

Doktori (PhD) értekezés tézisei

**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.

A KÖTŐDÉS ÉS A KORAI MALADAPTÍV SÉMÁK SZEREPE A PÁRKAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉGBEN, DIÁDIKUS FOLYAMATOK ÉS NEMI KÜLÖNBSÉGEK

Értekezés a doktori (PhD) fokozat megszerzése érdekében
a klinikai orvostudományok tudományágban

Írta: Kövér Lili okleveles pszichológus

Készült a Debreceni Egyetem Idegtudományi doktori iskolája
keretében

Témavezető: Dr. Égerházi Anikó

A doktori szigorlati bizottság:

elnök: Prof. Dr. Csiba László, az MTA rendes tagja
tagok: Dr. Véghné Dr. Juhász Marianna Beáta, PhD
Dr. Garbóczy Szabolcs, PhD

A doktori szigorlat időpontja: Debreceni Egyetem ÁOK, Aneszteziológiai és Intenzív
Terápiás Tanszék, Augusztus II. épület, könyvtár
2026. augusztus 27. 11:00 óra

Az értekezés bírálói:

Prof. Dr. Túry Ferenc, PhD
Dr. Pék Győző, PhD

A bírálóbizottság:

elnök: Prof. Dr. Csiba László, az MTA rendes tagja
tagok: Prof. Dr. Túry Ferenc, PhD
Dr. Pék Győző, PhD
Dr. Véghné Dr. Juhász Marianna Beáta, PhD
Dr. Garbóczy Szabolcs, PhD

Az értekezés védésének időpontja: Debreceni Egyetem ÁOK, Belgyógyászati Intézet A
Épület tanterme, 2026. augusztus 27. 13:00 óra

1 Bevezetés

A párkapcsolati elégedettség alapvető szerepet játszik az egyének pszichológiai jóllétében, érzelmi stabilitásában és életminőségében. Empirikus eredmények következetesen igazolják, hogy a magasabb párkapcsolati elégedettség kedvezőbb mentális és fizikai egészségi mutatókkal, nagyobb stressztűrő képességgel és hatékonyabb konfliktuskezeléssel jár együtt. Ellenben az alacsonyabb elégedettség nagyobb valószínűséggel társulhat fokozott szorongással, és párkapcsolati nehézségekkel. Mindez rámutat a romantikus kapcsolatok szubjektív megélését alakító belső pszichológiai folyamatok vizsgálatának jelentőségére.

A párkapcsolati elégedettséget meghatározó tényezők közül kiemelt szerepet töltenek be azok a belső reprezentációk, amelyek az egyének önmagukról és partnerükről alkotott észleléseit formálják. E folyamatok megértéséhez két elméleti perspektíva különösen értékes betekintést nyújt ezekbe a belső dinamikákba. A kötődésemélet hangsúlyozza a korai gondozói tapasztalatok szerepét a felnőttkori párkapcsolati elvárások és viselkedésmintázatok alakulásában, különös tekintettel a közelségre, bizalomra és érzelmi szabályozásra vonatkozóan. A biztonságos kötődés általában magasabb párkapcsolati jólléttel, míg a kötődési bizonytalanság konfliktusokkal, az elhagyástól való félelemmel vagy az intimitás kerülésével hozható összefüggésbe.

Ezzel párhuzamosan a sémaelmélet a korai interperszonális élmények nyomán kialakuló, tartós kognitív és érzelmi mintázatokra, azaz a korai maladaptív sémákra összpontosít. Ezek a mélyen gyökerező hiedelmek befolyásolják a partner viselkedésének értelmezését, torzíthatják az interperszonális helyzetek észlelését, és fokozott sérülékenységet eredményezhetnek a negatív kapcsolati interakciókkal és a csökkent párkapcsolati elégedettséggel szemben.

Noha a kötődésemélet és a sémaelmélet eltérő hangsúlyokat alkalmaz, mindkettő a tartós belső mintázatok párkapcsolati működésre gyakorolt hatását vizsgálja. A korábbi kutatások azonban jellemzően külön tanulmányozták e konstrukciókat, így továbbra is korlátozott ismeretek állnak rendelkezésre arról, hogy ezek miként járulnak hozzá a párkapcsolati elégedettség alakulásához diádikus szinten, valamint, hogy milyen nemi különbségek figyelhetők meg e folyamatokban. A jelen doktori disszertáció célja, hogy két empirikus vizsgálaton keresztül járuljon hozzá a párkapcsolati elégedettséget meghatározó belső mechanizmusok jobb megértéséhez. Az első tanulmány a kötődési szorongás és elkerülés szerepét vizsgálja vegyes nemű párok körében, figyelembe véve a nemi különbségeket, a klinikai és nem klinikai minták közötti eltéréseket, valamint az aktor-partner hatásokat. A második tanulmány a korai maladaptív sémák párkapcsolati elégedettségre gyakorolt hatását elemzi hasonló diádikus megközelítésben.

A két vizsgálat együttesen rámutat arra, hogy mind a kötődési folyamatokhoz kapcsolódó érzelmi szabályozási mintázatok, mind a maladaptív sémák meghatározó szerepet játszanak a romantikus kapcsolatok működésében és jóllétében, különös tekintettel a partnerek kölcsönös hatásaira.

2 Irodalmi áttekintés

A párkapcsolati elégedettség az egyéni pszichológiai jóllét és a hosszú távú kapcsolati stabilitás egyik központi mutatója, amely jobb mentális egészséggel jár együtt. Korábbi kutatások a romantikus kapcsolatok minőségének megértése érdekében elsősorban az interakciós és szociokulturális tényezőkre, például kommunikációs mintázatokra vagy nemi szerepekre fókuszáltak. Ugyanakkor egyre több bizonyíték utal arra, hogy a párkapcsolati működés megítélését mélyebb, korai tapasztalatokban gyökerező kognitív, és érzelmi reprezentációk is meghatározzák. Így a párkapcsolati elégedettség nem csupán a kapcsolati interakciók objektív minőségének függvénye, hanem annak szubjektív reprezentációja is, amelyen keresztül az egyének értelmezik az intimitást, a közelséget és szükségleteik kielégülését.

E belső reprezentációk vizsgálatához a kötődéelmélet és a sémaelmélet kínálnak releváns elméleti keretet.

Bartholomew elmélete szerint az egyén korai kötődési története megmutatkozik a párkapcsolatában. E kétdimenziós kötődési modell szerint kapcsolat van a kötődés és az emberek önmagukról és kapcsolataikról alkotott véleménye között. Így a felnőttkori kötődés 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. Mind a szorongás, mind az elkerülése lehet alacsony és magas, miszerint négy csoportba osztható a kötődési stílus: biztonságos, elárasztott, elutasító, félelemteli.

Empirikus vizsgálatok kimutatták, hogy míg a biztonságos kötődés nagyobb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt, addig a szorongó és elkerülő kötődési mintázatok negatívan befolyásolják a kapcsolati működést. Mindazonáltal a legtöbb kutatás egyéni szinten vizsgálta a kapcsolatokat, miközben a romantikus kapcsolatok kölcsönös természetéből adódóan az egyik partner kötődési mintázatai a másik partner elégedettségét is befolyásolhatják.

A korai maladaptív sémák (Early Maladaptive Schemas) a temperamentum és a korai környezeti tapasztalatok kölcsönhatásából kialakuló, stabil kognitív és érzelmi struktúrák,

amelyek meghatározzák az egyén önmagáról és másokról alkotott értelmezéseit. 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. Tehát e sémák hatással vannak a párkapcsolatokra, torzíthatják a partner viselkedésének észlelését, és ezáltal befolyásolhatják a kapcsolati interakciókat és a párkapcsolati elégedettséget. Korábbi vizsgálatok negatív összefüggést találtak bizonyos korai maladaptív sémák, mint például az érzelmi depriváció, a behódolás vagy az önfeláldozás és a párkapcsolati elégedettség között. Azonban ezen tanulmányok többsége nem vizsgálta a sémák partnerre gyakorolt hatását, illetve a nemi különbségek szerepét a kapcsolati működésben.

A kötődési mintázatok tekintetében a kutatások kimutatták, hogy a férfiakra gyakrabban jellemző az elkerülő, míg a nőkre a szorongó kötődési stílus. Ezzel szemben a maladaptív sémák nemi különbségei kevésbé feltártak, bár egyes eredmények arra utalnak, hogy például az önfeláldozás és a behódolás sémák nőknél gyakoribbak lehetnek. Mindez felveti annak lehetőségét, hogy a belső pszichológiai struktúrák nemcsak egyéni, hanem diádikus szinten is hozzájárulhatnak a párkapcsolati elégedettség alakulásához, eltérő mintázatokat mutatva férfiak és nők esetében.

A jelen doktori kutatás célja annak vizsgálata volt, hogy a felnőttkori kötődési stílusok és a korai maladaptív sémák diádikus szinten milyen módon járulnak hozzá a párkapcsolati elégedettség alakulásához. Ennek érdekében a kutatás az alábbi célkitűzéseket fogalmazta meg:

1. A nemi különbségek vizsgálata a romantikus kötődési dimenziók mentén, különös tekintettel a férfiak elkerülő és a nők szorongó kötődési mintázataira.
2. A kötődési stílusok különbségeinek feltárása szorongásos és/vagy depressziós zavarral küzdő, és egészséges személyek, valamint partnereik körében.
3. A biztonságos kötődés párkapcsolati elégedettségre gyakorolt aktor-partner hatásainak elemzése.
4. A kötődési stílusok és a párkapcsolati elégedettség közötti nemi különbségek vizsgálata a párkapcsolat időtartamának figyelembevétele mellett.
5. A korai maladaptív sémák párkapcsolati elégedettséggel való kapcsolatának vizsgálata.

6. A korai maladaptív sémák saját és partneri párkapcsolati elégedettségre gyakorolt hatásának elemzése.
7. A séma és párkapcsolati elégedettség összefüggések nemi különbségeinek feltárása.

3 Első tanulmány: A kötődés és a párkapcsolati elégedettség összefüggései

3.1 Módszerek

3.1.1 Résztevők

A vizsgálat mintája klinikai diagnózissal nem rendelkező párokból, valamint olyan párokból állt, amelyekben az egyik partner szorongásos és/vagy depressziós tüneteket mutatott. Az egészséges résztvevőket a Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar Pszichiátriai Klinikájának dolgozói és azok ismerősei köréből, míg a betegcsoport tagjait a klinika járóbeteg-ellátásából toboroztuk. A beválasztási kritériumok a 18 év feletti életkor és a legalább hat hónapja fennálló párkapcsolat voltak.

A pszichiátriai diagnózisokat strukturált klinikai interjú keretében, a *DSM-5* kritériumai alapján állapították meg. A klinikai csoportba kizárólag szorongásos és/vagy depressziós tüneteket mutató személyek kerültek be. A diagnózis megerősítésére a Spielberger Vonásszorongás Kérdőívet (STAI-T) a Beck Depresszió Kérdőívet (BDI), valamint a Beck Szorongás Kérdőívet (BAI) alkalmaztuk. Az egészséges kontrollcsoport esetében ugyanezen kérdőívek segítségével zártuk ki a klinikai küszöb feletti tüneteket mutató résztvevőket.

A résztvevők írásos beleegyezésüket adták a részvételhez, a kutatást a Debreceni Egyetem Klinikai Központjának Regionális és Intézményi Kutatásetikai Bizottsága (RKEB/IKEB) hagyta jóvá. A végső minta 170 főből (85 párból) állt, a beteg ($n = 38$ pár) és az egészséges ($n = 47$ pár) csoport között nem mutatkozott különbség sem az életkor, sem a kapcsolat időtartama tekintetében.

3.2 Kérdőívek

3.2.1 Párkapcsolati Kérdőív (PAIR)

A romantikus kapcsolatokban megélt intimitás négy dimenziójának (érzelmi, szexuális, intellektuális és szabadidős) értékelésére a *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. A vizsgálatban a kérdőív magyar adaptációját (PAIR-H) használtuk, amely két dimenzió mentén értékeli a párkapcsolati elégedettséget: megértés/támogatás és közös élmények.

3.2.2 Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőív (ECR)

A romantikus kötődési stílusok mérésére az *Experiences in Close Relationships Questionnaire* (ECR) magyar változatát alkalmaztuk. A kérdőív a kötődést a szorongás és az elkerülés dimenziói mentén vizsgálja. A résztvevőket a két dimenzió elért pontszámok alapján, medián szerinti csoportképzéssel, a Bartholomew és Horowitz modellje szerint biztonságos, elutasító, félelemteli és elárasztott kötődési kategóriákba soroltuk.

3.3. Statisztikai elemzés

Az adatokat az RStudio (1.3.1093-as verzió) és a Jamovi (2.3.28-as verzió) statisztikai szoftverekkel elemeztük. Az életkor és a párkapcsolat időtartamának eloszlását Shapiro–Wilk-próbával vizsgáltuk, amely alapján egyik változó sem követte a normáeloszlást. Ennek megfelelően a csoportok közötti különbségek vizsgálatára Mann–Whitney-féle U-próbát alkalmaztunk.

A kötődési kategóriák nemek és csoporthovatartozás szerinti eloszlásának vizsgálatára khi-négyzet próbát használtunk, az összefüggések erősségét pedig Pearson-féle kontingencia C és Cramer-féle V mutatókkal becsültük. A párok tagjai közötti kötődési egyezés vizsgálatára az alacsony cellagyakoriságok miatt Fisher-féle egzakt próbát alkalmaztunk.

A férfiak és nők párkapcsolati elégedettségének vizsgálatára külön multivariáns kovarianciaanalízist (MANCOVA) végeztünk. A függő változók a párkapcsolati elégedettség dimenziói (megértés/támogatás és közös élmények), míg a független változók a partnerek kötődési stílusai és azok interakciója voltak. A párkapcsolat időtartamát kovariánsként vontuk

be az elemzésekbe. A hatásméretet Wilks-féle lambda értékekkel jellemeztük, a szignifikáns különbségek feltárására pedig Bonferroni-korrekciónal végzett páronkénti összehasonlításokat alkalmaztunk.

3.4 Eredmények

A kötődési stílusok nemi megoszlása nem mutatott szignifikáns különbséget sem a különálló résztvevőcsoportokban (Fisher-féle egzakt próba, $p > .05$), sem az összevont mintában ($\chi^2(3) = 2,64$, $p = .45$). Ugyanakkor a kötődési stílusok eloszlása szignifikáns összefüggést mutatott a vizsgált csoporttagsággal (egészséges személyek, pszichés zavarral küzdő egyének és partnereik; $\chi^2(6) = 26,02$, $p < .001$), amely gyenge, de szignifikáns kapcsolatnak bizonyult ($C = .36$; $V = .28$). A csoportok közötti különbség kizárólag a biztonságos kötődés esetében volt szignifikáns ($\chi^2(2) = 56,86$, $p < .001$), amely gyakoribb volt az egészséges résztvevők körében.

A partnerek kötődési stílusainak eloszlása szignifikánsan különbözött egymástól (Fisher-teszt, $p < .001$), azonban az egyező kötődési stílusok előfordulása alacsony volt (Cohen-féle $\kappa = .24$). A biztonságosan kötődő személyek többsége ugyanakkor biztonságosan kötődő partnerrel rendelkezett (nők: 71%; férfiak: 70%).

A párkapcsolati elégedettség dimenzióiban (megértés/támogatás, közös élmények) nem találtunk szignifikáns nemi különbséget (páros t-próba, $t = 1,26$, $df = 46$, $p > .05$).

A partnerek kötődési stílusainak párkapcsolati elégedettségre gyakorolt hatását a kapcsolat hosszának kontrollálása mellett, nemenként külön végzett MANCOVA elemzésekkel vizsgáltuk. A kapcsolati elégedettség két dimenziója függő változóként, míg mindkét partner kötődési stílusa független változóként szerepelt. A Wilks-féle lambda értékek ($> .70$) alapján a kötődési stílusok a függő változók varianciájának viszonylag kis részét magyarázták (23–30%).

A női résztvevők esetében az ANCOVA elemzések azt mutatták, hogy a megértés/támogatás dimenzióval való elégedettség mind a saját, mind a partner kötődési stílusával szignifikáns összefüggést mutatott ($p < .05$). A Bonferroni-próba páronkénti összehasonlításai alapján a biztonságos kötődés ($M = 33,07$; $SD = 5,2$) magasabb elégedettséggel járt együtt mind a nők, mind a férfi partnerek esetében ($p < .05$). A nők esetében a közös élmények dimenziójában azonban kizárólag a kapcsolat hossza mutatott szignifikáns összefüggést ($p < .05$).

A férfi résztvevők esetében a megértés/támogatás dimenzióval való elégedettség szignifikánsan összefüggött a női partner kötődési stílusával ($p < .05$), a biztonságos kötődési stílushoz magasabb elégedettség társult ($M=33,6$; $SD=3,8$). A közös élmények dimenziójában a női partner kötődési stílusa mellett a két partner kötődési stílusának interakciós hatása is szignifikánsnak bizonyult ($p < .05$). Az interakciós hatás értelmezése alapján a női partner biztonságos kötődési stílusa magasabb elégedettséggel társult ($M=24,31$; $SD=3$), különösen akkor, ha a férfi partner félelemteli kötődési stílust mutatott ($M=28,00$; $SD=1,41$).

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

4.1 Módszerek

4.1.1 Résztvevők

Az egészséges önkénteseket a Debreceni Egyetem ÁOK Pszichiátriai Klinikájának dolgozói és ismerőseik köréből toboroztuk 2022–2023 között. A beválasztási kritériumok közé tartozott a 18 év feletti életkor, valamint a legalább hat hónapja fennálló, különmemű párkapcsolat. A vizsgálatban csak cisznemű személyek vettek részt annak érdekében, hogy a nemi különbségek feltárhatóak legyenek. A résztvevők írásos beleegyezésüket adták a részvételhez, a kutatást a Debreceni Egyetem Klinikai Központjának Regionális és Intézményi Kutatásetikai Bizottsága (RKEB/IKEB) hagyta jóvá.

Összesen 256 személy töltötte ki a kérdőíveket, azonban a hiányos vagy nem páros adatok miatt 162 résztvevő kizárásra került. A végső minta 47 párból (94 fő; 47 nő és 47 férfi) állt. Az átlagéletkor 50,94 év volt ($SD=6,4$); a nők átlagéletkora 51,3 év ($SD=6,2$), a férfiaké 49,7 év ($SD=6,1$). A párok átlagos kapcsolati hossza 24,1 hónap volt ($SD=6,9$).

4.2 Kérdőívek

4.2.1 Young Séma Kérdőív (YSQ)

A korai maladaptív sémák mérésére a Young Séma Kérdőívet (*Young Schema Questionnaire*, YSQ) alkalmaztuk. A kérdőív 18 maladaptív sémát mér 244 tétel segítségével, hatfokú Likert-skálán.

4.2.2 Párkapcsolati Intimitás Kérdőív (PAIR)

A párkapcsolati elégedettség mérésére a PAIR kérdőívet alkalmaztuk, amely az intimitás több dimenzióját (érzelmi, szexuális, intellektuális, szabadidős) méri.

4.3 Statisztikai elemzés

A folytonos adatokat átlagokkal és szórásokkal jellemeztük. A normalitásvizsgálatok (Shapiro–Wilk-próba) eredményei alapján a legtöbb változó nem követte a normáleloszlást, ezért az elemzések során nemparaméteres eljárásokat alkalmaztunk. A párosított minták összehasonlítására Wilcoxon-féle előjeles rangpróbát, az összefüggések vizsgálatára Spearman-féle korrelációt használtunk. A sémaváltozók belső konzisztenciáját férfi, női és teljes mintán külön is elemeztük. A párok tagjai közötti kölcsönös hatások feltárására kevert modelleket alkalmaztunk aktor–partner interdependencia modell (APIM) formájában. Az eredményeket $p < 0,05$ szinten tekintettük szignifikánsnak. Az adatelemzés az IBM SPSS Statistics (27. verzió) szoftverrel történt.

4.4 Eredmények

4.4.1 A férfiak és nők korai maladaptív sémáira vonatkozó eredmények

A korai maladaptív sémák megfelelő belső konzisztenciát mutattak mind a férfiak (Cronbach-alfa = 0,890), mind a nők esetében (Cronbach-alfa = 0,912). A nemek közötti különbségek vizsgálata alapján a férfiak szignifikánsan magasabb pontszámot értek el az érzelmi depriváció ($M=16,6$ vs. $14,07$; $p=0,010$), a társas izoláció ($M=15,48$ vs. $14,63$; $p=0,039$), valamint a csökkentértékűség/szégyen sémákban ($M=21,89$ vs. $19,65$; $p=0,032$). Ezzel szemben a nők önfeláldozás ($M=57,17$ vs. $50,49$; $p=0,001$), illetve negatívizmus/pesszimizmus ($M=24,21$ vs. $23,33$; $p=0,019$) sémája bizonyult magasabbnak. A többi séma tekintetében nem mutatkozott szignifikáns különbség a férfiak és a nők között.

4.4.2 A férfiak és nők korai maladaptív sémái közötti korrelációk

A férfiak és nők korai maladaptív sémái között számos szignifikáns együttjárás volt megfigyelhető. Mindkét nem esetében közepes/erős korrelációk jelentek meg többek között az elhagyatottság ($\rho=0,45$; $p<0,001$), bizalmatlanság/abúzus ($\rho=0,58$; $p<0,001$), dependencia/inkompetencia ($\rho=0,55$; $p<0,001$), összegabalyodottság/éretlenség ($\rho=0,47$; $p<0,001$), behódolás ($\rho=0,49$; $p<0,001$), önfeláldozás ($\rho=0,43$; $p<0,001$), elégtelen

önkontroll/önfegyelem ($\rho=0,54$; $p<0,001$), elismeréshajszolás ($\rho=0,61$; $p<0,001$), valamint negatívizmus/pesszimizmus ($\rho=0,61$; $p<0,001$) sémák között.

Ezen túlmenően a férfiak érzelmi depriváció sémája a nők sérülékenység/veszélyeztetettség sémájával korrelált ($\rho=0,46$; $p<0,001$), míg a férfiak társas izoláció és csökkentértékűség/szégyen sémái a nők negatívizmus/pesszimizmus ($\rho=0,44$; $p<0,001$), illetve dependencia/inkompetencia ($\rho=0,51$; $p<0,001$) sémáival mutattak szignifikáns együttjárást. A férfiak érzelmi gátoltság és könnyörtelen mércék sémái a nők csökkentértékűség/szégyen ($\rho=0,52$; $p<0,001$), illetve negatívizmus/pesszimizmus ($\rho=0,46$; $p<0,001$) sémáival korreláltak. Továbbá a nők érzelmi depriváció, társas izoláció és kudarcra ítéltség sémái szignifikáns kapcsolatot mutattak a férfiak elismeréshajszolás ($\rho=0,47$; $p<0,001$), érzelmi gátoltság ($\rho=0,39-0,46$; $p<0,001$) sémáival. A legerősebb korrelációk a dependencia/inkompetencia, csökkentértékűség/szégyen és érzelmi gátoltság sémák között jelentkeztek ($\rho=0,51$; $p<0,001$). Ezek az eredmények arra utalnak, hogy a partnerek korai maladaptív sémái nem függetlenek egymástól, hanem páron belüli kölcsönös együttjárást mutatnak. Ennek megfelelően a további elemzések során actor-partner interdependencia modellt (APIM) alkalmaztunk annak vizsgálatára, hogy az egyéni sémák miként befolyásolják nemcsak a saját, hanem a partner párkapcsolati elégedettségét is.

4.4.3 Actor-partner interdependencia modell (APIM) eredményei

Az APIM-elemzések eredményei alapján az elszakítottság és elutasítottság sématarományhoz tartozó érzelmi depriváció séma mindkét nem esetében szignifikánsan csökkentette a saját és a partner elégedettségét, jelezve a korai maladaptív séma kölcsönös (aktor és partner) negatív hatását a párkapcsolat elégedettségre. Az elhagyatottság séma nem befolyásolta a saját elégedettségi szintet, azonban mindkét nem esetében a partner elégedettségét szignifikánsan csökkentette. A bizalmatlanság/abúzus és a társas izoláció sémák a partner párkapcsolati elégedettségének csökkenésével jártak együtt. A csökkentértékűség/szégyen, a sérülékenység/veszélyeztetettség, az érzelmi gátoltság, a könnyörtelen mércék, a büntető készenlét, valamint az elégtelen önkontroll/önfegyelem korai maladaptív sémák elsősorban a saját párkapcsolati elégedettség csökkenésével mutattak összefüggést.

A kóros másokra irányultság tartományába tartozó behódolás séma a partner elégedettségét csökkentette, míg az elismeréshajszolás séma mindkét nem esetében negatív kapcsolatban állt a saját elégedettséggel. Ezzel szemben a kudarcra ítéltség, dependencia/inkompetencia, összegabalyodottság/éretlenség, önfeláldozás, negatívizmus/pesszimizmus, büntető készenlét

és feljogosítottság/grandiozítás sémák nem mutattak konzisztens szignifikáns összefüggést a párkapcsolati elégedettséggel.

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 pszichés zavarral küzdő személyeket egyaránt magában foglalt. Mindkét vizsgálatban mindkét partner értékelte saját belső mintázatait és párkapcsolati elégedettségét, így lehetővé vált az egyéni (aktor) és a partnerre gyakorolt (partner) hatások, valamint a kölcsönös összefüggések feltárása.

5.1 Nemi különbségek és hasonlóságok

A kötődési stílusok tekintetében nem találtunk szignifikáns nemek közötti különbségeket, ami összhangban áll több korábbi eredménnyel. Ezzel szemben a korai maladaptív sémák esetében markánsabb nemi eltérések rajzolódtak ki. A férfiak magasabb pontszámot értek el az érzelmi depriváció, a társas izoláció és a csökkentértékűség/szégyen sémákban, míg a nők esetében az önfeláldozás és a negatívizmus/pesszimizmus séma volt hangsúlyosabb. Mindez arra utal, hogy míg a kötődés alapmintázatai kevésbé mutatnak stabil nemi eltéréseket, a sémák szintjén erősebben megjelenhetnek a társadalmi szerepekhez és elvárásokhoz kötődő mintázatok.

5.2 Klinikai és nem klinikai csoportok közötti különbségek

A pszichés zavarral küzdő személyek körében a biztonságos kötődés alacsonyabb arányban fordult elő, míg a többi kötődési stílus esetében nem mutatkoztak egyértelmű csoportkülönbségek. A biztonságos kötődés ugyanakkor a teljes mintában a magasabb párkapcsolati elégedettséggel járt együtt, és eredményeink alapján kevésbé jellemző szorongással és/vagy depresszióval küzdő résztvevőkre. Ez alátámasztja, hogy a kötődési biztonság a pszichés jóllét és a párkapcsolati működés szempontjából is kulcsfontosságú tényező lehet.

5.3 Diádikus mintázatok: hasonlóság és komplementaritás

Eredményeink egyik központi üzenete, hogy a párkapcsolati elégedettség diádikus jelenség: a partnerek belső mintázatai egymással összefüggnek, és kölcsönösen alakíthatják a kapcsolat minőségét. A kötődési stílusok esetében a biztonságos kötődés gyakran együtt járt a partner biztonságos kötődésével, míg bizonytalan mintázatoknál gyakoribb volt a komplementer kapcsolódás. A párkapcsolati elégedettség közös élmények dimenziójában a legmagasabb elégedettséget azok a párok mutatták, ahol a nő biztonságos, míg a férfi félelemteli kötődési mintázattal rendelkezett. Ez arra utalhat, hogy a biztonságos kötődésű partner érzelmi stabilitása mérsékelheti a félelemteli kötődésből fakadó bizonytalanságot a közös élmények megélésében.

A sémák szintjén erős együtt járások jelentek meg a férfiak és nők sémái között, ami egymást erősítő kapcsolati ciklusokra utalhat. Kiemelten fontos összefüggés volt például a férfiak érzelmi deprivációja és a nők sérülékenység/veszélyeztetettség sémája között. Az eredmények a kötődéseméleti keretben értelmezve olyan dinamikákra utalnak, amelyekben a szorongó és elkerülő tendenciák, illetve a sémák aktiválódása kölcsönösen fenntarthatják az érzelmi távolságot és a kapcsolat terheltségét.

5.4 A párkapcsolati elégedettség kulcstényezői

A kötődési vizsgálat alapján a biztonságos kötődés a megértés/támogatás dimenzióban magasabb elégedettséggel járt, ami összhangban áll a korábbi empirikus eredményekkel. A párkapcsolat időtartamának figyelembevételével végzett további elemzések azt mutatták, hogy míg a megértés/támogatás dimenzióval való elégedettség mindkét partner kötődési stílusával összefüggést mutatott, addig a közös élmények dimenzió megélése nem függött egyik partner kötődési jellemzőitől sem, hanem kizárólag a kapcsolat hosszával állt kapcsolatban.

A sémavizsgálat APIM eredményei azt mutatták, hogy több séma is összefügg a saját és/vagy a partner elégedettségével, de különösen központi szerepet tölt be az érzelmi depriváció séma, amely mindkét nem esetében az elégedetlenség egyik fontos forrásának bizonyult. Továbbá az elhagyatottság, a bizalmatlanság/abúzus, a társas izoláció, a behódolás, az elismeréshajszolás, a könyörtelen mércék, valamint a negatívizmus/pesszimizmus és a büntető készenlét sémák több esetben kedvezőtlen összefüggést mutattak a párkapcsolati elégedettséggel. Összességében a biztonságos kötődés és a kevésbé aktivált maladaptív sémák a magasabb párkapcsolati elégedettség irányába mutattak.

5.5 Klinikai és gyakorlati implikációk

Az eredmények azt sugallják, hogy párterápiás és egyéni beavatkozásokban érdemes a kötődési és séma mintázatokat integráltan vizsgálni. A biztonságos kötődés erősítése (pl. mentalizáció, érzelemfókuszú intervenciók, empátikus válaszkészség fokozása) javíthatja a megértés/támogatás dimenziót, és védőfaktorként működhet klinikai érintettség esetén is. A sématerápiás megközelítés különösen releváns lehet azoknál a pároknál, ahol az érzelmi depriváció, elhagyatottság, bizalmatlanság/abúzus, izoláció vagy szégyen sémák meghatározóak. A terápiás munka fókuszába emelhető a szükségletek felismerése és kommunikációja, az automatikus reakciók átstrukturálása, valamint az asszertivitás és határtartás erősítése.

5.6 Az eredmények pár- és családterápiás vonatkozásai

A jelen értekezés eredményei több szinten is releváns következtetéseket hordoznak a pár- és családterápiás gyakorlat számára. Az eredmények alapján a párkapcsolati elégedettség nem kizárólag egyéni jellemzők függvénye, hanem kölcsönös, diádikus folyamatként értelmezhető, amelyben az egyéni sérülékenységek és az interakciós mintázatok egyaránt meghatározó szerepet játszanak. Az egyéni működés szintjén a kötődési dimenziók és a korai maladaptív sémák jelentősége emelhető ki. Az olyan sémák, mint az érzelmi depriváció, az elhagyatottság vagy a csökkentértékűség/szégyen torzíthatják a partner viselkedésének értelmezését, és hozzájárulhatnak a negatív érzelmi reakciók fennmaradásához. A sématerápiás technikák – például az imaginációs átírás, a kognitív átstrukturálás vagy a limitált szülői újragondoskodás – elősegíthetik ezen maladaptív jelentések módosítását, míg a kötődési mintázatok tudatosítása segítheti az érzelmi reakciók és kapcsolati viselkedések jobb megértését.

A diádikus szint eredményei arra utalnak, hogy az egyik partner belső mintázatai a másik fél elégedettségére is hatással lehetnek, ami alátámasztja a párterápiás megközelítések interakcióközpontú szemléletét. A diszfunkcionális interakciós ciklusok – például a szorongó–elkerülő dinamika – felismerése és újrakeretezése kiemelt jelentőségű lehet a terápiás folyamatban. Emellett a sémamódok kölcsönhatásai is hozzájárulhatnak maladaptív kapcsolati ciklusok fennmaradásához, amelyek megszakítását az érzelemfókuszú párterápia módszerei – például az elsődleges érzelmek feltárása, validálása és a negatív ciklus externalizálása – támogatják. A diádikus folyamatok pszichodinamikus szempontból a kollúzió vagy a tudattalan összejátszás jelenségeivel is párhuzamba állíthatók. Az eredmények továbbá

hangsúlyozzák az érzelmi szükségletek felismerésének és adaptív kommunikációjának fontosságát. A sémák és kötődési mintázatok torzíthatják a partner viselkedésének értelmezését, ezért a terápiában kiemelt szerepet kap a szükségletek tudatosítása és explicit kommunikációja. Az olyan technikák, mint az én-üzenetek használata, a reflektív hallgatás és az érzelmek pontos megfogalmazása elősegíthetik a kölcsönös megértést és a párkapcsolati elégedettség javulását. Összességében az eredmények egy integratív terápiás megközelítés alkalmazását támasztják alá, amely az egyéni sérülékenységek feltárását és a párkapcsolati interakciók módosítását egyaránt hangsúlyozza.

5.7 Erősségek, korlátok és jövőbeli irányok

A kutatás egyik fő erőssége a heterogén minta, a pár mindkét tagjának bevonása és az APIM alkalmazása, amely lehetővé tette a kölcsönös hatások vizsgálatát. Korlátot jelent ugyanakkor a kizárólag egyes nemű párok vizsgálata, a klinikai és nem klinikai alcsoportok összehasonlításához szükséges nagyobb elemszám hiánya, a kapcsolatok viszonylag rövidebb időtartama, valamint a keresztmetszeti elrendezés és az önbeszámolás módszerekből fakadó torzítási lehetőségek. A jövőbeli kutatásokban indokolt longitudinális vizsgálatok alkalmazása az egymásra kölcsönösen ható folyamatok feltárására. Emellett a napi napló és élmény-sampling (ESM) módszerek lehetőséget nyújthatnak a mindennapi interakciók és érzelmi állapotok valós idejű vizsgálatára, míg a megfigyeléses vizsgálatok hozzájárulhatnak a partnerek közötti interakciók és diádikus folyamatok mélyebb megértéséhez. Továbbá érdemes vizsgálni a párkapcsolati előzmények szerepét, különös tekintettel arra, hogy az adott kapcsolat az egyén első tartós párkapcsolata, vagy korábbi kapcsolati tapasztalatokat követően alakult ki. Érdemes lehet vizsgálni a kultúraközi különbségeket is, a különböző pszichiátriai zavarok specifikus hatásait, valamint az online kommunikáció és a digitális kapcsolattartás kötődésre és korai maladaptív sémákra gyakorolt befolyását.

6 Új 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.



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.



8 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.