

Pszichológia Doktori Iskola
Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológia Intézet
Személyiség- és Egészségpszichológia Doktori Program

**A felnőtt kötődés kapcsolata a diádikus stresszel, a páros megküzdéssel és a
párkapcsolatról való vélekedéssel diádikus értelmezésben**

Tézisek

Happ Zsuzsa

Témavezetők: Dr. Csókási Krisztina

Prof. Dr. Kiss Enikő Csilla

A Doktori Iskola vezetője: **Prof. Dr. Bereczkei Tamás**

A Személyiség- és Egészségpszichológia Doktori Program vezetője: **Dr. Láng András**



Pécs, 2024

“Ha két ember be van zárva egy bizalmas kapcsolatba - vagy egy olyan kapcsolatba, amely megpróbál bizalmas lenni -, mindenről beszélnek egymással, ha nem szavakkal, akkor a tudattalan szintjén.” -Irvin D. Yalom

ELŐSZÓ

Az ember mint társas lény számára alapvető igény a másokhoz való kapcsolódás. Legfontosabb kapcsolataink életünk során előbb a származási családunkhoz, majd később a romantikus partnereinkhez, házastársunkhoz és gyermekeinkhez kötnek bennünket. A közeli kapcsolatokat jelentő fontos mások azok, akik részei életünk mindennapjainak, jelen vannak a jelentős életeseményeknél és a hétköznapi bosszúságoknál egyaránt. A velük való interakció nagy mértékben hozzájárulhat ahhoz, hogy jól vagy éppen rosszabbul érezzük magunkat.

A másokhoz való kapcsolódás mintázatai korábbi társas élettapasztalataink mentén formálódnak és a kapcsolódások során kölcsönhatásba kerülnek a mások mintázataival, cirkuláris folyamatokként. Ezen kölcsönhatások együttesen alakítják azt, ahogyan közösen észleljük és értékeljük az eseményeket, mozgósítjuk az egyéni és a közös erőforrásokat a kihívásokkal való megküzdés során.

Ezen gondolatok mentén tartjuk fontosnak vizsgálni a másokhoz való kapcsolódás mintázatának összefüggéseit a párkapcsolatban észlelt stresszel, a diádikus megküzdéssel, valamint a párkapcsolatról való vélekedéssel. Célul tűztük ki a változók közötti kapcsolatok áttekintését és azokból egy folyamatmodell létrehozását, amely a kötődési jellemzők közvetlen és közvetett bejósoló hatásait mutatja be a párkapcsolati elégedettség vonatkozásán. Jelen kutatásunkkal azon ismeretek bővítéséhez szeretnénk hozzájárulni, amelyek az egyéni elemzéseken kívül diádikus elrendezésben is vizsgálják és értelmezik a partnerek egyéni és közös élményeit és viselkedéseit.

BEVEZETÉS

1. A párkapcsolat

1.1. Párkapcsolat és identitás

Egyéni és társas identitásunk (Tajfel & Turner, 1979) része egyaránt a párkapcsolati státuszunk -a valakihez tartozás élménye, a kapcsolat minősége, a kapcsolatra gyakorolt hatásunk és annak ránk gyakorolt hatása által. A legtöbb ember életminőségének egyik legfontosabb meghatározójaként hivatkozik a párkapcsolatára (Vaillant, 2008, idézi Cruwys et al., 2023). Amikor az életminőséget tárgyaljuk, rendszerint három alapvető szempont mentén vizsgáljuk azt: a testi-, a lelki- és a társas egészség szempontjából (Kopp & Pikó, 2006; idézi Martos, 2010). Az utóbbi a jól funkcionáló személyközi kapcsolatokat és készségeket, az érzelmi közelségre való képességet és a nehéz helyzetekben elérhető támogató kapcsolatokat foglalja magába (Martos, 2010). A párkapcsolat a házasság, majd később a család alapjául szolgál. A partnerek között kialakuló kölcsönös függés jellemzően arra készíti őket, hogy cselekedeteiket és törekvéseiket összehangolják (Rusbult & Van Lange, 2003, 2008), a házasság pedig központi identitásformáló szereppel bír (Revenson, 1994).

1.2. Magyarországi tendenciák a párkapcsolatok és a házasságok alakulásában

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint Magyarországon 2022-ben 63967 házasságkötés és 17695 válás történt (ksh.hu). A házasságkötések száma az 1970-es évek közepétől csökkent, 1998 után stagnált, 2007 után pedig korábban nem tapasztalt mélypontra esett vissza. Ezt lassú, majd gyors emelkedés követte, amely során a 2010-es szinthez képest kb. 85-90%-kal nőtt a házasságkötések száma. A csökkenés, majd a növekedés során az első házasságkötések időpontja kitolódott, a többség 30 éves kor fölött házasodik, de 20-30% fölötti a 40 év fölöttiek aránya is. Mindeközben az élettársi kapcsolat az 1990-es évektől dinamikusán növekedett: a 15 év felettiekre vonatkoztatva az élettársi kapcsolatban élők aránya 25 év alatt 3%-ról 13%-ra nőtt, ezzel a tartós párkapcsolatok 23,2%-ában az együttélés lett a jellemző életforma, és az élettársi kapcsolatok átlagos hossza is megnövekedett (Kapitány & Murinkó, 2020). A házasságok felbomlását illetően a fenti tendenciától eltérő adatokkal találkozhatunk. Míg 1970-ben 96612 házasságot kötöttek Magyarországon, 22841 házasság végződött válással ugyanabban az évben. 1980-ban ez a két adat 80311 és 27797 volt. A 2010-2021 évek átlagát tekintve 54255 házasságkötés és 21025 válás jutott egy évre

(ksh.hu). Arányaiban ez a válásokra vonatkozóan 1970-ben 24%-ot, 1980-ban 35%-ot, a 2010-2021 években 39%-ot jelent a házasságkötések számához viszonyítva.

2. Stressz és megküzdés

2.1. Stressz

Selye (1976, 25.o.) megfogalmazásában „*A stressz a szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillentí az eredeti egyensúlyi állapotából, alkalmazkodásra kényszeríti.*” A stresszreakciót kiváltó inger és maga a reakció is tehát sokféle lehet. Selye (1976) megkülönböztet eustresszt és distresszt: az előbbi olyan folyamatot jelöl, amikor az inger a belső erőforrásai mozgósítására készíti a személyt, aki ezáltal képessé válik a sikeres alkalmazkodásra. A distressz a stressz károsnak tekinthető típusa, amely olyan hatásokra adott reakció, amelyekre a személy nem tud megfelelően reagálni és megküzdeni a kihívásokkal. Ez fizikai tünetekkel is járhat, mint például izomfeszülés, emelkedett pulzus, fejfájás, és a kognitív képességeket is befolyásolhatja, például a koncentrációképesség gyengülhet.

Szabó és munkatársai (2010) nagy elemszámú, Hungarostudy vizsgálatok adataira épülő elemzési azt mutatták, hogy a nők fokozottabb stresszválaszokat adnak, miközben nem találkoznak gyakrabban negatív életeseményekkel, mint a férfiak. Egy másik kutatás eredményei szerint pedig a nők inkább a közeli, személyes kapcsolatokban bekövetkező negatív eseményekre érzékenyebbek (Kendler et al., 2001).

2.2. A krónikus stressz jelentősége

A krónikus stressz tartósan, hosszú ideig fennálló pszichés és fizikai megterhelést jelent, amely a szervezetre gyakorolt tartós hatások miatt az immunrendszer védekezőképességét is negatívan befolyásolja (Selye, 1976). A napjainkban elfogadott bio-pszichoszociális szemlélet illetve modell (Engel, 1977; Sarafino, 1997) értelmében a megbetegedésekben a biológiai, a pszichológiai és a társas-társadalmi rendszerek egyaránt szerepet játszanak. A pszichoszociális tényezők egészségi állapotra gyakorolt hatásában a stresszt mint közvetítő tényezőt tekintik a különböző modellek. A krónikus stressz fiziológiai válaszokat indukál az emberi szervezetben. Ilyen válaszreakciók a bizonyos immunválaszok elnyomása és másikkal fokozása által létrejött ún. stressz-indukált immunszuppresszió és a krónikus gyulladások (Teleki, 2018). A stressz közvetítő szerepén kívül a stresszhatásra válaszként rosszul megválasztott megküzdési viselkedések -például dohányzás, alkohol- vagy szerhasználat-szintén befolyással lehetnek a személy egészségi állapotára. Szabó és munkatársai (2010)

eredményei szerint a nők esetében krónikus stressz hatására nagyobb mértékben nő a krónikus pszichiátriai és a daganatos betegségek kockázata, mint a férfiaknál. A stresszre adott válasz egyik jellegzetessége a kortizolszint megemelkedése. A krónikus stressz következtében tartósan magas kortizolszint káros hatással van a szervezetre és fokozottan sérülékennyé teszi a személyt a distresszel szemben (Czéh, 2014).

A stresszérzékenység alapvetően meghatározhatja az észlelt stressz mértékét. A fokozott sérülékenységre való veszélyeztetettséget növeli a korai szeparáció illetve a korai anyagyermek kapcsolat zavara (Kopp és Skrabski, 2007). Ha valaki gyermekkorában rendszeresen él át olyan helyzeteket, amelyek során tartósan a fenyegetettség magas arousal szintű állapotába kerül, akkor azon idegrendszeri mintázatok tárolódnak és biológiai-testi reakciók formájában könnyen kiválthatók a későbbiekben is (van Der Kolk, 2020), vagyis kialakul a fokozott stresszérzékenység.

2.3. Megküzdés

“Megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztenek aktuális személyes forrásait”. (Lazarus, 1966, 76.o.)

A megküzdést a különböző pszichológiai elméletek saját kulcsfogalmaik mentén értelmezik. A pszichoanalitikus megközelítés szerint a megküzdés az ego védekezési folyamata, ami a fenyegető hatásokra irányul. Fontos különbséget tenni a megküzdés és az elhárító mechanizmusok között: bár funkciójukban hasonlóak, utóbbiak tudattalan folyamatok. A coping kifejezést Anna Freud használta az analitikusok közül elsőként (Burlingham és Freud 1942, idézi Oláh, 2005) arra a folyamatra vonatkoztatva, amely során a fenyegető helyzetekkel úgy képes szembesülni az egyén, hogy azokat nem torzítja és saját érzéseit nem nyomja el. A pszichoanalitikus irányzat képviselői egyetértettek abban, hogy az elhárító mechanizmusok a sikertelen megküzdést követően kapnak teret és inkább az intrapszichikus fenyegetések elhárítását szolgálják (Oláh, 2005). Ebben a megközelítésben fontos különbség tehát, hogy a coping tudatos tevékenység, amely a belső és a külső valóság különválasztásán alapszik és célra irányul. Ezzel az egyezményes megállapítással vitatkozik Snyder és Pulvers (2001), akik szerint gyakran tudattalan megküzdési módokat alkalmazunk vagy olyan rögzült adaptív viselkedést választunk, amely már nem igényel tudatosságot, de továbbra is megküzdésnek minősül. A megküzdést környezeti, személyes és szituációs tényezők egyaránt befolyásolják (Lazarus, 1966). A kognitív tranzakcionista modell a megküzdési stratégiák

két csoportját különbözteti meg, az adott stratégia fókuszának függvényében: a problémafókuszú stratégiák a helyzetek és interakciók megváltoztatását veszik célba, csökkentve vagy minimalizálva hatásukat, az érzelemfókuszú megküzdés pedig a pszichés alkalmazkodást segíti elő az érzelmek közvetett szabályozásán keresztül, a helyzet és az interakciók megváltoztatása nélkül vagy azt kiegészítve. Az elmélet egyik fontos tétele, hogy a megküzdési stratégiák adaptivitása csakis a helyzet függvényében értelmezhető (Lazarus és Folkman, 1984). Szabó és munkatársai (2010) kutatása alapján mindkét nem esetében a problémafókuszú megküzdési stratégiák alkalmazása a gyakoribb.

3. A diádikus megküzdés fogalma, rendszerszemlélete, kutatása

3.1. A diádikus stressz

Putnam (2000) megfogalmazása szerint *“szinte minden társadalmi tőkénk csökken, ezért a nyomás áthelyeződik a közeli kapcsolatokra, a párkapcsolatban és a családban jelenik meg hangsúlyosabban”*.

Bodenmann et al. (2007) szerint Európában a házasságok felbomlásának egyik legfőbb oka a mindennapi stressz és az azzal való megküzdés. Diádikus (vagyis két ember kapcsolatát érintő) stresszt okoznak az olyan stresszteli események, amelyek közvetlenül vagy közvetve mindkét felet érintik, és megküzdéses erőfeszítésekre készítetik őket (Bodenmann, 1995; 1997a).

A diádikus stressz három jellemzője:

1. direkt vagy indirekt érintettség: (a.) direkt, ha a stressz a kapcsolatból származik vagy olyan helyzetből, amely mindkét felet érinti vagy (b.) indirekt, ha az egyik fél él meg stresszt, amely a kapcsolatban is megjelenik általa és közvetve a másik fél is érintetté válik;
2. a stressz forrása: a kapcsolatból vagy a kapcsolaton kívüli eseményekből származik;
3. időbeliség: egyidejűleg vagy egymástól eltérő időben érinti a feleket (Bodenmann, 1995).

A külső forrásból származó magas szintű stressz több kutatás eredménye szerint együtt jár az alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel, továbbá a mindennapi extradiádikus (a párkapcsolaton kívüli forrásból eredő) stressz hatással van a partnerek egyéni fizikai és pszichés jóllétén túlmenően a kapcsolatukra is (Bodenmann, 1997b; Randall & Bodenmann, 2009; 2017). A spillover (tovagyűrűző) hatás (Story & Repetti, 2006) által az extradiádikus stressz továbbgyűrűzik a párkapcsolati térben intradiádikus stresszként, a megnövekedett

intradiádikus stressz pedig moderálja az extradiádikus stressz kapcsolatát a párkapcsolati elégedettséggel (Falconier et al., 2015).

Valamely rövidebb idejű stresszt kiváltó esemény időlegesen terheli meg a partnereket, az azzal való sikeres megküzdés pedig erősítheti is a párkapcsolatot. Ezzel szemben a krónikus stressz folyamatos erőfeszítéseket követel és sok esetben -például krónikus betegség esetén- a stressz forrása nem szüntethető meg. Azon pároknak, akiknek valamilyen tartós stresszel kell megküzdeniük, az esetleg fellépő akut stresszhatás esetében vélhetően alacsonyabb a megküzdési kapacitása, vagyis ugyanazon akut stressz másként érinti őket, vagyis krónikus stresszel élő párok megküzdési kapacitása akut stresszhatás esetén vélhetően alacsonyabb.

3.2. A diádikus megküzdés

A diádikus kapcsolat két ember társas kapcsolatát jelenti, amely többféle relációban értelmezhető, jelen munkában párkapcsolati relációként értelmezzük és vizsgáljuk. A diádikus megküzdést jelen disszertációban a Bodenmann-i szemléletben értelmezzük. Ez magában foglalja azon alapelveket, amelyek szerint bármelyik felet érintő stressz párkapcsolati stressznek minősül, mivel megjelenik a kapcsolat terében, ahol a megküzdés is zajlik. A diádikus megküzdés nem kiváltja vagy helyettesíti az egyéni megküzdés folyamatát, hanem a két megküzdési út egyidejűleg funkcionál.

A diádikus megküzdés pozitív és negatív formákban is megjelenhet. Pozitívnak tekintjük a másik partner részéről támogató, az átvállalt és a közös megküzdést, negatívnak pedig az ellenséges, az ambivalens és a felületes megküzdési formákat. A támogató és a közös megküzdés előfordul probléma fókuszú és érzelem fókuszú megküzdésként, míg az átvállalt megküzdés jellemzően probléma fókuszú (Bodenmann et al., 2005). A diádikus megküzdés jellegét és folyamatát a partnerek érintettségén kívül több tényező is befolyásolhatja, mint például a kapcsolat aktuális állapota, a partnerek célkitűzései, azok általános és szituációs motivációi és az időzítés (Bodenmann et al., 2017).

A diádikus megküzdést fontos megkülönböztetnünk a társas támogatástól. Egyrészt azért, mert a partnertől kapott támogatás elsődleges erőforrást jelent, ilyen módon különbözik a barátoktól és hozzátartozóktól kapott támogatástól, ahogy motivációit illetően is. Másrészt pedig a diádikus megküzdés nem tekinthető altruista viselkedésnek, mivel a partner elégedettsége és jólléte befolyásolja a másik fél elégedettségét és jóllétét, valamint a kapcsolat minőségét is (Bodenmann, 1995). A kapcsolat fenntartása és gondozása szempontjából tehát jelentős tényező a stressz hatásainak csökkentése.

3.3. A stressz és a párkapcsolati elégedettség: a diádikus megküzdés mint mediátor

A krónikus stressz többféle módon befolyással bír a kapcsolatokra, Bodenmann (2000) összefoglalásában a három főbb hatás: a párok által kevesebb egymásra fordított idő, a stressz negatív hatása a diádikus kommunikációra, megnövekedett vulnerabilitás fizikálisan és pszichésen. Ezen három hatás mentén olyan következmények várhatók, amelyek csökkentik a párkapcsolati elégedettséget és növelik a kapcsolat megszűnésének valószínűségét. A krónikus stresszel birkózó párok már a házasságkötéskor elégedetlenebbek voltak a párkapcsolatukkal, amely elégedettség a későbbiekben is gyorsabban csökkent (Karney & Frye, 2002).

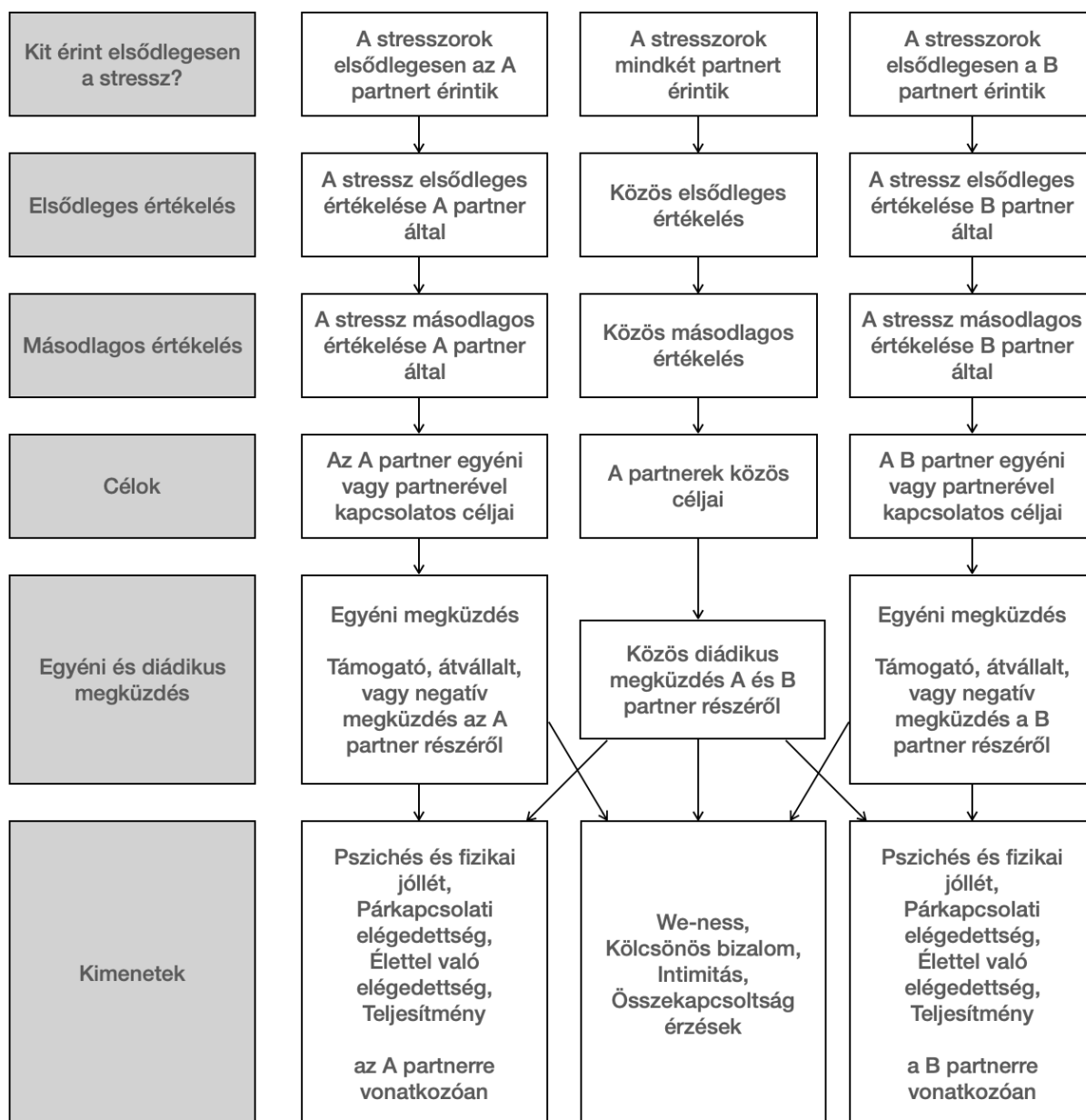
A kutatási eredmények mind azt erősítik meg, hogy a diádikus megküzdés közvetítő tényező a diádikus stressz és annak hatása között. A diádikus megküzdés csökkenti a mindennapi stressz negatív hatásait és a felek egyéni megküzdési képességét is növelheti (Widmer et al., 2005). A tartósan stressznek kitett felek elégedettebbek voltak a párkapcsolatukkal olyankor, amikor a megszokottnál több támogatást észleltek a partnerük felől (Rusu és munkatársai, 2020).

3.4. A diádikus megküzdés STM modellje

A páros megküzdés Systemic Transactional Model (STM; Bodenmann et al., 2017) modellje (1. ábra) a párok mindennapi stresszhelyzeteire vonatkozó általános folyamatmodell. Az STM szerint az egyéni célok az individuális megküzdést segítik elő, míg a közös célok a diádikus megküzdést, így a kétféle megküzdés egyidejűleg működik. A közös páros megküzdés befolyásolja a pszichológiai és fizikai jóllétet, a párkapcsolati elégedettséget, az étellel való elégedettséget, illetve a we-ness érzését, a kölcsönös bizalmat, az intimitást és az összekapcsolódást.

3.5. Kutatási eredmények a diádikus megküzdés területén

A pozitív diádikus megküzdés összefügg a kapcsolati elégedettség magasabb értékével (Bodenmann, 2000), a diádikus megküzdés az egyik legerősebb prediktora a kapcsolat felbomlásának 1-, 2-, 3- és 5 éves intervallumban is (Bodenmann & Cina, 2000). Kísérletileg indukált stressz szituációkban a diádikus megküzdés csökkentette a stressz szintjét (Meuwly et al., 2012). A külső (a kapcsolaton kívülről érkező) stresszhatások csökkentik a páros megküzdési stratégiák alkalmazásának valószínűségét (Gabriel & Bodenmann, 2016). A párkapcsolatok stabilitása 5 éves időtartamban 73%-ban bejósolható volt a diádikus



1. ábra. A diádikus megküzdés STM modellje, Bodenmann et al. (2017) nyomán

megküzdésük alapján (Bodenmann & Cina, 2000). A magasabb diádikus megküzdés együtt jár a magasabb élettel való elégedettséggel (Gabriel et al., 2016), valamint alacsonyabb szorongással, inszomniával, szociális diszfunkcióval és depresszióval nők esetében (Bodenmann et al., 2011).

A stresszkommunikáció bejósolja annak valószínűségét mindkét nem esetében, hogy támogatást nyújtsanak a partnerüknek (Bodenmann et al., 2015). A hagyományos nemi szerepek jelentősége csökkenti a támogató megküzdést a férfiak esetében (Falconier et al., 2015). A nők gyakrabban alkalmazzák a pozitív diádikus megküzdési formákat, részükről gyakoribb a stresszkommunikáció, és számukra bír nagyobb jelentőséggel a diádikus megküzdés a párkapcsolati elégedettség szempontjából, néhány kutatás szerint pedig a férfiak

gyakrabban alkalmazzák a negatív páros megküzdési formákat, mint a nők. Az ellenséges vagy ambivalens diádikus megküzdés mindkét fél párkapcsolati elégedettségét csökkenti, több nemzetközi eredmény alapján (Falconier és Kuhn, 2019). Az intradiádikus stressz és a diádikus megküzdés mediátor szerepet tölthet be az extradiádikus stressz és a párkapcsolati elégedettség között (Merz és mtsai, 2014).

4. A felnőtt kötődés jelentősége¹

4.1. Kötődési stílusok

A korai kötődés kialakulásának folyamata a szülő-gyerek interakciókon alapszik, így azok konzisztens vagy inkonzisztens jellege illetve a szülő válaszkészsége egyaránt befolyással bír a gyermek célirányos társas viselkedésére és a későbbi felnőttkori társas kompetenciaérzésére (Wei et al., 2003; Mallinckrodt, 2001; Tronick, 1989.) Csecsemőkorban a kötődés diádikus szabályozó rendszerben formálódik, amely rendszer akkor jön létre, ha a csecsemő jelzéseire a gondozó személy válaszol és válaszával illetve viselkedésével szabályozó mechanizmusokat aktivál, ezáltal a csecsemő megtanulja, hogy a gondozó jelenlétében az egyensúlyi állapot fenntartható illetve helyreállítható.

A későbbi szoros érzelmi kötődés kialakítására való igény gyökere a korai kapcsolatok jellegében keresendő, ugyanakkor mind a folytonosságot, mind az eltéréseket befolyásolhatták az élettapasztalatok és a környezeti hatások az egyén élete során (Fonagy, 2003). Bartholomew és Horowitz (1991) modelljükben a felnőtt kötődést két dimenzió mentén írják le: az elkerülés és a szorongás dimenziók mentén létrejött négy stílust biztonságosnak, elkerülőnek, szorongó-elárasztottnak és félelemteli elkerülőnek nevezték el.

4.2. A kötődés, a stressz és a megküzdés összefüggései

A biztonságosan kötődő csecsemők viselkedése stresszhelyzetben is viszonylag szervezett marad, számukra a negatív érzelmek kevésbé fenyegetők vagy akár hasznosítható jelentéshordozók (Fonagy, 2003). Ha a kötődés és a megküzdés folyamatait párhuzamba állítjuk, akkor a korai biztonságos kötődés logikusan a problémaközpontú megküzdést jósolhatja be, amikor is a személy képes aktívan szembenézni a nehézségekkel, építve azokra a korai tapasztalatokra, amelyek során biztonságot és az egyensúly sikeres helyreállítását élte

¹ A 4. szakasz szövege részben megegyezik *A kötődés és a megküzdés lehetséges összefüggései: elméletek, kutatási eredmények és értelmezési lehetőségek* (Happ, 2019) tanulmány szövegével, mely a szerző saját munkája.

át. Erikson (1959) pszichoszociális fejlődésmélete szerint az első életszakasz krízise az ösbizalom és a bizalmatlanság ellentétpárt vonultatja fel. Az első életévben a csecsemő a teljes kiszolgáltatottság állapotában szükségleteinek kielégítése vagy kielégítlensége által a bizalom vagy a bizalmatlanság érzését éli át és teszi magáévá. Az életszakasz kimeneteleként megfogalmazott erőforrás a remény, amely a másokhoz való viszonyulást és a személy saját magába vetett bizalmát is hordozza. A korai kötődés tehát meghatározó jelentőségű a későbbiekre vonatkozóan.

A kötődés befolyásolja a bejövő információ feldolgozását és az arra adott választ (Pistole, 1994). A biztonságosan kötődők inkább fejezik ki az érzelmeiket és konstruktívan küzdenek meg a distresszt okozó szituációkban (Mikulincer és Florian, 1998).

4.3. A kötődés kapcsolata a diádikus stresszel és diádikus megküzdéssel

A közös megküzdésben mindkét fél egyéni jellemzői és motivációi szerepet játszanak, sőt, interakcióba lépnek egymással. Ez egyike azon szempontoknak, amik miatt a diádikus megküzdés teljes egészében nem vizsgálható, hiszen nem tudunk egyidejűleg minden lehetséges változót és azok egymásra hatását figyelembe venni. A felnőtt kötődési stílust azonban olyan változónak tételezzük fel, amely többféle módon is hatást gyakorolhat a diádikus megküzdésre és annak kimeneteleire: az előzőekben felsorolt elméletek mentén valószínűsíthető, hogy mind a megküzdési stratégiák választásában, mind a helyzetek értékelésében szerepet játszhat a személy kötődési stílusa.

A biztonságosnak nevezett kötődési mód olyan megküzdési képességekkel ruházza fel a személyt, mint a biztonságos kapcsolódás érzete, a közelség és az egymásrautaltság komfortossága vagy a bizalomteli támaszkeresés (Mikulincer et al., 2003). A biztonságosan kötődő személyek "secure base script"-jének része a nehézség kifejezése; és a támogatás keresése (Waters et al., 1998). Az elkerülő stresszhelyzetben jóval kevesebb alkalommal kérnek segítséget partnerüktől és ők maguk is kevesebb támogatást nyújtanak (Carver & Scheier, 2006). Az elkerülő kötődésű partnereket alacsonyabb közös diádikus megküzdés jellemzi (Levesque et al., 2017), más eredmények alapján pedig a kötődési szorongás és a kötődési elkerülés egyaránt alacsonyabb közös diádikus megküzdéssel jár együtt (Batinić & Kamenov, 2017). Campbell és munkatársai (2005) vizsgálatában a magas kötődési szorongás együtt járt azzal, hogy az egyének gyakrabban észleltek konfliktusokat a kapcsolatukban. A bizonytalan kötődés, különösen a kötődési szorongás befolyásolja a partner részéről kapott támogatás értékelését: a bizonytalanul kötődők kevésbé értékelték támogatónak partnerüket

(Collins & Feeney, 2004). Feeney (1999) eredményei szerint azokban a kapcsolatokban a leggyakoribbak a konfliktusok, amelyekben a férfi elkerülő. A magas kötődési szorongás ezen folyamatok által növeli az intradiádikus stresszt és mindkét fél párkapcsolati elégedettségére negatív befolyással bírhat.

Ben-Ari & Lavee (2005) vizsgálatában a biztonságos kötődésű párok mindkét tagja magasabb párkapcsolati elégedettségről számolt be, a félelemteli elkerülő párok elégedettsége mindkét fél részéről alacsonyabb volt, a bizonytalan-vegyes pároknál pedig a férfiak a biztonságos párokhoz hasonló magas elégedettséget mutattak. Hasonló eredményeket közölt Gagliardi et al. (2013), miszerint a biztonságosan kötődő párok voltak a leginkább elégedettek a kapcsolatukkal, míg a félelemteli elkerülő párok a legkevésbé. Lakatos (2020) kutatása szerint szintén a biztonságosan kötődő párok párkapcsolati elégedettsége a legmagasabb, és azok a párok közelítették meg a biztonságos párok elégedettségét legjobban, amelyeknél legalább az egyik fél kötődése biztonságosnak volt mondható.

5. Intimitás

Az intimitás nem tisztán pozitív érzéseket takar, hanem gyakori és szilárd kölcsönösséget, amely által a felek érzelmei, gondolatai és viselkedése nagy mértékben befolyásolják a másikat (Kelley et al., 1973). Az intimitás azt jelenti, hogy a szerelmi kapcsolatban közelséget, kapcsolódottságot él meg a személy (Mikulincer & Shaver, 2019). Az intimitás az egyik szignifikáns prediktora a párkapcsolati elégedettségnek (Sorokowski et al, 2021; Öry és mtsai, 2022). Meskó és munkatársai (2022) pozitív korrelációt találtak az intimitás és a pozitív diádikus megküzdés között, és fordított kapcsolatot az intimitás és a negatív diádikus megküzdés között.

6. Kutatás: Diádikus stressz, diádikus megküzdés és vélekedés a párkapcsolatról a kötődés tükrében

6.1. Kutatási célok

Az elmúlt évtizedek megküzdéssel kapcsolatos kutatásainak legnagyobb része az egyéneket vizsgálta, ugyanakkor megjelentek azok a kutatások, amelyekben a párkapcsolatokat diádikus keretben vizsgálták, a partnerek egyéni jellemzőit és azok hatását a másik félre egyaránt figyelembe véve. A diádikus megküzdés elmélet meghatározó elméletalkotója és kutatója, Bodenmann (2008) felveti lehetséges további kutatási irányként, hogy kötődési stílus szerint milyen tulajdonságú párok kovácsolnak előnyt a diádikus megküzdésből és melyek nem.

Martos és munkatársai (2012) kutatási eredményeik kapcsán megjegyzik, hogy az összehasonlítások akkor szolgáltathatnának további, magyarázó jellegű összefüggéseket, ha a párokat együttesen vizsgálnák a diádikus megküzdés szempontjából. Jelen kutatásunk célja a diádikus elrendezésű kutatásokból nyert ismeretek bővítése.

Ezen szemléletben diádikus szemléletben vizsgáltuk a kötődési beállítottság kapcsolatát a diádikus stresszel, a diádikus megküzdéssel, a párkapcsolatról való vélekedéssel és az étellel való elégedettséggel. Célul tűztük ki egy olyan modell felállítását, amely a változók összefüggésrendszerét foglalja magában, az elméleti bevezetőben tárgyalt teóriákra és kutatási eredményekre alapozva.

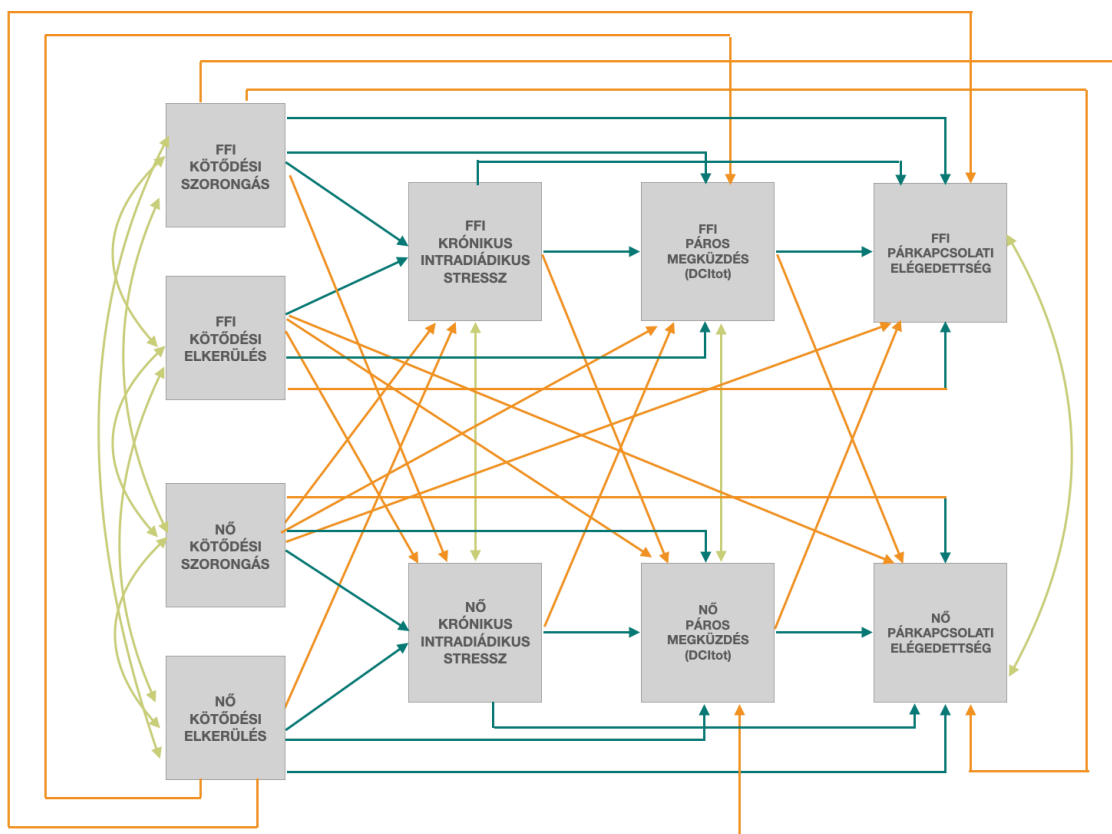
Itt jegyezzük meg, hogy az értekezés három kutatási részből állt: az első részben elkészítettük a Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőív magyar adaptációját, amelyet a második kutatásban alkalmaztunk mérőeszközként. Második kutatásunk diádikus elrendezésű, ennek főbb részeit foglaljuk össze jelen tézisfüzetben, a teljesség igénye nélkül. Harmadik kutatásunkban speciális csoportokat vizsgáltunk a változóink mentén: az első gyermekeket váró nőket és az endometriózissal élő nőket.

6.2. Hipotézisek

H1 A kötődési szorongás és a kötődési elkerülés pozitívan bejósolja az észlelt diádikus stresszt. Az actor hatásokon kívül partner hatásokat is feltételezünk

H2 A kötődési szorongás és a kötődési elkerülés a párkapcsolati elégedettséget közvetlenül és közvetett úton jósolja be, utóbbi esetben a krónikus intradiádikus stressz és a diádikus megküzdés közvetítésével. Az actor hatásokon kívül partner hatásokat is feltételezünk.

A bemutatott szakirodalmi áttekintéssel megalapoztuk azon feltételezésünket, hogy a kötődési beállítottság közvetlenül bejósolhatja a diádikus stressz mértékét, a diádikus megküzdést, valamint a párkapcsolati elégedettséget és a párkapcsolat stabilitását. A szakirodalmi előzmények alapján a kötődés diádikus megküzdésre gyakorolt hatása részben a diádikus stressz mediálásával történik, a diádikus megküzdés pedig moderáló tényező a diádikus stressz és a párkapcsolati elégedettség illetve a párkapcsolat stabilitása között. Ezen összefüggésekre alapozva állítottuk fel modellünket, a diádikus stressz mutatói közül kiemelve a krónikus intradiádikus stresszt (2. ábra).



2. ábra. Az elméleti modellben feltételezett összefüggések

— Szignifikáns actor hatások

— Szignifikáns partner hatások

- - - Kovariancia hatások; $p < 0.001$

..... Szaggatott vonal: tendencia

H3 Feltáró jelleggel megvizsgáljuk, hogy a párok tagjai -vagyis a férfi és a nő ugyanazon kapcsolatban- hasonlóan vélekednek-e a diádikus stresszről, a páros megküzdésről, az intimitásról, a kapcsolat stabilitásáról, illetve hasonló mértékben elégedettek-e párkapcsolatukkal és az életükkel.

6.3. Módszer

Kérdőíves, keresztmetszeti vizsgálatunk résztvevőit különböző módszerekkel gyűjtöttük össze. A vizsgálatban való részvétel feltételeként a 18 év feletti életkort és a kutatás időpontjában legalább 12 hónapja fennálló párkapcsolatot jelöltük meg.

6.3.1. Minta

Az elemzéshez 548 pár összetartozó adatait használtuk fel. Ezen párok mindegyike heteroszexuális partnerkapcsolatban élt a kitöltés időpontjában. A teljes minta átlagéletkora 35,7 év (SD=12,9). A férfiak átlagéletkora 37,2 év (SD=13,3), a nőké 34,2 év (SD=12,3). A

legfiatalabb kitöltők mindkét nem esetében 18 évesek voltak, a legidősebb férfi kitöltő 80 éves, a legidősebb női kitöltő pedig 78 éves volt a kitöltés időpontjában.

Iskolai végzettségük alapján a minta megoszlása: 16 fő (1,5%) általános iskolát végzett, 95 fő (8,7%) szakmunkásképzőt, 339 fő (30,9%) szakközépiskolai vagy gimnáziumi végzettségű, 208 fő (19,0%) a kitöltés időpontjában egyetemi vagy főiskolai hallgató volt, 376 fő (34,3%) egyetemi vagy főiskolai végzettséggel rendelkezett, 25 fő (2,3%) doktori fokozattal, 37 fő (3,4%) pedig egyéb felsőfokú végzettséggel rendelkezett.

A kitöltők aktuális párkapcsolata átlagosan 11,2 éve tartott (szórás: 9,8) a kitöltés időpontjában, illetve akik együtt éltek partnerükkel, azok átlagosan 9,51 éve (szórás: 9,83) éltek együtt. A kitöltők 4,2%-a (46 fő) elkötelezetlen párkapcsolatként jellemezte aktuális párkapcsolatát, 17,6%-uk (194 fő) elkötelezett, de külön élő párkapcsolatról számolt be, 28,2%-uk együtt élt partnerével (308 fő), 50%-uk (548 fő) pedig házasságban vagy bejegyzett élettársi kapcsolatban élt a kitöltés időpontjában.

Szubjektív anyagi helyzetükről a kitöltők 1,5%-a (16 fő) nyilatkozott úgy, hogy a bevételeik nem elegendők a megélhetéshez, 18,2%-uk (200 fő) szerint éppen csak elegendő, 44,6%-uk (489 fő) biztonsággal megél a bevételeiből, 30,3%-uk (332 fő) tud félretenni, 5,4%-uk (59 fő) szerint pedig a háztartásuk sokkal több bevétellel rendelkezik, mint amennyi kiadásuk van.

A kitöltők 46,7%-ának (512 fő) nincs gyermeke és partnerének sincs gyermeke, 9,2%-uknak (100 fő) van gyermeke, de nem közös jelenlegi partnerével, 38,1%-uknak (418 fő) közös gyermeke(i) van(nak) partnerével, 4,6%-uknak (50 fő) van(nak) partnerükkel közös és nem közös gyermeke(i) is, 1,4%-uk (16 fő) pedig éppen közös gyermeket vár partnerével.

A válaszadók 0-100% között 10-es lépcsőkben megadott válaszlehetőségek közül választhattak arra a kérdésre vonatkozóan, hogy mennyire biztosak abban, hogy jelenlegi párkapcsolatuk életük végéig fog tartani. 55,9%-uk (613 fő) jelölt meg 100%-ot, 16,9%-uk (185 fő) 90%-ban, 10,5%-uk (115 fő) 80%-ban biztos benne, a kitöltők 16,7%-a (183 fő) adott meg 70% vagy annál alacsonyabb válaszértéket.

A résztvevőket megkérdeztük, hogy van-e valamilyen mentális betegségük. 31 kitöltő válaszolt igennel, a szöveges válaszokban pedig legtöbbször depressziót és szorongást jelöltek meg, több esetben feltüntetve, hogy nincs diagnózisuk, csak saját feltételezésüket írják le. Az igennel válaszolók a minta 2,8%-át teszik ki. Mivel nem feltételeztük, hogy ez jelentős befolyással lenne a minta átlagára, ezért ezen kitöltők adatait nem vettük ki az adatbázisból.

6.3.2. Eszközök

Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőív (Multidimensional Stress Questionnaire for Couples; MSQ-C; Bodenmann, 2006; magyar változat: MSQ-C-Hu; Happ és mtsai, 2022)

A kérdőív elkülöníti az intradiadikus és az extradiadikus stresszt, és mindkét esetben akut (az elmúlt 7 napban) és krónikus (az elmúlt 12 hónapban) vonatkozásban értelmezi azt. A kitöltés során a válaszadók arról nyilatkoznak, hogy mennyire voltak számukra megterhelők a felsorolt helyzetek az aktuálisan fennálló párkapcsolatukban az elmúlt 7 napban, valamint az elmúlt 12 hónapban. A válaszadás 4 fokú, Likert típusú skálán történik, az egyáltalán nem (1) / valamelyest (2) / átlagos mértékben (3) / nagyon (4) válaszok egyikének megjelölésével. A kérdőív 10 itemet tartalmaz az intradiadikus stresszre és 8 itemet az extradiadikus stresszre vonatkozóan, további 4, illetve 8 item esetében pedig olyan stresszorokra vonatkozik, amelyekről csak abban az esetben kell nyilatkozniuk a kitöltőknek, ha az előfordult az elmúlt időszakban (pl. betegség, haláleset). Az intradiadikus és extradiadikus skálák magasabb összpontszáma magasabb mértékű diadikus stresszre utal.

A reliabilitásmutatók a következőképpen alakultak: Cronbach- α = 0,85 (akut intradiadikus stressz); 0,75 (akut extradiadikus stressz); 0,82 (krónikus intradiadikus stressz) és 0,72 (krónikus extradiadikus stressz).

Diadikus megküzdés kérdőív (Dyadic Coping Inventory; DCI; Bodenmann, 2008; magyar változat: DCI-H; Martos és mtsai, 2012)

A DCI-H 37 item mentén méri fel a párkapcsolatban élő partnerek diadikus stresszel való megküzdését, illetve az egyes megküzdési módok gyakoriságát. A válaszadás 5 fokú Likert-skálán történik a nagyon ritkán (1) és nagyon gyakran (5) végpontok között. A magyar változat belső konzisztenciáját 0,67 és 0,927 közötti Cronbach- α értékek jellemzik (Martos és mtsai, 2012) A mérőeszköz kilenc alskálát és öt összevont skálát tartalmaz. Az alskálák: saját stresszkommunikáció (SCO), saját támogató megküzdés (SDCO), saját átvállalt megküzdés (DDCO), saját negatív megküzdés (NDCO), partner stresszkommunikációja (SCP), partner támogató megküzdése (SDCP), partner átvállalt megküzdése (DDCP), partner negatív megküzdése (NDCP), közös páros megküzdés (GDC). Az alskálákon elért magasabb pontszám gyakoribb előfordulást jelez. Az egyes alskálák olyan tételket tartalmaznak, mint például „*Ha túlterhelt vagyok, megkérem a páromat, hogy vegyen át tőlem feladatokat és tennivalókat.*”(SCO), „*Éreztetem vele, hogy megértem és érdekel a problémája*” (SDCO), „*Átveszek a szokásos feladataiból, tevékenységeiből, hogy tehermentesítsem őt*” (DDCO),

„Szemrehányást teszek neki, mert nem tud elég jól bánni a stresszel”(NDCO), „Meggér, hogy vegyek át tőle feladatokat és tennivalókat” (SCP), „Segít nekem abban, hogy más megvilágításban lássam a problémát” (SDCP), „Ha túl sok a dolgom, besegít, hogy tehermentesítsen” (DDCP), „Ha nagyon feszült vagyok, a párom kitér előlem” (NDCP), „Komolyan foglalkozunk a problémával és elemezzük, hogy mit tehetünk” (GDC).

Az összevont skálák a partnerekre jellemző megküzdés alszárait, illetve a párra jellemző megküzdés összesítését tartalmazzák (zárójelben a jelen mintára jellemző Cronbach- α értékek): saját páros megküzdés (DCOt_{tot}; 0,86), a partner páros megküzdése (DCPt_{tot}; 0,89), pozitív páros megküzdés (PDCt_{tot}; 0,93), negatív páros megküzdés (NDCt_{tot}; 0,85), páros megküzdés (teljes skála az értékelő itemek nélkül, DCIt_{tot}; 0,93).

Közvetlen Kapcsolatok Élményei kérdőív – Átdolgozott változat (Experiences in Close Relationships-Revised; ECR-R; Fraley et al., 2000; magyar változat: Nagy, 2005)

Az ECR-R a kötődési szorongás és az elkerülés dimenziók által méri az egyénre jellemző felnőtt kötődési beállítódást. A mérőeszköz 36 tételből áll, a válaszadás 5 fokú Likert-skálán történik. A kitöltés során különböző állításokról nyilatkozik a kitöltő, hogy azokat mennyire érzi magára igaznak, pl. „Inkább nem mutatom ki a párom előtt azt, hogy mit érzek legbelül”, vagy „Félek attól, hogy elveszítem a partnerem szerelmét”. Mindkét skála 18-18 tételből áll, összesen 14 fordított tétellel. A mérőeszköz kutatásunkban megbízhatónak bizonyult, a jelen mintára jellemző Cronbach- α értékek: 0,906 (elkerülés) és 0,885 (kötődési szorongás).

Sternberg-féle Szerelem Kérdőív (Sternberg's Triangular Love Scale; STLS; Sternberg, 1986, 1997; magyar változat: STLS-H; Öry és mtsai 2022)

A kérdőív három faktora az intimitást, a szenvedélyt és az elkötelezettséget méri, ezek közül kutatásunkban az intimitás skálát használtuk. A skála 15 állítást tartalmaz, amelyet a kitöltők 9 fokú Likert-skálán értékelnek, az Egyáltalán nem értek egyet. (1) és a Teljes mértékben egyetértek (9) végpontok között, aktuális partnerükre vonatkoztatva, pl.: „Jelentős érzelmi támogatást nyújtok-nak.” A mérőeszköz megbízhatósága Jelen mintánkon 0,97 Cronbach- α értékkel alátámasztott.

Kapcsolati elégedettség skála (Relationship Assessment Scale; RAS; Hendrick & Hendrick, 1998; magyar változat: RAS-H; Martos és mtsai, 2014)

Az eredeti RAS-H hét tétel mentén méri a párkapcsolattal való elégedettséget. A válaszadás 5 fokú Likert-skálán történik a kevéssé (1) – nagyon (5) végpontok között. A skálán elért magasabb pontszám nagyobb mértékű párkapcsolati elégedettségre utal. A kérdőív magyar változata (RAS-H; Martos és mtsai, 2014) 8 kérdést tartalmaz, mert kiegészítésre került egy, a

szexualitásra vonatkozó kérdéssel. A RAS-H 8 itemes magyar változatának pszichometriai mutatói: Cronbach-alfa 0,843 (nők) és 0,897 (férfiak), teszt-reteszt megbízhatóság $r = 0,90$ (Martos és mtsai, 2014). A mérőeszköz Cronbach- α értéke a jelen kutatási mintán 0,89.

Szociodemográfiai adatok és párkapcsolatra vonatkozó kérdések

A kitöltőket megkérdeztük a nemükről, az életkorukról, az iskolai végzettségükről, az egy háztartásban élők számáról és a háztartásuk szubjektív anyagi helyzetéről (válaszlehetőségek: nincs elegendő bevételük / éppen csak elegendő bevételük van / biztonsággal megélnék / tudnak félretenni / bevételeik lényegesen magasabbak a kiadásaiknál).

Rákérdeztünk a párkapcsolat jellegére (válaszlehetőségek: elkötelezettség nélküli; elkötelezett, külön élő; élettársi kapcsolat; házasság / bejegyzett élettársi kapcsolat), valamint a kapcsolat és az együttélés időtartamára (években megadva), továbbá arra, hogy nevelnek-e közösen gyermek(ek)et partnerükkel. Arra kértük a válaszadókat, hogy százalékos mértékben jelöljék meg, mennyire gondolják úgy, hogy jelenlegi párkapcsolatuk életük végéig fog tartani. A válaszokat a 0-100% közötti, tízes beosztású (0% / 10% /20% / ... / 100%) skálán kellett megjelölniük. Az így létrejött változót neveztük a párkapcsolat szubjektív stabilitásának.

6.3.3. Eljárás

A résztvevők online felületen (Google Forms) töltötték ki a kérdőíveket a vizsgálatról szóló tájékoztató elolvasását és a részvételbe való bejegyzésüket követően. Az adatgyűjtést és a vizsgálatok elvégzését az Egyesített Pszichológiai Kutatás-Értékelési Bizottság hagyta jóvá (az engedélyek száma: 2022-29). Az adatgyűjtés minden esetben anonim módon történt és a kitöltők nem kaptak semmilyen jutalmat vagy ellenszolgáltatást a részvételért. A résztvevők mindegyik kérdőívet egy alkalommal töltötték ki a vizsgálat során. A párok tagjait a kérdőívcsomag beküldése előtt arra kértük, hogy adjanak meg egy jeligét, amelyet partnerük is megadott/megad a kitöltés végén, így tudtuk az összetartozó adatokat egymáshoz rendelni.

Az általános minta kitöltőit toboroztuk kényelmi mintavételezéssel és hallgatók bevonásával egyaránt. Utóbbi esetben a hallgatókat arra kértük, hogy hozzátartozóik és barátaik, ismerőseik körében toborozzanak párokat a kitöltéshez. A kényelmi mintavételezés közösségi média felületeken történt: a felhívást megosztottuk a saját oldalainkon, csoportokban, illetve a PTE Pszichológia Intézet hivatalos Facebook oldalán.

6.3.4. Statisztika

A statisztikai elemzéseket Jamovi 2.3.21.0 verziójú programmal végeztük, a snowCluster és a SEM kiegészítő modulokkal bővítve azt. Az elemzések során reliabilitás elemzéseket, normalitás- és homogenitás vizsgálatokat, korrelációkat, független mintás t-próbákat, páros mintás t-próbákat, varianciaanalíziseket futtattunk, valamint klaszteranalízist, strukturális egyenlet modellezést és SEM alapú actor-partner interdependencia elemzéseket végeztünk el. Az Actor-Partner Interdependence Model (APIM) (Kenny et al., 2006; Kenny & Ledermann, 2010) olyan elemzés, amelynek alapja az a feltételezés, miszerint a diádikus kapcsolatok tagjainak viselkedése hatást gyakorolhat partnerük kognitív, affektív és viselkedéses folyamataira is (Kenny & Cook, 1999). Az APIM modellben actor hatásnak nevezik a személyre vonatkozó független változó hatását a szintén rá vonatkozó függő változóra, míg partner hatásnak a partnerre vonatkozó függő változóra gyakorolt hatást (Vajda & Rózsa, 2018). Az elemzés előkészítéseként a partnerek adatait a megadott jeligék alapján rendeztük és diádikus adatstruktúrát hoztunk létre, amelynek felhasználásával SEM alapú actor-partner interdependencia elemzéssel, Maximum likelihood módszerrel vizsgáltuk az actor és a partner hatásokat. A vizsgált változókon a Saphiro-Wilk próbát elvégezve megállapítottuk, hogy egyik folytonos változónk sem normál eloszlású, mivel azonban a mintánk elemszáma meghaladja az 50-100 főt, ezért a központi határeloszlás-tétel (Central Limit Theorem) értelmében paraméteres eljárásokat alkalmaztunk az elemzések során.

6.4. Eredmények

H1 *A kötődési szorongás és a kötődési elkerülés pozitívan bejósolja az észlelt diádikus stresszt. Az actor hatásokon kívül partner hatásokat is feltételezünk*

A hipotézist a diádikus stressz mind a négy tartományában, actor-partner elemzésekkel vizsgáltuk. Az intradiádikus stressz vonatkozásában markánsabb eredményeket találtunk, mint az extradiádikus stressz esetében.

Az extradiádikus akut stresszt a férfiak és a nők esetében is mindössze a saját kötődési szorongásuk jósolta be szignifikáns mértékben (3. ábra). A modell mutatói: $X^2=4,87e-13$; $df=0$; CFI=1,000; TLI=1,000; RMSEA=0; SRMR=0. Az extradiádikus krónikus stressz kizárólag a férfiaknál mutatott összefüggést a kötődéssel, a saját kötődési szorongásuk bejósoló hatása jelent meg szignifikáns mértékben (4. ábra). A modell mutatói: $X^2=1,46e-12$; $df=0$; CFI=1,000; TLI=1,000; RMSEA=0; SRMR=0. Az extradiádikus stressz mindkét tartományában gyenge magyarázó erejűek a modellek, mindössze 1-8%-át magyarázzák a

varianciának. Az intradiádikus akut stresszt mindkét nem esetén bejósolta a saját kötődési szorongás és elkerülés, valamint a nőknél a férfi partner elkerülése (5. ábra). A modell mutatói: $X^2=1,46e-12$; $df=0$; CFI=1,000; TLI=1,000; RMSEA=0; SRMR=0. Ugyanezen mintázat jelent meg a krónikus intradiádikus stressz vonatkozásában (6. ábra). A modell mutatói: $X^2=9,73e-13$; $df=0$; CFI=1,000; TLI=1,000; RMSEA=0; SRMR=0. Az intradiádikus stressz tartományaiban a kötődési változók 20-28%-ban magyarázzák a modell varianciáját.

H2 *A kötődési szorongás és a kötődési elkerülés a párkapcsolati elégedettséget közvetlenül és közvetett úton jósolja be, utóbbi esetben a krónikus intradiádikus stressz és a diádikus megküzdés közvetítésével. Az actor hatásokon kívül partner hatásokat is feltételezünk.*

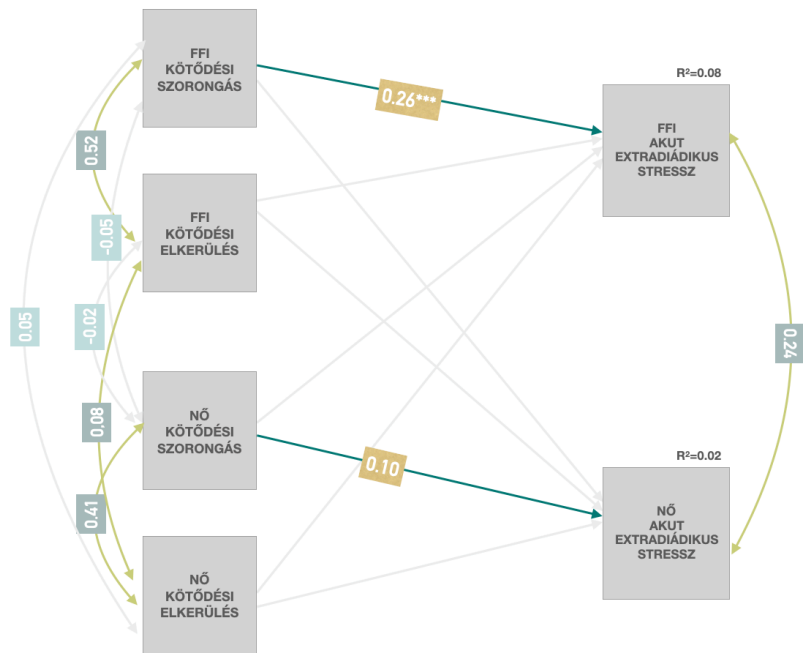
Az actor-partner interdependencia modell elemzés eredményei igazolták a modellben feltételezett egyéni útvonalakat és néhány partner hatást, illetve a partnerek változói közötti kovarianciák többségét. A modell mutatói: $X^2=0$; $df=0$; CFI=1,000; TLI=1,000; RMSEA=0; SRMR=0.

Mind a férfiak, mind a nők esetében a kötődési szorongás és elkerülés bejósolta közvetlenül a krónikus intradiádikus stresszt, a páros megküzdést és a párkapcsolati elégedettséget, a krónikus intradiádikus stressz közvetlen bejósoló hatással bírt a páros megküzdésre és a párkapcsolati elégedettségre, a páros megküzdés pedig bejósolta a párkapcsolati elégedettséget.

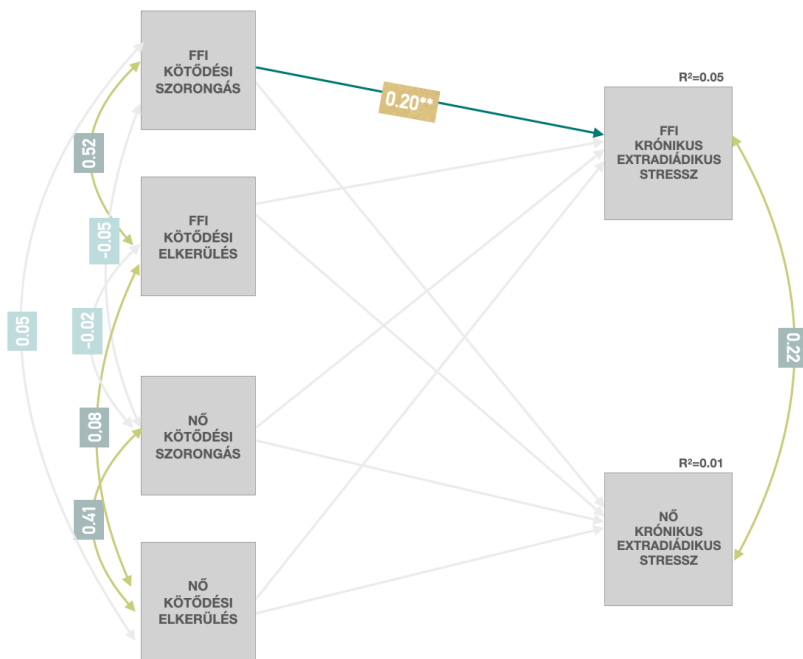
Kovariancia állt fenn a partnerek változói között a krónikus intradiádikus stressz, a páros megküzdés és a párkapcsolati elégedettség esetében, illetve mindkét partnernél a saját kötődési dimenziók között, valamint a férfi és a női partnerek kötődési elkerülése között.

Partner hatásként a nő kötődési szorongása jósolta be szignifikánsan a férfi által észlelt krónikus intradiádikus stresszt és a férfi páros megküzdését, míg a férfi elkerülése bejósoló hatásúnak bizonyult a nő által észlelt krónikus intradiádikus stressz és a nő párkapcsolati elégedettsége vonatkozásában, tendencia mértékben pedig a nő páros megküzdésére vonatkozóan is. A férfi páros megküzdése tendencia mértékben jósolta be a nő párkapcsolati elégedettségét. A teljes modell a párkapcsolati elégedettség varianciáját 57-65%-ban magyarázza.

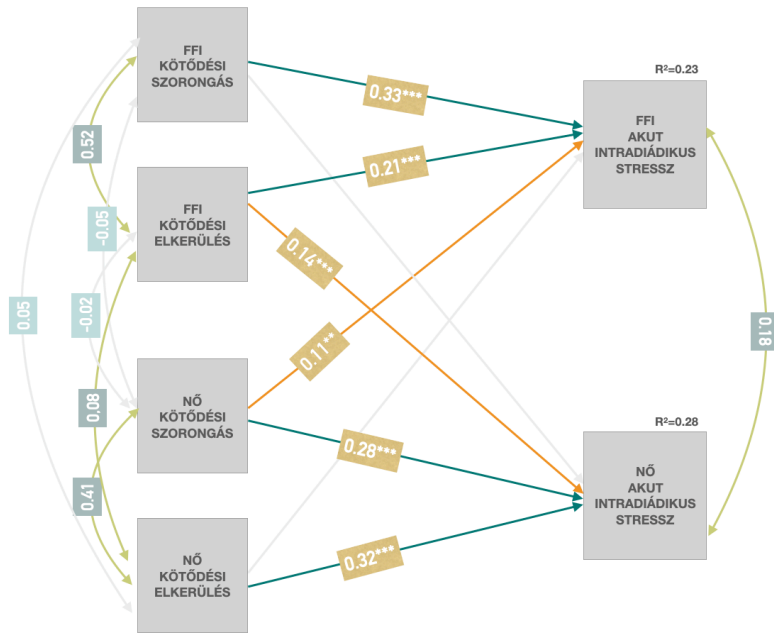
Az egyéni szintű összefüggések megfelelnek a szakirodalmi előzményeknek és igazolják hipotézisünket. Az eredményeket részletesen a 7. ábrán, valamint az 1. és 2. táblázatokban mutatjuk be.



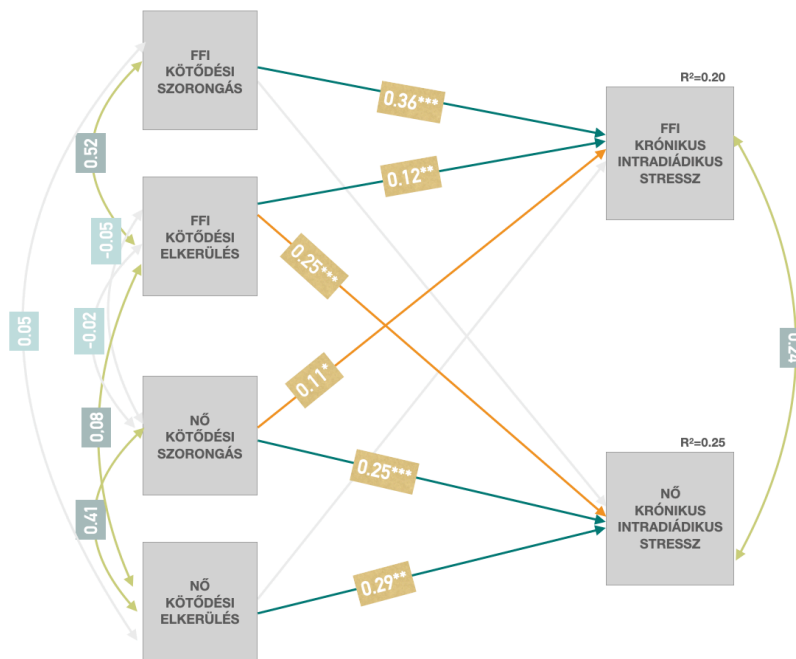
3. ábra. Kötődés és akut extradiadikus stressz.
 Actor-partner interdependencia modell elemzés eredményei
 _____ Szignifikáns actor hatások _____ Kovariancia hatások



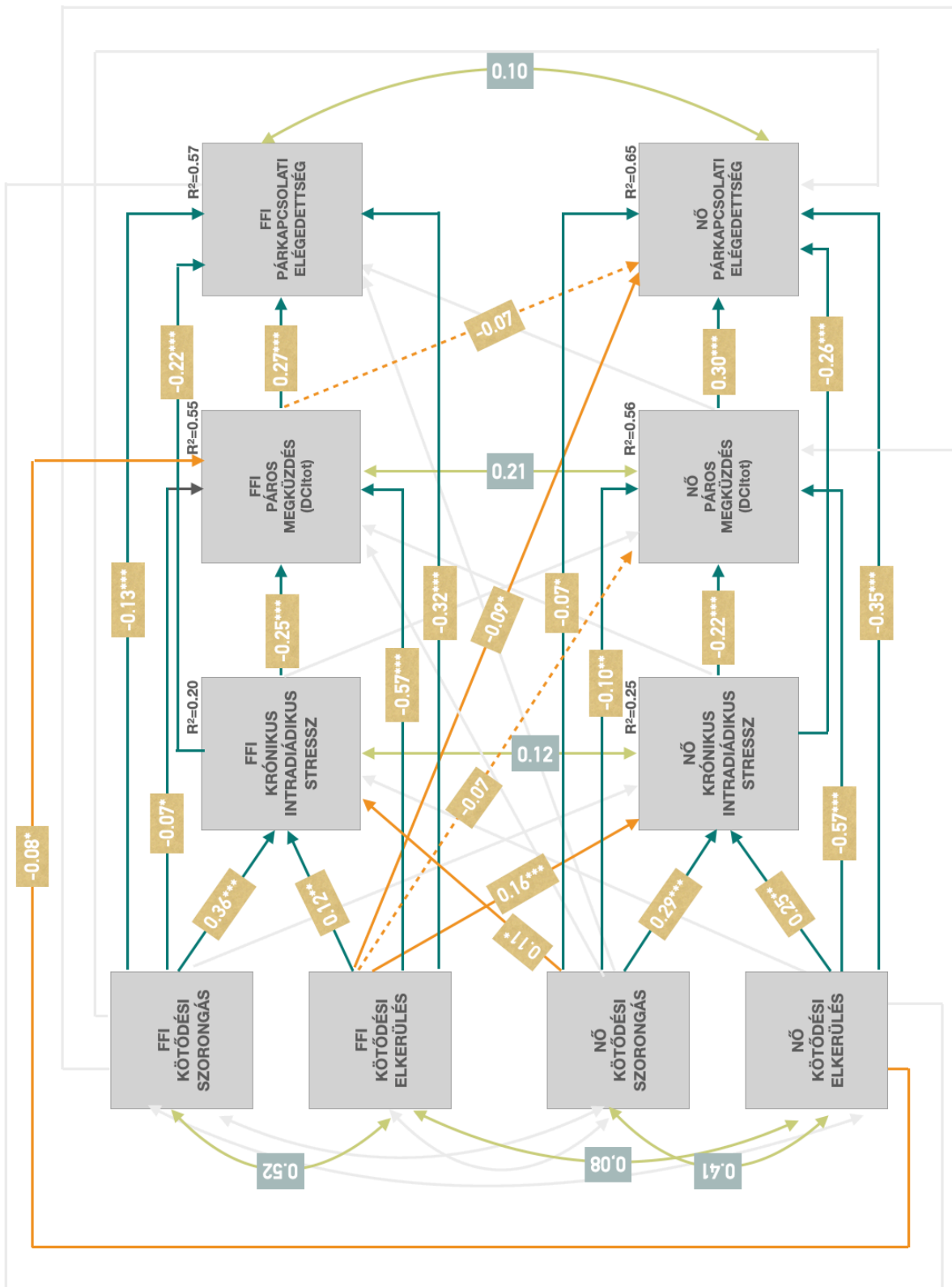
4. ábra. Kötődés és krónikus extradiadikus stressz.
 Actor-partner interdependencia modell elemzés eredményei
 _____ Szignifikáns actor hatások _____ Kovariancia hatások



5. ábra. Kötődés és akut intradiadikus stressz.
 Actor-partner interdependencia modell elemzés eredményei
 _____ Szignifikáns actor hatások _____ Szignifikáns partner hatások
 _____ Kovariancia hatások



6. ábra. Kötődés és krónikus intradiadikus stressz.
 Actor-partner interdependencia modell elemzés eredményei
 _____ Szignifikáns actor hatások _____ Szignifikáns partner hatások
 _____ Kovariancia hatások



7. ábra. A diádikus modell elemzése párkapcsolati elégedettség kimenettel. Actor-partner interdependencia modell elemzés eredményei

— Szignifikáns actor hatások — Szignifikáns partner hatások
 — Kovariancia hatások; $p < 0.001$ - - - Szaggatott vonal: tendencia

Parameters estimates						
Függő változó	Prediktor	Estimate	SE	β	z	p
Ffi_RAS	Ffi_DCItot	0.26700	0.0429	0.26700	6.2299	<.001
Ffi_RAS	Ffi_Stressz_Intra_Kronikus	-0.21811	0.0332	-0.21811	-6.5708	<.001
Ffi_RAS	Ffi_ECR_elkerules	-0.32105	0.0413	-0.32105	-7.7711	<.001
Ffi_RAS	Ffi_ECR_szorongas	-0.12779	0.0349	-0.12779	-3.6565	<.001
Ffi_RAS	No_DCItot	0.00306	0.0432	0.00306	0.0709	0.943
Ffi_RAS	No_Stressz_Intra_Kronikus	-5.31e-4	0.0339	-5.31e-4	-0.0157	0.987
Ffi_RAS	No_ECR_elkerules	-0.04394	0.0399	-0.04394	-1.1022	0.270
Ffi_RAS	No_ECR_szorongas	-0.03358	0.0326	-0.03358	-1.0308	0.303
Ffi_DCItot	Ffi_Stressz_Intra_Kronikus	-0.24524	0.0322	-0.24524	-7.6209	<.001
Ffi_DCItot	Ffi_ECR_elkerules	-0.57179	0.0342	-0.57179	-16.7031	<.001
Ffi_DCItot	Ffi_ECR_szorongas	-0.07066	0.0355	-0.07066	-1.9920	0.046
Ffi_DCItot	No_Stressz_Intra_Kronikus	-0.00127	0.0332	-0.00127	-0.0382	0.970
Ffi_DCItot	No_ECR_elkerules	-0.07521	0.0325	-0.07521	-2.3129	0.021
Ffi_DCItot	No_ECR_szorongas	0.00985	0.0329	0.00985	0.2992	0.765
Ffi_Stressz_Intra_Kronikus	Ffi_ECR_elkerules	0.12169	0.0450	0.12169	2.7039	0.007
Ffi_Stressz_Intra_Kronikus	Ffi_ECR_szorongas	0.35580	0.0449	0.35580	7.9222	<.001
Ffi_Stressz_Intra_Kronikus	No_ECR_elkerules	0.00511	0.0421	0.00511	0.1213	0.903
Ffi_Stressz_Intra_Kronikus	No_ECR_szorongas	0.10508	0.0420	0.10508	2.5032	0.012
No_RAS	No_DCItot	0.30105	0.0390	0.30105	7.7094	<.001
No_RAS	No_Stressz_Intra_Kronikus	-0.26317	0.0307	-0.26317	-8.5839	<.001
No_RAS	No_ECR_elkerules	-0.35347	0.0361	-0.35347	-9.7990	<.001
No_RAS	No_ECR_szorongas	-0.07331	0.0295	-0.07331	-2.4867	0.013
No_RAS	Ffi_DCItot	-0.06822	0.0388	-0.06822	-1.7590	0.079
No_RAS	Ffi_Stressz_Intra_Kronikus	-0.01173	0.0300	-0.01173	-0.3906	0.696
No_RAS	Ffi_ECR_elkerules	-0.09379	0.0374	-0.09379	-2.5089	0.012
No_RAS	Ffi_ECR_szorongas	0.02015	0.0316	0.02015	0.6372	0.524
No_DCItot	No_Stressz_Intra_Kronikus	-0.21790	0.0330	-0.21790	-6.6107	<.001
No_DCItot	No_ECR_elkerules	-0.56506	0.0323	-0.56506	-17.4969	<.001
No_DCItot	No_ECR_szorongas	-0.09733	0.0327	-0.09733	-2.9768	0.003
No_DCItot	Ffi_Stressz_Intra_Kronikus	-0.04485	0.0320	-0.04485	-1.4033	0.161
No_DCItot	Ffi_ECR_elkerules	-0.06521	0.0340	-0.06521	-1.9180	0.055
No_DCItot	Ffi_ECR_szorongas	0.02152	0.0352	0.02152	0.6109	0.541
No_Stressz_Intra_Kronikus	No_ECR_elkerules	0.24714	0.0408	0.24714	6.0581	<.001
No_Stressz_Intra_Kronikus	No_ECR_szorongas	0.29269	0.0407	0.29269	7.1910	<.001
No_Stressz_Intra_Kronikus	Ffi_ECR_elkerules	0.16028	0.0436	0.16028	3.6730	<.001
No_Stressz_Intra_Kronikus	Ffi_ECR_szorongas	0.02386	0.0435	0.02386	0.5478	0.584

1. táblázat. A H2 hipotézisben tárgyalt modell részletes adatai

Variances and Covariances						
Változó 1	Változó 2	Estimate	SE	β	z	p
Ffi_ECR_elkerules	Ffi_ECR_szorongas	0.5208	0.0481	0.5218	10.829	<.001
No_ECR_elkerules	No_ECR_szorongas	0.4079	0.0461	0.4086	8.855	<.001
Ffi_ECR_elkerules	No_ECR_szorongas	0.0258	0.0427	0.0259	0.606	0.545
Ffi_ECR_elkerules	No_ECR_elkerules	0.0837	0.0428	0.0839	1.956	0.050
Ffi_ECR_szorongas	No_ECR_elkerules	0.0345	0.0427	0.0346	0.809	0.418
Ffi_ECR_szorongas	No_ECR_szorongas	-0.0241	0.0427	-0.0242	-0.566	0.572
Ffi_Stressz_Intra_Kronikus	No_Stressz_Intra_Kronikus	0.0924	0.0334	0.1189	2.763	0.006
Ffi_DCItot	No_DCItot	0.0937	0.0194	0.2105	4.822	<.001
Ffi_RAS	No_RAS	0.0392	0.0168	0.1006	2.342	0.019

2. táblázat. Kovarianciák a H2 hipotézisben tárgyalt modellben

H3 Feltáró jelleggel megvizsgáljuk, hogy a párok tagjai -vagyis a férfi és a nő ugyanazon kapcsolatban- hasonlóan vélekednek-e a diádikus stresszről, a páros megküzdésről, az intimitásról, a kapcsolat stabilitásáról, illetve hasonló mértékben elégedettek-e párkapcsolatukkal és az életükkel.

A partnerek vélekedését a párkapcsolatról páros t-próbával hasonlítottuk össze, amelynek eredményei szerint a férfiak és a nők hasonlóan vélekedtek a férfiak páros megküzdéséről, a párkapcsolatukra jellemző negatív páros megküzdésről, a kapcsolatukban megélt intimitásról és hasonló mértékben elégedettek a kapcsolatukkal (3., 4., 5. táblázatok). Ugyanakkor a nők pozitívabban értékelik a saját páros megküzdésüket (DCOtot), mint ahogyan azt férfi partnerük észleli (DCPtot) és alacsonyabbnak ítélik meg a párkapcsolat stabilitását. Tendencia mértékű különbséget mutattak a pozitív páros megküzdés (PDCtot) és az összesített diádikus megküzdés (DCItot) vonatkozásában, mindkét esetben a nők valamelyest pozitívabban értékelik azokat, mint férfi partnerük. A nők magasabb mértékű diádikus stresszt észleltek mind a négy tartományban.

Férfi_Intradiádikus akut stressz M (SD)	Nő_Intradiádikus akut stressz M (SD)	t(547)=-3,77; p< 0,001; d=-0,161
6,03 (6,11)	7,28 (6,53)	
Férfi_Intradiádikus krónikus stressz M (SD)	Nő_Intradiádikus krónikus stressz M (SD)	t(547)=-5,12; p< 0,001; d=-0,219
8,82 (6,35)	10,6 (6,54)	
Férfi_Extradiádikus akut stressz M (SD)	Nő_Extradiádikus akut stressz M (SD)	t(547)=-3,06; p= 0,002; d=-0,131
6,09 (5,89)	6,98 (5,19)	
Férfi_Extradiádikus krónikus stressz M (SD)	Nő_Extradiádikus krónikus stressz M (SD)	t(547)=-5,09; p< 0,001; d=-0,217
9,12 (6,52)	10,86 (6,33)	

3. táblázat. A partnerek által észlelt diádikus stressz. Összetartozó mintás t-próba eredményei

Férfi_Saját páros megküzdés (DCOot) M (SD)	Nő_Partner_páros megküzdés (DCPtot) M (SD)	n.s.
57,5 (9,9)	57,5 (11,2)	
Nő_Saját páros megküzdés (DCOot) M (SD)	Férfi_Partner_páros megküzdés (DCPtot) M (SD)	t(547)=3,75; p< 0,001; d=0,160
61,1 (8,9)	59,3 (10,0)	
Férfi_Pozitív páros megküzdés (PDCtot) M (SD)	Nő_Pozitív páros megküzdés (PDCtot) M (SD)	n.s. (tendencia) t(547)=-1,70; p= 0,090; d=-0,072
74,6 (13,7)	75,8 (13,8)	
Férfi_Negatív páros megküzdés (NDCtot) M (SD)	Nő_Negatív páros megküzdés (NDCtot) M (SD)	n.s.
14,1 (6,3)	13,8 (5,9)	
Férfi_Összesített páros megküzdés (DCItot) M (SD)	Nő_Összesített páros megküzdés (DCItot) M (SD)	n.s. (tendencia) t(547)=-1,69; p= 0,096; d=-0,071
136 (21,9)	137,8 (22,0)	

4. táblázat. A partnerek vélekedése a diádikus megküzdésről. Összetartozó mintás t-próba eredményei

Férfi_Intimitás M (SD)	Nő_Intimitás M (SD)	n.s.
121,3 (17,8)	121,7 (18,5)	
Férfi_Párkapcsolati elégedettség (RAS-H) M (SD)	Nő_Párkapcsolati elégedettség (RAS-H) M (SD)	n.s.
35,0 (5,0)	34,6 (5,5)	
Férfi_Párkapcsolat szubjektív stabilitása M (SD)	Nő_Párkapcsolat szubjektív stabilitása M (SD)	t(547)=-2,97; p= 0,003; d=-0,127
89,7 (17,7)	87,7 (18,3)	

5. táblázat. A partnerek vélekedése a kapcsolatukra jellemző intimitásról, a párkapcsolat stabilitásáról és a párkapcsolati elégedettségéről. Összetartozó mintás t-próba eredményei

6.5. Megvitatás

A teljes mintát elemezve a nők észleltek gyakoribb intra- és extradiádikus stresszt mind az akut, mind a krónikus tartományban. Ez egybevág azon kutatási eredménnyel, miszerint 37 országban (köztük Magyarországon) felvett adatok igazolták, hogy a nőket magasabb neuroticizmus jellemzi a férfiakhoz képest (Lynn & Martin, 1997).

Első hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy a felnőtt kötődés mindkét dimenziója bejósolja a diádikus stressz mértékét. Ezen hipotézis csak részben igazolódott: az extradiádikus akut stresszt a férfiak és a nők esetében is csak a saját kötődési szorongásuk jósolta be, míg a krónikus extradiádikus stressz esetén az előbbi kapcsolat csak a férfiaknál jelent meg. A kötődési jellemzők az extradiádikus stressz változók varianciáját lényegesen alacsonyabb mértékben magyarázták, míg az intradiádikus stressz változókét, ami megfelel annak az elméleti alapvetésnek, hogy a kötődésnek a közeli fontos kapcsolatokban van kiemelt jelentősége, így vélhetően a kapcsolaton belüli forrásból származó stresszel szemben teszi érzékenyebbé a személyeket.

Vizsgálatunk fókuszában az intradiádikus stressz áll, amelynek akut és krónikus tartományában is összetett kapcsolatokat tártunk fel: mindkét nem esetében bejósoló tényezőnek bizonyult az egyének saját kötődési szorongása és elkerülése, kölcsönhatásként pedig a férfiak elkerülése bejósolta a nők által észlelt intradiádikus stressz mértékét, míg a nők kötődési szorongása a férfiak által észlelt intradiádikus stresszhez járult hozzá. Ezen összefüggések magyarázatánál nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt a tényt, hogy nem azonos élethelyzetben lévő, hasonló stresszorok által érintett párokat vizsgáltunk, ugyanakkor a viszonylag magas mintaelemszám miatt úgy gondoljuk, hogy az összefüggések érvényesek lehetnek. A kötődés mint a személyt tartósan jellemző -többé-kevésbé stabil- beállítottság mentén pedig hármas magyarázattal érvelünk: egyrészt a bizonytalanabban kötődő

személyek lehetségesen magasabb stresszérzékenységgel; másrésről a kötődések mentén szerveződő kognitív, érzelmi és viselkedéses folyamataikkal, amelyek következménye is lehet valamely fokozott distresszel járó helyzetek kialakulása; harmadrészt pedig a bizonytalanabb kötődés szerepet játszhat a partnerválasztásban is, vagyis nagyobb valószínűséggel választhatnak olyan partnert, akivel magasabb mértékű intradiádikus stresszt élhetnek meg a kapcsolatban. A fentiek illeszkednek olyan elméleti és kutatási előzményekhez, mint a kötődés bizonytalanságával járó fokozott stresszérzékenység (Schmidt et al., 2002; Jerome & Liss, 2005) és stresszingerre adott válasz (Snyder & Pulvers, 2001; Tiringier, 2014; Mikulincer & Florian, 1998). Míg a biztonságosan kötődők biztonságos bázis forgatókönyve ("secure base script") a megküzdési stratégiák között tartalmazza a nehézség felismerését és kifejezését (Waters et al., 1998), addig ez a kevésbé biztonságosan kötődők számára nehézséget jelenthet és a stresszor kiváltotta helyzetre hiperaktív vagy deaktíváló tendenciával (Schmidt et al., 2002) reagálnak, amelyek maladaptívak lehetnek a stressz észlelt mértéke szempontjából.

A krónikus intradiádikus stresszt fokozhatja a partnerek kötődési stílusa közötti különbség és az abból fakadó elvárások arra vonatkozóan, hogy a másik miként reagáljon valamely stresszhelyzetre, de akár két kötődésében hasonlóan bizonytalan személy stresszválaszai is összeadódnak olyan módon, hogy ezáltal a diádikus stressz fokozódik. Összefoglalóan tehát első hipotézisünk eredményei alátámasztják a kötődés és a stressz-reaktivitás közötti kapcsolatról alkotott elméleteket és összhangban vannak a bevezetőben ismertetettekkel. A kötődés hatása megjelenhet a stresszhez kapcsolódó észlelés és a kognitív értékelés folyamataiban, a válaszviselkedésekben és a párválasztásban egyaránt.

A partnerek kötődési jellemzői és a krónikus intradiádikus stressz közötti kapcsolat különbsége a nemek között azt mutatja, hogy a nők számára a férfi partner elkerülése, míg a férfiak számára nő partnerük kötődési szorongása jár együtt magasabb intradiádikus stresszel. Előbbit magyarázhatjuk a nők esetlegesen eltérő elvárásaival, amelyek miatt számukra a férfiak elkerülése kevésbé elfogadható: a tradicionális nemi szerepek számos vonatkozásban a férfiak számára biztosítanak előnyöket, illetve a párkapcsolat fenntartása, mindennapi kihívásai szempontjából jelentős felelősséget rónak a nőkre. A tradicionális szerepek változásának tendenciája viszont lehetővé teszi, hogy a nők fokozott igényüket fogalmazzák meg a férfiak aktív érzelmi bevonódására.

A változók kapcsolatát a párkapcsolati elégedettséggel vizsgáló folyamatmodellünk (H2) közvetlen és közvetett eredményeit is értelmeztük.

A kötődés egyéni szinten bejósoló tényezőnek bizonyult közvetlenül is a diádikus megküzdésre nézve. Mindkét nem esetében az elkerülés bejósoló ereje volt a hangsúlyosabb ($\beta=-0,57$; $p<0,001$). Ez egybevág a Li és Chan (2012) által megfogalmazottakkal, miszerint az elkerülés függ össze inkább össze a párkapcsolati elégedettséggel, a kapcsolódottság érzésével és a támogató magatartással negatív irányban, míg a kötődési szorongás inkább a kapcsolat konfliktusosságával.

Ahogy azt korábban már hivatkoztuk, Levesque és munkatársai (2017) kutatása során az elkerülő kötődésű partnerek alacsonyabb diádikus megküzdésről számoltak be, Batinić és Kamenov (2017) eredményei szerint pedig az elkerülés és a kötődési szorongás is kevésbé sikeres diádikus megküzdéssel járt együtt. A szorongó kötődésű személyek kevésnek ítélik meg a partnerük által részükre nyújtott támogatást (Davila & Kashy, 2009), valamint több konfliktust élnek meg a kapcsolatukban (Campbell és munkatársai, 2005). Több korábbi kutatást idéztünk az elméleti részben (Lopez et al., 2001; Mallinckrodt, 2001; Mikulincer & Florian, 1998), amelyek arra a következtetésre jutottak, hogy a kötődési szorongás és az elkerülés is arra hajlamosítja a személyeket, hogy kevésbé hatékony megküzdési formákat válasszanak.

A sikeres pozitív diádikus megküzdést olyan tényezők segítik elő, mint a nyílt kommunikáció a partnerek között, a rendszeres kapcsolati párbeszéd, a hajlandóság a másik fél érzelmi állapotának megértésére és elfogadására, a párkapcsolati perspektíva felvétele. A magasabb elkerüléssel jellemezhető partnerek páros stresszhelyzet hatására hosszabb ideig fenntartják negatív kommunikációs viselkedésüket és az a partner negatív kommunikációjára még inkább erősödik a részükről (Kuster és mtsai, 2015), valamint kevésbé válaszkészek partnerük stresszkommunikációjára (Ognibene és Collins 1998), így a páros megküzdés hatékonysága már a stressz észlelésének fázisában nagyobb rizikónak kitett. Az elkerülők kevésbé bíznak a másokban (Brennan et al., 1998), az elkerülő és a félelemteli elkerülő személyek stresszhelyzetben inkább eltávolodnak másoktól, mintsem hogy keresnék a társas támogatást (Ognibene és Collins 1998), és ők maguk is ritkábban nyújtanak támogatást (Carver és Scheier, 2006). Az előzményekhez logikusan illeszkedik az, hogy tendencia erősségű összefüggést találtunk a férfi partner elkerülése és a nő összesített diádikus megküzdése között, a férfi páros megküzdését pedig a nő elkerülése jósolta be negatívan.

Mind a kötődési elkerülés, mind a kötődési szorongás tehát egyaránt befolyásolhatja a személy saját maga által nyújtott megküzdési erőfeszítéseket, mind pedig azt, hogy a partnere

erőfeszítéseit miként értékeli. Természetesen ebben is szerepet játszhat a viselkedésen és a percepción kívül maga a partnerválasztás is.

A magasabb elkerüléssel és a magasabb kötődési szorongással jellemezhető személyek is kevésbé elégedettek aktuális párkapcsolatukkal mindkét nem esetében. Az egyéni kötődési jellemzők és a párkapcsolati elégedettség közvetlen kapcsolatában -a diádikus megküzdéshez hasonlóan- mindkét kötődési dimenzió bejósoló tényezőként szerepel, az elkerülés erősebb bejósoló erővel (férfiak: $\beta=-0,32$; $p<0,001$; nők: $\beta=-0,35$; $p<0,001$). Ez ellentmond Barry és munkatársai (2015) korábbi eredményeinek, akik szerint a nők esetében a kötődési elkerülés prediktív ereje volt nagyobb, míg férfiak esetében inkább a kötődési szorongásé.

Eredményeink alapján az elkerülő viselkedés mindkét nem esetében nagyobb veszélyt jelent tehát a párkapcsolati elégedettségre nézve, mint a kötődési szorongás. Brennan és mtsai (1998) értelmezésében az elkerülők negatív működési modellje szerint mások megbízhatatlanok vagy rosszindulatúak, így a partner és a párkapcsolat percepciója ezen a szűrőn keresztül lehet alapvetően negatívabb, ugyanakkor az is lehet, hogy az elkerülő személy számára a vele szemben támasztott elvárások csökkentik a párkapcsolati elégedettségét. Az elkerülés párkapcsolati elégedettségre fennálló közvetlen bejósoló ereje magyarázható az alacsonyabb mértékű intimitással, ami pedig egyik szignifikáns prediktora a párkapcsolati elégedettségnek (Sorokowski et al, 2021; Öry és mtsai, 2022), még ha az elkerülők számára ez nem is feltétlenül jár együtt alacsonyabb mértékű elkötelezettséggel (Carver és Scheier, 2006).

A nő partner elégedettségét szignifikánsan bejósolta a férfi partner kötődési elkerülése és tendencia mértékben a férfi partner összesített diádikus megküzdése. Nem tudunk nem visszautalni ez esetben is a tradicionális nemi szerepek változására, amellyel kapcsolatosan a nők részéről határozottabb igény fogalmazódik meg a férfiak aktív részvételére a párkapcsolat "karbantartásában" és a mindennapi tevékenységek korábban női szerephez kapcsolódó feladataiban. Ez az igény nehézséget jelenthet a férfiak számára, amennyiben a tradicionális nemi szerepek mentén szocializálódtak és annak ezen előnyeiről mindaddig kevésbé kellett lemondaniuk, illetve nincsenek feltétlenül tanult mintáik az érzelmi közelség kifejezésére és a hagyományos értelemben vett kevésbé maszkulinnak értelmezett viselkedésekre.

A modellel igazoltuk, hogy az észlelt krónikus intradiádikus stressz bejósoló tényező a páros megküzdésre nézve, amely megfelel a szakirodalmi előzményeknek és alátámasztja azon érvelést, amely szerint a krónikus stressz tartósan igénybe veszi az erőforrásokat és ezáltal csökkenti a megküzdési kapacitást. Több kutatás igazolta, hogy a krónikus diádikus stressz

alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt (Karney & Frye, 2002; Kurosawa & Yokotani, 2018; Happ és mtsai, 2022), és a változók kapcsolatában közvetítő tényező lehet a diádikus megküzdés (Rusu et al., 2015; Xu et al., 2018; Martos et al., 2019).

A diádikus elemzés ezen változók esetében számunkra azt mutatta meg, hogy a krónikus intradiádikus stressz és a páros megküzdés illetve a párkapcsolati elégedettség kapcsolatát elsősorban a saját változók jósolják be, mintsem a fontos másokra jellemzők. Ugyanakkor a partner hatások a kötődési jellemzők esetében fennálltak, amelyek közvetett módon ezen összefüggésekhez is hozzájárulhatnak.

Eredményeink alapján azt mondhatjuk, hogy a nők számára jelent gyakrabban nehézséget a férfi partner elkerülése, hiszen annak bejósoló ereje megjelent a nő által észlelt krónikus diádikus stressz és a párkapcsolati elégedettség esetében közvetlen kapcsolatként, tendenciaként pedig a nő páros megküzdése vonatkozásában is. A férfiak számára a nő partnerük szorongása jósolta be a krónikus diádikus stressz észlelt mértékét és a nő elkerülése a férfi páros megküzdését.

Harmadik hipotézisünk tesztelésével azt vizsgáltuk, hogy a párok tagjai ugyanazon kapcsolatról miként vélekednek egymáshoz képest.

A nők a diádikus stressz minden tartományában szignifikánsan magasabb mértékű stresszről számoltak be, mint a férfiak. A saját páros megküzdés (DCOt) adatokat ebben az elemzésben a partner páros megküzdése (DCPt) adatokkal vetettük össze, hiszen az egyik fél saját páros megküzdése a partnerének az ő megküzdését értékelő skáláján ugyanúgy értékelésre kerül. Azt találtuk, hogy a férfiak hasonlóan látják a saját páros megküzdésüket, mint ahogyan a partnerük arról vélekedik. A nők viszont pozitívabban értékelték a saját páros megküzdésüket, mint ahogyan férfi partnerük vélekedett arról. Elképzelhető tehát, hogy a férfiak elvárásai a nők támogató szerepével kapcsolatosan magasabbak, mint ahogyan a nők azt elvárják saját maguktól. Ez a feltételezés szintén összhangban lenne a tradicionális nemi szerepek változásával, illetve annak a nők részéről meglévő igényével. Azt sem zárnánk ki, hogy mivel a nők magasabb mértékű diádikus stresszről számoltak be, ezért az általuk észlelt stressz mértékéhez képest magasabbra értékeli saját megküzdéses erőfeszítéseiket, illetve az okság lehet cirkuláris is, amennyiben az is növeli a nő által észlelt diádikus stresszt, hogy partnere kevésbé értékeli a megküzdéses erőfeszítéseit, mint ahogy ő maga vélekedik arról. Ugyan csak tendencia mértékű különbséggel, de a nők valamelyest magasabbra értékeli a pozitív diádikus megküzdést és az összesített diádikus megküzdést a kapcsolatukban, mint a férfiak. Ezen eredmény bizonyára nem független az előzőtől, mivel mindkét összesítő skálába

beletartoznak a partnerek saját páros megküzdésre és a másik páros megküzdésének megítélésére vonatkozó itemek. Az intimitást jellemzően hasonlóan értékelik a párok tagjai és hasonló mértékben elégedettek a párkapcsolatukkal. A párkapcsolat szubjektív stabilitását a férfiak értékelték magasabbra női partnereiknél, a különbséget azonban nem mondanánk jelentős mértékűnek.

Elmondhatjuk tehát, hogy a párok férfi és női tagjainak a párkapcsolatban megélt közelségélményük és a párkapcsolatról való vélekedésük hasonló. Ugyanakkor a nők nagyobb mértékű diádikus stresszt élnek meg, mint a partnerük és saját páros megküzdésüket pozitívabban értékelik.

7. Összegzés

Jelen értekezés kifejezett szándéka, hogy a felnőtt kötődési mintázat jelentőségét igazoljuk a párkapcsolatokban, a diádikus stressz, a diádikus megküzdés és a párkapcsolat értékelése vonatkozásában egyaránt.

A diádikus stressz változói közül hipotéziseinkben mindvégig a krónikus intradiádikus stresszt tartottuk a fókuszban: részben amiatt, hogy az extradiádikus stressz a spillover hatás (Story & Repetti, 2006) eredményeként intradiádikus stresszként is megjelenik a kapcsolatokban; részben azért, mert a párkapcsolat szubjektív megítélése szempontjából az intradiádikus stressz nagyobb jelentőséggel bír az extradiádikusnál (Bodenmann, 1997a; Randall & Bodenmann, 2009; Randall & Bodenmann, 2017); végül pedig azért, mert a krónikus stressz tartósan igénybe veszi az egyéni és diádikus erőforrásokat.

Eredményeink megerősítették, hogy a személyre jellemző kötődési szorongás és elkerülés befolyásolja azt, hogy milyen mértékű krónikus intradiádikus stresszt észlel, miként értékeli saját és a partnere megküzdéses erőfeszítéseit és mennyire elégedett a párkapcsolatával. A diádikus elemzés során az egyéni összefüggések hangsúlyából arra a következtetésre jutottunk, hogy elsősorban a személyek saját kötődési beállítottsága a meghatározó, ugyanakkor kisebb hatáserősségű kölcsönhatások is megjelentek: a nők számára a férfi partner elkerülése, míg a férfiak számára nő partnerük szorongása és elkerülése jelenthet kihívást a stressz, a megküzdés és a párkapcsolatról való vélekedés szempontjából. Eredményeink megerősítették a szakirodalom és korábbi kutatások által megalapozott összefüggést a diádikus stressz és a diádikus megküzdés, illetve a diádikus megküzdés és párkapcsolati elégedettség között.

Feltáró jellegű elemzésünk szerint ugyanazon párkapcsolaton belül a nők magasabb intradiádikus stresszt érzelnek, és saját megküzdéses erőfeszítéseiket magasabbra értékelik, mint ahogy férfi partnerük vélekedik arról.

Jelen értekezés megerősítette, hogy a párkapcsolatokban jelentős szerepe van a partnerek kötődési beállítottságának. Az eredmények értelmezése további kérdéseket is felvethet a jövő kutatásaira nézve. Ahogy a megvitatásban utaltunk rá, a kötődés többi változóra gyakorolt bejósoló erejét egyszerre magyarázhatja a kötődés jellegéből adódó stresszészlelés és stresszválasz, a kötődés hatása a fontos másik viselkedésének és a párkapcsolatnak a percepciójára vonatkozóan, illetve a kötődés befolyása magára a párválasztásra. Jelen értekezés arra nem ad választ, hogy ezek közül melyek milyen mértékben jelentősek a bemutatott összefüggések vonatkozásában.

8. Gyakorlati implikációk

Kutatásaink gyakorlati vonatkozását illetően azt a következtetést vonhatjuk le, hogy az egyéni- és a párterápiás folyamatokban is helye kell legyen a partnerek kötődési beállítottságához kapcsolódó gondolkodási, érzelmi és viselkedéses válaszok megértésének és a kötődés percepcióra gyakorolt hatásának, és érdemes feltárni a párok közötti kölcsönhatások folyamatát a kapcsolatokban.

Eredményeink párhuzamba vonhatók az Érzelem Fókuszú Terápia (EFT; Emotionally Focused Therapy) szemléletével és módszerével. Az EFT (Greenberg & Johnson, 1988) párterápiás alkalmazásának alapvető eszköze és célja ugyanis a biztonságos érzelmi kapcsolódás megteremtése. A párkapcsolatban megjelenő distresszt az elmélet gyakran a bizonytalan kötődésből fakadó szeparációs szorongásra vagy elkerülésre vezeti vissza, amire a személy viselkedéses választ ad (Beasley & Ager, 2019). A módszer és technikái azt célozzák meg, hogy a partnerek feltárják saját mögöttes érzéseiket, amelyek a konfliktushelyzetekben tanúsított viselkedésük mélyebb motivációi; és azt kommunikálni tudják a partnerük felé, lehetőséget adva számára, hogy ő is megértse és empátiát ébresszen benne, majd ezt követően keressenek közösen megoldást. Az EFCT (Emotion Focused Couple Therapy) más pár- és családterápiás módszerekhez hasonlóan rendszerszemléletben és a cirkuláris okság elvét követve dolgozik, elsődleges céljaként a partnerek szükségleteinek saját és a másik fél általi jobb megértését segítve elő. Hatékonyságát illetően több kutatás és metaanalízis készült, amelyek szerint az EFCT növeli a párkapcsolati elégedettséget és ezen hatás tartósnak bizonyult (Beasley & Ager, 2019). Egy két évig tartó longitudinális vizsgálat eredményei

szerint az EFCT tartósan növelte a párkapcsolati elégedettséget és a partnerek biztonságos bázist nyújtó viselkedésének gyakoriságát, csökkentette a párkapcsolatban a kötődési szorongást (Wiebe et al., 2017), valamint csökkentette az elkerülő viselkedést és növelte a szexuális elégedettséget (Wiebe et al., 2019).

A diádikus stresszel való hatékony megküzdés fejlesztésére alakította ki Bodenmann és Shantinath (2004) A Couples Coping Enhancement Training (CCET) programot. A program célja, hogy hatékony megküzdési stratégiákat tanítson a pároknak, amelyekkel a különböző stresszhelyzeteket közösen tudják kezelni. A CCET a kognitív viselkedésterápiás megközelítést alkalmazva mindkét partner megküzdési kompetenciáit fejleszti, a diádikus kommunikáció és a diádikus megküzdés fejlesztésével (Widmer et al., 2005). Módszerével a CCET a pároknak nem csak a kommunikációs képességét fejleszti, hanem arra tanítja meg őket, hogyan őrizzék meg a kommunikációjuk minőségét stresszhelyzetben.

Arriaga és munkatársai (2017) egy olyan modellt (Attachment Security Enhancement Model; ASEM) vázoltak fel, amely mentén a kötődési biztonság fejlesztését látják megvalósíthatónak a párkapcsolatokban. Abból indulnak ki, hogy a szorongó személy akkor él át bizonytalanságot, amikor a partnere nem elérhető, nem reagál a szükségleteikre vagy nem tűnik elkötelezettnek, az elkerülő pedig függetlenségét és autonómiáját érzi veszélyeztetettnek, amikor megítélése szerint a partnere irányítani próbálja őt vagy a személyes terébe hatol. A modell szerint a kötődési szorongás csökkentése céljából a partnereknek biztonságos stratégiákat kell bevezetniük, amelyek a szorongó személy szelfjére vonatkozó biztonságos modell kialakulását és megerősödését mozdítják elő; míg az elkerülés szoft stratégiákkal fejleszthető, amelyek által az elkerülő személy másokról alkotott képe válik biztonságosabbá. Előbbi jelentheti az érzelmek és az elkötelezettség kifejezését, utóbbi lehet például egy világos közlés arra vonatkozóan, hogy a partner kérései észszerűek. A szerzők szerint ezen stratégiák rövid távú haszna, hogy megakadályozzák a kapcsolat minőségének bizonytalan kötődés miatti erodálódását, hosszú távon pedig biztonságos munkamodelleket segítenek elő.

A családterápiás irányzatok között is találunk olyanokat, amelyek a kötődés mentén kapcsolódhatnak témánkhoz.

A tárgykapcsolatelméleti családterápiás megközelítés Fairbairn, Klein és Winnicott elméleteire épít (Székely, 2003) és ezen alapjai miatt nem elválaszthatók a korai kapcsolati élmények vizsgálatától és potenciálisan korrekciójától.

Boszormenyi-Nagy Iván (2018) kontextuális szemléletében a negatív jogosultság és a destruktív jogosultság jelensége is a korai kapcsolatok sérüléséből származtatható, így a kötődési mintázatok megértése és a párok pszichoedukációja és fejlesztése segítheti őket abban, hogy a kapcsolatukban történt események percepciója változzon, különválasztva élményeiket a múltbeli élményektől.

A Bowen-i szemléletben a szelf differenciálatlansága kötődési szorongással jár együtt, az alacsony differenciáltság ezért sérülékenységet okoz és a személy szimbiotikus párkapcsolatra vágyik illetve megreked a szimbiózis szakaszában (Kerr & Bowen, 1988). Ugyanezen gondolatmenet alapján az elkerülő kötődés nagyobb eséllyel vezethet eltávolodáshoz a gyakorlás fázisában és nehézséget az újraközeledésben.

A kötődés jelentőségének tudatában elképzelhetőnek tartjuk egy olyan pároknak szóló program létrehozását, amely saját maguk és partnerük kötődési szükségleteinek megismerésére és megértésére és azok alapján létrehozandó jövőbeli közös irányelvekre fókuszálna, a kapcsolat megerősítése és fejlesztése céljából.

Limitációk

Jelen kutatásunk természetesen bír limitációkkal. Fontosnak tartjuk kiemelni, hogy jelen munkára is érvényes a WEIRD koncepció (Henrich et al., 2010), amelynek értelmében az európai és USA-beli pszichológiai kutatások többsége olyan mintával dolgozik, amelynek tagjai olyan nyugati társadalmakból valók, amelyek magasan iskolázottak, iparosodottak, gazdaságilag előnyös helyzetűek és demokratikusak. Mindezekből következően feltételezhetően a kitöltők jellemzően különbözhetnek más csoportoktól gondolkodásukban, döntéshozatalukban, érvrendszerüket illetően és kognitív képességeik terén is. Henrich és munkatársai (2010) becslései szerint a pszichológiai kutatások 90-96%-a mindössze a Föld populációjának 12%-ára érvényes, és azon belül is jellemzően magas százalékban a pszichológus hallgatókra, hiszen sok esetben ők jelentik a kitöltők többségét. A fentiekén túl értelemszerűen a mintánk a magyarországi populációra vonatkozóan sem reprezentatív. A kutatás résztvevőinek kb. 60%-a felsőfokú végzettségű vagy jelenleg felsőoktatásban hallgató, és alacsony azon kitöltők száma, akik alacsony szocioökonómiai státuszúak lehetnek.

Mintáink vonatkozásában nem minden tényezőt vettünk figyelembe: a kitöltők nyilatkoztak életkorukról, párkapcsolatuk jellegéről és arról, hogy nevelnek-e közösen gyermek(ek)et, ugyanakkor nem gyűjtöttünk adatokat arról, hogy a párok mely családi életciklusban voltak a

kitöltés időpontjában, így ezt nem vettük figyelembe az eredmények elemzése és megbeszélése során.

Hipotéziseinket és modellünket a teljesség igénye nélkül állítottuk össze, hiszen nem volna lehetséges minden olyan egyéni és társas, belső és külső tényezőt felmérni és figyelembe venni, amelyek befolyásolhatják egy személy viselkedését, észlelését és érzéseit egy párkapcsolatban.

Végül egyértelműen limitációnak tekintjük, hogy kutatásunk keresztmetszeti elrendezésű, kérdőíves módszertanra alapult, így nélkülöztük azokat az információkat, amelyeket egy longitudinális elrendezés és/vagy narratív módszerek alkalmazásával szerezhettünk volna.

Hivatkozásjegyzék

Arriaga, X. B., Kumashiro, M., Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2018). Revising Working Models Across Time: Relationship Situations That Enhance Attachment Security. *Personality and Social Psychology Review*, 22(1), 71-96. <https://doi.org/10.1177/1088868317705257>

Barry, JA; Seager, M; Brown, B; (2015) Gender differences in the association between attachment style and adulthood relationship satisfaction (brief report). *New Male Studies*, 4(3), 63-74.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.

Batinić, L., & Kamenov, Z. (2017). Actor and partner effects of attachment on young couple's dyadic coping. In Moore, K.A. & Buchwald, P. (Eds), *Stress and Anxiety: Coping and Resilience* (pp. 43-54). Logos Verlag. <https://doi.org/10.1111/jmft.12222>

Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally Focused Couples Therapy: A Systematic Review of Its Effectiveness over the past 19 Years. *Journal of evidence-based social work*, 16(2), 144–159. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013>

Ben-Ari, A., & Lavee, Y. (2005). Dyadic Characteristics of Individual Attributes: Attachment, Neuroticism, and Their Relation to Marital Quality and Closeness. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(4), 621–631. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.75.4.621>

Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 34–49.

Bodenmann, G. (1997a). Dyadic coping—a systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140.

Bodenmann, G. (1997b). The influence of stress and coping on close relationships: a two-year longitudinal study. *Swiss J. Psychol.* 56, 156–164.

Bodenmann, G. (2000). Stress und Coping bei Paaren [Stress and coping in couples]. Hogrefe.

Bodenmann, G. (2006). Multidimensionaler Stressfragebogen für Paare [Multidimensional Stress Questionnaire]. Unpublished questionnaire. Fribourg, Switzerland: University of Fribourg. Letöltve: 2021. 04. 16-án: www.researchgate.net/profile/Guy-Bodenmann/post/Dyadic-Stress-Measure/attachment/5acccd17b53d2f63c3c4fa10/AS%3A613877825953820%401523371287628/download/MSQ-C_questionnaire.pdf

Bodenmann, G. (2008). Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 16 (3), 108–111. <https://doi.org/10.1037/11031-002>

Bodenmann, G., & Cina, A. (2000). Stress und Coping als Prädiktoren für Scheidung: Eine prospektive Fünf-Jahres-Langsschnittstudie [Stress and coping as predictors of divorce: A 5-year prospective longitudinal study]. *Zeitschrift für Familienforschung*, 12, 5–20.

Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53, 477-484. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x>

Bodenmann, G., Randall, A.K., Falconier, M.K. (2005). Coping in Couples: The Systemic Transactional Model (STM). In M.K. Falconier, A.K. Randall, & G. Bodenmann (Eds), *Couples Coping with Stress: A cross-cultural perspective* (pp. 5-22). Routledge.

Bodenmann, G., Charvoz, L., Bradbury, T. N., Bertoni, A., Iafraite, R., Giuliani, C., & Behling, J. (2007). The role of stress in divorce: A three-nation retrospective study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(5), 707–728. <https://doi.org/10.1177/0265407507081456>

Bodenmann, G., Meuwly, N., & Kayser, K. (2011). Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual well-being: A comparison. *European Psychologist*, 16(4), 255–266. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000068>

Bodenmann, G., Randall, A.K., & Falconier, M. (2017). Systemic-Transactional Model of Dyadic Coping. In M.K. Falconier, A.K. Randall, & G. Bodenmann (Eds), *Couples Coping with Stress: A cross-cultural perspective* (pp. 5-22). Routledge.

Boszormenyi-Nagy, I. & Spark, G.M. (2018). *Láthatatlan lojalítások*. Családterápiás sorozat 28. Animula Kiadó.

Brennan, K.A., Clark, C.L., & Shaver, P.R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. In: Simpson, J.A. & Rholes, W.S. (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-76). Guilford Press.

Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>

Carver, C.S. & Scheier, M.F. (2006). A kötődélmélet és a személyiség. In: Carver, C.S., & Scheier, M.F. (Eds), *Személyiségpszichológia* (pp. 290-297). Osiris Kiadó.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>

Cruwys, T., South, E. I., Halford, W. K., Murray, J. A., & Fladerer, M. P. (2023). Measuring "we-ness" in couple relationships: A social identity approach. *Family Process*, 62(2), 795–817. <https://doi.org/10.1111/famp.12811>

Czéh B. (2014). Tartós stressz okozta betegségek. *Élet és Tudomány*, 69/45, 1417-1419, 1432. Online elérhető: http://epa.oszk.hu/02900/02930/00094/pdf/EPA02930_elet_es_tudomany_2014_45.pdf Letöltés időpontja: 2024. május 14.

Davila, J., & Kashy, D. A. (2009). Secure base processes in couples: Daily associations between support experiences and attachment security. *Journal of Family Psychology*, 23(1), 76–88. <https://doi.org/10.1037/a0014353>

Engel G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science (New York, N.Y.)*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>

Erikson, E. H. (1959.) *Identity and the life cycle : selected papers*. International Universities Press.

Falconier, M. K., Nussbeck, F., Bodenmann, G., Schneider, H., Bradbury, T. (2015). Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41, 221–235. <https://doi.org/10.1111/jmft.12073>

Falconier, M.K. & Kuhn, R. (2019). Dyadic Coping in Couples: A Conceptual Integration and a Review of the Empirical Literature. In G. Bodenmann, M.K. Falconier, & A.K. Randall (Eds.) *Dyadic Coping: A Collection of Recent Studies* (pp. 8-30). Frontiers Media. <https://doi.org/10.3389/978-2-88963-031-8>

Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 355–377). The Guilford Press.

Fonagy, P. (2003). A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. *Thalassa*, 14, 2-3, 83-106. Online elérhető: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.mtapi.hu/thalassa/a_folyoirat/es_zov_e_g_e_k/p_d_f/\(14\)2003_2-3/083-106_Fonagy_Peter.pdf&ved=2ahUKewjmnY6Qt56FAxVh0AIHHbBXBSEQFnoECBAQAQ&usq=AOvVaw0lkmLnOSSIweP1Xc52vO-](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://www.mtapi.hu/thalassa/a_folyoirat/es_zov_e_g_e_k/p_d_f/(14)2003_2-3/083-106_Fonagy_Peter.pdf&ved=2ahUKewjmnY6Qt56FAxVh0AIHHbBXBSEQFnoECBAQAQ&usq=AOvVaw0lkmLnOSSIweP1Xc52vO-)

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

Gabriel, B., Bodenmann, G., & Beach, S.R.H. (2016). Gender Differences in Observed and Perceived Stress and Coping in Couples with a Depressed Partner. *Open Journal of Depression*, 5, 7-20. <http://dx.doi.org/10.4236/ojd.2016.52002>

Gagliardi, S., Bodenmann, G., Heinrichs, N., Bertoni, A.M.M., Iafrate, R., Donato, S. (2013). Unterschiede in der Partnerschaftsqualität und im dyadischen Coping bei verschiedenen bindungsbezogenen Paartypen. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 63, 185–192. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1333291>

Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press.

Happ, Zs., Csordás, G., Lakatos, Cs., Kiss, E. Cs., & Csókási, K. (2022). A Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőív magyar változatának (MSQ-C-Hu) pszichometriai mutatói [Psychometric characteristics of the Hungarian version of Multidimensional Stress Questionnaire for Couples (MSQ-C-Hu)]. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 23(2), 193-221. <https://doi.org/10.1556/0406.23.2022.008>

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). Most people are not WEIRD. *Nature*, 466(7302), 29. <https://doi.org/10.1038/466029a>

Hendrick, S.S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 137—142.

Jerome, E. M., & Liss, M. (2005). Relationships between sensory processing style, adult attachment, and coping. *Personality and Individual Differences*, 38, 1341–1352. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.016>

Kapitány, B., & Murinkó, L. (2020). Párkapcsolati változások, termékenységi trendek. In: *Társadalmi Riport 2020* (pp. 146-170). TÁRKI.

Karney, B. R., & Frye, N. E. (2002). "But we've been getting better lately": Comparing prospective and retrospective views of relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 222-238. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.2.222>

Kelley, H. H. (1973). The processes of causal attribution. *American Psychologist*, 34, 107-128. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0034225>

Kenny, D. A., & Cook, W. (1999). Partner effects in relationship research. Conceptual issues, analytic difficulties, and illustrations. *Personal Relationships*, 6(4), 433–448. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1999.tb00202.x>

Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. Guilford Press.

Kenny, D. A., & Ledermann, T. (2010). Detecting, measuring, and testing dyadic patterns in the actor–partner interdependence model. *Journal of Family Psychology*, 24(3), 359–366. <https://doi.org/10.1037/a0019651>

Kerr, M., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W.W. Norton & Co.

Kopp, M. & Pikó, B. (2006) Az egészséggel kapcsolatos életminőség pszichológiai, szociológiai és kulturális dimenziói. In: Kopp M, Kovács M.E. (Szerk.), *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón* (pp. 10-19). Semmelweis Kiadó.

Kopp, M. & Skrabski, Á. (2007). Magyar lelkiállapot az ezredfordulón. *Távlatok*, https://www.tavlatok.hu/86/86kopp_skrabski.pdf (Letöltés: 2024. május 31.)

Kurosawa T, Yokotani K (2018). Validation of the Japanese Version of the Multidimensional Stress Questionnaire for Couples: Factor Structure, Validity and Reliability. *Journal of Relationships Research* 9, e16, 1–10. <https://doi.org/10.1017/jrr.2018.15>

Kuster, M., Bernecker, K., Backes, S., Brandstätter, V., Nussbeck, F. W., Bradbury, T. N., Martin, M., Sutter-Stickel, D., & Bodenmann, G. (2015). Avoidance orientation and the escalation of negative communication in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 109(2), 262–275. <https://doi.org/10.1037/pspi0000025>

Lakatos, A. Cs. (2020). *A párkapcsolati jellemzők, a felnőtt kötődés és a vallásosság mintázatai párkapcsolatokban*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem. Online elérhető: <http://repo.lib.semmelweis.hu/handle/123456789/8738>

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and coping process*. McGraw-Hill.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Levesque, C., Lafontaine, M. F., & Bureau, J. F. (2017). The Mediating Effects of Emotion Regulation and Dyadic Coping on the Relationship Between Romantic Attachment and Non-suicidal Self-injury. *Journal of youth and adolescence*, 46(2), 277–287. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0547-6>

Li, T., & Chan, D. K-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>

Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., Berger, E. (2001). Adult Attachment Orientations and College Student Distress: The Mediating Role of Problem Coping Styles. *Journal of Counseling & Development*, Volume 79, 459-464. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01993.x>

Lynn R, & Martin T. (1997). Gender differences in extraversion, neuroticism, and psychoticism in 37 nations. *Journal of Social Psychology*, 137(3), 369–373. <https://doi.org/10.1080/00224549709595447>

Mallinckrodt, B. (2001). Interpersonal processes, attachment, and development of social competencies in individual and group psychotherapy. In B. Sarason & S. Duck (Eds.). *Personal relationships: Implications for clinical and community psychology* (pp. 89–118). Wiley.

Martos, T. (2010). *Életcélok és lelki egészség a magyar társadalomban*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem. Onlie elérhető: semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/martostamas.d.pdf

Martos T., Sallay V., Nistor, M., Józsa P. (2012). Párkapcsolati megküzdés és jóllét – a Páros Megküzdés Kérdőív magyar változata. *Psychiatria Hungarica*, 27 (6), 446-458.

Martos, T., Sallay, V., Szabó, T., Lakatos, Cs., & Tóth-Vajna, R. (2014b). A Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15 (3), 245-258.

Martos, T., Sallay, V., Nagy, M., Gregus, H., Filep, O. (2019). Stress and Dyadic Coping in Personal Projects of Couples – A Pattern-Oriented Analysis. In G. Bodenmann, M.K. Falconier, A.K. Randall (Eds), *Dyadic Coping: A Collection of Recent Studies* (pp. 230-248). Frontiers Media.

Merz, C.A., Meuwly,N., Randall, A.K., Bodenmann, G. (2014). Engaging in dyadic coping: Buffering the impact of everyday stress on prospective relationship satisfaction. *Family Science*, 5:1, 30-37. <https://doi.org/10.1080/19424620.2014.927385>

Meskó, N., Öry, F., Happ, Z., & Zsidó, N. A. (2022). Sex Differences in Predictors of Relationship Satisfaction: The Effects of Dyadic Coping, Love, Sexual Motivation and Having Children. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 16(2), 277-294. <https://doi.org/10.5964/ijpr.7217>

Meuwly, N., Bodenmann, G., Germann, J., Bradbury, T. N., Ditzen, B., & Heinrichs, M. (2012). Dyadic coping, insecure attachment, and cortisol stress recovery following experimentally induced stress. *Journal of Family Psychology*, 26(6), 937–947. <https://doi.org/10.1037/a0030356>

Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In: J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). Guilford Press.

Mikulincer, M., Shaver, P.R., Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>

Nagy, L. (2005). A felnőtt kötődés mérésének egy új lehetősége: a Közvetlen Kapcsolatok Élményei kérdőív. *Pszichológia*, 25, 223–245.

Ognibene, T. C., Collins, N. L. (1998). Adult Attachment Styles, Perceived Social Support and Coping Strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323–345. <https://doi.org/10.1177/0265407598153002>

Oláh, A. (2005). *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó.

Öry, F., Happ, Zs., Zsidó, A.N., & Meskó, N. (2022). A Sternberg-féle szerelem kérdőív magyar változata (STLS-H). *Magyar Pszichológiai Szemle*, 77 (2022) 1, 53–79. <https://doi.org/10.1556/0016.2022.00003>

Pistole, M. C. (1994). Adult attachment styles: Some thoughts on closeness– distance struggles. *Family Process*, 33, 147–159. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1994.00147.x>

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Touchstone Books/Simon & Schuster. <https://doi.org/10.1145/358916.361990>

Randall, A. K., and Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29, 105–115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>

Randall, A. K., and Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology* 13, 96–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>

Revenson, T. A. (1994). Social support and marital coping with chronic illness. *Annals of Behavioral Medicine*, 16(2), 122–130. <https://doi.org/10.1093/abm/16.2.122>

Rusu, P. P., Hilpert, P., Beach, S. R. H., Turliuc, M. N., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping mediates the association of sanctification with marital satisfaction and well-being. *Journal of Family Psychology*, 29(6), 843–849. <https://doi.org/10.1037/fam0000108>

Rusu, P.P., Nussbeck, F.W., Leuchtman L., Bodenmann G. (2020). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations. *PLoS ONE* 15(4), e0231133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231133>

Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 351–375. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145059>

Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2008). Why we need interdependence theory. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2049–2070. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00147.x>

Sarafino, E.P. (1997). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Lauréat Publications.

Schmidt, S., Nachtigall, C., Wuethrich-Martone, O., & Strauss, B. (2002). Attachment and coping with chronic disease. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 763–773. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00335-5](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00335-5)

Selye, J. (1976). *Stressz distressz nélkül*. Akadémiai Kiadó

Snyder, C. R., Pulvers, K.M. (2001). Dr. Seuss, the coping machine, and ‘Oh, the Places You’ll Go’. In: Snyder, C.R. (Eds.) *Coping with stress: Effective people and processes* (pp. 3–29). Oxford University Press.

Sorokowski, P., Sorokowska, A., Karwowski, M., Groyecka, A., Aavik, T., Akello, G., et al. (2021). Universality of the triangular theory of love: Adaptation and psychometric properties of the Triangular Love Scale in 25 countries. *The Journal of Sex Research*, 58(1), 106–115. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1787318>

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), 313–335.

Story, L. B., & Repetti, R. (2006). Daily occupational stressors and marital behavior. *Journal of Family Psychology*, 20(4), 690–700. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.4.690>

Szabó, G., Szántó, Zs., Balog, P., & Kopp, M. (2010). Az életesemények, a stressz és a megküzdés nemi különbségei. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 11 (4), 349-369. <https://doi.org/10.1556/Mental.11.2010.4.7>

Székely, I. & CSJ. (2003). Tárgykapcsolat-elmélet családterápiában. *Családterápiás sorozat 10*. Animula Kiadó.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W.G. Austin, & S. Worehel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.

Teleki, Sz. Á. (2018.) “Amikor beteg a motor...” *Betegségrepresentáció és egészségmagatartás szívkoszorúér-beteg személyeknél*. Doktori értekezés. Pécsi Tudományegyetem. Online elérhető: https://btk.pte.hu/sites/btk.pte.hu/files/pszichologia_intezet/Dokumentumok/Dokumentumok/Doktori%20Iskola%20dokumentumok/Disszert%C3%A1ci%C3%B3k/teleki_szidalisz-disszertacio.pdf

Tiringer, I. (2014). Megküzdés (coping). In: Kállai, J., Varga, J., Oláh, A. (Szerk.), *Egészségpszichológia a gyakorlatban* (pp. 177-198). Medicina Könyvkiadó Zrt.

Tronick, E. Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 44(2), 112–119. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.112>

Vaillant, G. E. (2008). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development*. Little Brown Spark.

Vajda, D. B., & Rózsa, S. (2018). Diádikus Adatelemzés : actor–partner interdependence model. *Alkalmazott Pszichológia*, 18 (3), 99-123. <http://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2018.3.99>

van Der Kolk, B. (2020). *A test mindent számon tart*. Ursus Libris.

Waters, H.S., Rodriguez, L.M., & Ridgeway, D. (1998). Cognitive underpinnings of narrative attachment assessment. *Journal of Experimental Child Psychology*, 71(3), 211–234. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1006/jecp.1998.2473>

Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 438–447. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.4.438>

Widmer, K., Cina, A., Charvoz, L., Shantinath, S., & Bodenmann, G. (2005). A Model Dyadic-Coping Intervention. In T.A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds), *Couples Coping With Stress : Emerging Perspectives on Dyadic Coping* (pp. 159-174). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-000>

Wiebe, S. A., Johnson, S. M., Lafontaine, M. F., Burgess Moser, M., Dagleish, T. L., & Tasca, G. A. (2017). Two-Year Follow-up Outcomes in Emotionally Focused Couple Therapy: An Investigation of Relationship Satisfaction and Attachment Trajectories. *Journal of marital and family therapy*, 43(2), 227–244. <https://doi.org/10.1111/jmft.12206>

Wiebe, S. A., Elliott, C., Johnson, S. M., Moser, M. B., Dagleish, T. L., Lafontaine, M.-F., & Tasca, G. A. (2019). Attachment change in emotionally focused couple therapy and sexual satisfaction outcomes in a two-year follow-up study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/15332691.2018.1481799>

Xu, F., Hilpert, P., Nussbeck, F. W., & Bodenmann, G. (2018). Testing stress and dyadic coping processes in Chinese couples. *International Journal of Stress Management*, 25(1), 84–95. <https://doi.org/10.1037/str0000051>

A szerző saját írott és szóbeli- publikációinak jegyzéke

Happ, Zs., Lakatos, Cs., & Csókási, K. (2024). Parentifikáció, korai maladaptív sémák és párkapcsolat. Konferencia előadás. *Magyar Családterápiás Egyesület 37. Vándorgyűlés*. Konferencia helyszíne és ideje: Szeged, 2024. április 12–13.

Happ, Zs., Bodó-Varga, Zs., Bandi, Sz. A., Kiss, E. Cs., & Csókási, K. (2023). How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. *Current Psychology*, 42, 15688–15695. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02875-9>

Lakatos, Cs. & Happ, Zs. (2023.) Párkapcsolati elégedettség a párkapcsolati stressz tükrében. Konferencia előadás. *XI. IRI Társadalomtudományi Konferencia*. Konferencia helyszíne és ideje: Marcelová, Szlovákia, 2023. június 16-18.

Happ, Zs., Bóta, B., & Susenka, E. (2023). Mentalizáció fókuszú csoport borderline személyiségzavarral élők hozzátartozói számára. Konferencia előadás. *Találkozás a változásban – Változások a találkozásban. A Magyar Pszichológiai Társaság XXX. Országos Tudományos Nagygyűlése*. Konferencia helyszíne és ideje: Pécs, 2023. június 8-10.

Lakatos, Cs., Happ, Zs., & Csókási, K. (2023). A diádikus stressz és a felnőtt kötődés összefüggései tartós párkapcsolatokban. Konferencia előadás. *Találkozás a változásban – Változások a találkozásban. A Magyar Pszichológiai Társaság XXX. Országos Tudományos Nagygyűlése*. Konferencia helyszíne és ideje: Pécs, 2023. június 8-10.

Varga, E., Happ, Zs., Matuz, A., & Csókási, K. (2023). A felnőtt kötődés szerepe a párkapcsolati megküzdés és az intradiádikus stressz alakulásában első gyermeküket váró és kisgyermekes párok körében – előzetes kutatási eredmények. Konferencia poszter. *Találkozás a változásban – Változások a találkozásban. A Magyar Pszichológiai Társaság XXX. Országos Tudományos Nagygyűlése*. Konferencia helyszíne és ideje: Pécs, 2023. június 8-10.

Happ, Zs., Csordás, G., Lakatos, Cs., Kiss, E. Cs., & Csókási, K. (2022). Az MSQ-C kérdőív magyar változatának (MSQ-C-Hu) pszichometriai mutatói. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 23 (2), 193-221. <https://doi.org/10.1556/0406.23.2022.008>

Öry, F., Happ, Zs., Zsidó, A.N., & Meskó, N. (2022). A Sternberg-féle szerelem kérdőív magyar változata (STLS-H). *Pszichológiai Szemle*, 77(1), 53-79. <https://doi.org/10.1556/0016.2022.00003>

Happ, Zs., Heckenberger-Nagy, E., & Csókási, K. (2022). Reziliencia és párkapcsolati megküzdés. In Csókási, K., & Teleki, Sz. (Szerk.), *Sorsunk - jelenünk. Tanulmányok Prof. Dr. Kiss Enikő Csilla köszöntésére*. Akadémiai Kiadó

Meskó, N., Öry, F., Happ, Zs., & Zsidó, A.N. (2022). Sex differences in predictors of relationship satisfaction: The effects of dyadic coping, love, sexual motivation and having children. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 16(2), 277–294. <https://doi.org/10.5964/ijpr.7217>

Happ, Zs. (2022). Sztóma és párkapcsolat. In Nagy, A. P. & Dittrich, K. (Szerk.), *A Magyar ILCO Szövetség 2021-es konferenciájának válogatott, lektorált tanulmányai*. (Megjelenés előtt).

Happ, Zs., Heckenberger-Nagy, E., & Csókási, K. (2022). Dyadic Coping and Relationship Characteristics. Konferencia poszter. *European Congress of Psychology*. Konferencia helyszíne és ideje: Ljubjana, Szlovénia, 2022. július 5-8.

Lakatos, Cs., Happ, Zs., Csordás, G., & Csókási, K. (2022). A párkapcsolati stressz és megküzdés összefüggései tartós párkapcsolatokban. Konferencia előadás. *Magyar Családterápiás Egyesület 35. Vándorgyűlés*. Konferencia helyszíne és ideje: online (Zoom), 2022. április 22-23.

Happ, Zs. (2021). Átok vagy áldás? A betegség és a megküzdés hatásai a párkapcsolatra. In Nagy, A. P. & Dittrich, K. (Szerk.), *Colorectalis daganatok sebészete és kezelése. A Magyar ILCO Szövetség 2020-as konferenciájának válogatott, lektorált tanulmányai*, pp. 66-76. Magyar ILCO Szövetség.

Happ, Zs., Bodó-Varga, Zs., & Csókási, K. (2021). How codependency affects dyadic coping and life satisfaction. Konferencia előadás. 35th Annual Conference of the European Health Psychology Society. Konferencia helyszíne és ideje: Pozsony, Szlovákia, 2021. augusztus 23-27.

Happ, Zs. (2020). Enyém, tiéd, miénk: kinek a betegsége? A párkapcsolati megküzdés szerepe krónikus betegséggel élőknel. In Nagy, A. P. & Dittrich, K. (Szerk.), *Mindennapi élet sztómával. A Magyar ILCO Szövetség 2019-es konferenciájának válogatott, lektorált tanulmányai*, pp. 57-66. Magyar ILCO Szövetség.

Happ, Zs. (2019). A kötődés és a megküzdés lehetséges összefüggései: elméletek, kutatási eredmények és értelmezési lehetőségek. In Bandi, Sz. A., Bodó-Varga, Zs., Csókási, K. (Szerk.), *Kötődésbekötve : Tanulmányok a klinikai pszichológia, a kötődésemélet és a személyiséglélektan területeiről*, pp. 135-158. PTE-BTK Pszichológia Intézet.