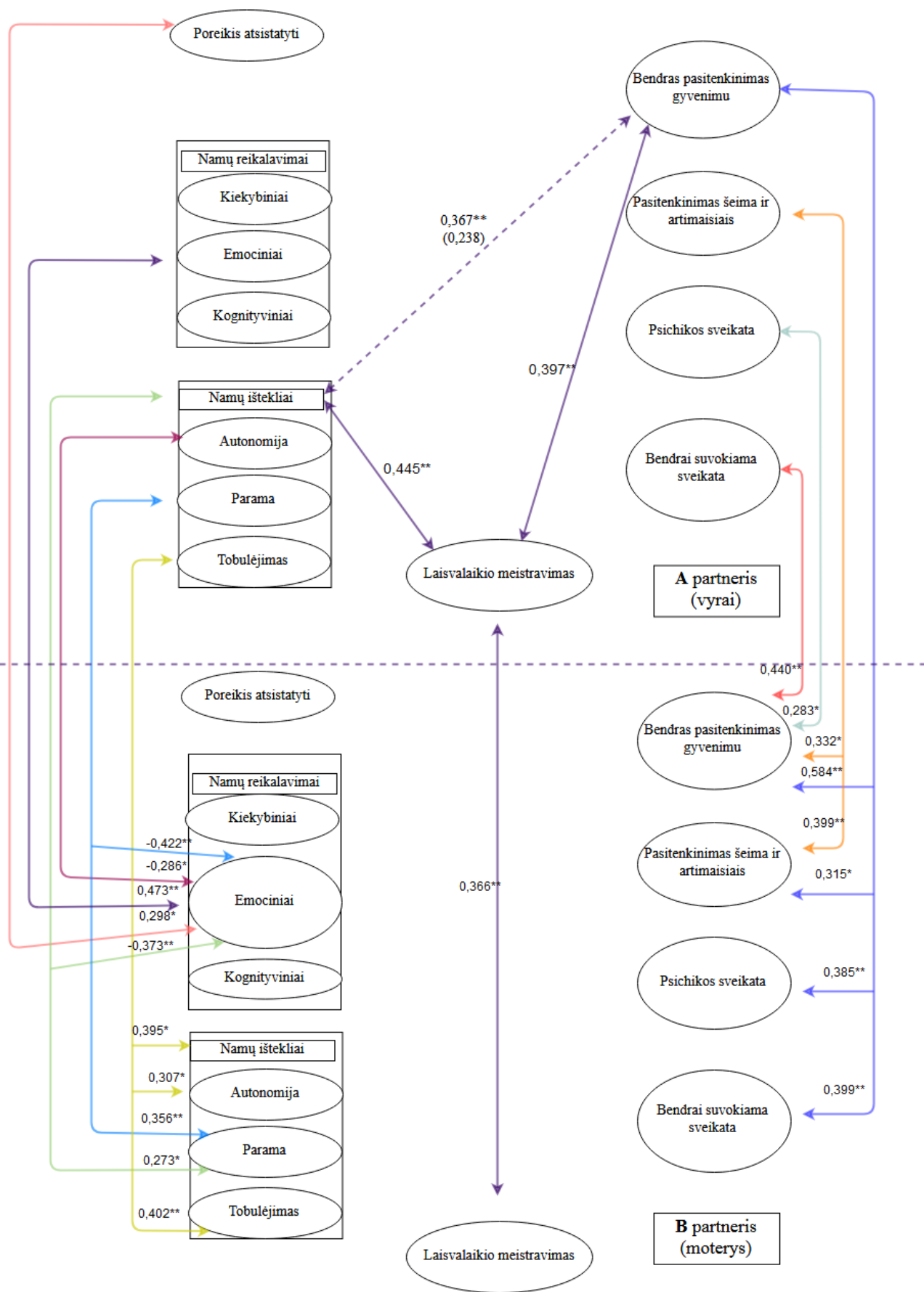
pasitenkinimo gyvenimu vertinimas. Ir kuo blogiau vyrai vertina bendrą sveikatą, tuo mažiau moterys yra patenkintos gyvenimu.

21 lentelė. *A (vyro) ir B (moters) partnerio gerovės sąsajos.*

A partnerio (vyrų) gerovė	B partnerio (moterų) gerovė			
	PG.M	SA.M	PS.M	SV.M
PG.V	0,584**	0,315*	0,385**	0,399**
SA.V	0,332*	0,399**	0,196	0,223
PS.V	0,283*	0,104	0,226	0,253
SV. V	0,440**	0,016	0,101	0,217

Pastaba. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$. PG – Bendras pasitenkinimas gyvenimu; SA – Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais; PS – Psichikos sveikata; SV – Bendrai suvokiama sveikata. V–vyrų vertinimai; Mot.—moterų vertinimai.

Siekiant ištirti vyro ir moters laisvalaikio meistravimo sąsajas naudojome Pearsono koreliaciją. Rezultatai parodė, kad vyrų laisvalaikio meistravimas statistiškai reikšmingai siejasi su moterų laisvalaikio meistravimu ($r = 0,366$, $p < 0,01$). Kai vyrai aktyviau siekia savo laisvalaikio, tuomet ir moterys aktyviau jo siekia. O kai vyrai pasyviau siekia laisvalaikio tada ir moterys tą daro pasyviau. Apibendrinti ketvirto ir penkto uždavinio rezultatai pateikti 13 paveikslėlyje.



13 pav. Apibendrinti poreikio atsistatyti, namų reikalavimų ir išteklių, laisvalaikio meistravimo ir gerovės perėjimo ryšiai tarp A (vyrų) ir B (moterų) partnerio. Pastaba. . **<0,01, * p < 0,05.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo darbu buvo siekiama nustatyti laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimu ir išteklių, poreikio atsistatyti bei gerovės sąsajas ir laisvalaikio meistravimo vaidmenį jose bendroje bei tarp A (vyrų) ir B (moterų) partnerio imčių. Remiantis atliktais tyrimais (Sonnentag & Zijlstra, 2006; Petrou & Bakker, 2016; Demerouti et al., 2010) bei Darbo reikalavimų ir išteklių modelių (Bakker & Demerouti, 2017) *pirma* buvo tikimasi, jog laisvalaikio meistravimas siesis su namų reikalavimais ir ištekliais, poreikiu atsistatyti bei gerove bendroje dirbančių partnerių tyrimo imtyje bei A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse. *Antra*, apžvelgti tyrimai (Shimazu et al., 2010; Ten Brummelhuis & Bakker, 2012; Rudolph et al., 2017) ir išteklių saugojimo teorija (Hobfoll, 2002) leido kelti prielaidas, kad gerovė siesis su laisvalaikio meistravimu, namų reikalavimais ir ištekliais bei poreikiu atsistatyti, bendroje imtyje bei A (vyrų) ir B (moterų) imtyse. *Trečia*, pasitvirtinus minėtoms sąsajoms buvo tikimasi, kad laisvalaikio meistravimas bus dalinis tarpinis kintamasis tarp namų reikalavimų, namų išteklių, poreikio atsistatyti bei gerovės tiek bendroje, tiek A (vyrų) ir B (moterų) imtyse bei tarp A (vyrų) ir B (moterų) imčių. *Ketvirta*, tyrimai taip pat leido kelti prielaidas (Bakker et al., 2009; Park & Fritz, 2015; Shimazu et al., 2013), kad dėl perdavimo (ang. crossover) efekto (Westman, 2001) A (vyrų) ir B (moterų) dirbančių partnerių namų reikalavimai, ištekliai, poreikis atsistatyti, laisvalaikio meistravimas ir gerovė bus tarpusavyje susiję. *Penkta*, dėl pozityvaus perėjimo (Bakker & Demerouti, 2009) buvo tikimasi, kad A (vyrų) gerovė ir laisvalaikio meistravimas bus susiję su B (moterų) partnerio gerove ir laisvalaikio meistravimu. Toliau detaliau aptarsime gautus rezultatus.

Pirma, analizuojant laisvalaikio meistravimo sąsajas su namų reikalavimais ir ištekliais, poreikiu atsistatyti bendroje ir A (vyrų) ir B (moterų) tyrimo imtyse buvo gauta, kad laisvalaikio meistravimas siejasi tik su namų ištekliais. Buvo tikimasi, kad laisvalaikio meistravimas siesis su namų reikalavimais (pagal Tims, Bakker & Derks, 2013) ir poreikiu atsistatyti (pagal išteklių saugojimo teoriją, Hobfoll, 2002) tačiau tyrimu nebuvo nustatyta, kad laisvalaikio meistravimas siejasi su namų reikalavimais ar poreikiu atsistatyti. Tai reiškia, kad nesvarbu, kokius ankstyvo nuovargio simptomus jaučia darbuotojai ar su kokiais reikalavimais jiems tenka susidurti namuose, nuo to nepriklauso kaip aktyviai jie sieks savo laisvalaikio. Gali būti, kad reikšmingų sąsajų nebuvo gauta dėl laisvalaikio meistravimo skalės homogeniškumo t.y. darbo meistravimo (ang. job crafting) skalės be darbo veiklų, kurios didina išteklius dažnai matuoja aktyvų veiklų siekimą, kuris nukreiptas į trukdančių darbo reikalavimų mažinimą (angl. decreasing hindering job demands) ar iššūkį keliančių darbo reikalavimų didinimą (increasing challenging job demand) (Tims et al., 2012). Tačiau šiame tyrime laisvalaikio meistravimo skalė matuoja tik aktyvaus elgesio siekimą, kuris nukreiptas į tikslų nustatymą, žmogiškąjį ryšį, mokymąsi ir asmeninį tobulėjimą (Petrou & Bakker, 2016), o tai elgesys,

kuris labiau asocijuojamas su namų ištekliais, o ne reikalavimais ir poreikiu atsistatyti (kuris siejamas su darbo reikalavimais) namų srityje. Skalės koncepcija galėjo lemti tai, kad nebuvo gauta panašių reikšmingų sąsajų tarp laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų ir poreikio atsistatyti namų srityje.

Tačiau tyrimas, kaip ir buvo tikėtasi, parodė, kad namų ištekliai siejasi su laisvalaikio meistravimu. Dirbantys asmenys, kurie jaučia, kad namuose gali laisvai rinktis, kaip praleisti laisvalaikį, esant poreikiui partneris/šeima juos gali palaikyti ir laisvalaikiu jie gali tobulėti, yra labiau linkę aktyviai siekti laisvalaikio nei tie, kurie minėtų išteklių galvoja, kad gali gauti mažiau. Šią ryšį galima paaiškinti Darbo reikalavimų ir išteklių modeliu, laisvalaikio meistravimas yra sąlyga, kuri didina namų išteklius (Tims & Bakker, 2010) tad ištekliams didėjant didėja ir laisvalaikio meistravimas.

Tyrimas taip pat papildė esamus tyrimus tuo, kad atskleidžia, kad laisvalaikio meistravimas labiausiai siejasi su galimybe tobulėti namuose. O lyginant A (vyrų) ir B (moterų) dirbančių partnerių imtis gauta, kad moterų laisvalaikio meistravimas yra susijęs su moterų namų ištekliais bendrai, autonomija namuose ir tobulėjimu namuose. Tai reiškia, kad dirbančios moterys, aktyviau siekia savo laisvalaikio kai jaučia, kad namuose turi daugiau išteklių, o būtent laisvę rinktis laisvalaikio veiklas (autonomija namuose) ir galimybę laisvalaikiu tobulėti (tobulėjimas namuose) ir atvirškčiau, jaučiant, kad minėtų išteklių gali gauti mažiau, laisvalaikio siekia pasyviau. Vyrų laisvalaikio meistravimas siejasi su vyrų namų ištekliais bendrai ir vyrų tobulėjimu namuose. Tai reiškia, kad dirbantys vyrai aktyviau siekia laisvalaikio kai jaučia, kad apskritai namuose turi išteklių, bet labiausiai vyrai siekia aktyvaus laisvalaikio kai suvokia, kad laisvalaikiu gali tobulėti ir atvirškčiau, suvokiant, kad laisvalaikiu yra mažiau galimybių tobulėti, vyrai laisvalaikio siekia pasyviau.

Bendroje imtyje laisvalaikio meistravimas siejasi su namuose gaunama parama (pvz. partnerio/šeimoms palaikymas), tačiau A (vyrų) ir B (moterų) dirbančių partnerių imtyse laisvalaikio meistravimas ir namų paramą nebuvo susiję, tokie rezultatai galėjo gautis dėl mažo respondentų skaičiaus tiek A ir B imtyse (n=54), lyginant su bendra imtimi, kur respondentų skaičius dvigubai didesnis (N=108).

Antra, analizuojant laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų ir išteklių, poreikio atsistatyti sąsajas su gerove gauta, kad visi tirti reiškiniai siejasi su gerove. Dirbančių partnerių bendroje imtyje ir A (vyrų) partnerių imtyje kaip ir buvo tikėtasi, *laisvalaikio meistravimas* siejasi su visais *gerovės* matavimais: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Darbuotojai, kurie aktyviau siekia laisvalaikio, yra labiau pasitenkinę gyvenimu, šeima ir artimaisiais, psichinę sveikatą (pvz., dažniau jautėsi laimingi, ramūs, mažiau nervingi) ir bendrai sveikatą vertina geriau. Rezultatus galima paaiškinti savideterminacijos teorijos ir meistravimo sąsaja (Petrou & Bakker, 2016). Pagal savideterminacijos teoriją (Ryan & Deci, 2001),

žmogus suvokia gerovę, kai yra patenkinti jo pagrindiniai trys psichologiniai poreikiai: autonomija, kompetencija ir priklausymas, o meistravimas yra tiesiogiai nukreiptas į šių poreikių patenkinimą (Petrou & Bakker, 2016). B (moterų) imtyje laisvalaikio meistravimas siejasi tik su pasitenkinimu gyvenimu, galimi skirtumai tarp vyrų ir moterų galėjo atsirasti dėl namų reikalavimų, nes moterys turi daugiau bendrų, kiekybinių ir kognityvinių namų reikalavimų, palyginus su vyrais, galimai moterys tiesiog fiziškai turi mažiau laiko įsitraukti į laisvalaikio meistravimo veiklas. Tačiau norint atsakyti į šį klausimą reikėtų atlikti papildomą tyrimą.

Namų reikalavimai, o būtent *emociniai namų reikalavimai* neigiamai siejasi su visais *gerovės* matavimais: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata bendroje ir A (vyrų) partnerių imtyje. Tie darbuotojai porose, kurie labiau vertina, kad namuose yra emocinių problemų, įtampos yra mažiau pasitenkinę gyvenimu, šeima ir artimaisiais, psichinę sveikatą (pvz., dažniau jautėsi nelaimingi, neramūs, daugiau nervingi) ir bendrai sveikatą vertina blogiau ir atvirkščiai, tie, kurie jaučia kad turi mažiau emocinių problemų namuose vertina savo gerovę geriau. Gauti rezultatai yra panašūs į darbo aplinkoje gaunamas tendencijas (Demerouti et al., 2001; Tims, Bakker & Derks, 2013). Minėtuose tyrimuose, darbo srityje, aukšti darbo reikalavimai yra siejami su perdegimu, nuovargiu, mažu pasitenkinimu darbu. O darbo namų išteklių modelis teigia, kad namų reikalavimai mažina asmeninius išteklius, o kai asmuo turi mažus asmeninius išteklius jo pasitenkinimas gyvenimu ir/ar gerove mažėja (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). B (moterų) *emociniai namų reikalavimai* neigiamai siejasi su: bendru pasitenkinimu gyvenimu ir psichikos sveikata.

Netikėtas teigiamas ryšys gautas tarp kiekybinių namų reikalavimų ir pasitenkinimu šeima ir artimaisiais. Kuo daugiau veiklų asmuo turi atlikti, tuo didesnis jo pasitenkinimas šeima ir artimaisiais. Verta pastebėti, kad gautas ryšys labai silpnas dėl to jį reikia vertinti atsargiai. Nors šio tyrimo duomenimis skalės psichometrinės charakteristikos geros, negalima atmesti ir tarpkultūrinių skirtumų įtakos, dėl kurių, tikėtina, tirti darbuotojai porose kitaip suvokia kiekybinius namų reikalavimus. Pavyzdžiui, teiginį: „ar namuose būnate užsiėmęs (-usi)?“, galima vertinti ne iš reikalavimų pusės, kad namuose yra veiklų dėl kurių asmuo yra užimtas, o tobulėjimo, pavyzdžiui, žmogus vertina, kad namuose yra užsiėmęs, nes namuose mokosi. Norint tiksliau atsakyti į šį klausimą reikalingi tolesni tyrimai, nagrinėjantys namų reikalavimų ir gerovės sąsajas.

Namų išteklių ir gerovės sąsajų tyrimas atskleidė, kad bendri namų ištekliai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Gauti rezultatai atitinka panašius autorių tyrimus (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012; Tims et al., 2012), rezultatus galima paaiškinti darbo namų išteklių modeliu, kad namų ištekliai prisideda prie asmeninių žmogaus išteklių, o asmuo turintis didelius asmeninius išteklius jaučia: pasitenkinimą darbu, su darbu susijusią gerovę, yra labiau pasitenkinęs šeima, jaučia, kad turi gerus

santykiai su šeima ir draugais, įsitraukia į šeimą, jaučia su namais susijusią laimę, su namais susijusią gerovę (Ten Brummelhuis & Bakker, 2012). Ištekliai yra savaime vertingi asmeniui, o žmonės turintys daugiau išteklių vertina savo gyvenimą palankiau (Hobfoll, 2002). Tyrimas pagilina namų išteklių ir gerovės sąsajų žinias tuo, kad parodo, kad stipriausiai su namų gerove yra susijusi parama namuose, tie dirbantys partneriai, kurie tiki, kad turi daugiau galimybių gauti palaikymo iš partnerio/šeimoms yra labiau pasitenkinę gyvenimu, šeima ir artimaisiais, jų psichikos sveikata geresnė (pvz., dažniau jautėsi laimingi, ramūs, mažiau nervingi), savo sveikatą vertina geriau. Bei atvirkščiai, asmenys, kurie jaučia, kad iš artimų žmonių/šeimoms gali gauti mažiau palaikymo, gerovę vertina prasčiau. Rezultatai taip pat rodo, kad dirbantys partneriai, kurie tiki, kad turi daugiau galimybių laisvai rinktis laisvalaikį yra labiau pasitenkinę gyvenimu nei tie, kurie laisvę rinktis laisvalaikį namuose vertina prasčiau. Tie asmenys, kurie vertina, kad turi daugiau galimybė tobulėti laisvalaikiu yra labiau pasitenkinę gyvenimu, jų psichikos sveikatos vertinimas ir suvokiama sveikata yra geresnė nei tų asmenų, kurie jaučia, kad laisvalaikiu turi mažiau galimybių tobulėti.

Šis tyrimas išplečia namų išteklių ir gerovės sąsajų supratimą, vyrų gerovės jausmas labiausiai siejasi su tobulėjimu namuose, o moterų tobulėjimu namuose ir autonomija. Vyrų gerovė didėja kai jie jaučia, kad laisvalaikiu gali tobulėti, o moterų, kad laisvalaikiu gali tobulėti ir kai pačios gali lanksčiai rinktis savo laisvalaikį. Šiame tyrime moterys pasižymėjo galinčios laisviau rinktis savo laisvalaikį nei vyrai. Galimai vyrų gerovė nėra susijusi su laisve rinktis laisvalaikį, nes moterys namuose ji planuoja (kognityviniai namų reikalavimai aukštesni nei vyrų).

Poreikis atsistatyti neigiamai siejasi su visais *gerovės* matavimais: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Gauti rezultatai atitinka kitų autorių gautus rezultatus (Sonntag & Zijlstra, 2006), kuo daugiau ankstyvo nuovargio simptomų jaučia darbuotojas, tuo jo nuovargio dydis aukštesnis ir gerovės jausmas mažesnis. Ankstyvo nuovargio simptomai labiausiai siejasi su psichikos sveikata (asmenys dažniau jaučiasi nelaimingi, neramūs, daugiau nervingi). A (vyrų) partnerio poreikis atsistatyti siejasi su pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. B (moterų) poreikis atsistatyti neigiamai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata.

Trečia, atliktu tyrimu taip pat buvo siekiama išsiaiškinti *laisvalaikio meistravimo vaidmenį*, vertinant sąsajas tarp *namų reikalavimų ir išteklių, poreikio atsistatyti ir gerovės*. Buvo tikimasi, kad laisvalaikio meistravimas siesis su namų reikalavimais ir poreikiu atsistatyti, visgi, kaip jau buvo minėta, tyrimu nebuvo nustatyta jokių reikšmingų sąsajų tarp laisvalaikio meistravimo ir poreikio atsistatyti tiek bendroje, tiek A (vyrų) ir B (moterų) imtyse. Todėl laisvalaikio meistravimo vaidmuo tarp namų reikalavimų, poreikio atsistatyti ir gerovės nebuvo analizuojamas.

Šio tyrimo rezultatai atskleidė nevienodą *laisvalaikio meistravimo* reikšmę *ištekliais namuose* ir *gerovei*. Gauti rezultatai parodė, kad *laisvalaikio meistravimas* dalinai tarpininkauja ryšyje tarp *ištekliai namuose* ir *pasitenkinimo gyvenimu*. Tie asmenys, kurie jaučia, kad namuose turi daugiau *ištekliai* yra labiau *pasitenkinę gyvenimu* dalinai dėl to, kad aktyviai siekia *laisvalaikio*. Rezultatai rodo, kad *laisvalaikio meistravimas* yra dalinis tarpininkas tarp *paramos namuose* ir *pasitenkinimo gyvenimu*. Tie asmenys, kurie jaučia, kad namuose gali gauti palaikymą yra labiau *pasitenkinę gyvenimu* iš dalies dėl to, kad aktyviai siekia *laisvalaikio*. Tyrimas taip pat parodė, kad *autonomija namuose* ir *tobulėjimas namuose* yra visiškai susiję su *pasitenkinimu gyvenimu* per *laisvalaikio meistravimą*. Taigi, rezultatai leidžia teigti, kad tiriamieji, kurie jaučia, kad namuose gali laisvai rinktis kaip praleisti *laisvalaikį*, aktyviau siekia *laisvalaikio*, o tai savo ruožtu, didina jų *pasitenkinimą gyvenimu*. Panašiai, tie tiriamieji, kurie jaučia, kad namuose gali *laisvalaikiu tobulėti*, aktyviau siekia *laisvalaikio*, o aktyvus *laisvalaikio* siekimas didina *dirbančių partnerių pasitenkinimą gyvenimu*. Gauti rezultatai iš dalies panašūs į darbo srityje gaunamus rezultatus apie *laisvalaikio meistravimo* vaidmenį tarp darbo *ištekliai* ir *pozityvių emocijų* (pvz., *įsitraukimo į darbą*) (Lee et al., 2017). Reikėtų paminėti, kad tyrėjai nepavyko rasti tyrimų, kurie tirtų *laisvalaikio meistravimo* tarpinį ryšį tarp namų reikalavimų ir *ištekliai* bei *gerovės namų srityje*. Vieninteliai panašūs tyrimai buvo atlikti darbo srityje, bet juose *laisvalaikio meistravimas* buvo tik dalinis kintamasis tarp *ištekliai* ar *teigiamų emocijų*. Tad šio tyrimo rezultatai leidžia plačiau suprasti *laisvalaikio meistravimo* vaidmenį namų srityje.

Gauti rezultatai taip pat parodė, kad tik vyrų *laisvalaikio meistravimas* yra visiškas tarpinis kintamasis sąsajoje tarp vyrų namų *ištekliai* ir vyrų *pasitenkinimo gyvenimu*. Taigi, rezultatai leidžia teigti, kad poroje esantys vyrai, kurie jaučia, kad namuose turi daugiau *ištekliai*, aktyviau siekia *laisvalaikio*, o aktyvus *laisvalaikio* siekimas didina vyrų *pasitenkinimą gyvenimu*.

Nepavyko rasti, kad moterų aktyvus *laisvalaikio* siekimas yra tarpinis kintamasis tarp *ištekliai* ir *pasitenkinimo gyvenimu*. Verta išskirti, kad moterų ir vyrų *laisvalaikio meistravimas* yra panašus, moterų net nežymiai didesnis. Tačiau dėl galimų lyčių skirtumų, vyrai *pasitenkinimą gyvenimu* labiau sieja su aktyviu *laisvalaikio* siekimu, o moterys su kitais kintamaisiais pvz., *ištekliais*. Negalima atmesti galimybių, kad tokius rezultatus gavome dėl mažos tiriamųjų imties (n=54), nes bendroje A ir B partnerių imtyje *laisvalaikio meistravimas* yra tiek dalinis, tiek pilnas tarpinis kintamasis tarp *ištekliai* ir *pasitenkinimo gyvenimu*. Norint tiksliau atsakyti į šį klausimą reikalingi tolesni tyrimai, nagrinėjantys namų *ištekliai*, *laisvalaikio meistravimo* ir *gerovės sąsajas* didesnėje *dirbančių vyrų ir moterų imtyse*.

Ketvirta, buvo tikimasi, kad A (vyrų) *dirbančio partnerio* poreikis atsistatyti, namų reikalavimai ir *ištekliai* siesis su B (moterų) *dirbančio partnerio* namų reikalavimai ir *ištekliais* bei poreikiu atsistatyti dėl perėjimo (angl. crossover) efekto (Westman, 2001). Tyrimo rezultatai

patvirtina kitų autorių gautus rezultatus (Bakker, Westman, & van Emmerik, 2009; Demerouti, Bakker ir Voydanoff, 2010) ir papildo juos detalesniu supratimu kaip siejasi A (vyrų) ir B (moterų) partnerių poreikis atsistatyti, namų reikalavimai ir ištekliai.

A (vyrų) partnerio *poreikis atsistatyti* teigiamai siejasi su *emociniais* B (moterų) partnerio *namų reikalavimais*. Kai vyrai jaučia daugiau ankstyvo nuovargio simptomų, moterys jaučia, kad turi daugiau įtampos namuose ir emocinių problemų. Ir atvirkščiai, kai vyrai jaučia mažiau ankstyvo nuovargio simptomų, moterys jaučia turinčios mažiau emocinių reikalavimų namuose (įtampos, emocinių problemų). Gautus rezultatus galima paaiškinti pagal perėjimo (angl. crossover) teorija (Westman, 2001), vyrai namo ateina pavargę ir per bendravimą su partneriu ir buvimą šalia perduoda neigiamas emocijas moteriai, moteris dėl vyro būsenos jaučia, kad namuose yra daugiau įtampos ir emocinių problemų. Taip pat, tyrimo rezultatai atitinka panašius kitų autorių tyrimus su kitomis neigiamomis emocijomis (pvz., Westman, Etzion & Horovitz, 2004, Shimazu et al., 2013). A (vyrų) partnerio poreikis atsistatyti nesisieja su B (moterų) ištekliais. Nesvarbu, koks yra vyro nuovargis, nuo to nepriklauso moterų galimybė laisvai rinktis laisvalaikį, partnerio palaikymas ar galimybė tobulėti namuose. Tad vyrų poreikis atsistatyti siejasi su moterų emociniais reikalavimais, bet nesisieja su moterų ištekliais.

Tačiau iš rezultatų taip pat galime matyti, kad moterų poreikis atsistatyti nesisieja su vyrų namų reikalavimais ar vyrų namų ištekliais. Tai reiškia, kad nesvarbu kiek pavargusios moterys jaučiasi po darbo, nuo to nepriklauso vyrų jaučiamos emocinės problemos namuose, veiklų skaičius, planavimas (namų reikalavimai) ar galimybė laisvai rinktis laisvalaikį, partnerio palaikymas ar galimybė tobulėti namuose (namų ištekliai). Įdomu tai, kad tyrimo imtyje vyrų ir moterų poreikis atsistatyti yra panašus, bet jis nėra susijęs. Tad vyrų nuovargio simptomai pereina moteriai, tačiau iš moterų vyrams ne, tokius rezultatus galima paaiškinti, Westman (2001) iškelta prielaida, kad moterys yra labiau linkusios įsitraukti į šeimos veiklas ir rūpesčius, dėl to yra labiau pažeidžiamos partnerio emocijoms, kurias vėliau perima.

A (vyrų) partnerio *namų reikalavimai* siejasi su B (moterų) *reikalavimais namuose*, bet nesisieja su B (moterų) partnerio *namų ištekliais*. Kuo daugiau emocinių problemų ir įtampos namuose jaučia vienas partneris, tuo daugiau jų jaučia ir kitas partneris. Ir atvirkščiai, kuo mažiau emocinių problemų, įtampos jaučia vienas partneris namuose, tuo mažiau jų jaučia ir kitas. Gauti rezultatai panašūs į kitų autorių gautus rezultatus apie neigiamų emocijų perdavimą partnerių imtyse (pvz., Westman, Etzion & Horovitz, 2004; Shimazu et al., 2011; Song et al., 2008) bei namų reikalavimų sąsajas partnerių imtyse (Demerouti, Bakker ir Voydanoff, 2010). Tyrimas parodė, kad nesvarbu kokio lygio emocinės įtampos ir problemų vyrai jaučia turintys namuose, nuo to nepriklauso moterų ištekliai.

A (vyrų) partnerio *namų ištekliai* teigiamai siejasi su B (moterų) partnerio *namų ištekliais*. Tad kuo daugiau vienas partneris jaučia galintis gauti išteklių namuose, tuo daugiau jų jaučia galintis gauti ir kitas partneris bei atvirkščiai, kuo mažiau vienas partneris jaučia galintis gauti išteklių, tuo mažiau jų jaučiasi galintis gauti ir kitas partneris. Gauti rezultatai panašūs į kitų autorių gautus rezultatus (Demerouti, Bakker ir Voydanoff, 2010), šis tyrimas patvirtina ir papildo kitų autorių tyrimus, tyrimu nustatyta, kad kuo labiau dirbantys vyrai jaučia, kad namuose bendrai gali gauti išteklių, tuo labiau moterys jaučia, kad namuose gali gauti paramą. Kuo labiau vienas partneris jaučia, kad gali gauti palaikymo iš partnerio/šeimoms, tuo labiau ir kitas partneris jaučia, kad gali gauti palaikymo. Vyrų tobulėjimas namuose labiausiai siejasi su moterų ištekliais. Kuo daugiau galimybių tobulėti namuose jaučia vyras, tuo didesnius namų išteklius jaučiasi turinti moteris, tuo daugiau ji jaučiasi galinti gauti paramos ir laisvalaikio galinti tobulėti.

Vyrų namų ištekliai neigiamai siejasi su moterų emociniais reikalavimais. Kuo daugiau bendrų išteklių, laisvės rinktis laisvalaikį ir palaikymo vyras jaučia galintis gauti namuose, tuo mažesnę emocinę įtampą ir problemas moteris jaučia namuose. Ir atvirkščiai, kuo mažiau bendrai išteklių, laisvės rinktis laisvalaikį ir palaikymo jaučia galintys gauti vyrai namuose, tuo daugiau emocinės įtampos ir problemų jaučia moterys namuose.

Apibendrinant, B (moterų) emociniai namų reikalavimai siejasi su A (vyrų) nuovargiu po darbo, vyrų jaučiamomis emocinėmis problemomis ir įtampa namuose bei vyrų jaučiamais namų ištekliais, vyrų jaučiamomis galimybėmis laisvai rinktis laisvalaikį namuose ir vyrų parama. Kita vertus, vyrų emociniai reikalavimai siejasi tik su moterų emociniais reikalavimais. Gautus rezultatus galima paaiškinti Westmen (2001) iškelta prielaida, kad moterys yra labiau linkusios įsitraukti į šeimos veiklas ir rūpesčius, dėl to yra labiau pažeidžiamos partnerio tiek teigiamoms, tiek neigiamoms emocijoms ir yra labiau linkusios perimti (ang. crossover) partnerio emocijas. O vyrai mažiau įsiturkia į šeimos veiklas ir rūpesčius, dėl to juos mažiau veikia moterų savijauta.

Šiame tyrime gerovė buvo matuota keturiais matavimais: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata bei bendrai suvokiama sveikata. Tyrime kėlėme prielaidą, kad vyro ir moters gerovės vertinimas siesis, dėl pozityvaus perėjimo (angl. positive crossover) (Bakker & Demerouti, 2009). Partneriai gali vienas kitam perduoti gerovės jausmą per bendravimą, o kitas partneris per empatiją gali perimti iš savo partnerio jausmus ir gerovės vertinimą, tokiu būdu didindamas savo gerovę. Dar daugiau, dirbantys partneriai ne darbo metu kartu praleidžia laiką, dalinasi laisvalaikio ir juos veikia tie patys aplinkos veiksniai (Park & Fritz, 2015). Atliktas tyrimas patvirtino keltas prielaidas ir kitų tyrėjų atliktus tyrimus (Park, 2015) bei papildo gerovės sąsajų supratimą tarp partnerių. A (vyrų) pasitenkinimas gyvenimu siejasi su moterų pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata bei bendrai suvokiama sveikata. Vyro pasitenkinimas šeima ir artimaisiais siejasi su moterų pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu

šeima ir artimaisiais. Vyro psichikos sveikata siejasi su moterų pasitenkinimu gyvenimu. Vyro suvokiama sveikata siejasi su moterų pasitenkinimu gyvenimu. Stipriausiai siejasi vyro ir moters pasitenkinimas gyvenimu, kuo labiau vienas partneris yra patenkintas gyvenimu, tuo labiau yra patenkintas ir kitas partneris. Bei atvirkščiai, kuo mažiau yra patenkintas partneris gyvenimu, tuo mažiau bus patenkintas ir kitas partneris gyvenimu.

Laisvalaikio meistravimo tyrimas tarp A (vyrų) ir B (moterų) patvirtino, kad mūsų kelta prielaidą apie partnerių laisvalaikio meistravimą. Kuo labiau aktyvaus laisvalaikio siekia vyrai, tuo labiau aktyvaus laisvalaikio siekia ir moterys. Gauti rezultatus galime paaiškinti pozityvaus perėjimo efektu (angl. positive crossover) (Bakker & Demerouti, 2009).

Laisvalaikio meistravimo konceptas yra pakankamai naujas, tokio pobūdžio tyrimas, kuris nagrinėtų laisvalaikio meistravimo prielaidas ir pasekmes bei laisvalaikio meistravimo vaidmenį sąsajose, o būtent partnerių imtyje yra pirmas.

TYRIMO RIBOTUMAI IR REKOMENDACIJOS ATEITIES TYRIMAMS

Nepaisant geresnio laisvalaikio meistravimo reiškinio supratimo partnerių imtyje, tyrimas turi keletą ribotumų. *Pirma* nors vyrų ir moterų imtis buvo pakankama tyrimui, tačiau negalime atmesti tikimybės, kad su didesne imtimi, laisvalaikio meistravimo vaidmuo kaip tarpinio kintamojo tarp namų išteklių ir gerovės moterų ir vyrų imtyse būtų reikšmingas. *Antra*, duomenų rinkimas vyko be tiriančiojo asmens priežiūros, nebuvo užtikrinta, kad poros tikrai pildė anketas atskirai ir partneriai neveikė vienas kito rezultatų, dar daugiau, nepaisant to, kad buvo sudaryta galimybė tyrimo metu klausti klausimus apie anketą, dalis tiriamųjų galėjo nepasinaudoti šia galimybe ir atsakinėti į klausimus pilnai nesuprantant esmės. *Trečia*, tyrimui buvo pasirinktas sniego gniūžtės atrankos metodas, tad gautus rezultatus negalima generalizuoti didesnei imčiai. *Ketvirta*, mūsų pasirinktas tyrimo metodas negali atsakyti į klausimą, kas yra priežastis, o kas pasekmė t.y. ar daugiau meistraujantys turi daugiau išteklių ar daugiau išteklių turintys daugiau meistruoja. *Penkta*, nors šiame tyrime buvo panaudota laisvalaikio meistravimo skalė su labai geromis psichometrinėmis charakteristikomis ir ji atitiko skalės autorių faktorių išsiskyrimą, tikėtina, kad kitokia laisvalaikio meistravimo skalė galėtų parodyti platesnį laisvalaikio meistravimo ir namų reikalavimų bei poreikio atsistatyti supratimą. Šiame tyrime laisvalaikio meistravimo skalė buvo sudaryta pagal darbo meistravimo skalės analogą, tačiau darbo meistravimo skalė išsiskiria į tris subskales t.y. teiginiai matuoja tris dimensijas, tačiau laisvalaikio meistravimo skalėje išsiskiria tik vieną subskalę t.y. visi teiginiai matuoja tą patį. Tikėtina, kad jei laisvalaikio meistravimo skalė turėtų daugiau dimensijų, tyrimas padėtų daugiau suprasti apie laisvalaikio meistravimo reiškinį ir jo sąsajas.

Darbas atskleidė vertingų įžvalgų apie laisvalaikio meistravimo, namų reikalavimų ir išteklių, poreikio atsistatyti ir gerovės sąsajas poros imtyje. Visgi, ateities tyrimai galėtų labiau orientuotis į dirbančių partnerių demografinių charakteristikų sklaidą. Tyrime buvo pastebėta, kad amžius siejasi su laisvalaikio meistravimu, kituose tyrimuose galima būtų palyginti skirtingo amžiaus dirbančių asmenų laisvalaikio meistravimą. Šiame tyrime didžioji dalis porų šiuo metu neaugino nepilnamečių vaikų, ateities tyrimuose būtų naudinga palyginti, kaip skiriasi porų su vaikais laisvalaikio meistravimas, ištekliai bei reikalavimai su poromis, kurios šiuo metu vaikų neaugina. Ateities tyrimuose taip pat būtų naudinga panaudoti šiek tiek platesnį laisvalaikio meistravimo matavimo būdą, instrumentą, kuris turėtų daugiau dimensijų ir galėtų parodyti platesnį laisvalaikio meistravimo vaidmenį tarp namų reikalavimų, išteklių, poreikio atsistatyti bei gerovės.

PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

Šis tyrimas parodė, kad darbuotojų gerovę: pasitenkinimas gyvenimu, šeima, geresnė psichikos sveikata ir apskritai suvokiama sveikata mažina nuovargis, kuris atsiranda po darbo bei emocinės problemos ir įtampa namuose. O gerovę gali padidinti partnerių namuose gaunami ištekliai. Tyrimas siūlo, kad per laisvalaikio meistravimą galima padidinti tiek namų išteklius, tiek asmens gerovę.

Individualiame lygyje, platesnis suvokimas apie darbuotojų perkeliama nuovargio jausmą, emocines problemas ir įtampą bei namų išteklius: autonomiją, paramą ir tobulėjimą gali padėti dirbančioms poroms geriau struktūruoti savo laisvalaikį ir tokiu būdu padidinti tarpusavio gerovės jausmą. Darbuotojų gerovės didinimo programos galėtų būti papildytos informacija kaip partneriai perkelia savo namų reikalavimus, išteklius, poreikį atsistatyti, laisvalaikio siekimą ir gerovę. Organizacijų mokymų programos galėtų įdėti informaciją apie pozityvų partnerių gerovės perdavimą, tiems darbuotojams, kurie turi dirbančius partnerius. *Grupės lygyje*, žinant, kad laisvalaikio meistravimas didina išteklius ir gerovę, grupės galėtų po darbo pasirinkti veiklą, kuri būtų nukreipta būtent į tikslų nustatymą, žmogiškąjį ryšį, mokymąsi ir asmeninį tobulėjimą. *Organizacijos lygyje*, organizacijos gali žengti toliau ir žinant, kad partneriai veikia vienas kito išteklius, laisvalaikio meistravimą ir gerovę, organizacijos galėtų pridėtines naudas skirti ne tik darbuotojams, bet ir jų partneriams. Pvz., ne individualus sporto klubo abonementas, o porinis. Darbuotojams galėtų būti kompensuojamos porinės veiklos, kurios nukreiptos į tikslų nustatymą, žmogiškąjį ryšį, mokymąsi ir asmeninį tobulėjimą laisvu nuo darbo metu.

IŠVADOS

1. Dirbančių partnerių laisvalaikio meistravimas yra *susijęs* su namų ištekliais bendrai, autonomija namuose, parama namuose ir tobulėjimu namuose. Dirbantys asmenys aktyviau siekia laisvalaikio kai jaučia, kad namuose gali: lanksčiai rinktis laisvalaikį, gauti palaikymą iš partnerio/šeimoms, laisvalaikiu tobulėti.

1.1. A (vyrų) partnerio laisvalaikio meistravimas *siejasi* su vyrų namų ištekliais bendrai ir vyrų tobulėjimu namuose. Vyrai aktyviau siekia laisvalaikio kai žino, kad laisvalaikiu gali tobulėti.

1.2. B (moterų) laisvalaikio meistravimas yra *susijęs* su moterų namų ištekliais bendrai, autonomija ir tobulėjimu namuose. Moterys aktyviau siekia laisvalaikio kai jaučia, kad gali: laisvalaikiu tobulėti ir lanksčiai rinktis laisvalaikį.

2.1. Laisvalaikio meistravimas tiek bendroje, tiek A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyje *nėra susijęs* su tiriamųjų reikalavimais namuose ir poreikiu atsistatyti.

2.2. Dirbančių partnerių laisvalaikio meistravimas teigiamai *siejasi* su gerove: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Kai dirbantys asmenys aktyviau siekia laisvalaikio, jie jaučia stipresnę gerovės jausmą.

2.2.1. A (vyrų) laisvalaikio meistravimas teigiamai *siejasi* su gerove: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Kai vyrai aktyviau siekia laisvalaikio, jie jaučia stipresnę gerovės jausmą.

2.2.2. B (moterų) laisvalaikio meistravimas teigiamai *siejasi* su pasitenkinimu gyvenimu. Kai moterys aktyviau siekia laisvalaikio jos yra labiau pasitenkinusios gyvenimu.

2.3. Dirbančių partnerių emociniai namų reikalavimai neigiamai *siejasi* su gerove: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata; kiekybiniai namų reikalavimai teigiamai *siejasi* su pasitenkinimu šeima ir artimaisiais. Kai partneriai jaučia, kad namuose turi daugiau įtampos ir emocinių problemų, jų gerovės jausmas mažėja, o kai yra daugiau veiklų, kurias partneriai turi atlikti namuose, jų pasitenkinimas šeima ir artimaisiais didėja.

2.3.1. A (vyrų) emociniai namų reikalavimai neigiamai *siejasi* su gerove: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Kai vyrai jaučia, kad namuose yra daugiau įtampos ir emocinių problemų, jų gerovės jausmas mažėja.

2.3.2. B (moterų) emociniai namų reikalavimai neigiamai *siejasi* su: bendru pasitenkinimu gyvenimu ir psichikos sveikata. Kai moterys jaučia, kad namuose yra daugiau įtampos ir emocinių problemų, jų pasitenkinimas gyvenimu ir psichikos sveikata prastėja.

2.4. Dirbančių partnerių imtyje namų ištekliai bendrai teigiamai *siejasi* su gerove: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata; *parama namuose* teigiamai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata; *tobulėjimas namuose* teigiamai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Kai dirbantys partneriai jaučia, kad namuose gali gauti daugiau išteklių, palaikymą iš partnerių/šeimoms jų gerovė didėja; kai partneriai jaučia, kad namuose gali laisvalaikiu tobulėti jį pasitenkinimas gyvenimu, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata didėja.

2.4.1. A (vyrų) bendri namų ištekliai teigiamai *siejasi* su pasitenkinimu gyvenimu bei pasitenkinimu šeima ir artimaisiais. Kai vyrai jaučia, kad namuose gali gauti daugiau išteklių, jų pasitenkinimas gyvenimu ir pasitenkinimas šeima didėja; jaučiant, kad namuose vyrai gali lanksčiai rinktis laisvalaikį, jų pasitenkinimas šeima ir artimaisiais didėja; o jaučiant, kad namuose vyrai gali gauti daugiau palaikymo iš partnerio/šeimoms jų pasitenkinimas gyvenimu bei pasitenkinimas šeima ir artimaisiais didėja.

2.4.2. B (moterų) namų ištekliai bendrai teigiamai *siejasi* su: bendru pasitenkinimu gyvenimu, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata; moterų parama namuose teigiamai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata; tobulėjimas namuose siejasi su bendrai suvokiama sveikata. Kai moterys jaučia, kad namuose gali gauti daugiau išteklių, palaikymą iš partnerio/šeimoms jų gerovės jausmas didėja; kai moterys jaučia, kad laisvalaikiu gali tobulėti, jos savo sveikatą vertina geriau.

2.5. Dirbančių partnerių poreikis atsistatyti neigiamai *siejasi* su gerove: bendru pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Kai dirbantys partneriai jaučia daugiau ankstyvo nuovargio simptomų, jų gerovės jausmas mažėja.

2.4.1. A (vyrų) poreikis atsistatyti neigiamai siejasi su pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Kai vyrai jaučia daugiau ankstyvo nuovargio simptomų, jie yra mažiau pasitenkinę šeima ir artimaisiais, jų psichikos sveikata bei bendrai sveikata yra prastesnė.

2.4.2. B (moterų) poreikis atsistatyti neigiamai siejasi su bendru pasitenkinimu gyvenimu, psichikos sveikata ir bendrai suvokiama sveikata. Kai moterys jaučia, kad turi ankstyvo nuovargio simptomų, jos yra mažiau pasitenkinusios gyvenimu, jų psichikos sveikata ir bendrai sveikata yra prastesnė.

3.1. Laisvalaikio meistravimas *nera* tarpinis kintamasis tarp namų reikalavimų ir gerovės, bendroje bei partnerio A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyse;

3.2. Dirbančių partnerių laisvalaikio meistravimas *yra*:

a) *visiškas tarpinis kintamasis* tarp autonomijos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu; tobulėjimo namuose ir pasitenkinimo gyvenimu bendroje tyrimo imtyje; dirbantys partneriai, kurie jaučia, kad namuose gali laisvai rinktis kaip praleisti laisvalaikį, aktyviau siekia laisvalaikio, o tai savo ruožtu, didina jų pasitenkinimą gyvenimu; dirbantys partneriai, kurie jaučia, kad namuose gali laisvalaikiu tobulėti, aktyviau siekia laisvalaikio, o tai savo ruožtu, didina jų pasitenkinimą gyvenimu.

b) laisvalaikio meistravimas yra *dalinis tarpinis kintamasis* sąsajoje tarp: bendrų išteklių namuose ir pasitenkinimo gyvenimu, paramos namuose ir pasitenkinimo gyvenimu, bendroje tyrimo imtyje; tie asmenys, kurie jaučia, kad namuose turi daugiau išteklių yra labiau pasitenkinę gyvenimu dalinai dėl to, kad aktyviai siekia laisvalaikio; tie asmenys, kurie jaučia, kad namuose gali gauti palaikymą yra labiau pasitenkinę gyvenimu dalinai dėl to, kad aktyviai siekia laisvalaikio.

3.2.1. A (vyrų) laisvalaikio meistravimas yra *visiškas tarpinis kintamasis* sąsajoje tarp vyrų namų išteklių ir vyrų pasitenkinimo gyvenimu. Vyrų, kurie jaučia, kad namuose gali gauti išteklių, aktyviau siekia laisvalaikio, o tai savo ruožtu, didina jų pasitenkinimą gyvenimu.

3.3. Laisvalaikio meistravimo *nėra* tarpinis kintamasis tarp poreikio atsistatyti ir gerovės, bendroje bei partnerio A (vyrų) ir partnerio B (moterų) imtyse.

4.1. A (vyrų) poreikio atsistatyti teigiamai *siejasi* su emociniais B (moterų) partnerio namų reikalavimais; kuo daugiau ankstyvo nuovargio simptomų turi vyras, tuo daugiau problemų ir įtampos namuose jaučia moteris.

4.2. B (moterų) partnerio poreikio atsistatyti *nesisieją* su B (vyrų) partnerio namų reikalavimais ir namų ištekliais.

4.4. A (vyrų) partnerio emociniai namų reikalavimai teigiamai *siejasi* su B (moterų) partnerio emociniais namų reikalavimais; kuo daugiau įtampos ir problemų namuose jaučia vyras, tuo daugiau jų jaučia ir moteris.

4.5. A (vyrų) partnerio ištekliai:

4.5.1. Vyro bendri namų ištekliai teigiamai *siejasi* su moters parama namuose, ir neigiamai *siejasi* su moters emociniais reikalavimais. Kuo daugiau išteklių namuose jaučiasi galintis gauti vyras, tuo daugiau palaikymo jis suteikia partneriai ir emocinių problemų ir įtampos namuose moteris jaučia mažiau.

4.5.2. Vyro autonomija namuose neigiamai *siejasi* su moters emociniais namų reikalavimais. Kuo mažiau laisvės rinktis laisvalaikį jaučiasi galintis turėti vyras, tuo daugiau emocinių problemų ir įtampos jaučia moteris namuose.

4.5.3. Vyro parama namuose teigiamai *siejasi* su moters parama namuose ir neigiamai *siejasi* su moterų emociniais namų reikalavimais. Kuo daugiau vyras jaučia, kad gali gauti palaikymo

iš partnerio/šeimoms, tuo daugiau ir moters jaučiasi galinti gauti palaikymo iš partnerio/šeimoms ir vertina, kad emocinių problemų ir įtampos namuose yra mažiau.

4.5.4. Vyro tobulėjimas namuose teigiamai siejasi su moters autonomija namuose, tobulėjimu namuose ir bendrais ištekliais. Kuo daugiau vyras jaučia, kad laisvalaikiu gali tobulėti, tuo labiau moteris jaučia, kad laisvalaikį gali rinktis lanksčiai ir laisvalaikiu tobulėti bei bendrai vertina, kad namuose gali gauti daugiau išteklių.

5.1. A (vyrų) partnerio pasitenkinimas gyvenimu siejasi su B (moterų) partnerio pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais, psichikos sveikata bei bendrai suvokiama sveikata. Didėjant vyro gerovei didėja ir moterų gerovė bei atvirkščiai.

5.2. A (vyrų) partnerio pasitenkinimas šeima ir artimaisiais siejasi su B (moterų) partnerio pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu šeima ir artimaisiais. Kuo labiau šeima ir artimaisiais yra pasitenkinęs vyras, tuo labiau moteris yra patenkinta gyvenimu, šeima ir artimaisiais.

5.3. A (vyrų) partnerio psichikos sveikata siejasi su B (moterų) partnerio pasitenkinimu gyvenimu. Kuo geriau vyresnė yra vyro psichikos sveikata, tuo labiau moteris yra pasitenkinusi gyvenimu ir atvirkščiai.

5.4. A (vyrų) partnerio suvokiama sveikata siejasi su B (moterų) partnerių pasitenkinimu gyvenimu. Kuo geriau savo sveikatą vertina vyrai, tuo labiau moterys yra pasitenkinusios gyvenimu ir atvirkščiai.

5.5. A (vyrų) partnerio laisvalaikio meistravimas siejasi su B (moterų) partnerio laisvalaikio meistravimu. Kuo aktyviau vyrai siekia laisvalaikio, tuo aktyviau jo siekia ir moterys.

LITERATŪRA

- Bagdonas, A., Liniauskaitė, A., Kairys, A., Pakalniškienė, V. (2013). Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės struktūra: suaugusiųjų imties analizė. *Visuomenės sveikata*, 23(2):58-65.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2009). The crossover of work engagement between working couples: A closer look at the role of empathy. *Journal of Managerial Psychology*, 24, 220–236. doi:10.1108/02683940910939313
- Bakker, A. B., Westman, M., & van Emmerik, I. J. H. (2009). Advancements in crossover theory. *Journal of Managerial Psychology*, 24, 206–219.
- Bakker, A.B. and Demerouti, E. (2014). Job Demands-Resources Theory. In: Chen, P.Y. and Cooper, C.L., Eds., *Work and Wellbeing: A complete Reference Guide*, John Wiley & Sons, New York, 1-28. doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell019
- Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The Moderator-mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol.51, No. 6, pp. 1173–1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Berg, J. M., Grant, A. M., & Johnson, V. (2010). When Callings Are Calling: Crafting Work and Leisure in Pursuit of Unanswered Occupational Callings. *Organization Science*, 21(5), 973-994. doi:10.1287/orsc.1090.0497
- Berwick, D. M., Murphy, J. M., Goldman, P. A., Ware, J. E., Barsky, A. J., & Weinstein, M. C. (1991). Performance of a five-item mental health screening test. *Medical Care*, 29(2), 169-176.
- Čekanavičius, V. ir Murauskas, G. (2014). Taikomoji regresinė analizė socialiniuose tyrimuose. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla, 21-24 p., ISBN 978-609-459-300-0.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499–512.
- Demerouti, E., Bakker, A.B., & Schaufeli, W.B. (2005). Spillover and crossover of exhaustion and life satisfaction among dual-earner parents. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 266-289.
- Demerouti, E., Bakker, A.B., & Voydanoff, P. (2010). Does home life interfere with or facilitate performance? *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 19, 128–149.
- DeSalvo, K. B., Jones, T.M., Peabody, J., McDonald, J., Fihn, S., Fan, V. and Muntner, P. (2009), “Health care expenditure prediction with a single item, self-rated health measure”, *MedicalCare*, Vol. 47 No. 4, pp. 440-447.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dollard, M.F., & Bakker, A.B. (2015). Psychosocial safety climate as a precursor to conducive work environments, psychological health problems, and employee engagement. In G. J. Boyle, J. G. O’Gorman, & G. J. Fogarty (Eds.), *SAGE Benchmarks in Psychology: Work and Organisational Psychology*. Sage. Reprint of *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2010, 83, 579-599.
- Ford M. T., Heinen B. A., Langkamer K. L. (2007). Work and family satisfaction and conflict: a meta-analysis of cross-domain relations. *J. Appl. Psychol.* 92 57–80. 10.1037/0021-9010.92.1.57

- French, M. (2009). Job crafting. In R. Watkins & D. Leigh (Eds.), *Handbook of Improving Performance in the Workplace, Volume 2, The Handbook of Selecting and Implementing Performance Interventions*. San Francisco, CA: Pfeiffer
- Geurts, S. A. E. & Demerouti, E. (2003). Work/Non- Work Interface: A Review of Theories and Findings. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst & C. L. Cooper (eds.) *Handbook of Work and Health Psychology*. Chichester: John Wiley & Sons, pp. 279-312.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work–family enrichment. *Academy of Management Review*, 31, 72–92. doi:10.5465/AMR.2006.19379625
- Hammer, L. B., Allen, E., Grigsby, T. D. (1997). Work-family Conflict in Dual-earner Couples: Within-individual and Crossover Effects of Work and Family // *Journal of Vocational Behavior*. Vol. 50, No. 2, pp. 185–203. doi: 10.1006/ jvbe.1996.1557
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 307–324. doi:10.1037/1089-2680.6.4.307
<http://dx.doi.org/10.1097/00005650-199102000-00008>
- Jansen, N. W. H., Kant, I., & van den Brandt, P. A. (2002). Need for recovery in the working population: Description and associations with fatigue and psychological distress. *International Journal of Behavioral Medicine*, 9, 322–340.
- Jansen, N., Kant, I., Amelsvoort, L. V., Nijhuis, F., & Brandt, P. V. (2003). Need for recovery from work: Evaluating short-term effects of working hours, patterns and schedules. *Ergonomics*, 46(7), 664-680. doi:10.1080/0014013031000085662
- Körner, A., Reitzle, M, Silbereisen, R. K. (2012) Work-Related Demands and Life Satisfaction: The Effects of Engagement and Disengagement among Employed and Long-Term Unemployed People. *Journal of Vocational Behavior*, 80 (1), 187-196
- Lazauskaitė-Zabielskė, J., Rekašiūtė Balsienė, R., Urbanavičiūtė, I. (2017). Meistriškumo dirbti strategijų vaidmuo išsekimo ir darbo išteklių sąsajoms: pedagogų imties tyrimas*. DOI: <https://doi.org/10.15388/Psichol.2017.56.11520>
- Lee, SH., Shin, Y., & Baek, S. (2017). The Impact of Job Demands and Resources on Job Crafting. *Journal of Applied Business Research*, 33(4), 829-842.
- Liniauskaitė, A., Kairys, A., Urbanavičiūtė, I., Bagdonas, A., Pakalniškienė, V. (2012). Suaugusiųjų psichologinės gerovės sąsajos su socialiniais ir demografiniais kintamaisiais. *Tiltai*, 3: 35 – 53.
- Lyons, P. (2006). Individual competitiveness and spontaneous changes in jobs. *Advances in Competitiveness Research*, 14(1), 90–98.
- Mayerl, H., Stolz, E., Großschädl, F., Rásky, É, & Freidl, W. (2017). The moderating role of personal resources in the relationship between psychosocial job demands and health: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 7(8). doi:10.1136/bmjopen-2016-015710
- OECD (2018), *OECD Employment Outlook 2018*, OECD Publishing, Paris. Žiūrėta per: https://doi.org/10.1787/empl_outlook-2018-en
- Organization for Economic Co-Operation and Development. (2011). *Families are changing*. Žiūrėta per: <https://www.oecd.org/els/soc/47701118.pdf>
- Organization for Economic Co-Operation and Development. (2014). *LMF2.2: Patterns of employment and the distribution of working hours for couples with children*. Žiūrėta per: <https://www.oecd.org/els/family/LMF-2-2-Distribution-working-hours-couple-households.pdf>
- Pakalniškienė, V. (2012). Tyrimo ir įvertinimo priemonių patikimumo ir validumo nustatymas : metodinė priemonė. Vilnius : Vilniaus universitetas, Vilniaus universiteto leidykla.
- Pallant, J. (2003). *SPSS Survival Manual: A step by step to data analysis using SPSS for Windows (Version 10 and 11) (3rd ed.)*. Philadelphia: st edmundsbury press ltd.

- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257–301. doi:10.1037/a0018301
- Park, Y., & Fritz, C. (2015). Spousal recovery support, recovery experiences, and life satisfaction crossover among dual-earner couples. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 100, No. 2, 557–566. doi.org/10.1037/a0037894
- Petrou, P., & Bakker, A.B. (2016). Crafting one's leisure time in response to high job strain. *Human Relations*, 69, 507-529.
- Petrou, P., Bakker, A.B., & Van den Heuvel, M. (2017). Weekly job crafting and leisure crafting: Implications for meaning-making and work engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 90, 129-152
- Petrou, P., Demerouti, E., Peeters, M. C. W., Schaufeli, W. B., & Hetland, J. (2012). Crafting a job on a daily basis: Contextual correlates and the link to work engagement. *Journal of Organizational Behavior*, 33, 1020–1141.
- Preacher, K. J., Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS Procedures for Estimating Indirect Effects in Simple Mediation Models // *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*. Vol.36, No. 4, pp. 717–731. doi: 10.3758/BF03206553
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.
- Rudolph, C. W., Katz, I. M., Lavigne, K. N., & Zacher, H. (2017). Job crafting: A meta-analysis of relationships with individual differences, job characteristics, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 102, 112-138. doi:10.1016/j.jvb.2017.05.008
- Shimazu, A., Bakker, A.B., Demerouti, E., & Peeters, M.C.W. (2010). Work-family conflict in Japan: How job and home demands affect psychological distress. *Industrial Health*, 48, 766-774.
- Shimazu, A., Demerouti, E., Bakker, A.B., Shimada, K., & Kawakami, N. (2011). Workaholism and well-being among Japanese dual-earner couples: A spillover-crossover perspective. *Social Science and Medicine*, 73, 399-409.
- Shimazu, A., Kubota, K., Bakker, A.B., Demerouti, E., Shimada, K., & Kawakami, N. (2013). Work-to-family conflict and family-to-work conflict among Japanese dual-earner couples with preschool children: A spillover-crossover perspective. *Journal of Occupational Health*, 55, 234-243.
- Slemp, G. R., Vella-Brodick, D. A. (2013). The Job Crafting Questionnaire: A new scale to measure the extent to which employees engage in job crafting. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 126-146.
- Sluiter, J. K., de Croon, E. M., Meijman, T. F. & Frings-Dresen, M. H. W. (2003). Need for recovery from work related fatigue and its role in the development and prediction of subjective health complaints. *Occupational and Environmental Medicine*, 60(90001), 62i-70. doi:10.1136/oem.60.suppl_1.i62
- Song, Z., Foo, M., & Uy, M. A. (2008). Mood spillover and crossover among dual-earner couples. *Journal of Applied Psychology*, 93, 443–452. doi:10.1037/0021-9010.93.2.443
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 330-350. doi:10.1037/0021-9010.91.2.330
- Ten Brummelhuis, L.L., & Bakker, A.B. (2012). A resource perspective on the work-home interface: The work-home resources model. *American Psychologist*, 67, 545-556.

- Tims, M., & Bakker, A.B. (2010). Job crafting: Towards a new model of individual job redesign. *South African Journal of Industrial Psychology*, 36, 1-9.
- Tims, M., Bakker, A. B., & Derks, D. (2013). The impact of job crafting on job demands, job resources, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18, 230–240.
- Tims, M., Bakker, A.B., & Derks, D. (2012). Development and validation of the job crafting scale. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 173–186.
- Tims, M., Derks, D., & Bakker, A. B. (2016). Job crafting and its relationships with person–job fit and meaningfulness: A three-wave study. *Journal of Vocational Behavior*, 92, 44-53. doi:10.1016/j.jvb.2015.11.007
- Van Veldhoven, M., & Broersen, S. (2003). Measurement quality and validity of the “Need for recovery scale”. *Occupational and Environmental Medicine*, 60, 3-9
- Westman, M. (2001). Stress and strain crossover. *Human Relations*, 54, 557–591. doi:10.1177/0018726701546002
- Westman, M., Etzion, D., Horovitz, S. (2004). The Toll of Unemployment does not Stop with the Unemployed // *Human Relations*. Vol. 57, No. 7, pp. 823–844. doi: 10.1177/0018726704045767
- Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26, 179–201.
- Wrzesniewski, A., LoBuglio, B., Dutton, J. E., & Berg, J. M. (2013). Job crafting and cultivating positive meaning and identity in work. In A. B. Bakker (Ed.), *Advances in Positive Organizational Psychology*, 1, 281-302. doi:10.1108/S2046410X(2013)0000001015
- Xanthopoulou, D., Bakker, A.B., Demerouti, E., Schaufeli, W.B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14, 121-14.

PRIEDAI

1 priedas. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal sociodemografinius rodiklius.

1 lentelė. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal socialinius demografinius rodiklius N=108.

Sociodemografiniai rodikliai		Moterys n=54		Vyrai n=54	
		n	%	n	%
Darbo valandos per savaitę	iki 10	4	7,4	3	5,6
	11-20	5	9,3	3	5,6
	21-35	3	5,6	6	11,1
	36-40	23	42,6	18	33,3
	41-45	16	29,6	17	31,5
	46 ir daugiau	3	5,6	5	9,3
Stažas	iki 3 mėn.	6	11,1	6	11,1
	3-12 mėn	8	14,8	8	14,8
	1-2 m.	6	11,1	8	14,8
	2-5 m.	14	25,9	12	22,2
	5 ir daugiau	20	37	19	35,2
	Kita			1	1,9
Išsilavinimas	Aukštasis universitetinis	31	57,4	27	50
	Aukštasis neuniversitetinis/aukštesnysis	12	22,2	6	11,1
	Profesinis	4	7,4	10	18,5
	Vidurinis	7	13	10	18,5
	Nebaigtas vidurinis			1	1,9
		Poros n=54	Procentas		
		n	%		
Laikotarpis gyventas kartu	iki 1 m.	16	14,8		
	nuo 1–2 m.	11	10,2		
	nuo 2–5 m.	23	21,3		
	nuo 5–7 m.	10	9,3		
	nuo 7 – 15 m.	20	18,5		
	15 ir daugiau.	28	25,9		
Nepilnamečių vaikų skaičius	0	44	81,5		
	1	3	5,6		
	2	5	9,3		
	3	1	1,9		
	4	1	1,9		
Pajamos ūkio nariui per mėn.	Iki 300 eurų	4	7,4		
	301 – 420 eurų	10	18,5		
	421 – 550 eurų	5	9,3		
	551-800	11	20,4		
	801-1200	13	24,1		
	1200 ir daugiau	8	14,8		
	Neatsakė	3	5,6		

2 priedas. Skalių normalumo pasiskirstymas

1 lentelė. Pagrindinių tyrimo kintamųjų normalumo pasiskirstymas: asimetrijos koeficientas, eksceso koeficientas, Kolmogorov-Smirnova ir Shapiro-Wilk testai, bendroje imtyje po išskirčių pašalinimo, ir duomenų transformacijos.

Skalės pavadinimas	Asimetrijos koeficientas (skewness)		Z	Eksceso koeficientas (kurtosis)		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk			Normalus pasiskirstymas
	Statistic	SE		Statistic	SE	Statistic	df	p	Statistic	df	p	
Autonomija namuose (AN)	-0,210*	0,233	-0,901	0,314	0,461	0,119	108	0,001	0,952	108	0,001	+
Parama namuose (PN) T	0,312	0,233	1,342	-1,016	0,461	0,188	108	0,000	0,898	108	0,000	+
Tobulėjimas namuose (TN) T	0,051	0,233	0,218	-1,272	0,461	0,184	108	0,000	0,897	108	0,000	+
Namų išteklių skalė (BIN) T	0,005	0,233	0,022	-0,635	0,461	0,083	108	0,062	0,977	108	0,055	+
Kiekybiniai namų reikalavimai (KNR)	0,112	0,233	0,481	-0,473	0,461	0,130	108	0,000	0,962	108	0,003	+
Emociniai namų reikalavimai (ENR) T	0,177	0,233	0,762	-0,507	0,461	0,166	108	0,000	0,939	108	0,000	+
Kognityviniai namų reikalavimai (KOGNR) T	-0,171	0,233	-0,733	-0,141	0,461	0,092	108	0,027	0,980	108	0,107	+
Namų reikalavimai (BNR) T	0,059	0,233	0,252	0,264	0,461	0,078	108	0,102	0,986	108	0,311	+
Laisvalaikio meistravimas (LM)	-0,182	0,233	-0,782	-0,278	0,461	0,062	108	,200*	0,983	108	0,170	+
Poreikis atsistatyti (PA)	0,461	0,233	1,984	-1,030	0,461	0,157	108	0,000	0,917	108	0,000	-
Bendras pasitenkinimas gyvenimu (PG) T	-0,249	0,233	-1,072	-0,406	0,461	0,074	108	,180	0,977	108	0,062	+
Psichikos sveikata (PS)	-0,306*	0,233	-1,313	0,316	0,461	0,107	108	0,004	0,984	108	0,233	+
Suvokiama sveikata (SV) T	-0,205	0,233	-0,882	-0,360	0,461	0,146	108	0,000	0,940	108	0,000	+
Pasitenkinimo šeima ir artimaisiais (SA) T	-0,249	0,233	-1,072	-0,717	0,461	0,086	108	0,048	0,969	108	0,012	+

Pastaba.* iš skalės ištrinta išskirtis (vietoj jos įrašytas skalės vertinimo vidurkis). Statistiškai reikšmingos reikšmės paryškintos. T-pateikti transformuotos skalės duomenys. + yra taip.

2 lentelė. Pagrindinių tyrimo kintamųjų normalumo pasiskirstymas: asimetrijos koeficientas, eksceso koeficientas, Kolmogorov-Smirnova ir Shapiro-Wilk testai, A (vyrų) ir B (moterų) partnerių imtyje.

Skalės pavadinimas	Lytis	Asimetrijos koeficientas (skewness)			Eksceso koeficientas (kurtosis)		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk			Normalus pasiskirstymas
		Statistic	SE	Z	Statistic	SE	Statistic	df	p	Statistic	df	p	
Autonomija namuose (AN)	mot.	-0,375	0,325	-1,154	-0,679	0,639	0,15	54	0,004	0,94	54	0,009	+
	vyr.	-0,466	0,325	-1,434	0,498	0,639	0,105	54	,200	0,95	54	0,025	+
Parama namuose (PN) T	mot.	0,320	0,325	0,985	-1,214	0,639	0,217	54	0	0,875	54	0	+
	vyr.	0,331	0,325	1,018	-0,771	0,639	0,159	54	0,002	0,914	54	0,001	+
Tobulėjimas namuose (TN) T	mot.	0,413	0,325	1,270	-0,813	0,639	0,160	54	0,001	0,899	54	0	+
	vyr.	-0,292	0,325	-0,898	-1,361	0,639	0,209	54	0	0,859	54	0	+
Namų išteklių skalė (BIN) T	mot.	0,212	0,325	0,652	-0,573	0,639	0,120	54	0,051	0,905	54	0,078	+
	vyr.	-0,225	0,325	-0,692	-0,493	0,639	0,128	54	0,028	0,95	54	0,117	+
Kiekybiniai namų reikalavimai (KNR)	mot.	-0,002	0,325	-0,006	-0,439	0,639	0,133	54	0,018	0,962	54	0,084	+
	vyr.	0,352	0,325	1,083	-0,097	0,639	0,143	54	0,008	0,935	54	0,006	+
Emociniai namų reikalavimai (ENR) T	mot.	0,161	0,325	0,495	-0,650	0,639	0,157	54	0,002	0,943	54	0,012	+
	vyr.	-0,293	0,325	-0,902	0,157	0,639	0,152	54	0,003	0,947	54	0,019	+
Kognityviniai namų reikalavimai (KOGNR) T	mot.	-0,413	0,325	-1,271	0,516	0,639	0,095	54	0,200	,970	54	0,201	+
	vyr.	0,019	0,325	0,058	-0,190	0,639	0,115	54	0,072	,972	54	0,225	+
Namų reikalavimai (BNR) T	mot.	-0,004	0,325	-0,012	0,313	0,639	0,107	54	0,183	0,974	54	0,275	+
	vyr.	0,158	0,325	0,486	0,849	0,639	0,103	54	0,200	0,981	54	0,523	+
Laisvalaikio meistravimas (LM)	mot.	-0,146	0,325	-0,449	-0,081	0,639	0,065	54	,200	0,976	54	0,333	+
	vyr.	-0,193	0,325	-0,594	-0,394	0,639	0,07	54	,200	0,982	54	0,602	+
Poreikis atsistatyti (PA)	mot.	0,624	0,325	1,920	-0,68	0,639	0,156	54	0,002	0,915	54	0,001	+
	vyr.	0,329	0,325	1,012	-1,328	0,639	0,187	54	0	0,9	54	0	+
Bendras pasitenkinimas gyvenimu (PG) T	mot.	-0,512	0,325	-1,575	-0,17	0,639	0,093	54	,200	0,966	54	0,133	+
	vyr.	-0,418	0,325	-1,286	-0,503	0,639	0,137	54	0,013	0,964	54	0,100	+
Psichikos sveikata (PS)	mot.	-0,218	0,325	-0,671	0,315	0,639	0,122	54	0,042	0,982	54	0,573	+
	vyr.	-0,222*	0,325	-0,683	-0,568	0,639	0,094	54	0,200	0,962	54	0,085	+
Suvokiama sveikata (SV) T	mot.	-0,163	0,325	-0,502	-0,580	0,639	0,142	54	0,009	0,940	54	0,010	+
	vyr.	-0,285	0,325	-0,877	-0,005	0,639	0,182	54	0	0,934	54	0,005	+
Pasitenkinimo šeima ir artimaisiais (SA) T	mot.	0,155	0,325	0,477	-0,672	0,639	0,102	54	0,200	0,971	54	0,203	+
	vyr.	-0,388	0,325	-1,194	-0,639	0,639	0,119	54	0,056	0,955	54	0,041	+

Pastaba. SE-standartinė paklaida, Z-z skirstinys, kuris turi būti tarp +/- 1,96, kuris teigia, kad Skewness yra normalus. * iš psichikos sveikatos skalės ištrinta išskirtis (vietoj jos įrašėme vyrų psichikos sveikatos vertinimo vidurkį). Statistiškai reikšmingos reikšmės paryškintos. T-pateikti transformuotos skalės duomenys. + yra taip.

3 priedas. Kintamųjų aprašomoji statistika

1 lentelė. Tyrimo kintamųjų aprašomoji statistika A partnerio (vyrų) ir B partnerio (moterų) imtyse.

Pagrindiniai kintamieji	Moterų imtyje		Vyrų imtyje		t	df	p
	M	SD	M	SD			
Bendrai ištekliai	42,17	5,88	40,17	6,70	1,738	53	,088
Autonomija namuose	11,98	2,09	11,19	2,30	2,045	53	,046
Parama namuose	17,91	2,46	17,72	2,64	,682	53	,498
Tobulėjimas namuose	12,28	2,69	11,41	2,87	1,934	53	,058
Bendrai reikalavimai namuose	28,74	5,93	24,65	5,22	1,567	53	,000
Kiekybiniai reikalavimai	10,70	2,00	9,07	2,06	3,159	53	,000
Emociniai reikalavimai	5,41	1,87	4,85	1,58	4,248	53	,123
Kognityviniai reikalavimai	12,67	3,50	10,72	3,12	3,897	53	,003
Laisvalaikio meistravimas	29,81	8,23	28,74	8,80	,822	53	,415
Poreikis atsistatyti	4,33	3,19	4,28	3,31	,095	53	,925
Bendras pasitenkinimas gyvenimu	25,63	5,84	25,19	6,23	,425	53	,673
Pasitenkinimas šeima ir artimaisiais	34,96	4,75	33,42	5,82	1,694	53	,096
Psichikos sveikata	20,67	4,44	21,48	3,34	-1,216	53	,229
Bendri suvokiama sveikata	7,54	2,04	7,72	1,73	-,179	53	,858

Pastaba. Statistiškai reikšmingi skirtumai paryškinti.