

DOKTORI (PhD) ÉRTEKEZÉS

**A kötődés és a korai maladaptív sémák szerepe a
párkapcsolati elégedettségben, diádikus folyamatok és
nemi különbségek**

Kövér Lili

Témavezető: Dr. Égerházi Anikó



DEBRECENI EGYETEM

IDEGTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA

Debrecen, 2026

Tartalomjegyzék

1. BEVEZETÉS.....	3
2. IRODALMI ÁTTEKINTÉS	4
2.1 A PÁRKAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉG	4
2.2 A KÖTŐDÉS FOGALMA	5
2.3 A KÖTŐDÉS ÉS A PÁRKAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉG VISZONYA.....	8
2.4 A KORAI MALADAPTÍV SÉMÁK.....	8
2.5 NEMI KÜLÖNBBSÉGEK A KÖTŐDÉSBEN ÉS A SÉMÁKBAN.....	10
2.6 CÉLKITŰZÉSEK.....	11
3. ELSŐ TANULMÁNY: A KÖTŐDÉS ÉS A PÁRKAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEI.....	13
3.1 MÓDSZEREK.....	13
3.1.1 Résztvevők.....	13
3.1.2 Kérdőívek	15
Párkapcsolati Kérdőív (PAIR)	15
Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőív (ECR).....	16
3.1.3 Statisztikai elemzés	16
3.2 EREDMÉNYEK	17
4. MÁSODIK TANULMÁNY: A KORAI MALADAPTÍV SÉMÁK ÉS A PÁRKAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉG ..	26
4.1 MÓDSZEREK.....	26
4.1.1 Résztvevők.....	26
4.1.2 Kérdőívek	26
Young Séma Kérdőív (YSQ)	27
Párkapcsolati kérdőív (PAIR).....	27
4.1.3 Statisztikai elemzés	27
4.2 EREDMÉNYEK	28
4.2.1 A férfiak és nők korai maladaptív sémáira vonatkozó eredmények	28
4.2.2 A férfiak és nők korai maladaptív sémái közötti korrelációk	30
4.2.3 Actor-partner interdependencia modell (APIM) eredményei.....	33
5. MEGBESZÉLÉS.....	36
5.1 NEMI KÜLÖNBBSÉGEK: HASONLÓSÁGOK A KÖTŐDÉSBEN, ELTÉRÉSEK A SÉMÁKBAN	36
5.2 KLINIKAI ÉS NEM KLINIKAI CSOPORTOK KÖZÖTTI KÜLÖNBBSÉGEK.....	37
5.3 DIÁDIKUS MINTÁZATOK: HASONLÓ ÉS KOMPLEMENTER KAPCSOLÓDÁSOK	38
5.4 A PÁRKAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉG KULCSTÉNYEZŐI: BIZTONSÁGOS KÖTŐDÉS ÉS MALADAPTÍV SÉMÁK	42
5.5 KLINIKAI ÉS GYAKORLATI IMPLIKÁCIÓK.....	46
5.6 AZ EREDMÉNYEK PÁR- ÉS CSALÁDTERÁPIÁS VONATKOZÁSAI.....	47
5.7 ERŐSSÉGEK ÉS KORLÁTOK	49
5.8 JÖVŐBELI KUTATÁSI IRÁNYOK	50
6. ÖNÁLLÓ MEGÁLLAPÍTÁSOK.....	51
7. ÖSSZEFOGLALÁS.....	52
8. SUMMARY	53
9. IRODALOMJEGYZÉK.....	55
10. TÁRGYSZAVAK.....	69
11. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	70
12. FÜGGELÉK	71
13. MELLÉKLETEK.....	73

1. Bevezetés

A párkapcsolati elégedettség alapvető szerepet játszik az egyének pszichológiai jóllétében, érzelmi stabilitásában és az életminőségében. Számos kutatás igazolja, hogy a magasabb szintű párkapcsolati elégedettség jobb mentális és fizikai egészségi állapotokkal, valamint nagyobb stressztűrő képességgel és hatékonyabb konfliktusmegoldással jár együtt. Ezzel szemben a romantikus kapcsolatokban tapasztalt elégedetlenség fokozott szorongással, működési zavarokkal és a kapcsolat felbomlásának megnövekedett valószínűségével társulhat. Ezek az eredmények rávilágítanak arra, hogy mennyire fontos megérteni azokat a belső folyamatokat, amelyek meghatározzák, hogy a partnerek hogyan élik meg és értékelik romantikus kapcsolataikat.

A jelen dolgozatban a „párkapcsolat” és „romantikus kapcsolat” kifejezések használata a vizsgálat kontextusában nagymértékben átfed, mivel a minta romantikus kapcsolatban élő párokból állt, így a két fogalom a továbbiakban egységes értelemben kerül alkalmazásra.

A párkapcsolati elégedettséget befolyásoló tényezők közül kiemelt figyelmet kapnak azok a belső reprezentációk, amelyek révén az egyének önmagukat és partnerüket érzékelik. Két elméleti perspektíva különösen értékes betekintést nyújt ezekbe a belső dinamikákba. Az egyik a kötődésemélet, amely hangsúlyozza a gondozókkal megélt korai tapasztalatok szerepét az egyének felnőttkori párkapcsolati elvárásainak és viselkedésének alakításában, különös tekintettel a közelségre, a bizalomra és az érzelmi szabályozásra vonatkozóan. A biztonságos kötődés általában magasabb párkapcsolati jólléthez kapcsolódik, míg a kötődési bizonytalanság gyakran konfliktushoz, elhagyástól való félelemhez vagy az intimitás kerüléséhez vezet.

A másik megközelítés a sémaelmélet, amely a korai interperszonális élményekből kialakuló mélyen rögzült kognitív és érzelmi mintázatokra, a korai maladaptív sémákra összpontosít. Ezek a hiedelmek befolyásolják, hogyan értelmezzük partnerünk viselkedését. A maladaptív sémák torzíthatják az egyének számára a partnerük viselkedésének értelmezését, és fokozott sérülékenységet eredményezhetnek a negatív interakciókra és az alacsonyabb párkapcsolati elégedettségre vonatkozóan.

Bár a kötődés- és a korai maladaptív séma különböző elméleti hangsúlyokat alkalmaznak, mindkettő azzal foglalkozik, hogyan hatnak a tartós és mélyen gyökerező belső mintázatok a párkapcsolati működésre. A kutatások ugyanakkor jellemzően külön vizsgálják ezt a két

keretrendszert, így továbbra is korlátozottak az ismereteink arról, hogy ezek a tényezők önállóan hogyan formálják a párkapcsolati elégedettséget, és hogy milyen nemi különbségek jelennek meg e folyamatokban.

A jelen doktori disszertáció célja, hogy két önálló empirikus vizsgálat bemutatásán keresztül járuljon hozzá a párkapcsolati elégedettséget meghatározó belső mechanizmusok megértéséhez. Az első tanulmány a kötődési szorongás és elkerülés szerepét vizsgálja vegyes nemű párok körében, különös tekintettel a nemek közötti különbségekre, a klinikai és nem klinikai minták közötti eltérésekre, valamint a partnerek egymásról szerzett tapasztalatai közötti kölcsönhatásokra. A második tanulmány a korai maladaptív sémák hatását elemzi hasonló diádikus kontextusban, figyelembe véve a nemekhez kötődő különbségeket és az aktor–partner hatásokat.

A két vizsgálat együttesen árnyalt képet ad a romantikus kapcsolatok elégedettségének alapjául szolgáló kognitív és érzelmi mechanizmusokról. Habár nem integrálódnak egyetlen empirikus modellbe, eredményeik hangsúlyozzák, hogy az érzelmi szabályozással kapcsolatos kötődési folyamatok és a mélyen gyökerező maladaptív sémák egyaránt meghatározó szerepet töltenek be a kapcsolatok jóllétének, valamint kimenetelének alakításában. A disszertáció megállapításai hatással lehetnek a párkapcsolatok javítását célzó programokra és terápiás beavatkozásokra, különösen az olyan interperszonális mintázatok kezelésére, amelyek alááshatják a kapcsolat stabilitását és elégedettségét.

Végül, a dolgozat felépítése a következőképpen alakul: a 2. fejezet a témához kapcsolódó elméleti háttérrel mutatja be, áttekintve a párkapcsolati elégedettség, a kötődésemélet és a sémaelmélet szakirodalmát. A 3. és 4. fejezet a két empirikus vizsgálatot tartalmazza, azok céljaival, módszereivel, eredményeivel, és azok értelmezésével. Az 5. fejezet egy szintetizáló jellegű általános diszkusszió, amely összefoglalja a legfontosabb tanulságokat, kitér a klinikai implikációkra, a korlátokra és a jövőbeli kutatási irányokra.

2. Irodalmi áttekintés

2.1 A párkapcsolati elégedettség

A romantikus kapcsolatok elégedettségét befolyásoló tényezők vizsgálata régóta a pszichológiai kutatások középpontjában áll, a meglévő definíciók magukban foglalják a konformitást, a boldogságot, a siker és a minőség fogalmát (Fincham és mtsai, 1997). Rusbult

(1983) szerint a kapcsolati elégedettség annak mértéke, hogy a szükségletek, elvárások és vágyak hogyan valósulnak meg a romantikus kapcsolatokban. A magas elégedettségi szint fokozott jólléttel, érzelmi stabilitással és jobb mentális egészséggel jár együtt, míg a kapcsolati elégedetlenség fokozott szorongással, depresszióval és interperszonális zavarokkal hozható összefüggésbe (Whisman & Baucom, 2012). Tehát a kutatók a párkapcsolati elégedettséget komplex, többdimenziós jelenségnek tekintik, amelyben az intimitás, a kommunikáció és a közös értékek meghatározó szerepet játszanak. Habár e dimenziókat széles körben vizsgálták, kevesebb figyelem irányult azokra a belső pszichológiai mechanizmusokra, mint például a kötődési mintázatok és a korai maladaptív sémák, amelyek alapvetően befolyásolják, hogyan élik meg és értékelik az egyének a kapcsolataikat. Korábbi tanulmányok, például Bernard (1976) kutatása szerint a partnerek gyakran eltérően észlelik kapcsolatukat. Mindez különösen rámutat arra, hogy a szocializációs tényezőkön és a nemi szerepeken (Eagly & Wood, 1999; Sakalli-Ugurlu, 2003) túl a percepciókat formáló belső kognitív-érzelmi struktúrák vizsgálata is kiemelt jelentőségű. A hagyományos szociokulturális magyarázatok hasznosak a nemi szerepek kialakulásának megértésében, ám nem képesek feltárni azokat a mélyebb pszichológiai mintázatokat, amelyek az egyének kapcsolati értelmezéseit irányítják.

E mélyebb struktúrák megértéséhez olyan tartós belső reprezentációk vizsgálata szükséges, mint amilyeneket a kötődésmélet (Bowlby, 1980) és a sémaelmélet (Young és mtsai, 2003) írnak le. A romantikus kapcsolatok bizonyos strukturális jellemzői például az elköteleződés, az együtt töltött idő mennyisége, a kapcsolat alternatíváinak észlelése és a közös hosszú távú célok fontos prediktorai a párkapcsolati elégedettségnek (Bradbury és mtsai, 2000; Stanley és mtsai, 2002). Ezek a tényezők azonban nem közvetlenül hatnak, hanem a partnerek kognitív sémáin és elvárásain keresztül érvényesülnek, amelyek befolyásolják, miként értékelik és élik meg ezeket a kapcsolati jellemzőket (Franiuk és mtsai, 2004). Ezek a korai tapasztalatokban gyökerező kognitív és érzelmi mintázatok előrevetítik, hogy az egyének miként értelmezik partnerük viselkedését, s ezáltal milyen mértékben érzik kapcsolatukat kielégítőnek (Bradbury és mtsai, 2000; McNulty & Karney, 2004). Így a párkapcsolati elégedettség nem csak az interakciók minőségének a külső megnyilvánulása, hanem annak a belső kognitív és érzelmi reprezentációja is, ahogyan a partnerek az intimitást, a közelséget és a szükségletek kölcsönös kielégülését megélik.

2.2 A kötődés fogalma

Bowlby (1980) kötődésmélete szerint a fejlődés során az egyének diádikus kötődési kapcsolatokban sajátítják el a viselkedés mintázatait. Ez az internalizációs folyamat magában

foglalja a kötődési kapcsolatokon belül és azok révén kialakuló átfogó kognitív reprezentációkat, amelyeket Bowlby belső munkamodelleknek nevez. Ezek a belső munkamodellek tárolják a selfről és a jelentős másikról való tudást, illetve elvárásokat, és ezek minőségét a korai kötődési tapasztalatok határozzák meg. Sroufe és Fleeson (1986) szerint a munkamodellek közvetítő szerepet töltenek be a korai élmények és a későbbi interperszonális viselkedés között, ami a kötődési mintázatok kontinuitásának elvét fejezi ki. A korai kötődési élmények és a felnőttkori interperszonális viselkedés közötti folytonosság leggyakrabban a párkapcsolatokban valósul meg.

Bartholomew (1990) elmélete szerint az egyén korai kötődési története megmutatkozik a párkapcsolatában. E kétdimenziós kötődési modell (lásd.1. ábra) szerint kapcsolat van a kötődés és az emberek önmagukról és kapcsolataikról alkotott véleménye között (Feeney & Noller, 1991; Hammond & Fletcher, 1991). Ennek a modellnek (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991) az érvényességét több kutató is megerősítette (Brennan & Shaver, 1990; Carver, 1997; Feeney, 1994). Ezt az elméletet használtuk jelen tanulmány alapjául, és ennek megfelelően választottuk ki a kötődési stílus meghatározásához szükséges kérdőívet is. A felnőttkori kötődés tehát két dimenzió mentén értelmezhető: az elhagyástól való félelem és a közelség elkerülése révén. Az elhagyástól való félelemre jellemző az az aggodalom, hogy a fontos másik elutasít vagy nem szeret. A közelség elkerülése ezzel szemben azt a tendenciát tükrözi, hogy az egyén érzelmi távolságot igyekszik tartani, és általános kényelmetlenséget érez az intimitással kapcsolatban. Mindezt gyakran kíséri az a meggyőződés vagy elvárás, hogy mások nem lesznek elérhetők vagy nem reagálnak, amikor szükség lenne rájuk (Mondor és mtsai, 2011).

1. ábra

A négy kötődéstípus eloszlása

ÖNMAGUKRÓL ALKOTOTT MODELL (Szorongás)		
	Pozitív (Alacsony)	Negatív (Magas)
A MÁSIKRÓL ALKOTOTT MODELL (Elkerülés)	Pozitív (Alacsony)	

A **biztonságos** (secure) kötődési stílusra alacsony szorongás és elkerülés jellemző. Az ilyen személyek általában stabil önértékeléssel rendelkeznek, jól érzik magukat az intimitásban, és képesek fenntartani az érzelmi közelséget anélkül, hogy félnének az autonómia elvesztésétől.

A **félelemteli** (fearful) stílusra magas szorongás és elkerülés jellemző. Azok, akiknek ez a kötődési mintájuk, gyakran alacsony önértékeléssel rendelkeznek, kerülik a közeli kapcsolatokat, és az elutasítástól és a sebezhetőségtől való félelem miatt szorongást éreznek az intimitás miatt.

Az **elárasztott** (preoccupied) kötődési stílus magas szorongással és alacsony elkerüléssel jár. Ezek az egyének általában mások közelségét és jóváhagyását keresik, de gyakran küzdenek az önértékelésükkel, és túlságosan aggódnak a kapcsolataik miatt.

Az **elutasító** (dismissing) stílusra alacsony szorongás és magas elkerülés jellemző. Az ilyen módon kötődő személy erős hangsúlyt fektet a függetlenségre és hajlamos lekicsinyelni a közeli kapcsolatok fontosságát, gyakran a bizalmatlanság vagy a függőségtől való kényelmetlenség miatt (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991).

2.3 A kötődés és a párkapcsolati elégedettség viszonya

Empirikus vizsgálatok következetesen kimutatták, hogy a biztonságos kötődés pozitívan, míg a szorongó és elkerülő kötődés negatívan korrelál a párkapcsolati elégedettséggel (Collins & Read, 1990; Hendrick & Hendrick, 1989; Levy & Davis, 1988; Simpson, 1990). Számos tanulmány alátámasztja, hogy a kapcsolati szorongás fokozottan összefügg az alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel (Barker és mtsai, 2021; Birnbaum, 2007; Fitzpatrick & Lafontaine, 2017; Rodriguez és mtsai, 2020), bár a kötődési dimenziók és a párkapcsolati elégedettség közötti kapcsolat erőssége a kapcsolat időtartamától is függhet, házasságban például erősebb, míg az elkerülés hatása a hosszabb kapcsolatokban gyengülhet (Nascimento és mtsai, 2022).

A kötődés nemcsak kapcsolati kimenetekkel, hanem pszichológiai jólléttel is összefügg. A biztonságos kötődési stílus kevésbé, vagy enyhébb formában jelenhet meg depressziós állapottal, csökkent stresszel és szorongással, valamint magasabb párkapcsolati elégedettséggel társul (Andrews & Hicks, 2017; Carnelley és mtsai, 2016). A kötődési elméletek hangsúlyozzák, hogy a biztonságos kötődési stílus csökkenti a stresszt és a szorongást (Feeney és mtsai, 1994), míg a bizonytalan kötődési stílusok, mint például a félelemteli és elárasztott stílusok, gyakrabban társulnak depressziós tünetekkel (Limke és mtsai, 2010; Zheng és mtsai, 2020) és szorongás kialakulásával (Carnelley és mtsai, 1994) társulnak. Mindezek ellenére kevés vizsgálat elemezte, hogyan befolyásolja az egyik partner kötődési stílusa a másik partner elégedettségét, holott a párkapcsolatok kölcsönös természetéből adódóan ez a diádikus megközelítés elengedhetetlen a kapcsolati működés teljes megértéséhez (Conradi és mtsai, 2017).

2.4 A korai maladaptív sémák

A korai maladaptív séma fogalma Jeffrey E. Young névéhez fűződik, mely a kötődéselméletekben megfogalmazott internalizált belső munkamodellből (Bowlby, 1973; 1980), a diszfunkcionális séma kognitív elméletéből (Beck, 1976), és a tárgykapcsolat elméletekből jött létre. Már mindegyik korábbi elmélet tárgyalta a tapasztalatok sémákba rendeződését, és mindazok előnyét, valamint az információfeldolgozásban megjelenő torzító hatását.

A korai maladaptív séma (Early Maladaptive Schema, EMS) tehát a temperamentum és a korai környezeti tapasztalatok talaján kialakuló, mélyen rögzült viszonyulás, amely befolyásolja az

egyén önmagáról és másokról alkotott értelmezéseit (Young és mtsai, 2003). A sémaelmélet szerint a fejlődés során öt alapvető érzelmi szükséglet kielégítése szükséges: (1) a másokhoz való biztonságos kötődés; (2) autonómia, kompetencia és identitásérzet; (3) reális határok és önkontroll; (4) az érzelmek és igények kifejezésének szabadsága; valamint (5) a spontaneitás és játék. Ha ezek az igények nem teljesülnek, a személyiségben maladaptív sémák alakulnak ki, amelyek öt fő tartományba sorolhatók: (1) Elszakítottság és elutasítottság, (2) Autonómia vagy teljesítőképesség zavara, (3) Károsodott korlátok, (4) Kóros másokra irányultság, (5) Aggályosság és gátlás. (lásd 1. táblázat) Young és Gluhoski (1997) 18 olyan sémát azonosítottak, amelyek hatással vannak a párkapcsolatokra. (A „séma” és a „korai maladaptív séma” kifejezéseket szinonimaként fogjuk használni.) Ezek a sémák befolyásolják, hogy az egyének hogyan értelmezik partnerük viselkedését, gyakran tudat alatt alakítva az interakciókat és a percepciókat oly módon, hogy azok potenciálisan csökkenthetik a párkapcsolati elégedettséget. Bár a sémák döntő szerepet játszanak a párkapcsolatok dinamikájának alakításában, az empirikus tanulmányok, amelyek kifejezetten a párkapcsolati elégedettségre gyakorolt hatásukat vizsgálják, még mindig viszonylag ritkák. Dumitrescu és Rusu (2012), Eftekhari és munkatársai (2018), valamint Zafary és Mohammadzadeh (2015) tanulmányai kimutatták a korai maladaptív sémák és a párkapcsolati elégedettség közötti negatív összefüggést. Ezenkívül bizonyos sémák, például az érzelmi depriváció, szintén előre jelezhetik a kapcsolati elégedetlenséget (Esmaili és mtsai, 2016). Továbbá a behódolás és az önfeláldozás sémák is összefüggésbe hozhatók az elégedetlenséggel, továbbá egyes sémák egyes nemekhez köthetők (Welburn és mtsai, 2002). Ezek a tanulmányok azonban nem vizsgálták, hogy a sémák hogyan befolyásolják a párkapcsolatban a partnerek közötti interakciókat, különös tekintettel a nemek közötti különbségekre.

1. táblázat

A korai maladaptív sémák és sématartományok

Elszakítotttság és elutasítotttság	Csökkent autonómia és teljesítőképeség	Károsodott korlátok	Kóros másokra irányultság	Aggályosság és gátlás
Érzelmi depriváció (ED)	Dependencia/inkompetencia (DI)	Feljogosítotttság/grandiozítás (ET)	Behódolás (SB)	Negatívizmus pesszimizmus (NP)
Elutasítotttság (AB)	Sérülékenység/veszélyeztetettség (VH)	Elégtelen önkontroll/önfegyelem (IS)	Önfeláldozás (SS)	Érzelmi gátoltság (EI)
Bizalmatlanság/a búzus (MA)	Összegabalyodottság/éretlenség (EM)		Elismerés-hajszolás (AS)	Könyörtelen mércék (US)
Csökkentértékűség/szégyen (DS)	Kudarccra ítélttség (FA)			Büntető készenlét (PU)
Társas izoláció (SI)				

2.5 Nemi különbségek a kötődésben és a sémákban

A kötődést vizsgáló kutatások következetesen kimutatták a nemi különbségek jelenlétét. A férfiak gyakran magasabb szintű elkerülő kötődéssel és alacsonyabb szintű szorongó kötődéssel rendelkeznek, mint a nők (Del Giudice, 2011; Hadden és mtsai, 2013; Weber és mtsai, 2022; Wongpakaran és mtsai, 2012). Brassard és munkatársai (2007) megállapították, hogy a férfiak inkább elkerülő kötődési stílust mutatnak, míg a nők inkább szorongó kötődési stílust. Ezenkívül tanulmányok rámutattak, hogy a férfiak körében gyakoribb az elutasító (dismissing) kötődési stílus és az érzelmek visszafogottabb kifejezése a romantikus kapcsolatokban, mint a nők körében (Schmitt, 2003; Schmitt 2008). Ugyanakkor más kutatások arra hívták fel a figyelmet, hogy a nemi különbségek nem minden esetben vezetnek előre jelezhető eltérésekhez a párkapcsolati elégedettségben (Bakermans-Kranenburg & van IJzendoorn, 2009; Van IJzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 2010).

Ellenben a maladaptív sémák nemek közötti különbségei még mindig nem elégségesen ismertek. Egyes eredmények arra utalnak, hogy bizonyos sémák különösen az önfeláldozás és

a behódolás sémák nőknél gyakoribbak vagy erőteljesebben fejeződnek ki (Calvete és mtsai, 2015; Thimm, 2010), ami fokozott érzelmi és interperszonális sérülékenységet jelenthet a párkapcsolatokban. Ugyanakkor a férfiaknál a maladaptív sémák kapcsolati következményei azonban még nagyrészt feltáratlanok, ami tovább erősíti a jelen kutatás hiánypótló jellegét, különösen a diádikus (aktor–partner) hatások tekintetében.

2.6 Célkitűzések

A párkapcsolati elégedettség az egyéni jóllét és a hosszú távú párkapcsolati stabilitás egyik központi mutatója, amelyet számos belső pszichológiai tényező alakít. A jelen doktori értekezés célja annak vizsgálata, hogy két különálló elméleti keret, a kötődésemélet és a sémaelmélet milyen módon járul hozzá a kapcsolati működés megértéséhez. A két empirikus vizsgálat nem kerül közös modellként integrálásra, mégis egységesen a romantikus kapcsolatok elégedettségének pszichológiai meghatározóit tárja fel.

Az első tanulmány a felnőttkori kötődési stílusokra fókuszál. Bár számos vizsgálat elemezte már, hogy az egyéni kötődési stílusok miként befolyásolják a párkapcsolati elégedettséget, továbbra is hiányos a tudásunk arról, hogyan hathat az egyik partner kötődési stílusa a másik partner elégedettségére (Candel & Turliuc, 2019). A diádikus megközelítés kiemelt jelentőségű, mivel a biztonságos kötődés összefügg a nagyobb kapcsolati stabilitással és a kölcsönös elégedettséggel (Collins, 1996; Jones & Cunningham, 1996; Waring és mtsai, 2019). Noha a nemi különbségek a kötődési mintázatokban jól dokumentáltak (Hadden és mtsai, 2013; Nascimento és mtsai, 2022), kevés kutatás vizsgálta, hogy e különbségek miként befolyásolják a párkapcsolati elégedettséget a partnerek közötti interakciók szintjén.

Az előző eredményekkel összhangban (Brassard és mtsai, 2007; Weber és mtsai, 2022) a kutatás első hipotéziseként **(H1)** azt feltételeztük, hogy a férfiak jellemzően magasabb elkerülő kötődést, míg a nők magasabb szorongó kötődést mutatnak.

Mivel a biztonságos kötődés általában a pozitív mentális egészséggel, míg a bizonytalan kötődési stílusok a fokozott depressziós és szorongásos tünetekkel járnak együtt (Novak és mtsai, 2017), a második hipotézis **(H2)** szerint a kötődési stílusok különbséget mutatnak a depressziós, szorongásos, valamint az egészséges személyek és partnereik között.

Az érzelmi kölcsönhatás elmélete alapján (Candel & Turliuc, 2019) feltételeztük **(H3)**, hogy az egyik partner biztonságos kötődése magasabb párkapcsolati elégedettséggel jár mindkét fél számára.

Továbbá a nemi különbségek párkapcsolati folyamatokra gyakorolt moderáló szerepét hangsúlyozó kutatások (Hadden és mtsai, 2013; Nascimento és mtsai, 2022) alapján azt feltételeztük **(H4)**, hogy a kötődési stílusok és a párkapcsolati elégedettség közötti összefüggések a nemek között eltérő mintázatokat mutatnak, még akkor is, ha a párkapcsolat időtartamát is figyelembe vesszük.

A második tanulmány a korai maladaptív sémák szerepét vizsgálja, amelyek mélyen gyökerező, negatív ön- és másokkal kapcsolatos hiedelmeket tükröznek (Young és mtsai, 2003).

Így a kutatás arra is irányult, hogy feltárja, miként befolyásolják a korai maladaptív sémák a párkapcsolati működést, feltételezve, hogy a maladaptív sémák meghatározó jelenléte alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel jár **(H5)**.

Tekintettel arra, hogy a sémák aktivációja nemcsak az egyén saját érzékelését és viselkedését formálja, hanem a partnerrel való interakciókat is meghatározza, hipotézisünk szerint a sémák diádikus hatást fejtenek ki, vagyis az egyik partner maladaptív sémái nem csak a saját, hanem a másik partner elégedettségét is befolyásolják **(H6)**.

Végezetül, a sémaelméleti eredmények alapján úgy véltük, hogy a séma–elégedettség összefüggések férfiaknál és nőknél eltérő mintázatokat mutatnak, ezért nemre specifikus különbségeket vártunk **(H7)**.

A kutatás mind az általános, mind a klinikai populáció bevonásával, az Emberi részvétellel zajló kutatások etikai irányelvei (Tri-Council Policy Statement: Ethical Conduct for Research Involving Humans; Government of Canada, 2022) előírásainak megfelelően valósult meg, így szélesebb perspektívát nyújt a pszichológiai struktúrák és a kapcsolati jóllét összefüggéseinek megértéséhez. Az ilyen integratív, kognitív, és érzelmi modellek kiemelkedő jelentőséggel bírnak a pszichoterápiás és párterápiás gyakorlatban. A két tanulmány eredményei így tematikusan egységes, de empirikusan elkülönülő hozzájárulásként jelennek meg a romantikus kapcsolati működés megértésében.

3. Első tanulmány: A kötődés és a párkapcsolati elégedettség összefüggései

3.1 Módszerek

3.1.1 Résztevők

A jelen vizsgálat mintája klinikai diagnózissal nem rendelkező párokból, valamint olyan párokból állt, amelyekben a partnerek közül az egyik szorongásos és/vagy depressziós tüneteket mutatott.

A kutatásban résztvevő egészséges önkénteseket a Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Karának Pszichiátriai Klinikájának dolgozói közül, valamint azok ismerősei köréből toboroztunk. A párokat a résztvevők és partnereik alkották. A beválasztási kritériumok a 18 év feletti életkor és a legalább fél éve tartó párkapcsolat voltak.

A betegeket a Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar Pszichiátriai Klinikájának járóbeteg-ellátásából toboroztuk. A beválasztási kritériumok megegyeztek az egészséges önkéntesek esetében alkalmazottakkal. A pszichiátriai diagnózisokat pszichiáter szakorvos állapította meg a DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) kritériumai alapján, strukturált interjú segítségével. Annak érdekében, hogy a figyelem egyértelműen a depresszióra és a szorongásra összpontosuljon, a más pszichopatológiai tünetekkel rendelkező résztvevőket kizártuk. Ez a megközelítés lehetővé tette, hogy jobban összpontosítsunk arra, hogy a kötődési stílusok hogyan kapcsolódnak a depresszióhoz és a szorongáshoz, amelyek szorosan összefüggenek a párkapcsolati elégedettséggel (Mikulincer & Shaver, 2012; Pietromonaco & Collins, 2017).

A klinikai interjú mellett az alábbi szűrőkérdőíveket alkalmaztuk annak megerősítésére, hogy a résztvevők jelenlegi tüneti súlyossága összhangban van diagnózisukkal: Spielberger Vonásszorongás Kérdőív (STAI-T; Spielberger és mtsai, 1970); Beck Depresszió Kérdőív (BDI; Beck és mtsai, 1961); Beck Szorongás Kérdőív (BAI; Beck, 1976; Beck és mtsai, 1988). Minden beteg járóbeteg volt. A betegek egy része gyógyszeres kezelés alatt állt, gyógyszereiket stabil dózisban kapták, amelyek az előző három hónapban nem változtak. A betegcsoport minden résztvevője pszichoterápiában is részesült. A betegek partnereinél nem állapítottunk meg pszichiátriai betegséget.

Az egészséges kontrollcsoportban ugyanazokat a kérdőíveket használtuk a jelentős depressziós vagy szorongásos tüneteket mutató egyének kizárására. Azokat a résztvevőket, akik klinikai küszöb felett pontszámot értek el ($BDI \geq 14$ és $BAI \geq 16$), kizártuk az egészséges mintából.

A résztvevők részletes tájékoztatást kaptak a vizsgálat céljáról és menetéről, és írásbeli beleegyezésüket adták a részvételhez. A vizsgálati protokollt a Debreceni Egyetem Klinikai Központjának Regionális és Intézményi Kutatásetikai Bizottsága (RKEB/IKEB) hagyta jóvá. A kérdőíveket, az önkéntes alapon résztvevő pároknak postáztuk, akik felügyelet nélkül, egyénileg, partnerük bevonása nélkül töltötték ki azokat. A kérdőív instrukciója kitért arra, hogy a résztvevők önállóan, partnerük jelenléte nélkül válaszoljanak a kérdőívek kérdéseire. A kitöltött kérdőíveket anonim módon, lezárt borítékban juttatták vissza hozzánk.

A vizsgálatba összesen 357 párt vontunk be, melyek közül 239-től érkezett vissza kitöltött kérdőív; 154 pár kérdőívét kizártuk. Ezek közül 89 esetben nem mindkét partner töltötte ki a kérdőívet, 65 esetben pedig hiányos adatok szerepeltek. A hiányzó adattal rendelkező kérdőívek nem kerültek be az adatelemzésbe.

A végső minta 170 főből (85 párból) állt, a résztvevők átlagéletkora 50,94 év volt ($SD = 6,4$). Átlagosan 25,15 hónapja éltek párkapcsolatban. A betegcsoportban ($n = 38$ pár; 27 nő és 11 férfi, valamint partnereik: 27 férfi és 11 nő) 14 fő szorongásos, 9 fő depressziós, 15 fő pedig kevert szorongásos-depressziós zavarral rendelkezett. A betegcsoportban és az egészséges csoport ($n = 47$ pár; 47 nő és 47 férfi; lásd 2. táblázat) között nem mutatkozott különbség a férfiak életkorában (medián=54,5 vs. 52; Shapiro–Wilk-próbák szignifikánsak voltak: $W=0.90$, $p = .003$ és $W = .94$, $p = .014$; Mann–Whitney-próba: $U=749$, $p=.20$), illetve a nők életkorában sem (mindkét csoportban a medián 52; Shapiro–Wilk-próbák szignifikánsak voltak: $W=0.91$, $p=.004$ és $W=.94$, $p=.016$; Mann–Whitney-próba: $U=811$, $p=.47$). A kapcsolat időtartamában sem találtunk különbséget az egészséges ($M=26,5$) és a beteg ($M=24,1$) csoport között (Shapiro–Wilk-próbák nem voltak szignifikánsak: $W=0.94$, $p=.05$ és $W=97$, $p=.238$; t-próba: $t=1.5$, $df=83$, $p=.139$).

2. táblázat

Az életkor és a kapcsolat időtartamának átlaga (és szórása)

Csoport	Életkor		A párkapcsolat időtartama
	Nő	Férfi	(hónapok)
Egészséges (n=94) ^a	51.3 (6.2)	49.7 (6.1)	24.1 (6.9)
Beteg (n=38) ^b	51.2 (5.1)	50.8 (7.1)	26.5 (7.9)
Beteg partnere (n=38) ^c	53.2 (7.2)	49.5 (6.1)	26.5 (7.9)

^a47 nő és 47 férfi, ^b27 nő és 11 férfi, ^c11 nő és 27 férfi

3.1.2 Kérdőívek

Párvkapcsolati Kérdőív (PAIR)

A romantikus kapcsolatokban megélt intimitás négy dimenziójának (érzelmi, szexuális, intellektuális és szabadidős) értékelésére a Schaefer és Olson (1981) által kidolgozott PAIR (Personal Assessment of Intimacy in Relationship, PAIR) önkitöltős kérdőívet alkalmaztuk. A PAIR segítségével a párok ezen dimenziók mentén, öt fokú Likert-skálán értékelhetik a kapcsolatukat. Példák a kérdőívben szereplő állításokra: „Gyakran érzek érzelmi távolságot köztem és a partnerem között.” (érzelmi); „A szexuális vágy kifejezése a kapcsolatunk fontos része.” (szexuális); „A partnerem gyakran megpróbálja megváltoztatni a véleményemet dolgokról.” (intellektuális); „Egyazon szabadidős tevékenységeket szeretjük.” (szabadidős).

Az eredeti, 24 tételből álló kérdőív megfelelő belső megbízhatóságot mutatott, Cronbach-alfa értékekkel .70 és .77 között (Sabatelli, 1988). Bár a PAIR-t eredetileg nem az általános elégedettség mérésére fejlesztették, az intimitást széles körben a kapcsolatminőség központi elemének és az elégedettség erős előrejelzőjének tekintik (Fowers, 1990; Greeff & Malherbe, 2001). Továbbá, Schaefer és Olson (1981) jelentős korrelációkat találtak a PAIR és ismert elégedettségi és alkalmazkodási skálák, például a Locke–Wallace Házastársi Alkalmazkodás Skála (Marital Adjustment Test; Locke & Wallace, 1959) és a Párvkapcsolati Alkalmazkodás Skála (Dyadic Adjustment Scale; Spanier, 1976) között.

A jelen tanulmányban az intimitást a párkapcsolati elégedettség jelentőségteljes mutatójaként értelmezzük. A PAIR kérdőív magyar változatát (PAIR-H) a szerző és kollégái adaptálták és validálták (Kövér és mtsai, 2017). Az adaptációs folyamat során az eredeti négyfaktoros struktúra a megerősítő faktorelemzésben nem mutatott megfelelő illeszkedési mutatókat. A későbbi feltáró elemzés két magasabb rendű dimenziót azonosított: megértés/támogatás és közös élmények. A megértés/támogatás alskála eredetileg az érzelmi és intellektuális dimenziókból származó tételeket foglalja magában, míg a közös élmények alskála a szexuális és szabadidős dimenzió tételeit tartalmazza. Ez az átdolgozott struktúra egy 18 tételű kérdőívet eredményezett, amely megfelelő modellilleszkedést mutatott ($RMSEA = .059$, $CFI = .944$, $TLI = .934$, $SRMR = .064$). Minden egyes személy számára kiszámítottuk a két dimenzió (megértés/támogatás és közös élmények) pontszámait, és ezeket a kapcsolati elégedettség két kulcsfontosságú élményösszetevőjeként értelmezzük.

Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőív (ECR)

Brennan és munkatársai (1998) Bartholomew és Horowitz (1991) kötődési mérőeszközét adaptálták, amely a romantikus kapcsolatokra fókuszál, és ennek eredményeként jött létre a Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőív (Experiences in Close Relationships Questionnaire, ECR) kérdőív, amelynek magyar változatát használtuk (Nagy, 2005). Ez az önkitöltős kérdőív 36 állítást tartalmaz, amelyeket hétfokú Likert-skálán kell értékelni, és a kötődési stílusokat az elkerülés és a szorongás dimenziói mentén határozza meg. A páratlan sorszámú tételek az elkerülést, míg a páros sorszámú tételek a szorongást mérik. A Nagy (2005) által leírt kategorizálási eljárást követve, valamint Bartholomew és Horowitz (1991) elméleti modellje alapján, a résztvevőket négy kötődési kategóriába soroltuk be a két dimenzió elért pontszámaik alapján. A szorongás és az elkerülés magas és alacsony szintjeinek elkülönítéséhez mindkét dimenzió esetében külön medián szerinti csoportképzést alkalmaztunk. Ennek eredményeként a következő kategóriák jöttek létre: biztonságos (alacsony szorongás és alacsony elkerülés); elutasító (alacsony szorongás és magas elkerülés); félelemteli (magas szorongás és magas elkerülés); valamint elárasztott (magas szorongás és alacsony elkerülés).

3.1.3 Statisztikai elemzés

Az adatokat az RStudio (1.3.1093-as verzió; R Core Team, 2013) és a Jamovi (2.3.28-as verzió; pl. Navarro és Foxcroft, 2022) statisztikai szoftverekkel elemeztük. Az életkor és a párkapcsolat időtartamának eloszlását a vizsgálati csoportok (egészségesek és páciensek, valamint ezeken belül nők és férfiak) szerint Shapiro–Wilk-próbával vizsgáltuk. Egyik változó eloszlása sem

követte a normáloszlást. Ezért a Mann–Whitney-féle U-próbát alkalmaztuk az egészséges és beteg csoportok közötti párkapcsolati hossz mediánjainak összehasonlítására. Hasonlóképpen Mann–Whitney-próbákat végeztünk a férfiak és nők életkori mediánjainak összehasonlítására az egészségesek és a betegek között.

Külön khi-négyzet elemzéseket végeztünk a kötődési kategóriák eloszlásának nemmel és csoport-hovatartozással (betegek, betegek partnerei, egészséges résztvevők) összefüggő különbségeinek vizsgálatára. Az összefüggés erősségét a khi-négyzet-statisztikán alapuló mutatókkal becsültük, például a Pearson-féle kontingencia C és a Cramer-féle V értékekkel. A párok tagjainak kötődési stílusa közötti egyezés vizsgálatánál a khi-négyzet-statisztika alacsony cellagyakoriságok ($n < 5$) miatt nem volt alkalmazható, ezért Fisher-féle egzakt próbát használtunk, mivel ez különösen alkalmas alacsony gyakoriságokat tartalmazó kontingencia táblák elemzésére.

A mélyebb összefüggések feltárása érdekében a férfiak és nők párkapcsolati elégedettségét komplex elemzésekkel vizsgáltuk, és külön multivariáns kovarianciaanalízist (MANCOVA) illesztettünk a férfiakra és a nőkre. A függő változók a párkapcsolati elégedettség dimenziói voltak: megértés/támogatás és közös élmények (külön MANCOVA-modellekben). A független változók a pár férfi és női tagjához tartozó kötődési stílusok voltak, továbbá interakciós tagot is bevontunk. A párkapcsolat időtartamát kovariánsként szerepeltettük a hatás kontrollálása érdekében. A hatás nagyságának mutatójaként Wilks-féle lambda értéket alkalmaztunk. Az elemzést követően Bonferroni-próbákat használtunk a szignifikáns páronkénti átlagkülönbségek vizsgálatára, a férfi vagy a nő eltérő kötődési stílusai alapján. A MANCOVA lehetővé tette, hogy megvizsgáljuk a párkapcsolati elégedettség dimenzióinak átlagos különbségeit, a kötődési változók által kialakított csoportok függvényében, a párkapcsolat időtartamának hatásától függetlenül.

3.2 Eredmények

A négy kötődési stílusba (biztonságos, félelemteli, elárasztott és elutasító) tartozó személyek megoszlása a 3. táblázatban látható. Fontos megjegyezni, hogy a százalékokat a résztvevőcsoportokon belül számoltuk ki az összehasonlíthatóság érdekében. Ennek megfelelően a kötődési típusok százalékos megoszlását külön tüntettük fel az egészséges férfiak, egészséges nők, beteg férfiak, beteg nők, a betegek férfi partnerei és a betegek női

partnerei esetében. A nemi eloszlás tekintetében nem találtunk szignifikáns különbséget (Fisher-féle egzakt próba, $p > .05$).

3. táblázat

A kötődési típusok százalékos megoszlása résztvevőcsoportonként

Csoport	Nem	Biztonságos	Félelemteli	Elárasztott	Elutasító
Egészséges(n=9) ^a	Férfi	68	9	19	4
	Nő	68	6	15	11
Beteg(n=38) ^b	Férfi	27	36	27	9
	Nő	41	30	19	11
Beteg	Férfi	26	15	41	19
partnere(n=38) ^c	Nő	55	27	18	0

^a47 nő és 47 férfi, ^b27 nő és 11 férfi, ^c11 nő és 27 férfi

Az adatok alapján nem találtunk nemi különbséget a kötődési típusokban összességében sem, azaz a vizsgált csoportokat nem külön-külön, hanem összesítve vizsgálva. (khi-négyzet próba, $\chi^2=2,64$, $df=3$, $p=.45$). A biztonságos (42 férfi, 49 nő), a félelemteli (12 férfi, 14 nő), az elárasztott (23 férfi, 14 nő) és az elutasító (8 férfi, 8 nő) kötődési típusok gyakorisága hasonló volt a mintában a két nem esetében. A kötődési stílus összefüggésbe hozható volt a résztvevőkkel, azaz pszichológiai nehézségekkel küzdő egyénekkkel és partnereikkel, vagy az egészséges párok egyik tagjával (khi-négyzet próba, $\chi^2=26,02$, $df=6$, $p<0,001$). Az összefüggés gyenge, de szignifikáns volt: Pearson-féle kontingencia C értéke 0,36, míg a Cramer-féle V értéke 0,28. A pontos arányok a 4. táblázatban találhatóak.

4. táblázat

A csoportok kötődés típusainak gyakorisága (nemek szerint is)

Csoport	Kötődési típus gyakorisága (nő, férfi)			
	Biztonságos	Félelemteli	Elárasztott	Elutasító
Egészséges (n=94) ^a	64 (32, 32)	7 (4, 3)	16 (9, 7)	7 (5, 2)
Beteg (n=38) ^b	10 (7, 3)	8 (4, 4)	14 (11, 3)	6 (5, 1)
Beteg partnere (n=38) ^c	17 (6, 11)	11 (3, 8)	7 (2, 5)	3 (0, 3)
Teljes minta (N=170)	91 (45, 46)	26 (11, 15)	37 (22, 15)	16 (10, 6)

^a47 nő és 47 férfi, ^b27 nő és 11 férfi, ^c11 nő és 27 férfi

A csoportok között csak a biztonságos kötődés tekintetében volt szignifikáns különbség ($\chi^2=56,86$, $df=2$, $p<.001$), míg a félelemteli ($\chi^2=1$, $df=2$, $p=.61$), az elárasztott ($\chi^2=3,62$, $df=2$, $p=.16$) és az elutasító kötődés ($\chi^2=1,63$, $df=2$, $p=.44$) esetében nem találtunk szignifikáns eltérést. Amint azt a 4. táblázat is mutatja, a biztonságos kötődés gyakoribb volt az egészséges csoportban, mint a másik két csoportban. Ezek a különbségek szignifikánsak voltak ($\chi^2=19,17$, $df=1$, $p<.001$, $V=.38$; $\chi^2=6,22$, $df=1$, $p=.01$, $V=.22$). A partnerek kötődési típusainak eloszlása különbözött az egyének különböző kötődési típusaiban (Fisher-teszt, $p<.001$). A Cohen-féle kappa értéke .24 volt, ami azt jelzi, hogy a megegyező kötődési stílusok nem gyakoriak. Az 5. táblázatban szereplő adatok alapján azonban az látható, hogy a biztonságos kötődésű személyek többségének biztonságosan kötődő partnere van (a nők 71%-a, a férfiak 70%-a), míg a bizonytalan kötődési típusok esetében ilyen megfelelés nem figyelhető meg.

5. táblázat

A partnerek kötődési típusainak gyakorisága

	Nő	Férfi			
		Biztonságos	Félelemteli	Elárasztott	Elutasító
Biztonságos		32	3	8	2
Félelemteli		2	4	3	1
Elárasztott		9	4	6	1
Elutasító		3	5	0	2

Az 6. táblázat a párok kapcsolatainak két dimenziójában (megértés/támogatás és közös élmények) elért pontszámokat mutatja az egyes résztvevők esetében. Szignifikáns nemi különbség nem volt megfigyelhető (páros t-próba, $t=1,26$, $df=46$, $p>.05$).

6. táblázat

A párkapcsolati elégedettség átlaga (és szórása)

	Nő		Férfi	
Csoport	Megértés /Támogatás	Közös Élmények	Megértés /Támogatás	Közös Élmények
Egészséges ($n=94$) ^a	26.3 (5.30)	14.4 (3.38)	27.0 (4.03)	15.1 (3.12)
Beteg ($n=38$) ^b	22.3 (5.87)	17.8 (5.26)	25.8 (4.81)	16.8 (4.83)
Beteg partnere ($n=38$) ^c	23.6 (6.96)	15.5 (3.17)	24.7 (4.39)	17.7 (3.84)

^a47 nő és 47 férfi, ^b27 nő és 11 férfi, ^c11 nő és 27 férfi

A partnerek kötődési stílusainak a kapcsolatukkal való elégedettségre gyakorolt lehetséges hatásának vizsgálatához, a kapcsolat hosszának kontrollálása mellett, MANCOVA elemzést végeztünk, a férfiak és nők kapcsolati elégedettségének adatait külön elemezve (7. táblázat). Az elemzésekben a kapcsolati elégedettség két dimenziója (megértés/támogatás, illetve közös élmények) szerepelt függő változóként, míg a független változókat mindkét partner kötődési stílusai alkották, a kapcsolat hossza pedig kovariánsként került bevonásra.

7. táblázat

A kapcsolati elégedettség különbségei a kötődési stílusok és a kapcsolat hossza alapján

	Nő			Férfi		
	df	F	p	df	F	p
Kötődési stílus						
Nő	6, 136	2.90	.011 [*]	6, 136	4.04	.001 ^{***}
Férfi	6, 136	2.16	.050 ^T	6, 136	0.44	.848
Nő x Férfi	16, 136	0.90	.576	16, 136	1.68	.057 ^T
Párkapcsolat hossza	2, 68	2.73	.072 ^T	2, 68	3.20	.047 [*]

^T .05<p<.1, ^{*} p<.05, ^{**} p<.01, ^{***} p<.001

A férfiak esetében az eredmények azt jelezték, hogy a kötődési stílusuk csak a női partnerük kötődési stílusával kombinálva állt kapcsolatban az elégedettségükkel, míg a női partner kötődési stílusa a férfiak elégedettségével mutatott összefüggést (ez az eredmény marginálisan szignifikáns volt). Ezzel szemben a nők párkapcsolati elégedettsége mind a saját, mind a partnerük kötődési stílusával összefüggésben állt (az utóbbi eredmény marginálisan szignifikánsnak bizonyult). A Wilks-féle lambda értékek magasak voltak (>0,7), ami azt jelzi, hogy a függő változók varianciájának csak kis része (0,23 és 0,3 között) magyarázható a kötődési stílusokkal.

8. táblázat

A nők párkapcsolati elégedettségére vonatkozó ANCOVA-eredmények

Függő változók	Megértés/támogatás			Közös élmények		
	df	F	p	df	F	p
Kötődési stílus						
Férfi	3, 69	2.38	.077 ^T	3, 69	2.06	.113
Nő	3, 69	5.99	.001**	3, 69	1.18	.325
Férfi x Nő	8, 69	0.75	.656	8, 69	1.27	.272
Párkapcsolat hossza	1, 69	0.31	.581	1, 69	4.76	.033*

^T.05< p<.1, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

A MANCOVA eredményeinek részletesebb vizsgálatához megvizsgáltuk az elemzések által biztosított egyváltozós ANCOVA-kat. A női adatokra vonatkozó ANCOVA eredmények alapján (lásd 8. táblázat) a megértés/támogatás dimenzióval való elégedettség mindkét partner kötődési stílusával összefügg. A Bonferroni-próba páronkénti összehasonlításai szignifikáns különbségeket mutattak ki a kapcsolati elégedettség (megértés/támogatás) átlagai között, amikor a nők biztonságos kötődési stílusának átlagát (M=33,07, SD=5,2) bármely más kötődési stílussal hasonlítottuk össze (félelemteli: M=27,9, SD=7,3, p=.04; elárasztott: M=28,3, SD=6, p=.013; elutasító: M=27,4, SD=4,8, p=.024). Hasonlóképpen, szignifikáns különbségek jelentkeztek a megértés/támogatás dimenzió átlagai között a Bonferroni-próba alapján akkor is, amikor a férfiak biztonságos kötődésének átlagát (M=32,5, SD=5,3) hasonlítottuk össze a félelemteli (M=26,94, SD=7,4, p=.007) vagy az elutasító kötődési stílussal (M=26,0, SD=6,45, p=.048). A biztonságos kötődés tehát magasabb elégedettséghez kapcsolódott. A nők közös élmények dimenziójának észlelése esetében azonban úgy tűnik, hogy egyik partner kötődési stílusa sem gyakorol hatást az eredményekre, kizárólag a kapcsolat hossza mutatott összefüggést ezzel a változóval.

9. táblázat

A férfiak párkapcsolati elégedettségére vonatkozó ANCOVA-eredmények

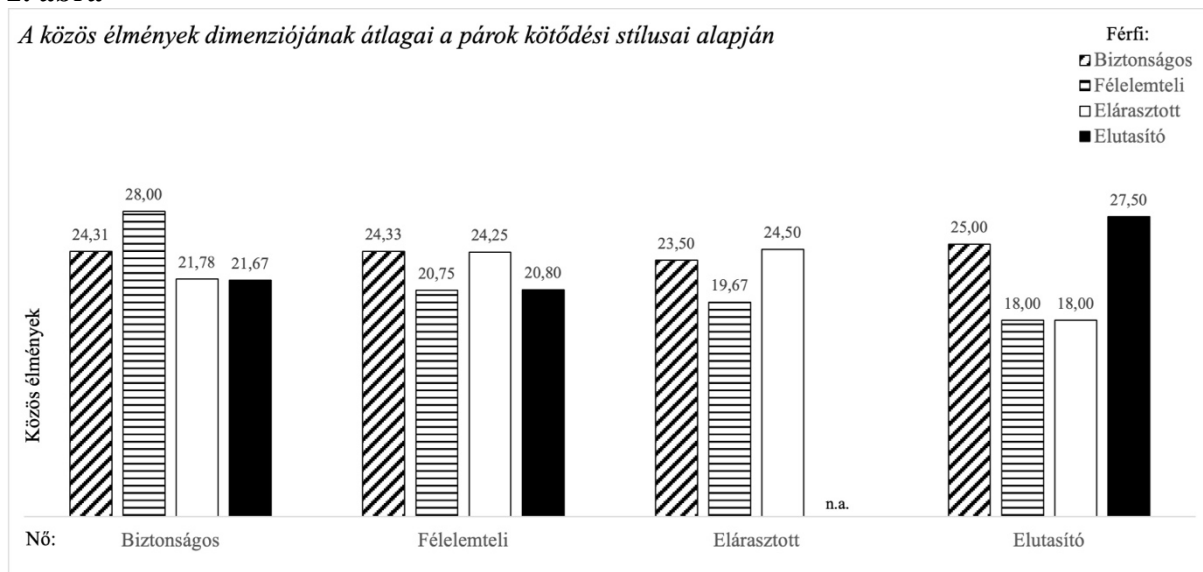
	Megértés/támogatás			Közös élmények		
	df	F	p	df	F	p
Kötődési stílus						
Férfi	3, 69	0.76	.521	3, 69	0.17	.915
Nő	3, 69	7.35	.001***	3, 69	2.84	.044*
Férfi x Nő	8, 69	0.61	.767	8, 69	3.08	.005**
Párkapcsolat hossza	1, 69	3.55	.064 ^T	1, 69	4.32	.041*

^T.05< p<.1, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

A férfiak adatai alapján számított ANCOVA eredmények (lásd 9. táblázat), azt mutatják, hogy a férfiak megítélése a megértés/támogatás dimenzióban szignifikánsan összefügg a partnerük kötődési stílusával, és nincs más szignifikáns kapcsolat a kötődési stílusokkal. A Bonferroni-féle páronkénti összehasonlítások alapján az látható, hogy a biztonságos kötődési stílus magasabb átlagos elégedettséggel járt a megértés/támogatás dimenzióban (M=33,6; SD=3,8), mint a többi kötődési stílus esetében (félelemteli: M=27,9; SD=4,6; p=.02; elárasztott: M=31,3; SD=3,3; p=.09; elutasító kötődési stílus: M=8,3; SD=3,3; p<.001). A párkapcsolati elégedettség közös élmények dimenziójában azonban nemcsak a női partner kötődési stílusa, hanem a két kötődési változó interakciós hatása is szignifikánsnak bizonyult. Ha egy interakció szignifikáns, az ortodox megközelítés szerint ezt a hatást a szignifikáns főhatás figyelembevétele nélkül kell értelmezni.

2. ábra

A közös élmények dimenziójának átlagai a párok kötődési stílusai alapján



Ezt követően ennek a szabálynak megfelelően jártunk el (2. ábra). Az eredmények szerint a nők biztonságos kötődési stílusa magas elégedettséggel járt együtt a közös élmények dimenziójában ($M=24,31$; $SD=3$). Amikor a férfi kötődési stílusa félelemteli volt, a női partneré pedig biztonságos, ez a párosítás eredményezte a legmagasabb elégedettséget a közös élmények dimenziójában ($M=28,00$; $SD=1,41$). Ha mindkét partner kötődési stílusa elutasító volt, akkor a partnerek hasonló szintű párkapcsolati elégedettségről számoltak be ($M=27,50$; $SD=3,54$). Mindazonáltal különbségek mutatkoztak a kötődési stíluskombinációk gyakoriságában. Például csak néhány párt találtunk a mintában, akiknél a következő kötődési stílusok kombinációja volt megfigyelhető: biztonságos–félelemteli kötődés: 5; elutasító–elutasító: 2; félelemteli–elutasító: 6; és elárasztott–elutasító: 1. (Az 5. táblázat mutatja ezen kombinációk gyakoriságát.)

4. Második tanulmány: A korai maladaptív sémák és a párkapcsolati elégedettség

4.1 Módszerek

4.1.1 Résztevők

Az egészséges önkénteseket a Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Karának Pszichiátriai Klinikájának dolgozói és azok ismerősei közül toboroztuk. Az adatgyűjtés egy évig, 2022- 2023-ig tartott. A kutatásban részt vevő párokat a részttevők és partnereik alkották. A beválasztási kritériumok között szerepelt, hogy a részttevők 18 évnél idősebbek, és legalább hat hónapja fennálló, különmemű párkapcsolatban élnek. Csak cisznemű személyeket vontunk be, mivel a kutatás egyik célja az volt, hogy feltárjuk a nemi különbségek szerepét a párkapcsolati elégedettség és a korai maladaptív sémák közötti összefüggésben. A résztvevőket tájékoztattuk a vizsgálat céljairól és menetéről, és írásos beleegyezésüket adták a részvételhez. A kutatási protokollt a helyi etikai bizottság jóváhagyta. A kérdőíveket elküldtük a pároknak, akiket arra kértünk, hogy azokat önállóan, felügyelet nélkül töltsék ki. Az instrukciók hangsúlyozták, hogy a részttevők egyedül töltsék ki a kérdőívet, és ne beszéljék meg válaszaikat partnerükkel. Az összes kérdőív anonim módon érkezett vissza. Végül 256 személytől kaptuk vissza a kérdőíveket; közülük 162 résztvevő kizárásra került, mivel 93 esetben a kérdőíveket nem töltötte ki a pár mindkét tagja, 69 esetben pedig hiányosak voltak az adatok. A hiányzó adattal rendelkező kérdőíveket nem vettük figyelembe az adatelemzés során.

A végső minta 94 főből állt (47 pár, 47 nő és 47 férfi), az átlagéletkor 50,94 év volt ($SD=6,4$). A nők átlagéletkora 51,3 év volt ($SD=6,2$), a férfiaké 49,7 év ($SD=6,1$). A párok átlagosan 24,1 hónapja voltak együtt. ($SD=6,9$).

4.1.2 Kérdőívek

Egy komplex kérdőív csomagot használtunk, azonban a jelenlegi tanulmány fókuszára tekintettel itt csak a kérdőív releváns részeit ismertetjük részletesen. A kérdőív elején a résztvevőket arra kértük, hogy adjanak meg néhány demográfiai adatot, például a nemüket, életkorukat, legmagasabb iskolai végzettségüket és jelenlegi párkapcsolatuk hosszát.

Young Séma Kérdőív (YSQ)

A Young Séma Kérdőív (Young Schema Questionnaire, YSQ; Young és Brown, 2001) segítségével tártuk fel a párok korai maladaptív sémáit. A YSQ a korai maladaptív sémák mérőeszköze, amelyek a patológiás személyiségvonások kialakulásáért és fennmaradásáért felelősek. A kérdőív 18 maladaptív sémát, valamint a társas elutasítottság sémát tartalmazza. A kérdőív egy önkitöltős, papír-ceruza teszt, amely összesen 244 tételt tartalmaz.

A válaszadó egy hatfokú Likert-skálán (végpontok: 1-egyáltalán nem jellemző, 6-teljes mértékben jellemző) értékeli a tételeket attól függően, hogy az adott állítás mennyire jellemző rá. Például a kérdőív egyik tétele: „Többnyire nem volt olyan személy, aki valóban meghallgatott és megértett volna, tisztában lett volna valódi szükségleteimmel, érzelmeimmel.” A kérdőívet Unoka Zsolt és munkatársai fordították le magyarra (2004). Megerősítették a magyar változat diszkrimináns és konvergens validitását. A kérdőív belső konzisztenciájának megerősítése mellett a magyar változat diszkrimináns érvényességét evési rendellenességekkel küzdő betegek vizsgálatában is igazolták (Unoka és mtsai, 2007).

Párkapcsolati kérdőív (PAIR)

A Schaefer és Olson által 1981-ben kidolgozott PAIR kérdőív célja az intim kapcsolatok szempontjából a párkapcsolati elégedettség értékelése. A PAIR kérdőív több dimenzióban méri az intimitást, beleértve az érzelmi, szexuális, intellektuális és szabadidős intimitást. A kérdőív ismertetését lásd fentebb, a 3.2.1.1. fejezetben.

4.1.3 Statisztikai elemzés

A folytonos adatokat átlagértékekkel és szórásokkal mutatjuk be, bár az adatok elemzése nemparaméteres próbákkal történt, mivel a változók döntő többsége nem követte a normáeloszlást a Shapiro–Wilk-próbával végzett normalitás tesztek alapján. Ezért a párosított átlagok elemzéséhez Wilcoxon-féle előjeles rangpróbát alkalmaztunk. A sémaváltozók belső konzisztenciáját külön vizsgáltuk férfiaknál, nőknél és a kombinált minta esetében. A különböző sémák pontszámainak hatását és kölcsönhatásait Spearman-féle korrelációk segítségével elemeztük.

Végül kevert modelleket használtunk actor–partner interdependencia modell (Actor-Partner Interdependence Model, APIM; Kenny és mtai, 2020) formájában, hogy pontosan megnézzük, hogyan befolyásolják az egyes sémák az egyes párok tagjainak kapcsolati elégedettségét, szükség esetén a résztvevők sémáival kapcsolatos interakciókra korrigálva. Az eredményeket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha az adott statisztikai próbák p-értékei 0,05 alá estek. Minden adatfeldolgozás az IBM SPSS Statistics (27-es verzió) szoftver segítségével végeztük.

4.2 Eredmények

4.2.1 A férfiak és nők korai maladaptív sémáira vonatkozó eredmények

A női minta esetében a sémaváltozók Cronbach-alfa értéke 0,912 volt, ami azt jelzi, hogy a séma pontszámok szorosan összefüggenek egymással, és következetesen méri a nők maladaptív sémáival kapcsolatos mögöttes konstruktumot. A férfiaknál a sémaváltozók szintén erős belső konzisztenciát mutattak (Cronbach-alfa=0,890). Amikor a férfi és női sémaváltozókat összevontuk, az összesített Cronbach-alfa érték 0,934 lett, ami kiváló belső megbízhatóságot jelez a teljes mintában.

A férfiak érzelmi depriváció (ED) sémaátlag 16,6 (SD=8,06) volt, amely szignifikánsan magasabb a nők 14,07-es átlagánál (SD=5,65), $p=0,010$ (lásd 10. táblázat). A társas izoláció (SI) séma esetében a férfiak átlagpontszáma 15,48 (SD=6,19) volt, amely szignifikánsan magasabb a nők 14,63-as átlagánál (SD=7,17), $p=0,039$. A férfiak csökkentértékűség/szégyen (DS) sémára adott átlagpontszáma 21,89 (SD=7,17) volt, ami szignifikánsan magasabb a nők 19,65-ös átlagánál (SD=4,58), $p=0,032$.

A férfiak önfeláldozás (SS) sémára adott átlagpontszáma 50,49 (SD=14,21) volt, amely szignifikánsan alacsonyabb a nők 57,17-es átlagánál (SD=16,17), $p=0,001$. A negatívizmus/pesszimizmus (NP) séma esetében a nők átlagpontszáma 24,21 (SD=8,91) volt, amely szignifikánsan magasabb volt, mint a férfiak 23,33-as átlaga (SD=9,52), $p=0,019$. A többi séma központi értékei tekintetében nem figyeltünk meg szignifikáns különbségeket a férfiak és a nők között.

10. táblázat *A sémák leíró statisztikái férfiaknál és nőknél*

Sémák	Férfi		Nő		p-érték
	Átlag	SD	Átlag	SD	
Érzelmi depriváció	16.60	8.06	14.07	5.65	0.010*
Elutasítottság	33.81	12.07	31.51	10.18	0.910
Bizalmatlanság/Abúzus	37.74	13.10	35.15	12.27	0.119
Társas izoláció	15.48	6.19	14.63	7.17	0.039*
Csökkentértékűség/ Szégyen	21.89	7.17	19.65	4.58	0.032*
Kudarca ítélttség	13.35	4.94	14.08	5.22	0.328
Dependencia/ Inkompetencia	22.70	7.56	22.81	6.36	0.120
Sérülékenység/veszélyeztetettség	24.36	8.87	24.58	7.47	0.302
Összegabalyodottság/ Éretlenség	15.17	4.65	16.60	5.98	0.268
Behódolás	17.17	6.13	17.50	5.34	0.160
Önfeláldozás	50.49	14.21	57.17	16.17	0.001*
Érzelmi gátoltság	16.60	6.48	15.13	5.87	0.477
Könyörtelen mércék/Hiperkritikusság	45.50	16.07	45.32	13.76	0.500
Feljogosítottság/ Grandiozítás	24.86	8.72	23.92	8.03	0.165
Elégtelen önkontroll/Önfegyelem	30.04	11.73	29.55	9.67	0.822
Elismerés-hajszolás	27.33	9.18	28.61	10.32	0.213
Negatívizmus/ Pesszimizmus	23.33	9.52	24.21	8.91	0.019*
Büntető készenlét	38.46	13.48	35.94	12.04	0.500

A szignifikáns eredményeket * jelöli; a szignifikanciaszint 0,05

4.2.2 A férfiak és nők korai maladaptív sémái közötti korrelációk

Számos szignifikáns összefüggés volt megfigyelhető a férfiak és nők sémapontszámai között (lásd 11. táblázat). A férfiak érzelmi depriváció (emotional deprivation) sémája szignifikánsan korrelált a nők sérülékenység/veszélyeztetettség (vulnerability to harm or illness; vh) sémájával ($\rho=0.46$, $p<0.001$). Mindkét nem esetében erős korrelációk jelentek meg az alábbi sémák között: elhagyatottság (abandonment; ab) ($\rho=0.45$, $p<0.001$), bizalmatlanság/abúzus (mistrust/abuse; ma) ($\rho=0.58$, $p<0.001$), dependencia/inkompetencia (dependence/incompetence; di) ($\rho=0.55$, $p<0.001$), összegabalyodottság/éretlenség (enmeshment/underdeveloped self; em) ($\rho=0.47$, $p<0.001$), behódolás (subjugation; sb) ($\rho=0.49$, $p<0.001$), önfeláldozás (self-sacrifice) ($\rho=0.43$, $p<0.001$), elégtelen önkontroll/önfegyelem (insufficient self-control/self-discipline; is) ($\rho=0.54$, $p<0.001$), elismerés hajszolás (approval-seeking/recognition-seeking; as) ($\rho=0.61$, $p<0.001$), valamint negatívizmus/pesszimizmus (negativity/pessimism) ($\rho=0.61$, $p<0.001$).

A férfiak társas izoláció (social isolation) sémája korrelált a nők negatívizmus/pesszimizmus sémájával ($\rho=0.44$, $p<0.001$), míg a férfiak csökkentértékűség/szégyen (defectiveness/shame) sémája a nők dependencia/inkompetencia sémájával ($\rho=0.51$, $p<0.001$). A férfiak sérülékenység/veszélyeztetettség sémája mutatta a legerősebb korrelációt a nők ugyanezen sémájával ($\rho=0.43$, $p<0.001$), az összegabalyodottság/éretlenség ($\rho=0.43$, $p<0.001$) és a behódolás ($\rho=0.43$, $p<0.001$) sémáival. A férfiak érzelmi gátoltság (emotional inhibition/overcontrol; ei) sémája szignifikánsan korrelált a nők csökkentértékűség/szégyen sémájával ($\rho=0.52$, $p<0.001$), míg a férfiak könyörtelen mércék (unrelenting standards/hypercriticism; us) sémája a nők negatívizmus/pesszimizmus sémájával ($\rho=0.46$, $p<0.001$). Végül a férfiak büntető készenlét (punitiveness; pu) sémája szignifikánsan korrelált a nők összegabalyodottság/éretlenség sémájával ($\rho=0.46$, $p<0.001$). A nők érzelmi depriváció sémája szignifikánsan korrelált a férfiak elismerés hajszolás sémájával ($\rho=0.47$, $p<0.001$), míg a nők társas izoláció sémája korrelált a férfiak érzelmi gátoltság sémájával ($\rho=0.39$, $p<0.001$). A nők kudarcra ítéltetés (failure to achieve; fa) sémája szignifikánsan korrelált a férfiak érzelmi gátoltság sémájával ($\rho=0.46$, $p<0.001$). A nők dependencia/inkompetencia sémája mutatta a legerősebb korrelációt a férfiak csökkentértékűség/szégyen ($\rho=0.51$, $p<0.001$) és érzelmi gátoltság ($\rho=0.51$, $p<0.001$) sémáival. A nők sérülékenység/veszélyeztetettség sémája szignifikánsan korrelált a férfiak érzelmi depriváció és bizalmatlanság/abúzus sémáival ($\rho=0.48$, $p<0.001$). A nők behódolás sémája korrelált a férfiak elismeréshajszolás sémájával ($\rho=0.45$, $p<0.001$). Végül a nők büntető készenlét

sémája szignifikáns korrelációt mutatott a férfiak elismeréshajszolás és büntető készenlét sémáival ($\rho=0.37$, $p<0.001$).

11. táblázat *A sémák korrelációs együtthatói férfiaknál és nőknél*

		Férfi																	
		ed	ab	ma	si	ds	fa	di	vh	em	sb	ss	ei	us	et	is	as	np	pu
Nő	ed	0.46*	0.28*	0.39*	0.22*	0.35*	0.31*	0.29*	0.35*	0.24*	0.39*	0.17	0.49*	0.21	0.31*	0.32*	0.47*	0.36*	0.27*
	ab	0.39*	0.45*	0.42*	0.26*	0.29*	0.11	0.09	0.22*	0.08	0.11	0.20	0.34*	0.34*	0.46*	0.30*	0.37*	0.37*	0.31*
	ma	0.29*	0.34*	0.58*	0.33*	0.20	0.14	0.10	0.28*	0.18	0.20	0.19	0.33*	0.32*	0.51*	0.31*	0.48*	0.35*	0.40*
	si	0.26*	0.28*	0.28*	0.37*	0.38*	0.33*	0.30*	0.12	0.24*	0.25*	0.01	0.39*	0.12	0.24*	0.22*	0.26*	0.09	0.01
	ds	0.37*	0.29*	0.46*	0.34*	0.47*	0.39*	0.51*	0.35*	0.42*	0.4*	0.06	0.52*	0.19	0.28*	0.43*	0.29*	0.22*	0.15
	fa	0.31*	0.25*	0.34*	0.37*	0.44*	0.43*	0.40*	0.29*	0.36*	0.28*	0.08	0.46*	0.17	0.24*	0.41*	0.40*	0.27*	0.22*
	di	0.3*	0.26*	0.40*	0.38*	0.51*	0.44*	0.55*	0.27*	0.42*	0.37*	0.05	0.51*	0.13	0.28*	0.32*	0.38*	0.22	0.11
	vh	0.48*	0.43*	0.48*	0.37*	0.42*	0.39*	0.47*	0.43*	0.44*	0.45*	0.17	0.5*	0.32*	0.33*	0.37*	0.33*	0.34*	0.27*
	em	0.42*	0.33*	0.40*	0.39*	0.24*	0.27*	0.35*	0.43*	0.47*	0.23*	0.22*	0.38*	0.36*	0.30*	0.37*	0.40*	0.41*	0.46*
	sb	0.23*	0.29*	0.34*	0.38*	0.37*	0.41*	0.40*	0.43*	0.39*	0.49*	0.27*	0.46*	0.38*	0.34*	0.37*	0.45*	0.44*	0.33*
	ss	0.19	0.18	0.16	0.10	0.17	0.07	0.14	0.24*	0.05	0.26*	0.43*	0.20	0.33*	0.23*	0.19	0.32*	0.37*	0.34*
	ei	0.25*	0.29*	0.36*	0.31*	0.36*	0.34*	0.35*	0.36*	0.32*	0.27*	0.04	0.44*	0.24*	0.26*	0.33*	0.31*	0.21	0.19
	us	0.19	0.27*	0.16	0.27*	0.17	0.10	0.08	0.10	0.11	0.08	0.22*	0.19	0.37*	0.18	0.19	0.30*	0.19	0.13
	et	0.20	0.26*	0.34*	0.28*	0.09	0.11	0.01	0.25*	0.15	0.14	0.24*	0.19	0.21	0.41*	0.25*	0.34*	0.26*	0.27*
	is	0.33*	0.31*	0.36*	0.36*	0.17	0.25*	0.21	0.40*	0.20	0.17	0.13	0.32*	0.30*	0.38*	0.54*	0.38*	0.40*	0.44*
	as	0.37*	0.25*	0.45*	0.35*	0.20	0.37*	0.22*	0.26*	0.23*	0.28*	0.35*	0.52*	0.40*	0.41*	0.32*	0.61*	0.38*	0.44*
	np	0.39*	0.41*	0.36*	0.44*	0.26*	0.35*	0.25*	0.29*	0.25*	0.30*	0.29*	0.51*	0.46*	0.51*	0.37*	0.43*	0.61*	0.40*
	pu	0.17	0.25*	0.14	0.12	0.14	0.19	0.01	0.16	0.10	0.02	0.17	0.16	0.33*	0.22*	0.14	0.37*	0.27*	0.37*

A szignifikáns eredményeket * jelöli; a szignifikanciaszint 0,05

4.2.3 Actor–partner interdependencia modell (APIM) eredményei

Az elszakítottság és elutasítottság séma tartományhoz kapcsolódó érzelmi depriváció séma mind a férfiak, mind a nők esetében elengedhetetlenül fontos tényező volt a párkapcsolati elégedettség szempontjából. Következésképpen a magasabb szintű érzelmi depriváció mindkét partner elégedettségének csökkenésével járt együtt, ami arra utal, hogy az érzelmi depriváció kölcsönösen negatív hatással lehet a párok párkapcsolatának minőségére. (lásd 12. táblázat).

Az elhagyatottság séma nem befolyásolta a saját elégedettségi szintet, azonban mindkét partner elégedettségét szignifikánsan csökkentette. A bizalmatlanság/abúzus séma partnerhatást mutatott: nem befolyásolta közvetlenül a személy saját elégedettségét, de alacsonyabb elégedettséggel járt a férfi partnerek esetében. A társas izoláció séma nem hatott a férfiak elégedettségére, azonban a nők esetében a partner elégedettségének csökkenését eredményezte. A csökkentértékűség/szégyen séma nem befolyásolta a férfiak saját vagy partnerük elégedettségét, viszont a nők esetében csökkenthette a saját elégedettségüket anélkül, hogy a partner elégedettségére hatással lett volna.

A csökkent autonómia és teljesítőképesség sémartományba sorolt kudarcra ítéltség és a dependencia/inkompetencia sémák nem mutattak szignifikáns hatást a párkapcsolati elégedettségre. A sérülékenység/veszélyeztetettség séma negatívan korrelált a férfiak saját elégedettségével, de nem hatott a partnerükére. A nők esetében ez a séma sem a saját, sem a partner elégedettséget nem befolyásolta. Az összegabalyodottság/éretlenség séma nem mutatott szignifikáns kapcsolatot a párkapcsolati elégedettséggel egyik nemnél sem.

A kóros másokra irányultság sémartományba eső behódolás séma szignifikánsan csökkentette a partner elégedettségét, ugyanakkor nem volt hatással a férfiak vagy a nők saját elégedettségére. Az önfeláldozás séma esetében nem találtunk szignifikáns összefüggést a párkapcsolati elégedettséggel. Az elismerés-hajszolás séma negatív kapcsolatban állt mind a férfiak, mind a nők saját elégedettségével, ugyanakkor nem befolyásolta szignifikánsan a partner elégedettségét.

Az aggályosság és gátlás sémartomány érzelmi gátoltság sémája nem hatott a férfiak elégedettségére, viszont a nőknél szignifikánsan alacsonyabb saját elégedettséggel járt, anélkül, hogy a partner elégedettségét befolyásolta volna. A könyörtelen mércék séma jelentősen befolyásolta a nőket, ami negatív hatással lehetett a férfi partnereik elégedettségére. A

negatívizmus/pesszimizmus és a büntető készenlét sémák kizárólag a férfiakat érintették szignifikánsan, csökkentve a saját elégedettségüket.

A károsodott korlátok sématartományba tartozó feljogosítottság/grandiozítás séma nem mutatott jelentős hatást sem a férfiak, sem a nők párkapcsolati elégedettségére. Az elégtelen önkontroll/önfegyelem séma szignifikánsan csökkentette a nők saját elégedettségét, ugyanakkor nem befolyásolta a partnerük elégedettségét.

12. táblázat *APIM eredmények, a férfi és női sémák kölcsönhatásai*

		Hatás: Actor	Hatás: Partner	Hatás: Actor	Hatás: Partner
		együttható	p-érték	együttható	p-érték
ED	férfi	-0.062	0.004*	-0.062	0.042*
	nő	-0.067	0.006*	-0.091	0.008*
AB	férfi	-0.024	0.103	-0.032	0.075
	nő	-0.032	0.047*	-0.057	0.004*
MA	férfi	-0.011	0.47	-0.029	0.089
	nő	-0.005	0.795	-0.045	0.019*
SI	férfi	-0.044	0.124	0.011	0.668
	nő	-0.068	0.035*	-0.019	0.495
DS	férfi	-0.036	0.179	0.027	0.508
	nő	-0.073	0.016*	0.010	0.825
FA	férfi	-0.010	0.794	0.008	0.83
	nő	-0.007	0.871	-0.073	0.065
DI	férfi	-0.003	0.904	0.002	0.942
	nő	0.002	0.950	-0.062	0.086
VH	férfi	-0.050	0.017*	0.005	0.853
	nő	-0.019	0.417	-0.040	0.154
EM	férfi	-0.006	0.875	0.004	0.905
	nő	-0.040	0.377	0.007	0.844
SB	férfi	-0.071	0.025*	0.012	0.745
	nő	-0.102	0.004*	-0.008	0.847
SS	férfi	-0.019	0.160	-0.004	0.758
	nő	-0.023	0.123	-0.017	0.195
AS	férfi	-0.061	0.008*	0.032	0.116
	nő	-0.067	0.01*	0.006	0.786
EI	férfi	-0.058	0.058	0.014	0.679
	nő	-0.105	0.002*	0.028	0.441
US	férfi	-0.012	0.303	-0.008	0.585
	nő	-0.015	0.257	-0.034	0.025*
NP	férfi	-0.077	<0.001*	0.029	0.181
	nő	-0.044	0.072	-0.014	0.577
PU	férfi	-0.030	0.030*	0.003	0.822
	nő	-0.019	0.215	-0.017	0.305
ET	férfi	-0.042	0.051	-0.006	0.785
	nő	-0.051	0.036	-0.026	0.320
IS	férfi	-0.022	0.180	0.004	0.828
	nő	-0.050	0.007*	0.022	0.327

A szignifikáns eredményeket * jelöli; a szignifikanciaszint 0,05.

5. Megbeszélés

Jelen doktori kutatás célja az volt, hogy átfogó képet adjon a párkapcsolati elégedettséget befolyásoló belső pszichológiai tényezőkről, különös tekintettel a romantikus kötődési stílusokra és a korai maladaptív sémákra, valamint ezek nemi sajátosságaira és diádikus mintázataira. Heterogén, vegyes nemű párokból álló mintát vizsgáltunk, amely egészséges és pszichiátriai zavarral küzdő személyeket egyaránt magában foglalt. Mindkét vizsgálatban mindkét partner értékelte saját belső mintázatait (kötődési stílusait, illetve korai maladaptív sémáit) és párkapcsolati elégedettségét, így lehetővé vált az egyéni (aktor) és a partnerre gyakorolt (partner) hatások, valamint a kölcsönös összefüggések feltárása.

5.1 Nemi különbségek: hasonlóságok a kötődésben, eltérések a sémákban

A kötődési stílusok tekintetében eredményeink szerint nem találtunk szignifikáns nemek közötti különbségeket. Ez összhangban áll Feeney és Noller (1990), valamint Del Giudice (2019) eredményeivel, illetve, más, hasonló kutatások, például Shu és munkatársai (2017) megállapításai is ezt támasztják alá, miszerint a romantikus kötődés alapmintázatai nem feltétlenül mutatnak erős, stabil nemi eltéréseket. Az univerzális biológiai kötődési igény, a közös érzelmi szükségletek (biztonság, kapcsolódás és megnyugvás), valamint a kulturális normák és a szocializáció hatása, amelyek mindkét nemre hasonlóan hatással lehetnek, magyarázhatják a kötődési stílusok közötti jelentős nemi különbségek hiányát. Ezenkívül az egyéni különbségek nagyobb jelentőséggel bírhatnak a kötődési stílusok meghatározásában, mint maga a nem, mivel a nemeken belüli variabilitás igen nagy, és a nemi szerepek változó természete is módosíthatja az esetleges eltéréseket.

A korai maladaptív sémák esetében ugyanakkor markánsabban kirajzolódtak a nemi különbségek. Eredményeink összhangban vannak korábbi kutatásokkal (Celsi és mtsai, 2021; Bal, 2023; Bishop és mtsai, 2021) amelyek szerint a férfiak magasabb pontszámot érnek el az érzelmi depriváció, a társas izoláció és a csökkentértékűség/szégyen sémák esetében. A férfiak könnyebben érezhetik magukat érzelmileg kevésbé támogatottnak és elidegenedettnek, ami részben azokkal a társadalmi normákkal függhet össze, amelyek visszatartják őket az érzelmi sebezhetőség kifejezésétől, és a függetlenség, autonómia hangsúlyozására ösztönöznék. Ezek a sémák magányérzéssel és alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel hozhatók összefüggésbe (Astaneh és mtsai, 2013).

A nők ezzel szemben magasabb pontszámot értek el az önfeláldozás sémájában, ami tükrözheti a hagyományos nemi szerepeket, amelyek mások szükségleteinek előtérbe helyezésére ösztönzik őket, és ez a kapcsolatokban egyensúlytalansághoz és stresszhez vezethet (Shorey és mtsai, 2011; Singh és mtsai, 2022). Ez a minta a nőktől elvárt támogató és gondoskodó szerepekből is fakadhat, bár az önfeláldozás séma elősegítheti a kapcsolati harmónia megteremtését, egyoldalúvá válva feszültséget és kiégést is okozhat. Emellett a nők magasabb pontszámot értek el a negatívizmus/pesszimizmus sémában is, ami fokozott hajlamot jelezhet a pesszimista attitűdre, és befolyásolhatja a kapcsolataik dinamikájának alakulását (Shorey és mtsai, 2011).

Összességében elmondható, hogy míg a kötődési stílusok esetében nem mutatkoztak jelentős nemi különbségek, a korai maladaptív sémák szintjén jól láthatóak a társadalmi, és/vagy nemi szerepekhez és elvárásokhoz kötődő eltérő mintázatok. Ez azt sugallja, hogy a kötődés és a sémák eltérő, de egymást kiegészítő szinten ragadják meg a kapcsolati működés mögött álló belső reprezentációkat.

5.2 Klinikai és nem klinikai csoportok közötti különbségek

Tekintettel arra, hogy a párkapcsolati elégedettség szoros összefüggést mutat a pszichológiai distresszel, vizsgálatunk egyik fontos eleme volt, hogy olyan párokat is bevonjunk, amelyek egyik tagja szorongással és/vagy depresszióval küzd. Így lehetőség nyílt arra, hogy a kötődési stílusok és a párkapcsolati elégedettség összefüggéseit klinikai és nem klinikai alcsoportokban is megvizsgáljuk. A kötődés és a párkapcsolati elégedettség viszonyára irányuló vizsgálatunk során azt feltételeztük, hogy a kötődési stílusok jelentősen eltérnek a pszichés zavarral küzdő és az ilyen problémáktól mentes személyek között. Eredményeink alapján azonban csupán a biztonságos kötődés esetében találtunk szignifikáns eltérést. Ez a kötődési forma alacsonyabb arányban fordult elő a szorongással és/vagy depresszióval küzdő résztvevők körében. Ez különösen figyelemre méltó, mivel a biztonságos kötődés, amely a teljes mintában a leggyakoribb stílusnak bizonyult, szoros összefüggésben volt a magasabb párkapcsolati elégedettséggel. Ez alátámasztja a kötődési stílusok jelentőségét mind a pszichés jóllét, mind a párkapcsolati elégedettség szempontjából. Kharaghani és munkatársai (2019), valamint Sochos és Diniz, (2011) kutatásai szintén alátámasztják az eredményeinket, amelyek jelentős különbségeket mutatnak a pszichés zavarral küzdő és azok nélkül élő emberek kötődési stílusai között. Ebből következően a klinikai populáció bevonása nem pusztán módszertani

szempontból volt jelentős, hanem olyan elméleti következtetésre is rávilágít, amely szerint a pszichés zavar szerepet játszhatnak a kötődés és a párkapcsolati működés alakulásában.

5.3 Diádikus mintázatok: hasonló és komplementer kapcsolódások

Mindkét vizsgálat egyik központi üzenete, hogy a párkapcsolati elégedettség nem érthető meg pusztán az egyén szintjén. Eredményeink szerint a partnerek kötődési stílusai és maladaptív sémái egymással szoros összefüggésben állnak, és együttesen alakítják a kapcsolat minőségét.

A kötődést vizsgálva azt találtuk, hogy a biztonságos kötődésű személyek többségének partnere szintén biztonságosan kötődő volt. Ez a megfigyelés összhangban áll Holmes és Johnson (2009) megállapításaival, valamint részletesebben kifejtésre kerül Miscioscia és munkatársai (2021) által, miszerint míg a biztonságosan kötődő egyének gyakran hasonló kötődési stílussal rendelkező partnereket keresnek, addig a bizonytalanul kötődők esetében gyakrabban előfordult, hogy komplementer bizonytalan stílussal bíró partnereket választanak. Ez a dinamika jól tükrözi az egyéni kötődési stílusok és a párkapcsolat minősége közötti komplex kölcsönhatást (Ben-Ari & Lavee, 2005), és rávilágít a kötődési biztonság árnyalt szerepére a párkapcsolati működésben.

Eredményeink arra is utalnak, hogy bizonyos esetekben a biztonságosan kötődő nő és a félelemteli kötődésű férfi kombinációja magas elégedettséggel járhat a közös élmények dimenziójában. Ez összhangban áll Li és Chan (2012) metaanalízisével, amely szerint a bizonytalan kötődésű egyének nagyobb valószínűséggel értékelik a párkapcsolatot, és értéket találnak bennük akkor is, ha úgy érzik, hogy partnerük értékeli őket. Egy biztonságosan kötődő nőt egy önleértékelő, bizonytalan férfi ösztönözhet a gondoskodásra, ami pozitív hatással lehet a nő önértékelésére és a párkapcsolattal való elégedettségére. A nők biztonságos kötődése stabil és megnyugtató környezetet biztosíthat, elősegítve a biztonságérzetet és a fejlődést a félelemteli kötődésű férfi számára. Ez a dinamika lehetővé teszi az autonómia és közelség közötti egészségesebb egyensúlyt, ami elősegítheti a szorongó partner személyes fejlődését és gyógyulását. Ezen túlmenően a kielégítő mértékű, közösen szerzett tapasztalatok valószínűleg a biztonságos kötődéshez kapcsolódó kommunikációs és konfliktuskezelési stratégiák eredménye. Az ebből származó elégedettséget tovább növelhetik a kapcsolaton belüli stabilitás és támogatás társas megítélésével összefüggő benyomások. Lényegében a közös élményeik gazdagodnak, ami nagyobb elégedettséghez vezet a biztonságosan kötődő partner azon

képessége révén, hogy kielégítse a félelemtelen kötődő partner szükségleteit és csökkentse az aggodalmait.

Néhány esetben mindkét partner elutasító kötődési stílust mutatott, és ez is közös elégedettséghez vezethet. Azokban a kapcsolatokban, ahol mindkét partner elutasító (dismissive) kötődésű, a közös elégedettség a hasonló értékekből és szükségletekből fakadhat, különösen az autonómia és függetlenség iránti igényből. Általában ezek a párok kevésbé keresik az érzelmi közelséget, és előnyben részesítik a függetlenséget. Ez az összhang csökkentheti az érzelmi támogatás és a személyes tér körüli konfliktusokat. A mindkét fél által hangsúlyozott autonómia harmonikus kapcsolatot hoz létre. Az érzelmi sebezhetőségre és a konfliktusok elkerülésére nehezedő nyomás hiánya hozzájárulhat egy stabil és békés kapcsolathoz. Az elégedettséget olyan közös érdeklődési körök is előidézhetik, amelyek nem igényelnek mély érzelmi bevonódást. A partnerek egymás függetlenségének és képességeinek tisztelete tovább erősíti ezt a dinamikát. Ugyanakkor az sem zárható ki, hogy egyes esetekben a kapcsolati problémák részleges tagadása is szerepet játszik ebben a dinamikában. Lényegében a két elutasító (dismissive) kötődési stílus összehangolódása minimalizálhatja az eltérő érzelmi igényekből fakadó stresszt, ami harmonikus és kölcsönösen kielégítő kapcsolathoz vezethet, amely nem feltétlenül jár mély érzelmi intimitással.

Vizsgálatunk erős összefüggéseket mutat a férfiak és nők maladaptív sémái között, ami komplex interakciókra utal a romantikus kapcsolatokban. A maladaptív sémák előfordulásának nemi különbségeit számos kutatás vizsgálta, de a kapcsolaton belüli minták komplementer jellegét eddig kevésbé vizsgálták. Eredményeink szerint a férfiak érzelmi depriváció sémája szorosan összefügg a nők sérülékenység/veszélyeztetettség sémájával. Ez összhangban áll Celsei és munkatársai (2021) eredményeivel. Mindez arra utalhat, hogy a férfiak a partnereiket érzelmileg elérhetetlennek érzékelik, így kielégítetlen érzelmi szükségleteik összefüggésben állhatnak partnereik fokozott félelmével saját biztonságukkal és boldogságukkal kapcsolatban. A különböző sémák közötti összefüggések mindkét nemnél a romantikus kapcsolatokban előforduló maladaptív sémák egymástól függő természetére utal, ami egymást erősítő ciklusokat hozhatnak létre. A kötődésmélethez (Bowlby, 1980) szerint ez a dinamika a nőkben a szorongó kötődés aktiválódására utalhat, ahol a partner érzelmi elhanyagolása fokozhatja az elhagyástól való félelmet. A férfiaknál ezzel szemben az elutasító kötődési stílus aktiválódhat, ahol az érzelmi közelség fenyegetésként jelenik meg, ami további érzelmivisszahúzódot

válthat ki. Ez a szorongó és elkerülő tendenciák közötti kölcsönhatás öfenntartó érzelmi távolságot eredményezhet, amelyben mindkét fél erősíti a másik maladaptív sémáját.

Mindkét nem esetében erős összefüggések figyelhetők meg az elhagyatottság, bizalmatlanság/abúzus, kompetencia/inkompetencia, összegabalyodottság/éretlenség, behódolás, önfeláldozás, elégtelen önkontroll, elismerés-hajszolás és negatívizmus/pesszimizmus sémái között. Például a férfiak elhagyatottság sémapontszámai szorosan összefüggnek a nők ugyanezen sémapontszámaival, ami közös elhagyástól való félelmet jelez. Hasonlóképpen, a magas egyezés megerősítheti a bizalmatlanság/abúzus sémát, ami gyakran a közös múltbeli traumákból eredhet (Estévez és mtsai, 2016).

A komplementaritás azt mutatja meg, hogyan erősítheti egyik partner maladaptív sémája a másik különböző, de kapcsolódó maladaptív sémáját. Például a férfiak társas izoláció sémája erősítheti a nők negatívizmus/pesszimizmus sémáját, ezáltal egy elidegenedési ciklust kialakítva. Ez azt jelentheti, hogy minél elszigeteltebbnek érzi magát a férfi partner, annál pesszimistábbá válik a nő a kapcsolat jövőjét illetően. Ezt a kapcsolatot alátámasztják azok a kutatások, amelyek szerint a társas izoláció séma negatív önértékeléssel és fokozódó magányossággal jár (Roelofs és mtsai, 2011).

Ezenkívül a férfiak csökkentértékűség/szégyen sémája összefüggésbe hozható a nők dependencia/inkompetencia sémájával, ami a függőség dinamikáját erősítheti. Pszichodinamikai szempontból ez a minta a társfüggőség megnyilvánulásaként értelmezhető, ahol az egyik partner alacsony önértékelése (csökkentértékűség/szégyen) a másik fél fokozott gondoskodási és megerősítés iránti igényével (dependencia/inkompetencia) párosul. Végül ezek az egymást erősítő mintázatok hosszú távon gátolhatják a felek érzelmi fejlődését, és hozzájárulhatnak a kapcsolat stagnálásához. A férfiak sérülékenységi/veszélyeztetettség sémapontszámai legerősebben a nők ugyanezen sémájával, az összegabalyodottság/éretlenség, valamint a behódolás sémáival korreláltak. Hasonlóan eredményeinkhez, Shorey és munkatársai (2012) szintén rámutattak a maladaptív sémák és a nemi különbségek közötti összefüggésekre. A férfiak érzelmi gátoltság sémája a nők csökkentértékűség/szégyen sémájával, míg a férfiak könyörtelen mércék/hiperkritikusság sémája a nők negatívizmus/pesszimizmus sémájával mutatott kapcsolatot, ami Santos és munkatársai (2018) eredményeivel is összhangban áll. Végül a férfiak büntető készenlét sémája a nők összegabalyodottság/éretlenség sémájával korrelált. A komplementer sémák azonosítása révén

feltárható, hogyan lépnek kölcsönhatásba a partnerek különböző sémái, és milyen sajátos kapcsolati dinamikákat alakítanak ki.

A nők érzelmi depriváció sémája a férfiak elismerés-hajszolás sémájával, a nők társas izoláció sémája pedig a férfiak érzelmi gátoltság sémájával áll összefüggésben. Ez összhangban áll Celsi és munkatársai (2021) és Roelofs és munkatársai (2011) eredményeivel. Ez az eredmény arra utalhat, hogy amikor a férfiak érzelmileg visszahúzódnak, az fokozza a nők elszigeteltség érzését és kapcsolati eltávolodását.

A nők kudarcra ítélttség sémája összefüggésbe hozható a férfiak érzelmi gátoltság sémájával, míg a nők dependencia/inkompetencia sémája a legerősebben a férfiak csökkentértékűség/szégyen, illetve az érzelmi gátoltság sémájával kapcsolódott. A nők sikertelenségtől való félelme arra készítheti a férfiakat, hogy gátolják érzelmeiket a stabilitás fenntartása és partnereik támogatása érdekében. A férfiak túlzott érzelemkontrollal próbálhatják elkerülni, hogy tovább növeljék partnerük kudarcától való félelmét.

A férfiak érzelmi gátoltság és a nők érzelmi depriváció, illetve elhagyatottság sémái közötti pozitív együttjárás olyan interperszonális mintázatra utalhat, amelyben az érzelmi visszahúzódás a partnerben fokozott érzelmi hiányélménnyel társul. Ez kiemeli ennek a sémának a központi szerepét a párkapcsolat dinamikájában, mint megküzdési stratégia, konfliktuskerülési mechanizmus és az érzelmi stabilitás fenntartásának eszköze. Bár rövid távon enyhülést hozhat, hosszú távon gátolhatja a mély érzelmi intimitást és a párkapcsolati elégedettséget. Ennek felismerése kulcsfontosságú lehet a párkapcsolati problémák feldolgozásában és az egészségesebb érzelmi kommunikáció elősegítésében.

A nők függőségérzete hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a férfiak hibásnak vagy elégtelennek érezzék magukat, és emiatt még szorosabban kontrollálják érzelmeiket. Annak érdekében, hogy ne hangsúlyozzák partnerük függőségét és alkalmatlanságérzetét, a férfiak elnyomhatják az érzelmeiket.

A nők sérülékenység/veszélyeztetettség sémája összefüggésbe hozható a férfiak érzelmi depriváció és bizalmatlanság/abúzus sémájával. Ezenkívül a nők behódolás sémája kapcsolatban állt a férfiak elismerés-hajszolás sémájával. Ez a dinamika a hagyományos nemi szerepekre utalhat, ahol a nők szükségleteik elnyomásával próbálják fenntartani a kapcsolat harmóniáját, míg a férfiak elismerést és megerősítést keresnek. Ez olyan harag ciklus

kialakulásához vezethet, amelyben az egyik partner túlterhelve érzi magát az érzelmi gondoskodással, miközben a másik az elégtelenség érzésével küzd. Végül a nők büntető készenlét sémája erősen összefüggött a férfiak elismerés-hajszolás és büntető készenlét sémáival. A maladaptív sémák nemek közötti különbségeit Wegener és munkatársai (2013) és Santos és munkatársai (2018) is dokumentálták, ám ezek a vizsgálatok nem elemezték a sémák közötti interakciót a romantikus kapcsolatokban.

Összességében ezek az eredmények alátámasztják, hogy a párkapcsolati folyamatok közös konstrukciók, amelyekben a partnerek belső séma és kötődési mintázatai egymásra rétegződve alakítják ki a kapcsolat érzelmi minőségét, a konfliktuskezelést és az elégedettséget (Bowlby, 1980).

5.4 A párkapcsolati elégedettség kulcstényezői: biztonságos kötődés és maladaptív sémák

Mindkét tanulmány egyértelműen azt mutatta, hogy a belső kapcsolati reprezentációk minősége, akár kötődési stílus, akár korai maladaptív sémák formájában szorosan összefügg a párkapcsolati elégedettséggel.

A kötődést vizsgálva az empirikus adatok megerősítették, hogy a kötődési stílusok összefüggésben állnak a párkapcsolati elégedettséggel. A megértés/támogatás dimenzióban a biztonságos kötődés esetén volt a legmagasabb az elégedettség. Ezek az eredmények összhangban vannak a korábbi szakirodalmi adatokkal, amely szerint a biztonságosan kötődő személyek elégedettebbek a kapcsolataikkal (Collins & Read, 1990; Levy & Davis, 1998; Hendrick & Hendrick, 1998; Simpson, 1990). Eredményeink ugyanakkor arra is rámutattak, hogy a párkapcsolati elégedettség különböző dimenziói eltérő módon kapcsolódnak a kötődési jellemzőkhöz. Míg a megértés és támogatás dimenziójával való elégedettség mindkét partner kötődési stílusával összefüggést mutatott, addig a közös élmények észlelése nem állt kapcsolatban egyik partner kötődési stílusával sem, hanem kizárólag a párkapcsolat időtartamával függött össze. Ez arra utalhat, hogy az érzelmi elérhetőség és támogatás észlelése elsősorban kötődésalapú interperszonális folyamatok mentén alakul, míg a közösen megélt élmények szubjektív megítélése inkább a kapcsolat fennállásának időtartamához köthető.

A korai maladaptív sémák vizsgálatában az APIM (Kenny & Ledermann, 2010) elemzések részletes képet adtak arról, hogy mely sémák és milyen módon befolyásolják a saját és a partner elégedettségét. Kiemelten fontos az érzelmi depriváció séma, amely mindkét nem esetében az egyéni és kapcsolati elégedetlenség egyik központi forrásának bizonyult. Pilkington és munkatársai (2021) hangsúlyozzák, hogy az érzelmi depriváció a szeretet és támogatás hiányának érzésével jár együtt, ami tartós elégedetlenséggel társul. Az érzelmi viszonyosság hiánya mindkét felet kielégítetlenül hagyhatja, akadályozva a szükségletek kifejezését és a kölcsönös megértést. Összességében az érzelmi depriváció a kapcsolódás és támogatás alapvető érzését érinti, ami közös elégedetlenséghez és fokozott negatív érzelmekhez vezethet a partnerek között. Ez alátámasztja azt az elméletet, miszerint az érzelmi depriváció séma az érzelmi eltávolodást és a kielégítetlen szükségleteket erősíti (Young, 1999), olyan érzelmi védekezést hozva létre, amely korlátozza az intim kommunikációt és a szükségletek érzelmi kifejezését.

Vizsgálatunk azt mutatja, hogy az elhagyatottság séma alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel jár, különösen a nők esetében, amely összhangban áll D’Rozario és Pilkington (2021) eredményeivel. Ez arra utalhat, hogy a nők intenzívebben fejezik ki szorongásukat, ami befolyásolja a párkapcsolati dinamikát és a partnerük elégedettségét, valószínűleg azért, mert érzelmi distresszüket könnyebben átadják a partnereiknek, mint a férfiak.

Hasonlóképpen, a bizalmatlanság/abúzus séma is nemek szerinti eltérést mutat a kapcsolati elégedettségben. Bár a nők megőrizhetik saját elégedettségüket, gyanakvásuk és védekező viselkedésük terhelheti a partnerüket, ahogyan azt Pilkington és munkatársai (2021) is leírták. Ez a viselkedési minta egyfajta megküzdési stratégia lehet, amelyben a nők az érzelmi sebezhetőség csökkentése érdekében bizalmatlanul viszonyulnak a partnerükhöz. Ez a dinamika gyakran frusztrációhoz és érzelmi kimerüléshez vezet a férfi partnereknél. Ez arra utalhat, hogy a férfiak nehezebben kezelik vagy értik meg ezt a fajta védekező viselkedést, ami fokozott elégedetlenséghez járulhat hozzá.

A társas izoláció séma hatása a párkapcsolati elégedettségre nemenként eltérő. A férfiak esetében ez a séma nem befolyásolja jelentősen a párkapcsolati elégedettséget. A nők esetében azonban az elégedettség csökkenésével jár, anélkül, hogy ez hatással lenne partnerük elégedettségére. Ez összhangban áll azokkal a kutatásokkal (Young, 1999; Gyesook és mtsai, 2014), amelyek szerint a társas izoláció az interperszonális kapcsolatok kerülésével, érzelmi távolságtartással és a kapcsolati bevonódás csökkenésével társulhat, ami különösen a nők

esetében érintheti az önértékelést és a kapcsolati elégedettséget. Az eltérés háttérében az állhat, hogy a nők nagyobb hangsúlyt helyezhetnek az érzelmi kapcsolódásra, így a társas izoláció sérülékenyebbé teheti önértékelésüket és kapcsolati biztonságérzetüket. A férfiaknál ezzel szemben az autonómia hangsúlyosabb szerepe védelmet jelenthet az izoláció negatív hatásaival szemben. Ez az eltérés tükrözheti a két nem kapcsolati, és érzelmi igényeinek mélyebb különbségeit. Ezért a sémának az érzelmi szükségletek fontosságát hangsúlyozó hatása meghatározó lehet a párkapcsolati elégedettség szempontjából, és arra utalhat, hogy a férfiak és nők eltérő prioritásai miatt eltérően reagálnak a társas izolációra.

Hasonlóképpen, a csökkentértékűség/szégyen séma a nők egyéni elégedettségével függ össze, azonban minimális kapcsolatot mutat a férfiakkal vagy a partnerekkel. A szégyen és elégtelenség érzése visszahúzódó vagy megerősítést kereső viselkedést válthat ki, amely a nők elégedettségét csökkenti, anélkül, hogy ugyanígy hatna a partnerre. A kudarcra ítéltesség és a kompetencia/inkompetencia sémák nem tűnnek úgy, hogy jelentősen befolyásolják a párkapcsolati elégedettséget. A sérülékenység/veszélyeztetettség séma különösen a férfiak alacsonyabb kapcsolati elégedettségével jár, míg a nőkre viszont nincs hatással, amely összhangban áll a korábbi kutatások eredményeivel. (Trincas és mtsai, 2014). A séma katasztrófikus hiedelmeket és félelmeket generálhat, amelyek viselkedési és érzelmi hatásokat gyakorolhatnak a kapcsolatra (Shi és mtsai, 2023). Ezen sémák kezelése és megváltoztatása csökkentheti ezek negatív következményeit és javíthatja a kapcsolati dinamikát (Pilkington és mtsai, 2021). A férfiakat közvetlenebbül érinthetik félelmeik, ami kapcsolódik a kapcsolati elégedettségük csökkenéséhez, míg a nők másképp internalizálhatják vagy kezelhetik ezeket a félelmeket, csökkentve azok hatását. Az összegabalyodottság/éretlenség séma egyik nem esetében sem mutatott jelentős kapcsolatot a párkapcsolati elégedettséggel, ami összhangban áll Trincas és munkatársai (2014) eredményeivel. Bár ez a séma a túlzott érzelmi bevonódásra és az autonómia csökkent mértékére utal, önmagában nem feltétlenül jár együtt alacsonyabb kapcsolati elégedettséggel, mivel az érzelmi közelség a párkapcsolatban akár pozitív élményként is megélhető.

A behódolás séma negatívan hat a személy kapcsolati elégedettségére, különösen a nők esetében, anélkül, hogy jelentősen befolyásolná férfi partnereiket. A kutatások szerint azok a nők, akiknél erős a behódolás séma jelenléte, gyakran tapasztalnak csökkenést a kapcsolati elégedettségükben, mivel előfordulhat, hogy saját szükségleteiknél előbbre valónak tartják

partnerük igényeit, ami harag és érzelmi elhanyagoltság érzéséhez vezethet (Najafabadi és mtsai, 2021; Eftekhari és mtsai, 2018).

Továbbá Knapík és Slancová (2020) szerint az önfeláldozás séma nem befolyásolja a párkapcsolati elégedettséget. Az egyének inkább az önfeláldozó magatartásuk előnyeit és pozitív következményeit hangsúlyozzák, mint például a megnövekedett intimitást és a partner jóllétét, ahelyett, hogy a személyes energiabefektetéseikre koncentrálnának. Az elismerés-hajszolás sémák negatívan hatnak az egyén párkapcsolati elégedettségére, különösen a nők esetében, anélkül, hogy jelentősen befolyásolnák férfi partnereik elégedettségét (Najafabadi és mtsai, 2021). Az elismeréskeresés mögött gyakran az elfogadás vélt vagy valós hiánya, illetve a csökkentértékűség érzése állhat, amely fokozott külső megerősítés iránti igényt eredményezhet. Ez a belső bizonytalanság hozzájárulhat a személyes elégedetlenséghez, és közvetetten a párkapcsolati elégedettség csökkenéséhez. A partnerek pozitívan is értékelhetik ezt az elismerést kereső viselkedést, de nem feltétlenül vannak tisztában az azzal kapcsolatos küzdelmekkel és mögöttes feszültségekkel. Mindkét nem esetében jellemző az egyéni elégedettség csökkenése, ami az önmagukra irányuló elégedetlenség körforgását hozza létre. A férfiak esetében az érzelmi gátlás séma nem mutat szignifikáns összefüggést a párkapcsolati elégedettséget illetően. A nők esetében azonban ez a séma a párkapcsolati elégedettség romlásával jár, anélkül, hogy ez hatással lenne a férfi partnereikre. Az érzelmi gátlás sémájával rendelkező nőknek nehézséget okozhat az érzelmeik elfojtása, ami párkapcsolati elégedetlenséghez vezethet.

A könyörtelen mércék séma szorosan összefügg az alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel, és különösen negatív hatással van a férfi partnerekre (Najafabadi és mtsai, 2021). A könyörtelen mércék sémával rendelkező nők saját magukra és a partnerükre is nyomást gyakorolhatnak, ami elégedetlenséghez vezethet, és a partnerekben elégtelenségérzetet vagy kritizáltság érzetét kelthet. A negatívizmus/pesszimizmus és a büntető készenlét sémák esetében konkrét hatást láthatunk a férfiak párkapcsolati elégedettségére vonatkozóan. Az ilyen sémákkal rendelkező férfiak önkritikusabbak lehetnek, és a párkapcsolatuk negatív aspektusaira koncentrálnak, ami személyes elégedetlenséggel jár. Ez a negatív szemlélet árnyékot vethet a párkapcsolat pozitív aspektusaira, ezáltal csökkentve az általános elégedettséget. Ez azonban nem tűnik úgy, hogy szignifikáns összefüggésben áll a partner elégedettségével.

A nők esetében a károsodott korlátok sématerománya tartozó elégtelen önkontroll/önfegyelem séma jelenléte szorosan összefügg a párkapcsolati elégedettség

csökkenésével. A csökkent önkontroll impulzív vagy felelőtlen viselkedéshez vezethet, ami tovább csökkenti a párkapcsolati elégedettséget.

Ezek az eredmények azt sugallják, hogy a kötődési stílusok és a korai maladaptív sémák azonos irányba mutatnak. A biztonságos kötődés és a kevesebb számban előforduló maladaptív séma egyaránt összefügg a magasabb párkapcsolati elégedettséggel, míg az elutasító, elárasztott és félelemteli kötődési mintázatok, illetve az elidegenedést, szégyent, izolációt, elhagyatottságot és túlzott aggodalmaskodást tükröző sémák alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel járnak együtt.

5.5 Klinikai és gyakorlati implikációk

A két vizsgálat eredményei együttesen hangsúlyozzák, hogy a párterápiás és egyéni terápiás beavatkozásokban érdemes a kötődési és séma mintázatokat integráltan vizsgálni. A biztonságos kötődés erősítése – például mentalizáció, érzelemlátvány beavatkozások vagy a partner empatisz válaszalképességének növelése révén – hozzájárulhat a megértés/támogatás dimenzió javulásához, és védőfaktorként működhet a pszichés zavarokkal élő személyek kapcsolataiban is (Collins & Read, 1990; Levy & Davis, 1998; Hendrick & Hendrick, 1998; Simpson, 1990).

A séma-terápiás megközelítés különösen hasznos lehet azoknál a pároknál, ahol az érzelmi depriváció, az elhagyatottság, a bizalmatlanság/abúzus, a társas izoláció, a csökkentértékűség/szégyen, az érzelmi gátlás vagy a negatívizmus/pesszimizmus meghatározó szerepet játszanak (Young, 1999; Estévez és mtsai, 2016; Roelofs és mtsai, 2011; Santos és mtsai, 2018; Najafabadi és mtsai, 2021). A sémák tudatosítása, az ezekhez kapcsolódó érzelmi élmények feldolgozása, az egészségesebb megküzdési módok kialakítása és a partnerre adott automatikus reakciók átstrukturálása mind hozzájárulhatnak a párkapcsolati elégedettség növeléséhez.

A nők esetében a behódolás, az önfeláldozás, az elismerés-hajszolás és az elégtelen önkontroll sémák gyakran kapcsolódnak olyan kapcsolati mintázatokhoz, amelyekben a saját szükségletek háttérbe szorulnak, a harag nem kap teret, és a kapcsolat fenntartása érdekében a személy tartósan túlterheli magát (Shorey és mtsai, 2011; Knapík & Slancová, 2020; Najafabadi és mtsai, 2021; Eftekhari és mtsai, 2018). Terápiás szempontból ezért kiemelt jelentőségű az asszertív kommunikáció, a határok kijelölése, a reális önértékelés és az önmagukkal szembeni együttérzőbb attitűd támogatása.

A férfiak esetében a sérülékenység/veszélyeztetettség, az érzelmi gátlás, a negatívizmus/pesszimizmus és a büntető készenlét sémák (Trincas és mtsai, 2014; Shi és mtsai, 2023; Santos és mtsai, 2018; Najafabadi és mtsai, 2021) olyan mintázatokra mutatnak rá, amelyekben a félelem, a kontroll és a kritika központi szerepet játszanak. Itt a kognitív átstrukturálás, az expozíciós technikák, valamint az érzelmi kifejezés és mentalizáció erősítése lehetnek különösen hatékonyak. A párkapcsolati folyamatok szintjén fontos, hogy a partnerek kölcsönösen felismerjék egymás sémáit és kötődési szükségleteit, és megtanuljanak olyan kommunikációs formákat, amelyek nem erősítik tovább a diszfunkcionális mintázatokat.

5.6 Az eredmények pár- és családterápiás vonatkozásai

A jelen értekezés eredményei több szinten is releváns következtetések levonását teszik lehetővé a pár- és családterápiás gyakorlat számára. A feltárt összefüggések arra utalnak, hogy a párkapcsolati elégedettség alakulása nem kizárólag egyéni jellemzők függvénye, hanem komplex, kölcsönös hatásokon alapuló, diádikus folyamatként értelmezhető. Ennek megfelelően a terápiás megközelítések hatékonysága is növelhető, amennyiben egyaránt figyelembe veszik az egyéni sérülékenységeket és a partnerek közötti interakciós mintázatokat.

Az eredmények terápiás értelmezése több, egymással összefüggő szinten ragadható meg. Egyrészt kiemelhető az egyéni szintű működés szerepe, különös tekintettel a kötődési dimenziók és a korai maladaptív sémák jelentőségére. Az olyan sémák, mint például az érzelmi depriváció, az elhagyatottság vagy a csökkentértékűség/szégyen, torzíthatják a partner viselkedésének értelmezését, és hozzájárulhatnak a negatív érzelmi reakciók fennmaradásához. A sématerápiás megközelítés keretében alkalmazott technikák – például az imaginációs átírás, a kognitív átstrukturálás, valamint a limitált szülői újragondoskodás (Young, 2003) – elősegíthetik az ezen korai tapasztalatokhoz kapcsolódó maladaptív jelentések módosítását. Emellett a kötődési mintázatok tudatosítása is fontos szerepet játszhat a terápiás folyamatban, különösen akkor, amikor a szorongó vagy elkerülő működésmód meghatározza az érzelmi reakciókat és a kapcsolati viselkedést.

Másrészt a diádikus szint vizsgálata azt jelzi, hogy a párkapcsolati elégedettséget jelentős mértékben befolyásolják a partnerhatások, vagyis az egyik fél belső mintázata a másik fél elégedettségére is hatással lehetnek. Ez a megállapítás alátámasztja a párterápiás megközelítések azon alapvetését, miszerint a problémák nem kizárólag egyéni szinten értelmezhetők, hanem a felek közötti kölcsönhatásokban gyökereznek. A terápiás munka során

ezért különösen fontos a diszfunkcionális interakciós ciklusok azonosítása és tudatosítása. Például egy szorongó–elkerülő dinamika esetén az egyik partner fokozott közelségigénye és megnyugtató iránti igénye aktiválhatja a másik fél elkerülő, visszahúzódó reakcióit, amely tovább erősíti a negatív ciklust. Az ilyen mintázatok felismerése elősegítheti azok újrakeretezését és módosítását.

Ezzel összefüggésben a sémamódok közötti kölcsönhatások vizsgálata is releváns lehet (Simeone-DiFrancesco és mtsai, 2015), mivel a partnerek aktuális érzelmi állapotai és megküzdési módjai – például a sérülékeny gyermek mód, illetve az elkerülő vagy túlkompenzáló módok – egymást kölcsönösen aktiválva fenntarthatnak egy ismétlődő, maladaptív interakciós ciklust. A terápiás intervenciók egyik célja ezen „sémamódciklusok” felismerése és megszakítása lehet. Az érzelemfókuszú párterápia (Johnson, 2016) szemlélete ebben a folyamatban különösen jól alkalmazható, mivel a negatív interakciós ciklus externalizálására, az elsődleges érzelmek feltárására és validálására, valamint a kölcsönös érzelmi válaszkészség fejlesztésére helyezi a hangsúlyt. A diádikus folyamatok értelmezése egy tágabb, integratív elméleti keretben is elhelyezhető. A partnerek közötti kölcsönös hatások párhuzamba állíthatók a pszichodinamikus megközelítés egyes interakcionális jelenségeivel, mint például a kollúzió vagy a tudattalan összejátszás (Willi, 1981). E megközelítés szerint a partnerek korábbi tapasztalataik és belső mintázataik mentén kölcsönösen aktiválhatják egymás sérülékenységeit, ami hozzájárulhat ismétlődő, maladaptív kapcsolati mintázatok fennmaradásához. A jelen vizsgálat elsősorban kötődéseméleti és sématerápiás keretben értelmezhető, amely önmagában is integratív megközelítést képvisel; ugyanakkor ez a rövid kitekintés tovább árnyalhatja az eredmények interakcionális értelmezését.

Harmadrészt különösen fontossá válik az érzelmi szükségletek felismerése és adaptív kommunikációja. A sémák és kötődési mintázatok gyakran torzítják a partner viselkedésének értelmezését, ami félreértésekhez és konfliktusokhoz vezethet. A terápiában ezért kiemelt jelentőségű a szükségletek tudatosítása és explicit megfogalmazása. A kommunikációs készségfejlesztő technikák – például az „én-üzenetek” használata, a reflektív hallgatás és az érzelmek pontos megnevezése – hozzájárulhatnak a kölcsönös megértés növekedéséhez és a kapcsolati elégedettség javulásához. Ez különösen fontos lehet akkor, amikor a partnerek reakcióit mélyebb, sémák által vezérelt jelentések alakítják.

Összességében az eredmények egy integratív terápiás megközelítés alkalmazását támasztják alá, amely egyaránt hangsúlyt helyez az egyéni sérülékenységek feltárására és a párkapcsolati

interakciók célzott módosítására, ezáltal hozzájárulva a párkapcsolati elégedettség tartós javulásához.

5.7 Erősségek és korlátok

A doktori kutatás egyik jelentős erőssége a viszonylag nagy, heterogén mintából származó elemszám, amely egészséges és pszichés zavarral küzdő személyeket egyaránt magában foglal. Mindkét partner bevonása, saját kötődési stílusainak, sémáinak és elégedettségének értékelésével lehetővé tette a kapcsolati folyamatok kölcsönös természetének vizsgálatát. Kutatásunk további erősség az APIM (Kenny, 2018) alkalmazása a sémák esetében, amely a pár tagjainak kölcsönös, egymásra hatását vizsgáló, módszertanilag megalapozott modellje (Pilkington és mtsai, 2021).

Ugyanakkor több korlátot is figyelembe kell venni. A vizsgálatok kizárólag vegyes nemű, heteroszexuális párokra fókuszáltak, így az eredmények nem általánosíthatók az azonos nemű párokra vagy más kapcsolattípusokra (pl. távkapcsolatok). Mindazonáltal a jelenlegi megközelítés egyértelmű korlátja, hogy bár a heterogén minta jobban hasonlít a valós világban előforduló párkapcsolati mintákra, a pszichés zavarral küzdő egyénnel rendelkező párok és az egészséges párok összehasonlításához lényegesen nagyobb mintanagyságra lenne szükség. Kutatásunk másik korlátja, a párkapcsolatok viszonylag rövid időtartama. Az életkorhoz viszonyított rövid időtartam arra utal, hogy ezek a kapcsolatok vagy második vagy azt követő kapcsolatként jelenhetnek meg, válást vagy özvegyiséget követően, amelyek eltérő dinamikával rendelkezhetnek az első tartós, hosszú távú párkapcsolatokhoz képest (Trincas és mtsai, 2014). A minta jellegéből fakadóan az eredmények általánosíthatósága más szocioökonómiai vagy kulturális csoportokra korlátozott lehet (Wegner és mtsai, 2013; Santos és mtsai, 2018).

További korlátot jelent a keresztmetszeti kutatási elrendezés, amely korlátozza az oksági viszonyok komplex megértésének szintjét. Noha eredményeink alátámasztják a kötődési stílusok, a korai maladaptív sémák és a párkapcsolati elégedettség szoros összefüggését, valószínűsíthető, hogy a kapcsolat bidirekcionális jellegű. Miszerint nemcsak a belső mintázatok befolyásolják az elégedettséget, hanem a tartósan pozitív vagy negatív kapcsolati tapasztalatok is visszahatnak a kötődési és sémastruktúrákra (Young, 1999; Bowlby, 1980). Emellett a vizsgálatok önbeszámoló mérőeszközökre támaszkodtak, amelyek érzékenyek lehetnek torzításokra (pl. szociális kíváncsiság, emlékezeti torzítás).

5.8 Jövőbeli kutatási irányok

A jövőbeli kutatások több szempontból is tovább mélyíthetik a jelen eredményeket. Longitudinális kutatások szükségesek annak feltárására, hogyan alakul a kötődési stílusok, a korai maladaptív sémák és a párkapcsolati elégedettség kapcsolata az idő előrehaladtával, különböző életszakaszok, stresszorok és életesemények mentén (pl. Gyesook és mtsai., 2014; Trincas és mtsai., 2014; Shi és mtsai., 2023; Huston és mtsai, 2001). Emellett a napi napló módszerek és az élmény-sampling (ESM) eljárások alkalmazása lehetőséget nyújthat a mindennapi interakciók és érzelmi állapotok valós idejű feltérképezésére (Bolger & Laurenceau, 2013). A megfigyeléses vizsgálati elrendezések – akár laboratóriumi, akár természetes környezetben – szintén hozzájárulhatnak a partnerek közötti interakciók viselkedéses szintű elemzéséhez, ezáltal a diádikus folyamatok dinamikusabb és komplexebb megértéséhez (Gottman, 2023).

Továbbá indokolt lehet a párkapcsolati előzmények vizsgálata is, különös tekintettel arra, hogy a kapcsolat elsődleges vagy már korábbi kapcsolati tapasztalatokat követő kapcsolat-e, mivel a múltbeli kötődési élmények és kapcsolati sérülések módosíthatják a sémák működését és az elégedettség alakulását. Kultúraközi vizsgálatok segíthetnek annak megértésében, hogy a kötődés, a sémák és a párkapcsolati kimenetek hogyan formálódnak eltérő kulturális normák és társadalmi elvárások között (Wegener és mtsai, 2013; Santos és mtsai, 2018). Fontos irányt jelent annak alaposabb feltárása, hogy a különböző pszichiátriai zavarok pontosan hogyan hatnak a kötődési stílusokra, a sémákra és a párkapcsolati elégedettségre (Pilkington és mtsai, 2021; Najafabadi és mtsai, 2021).

A digitális korban releváns kutatási kérdés, hogy az online kommunikációs eszközök – például szöveges üzenetek, közösségi média és más online interakciós formák – miként befolyásolják a kötődést, a sémák aktiválódását és a párkapcsolati elégedettséget. Végül a romantikus kötődési stílusok, a korai maladaptív sémák és a szülői dinamika közötti kapcsolat vizsgálata hozzájárulhat annak megértéséhez, hogy a párkapcsolati kötődés hogyan kapcsolódik a szülői mintázatokhoz, és milyen módon történhet a kötődési mintázatok generációk közötti átadódása (Bowlby, 1980; Young, 1999).

6. Önálló megállapítások

1. A romantikus kötődési stílusok tekintetében nem mutatkoztak szignifikáns nemi különbségek, ugyanakkor a korai maladaptív sémák szintjén jelentős, nemek között eltérő mintázatok jelentek meg. Ez arra utal, hogy a kapcsolati működést meghatározó belső reprezentációk különböző szinteken eltérő módon jelenhetnek meg férfiak és nők esetében.
2. A szorongásos és/vagy depressziós zavar mellett a biztonságos kötődés kisebb aránya volt megfigyelhető. Ez arra utal, hogy a pszichés zavar és a párkapcsolati működés minősége összefügg.
3. A biztonságos kötődés nemcsak az egyén saját, hanem a partner párkapcsolati elégedettségével is összefüggést mutatott. Ez a megfigyelés rámutat arra, hogy a kötődési mintázatok hatása nem kizárólag egyéni szinten, hanem a kapcsolat másik tagjának megélésében is megjelenhet.
4. A korai maladaptív sémák közül az érzelmi depriváció séma az egyéni és kapcsolati elégedetlenség egyik meghatározó tényezőjeként jelent meg. Ez a séma a kapcsolatban megélt érzelmi elérhetőség hiányának tartós érzésével járhat együtt.
5. Bizonyos maladaptív sémák nemcsak az egyén saját, hanem partnere párkapcsolati elégedettségével is összefüggésben álltak. Ez is a párkapcsolati folyamatok kölcsönös jellegére hívja fel a figyelmet.
6. Páron belül komplementer séma-mintázatok voltak azonosíthatók (pl. érzelmi depriváció- sérülékenység/veszélyeztetettség). Ezek a mintázatok kölcsönösen erősítő, önfenntartó interakciós ciklusokat hozhatnak létre a kapcsolatban.
7. A séma–elégedettség összefüggések férfiaknál és nőknél eltérő módon jelentek meg. Ez arra utal, hogy az egyéni séma-mintázatok különböző módon kapcsolódhatnak a partner párkapcsolati elégedettségéhez férfiakban és nőkben.
8. Az eredmények alátámasztják, hogy a párkapcsolati elégedettség csak integrált – kötődési és sémaszintű – megközelítésben értelmezhető. A belső kapcsolati reprezentációk kölcsönösen alakítják a kapcsolat érzelmi minőségét és stabilitását.

7. Összefoglalás

Jelen doktori kutatás célja az volt, hogy átfogó képet adjon a párkapcsolati elégedettséget befolyásoló belső pszichológiai tényezőkről, különös tekintettel a romantikus kötődési stílusokra és a korai maladaptív sémákra. A párkapcsolati működést nem egyetlen keret mentén értelmezve vizsgáltuk, hanem kötődési mintázatok és sémák integrált összefüggéseit diádikus megközelítésben elemeztük, mely az eddigi kutatási elrendezésekhez képest újszerű. A kutatás során mindkét partner bevonásra került, ami lehetővé tette annak feltárását, hogy az egyéni belső reprezentációk miként kapcsolódnak nemcsak a saját, hanem a partner párkapcsolati elégedettségéhez is. Az eredmények alapján a romantikus kötődési stílusok tekintetében nem mutatkoztak jelentős nemi különbségek, ugyanakkor a korai maladaptív sémák szintjén jelentős, nemek között eltérő mintázatok figyelhetők meg. A biztonságos kötődés mindkét fél esetében nagyobb párkapcsolati elégedettséggel járt együtt, míg bizonyos korai maladaptív sémák, különösen az érzelmi depriváció, kisebb kapcsolati elégedettség meghatározó tényezőinek bizonyultak. A pszichés zavar szintén összefüggést mutatott a biztonságos kötődési stílus ritkább előfordulásával, ami a párkapcsolati elégedettségben is megjelent. A diádikus elemzések rámutattak arra, hogy a párkapcsolati elégedettség nem értelmezhető csupán az egyén szintjén. Az egyik partner kötődési mintázata és a korai maladaptív sémái a másik fél elégedettségével is kapcsolatba hozhatók, ami a párkapcsolati folyamatok kölcsönös természetét hangsúlyozza.

Páron belül komplementer séma-mintázatok voltak azonosíthatók, amelyek kölcsönösen erősítő, önfenntartó interakciós ciklusokat hozhatnak létre. Emellett a séma–elégedettség összefüggések férfiaknál és nőknél eltérő módon jelentek meg, különösen abban, hogy az egyéni mintázatok miként kapcsolódnak a partner párkapcsolati megéléséhez. A párkapcsolati elégedettség egyes dimenziói eltérő módon kapcsolódtak, míg a megértés/támogatás dimenzió elsősorban a partnerek kötődési stílusával függött össze, addig a közös élmények megélése inkább a kapcsolat időtartamával mutatott összefüggést. Összességében az eredmények azt támasztják alá, hogy a párkapcsolati elégedettség csak integrált – kötődési és sémaszintű – megközelítésben érthető meg. A belső kapcsolati reprezentációk nem elszigetelten, hanem kölcsönösen egymásra hatva alakítják a kapcsolat érzelmi minőségét, a konfliktuskezelést és az elégedettséget. A kutatás elméleti és gyakorlati szempontból egyaránt rámutat arra, hogy a biztonságos kötődés és a maladaptív sémák – különösen az érzelmi depriváció – szerepet

játszhatnak az érzelmi elérhetőség, a kölcsönös támogatás és a párkapcsolati stabilitás alakulásában.

8. Summary

The aim of this research was to provide a comprehensive overview of the internal psychological factors that influence relationship satisfaction, paying particular attention to romantic attachment styles and early maladaptive schemas. Instead of examining relationship functioning within a single theoretical framework, we analysed the integrated associations between attachment patterns and schemas using a dyadic approach. This represents a novel contribution compared to previous research designs. Including both partners in the study allowed us to explore how individual internal representations relate to not only one's own relationship satisfaction, but also that of one's partner.

The results indicated no significant gender differences in romantic attachment styles, but substantial gender-specific patterns emerged in early maladaptive schemas. Secure attachment was associated with higher relationship satisfaction for both partners, whereas certain early maladaptive schemas, particularly emotional deprivation, proved to be key determinants of lower relationship satisfaction. Psychological disorders were also associated with a lower prevalence of secure attachment, which was reflected in lower relationship satisfaction.

Dyadic analyses revealed that relationship satisfaction cannot be interpreted at an individual level alone. One partner's attachment patterns and early maladaptive schemas were also found to be associated with the satisfaction of the other partner, emphasising the reciprocal nature of relationship processes. Similar schema patterns were identifiable within couples, which may give rise to mutually reinforcing, self-maintaining cycles of interaction. Furthermore, the associations between schemas and satisfaction manifested differently in men and women, particularly in terms of how individual patterns relate to the partner's relationship experience.

Different dimensions of relationship satisfaction were associated with distinct factors: the understanding/support dimension was primarily related to partners' attachment styles, whereas the experience of shared activities was more closely associated with relationship duration. Overall, the findings suggest that relationship satisfaction can only be understood through an integrated approach that considers attachment- and schema-level processes. Internal relational representations do not operate in isolation, but rather interact dynamically to shape emotional quality, conflict management and satisfaction within the relationship.

From both theoretical and practical perspectives, the findings emphasise that secure attachment and maladaptive schemas, particularly those related to emotional deprivation, may significantly impact emotional availability, mutual support, and relationship stability.

9. Irodalomjegyzék

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed). American Psychiatric Publishing.
- Andrews, E. & Hicks, R. E. (2017). Dealing with anxiety: relationships among interpersonal attachment style, psychological wellbeing and trait anxiety. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 53. <https://doi.org/10.5539/ijps.v9n4p53>
- Astaneh, R., Bahrami, H., Farahani, H. (2013). The relationship between early maladaptive schemas and anxious/ambivalent attachment style in individuals with borderline personality disorder., *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 4(13), 231-5. <https://doi.org/10.5901/mjss.2013.v4n13p231>
- Bakermans-Kranenburg, M. J. & IJzendoorn, M. H. (2009). No reliable gender differences in attachment across the lifespan. *Behavioral and Brain Sciences*, 32(1), 22-23. <https://doi.org/10.1017/s0140525x0900003x>
- Bal, F. (2023). The Differences of The Feeling Case in Romantic Relations. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 76-90. <https://doi.org/10.24018/ejsocial.2023.3.1.398>
- Barker, G. G., Volk, F., Hazel, J. S., & Reinhardt, R. A. (2021). Past is present: pathways between childhood sexual abuse and relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(2), 604-620. <https://doi.org/10.1111/jmft.12522>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147–178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- 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(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. University Press.

- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R.A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.56.6.893>
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- 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>
- Bernard J. (1976). *The future of marriage*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Birnbaum, G. E. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 21-35. <https://doi.org/10.1177/0265407507072576>
- Bolger, N., & Laurenceau, J. P. (2013). *Intensive longitudinal methods: An introduction to diary and experience sampling research*. Guilford press.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss*. [Vol. 3]. Basic Books. <https://doi.org/10.1177/000306518403200125>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980
- Brassard, A., Shaver, P.R., & Lussier, Y. (2007). Attachment, sexual experience, and sexual pleasure in romantic relationships: A dyadic approach. *Personal Relationships*, 14, 475-493. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00166.x>
- Brennan, K.A., Clark, C.L., & Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In: J.A. Simpson, W.S., Rholes (Eds.), *Attachment Theory and close relationships* (pp. 46-76). Guilford Press.

- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1990). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267–283. <https://doi.org/10.1177/0146167295213008>
- Candel, O., & Turliuc, M.N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Carnelley, K., Otway, L., & Rowe, A. (2016). The Effects of Attachment Priming on Depressed and Anxious Mood. *Clinical Psychological Science*, 4, 433 - 450. <https://doi.org/10.1177/2167702615594998>.
- Carnelley, K.B., Pietromonaco, P.R., & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 127-140. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.66.1.127>
- Carver, C. S. (1997). Adult attachment and personality: Converging evidence and a new measure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 865–883. <https://doi.org/10.1177/0146167297238007>
- Celsi, L., Paleari, F. G., Fincham, F. D. (2021). Adverse childhood experiences and early maladaptive schemas as predictors of cyber dating abuse: an actor-partner interdependence mediation model approach. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623646>
- Collins, N.L., & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.4.644>
- Collins, N.L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.71.4.810>
- Conradi, H. J., Noordhof, A., Dingemanse, P., Barelds, D. P., & Kamphuis, J. H. (2017). Actor and partner effects of attachment on relationship satisfaction and sexual satisfaction across the genders: An APIM approach. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 700- 716. <https://doi.org/10.1111/jmft.12222>

- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193-214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- Del Giudice, M. (2019). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25(1), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.004>
- D'Rozario, A. B. Pilkington, P. D. (2021). Parental separation or divorce and adulthood attachment: the mediating role of the abandonment schema. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(2), 664-675. <https://doi.org/10.1002/cpp.2659>
- Dumitrescu, D., Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: an evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 12(1), 63–76.
- Eagly, A. H., Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American psychologist*, 54(6), 408. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.6.408>
- Eftekhari, A., Hejazi, M., Yazdani, K. (2018). Predicting marital satisfaction through early maladaptive schemas and communication styles of couples. *International Journal of Psychology (IPA)*, 12(2), 118-146.
- Esmaili S., S., Mohammadi A. Z., Hakami M. (2016). Predicting marital satisfaction on the basis of early maladaptive schema in married women, Tehran, Iran *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(6), 262–270.
- Estévez, A., Ozerinjauregi, N., Herrero-Fernández, D. (2016). Maladaptive schemas as mediators in the relationship between child sexual abuse and displaced aggression. *Journal of Child Sexual Abuse*, 25(4), 449-465. <https://doi.org/10.1080/10538712.2016.1156207>
- Feeney, J.A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1(4), 333-348. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00069.x>

- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 187–215. <https://doi.org/10.1177/0265407591082003>
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M. B. Sperling and W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–154). Guilford Press.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., Kemp-Fincham, S.I. (1997). Marital quality: a new theoretical perspective. In: R. J. Sternberg & M. Hojja (Eds.). *Satisfaction in close relationships* (pp. 275–304). New York: Guilford Press.
- Fitzpatrick, J. & Lafontaine, M. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640–662. <https://doi.org/10.1111/per.12203>
- Fowers, B. J. (1990). An interactional approach to standardized marital assessment: a literature review. *Family Relations*, 39(4), 368. <https://doi.org/10.2307/585215>
- Franiuk, R., Pomerantz, E. M., & Cohen, D. (2004). The causal role of theories of relationships: Consequences for satisfaction and cognitive strategies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(11), 1494–1507.
- Gottman, J. (2023). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Routledge.
- Government of Canada. (2022). Tri-Council Policy Statement: Ethical Conduct for Research involving Humans. http://www.gc.ca/eng/policy-politique_tcps2eptc2_2022.html
Accessed: 26 Sep 2023.
- Greeff, A. P., & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(3), 247–257. <https://doi.org/10.1080/009262301750257100>

- Gyesook, Y., Park, J. H., Jun, H. J. (2014). Early maladaptive schemas as predictors of interpersonal orientation and peer connectedness in university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(8), 1377-1394. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.8.1377>
- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2013). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality. *Personality and Social Psychology Review*, 18(1), 42-58. <https://doi.org/10.1177/1088868313501885>
- Hammond, J.R., & Fletcher, G.J. (1991). Attachment styles and relationship satisfaction in the development of close relationships. *New Zealand Journal of Psychology*, 20(2), 56-62.
- Hazan, C., & Shaver, P.R. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (pp. 283-296). Routledge.
- Hendrick, C., & Hendrick, S.S. (1998). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 784-794. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.784>
- Holmes, B. M., & Johnson, K. R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(6-7), 833-852. <https://doi.org/10.1177/0265407509345653>
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.237>
- Johnson, S. M. (2016). *Az érzelmekre fókuszáló párterápia gyakorlata: A kapcsolat megteremtése*. Oriold és Társai.
- Jones, J., & Cunningham, J. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 3, 387-399. <https://doi.org/10.1111/J.1475-6811.1996.TB00123.X>.
- Kenny, D. A. (2018). Reflections on the actor–partner interdependence model. *Personal Relationships*, 25(2), 160-170. <https://doi.org/10.1111/pere.12240>

- Kenny, D. A., Kashy, D. A., & Cook, W. L. (2020). *Dyadic data analysis*. Guilford Publications.
- 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.
- Kharaghani, R., & Arasteh, A. (2019). Pregnancy Adaptation and its Association with Attachment Styles in Wanted and Unwanted Pregnancies. *Preventive Care in Nursing & Midwifery Journal*, 8(4), 32-42. <http://nmcjournal.zums.ac.ir/article-1-603-en.html>
- Knapík, P. and Slancová, K. (2020). Core beliefs - schemas and coping styles in addictions. *Cognitive Remediation Journal*, 9(3), 9-19. <https://doi.org/10.5507/crj.2020.003>
- Kover, L., Balazs, K., Frecska, E., & Egerhazi, A. (2017). A PAIR-H párkapcsolati kérdőív magyar nyelvű adaptációja [The Hungarian adaptation of the Personal Assessment of Intimacy in Relationship questionnaire (PAIR-H)]. *Alkalmazott pszichológia*. 17(3), 87-109. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2017.3.87>
- Levy, M.B., & Davis, K.E. (1998). Love styles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 439-471. <https://doi.org/10.1177/0265407588054004>
- 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>
- Limke, A., Showers, C.J., & Zeigler-Hill, V. (2010). Emotional and sexual maltreatment: Anxious attachment mediates psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(3), 347-367. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.3.347>
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251–255. <https://doi.org/10.2307/348022>

- McNulty, J. K., & Karney, B. R. (2004). Positive expectations in the early years of marriage: Should couples expect the best or brace for the worst?. *Journal of personality and social psychology*, 86(5), 729. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.5.729>
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>
- Miscioscia, M., De Carli, P., Sacchi, C., Tasker, F., & Simonelli, A. (2021). Attachment matching and coparental interactions in same-sex and different-sex couples planning parenthood. *Prenatal Family Dynamics: Couple and Coparenting Relationships During and Postpregnancy*, 153-179. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51988-9_8
- Mondor, J., McDuff, P., Lussier, Y., & Wright, J. (2011). Couples in therapy: Actor-partner analyses of the relationships between adult romantic attachment and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 39(2), 112–123. <https://doi.org/10.1080/01926187.2010.530163>
- Nagy, L. (2005). A felnőtt kötődés mérésének új lehetősége. A közvetlen kapcsolatok élményei kérdőív. [A new possibility to measure adult attachment: Experience of close relationships questionnaire]. *Pszichológia*, 25(3), 223-245.
- Najafabadi, Z. P., Alibeigi, N., Eskandarnia, E. (2021). Comparison of cognitive and emotional schema in women with and without marital satisfaction. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 12(1), 056-065. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2021.12.1.0455>
- Nascimento, B. d. S., Little, A. C., Monteiro, R. P., Hanel, P. H. P., & Vione, K. C. (2022). Attachment styles and mate-retention: exploring the mediating role of relationship satisfaction.. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 16(4), 362-370. <https://doi.org/10.1037/ebs0000272>
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2022). Learning statistics with Jamovi: A tutorial for psychology students and other beginners. <https://doi.org/10.24384/hgc3-7p15>
- Novak, J., Sandberg, J., & Davis, S. (2017). The Role of Attachment Behaviors in the Link between Relationship Satisfaction and Depression in Clinical Couples: Implications

- for Clinical Practice.. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43 (2), 352-363.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12201>.
- Reis, H. T., & Sprecher, S. (Eds.). (2009). *Encyclopedia of human relationships*. Sage Publications.
- Pietromonaco, P. R., & Collins, N. L. (2017). Interpersonal mechanisms linking close relationships to health. *American Psychologist*, 72(6), 531–542.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/amp0000129>
- Pilkington, P. D., Noonan, C. B., May, T., Younan, R., Holt, R. A. (2021). Early maladaptive schemas and intimate partner violence victimization and perpetration: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(5), 1030-1042. <https://doi.org/10.1002/cpp.2558>
- R Core Team. (2013). A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, <https://www.r-project.org/>; 2013.
- Rodriguez, A., Ratanasiripong, P., Hardaway, K., Barron, L., & Toyama, S. (2020). Latinx college students: how schemas and attachments impact depression and relationship satisfaction. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 42(2), 248-263.
<https://doi.org/10.1177/0739986320910165>
- Roelofs, J., Lee, C., Ruijten, T., Lobbestael, J. (2011). The mediating role of early maladaptive schemas in the relation between quality of attachment relationships and symptoms of depression in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(4), 471-479.
<https://doi.org/10.1017/s1352465811000117>
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of personality and social psychology*, 45(1), 101–117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101>
- Sabatelli, R.M. (1988) A review and critique of contemporary survey instruments source. *Journal of Marriage and Family*, 50(4), 891-915. <https://doi.org/10.2307/352102>

- Sakalli-Ugurlu, N. (2003). How Do Romantic Relationship Satisfaction, Gender Stereotypes, and Gender Relate to Future Time Orientation in Romantic Relationships? *The Journal of Psychology*, 137(3), 294–303. <https://doi.org/10.1080/00223980309600615>
- Santos, L., Vagos, P., Rijo, D. (2018). Dimensionality and measurement invariance of a brief form of the young schema questionnaire for adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2100-2111. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1050-3>
- Schaefer, M.T., & Olson, D.H. (1981). Assessing intimacy: The pair inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-59. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x>
- Schmitt, D. P. (2003). Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Personal Relationships*, 10(3), 307-331. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00052>
- Schmitt, D. P. (2008). Attachment matters: Patterns of romantic attachment across gender, geography, and cultural forms. In J. P. Forgas & J. Fitness (Eds.), *Social relationships: Cognitive, affective, and motivational processes* (pp. 75–97). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203888124>
- Shi, Y., Song, Y., Wang, L., Liu, J., Chen, I. (2023). Early maladaptive schemas and the risk of nonsuicidal self-injury in college students: a retrospective study. *Medicine*, 102(47), e35584. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000035584>
- Shorey, R. C., Anderson, S. E., Stuart, G. L. (2012). Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults. *Substance use & misuse*, 47(1), 108-116. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.629706>
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., Anderson, S. (2012). The early maladaptive schemas of an opioid-dependent sample of treatment seeking young adults: a descriptive investigation. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 42(3), 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2011.08.004>
- Simeone-DiFrancesco, C., Roediger, E., & Stevens, B. A. (2015). *Schema therapy with couples: A practitioner's guide to healing relationships*. Wiley-Blackwell.

- Singh, G., Kaloiya, G. S., Dhawan, A., Mishra, A. K., Balhara, Y. P. S. (2022). Does cognitive therapy change the early maladaptive schemas in individuals with alcohol dependence? evidence from a randomized controlled trial. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 45(2), 124-131. <https://doi.org/10.1177/02537176221105529>
- Shu, C., Chen, X., Liu, Y., Zhang, X., Hu, D., Hu, N., & Liu, X. (2017). Gender and birth cohort differences in adult attachment in Chinese college students: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 105(1), 300-311. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.012>
- Simpson, J.A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Sochos, A. & Diniz, M. (2011). The role of attachment in immigrant sociocultural adaptation and psychological distress. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 22(1), 75-91. <https://doi.org/10.1002/casp.1102>
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., & Lushene, R.E. (1970). *Manual for the State Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologist Press. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.513295>
- Sroufe, L.A., Fleeson, J. (1986). Attachment and the construction of relationships. In Hartup, W., & Rubin, Z. (Eds.). *Relationships and Development* (pp. 57-71). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203781760>
- Stanley, S. M., Markman, H. J., Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659-675. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x>
- Trincas, R., Ottaviani, C., Couyoumdjian, A., Tenore, K., Spitoni, G. F., Mancini, F. (2014). Specific dysphoric symptoms are predicted by early maladaptive schemas. *The Scientific World Journal*, 2014, 1-7. <https://doi.org/10.1155/2014/231965>

- Unoka, ZS., Rózsa, S., Fábíán, Á., Mervó, B., Simon, L. (2004). A Young-féle Séma Kérdőív: A korai maladaptív sémák jelenlétét mérő eszköz pszichometriai jellemzőinek vizsgálata. [Young's Schema Questionnaire: Investigating the psychometric properties of the measure for the early maladaptive schemas] *Psychiatria Hungarica*, 19(3), 244-256.
- Unoka, ZS., Tölgyes, T., Czobor, P. (2007). Early maladaptive schemas and body mass index in subgroups of eating disorders: A differential association. *Comprehensive Psychiatry*, 48(2), 199–204. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2006.09.002>
- Van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2010). Stretched until it snaps: Attachment and close relationships. *Child Development Perspectives*, 4(2), 109-111. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2010.00127.x>
- Waring, A., Kernes, J. L., & Bui, N. H. (2019). The role of attachment anxiety, attachment avoidance, and grit on life satisfaction and relationship satisfaction. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(5), 631-659. <https://doi.org/10.1177/0022167819844692>
- Weber, R., Eggenberger, L., Stosch, C., & Walther, A. (2022). Gender differences in attachment anxiety and avoidance and their association with psychotherapy use-examining students from a german university. *Behavioral Sciences*, 12(7), 204. <https://doi.org/10.3390/bs12070204>
- Wegener, I., Alfter, S., Geiser, F., Liedtke, R., Conrad, R. (2013). Schema change without schema therapy: the role of early maladaptive schemata for a successful treatment of major depression. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 76(1), 1-17. <https://doi.org/10.1521/psyc.2013.76.1.1>
- Welburn, K., Coristine, M., Dagg, P., Pontefract, A., Jordan, S. (2002). The Schema Questionnaire—Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognitive therapy and research*, 26, 519-530. <https://doi.org/10.1023/A:1016231902020>
- Whisman, M. A., & Baucom, D. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child & Family Psychology Review*, 15(1), 4–13. <https://doi:10.1007/s10567-011-0107-2>.

- Willi, J. (1981). Az összejátzás, mint a házasságpszichológia és a házaspárterápia alapjelensége. In B. Buda (Ed.), *Pszichoterápia*. Gondolat Kiadó.
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(3), 409-417. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.12.001>
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Young, J.E., Gluhoski, V. (1997). A schema-focused perspective on satisfaction in close relationships. In R. J. Sternberg, M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships*. (pp- 356-381). New York: Guilford Press.
- Young, J.E., Brown, G. (2001). *Young Schema Questionnaire*. Special Edition. New York: Schema Therapy Institute.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Zafary, F., Mohammadzadeh, J. (2015). Relationship between early maladaptive schemas and marital satisfaction in married employees of Rasht University of Medical Sciences. *Journal of Social Issues & Humanities*, 3(6), 330-333.
- Zheng, L., Luo, Y., & Chen, X. (2020). Different effects of attachment anxiety and attachment avoidance on depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 3028-3050. <https://doi.org/10.1177/0265407520946482>



Nyilvántartási szám: DEENK/62/2026.PL
Tárgy: PhD Publikációs Lista

Jelölt: Kövér Lili
Doktori Iskola: Idegtudományi Doktori Iskola

A PhD értekezés alapjául szolgáló közlemények

1. **Kővér, L.**, Balázs, K., Berecz, R., Égerházi, A.: Gender differences in the association between attachment styles and relationship satisfaction.
Eur. Rev. Appl. Psychol. "Accepted by Publisher", 2026.
IF: 1.4 (2024)
2. **Kővér, L.**, Szöllősi, G. J., Frecska, E., Bugán, A., Berecz, R., Égerházi, A.: The association between early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction.
Front. Psychol. 15, 1-10, 2024.
DOI: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1460723>
IF: 2.9

További közlemények

3. **Kővér, L.**, Balázs, K., Frecska, E., Égerházi, A.: A PAIR-H párkapcsolati kérdőív magyar nyelvű adaptációja.
Alk. Pszichol. 17 (3), 87-109, 2017.
DOI: <http://dx.doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2017.3.87>

A közlő folyóiratok összesített impakt faktora: 4,3

A közlő folyóiratok összesített impakt faktora (az értekezés alapjául szolgáló közleményekre): 4,3

A DEENK a Jelölt által a Tudóstérbe feltöltött adatok bibliográfiai és tudánymetriaellenőrzését a tudományos adatbázisok és a Journal Citation Reports Impact Factor lista alapján elvégezte.

Debrecen, 2026.02.16.



10. Tárgyszavak

párkapcsolati elégedettség, kötődési stílus, korai maladaptív séma, nemi különbségek

relationship satisfaction, attachment style, early maladaptive schema, gender differences

11. Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretném kifejezni hálámat mindazoknak, akik hozzájárultak, hogy e munka megszülethessen.

Mindenekelőtt családomnak szeretnék köszönetet mondani. Férjemnek és kislányomnak hálás vagyok szeretetükért, türelmükért és mindennapi támogatásukért. Az ő biztatásuk és jelenlétük adott erőt, és végigkísérte ezt az utat.

Külön köszönettel tartozom témavezetőmnek, Dr. Égerházi Anikónak, szakmai iránymutatásáért, bizalmáért és mindazért a támogatásért, amelyet a kutatás és a disszertáció elkészítése során nyújtott.

Hálás vagyok Dr. Balázs Katalinnak és Dr. Szöllősi Gergő Józsefnek a statisztikai elemzésekben nyújtott segítségükért, értékes tanácsaikért és szakmai támogatásukért.

Továbbá köszönetemet fejezem ki a publikációk elkészítésében közreműködő társszerzőimnek szakmai együttműködésükért és értékes hozzájárulásukért.

Köszönettel tartozom a kutatásban részt vevő pároknak is, akik részvételükkel lehetővé tették a vizsgálat megvalósítását.

Köszönet illeti továbbá szüleimet, nagyszüleimet és barátaimat, akik támogatásukkal és biztatásukkal végig mellettem álltak ezen az úton.

Mindannyiuk támogatása nagyban hozzájárult ahhoz, hogy ez a munka elkészülhessen.

12. Függelék

Előadás

Kövér Lili, Égerházi Anikó: A párkapcsolati elégedettség vizsgálata a Young-féle sémaelmélet tükrében – Magyar Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület Kongresszus (2011)

Kövér Lili, Sándor János, Égerházi Anikó: Depressziós és szorongásos zavarok, illetve a párkapcsolati problémák vizsgálata a Young- séma elmélet alapján – Magyar Pszichiátriai Társaság VI. Nemzeti Kongresszusa – Debrecen (2012)

Kövér Lili, Sándor János, Frecska Ede, Égerházi Anikó: A párkapcsolati elégedettség és a kötődés vizsgálata Young séma-elmélete tükrében – Magyar Pszichiátriai Társaság VII. Nemzeti Kongresszusa – Győr (2013)

Kövér Lili, Sándor János, Frecska Ede, Égerházi Anikó: A párkapcsolati elégedettség és a kötődés vizsgálata Young séma-elmélete tükrében – Magyar Családterápiás Egyesület XXVIII. Vándorgyűlése – Eger (2014)

Poszter

Kövér Lili, Sándor János, Égerházi Anikó: A párkapcsolati elégedettség vizsgálata depressziós és szorongásos zavarok esetén a Young- séma elmélet alapján – Magyar Családterápiás Egyesület XXVI. Vándorgyűlése – Gödöllő (2012)

Kövér Lili, Sándor János, Frecska Ede, Égerházi Anikó: „Kéz a Kézben” - avagy a párkapcsolati elégedettség vizsgálata – Magyar Családterápiás Egyesület XXVII. Vándorgyűlése – Keszthely (2013)

Kövér Lili, Frecska Ede, Égerházi Anikó: A study of the patients with depression and anxiety disorders along with romantic relationship problems based on Young- schema theory –EABCT Congress – Stockholm, Sweden (2016)

13. Mellékletek

1. melléklet

A közvetlen kapcsolatok élményei kérdőív (Experiences in Close Relationships Questionnaire – ECR)

Az alábbi állítások arra vonatkoznak, hogyan érzi Ön magát partnerkapcsolataiban. Nem azt szeretnénk megtudni, hogy milyen érzéseket él át a jelenlegi kapcsolatában, hanem inkább azt, hogy figyelembe véve korábbi kapcsolatait is, általában hogyan éli meg ezeket a viszonyokat. Kérjük, válaszoljon minden állításra, jelölje meg milyen mértékben ért vele egyet, vagy tér el tőle a véleménye. Az alábbi pontozási skála szerint írja a megfelelő számot a sorszámnak megfelelő helyre a mellékelt válaszlapon:

Nagyon nem értek egyet
1 2

Semleges/ Vegyes
3 4 5

Nagyon egyetértek
6 7

1. Inkább nem mutatom ki a partneremnek, hogy mit érzek mélyen a szívemben.
2. Gyakran aggódom, hogy elhagynak.
3. Nagyon kellemes érzés közel lenni a szerelmemhez.
4. Sokat aggódom a kapcsolataim miatt.
5. Amikor a partnerem éppen közel kerülne hozzám, érzem, hogy én már távolodni kezdek tőle.
6. Aggódom, hogy a szerelmem nem törődik majd annyira velem, mint én vele.
7. Kényelmetlenül érzem magam, ha a partnerem nagyon közel akar kerülni hozzám.
8. Elég sokat aggódom, amiatt, hogy elvesztem a partneremet.
9. Nem szívesen nyílok meg partnereimnek.
10. Gyakran azt kívánom, bárcsak a partnerem felém irányuló érzelmei olyan erősek lennének, mint az én érzelmeim öfelé.
11. Szeretnék közel kerülni a partneremhez, de állandóan visszahúzódok.
12. Gyakran előfordul, hogy szeretnék összeolvadni, eggyé válni a partnereimmel és ez néha elriasztja őket.
13. Idegesít, ha a partnerem túl közel kerül hozzám.
14. Aggódom, hogy egyedül maradok.
15. Szívesen megosztom belső gondolataimat és érzéseimet a partneremmel.
16. A szoros közelség iránti vágyam néha elriasztja az embereket.
17. Megpróbálom elkerülni, hogy túl közel kerüljek a partneremhez.

18. Sok megnyugtatóra van szükségem afelől, hogy a partnerem szeret.
19. Viszonylag könnyen közel tudok kerülni a partneremhez.
20. Néha úgy érzem, kényszerítem a partneremet, hogy több érzelmet, odaadást mutasson.
21. Nehezen veszem rá magam, hogy a szerelmi partneremre támaszkodjak.
22. Ritkán aggódom amiatt, hogy elhagynak.
23. Inkább nem kerülök túl közel a szerelmemhez.
24. Zaklatott vagy mérges leszek, ha nem tudom rávenni a partneremet, hogy mutassa ki érdeklődését irántam.
25. Majdnem mindent elmondok a partneremnek.
26. Azt hiszem, a partnere(i)m nem akarnak olyan közel kerülni hozzám, ahogy én szeretnék.
27. Általában megbeszélem a problémáimat, gondjaimat a partneremmel.
28. Kicsit szorongok és bizonytalanul érzem magam, ha nincs szerelmi kapcsolatam.
29. Szívesen támaszkodom partnereimre.
30. Nagyon zavar, ha partnerem kevesebbet van a közelemben, mint szeretném.
31. Nem zavar, ha partneremtől vigasztalást, tanácsot vagy segítséget kell kérnem.
32. Nagyon idegesít, ha partnerem nem elérhető, amikor szükségem van rá.
33. Sokat segít rajtam, ha a bajban a partneremhez fordulhatok.
34. Nagyon rosszul érzem magam, ha a partnerem kifogásol valamit bennem.
35. Számos dologért- vigasztalásért és megnyugtatóért- a partneremhez fordulok.
36. Utálom, amikor a partnerem tőlem távol tölti az idejét.

2. melléklet

Párkapcsolati Kérdőív (Personal Assessment of Intimacy in Relationships – PAIR)

Kériük, segítse munkánkat az alábbi párkapcsolati kérdőív kitöltésével! Karikázza be az 1-5 számsoron. hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal!

1 2 3 4 5

egyáltalán nem értek egyet teljesen egyetértek

1	Gyakran érzek érzelmi távolságot köztem és partnerem között.	1	2	3	4	5
2	Elégedett vagyok a szexuális életünkkel.	1	2	3	4	5
3	Partnerem segít a gondolataim rendezésében/rendszerezésében:	1	2	3	4	5
4	Úgy gondolom, hogy van néhány közös érdeklődési körünk.	1	2	3	4	5
5	Partnerem igazán megérti fájdalmaimat és örömeimet.	1	2	3	4	5
6	Úgy érzem, hogy szeretkezéseink rutinszerűek.	1	2	3	4	5
7	Amikor valami komoly dologról beszélgetünk, úgy tűnik, hogy kevés dologban értünk egyet.	1	2	3	4	5
8	Kevés közös érdeklődési körünk van.	1	2	3	4	5
9	Előfordul, hogy partnerem érzelmileg elhanyagol.	1	2	3	4	5
10	Képes vagyok kifejezni partneremnek azt az igényemet, hogy szexuális együttlétre vágyom vele.	1	2	3	4	5
11	Komoly beszélgetéseink során úgy érzem, hogy alul maradok partneremmel szemben.	1	2	3	4	5
12	Ritkán találunk időt a szabadidő közös eltöltésére.	1	2	3	4	5
13	Ha szükségem van arra, hogy valaki meghallgasson, partnerem készséggel figyel rám.	1	2	3	4	5
14	Visszafogom szexuális vágyaimat, mert kényelmetlenül érzem magam partnerem ehhez való viszonyulása miatt.	1	2	3	4	5
15	Úgy érzem, hogy vannak olyan dolgok, amiről nincs értelme a partneremmel beszélgetni.	1	2	3	4	5
16	Egyazon szabadidős tevékenységeket szeretjük.	1	2	3	4	5
17	Érzelmemet úgy tudom kifejezni partnerem felé, hogy ez nem vált ki belőle védekezést.	1	2	3	4	5
18	A szexuális vágy kifejezése a kapcsolatunk fontos része.	1	2	3	4	5
19	Számtalan témáról tudunk partneremmel beszélgetni.	1	2	3	4	5

20	Szabadidőnket örömmel töltjük el együtt.	1	2	3	4	5
21	Néha akkor is egyedül érzem magam, amikor együtt vagyunk.	1	2	3	4	5
22	A partnerem nem mutat érdeklődést a szex iránt.	1	2	3	4	5
23	Partnerem gyakran megpróbálja megváltoztatni a véleményemet dolgokról.	1	2	3	4	5
24	Szeretünk együtt játszani.	1	2	3	4	5

Kérjük, jelölje be az egyenesen, hogy **mennyire elégedett párkapcsolatával!**

Egyáltalán nem elégedett

Teljesen elégedett

3. melléklet

Young Séma kérdőív (Young Schema Questionnaire – YSQ)

Név _____

Dátum _____

Instrukciók

Az alábbi lista olyan állításokat tartalmaz, melyek segítségével bárki jellemezheti saját magát. Kérjük, olvassa el az egyes állításokat, és értékelje, hogy mennyire illenek Önre. Amennyiben bizonytalan, válaszát arra alapozza, amit igaznak *érez*, és ne *mérlegelés* alapján döntsön.

ÉRTÉKELŐ SKÁLA

- 1 = Egyáltalán nem jellemző rám
 - 2 = Többnyire nem jellemző rám
 - 3 = Valamivel többször jellemző rám, mint nem
 - 4 = Valamennyire jellemző rám
 - 5 = Többnyire jellemző rám
 - 6 = Tökéletesen jellemző rám
1. ___ Az emberek nem elérhetőek érzelmi szükségleteim kielégítésére.
 2. ___ Nem kaptam szeretet és figyelmet.
 3. ___ Többnyire nem volt senkim, akihez tanácsért vagy érzelmi támogatásért fordulhattam volna.
 4. ___ Többnyire nem volt senkim, aki gondoskodott volna rólam, megosztotta volna velem az életét, vagy igazán érdekelte volna minden, ami velem történik.
 5. ___ Életem során legtöbbször nem volt olyan személy, aki közeledni próbált volna hozzám, és sok időt szánt volna arra, hogy együtt legyünk.
 6. ___ Általában nem voltak olyan emberek, akik melegséget, biztonságot, és szeretetet adtak volna.
 7. ___ Életem során többnyire nem éreztem, hogy valaki számára különösen fontos vagyok.
 8. ___ Többnyire nem volt olyan személy, aki valóban meghallgatott és megértett volna, tisztában lett volna valódi szükségleteimmel, érzelmeimmel.
 9. ___ Ritkán volt részem abban, hogy egy rátermett személy igaz tanácsot és útmutatást nyújtott volna, amikor nem tudtam, mihez kezdjek.
 10. ___ Aggódom, hogy azok, akiket szeretek hamarosan meghalnak, annak ellenére, hogy nincs olyan egészségügyi problémájuk, ami ezt indokoltá tenné.
 11. ___ Azt veszem észre, hogy a hozzám közel állókhoz betegesen ragaszkodom, mert attól félek, hogy el fognak hagyni.
 12. ___ Aggódom, hogy szeretteim elhagynak, vagy elhanyagolnak.
 13. ___ Úgy érzem, nincsen stabil érzelmi támaszom.
 14. ___ Nem hiszem, hogy a fontos kapcsolatok örökké tartanak, azt hiszem, előbb-utóbb véget érnek.
 15. ___ A függőségig ragaszkodom az olyan partnerkapcsolatokhoz, ahol a másik fél nem tudja elkötelezni magát irányomban.
 16. ___ Végül, azt hiszem, egyedül maradok.

17. ___ Kétségbe esek, mikor azt érzem, hogy egy szeretett személy kezd eltávolodni tőlem.
18. ___ Néha annyira félek, hogy elhagynak, hogy inkább elüldözöm magamtól az embereket.
19. ___ Nagyon felzaklat, ha valaki elhagy, akár csak rövid időre is.
20. ___ Nem számíthatok arra, hogy azok, akik támogatnak, rendszerint velem lesznek, amikor erre szükségem van.
21. ___ Nem engedhetem meg magamnak, hogy túl közel kerüljek másokhoz, mert soha sem lehetek biztos benne, hogy mindig mellettem lesznek, amikor kell.
22. ___ Úgy tűnik, az életemben legfontosabb szerepet játszó személyek mindig jönnek és mennek.
23. ___ Sokat aggódok amiatt, hogy az általam szeretett személyek találjanak valakit, akit nálam jobban szeretnek, és elhagynak.
24. ___ A hozzám közel állók mindig nagyon kiszámíthatatlanok voltak. Egyik percben figyelmesek és kedvesek, a másokban haragosak, zaklatottak, magukba zárkóznak, veszekszenek stb.
25. ___ Annyira szükségem van másokra, hogy aggódok, mi lesz, ha elveszítem őket.
26. ___ Annyira védtelennek érzem magam, ha nincs mellettem valaki, aki megvédjen, hogy sokszor aggódok, elveszíthetem támaszaimat.
27. ___ Nem adhatom igazán önmagam, és nem fejezhetem ki azt, aki valójában vagyok, mert akkor elhagynának.
- Ab.
28. ___ Úgy érzem, ki akarnak használni.
29. ___ Gyakran úgy érzem, meg kell védenem magam másoktól.
30. ___ Úgy érzem, mások jelenlétében nem engedhetem el magam igazán, mert akkor szándékosan bántani próbálnának.
31. ___ Ha valaki kedvesen viselkedik velem, feltételezem, hogy akar valamit.
32. ___ Csak idő kérdése, mielőtt valaki elárul.
33. ___ A legtöbb ember mindig csak magára gondol.
34. ___ Nehezemre esik, hogy megbízzam másokban.
35. ___ Elég gyanakvó vagyok mások hátsó szándékait illetően.
36. ___ A legtöbb ember ritkán őszinte, és általában nem az, aminek látszik.
37. ___ Általában próbálom kitalálni, mi lehet a másik hátsó gondolata.
38. ___ Ha azt gondolom valakiről, hogy bántani akar, igyekszem, hogy én üssek először.
39. ___ Ha valaki azt akarja, hogy megbízzam benne, előbb be kell bizonyítania a jó szándékát.
40. ___ Próbára teszem az embereket, hogy lássam, igazat mondanak-e, és valóban jó szándékkal közelednek hozzám.
41. ___ Hiszek a mondásban: Uralkodj, vagy mások fognak uralkodni rajtad.
42. ___ Elönt a harag, ha arra gondolok, hogy életem során milyen sokan bántak méltánytalanul velem.
43. ___ Életem során a hozzám közel állók kihasználtak, vagy felhasználtak saját céljaik érdekében.
44. ___ Számomra fontos személyek testileg, érzelmileg vagy szexuálisan bántalmaztak.
ma
45. ___ Nem illek sehova.
46. ___ Alapvetően más vagyok, mit a többi ember.
47. ___ Nem tartozom sehova; magamnak való vagyok.
48. ___ Úgy érzem, a többi ember számára idegen vagyok.
49. ___ Elszigeteltnek és magányosnak érzem magam.
50. ___ Mindig csoporton kívülinek érzem magam.
51. ___ Senki sem ért meg igazán.

52. ___ A családom mindig is különbözött a környezetünkben élő más családoktól.
53. ___ Néha úgy érzem magam, mint egy földön kívüli.
54. ___ Ha holnap eltűnnék, senki sem venné észre.
si.
55. ___ Senki, akire vágyom, nem kívánná, nem szeretne, ha ismerné a hiányosságaimat.
56. ___ Senki, akire vágyom, nem maradna a közelemben, ha megismerné valódi énemet.
57. ___ Alapvetően hibás, és tökéletlen vagyok.
58. ___ Bárhogyan is próbálom, úgy érzem, képtelen vagyok elnyerni egy számomra fontos nő/férfi megbecsülését, vagy elismerését.
59. ___ Nem érdemlem meg mások szeretetét, figyelmét, és megbecsülését.
60. ___ Úgy érzem, nem vagyok méltó a szeretetre.
61. ___ Alapvető tulajdonságaim túlságosan elfogadhatatlanok ahhoz, hogy felfedjem magam mások előtt.
62. ___ Ha valaki felfedzné alapvető hibáimat, nem tudnék többé a szemébe nézni.
63. ___ Ha valaki kedvel, úgy érzem, félrevezettem.
64. ___ Azt hiszem, vonzódok az olyan emberekhez, akik keményen kritizálnak, és elutasítanak.
65. ___ Vannak olyan mély titkaim, melyekről nem szeretném, ha a hozzám közel állók tudomást szereznének.
66. ___ Az én hibám, hogy a szüleim nem tudtak eléggé szeretni.
67. ___ Nem hagyom, hogy az emberek felfedezzék a valódi énemet.
68. ___ Egyik legnagyobb félelmem, hogy felfedezik a hibáimat.
69. ___ Nem értem, hogyan szerethetne engem bárki.
ds.
70. ___ Nem vagyok szexuálisan vonzó.
71. ___ Túl kövér vagyok.
72. ___ Csúnya vagyok.
73. ___ Nem tudok normálisan lefolytatni egy beszélgetést.
74. ___ Társasági helyzetben buta és unalmas vagyok.
75. ___ Azok az emberek, akiket tisztetek, nem állnának szóba velem, alacsony társadalmi helyzetem miatt (pl. gazdasági helyzetem, iskolázottságom, karrierem miatt).
76. ___ Soha nem tudom, mit kellene éppen mondanom.
77. ___ Az emberek nem akarják, hogy a körükhöz tartozzam.
78. ___ Mások jelenlétében nagyon zavarban vagyok.
su.
79. ___ Szinte semmi, amit a munkahelyemen (iskolában) csinállok, nem annyira jó, mint amit mások meg tudnak csinálni.
80. ___ Ha teljesítenem kell, nem tudok megfelelni.
81. ___ A legtöbb ember nálam többre képes a munka, és a teljesítmény terén.
82. ___ Mindig kudarcot vallok.
83. ___ Nem vagyok olyan tehetséges a munkámban, mint a legtöbb ember.
84. ___ Ha munkáról (iskoláról) van szó, nem vagyok olyan intelligens, mint legtöbben.
85. ___ A munka területén érő kudarcok és hiányosságok miatt megalázva érzem magam.
86. ___ Gyakran szégyenkezem mások előtt, mert teljesítményem nem mérhető az övékhez.
87. ___ Gyakran összevetem a teljesítményemet másokéval, és azt érzem, hogy ők sokkal sikeresebbek nálam.
fa
88. ___ Úgy érzem, egyedül nem tudok elboldogulni a minden napi életben.
89. ___ Ahhoz, hogy boldoguljak, szükségem van mások segítségére.
90. ___ Nem hiszem, hogy egyedül is jól elboldogulnék.

91. ___ Azt hiszem, mások jobban tudnak gondoskodni rólam, mint én magam.
92. ___ A munkahelyemen kívül nehezen birkózom meg az új feladatokkal, hacsak nem segít valaki eligazodni.
93. ___ Úgy gondolom, hogy a hétköznapi életben másoktól függő személy vagyok.
94. ___ Mindent elrontok, amihez csak nyúlok, és nem csak a munkámban (az iskolában).
95. ___ Az élet legtöbb területén ostoba vagyok.
96. ___ Ha a hétköznapi helyzetekben saját ítélőképességemben bízom, rossz döntéseket hozok.
97. ___ Nincs józan ítélőképességem.
98. ___ A hétköznapi életben nem támaszkodhatom saját véleményemre.
99. ___ Nem érzem magam képesnek a mindennapi életben felmerülő problémák megoldására.
100. ___ Úgy érzem, szükségem van egy megbízható személyre, aki tanácsot ad gyakorlati kérdésekben.
101. ___ Inkább gyereknek, mintsem felnőttnek érzem magam, amikor hétköznapi feladataimat kell elintézni.
102. ___ A mindennapi élet feladatait rendkívül megterhelőnek érzem.
- di
103. ___ Úgy tűnik, nem tudok megszabadulni a gondolattól, hogy bármelyik percben történhet valami.
104. ___ Úgy érzem, bármelyik percben jöhet valami katasztrófa (természeti, bűncselekmény, gazdasági, vagy egészségügyi).
105. ___ Attól félek otthontalanná, vagy csavargóvá válok.
106. ___ Félek, hogy megtámadnak.
107. ___ Úgy érzem, igen óvatosan kell bánnom a pénzzel, máskülönben a végén földönfutóvá válok.
108. ___ Nagyon elővigyázatos vagyok, nehogy megbetegedjem, vagy megsebesüljek.
109. ___ Attól félek, hogy minden pénzemet elvesztem, és nyomorogni fogok.
110. ___ Aggódok, hogy valami komoly betegségem van, annak ellenére, hogy semmi ilyesmit nem mondott az orvosom.
111. ___ Félelemmel teli ember vagyok.
112. ___ Sokat aggódok a világban történő rossz dolgok miatt: bűnözés, környezet szennyezés, stb.
113. ___ Gyakran úgy érzem, hogy megbolondulok.
114. ___ Gyakran úgy érzem, hogy mindjárt rám tör egy szorongásos roham.
115. ___ Gyakran aggódok, hogy szívinfarktusom lesz, annak ellenére, hogy szinte semmi okom az aggodalomra.
116. ___ Úgy érzem, a világ veszélyes.
- vh
117. ___ Nem tudtam olyan mértékben leválni a szüleimről, mint ahogy ezt -- látszólag -- a velem egykorú emberek tették.
118. ___ A szüleim és én túlságosan is hajlamosak vagyunk beleszólni egymás életébe és problémáiba.
119. ___ A szüleimnek és nekem nagyon nehezen megy, hogy büntudat és csalódás érzése nélkül bármilyen intim apróságot elhallgassunk egymás elől.
120. ___ A szüleimnek és nekem naponta kell beszélünk egymással, e nélkül valamelyik félre rátör a büntudat, sértődés, csalódás, vagy magányosság érzete.

121. ___ Gyakran érzem, hogy nincs saját identitásom, ami elkülönítene a szüleimtől vagy a partneremtől.
122. ___ Gyakran érzem, hogy a szüleim rajtam keresztül élnek – nincs saját, külön életem.
123. ___ Nagyon nehezen tartok távolságot intim kapcsolatokban; nehezen tudom megőrizni azt az érzést, hogy saját független személyiségem van.
124. ___ Annyira belefolyok a szüleim, és partnerem életébe, hogy nem is tudom, ki vagyok, és mit akarok.
125. ___ Nehezemre esik, hogy elkülönítsem saját nézőpontomat a szüleim, vagy partnerem nézőpontjától.
126. ___ Gyakran érzem, hogy a szüleimtől, vagy partneremtől nincs független magánéletem.
127. ___ Úgy érzem, hogy a szüleimet nagyon bántja, vagy bántaná, ha egyedül, tőlük függetlenül élek/nék.
em
128. ___ Hagyom, hogy mások irányítsák a dolgokat, mert félek vállalni a következményeket.
129. ___ Azt hiszem, sok bajom származna abból, ha azt csinálnám, amit akarok.
130. ___ Úgy érzem, nincs más választásom, mint hogy mások kéréseire beadjam a derekam, különben valamilyen módon megtorolnák, vagy elutasítanak.
131. ___ Kapcsolataimban hagyom, hogy a másik fél diktáljon.
132. ___ Mindig hagytam, hogy mások hozzanak döntéseket helyettem, így valójában nem tudom, hogy én magam mit akarok.
133. ___ Úgy érzem, életem legfontosabb döntéseit nem én magam hoztam.
134. ___ Nagyon odafigyelek, hogy eleget tegyek mások kívánságának, hogy ne utasítsanak el.
135. ___ Nehezemre esik, hogy megköveteljem saját jogaim tiszteletben tartását és érzelmeim figyelembevételét.
136. ___ Ahelyett, hogy kimutatnám a haragom, különféle apró húzásokkal bosszulom meg sérelmeimet.
137. ___ A konfliktus elkerülésének érdekében sokkal tovább megyek, mint más emberek.
sb
138. ___ Mások szükségleteit előbbre helyezem a sajátjaimnál, különben büntudatot érzek.
139. ___ Büntudatot érzek, ha másokat cserbenhagyok, vagy csalódást okozok.
140. ___ Többet nyújtok másoknak, mint amennyit én kapok.
141. ___ Legtöbbször végül én vagyok az, aki gondoskodik a hozzám közel állókról.
142. ___ Szinte semmi sincs, amit ne tudnék elviselni, ha szeretek valakit.
143. ___ Jó ember vagyok, mert másokkal többet törődöm, mint saját magammal.
144. ___ A munkahelyemen általában én végzem el az önkéntes alapon vállalható pluszmunkát, vagy ha kell, ott maradok munkaidő után.
145. ___ Bármilyen sok is a dolgom, másokra mindig van időm.
146. ___ Nagyon kevéssel beérem, mert a szükségleteim minimálisak.
147. ___ Csak akkor vagyok boldog, ha a körülöttem élők boldogok.
148. ___ Annyira lefoglal, hogy szeretteimről gondoskodjak, hogy magamra alig marad időm.
149. ___ Mindig is én voltam az, aki mindenki mást meghallgatott.
150. ___ Kényelmesebben érzem magam, ha én adom az ajándékot, mint ha kapom.
151. ___ Más emberek úgy látják, hogy túl sok mindent teszek meg másokért, és túl keveset magamért.
152. ___ Mindegy milyen sokat adok, az sosem elég.
153. ___ Ha azt csinálom, amit akarok, nagyon kényelmetlenül érzem magam.
154. ___ Nagyon nehezemre esik másokat arra kérni, hogy szükségleteimről gondoskodjanak.
ss
155. ___ Félek, hogy elveszítem a viselkedésem fölötti uralmam.

156. ___ Aggódom, hogy valakit komolyan bántalmazok, testileg, vagy érzelmileg, ha elszabadul a haragom.
157. ___ Úgy érzem, hogy muszáj kordában tartanom érzelmeimet és az indulataimat, különben valami rossz történhet.
158. ___ Sok harag és neheztelés gyűlt össze bennem, amit nem fejezek ki.
159. ___ Túlságosan zavarban vagyok, ha pozitív érzelmeimet kell kifejeznem mások előtt (pl. szeretet, törődés kimutatása).
160. ___ Szégyellem kifejezni az érzelmeimet mások előtt.
161. ___ Nehezemre esik, hogy barátságos, és spontán legyek.
162. ___ Annyira uralkodom magamon, hogy az emberek azt hiszik, nincsenek érzelmeim.
163. ___ Az emberek úgy látják, érzelmileg merev vagyok.
- ei
164. ___ Muszáj, hogy mindenben, amit csinálok, a legjobb legyek; nem fogadhatom el a második helyet.
165. ___ Arra törekszem, hogy szinte mindent a legnagyobb rendben tartsak.
166. ___ Szinte mindig a lehető legjobb formámat kell nyújtanom.
167. ___ Próbálom a lehető legjobbat nyújtani, a „megfelelő” nem elég jó.
168. ___ Annyi mindent kell elérnem, hogy szinte egyáltalán nincs időm a pihenésre.
169. ___ Szinte semmi sem elég jó, amit csinálok; mindig lehet még jobban.
170. ___ Minden feladatomat teljesítenem kell.
171. ___ Úgy érzem, állandó nyomás alatt állok, hogy teljesítsek, és véghez vigyek dolgokat.
172. ___ A kapcsolataim kárát látják annak, hogy olyan keményen dolgozom.
173. ___ Az egészségem kárát látja, hogy olyan nagy nyomás alá helyezem magam, hogy jól tudjak teljesíteni.
174. ___ Gyakran feláldozom az élvezetet és a boldogságot, hogy megfeleljek saját követelményeimnek.
175. ___ Ha hibázom, szigorú kritikát érdelek.
176. ___ Nem engedhetem meg magamnak, hogy könnyelműen elnézzek magamnak dolgokat, vagy kifogásokat találjak a hibáimra.
177. ___ Erősen versengő beállítottságú vagyok.
178. ___ A pénz és a társadalmi helyzet nagyon fontos szerepet játszik nálam.
179. ___ Teljesítményemnek mindig első rangúnak kell lennie.
- us
180. ___ Amikor akarok valamit másoktól, nagyon nehezemre esik elfogadni a visszautasítást.
181. ___ Gyakran megharagszom, és ingerült leszek, ha nem kapom meg, amit akarok.
182. ___ Különleges ember vagyok, és nem kell elfogadnom a többi emberre vonatkozó korlátokat.
183. ___ Utálom, ha korlátoznak, vagy visszatartanak attól, hogy azt csináljam, amit akarok.
184. ___ Úgy érzem, nem kellene elvárni, hogy betartsam a normális szabályokat, és azokat a megkötéseket, amelyeket mások betartanak.
185. ___ Úgy érzem, amit én tudok nyújtani, az többet ér mások hozzájárulásánál.
186. ___ Általában a saját szükségleteimet helyezem az első helyre mások szükségleteivel szemben.
187. ___ Gyakran azon kapom magam, hogy annyira lekötnek a saját dolgaim, hogy nem jut időm a barátaimra és a családomra.
188. ___ Gyakran mondogatják nekem, hogy folyton irányítani akarom, hogyan történjenek a dolgok.
189. ___ Nagyon ingerült leszek, ha valaki nem teljesíti a kérésemet.
190. ___ Nem tűröm el, hogy mások mondják meg, mit csináljak.

et

191. ___ Nagyon nehezemre esik, hogy leszokjam az ivásról, dohányzásról, túlevésről, vagy más káros viselkedésről.
192. ___ Úgy tűnik, képtelen vagyok erőt venni magamon, hogy elvégezzek egy unalmas vagy rutin feladatot.
193. ___ Gyakran megtörténik, hogy lobbanékonyan viselkedem, vagy szabadon kifejezem az érzelmeimet, amivel bajba sodrom saját magam, és megbántok másokat.
194. ___ Ha nem sikerül elérnem a célom, könnyen frusztrált leszek, és feladom.
195. ___ Nagyon nehezemre esik, hogy az azonnali kielégülést feláldozzam egy hosszú-távú cél elérése érdekében.
196. ___ Gyakran megtörténik, hogy miután dühbe gurultam, már nem tudok uralkodni magamon.
197. ___ Gyakran túlzásba viszem a dolgokat, bár tudom, hogy ez ártalmas nekem.
198. ___ Könnyen elunom magam.
199. ___ Amikor egy feladat nehezzé válik, általában nem tudok kitartani, és félbe hagyom.
200. ___ Semmire sem tudok sokáig odafigyelni.
201. ___ Nem tudom magam arra kényszeríteni, hogy olyasmit csináljak, amit nem élvezek. Még akkor sem, ha tudom, hogy ez a jól felfogott érdekem.
202. ___ A legkisebb sértésre is elvesztem a fejem.
203. ___ Ritkán tudtam betartani elhatározásaimat.
204. ___ Szinte sosem tudom visszafogni magam, hogy elrejtsem az emberek elől valódi érzéseimet, függetlenül attól, hogy ennek mi az ára.
205. ___ Gyakran viselkedem lobbanékonyan, amit később megbánok.
- is
206. Fontos számomra, hogy szinte mindenki, akit ismerek, szeressen.
207. Azért, hogy jobban szeressenek, attól függően változtatok magamon, hogy éppen kivel vagyok.
208. Keményen küzdök, hogy elfogadtassam magam.
209. Önbecsülésem elsősorban azon múlik, hogy mások milyennek tartanak.
210. Ha van pénzem, és fontos embereket ismerek, úgy érzem, értékesebb vagyok.
211. Sok időt töltök külsőm ápolásával, hogy értékesnek tartsanak az emberek.
212. A teljesítmény akkor ér a legtöbbet számomra, ha mások is észreveszik.
213. Annyira figyelek arra, hogy elfogadtassam magam másokkal, hogy néha nem is tudom, ki vagyok.
214. Nehezemre esik célokat tűzni magam elé anélkül, hogy figyelembe venném mások véleményét a választásomról.
215. Ha visszatekintek életem fontos döntéseire, azt látom, hogy többnyire arra gondoltam: másoknak tetszeni fog, amit teszek.
216. Azt akarom, hogy szeressenek, még azok is, akiket nem kedvelek.
217. Ha nem kapok másoktól elég figyelmet, kevésbé fontosnak érzem magam.
218. Ha egy gyűlésen felszólalok vagy bemutatnak egy találkozón, alig várom, hogy elismerésben részesüljek és csodáljanak.
219. Sok dicséretre és bókra van szükségem, hogy értékesnek érezzem magam.
- as
220. Még ha jól is mennek a dolgok, azt érzem, hogy ez csak átmeneti.
221. Ha valami jó történik, aggódok, hogy valószínűleg valami rossz fogja követni.
222. Nem lehet az ember elég elővigyázatos; szinte mindig akad valami, ami rosszul sül el.
223. Bármennyire keményen dolgozom, aggódok, hogy anyagilag teljesen tönkremehetek.
224. Aggódok, hogy egy rossz döntés katasztrófához vezethet.

225. Gyakran kisebb döntéseken is sokat rágódom, mert ha hibát követek el, annak komoly következményei lehetnek.

226. Jobban érzem magam, ha eleve feltételezem, hogy a dolgok nem fognak sikerülni, így nem fogok csalódni, amikor bekövetkezik a kudarc.

227. Többet foglalkozom az élet, és a velem történt dolgok negatív oldalával, mint a pozitívval.

228. Hajlamos vagyok a pesszimizmusra.

229. A hozzám közelálló aggodalmaskodónak tartanak.

230. Ha az emberek túlságosan lelkesednek valamiért, kellemetlenül kezdem magam érezni, és úgy érzem, figyelmeztetnem kell őket a fenyegető veszélyekre.

np

231. Ha hibázom, megérdemlem a büntetést.

232. Ha nem adok bele mindent, számíthatok a bukásra.

233. Ha hibázom, nincs bocsánat.

234. Akik nem veszik ki a részüket a munkából, azokat meg kell büntetni.

235. Többnyire nem fogadom el mások kifogásait. Egyszerűen csak nem akarják felvállalni a felelősségüket, és nem akarnak fizetni a következményekért.

236. Ha nem végzem el a munkámat, számolnom kell a következményekkel.

237. Gyakran eszembe jutnak az általam elkövetett hibák, és dühös leszek magamra.

238. Ha valaki valami rosszat követ el, nehezemre esik alkalmazni a „Felejtsd el és bocsásd meg!” elvét.

239. Még az után is neheztelek, hogy valaki bocsánatot kért.

240. Felidegesít, ha arra gondolok, hogy valaki túl könnyen megúszott valamit.

241. Megharagszom, ha valaki kifogásokat talál maga számára, és másokat vádol problémái miatt.

242. Nem számít, miért követtem el a hibát, amikor valamit rosszul csinálok, meg kell fizetnem az árát.

243. Sokszor leszidom magam azokért a dolgokért, amiket elrontottam.

244. Rossz ember vagyok, aki megérdemli a büntetést.

pu