

Károli Gáspár Református Egyetem
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar
Pszichológiai Intézet
Pszichológia MA
Témavezető: Kosztyuné Dr. Nyitrai Erika

A párkapcsolati stressz, az érintéstől való idegenkedés és az elkerülő kötődés összefüggései

Nagy Alexandra
2024/2025

Tartalom

Absztrakt	2
Elméleti háttér	2
<i>Az érintés típusai: a diszkriminatív és az affektív érintés</i>	2
<i>Az affektív érintés hatása a gyermekkori fejlődésre és a kötődés kialakulására</i>	3
<i>A gyermeki és a felnőtt kötődés kapcsolata</i>	6
<i>A felnőttkori kötődési típusok</i>	7
<i>A felnőttkori kötődés kapcsolata az érintéshez való hozzáállással a párkapcsolatokban</i>	8
<i>A párkapcsolati stressz kapcsolata a kötődéssel és az affektív érintéssel</i>	9
Hipotézisek.....	11
Módszer.....	12
<i>Eljárás</i>	12
<i>Minta bemutatása</i>	12
<i>Mérőeszközök bemutatása</i>	13
<i>A Hét Érintés Skála</i>	13
<i>A Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőív (MSQ-C-Hu)</i>	13
<i>Tapasztalatok Szoros Kapcsolatokban (ECR-R-H)</i>	14
Eredmények.....	14
<i>Mediációs elemzés</i>	15
<i>Parciális korreláció</i>	16
Diskusszió	17
Irodalomjegyzék.....	21

Absztrakt

A kutatás célja az érintéstől való idegenkedés, az elkerülő kötődés és a krónikus intradiádikus stressz között fennálló kapcsolat vizsgálata volt. Arra a kutatási kérdésre kerestem a választ, hogy az érintéstől való idegenkedés összefüggése a hosszú távú krónikus stresszel részben az elkerülő kötődés mediátor változón keresztül érvényesül-e, illetve amennyiben igen, az elkerülő kötődés szintjének kontroll alatt tartásával is megtalálható-e ez a kapcsolat. A vizsgálat keresztmetszeti felépítésű, az adatgyűjtés kényelmi mintavétellel, online zajlott. Az érintéstől való idegenkedés változót a Hét Érintés Kérdőív, az elkerülő kötődést az ECR-R-H, a krónikus intradiádikus stresszt pedig az MSQ-C-HU validált mérőeszközök segítségével mértem. A változók közötti összefüggések vizsgálatára mediációs elemzést és parciális korrelációt végeztem. A kérdőívcsomag kitöltésében 791 fő vett részt. A mediációs eredmények alátámasztották azt a kutatási kérdést, miszerint az érintéstől való idegenkedés összefüggése a hosszú távú krónikus stresszel részben az elkerülő kötődés mediátor változón keresztül érvényesül, azonban a parciális korreláció szerint az érintéstől való idegenkedés és az intradiádikus krónikus stressz között abban az esetben is pozitív irányú, gyenge mértékű összefüggés található, amennyiben az elkerülő kötődés szintjét kontrolláljuk. A kutatási eredmények rámutatnak arra, hogy az érintéstől való idegenkedés fontos tényező a párkapcsolati stressz vonatkozásában, melyet az elkerülő kötődés felerősíthet.

Elméleti háttér

Az érintés típusai: a diszkriminatív és az affektív érintés

Az érintésen belül megkülönböztetünk diszkriminatív és affektív érintést, illetve a bőrnek is két típusát ismerjük: sima, mely csak a talpon és a tenyéren található, valamint szőrös, mely a test többi részét fedi. A diszkriminatív rendszerek elsődleges szerepe az, hogy érzékeljék, megkülönböztessék és azonosítsák a beérkező ingereket, hogy megfelelő döntést hozzanak a reakció irányítására. Érzékeli a nyomást, vibrációt, csúszást és textúrát (McGlone és mtsai, 2014). Az érintés érzékelése gyorsan vezető, nagyméretű, myelinizált (Ab) afferensekkel rendelkező LTM-ek (low-threshold mechanoreceptorok) közvetítésével történik (Mountcastle, 2005).

A diszkriminatív érintés kapcsán számtalan kutatás született az elmúlt évszázadban, ezzel szemben az affektív érintés tanulmányozása emberek esetében jóval rövidebb múltra

tekint vissza: Zotterman (1939) megvizsgálta a macskák bőrében található mielinizált és nem mielinizált rostokat egyaránt, és azt találta, hogy a gyengéd érintés aktiválta az afferenseket. Azt feltételezte, hogy a gyenge érintést követő viszketési utóérzet nagy valószínűséggel a C sebességgel vezető rostoknak köszönhető, és ezeket a C-rost afferenseket kapcsolta az érintés és csiklandozás utóérzetének kódolásához. Zottermanhoz hasonlóan, aki macskákat tanulmányozott, egészen az 1980-as évekig állatokon végeztek kutatásokat.

Johansson és munkatársai (1988) sokéves mikroneurográfiai kutatást követően találtak bizonyítékot arra vonatkozóan, hogy az A β mechanoreceptív afferensek mellett C-mechanoreceptív afferensek is léteznek az emberi bőrben, melyek pozitívan reagálnak a gyengéd érintésre, majd Nordin (1990) számolt be egy ilyen afferens létezéséről az emberi bőrben. Ezt követően kezdtek szélesebb körben vizsgálni. Vallbo és munkatársai (1999) bizonyították, hogy az alacsony küszöbű C-mechanoreceptorok bőségesen megtalálhatók a kar szőrös bőrfelületén. Ezeket C- taktilis afferenseknek nevezték el (CT). Ezt követő kutatások kimutatták, hogy a CT-k jelen vannak a karon és az arcon, valamint kis mértékben a lábon is (Edin, 2001), és nagy valószínűséggel a test további szőrös bőrfelületein is előfordulnak. Watkins és munkatársai (2021) a tenyéren is találtak CT afferens rostokat, így elképzelhető, hogy nem kizárólag a szőrös felületekre korlátozódik a fellelhetőségük.

A CT afferensek emberi bőrben való felfedezése után, csak később kezdtek foglalkozni annak funkciójával. Vallbo és munkatársai (1999) kutatásai alapján a CT afferensek nem alkalmasak diszkriminatív érintésinformációk biztosítására. Szintén Vallbo és munkatársai (2009) állították fel azt az elképzelést, miszerint a CT-rendszer alapvető szerepe a gyengéd érintés kellemes aspektusainak közvetítése, különösen az emberek közötti bőrkontaktus esetében.

Az affektív érintés hatása a gyermekkori fejlődésre és a kötődés kialakulására

Az érintés neurofiziológiai megközelítésén kívül, az elmúlt évszázadban viszonylag nagy hangsúly került a pszichológiai aspektusaira is. Egyre jobban megértjük az affektív érintés szerepét a kötődés kialakításában, illetve hatását a kognitív és érzelmi fejlődésre (Filippetti és mtsai, 2015; Fotopoulou & Tsakiris, 2017). Az érintés különösen hatékony módja a csecsemők figyelmének irányításának (Cascio, 2010; Stack & Muir, 1992). Több kutatás született arról is, hogy az érintés mennyisége kedvezően hat a súlygyarapodásra, a figyelmi és érzelemszabályozó képességekre, valamint a kötődés biztonságos voltára (Tracy & Ainsworth, 1981).

Emellett, Brauer és munkatársai (2016) vizsgálták az érintés az agy fejlődésére gyakorolt hatását is. Eredményeik alapján az anyai érintés gyakorisága az anya-csecsemő interakciók során összefüggést mutat a jobb oldali temporális sulcus aktivitásával, amely kiterjed a temporo-parietális kapcsolódási pontra is. Ezen hatás kiindulópontként szolgált egy olyan hálózat azonosításához, mely magában foglalta a temporális lebeny kiterjedt kétoldali régióit, a kétoldali frontális kérget, valamint a bal oldali insulát. Azok a gyermekek, akiknél az anyai érintés gyakorisága magas volt, a jobb dorzo-mediális prefrontális kéreggel is további kapcsolódást mutattak, összehasonlítva azokkal a gyermekekkel, akiknél az anyai érintés alacsony volt. Ezek az eredmények együtt alátámasztják azt a felvetést, hogy a gyermekkori taktilis élmények formálják a fejlődő „társas agyat”, különös tekintettel a mentalizációban részt vevő hálózatra. Az elsődleges gondozó és csecsemő közötti kapcsolatokat vizsgáló kutatások jelentős előrelépései miatt egyre többet tudunk meg arról is, hogy milyen kapcsolat van az egyének élethosszig tartó kötődési stílusa és a társas érintésre való reakciókészségük között.

Dollard és Miller (1950) úgy találták, hogy a kötődés klasszikus kondicionálás útján jön létre, tehát a gyermek azért kezd ragaszkodni a gondozójához, mert tőle kapja az ételt, mely a túléléséhez nélkülözhetetlen. Ezzel szemben, Harlow és Zimmermann (1959) bizonyította, hogy az érintésnek jelentősebb szerepe van a kötődés kialakulásában, mint a táplálásnak. Újszülött majmokat vizsgáltak, akiket születésükkor elszakítottak az édesanyjuktól, és bábukkal helyettesítették az elsődleges gondozót. Minden majom hozzáfért egy úgynevezett „drótanyához” mely drótból készült, és táplálta a csecsemőket, illetve egy „szőrányához”, mely puha anyagból állt, azonban nem szolgált étellel a gyermekek részére. A kutatás folyamán azt észlelték, hogy az állatok csak abban az esetben keresték fel a drótanyát, ha éhesek voltak, és csak annyi időt töltöttek vele, amennyi az étkezéshez szükséges volt. A szőrányával több időt töltöttek napközben, valamint, ha egy ijesztő tárgyat helyeztek a ketrecbe, akkor is rögtön őt keresték. A kutatás alapján, a majmok felszabadultabbak voltak a szőránya jelenlétében, valamint több időt töltöttek felfedezéssel is. Harlow és Zimmermann szerint ez bizonyítja, hogy az érintés által nyújtott komfort az érzelmi válaszok kialakulásában rendkívül fontos változó. E munka nyomán a pszichológusok elkezdtek vizsgálni az érintés szerepét a csecsemők fejlődésében és a felnőtt kapcsolatokban.

A legnevesebb kötődésmélet Bowlby (1969/1982, 1973, 1980) és Ainsworth (1973, 1978) nevéhez kötődik. Bowlby szerint (1969/1982) a gyermekek egy úgynevezett evolúciós kötődési készlettel rendelkeznek, mely az élet folyamán többé-kevésbé változatlan marad, és mely segítségével felismerik, hogy miként viselkedjenek annak érdekében, hogy a kötődési személyt - akik vélhetően védelmet nyújtanak a fizikai vagy pszichológiai veszélyekkel

szemben, elősegítik a környezet biztonságos és egészséges felfedezését, és segítenek az érzelemszabályozás hatékony elsajátításában - magukhoz közel tartásuk. Az elméletet igazolásához nélkülözhetetlen volt Ainsworth és munkatársai (1973) kísérlete, akik Bowlby kutatócsoportjában dolgoztak. Megalkották az Idegen Helyzet Tesztet, mely segítségével mérhetővé vált a kötődés minősége. A vizsgálatot laboratóriumi körülmények között végzik, mely során az anya többször magára hagyja gyermekét egy szobában, egy idegen személy társaságában, vagy teljesen egyedül. A vizsgált gyermekek reakciói alapján Ainsworth és munkatársai (1978) három kötődési stílust különböztettek meg: a biztonságosan kötődőt, a szorongó-elkerülőt és a szorongó-ambivalenst. (A három kötődési típus mellé Main és Solomon (1986) határozott meg egy negyediket is, melyet dezorganizáltak neveztek el. Az ebbe a csoportba tartozó gyermekek a szülő irányába mutatott reakciója teljesen kiszámíthatatlan volt: szorongtak, zavartak voltak, esetleg lefagytak.) A megfigyelők úgy találták, hogy a gyermekek közel 60%-a biztonságos kötődési stílussal rendelkezik, tehát anyjuk távozásakor nyugtalanok lettek, az idegen személy által nyújtott vigasztalásra nem reagáltak, ám édesanyjuk visszatérését örömmel fogadták, keresték vele a kontaktust és hamar megnyugodtak. Megfigyeléseik alapján ez kapcsolatban áll azzal, hogy az anya szeretetteljesen és gyengéden viszonyul a gyermekéhez, többször megérinti, magához öleli. A szorongó-elkerülő csoportba tartozó gyermekeket nem zaklatta fel anyjuk távozása, visszatérésekor pedig nem törekedtek közeli kapcsolat kialakítására, folytatták a játékot egyedül. Szükség esetén az ismeretlen személy nyugtatására is jól reagáltak. Anyjuk, a megfigyelések alapján, korábban negatív élményben részesítette őket testi érintkezés tekintetében. A szorongó-ambivalens kategóriába sorolt gyermekek édesanyjuk jelenlétében is szorongó viselkedésről tettek tanúbizonyságot, és a távozás utáni visszatérést követően sem lehetett megnyugtatni. Keresték ugyan a kontaktust, azonban mikor az anya felvette volna őket, eltolták maguktól. Ez arra vezethető vissza, hogy édesanyjuk leginkább akkor érinti meg őket, amikor feltétlenül szükséges, nem pedig a szeretet és a gyengédség kimutatására.

Az érintés és a kötődés kapcsolatát tanulmányozták Anisfeld és munkatársai (1990) is. Tanulmányukban azt vizsgálták, hogy a megnövekedett fizikai kontaktus elősegíti-e az anyai válaszkészséget és a biztonságosabb kötődést a csecsemő és az anya között. Eredményeik igazolták a hipotézisüket, tehát okozati összefüggés lehet a megnövekedett fizikai kontaktus és a későbbi biztonságos kötődés között a gyermek és édesanyja esetében.

A gyermeki és a felnőtt kötődés kapcsolata

Bowlby és Ainsworth kutatásai nyomán többen is elkezdtek vizsgálni a felnőtt kötődést, és gyakran visszatérő kérdés, hogy milyen összefüggés található a gyermekkorban kialakuló és a felnőttkori kötődési stílus között. A kiindulási pont Bowlby azon felvetése volt, hogy a gyermekkori belső munkamodellek minden későbbi kapcsolat prototípusai, csupán a tárgyak változik. Gyermekkorban a legfontosabb személy az elsődleges gondozó, míg később ugyanezt a szerepet a szerelmi pár tölti be. A kötődéstudomány kutatói úgy tartják, hogy az érzelmekhez való rugalmas hozzáférés korai élménye jelentős, mivel a biztonságos szülő-csecsemő kapcsolat következtében tud kibontakozni az autonóm szelf élménye (Fónagy és mtsai, 1995). A biztonságosan kötődő gyermek stabil érzelmi kontrollal rendelkezik, mely segítségével magáénak érzi saját belső élményét, és úgy gondolja, hogy önmaga és mások viselkedését is különböző mentális állapotok, érzések, vágyak, gondolatok és hiedelmek alakítják (Fónagy, 2003). Fónagy (2003) hivatkozik olyan kutatásokra (Waters, Wippman & Sroufe, 1979, id Fónagy, 2003; Sroufe, 1983, id Fónagy, 2003; Kestenbaum, Ferber & Sroufe, 1989, id Fónagy, 2003; Sroufe, Egeland & Kreutzer, 1990, id Fónagy, 2003) mely szerint a biztonságosan kötődő gyermekek rugalmasabbak, magabiztosabbak és nyitottabbak a társas kapcsolatok felé, empátikusabbak, ha valakit nehéz helyzetben látnak, illetve érzelmileg mélyebb kapcsolatokkal rendelkeznek. George, Kaplan és Main (1996) longitudinális kutatása is alátámasztja a kötődés stabilitását, melyben a résztvevőkkel csecsemőkorukban felvették az Idegen Helyzet Tesztet, majd később, fiatal felnőttként a George, Main és Kaplan (1985) által megalkotott Felnőtt Kötődési Interjút (AAI=Adult Attachment Interview). Ezen interjú során a korai kötődési kapcsolatok minősége a felnőtt személy nézőpontja szerint bontakozik ki, egy strukturált interjú keretein belül. A fiatal felnőtt vizsgálati személyek először a gyermekkori kötődési élményeikről feltett kérdésekre válaszolnak (korai kapcsolatok jellemzői, szeparációs élmények, betegség, büntetéssel, tárgyvesztéssel, rossz bánásmóddal és bántalmazással kapcsolatos élmények), majd a válaszok alapján a négy kötődési stílus egyikébe sorolják őket, melyek a következők (Main, Goldwyn és Hesse, 2003): biztonságos-autonóm, bizonytalan/elkerülő, bizonytalan/önmarcangoló és félelemteli. Az autonóm csoportba tartozók meghatározónak tartják és nagyra értékelik a korai kötődési kapcsolatokat, megfelelően integrálják azokat. Ezzel szemben a bizonytalan kötődésű személyek az emlékeket és a jelentőségét is hiányosan integrálják. A bizonytalan/elkerülők akár tagadják, esetleg idealizálják, vagy leértékelik a korai kötődési kapcsolatokat. A bizonytalan/önmarcangoló kötődési mintázattal rendelkezők olykor zavarodottan, haraggal vagy passzívan viszonyulnak a

korai kötődési figurához, gyermekkori sérelmeikről számolnak be. A félelemteli kötődésűek a gyermekkori traumák és esetleges veszteségélmények leírásakor korai kötődési kapcsolatuk súlyos dezorganizációját mutatják. Ez szemantikus és szintatikus zavarban is megnyilvánul. (Fónagy, 2003). Fónagy (2003) hivatkozik olyan kutatásokra is (Hamilton, 1994, id Fónagy, 2003; Waters és mtsai., 1995, id Fónagy, 2003; Main, 1997, id Fónagy, 2003;), melyek 68-75 %-os együttjárást mutattak a csecsemőkori és a felnőttkori kötődési típusok között.

A felnőttkori kötődési típusok

Hazan és Shaver (1987) eleinte három felnőtt kötődési stílust különített el: biztonságos, elkerülő és szorongó-ambivalens. Ettől eltérően Bartholomew és Horowitz (1991) már két dimenzió mentén fogalmazza meg: az elkerülés (közelség, intimitás, függőség elutasítása) és a szorongás (a partner általi elutasításól való félelem) mentén, melyekből négy különböző csoport jöhet létre: biztonságos, elkerülő-elutasító, elkerülő-félelemteli és elárasztott. Ez a modell a Hazan és Shaver által bemutatotthoz képest már jóval összetettebb volt, mivel Bowlby (1969) nyomán a munkamodellben rejlő szelf és a másik személy, valamint a velük szemben átélt bizalom és szorongás érzéseinek összetételei alapján határozták meg a négy típusra jellemző tulajdonságokat. A szorongás és elkerülés alacsony szintje a biztonságos kötődésű személyeket jellemzi, magas szintje pedig a félelemteli személyeket. Az elutasító személyekre a magas elkerülés és alacsony szorongás jellemző, míg az elárasztott személyekre a magas szorongás és alacsony elkerülés.

A biztonságos kötődési stílussal rendelkező felnőttekre jellemző a pozitív énkép, valamint kiemelkedőbb érzelmszabályozó képességekre tettek szert, mely segítségével képesek adekvát érzelmi és társas támogatás igénybevételére. Hisznek abban, hogy mások válaszképesek, kényelmes számukra az önállóság és a közeli kapcsolatok kialakítása. (Bartholomew és Horowitz, 1991; Mikulincer és Shaver, 2012). Párkapcsolatukban elkötelezettek, ritkán aggódnak amiatt, hogy partnerük elhagyja őket (Gentzler & Kerns, 2004). Stressz esetén érzelmi támogatást várnak partnerüktől, és ugyanezt nyújtják, mikor párjuk tapasztal magasabb stresszt (Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992). A biztonságos kötődés pozitív kapcsolatban áll a párkapcsolati elköteleződéssel, az elégedettséggel, a párkapcsolati önállósággal és nagyobb a kapcsolat pozitív kimenetelének az esélye (Feeney, 2008).

Az elárasztott (bizonytalan-ambivalens) személyek önbecslése ezzel szemben mások elfogadásától, visszajelzéseitől függ, állandó készenlét jellemző rájuk a lehetséges fenyegetésekkel és veszélyekkel szemben, valamint ambivalensen reagálnak az érzelmi

támogatásra. Túlzott közelségkereséssel járhat, és nehézségeik lehetnek a megfelelő érzelemszabályozással (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Shaver, 2012). Könnyen esnek szerelembe, azonban úgy érzik, hogy közelség iránti vágyaik nem találhatnak viszonzásra, gyakran bizalmatlanok, féltékenyek és ragaszkodóak (Hazan & Shaver, 1987). Az elárasztott kötődő személy párkapcsolataiban általában több negatív és kevesebb pozitív érzelem jellemző (Feeney, 2008).

Az elkerülő-félelemteli kötődési típussal rendelkező emberek általában negatív énképpel bírnak, bizalmatlanok másokkal szemben, így tartanak a közeli kapcsolatok kialakításától, érzelemszabályozásuk nem megfelelő (Bartholomew és Horowitz, 1991). Az elkerülő-elutasító személyek a külvilág felé pozitív énképet mutatnak (Bartholomew és Horowitz, 1991), azonban jellemző rájuk a tagadás, elnyomás, vagy negatív érzéseik, élményeik elfojtása, mely hosszú távon összeomláshoz vezethet. Nehézségeket okozhat számukra az érzelemszabályozás és az interperszonális működés, valamint másoktól való visszahúzódás jelentkezhethet, és károsodhat a mentalizáció (Mikulincer és Shaver, 2007; Mikulincer és Shaver, 2012). Nem hisznek a szerelem tartósságában és félnek az intimitástól (Hazan & Shaver, 1987). Partnereikkel szemben bizalmatlanok, stresszes helyzetekben nem nyújtanak érzelmi támogatást, és nem is számítanak arra (Edelstein és mtsai, 2004). Hajlamosak a szexuális együttlétet manipulációra és hatalomgyakorlásra használni partnereikkel szemben (Davis, Shaver, & Vernon, 2004). Az elkerülő személy párkapcsolataiban általában negatív kimenetelre lehet számítani (Feeney, 2008).

A felnőttkori kötődés kapcsolata az érintéshez való hozzáállással a párkapcsolatokban

Az érintés az egészségre, fejlődésre és érzelmekre gyakorolt pozitív hatása mellett fontos tényező a felnőtt romantikus kapcsolatokban is. Bell, Daly és Gonzalez (1987) kutatása bizonyította, hogy a fizikai gyengédség gyakoribb előfordulása nagyobb házassági és párkapcsolati elégedettséggel jár együtt. A házassági elégedettség azzal állt legszorosabb összefüggésben, hogy a férjek milyen gyakran fejezték ki szeretetüket érzékenység, spiritualitás, érintés, önfelvállalás és őszinteség útján. Emellett, Chen és munkatársai (2020) szerint az affektív érintés endogén oxitocin felszabadulását eredményezi felnőtteknél, melyet a kötődéssel is összefüggésbe hoztak (Feldman, 2012). Brennan, Wu és Loev (1998) kidolgoztak egy önértékelő skálát, mely az érintés különböző dimenzióit méri: az érintés iránti vágyat, a szeretetteljes közelséget, a szexuális érintést, az érintés elkerülését, a nyilvános érintéssel kapcsolatos kényelmetlen érzéseket, a kontrollt és a biztonságos menedék érintést.

Kutatásukban úgy találták, hogy az “Idegenkedés az érintéstől” alskálán magasabb pontot elérő személyek magasabb pontot értek el a Brennan és munkatársai (1998) által kidolgozott, a felnőttkori kötődés mérése szánt Experience in Close Relationship (ECR) mérőeszköz elkerülés alskáláján. Samples-Steel (2011) kutatásában szintén a kötődés és az érintés kapcsolatát vizsgálta, a Brennan és munkatársai által kidolgozott ECR mérőeszköz segítségével. Eredményei alapján az elkerülő kötődés pozitív korrelációban állt azzal, hogy a személyek több érintésre vágytak, idegenkedtek az érintéstől, az érintést partnerük irányítására használták, valamint azzal, hogy negatív élményeket tapasztaltak az összebújás során. Ezzel szemben, negatív korrelációt mutatott azzal, hogy az érintést szeretet kifejezésére, fogadására vagy szexuális kapcsolat létesítése kedvéért használták, illetve az összebújás közben nem voltak védelmező érzéseik és nem élvezték azt. A szorongó kötődési mintázattal rendelkező személyek több érintésre vágytak, az érintést szeretet kifejezésére vagy fogadására használták. Idegenkedtek az érintéstől, az érintést partnerük irányítására használták, gondoskodás vagy segítségkérés okán alkalmazták és negatív érzelmeik voltak az összebújás során. Nyitrai és Takács (2022) tanulmányukban magyar mintán végezték el a fent említett összehasonlítást, és közepes pozitív együttjárásról számoltak be az Elkerülés és az “Idegenkedés az érintéstől” alskálák között. Wagner és munkatársai (2020) hasonló eredményeket kaptak: 180 heteroszexuális házaspárt vizsgálva azt találták, hogy azon férfiak alacsonyabb érintési elégedettségről számoltak be, akik felesége magasabb pontszámot ért el az elkerülés skálán.

A párkapcsolati stressz kapcsolata a kötődéssel és az affektív érintéssel

A pszichológiai értelemben vett stressz fogalmát ingerként vagy reakcióként határozhatjuk meg (Lazarus & Folkman, 1984): a test egy eseményre adott reakciója, melynek három fázisa ismert, a vészreakció, az ellenállás és a kimerülés (Selye, 1976). Több különböző típust különböztethetünk meg: a sok embert egyszerre érintő hatásokat (pl. egy egész nemzetet), az olyan nagymértékű hatásokat, melyek csak egy kisebb közösséget érnek (pl. egy családot), illetve a hétköznapi bosszúságokat (Lazarus & Cohen, 1977). A stresszt hagyományosan egyéni jelenségként értelmezték, de mivel a romantikus partnerek erősen hatnak egymás tapasztalataira, viselkedésére és érzelmeire, így kibővítették a stressz vizsgálatát a diádikus hatások értelmezésére. A diádikus, tehát a párkapcsolati stressz magában foglalja mindazt a stresszteli eseményt, melyet a pár tagjai direkt vagy indirekt módon átélnek, és megküzdésre kényszeríti őket (Bodenmann, 1977). Randall és Bodenmann (2017) kutatása szerint az extradiádikus, vagyis a párkapcsolaton kívülről származó stressz is negatív kapcsolatban áll a

párkapcsolati elégedettséggel. A spillover hatás (továbbgyűrűzés) miatt ugyanis a pár tagjai által megtapasztalt külső stresszorok hatása a párkapcsolaton belül is problémákat okozhat (Story & Repetti, 2006). Story és Repetti (2006) kutatásában mind a férfiek, mind pedig a feleségek nagyobb házassági haragról és visszahúzódásról számoltak be egy-egy negatív munkahelyi interakció után. Fontos szempont azonban a stressz fennállásának időtartama, valamint a pár egymáshoz való viszonyulása is. Karney és Frye (2002) szerint a hosszú távú, tartós stressz inkább hat negatívabban a kapcsolatra. Mivel a diádikus stressz és a párkapcsolati elégedettség közötti összefüggést több kutatás is bizonyította, feltételezhető, hogy a diádikus stressz és a kötődés között is fellelhető korreláció. Lakatos és Happ (2023) vizsgálták a jelenséget és kiemelték, hogy a diádikus stressz is szignifikáns pozitív összefüggésben áll a kötődési stílussal. Kutatásukban az elkerülés közepes erősségű pozitív korrelációt mutatott az intradiádikus akut és krónikus stresszel, valamint gyenge pozitív kapcsolatot találtak az extradiádikus stressz akut és krónikus változataival. Happ (2024) tanulmányában úgy találta, hogy a férfiak és nők esetében egyaránt prediktor tényezőnek bizonyult az egyének saját kötődési stílusa az intradiádikus stressz tekintetében. Emellett, a férfiak elkerülése jósolta a nők által észlelt intradiádikus stressz mértékét, míg a nők kötődési szorongása hozzájárult a férfiak által észlelt intradiádikus stresszhez. Kutatásában hangsúlyozta, hogy a partnerek kötődési stílusa közötti különbségek és az abból fakadó elvárások növelhetik a krónikus intradiádikus stresszt, azonban a két hasonlóan bizonytalan kötődésű személy stresszválaszai is összeadódhatnak úgy, hogy fokozzák a diádikus stresszt.

A diádikus stressz, a kötődés és a párkapcsolati elégedettség közötti kapcsolat áttekintése után fontos a stressz és az érintés szerepét is vizsgálni. Az affektív érintés kiemelt szerepet játszik a párkapcsolati dinamikákban, illetve a kötődés kialakulásában, valamint összefüggésben állhat a diádikus stressz szabályozásával is. Kidd és munkatársai (2022) kutatásukban több olyan tanulmányra is hivatkoznak, melyek kimutatták, hogy a szerelmi partner támogató fizikai érintése képes befolyásolni a fiziológiai és idegrendszeri válaszokat egy akut stresszhelyzetben (Coan és mtsai, 2006, id. Kidd és mtsai, 2022; Holt-Lunstad és mtsai., 2008, id. Kidd és mtsai, 2022). Emellett, azon nőknek, akiket társuk stresszhelyzet előtt támogató érintésben részesített, alacsonyabb volt a kortizol szintjük, valamint lényegesen alacsonyabb szívritmus-emelkedést mutattak, mint azok, akik egyedül voltak. Ezzel szemben a pusztán verbális támogatás kimutatása nem enyhítette a fiziológiai stressz-reaktivitást a vizsgálatban (Ditzen és mtsai., 2007, id. Kidd és mtsai, 2022). Ez is bizonyítja, hogy az érintés fontos szerepet játszik a stressz csökkentésében, valamint kezelésében. Az említett kutatások

nem említik, hogy a résztvevők milyen kötődési stílussal rendelkeznek, valamint az érintéshez való egyéni attitűdökről sem tettek említést.

Az érintés és a diádikus stressz közötti kapcsolat feltárása rávilágíthat arra, hogy az érintés nem kizárólag az érzelmi közelség és kötődés kifejeződése, hanem jelentős szerepet játszhat a stresszhelyzetekben megélt párkapcsolati dinamika szabályozásában is. Ezen összefüggések mélyebb megértése lehetővé teheti számunkra, hogy pontosabb képet kapjunk az érintés stresszmoduláló hatásait és alapot teremtsünk további vizsgálatokhoz. A következőkben bemutatom hipotéziseimet, melyek ezekre az összefüggésekre építenek. Mivel a kötődés kialakulásában jelentős szerepe van az érintésnek, azonban a felnőttkori érintéshez való attitűd összefüggésben áll az egyén kötődésével, valamint a diádikus stressz is korrelál az affektív érintéssel és a kötődéssel is, így úgy gondolom, hogy az affektív érintés és a diádikus stressz közötti kapcsolat is részben a kötődés mediátor változón keresztül valósul meg, azonban a kapcsolat akkor is fennáll, amennyiben a kötődést nem vesszük figyelembe.

Hipotézisek

Az előzőekben bemutatott empirikus kutatások alapján összefüggés található a kötődési mintázatok és az affektív érintés, valamint a kötődési mintázatok és diádikus stressz között. Emellett, az is kirajzolódik, hogy az affektív érintés szerepet játszhat a párkapcsolati stressz kezelésében, így dolgozatom fő kutatási irányát ez az elméleti keret formázza. A kötődési mintázatok kapcsán kutatási irányomat az elkerülés komponense határozza meg, míg az érintéssel kapcsolatos attitűdök közül az érintéstől való idegenkedésre fókuszálok. A diádikus stressz faktorai közül a hosszú távú intradiádikus stresszt fogom vizsgálni.

Ezek alapján a hipotéziseim a következők:

- Korábbi kutatásokra (Brennan és mtsai, 1998; Samples-Steel, 2011; Nyitrai és Takács, 2022; Kidd és mtsai, 2022; Lakatos & Happ, 2023; Happ, 2024) alapozva feltételezem, hogy az érintéstől való idegenkedés kapcsolata a hosszú távú párkapcsolati stresszrel részben a kötődés mediátor változón keresztül érvényesül. Azt várom, hogy azon személyek, akik a Hét Érintés Skála „Idegenkedés az érintéstől” alskáláján magasabb pontszámot érnek el, vélhetően az ECR „Elkerülés” skáláján is magasabb pontszámot érnek el, és ezen a változón keresztül magasabb pontszámot érnek el az MSQ-C-Hu „Krónikus Intradiádikus stressz” alskáláján is.

- Emellett, szintén korábbi vizsgálatokra hivatkozva (Kidd és mtsai, 2022; Lakatos & Happ, 2023) úgy gondolom, hogy az érintéstől való idegenkedés és a hosszú távon fennálló párkapcsolati stressz között akkor is kapcsolat található, ha a kötődési mintázatok nagyság szintjét kontroll alatt tartjuk. Azaz azon személyek, akik a Hét Érintés Skála „Idegenkedés az érintéstől” alskáláján magasabb pontszámot érnek el, vélhetően magasabb pontszámot érnek el az MSQ-C-Hu „Krónikus Intradiádikus stressz” alskáláján is, akkor is, ha a ECR „Elkerülés” skáláján elért eredményeket kontroll alatt tartjuk.

Módszer

Eljárás

A jelen tanulmány a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézet Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszékén Dr. Nyitrai Erika vezetésével zajlott “Affektív interperszonális érzelemszabályozás- kötődés – kapcsolattal való elégedettség” című kutatás (kutatásetikai engedély száma: BTK/6890-1/2023) keretében készült. A mintavétel módja online, kényelmi mintavétellel történt. A kitöltési kritérium a 18. életév betöltése, valamint a párkapcsolat megléte volt. A jelen tanulmány alapjául szolgáló kutatás adatfelvételében nem vettem részt, így az adatgyűjtés folyamatára és a minta kialakítására nem volt közvetlen ráhatásom. Ugyanakkor egy másik, szintén az érintés témakörét vizsgáló kutatás adatfelvételében közreműködöm, mely mélyíti a téma iránti érdeklődésemet és az ehhez kapcsolódó tudásomat.

Első hipotézisem, tehát a “Az érintéstől való idegenkedés kapcsolata a hosszú távú párkapcsolati stresszel részben a kötődés mediátor változón keresztül érvényesül.” vizsgálatát mediációs elemzéssel végeztem. Ehhez először lineáris regressziót végeztem a változók között, hogy az együttjárást igazolni tudjam. Mivel a változók közötti kapcsolat szignifikánsnak bizonyult, így elvégeztem a mediációs elemzést. Második hipotézisem bizonyítása esetében parciális korrelációt alkalmaztam.

Minta bemutatása

A kérdőívcsomag kitöltésében 791 fő vett részt, melyből 367 férfi (46,4%) és 424 nő (53,6%). A kitöltők átlagéletkora 34,5 év (medián: 33, szórás: 11,98). 113 személy faluban vagy községben lakik (14,3%), 85 fő megyeszékhelyen (10,7%), 204-en élnek városban (25,8%) és

389-en pedig a fővárosban (49,2%). 14 kitöltőnek 8 osztályos, vagy alacsonyabb iskolai végzettsége van (1,8%), 16-an szakmunkásképzőbe jártak (2%), 276-an szakközépiskolát, vagy gimnáziumot végeztek (34,9%) és 485-en rendelkeznek főiskolai vagy egyetemi végzettséggel (61,3%). Párkapcsolati állapot tekintetében 176 fő párkapcsolatban él, de nem él együtt párjával (22,2%), 125-en párkapcsolatban élnek egy háztartásban (15,8%), 11-en élettársak, de nem élnek együtt (1,4%). 124-en élettársi kapcsolatban vannak és egy háztartásban élnek (15,7%), 351 fő házas (44,4%) és 4 fő pedig az egyéb kategóriát választotta (0,5%). A kitöltők közül 389 főnek nincs gyermeke (62,3%) és 204 személynek van (37,7%).

Mérőeszközök bemutatása

A Hét Érintés Skála

(Seven Touch Scale, Brennan, Wu és Loev (1998) alapján a magyar változatot fordították és véglegesítették: Nyitrai és Takács (2022)).

A kérdőív rövidített változata 14 állítást tartalmaz, melyek hét skálába rendeződnek. A kitöltőknek egy 7 fokozatú Likert-skálán kell értékelniük, hogy mennyire értenek egyet az adott állítással, melyek az érintés mennyiségére és minőségére vonatkoznak (1=egyáltalán nem értek egyet/egyáltalán nem jellemző, 7= teljesen egyetértek/nagyon jellemző). A kérdőív hét skálája a következő: „Több érintésre vágyik”, „Érzelmi közelség”, „Szexuális érintés”, „Idegenkedés az érintéstől”, „A nyilvánosság előtti érintéssel kapcsolatos kényelmetlenség érzése”, „Kontroll” és „Biztonságos menedék”. Dolgozatomban az “Idegenkedés az érintéstől” alskálát fogom vizsgálni, mely két állítást tartalmaz: „Mindig jól esik, amikor a partnerem megérint.”, mely egy fordított tétel és “Partnerem érintését néha elviselhetetlennek találom”. A skála összpontszáma maximálisan 14 lehet, minél magasabb pontszámot ér el a kitöltő, annál valószínűbb, hogy idegenkedik az érintéstől.

A Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőív (MSQ-C-Hu)

(Multidimensional Stress Questionnaire, Bodenmann (2006) alapján fordították és véglegesítették: Happ és munkatársai (2022))

A kérdőív a diádikus stressz mérésére szolgál, kérdései négy faktorba rendeződnek: intradiádikus és extradiádikus stressz, valamint akut (elmúlt hét napra vonatkozó adatok) és krónikus (a vizsgálatot megelőző 12 hónap). 18 kötelezően megválaszolendő kérdés található, melyek esetében a kitöltő egy 4 fokozatú Likert-skálán értékelheti, hogy milyen gyakran fordultak elő párkapcsolatában bizonyos esetek, mint például véleménykülönbségek, illetve

olyan területekre kérdez rá, mint szokások, érzelmi közelség-távolság (intradiádikus stresszorok), illetve felmerülnek munkával, társas kapcsolatokkal, életkörülményekkel kapcsolatos kérdések is (extradiádikus stresszorok). A kérdőívben 12 olyan kérdés is megtalálható, melyeket csak akkor szükséges kitölteni, ha valamely eset előfordult a kitöltő életében, például: agresszió, hűtlenség, bűncselekmény, egészségügyi problémák. A kérdések közül 10 az intradiádikus stresszre vonatkozik, 8 az extradiádikusra. A két skála magasabb összpontszáma magasabb diádikus stresszre enged következtetni. Jelen tanulmányban a krónikus intradiádikus stressz alszálaát vizsgálom, melyben olyan kérdésekre válaszoltak a kitöltők, mint: „Mennyire voltak megterhelők az alábbi helyzetek az Ön jelenlegi párkapcsolatában? Véleménykülönbség Ön és a partnere között (konfliktusok, viták) az elmúlt évben”, vagy „Mennyire voltak megterhelők az alábbi helyzetek az Ön jelenlegi párkapcsolatában? Partnerének zavaró szokásai (pl. modortalanság, nemtörődömség, figyelmetlenség stb.) az elmúlt évben”. A skála összpontszáma maximálisan 40 lehet, ahol a magasabb pontok nagyobb mértékű párkapcsolati stresszre engednek következtetni.

Tapasztalatok Szoros Kapcsolatokban (ECR-R-H)

(Experience in Close Relationship, Fraley, Waller és Breannan (2000) alapján fordították és véglegesítették: Nagy és munkatársai, 2005)

A kérdőív 36 kérdésből áll, melyek két faktorba rendeződnek: a kötődési szorongás és a kötődési elkerülés alszálaákba. Előbbiben kettő, míg utóbbiban 12 fordított tétel található. Jelen kutatásban az elkerülés alszálaával dolgoztam. A kitöltőknek 7 fokozatú Likert-skálán kell értékelniük, hogy mennyire értenek egyet az adott állítással, melyek között olyanok szerepelnek, hogy “Nem szeretem kimutatni a partneremnek, hogy legbelül mit érzek.”, illetve “Sokat aggódom a kapcsolataim miatt.”. A skála összpontszáma maximálisan 126 lehet. Minél magasabb pontszámot ér el a kitöltő személy, annál valószínűbb, hogy az adott kötődés jellemző rá.

Eredmények

A statisztikai vizsgálatokat a JASP szoftver 0.17.1-es verziójával végeztem (JASP Team, 2023, JASP Version 0.17.1).

Leíró statisztikák

A mintában a Hét Érintés Skála „Idegenkedés az érintéstől” skálán elért pontok átlaga 3,82 (szórás= 2,34), az ECR-R-H kérdőív elkerülés alskáláján elért átlag pontszám 41,46 (szórás= 16,17) és az MSQ-C-Hu kérdőív Krónikus Intradiádikus Stressz alskálán elért pontok átlaga 19,1 (szórás= 8,19).

Mediációs elemzés

Az érintéstől való idegenkedés, a hosszú távú párkapcsolati stressz és a kötődés mediációs elemzése kapcsán kapott eredményeket az 1. 2. 3. és 4. számú táblázatban ismertetem. Változók: idegenkedés az érintéstől („STS”), elkerülő kötődés („ECR”), Intradiádikus krónikus stressz („Stressz”). Az érintéstől való idegenkedés és intradiádikus krónikus stressz változók között lefuttatott lineáris regresszió alapján, a két változó között szignifikáns együttjárás mutatható ki, azonban a modell magyarázó ereje gyenge (Adjusted $R^2=0,087$; ($F(1)=p<.001$)). Az elkerülő kötődés és az érintéstől való idegenkedés változók között lefuttatott lineáris regresszió szerint a két változó között szignifikáns együttállás található, a modell magyarázó ereje közepes (Adjusted $R^2=0,205$; ($F(1)=p<.001$)). Többszörös lineáris regressziót végeztem a három változó között, melyben a függő változó az intradiádikus krónikus stressz volt. Az eredmények alapján közepes erősségű együttjárás található (Adjusted $R^2=0,139$; ($F(2)=p<.001$)). Ezt követően mediációs elemzést végeztem, mely segítségével a három változó, tehát az érintéstől való idegenkedés, az elkerülő kötődés és az intradiádikus krónikus stressz összefüggés-rendszerén egy részleges mediációt igazoltam ($\beta= 0,311^{***}$ $p<.001$). Az érintéstől való idegenkedés részben közvetlen áll kapcsolatban az intradiádikus krónikus stresszel, részben pedig indirekt módon, az elkerülő kötődés mediátor változón keresztül.

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Regression	2652,331	1	2652,331	75,843	<.001

1. táblázat: STS és Stressz ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Regression	42523,163	1	42523,163	204,671	<.001

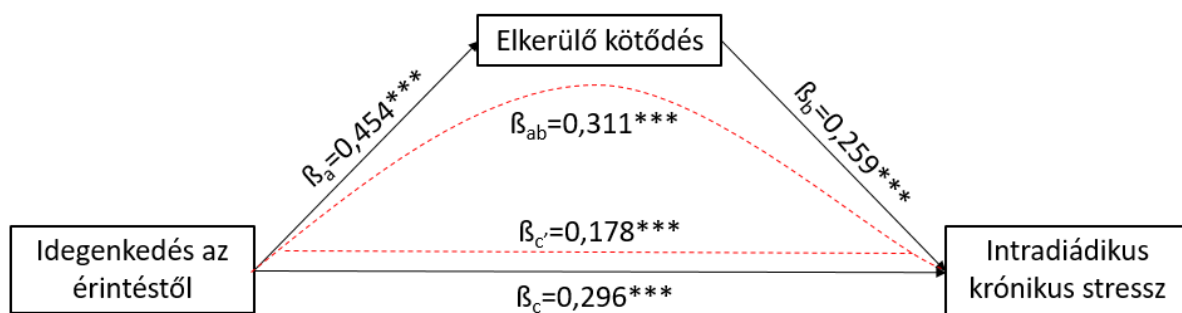
2. táblázat: ECR és STS ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Regression	4266,176	2	2133,088	64,702	<.001

3. táblázat Stressz, ECR, STS ANOVA

X	Y	Path	β	SE	t	p	LLCI	ULCI
STS	Stressz	Patc c (Total)	0,296***	0,090	8,709	<.001	0,607	0,960
STS	ECR	Path a	0,454***	0,219	14,306	<.001	2,707	3,568
ECR	Stressz	Path b	0,259***	0,014	6,997	<.001	0,071	0,127
STS	Stressz	Path c' (Direkt)	0,178***	0,098	4,817	<.001	0,280	0,665
STS (Komp. át)	Stressz	Path ab (Indirekt)	0,311***	0,049	-	<.001	0,607	0,960

4. táblázat Lineáris regresszió (1-4. sor), mediációs elemzés (5. sor)



1. ábra Mediációs modell

Parciális korreláció

Második hipotézisem úgy szólt, hogy „Az érintéstől való idegenkedés és a hosszú távon fennálló párkapcsolati stressz között akkor is kapcsolat található, ha a kötődési mintázatok nagyság szintjét kontroll alatt tartjuk.”. Ezt a hipotézist a mediációs elemzés alátámasztotta, azonban elvégeztem egy parciális korrelációt is. Az eredmények alapján az érintéstől való idegenkedés és az intradiádikus krónikus stressz között abban az esetben is pozitív irányú, gyenge mértékű összefüggés található, amennyiben az elkerülő kötődés szintjét kontrolláljuk (Pearson's $r = 0,169$, $p < .001$). Az eredményeket az 5. számú táblázatban mutatom be.

Direkt kapcsolatok		Pearson's r	p
STS	Stressz	0,169	<.001

5. táblázat STS és Stressz közötti parciális korreláció

Diszkusszió

Vizsgálatom elsődleges célja az volt, hogy összefüggést találjak az érintéstől való idegenkedés és a hosszú távon fennálló párkapcsolati stressz között. A kérdőívcsomagot kitöltők átlagpontszáma minden vizsgált skálán alacsony volt (Hét Érintés Skála „Idegenkedés az érintéstől” skálán elért pontok átlaga 3,82 a maximálisan elérhető 14-ből, az ECR-R-H kérdőív elkerülés alskáláján elért átlag pontszám 41,46 az elérhető 126 pontból, és az MSQ-C-Hu kérdőív Krónikus Intradiádikus Stressz alskálán elért pontok átlaga 19,1 a maximális 40 pontból), tehát a mintában alacsony volt az elkerülő kötődéssel rendelkező személyek száma, valamint azon személyek száma, akik nagyon idegenkednek az érintéstől, illetve magas hosszú távon fennálló párkapcsolati stresszt éltek át. A kitöltők több, mint 44%-a házas volt, illetve több, mint 31% élt egy háztartásban partnerével, ám nem házasságban.

A korábbi kutatások azt mutatják, hogy a diádikus stressz szinte minden pár életében jelentős, és nemcsak belső okokból kifolyólag –például kommunikációs akadályok, viták, feszültségek-, hanem külső forrásból is. Az olyan hatások, mint a munkahelyi stressz, származási családdal való konfliktusok, vagy akár egy közlekedési akadály, melyet csupán a pár egyik tagja tapasztal, ugyanolyan hatással lehet a belső feszültség növekedésére (Bodenmann, 1977; Randall & Bodenmann, 2017). A spillover hatás miatt ugyanis a pár tagjai által megtapasztalt külső stresszforrások hatása a párkapcsolaton belül is problémákat okozhat (intradiádikus stressz) (Story & Repetti, 2006). Az ilyen frusztrált helyzetekben a párok könnyebben kezdenek vitatkozni, és a kedvezőtlen megküzdések hosszú távú elégedetlenséghez vezethetnek (Bodenmann, 1997). A tartós (krónikus) stressz folyamatos megküzdést igényel, ezáltal terhelve az erőforrásokat (Karney & Frye, 2002). A biztonságosan kötődő személyek stressz esetén érzelmi támogatást várnak partnerüktől, és ugyanezt nyújtják, mikor párjuk tapasztal magasabb stresszt (Simpson és mtsai, 1992), képesek a pozitívabb páros megküzdésre (Mikulincer & Florian, 1998), nyitottak az interperszonális kapcsolatokra, és képesek megbízni a másokban (Bartholomew és Horowitz, 1991; Mikulincer és Shaver, 2012). Lakatos & Happ (2023) is úgy találták, hogy a diádikus stressz szignifikáns pozitív összefüggésben áll a kötődési stílussal. Mivel a kötődési stílus kialakulása és az érintés között összefüggés mutatkozik (Harlow & Zimmermann, 1959; Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980; Ainsworth 1973, 1978), illetve további vizsgálatok is igazolták, hogy a felnőttkori kötődés és az affektív érintés között kapcsolat található (Brennan

és mtsai, 1998; Samples-Steel, 2011; Nyitrai és Takács, 2022), úgy gondoltam, hogy a párkapcsolaton belüli érintés és a diádikus stressz között is létezhet kapcsolat. A kérdés főként az volt, hogy a kötődésen keresztüli indirekt kapcsolat mellett direkt együttjárás is igazolható-e. A mediációs eredmények alátámasztják azt a kutatási kérdést, miszerint az érintéstől való idegenkedés összefüggése a hosszú távú krónikus stresszel részben az elkerülő kötődés mediátor változón keresztül érvényesül. Az érintéstől való idegenkedés részben direktan áll kapcsolatban az intradiádikus krónikus stresszel, részben pedig indirekt módon, az elkerülő kötődés mediátor változón keresztül. Az elkerülő kötődés közvetítőként működik, amely által az érintéstől való idegenkedés felerősíti a párkapcsolaton belül megjelenő krónikus stresszt, tehát első hipotézisem, mely így szólt: „Az érintéstől való idegenkedés kapcsolata a hosszú távú párkapcsolati stresszel részben a kötődés mediátor változón keresztül érvényesül.” igazolódott. Az eredmény illeszkedik a korábbi kutatásokhoz, ugyanakkor új nézőpontokat is biztosíthatnak, mivel az érintéstől való idegenkedés és az érintéskerülés vizsgálata igen rövid múltra tekint vissza.

A második hipotézis („Az érintéstől való idegenkedés és a hosszú távon fennálló párkapcsolati stressz között akkor is kapcsolat található, ha a kötődési mintázatok nagyság szintjét kontroll alatt tartjuk.”) vizsgálat során alkalmazott parciális korreláció megerősítette, hogy az érintéstől való idegenkedés és a hosszú távú párkapcsolati stressz közötti kapcsolat abban az esetben is fennmarad, ha a kötődési mintázatok nagyságát kontrolláljuk. Ez az eredmény tovább erősíti azon feltételezések helytállóságát, miszerint az érintéssel kapcsolatos negatív attitűdök önmagukban is hozzájárulhatnak a párkapcsolati stressz kialakulásához, függetlenül a kötődési mintázatok hatásától, illetve kiemeli, hogy az érintés elkerülése nem kizárólag egyéni attitűd, hanem a párkapcsolati dinamikában is kritikus szerepet játszik.

Összegezve az eredményeket, az érintéstől való idegenkedés jó prediktorként jelenik meg a hosszú távú párkapcsolati stressz kapcsán, hiszen két különböző úton is összefüggés található: közvetlenül, valamint közvetetten a kötődés mediátor változón keresztül. Ez az eredmény arra is utalhat, hogy azon párok esetében, ahol az egyik fél idegenkedik az érintéstől, nem kizárólag azért jelenik meg nagyobb intradiádikus stressz, mert fizikailag nagyobb távolságot tartanak, hanem azért is, mert az elkerülő kötődés magasabb szintje felerősítheti ezt.

Az érintéstől való idegenkedés és a párkapcsolati stressz közötti kapcsolat feltárása és mélyebb megértése különösen jelentős lehet, ám fontos kiemelni a kutatás limitációit. A minta mérete megfelelő volt, azonban az eredmények általánosíthatósága korlátozott lehet a vizsgálat keresztmetszeti jellege miatt. A jelenség mélyebb megértése érdekében érdemes lehet longitudinális vizsgálatokat végezni, hogy a hosszabb távú összefüggéseket is megismerhessük.

Emellett, fontos kiemelni, hogy a skálákon elért pontszámok átlaga alacsony volt, tehát a mintában kevés volt azon személyek száma, akik magasan elkerülő kötődéssel rendelkeznek, nagyon idegenkednek az érintéstől, vagy kiemelkedő párkapcsolati stresszt éltek át. A jövőben érdemes a minta kiegészítése olyan személyekkel, akik várhatóan magasabb pontszámokat érnek el. Ezen felül, a minta interjúk készítésével való kiegészítése is mélyebb megértést biztosítana, olyan párokkal, ahol az egyik fél idegenkedik az érintéstől. Érdemes lehet megvizsgálni azt is, hogy milyen egyéb mediátorok játszhatnak szerepet az érintés és az intradiádikus stressz kapcsolatában. Ezek mellett a jövőben szívesen vizsgálnám azt a modellt is, hogy vajon a kötődés és a diádikus stressz közötti kapcsolat az affektív érintés mediátor változón keresztül valósul-e meg, illetve ezek összefüggéseit a párkapcsolati elégedettséggel, valamint a diádikus megküzdéssel is, ami szintén érdekes együttjárásokat mutathat.

Összességében, jelen vizsgálat eredményei illeszkednek a szakirodalmi előjelzésekhez, azonban új megvilágítást is biztosítanak az érintés, a kötődés és a diádikus stressz kapcsolatában. Az eredmények további kutatási lehetőségeket nyújtanak, amelyek hozzájárulhatnak a párkapcsolatokban jelentkező krónikus stressz jobb megértéséhez.

Nyilatkozat mesterséges intelligencia használatáról

Dolgozatom elkészítéséhez nem használtam mesterséges intelligenciát.

Irodalomjegyzék

Ainsworth, M. D. (1973). The development of infant mother attachment. In B. M. Caldwell, & H. N. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 3). Chicago, IL: University of Chicago Press.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Anisfeld, E., Casper, V., Nozyce, M., & Cunningham, N. (1990) Does infant carrying promote attachment? An experimental study of the effects of increased physical contact on the development of attachment. *Child Dev.* 61(5) 1617-27.

doi: 10.1111/j.1467-8624.1990.tb02888.x. PMID: 2245751.

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

Bell, R. A., Daly, J. A., & Gonzalez, M. C. (1987). Affinity-maintenance in marriage and its relationship to women's marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 49(2), 445-454.

Bodenmann G. (1997). Dyadic Coping: A Systemic-transactional View of Stress and Coping among Couples: Theory and Empirical Findings. *European Review of Applied Psychology*, 47 (2), pp. 137–141.

Bodenmann, G. (2006). Multidimensionaler Stressfragebogen für Paare [Multidimensional Stress Questionnaire]. Unpublished questionnaire. Fribourg, Switzerland: University of Fribourg. 71287628/download/MSQ-C_questionnaire.pdf

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. *Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. Tavistock.

Bowlby, (1980). Attachment and loss: Vol. 3. *Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.

Bowlby J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. *Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books. (Original work published 1969)

Brauer, J., Xiao, Y., Poulain, T., Friederici, A. D. & Schirmer, A. (2016) Frequency of Maternal Touch Predicts Resting Activity and Connectivity of the Developing Social Brain. *Cereb. Cortex* 26, 3544–3552.

Brennan, K. A., Wu, S., & Loev, J. (1998). Adult romantic attachment and individual differences in attitudes toward physical contact in the context of adult romantic relationships. In J. A. Simpson (Ed.), *Attachment theory and close relationships* Guilford Press, New York, 394–428.

Cascio, C. J. (2010) Somatosensory processing in neurodevelopmental disorders. *J. Neurodev. Disord.* 2, 62–69

Chen, Y., Becker, B., Zhang, Y., Cui, H., Du, J., Wernicke, J., Montag C., Kendrick K. M., Yao S (2020) Oxytocin increases the pleasantness of affective touch and orbitofrontal cortex activity independent of valence *European Neuropsychopharmacology* 39. 99–110.

Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x> idézi Kidd, T., Devine, S. L., & Walker, S. C. (2022). Affective touch and regulation of stress responses. *Health Psychology Review*, 17(1), 60–77. <https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2143854>

Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. In: K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.). *Attachment processes in adulthood*, pp. 53–92. London: Jessica Kingsle

Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1076–1090.

Ditzen, B., Neumann, I. D., Bodenmann, G., von Dawans, B., Turner, R. A., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women. *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.03.011> idézi Kidd, T., Devine, S. L., & Walker, S. C. (2022). Affective touch and regulation of stress responses. *Health Psychology Review*, 17(1), 60–77. <https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2143854>

Dollard, J., & Miller, N. E. (1950). *Personality and psychotherapy; an analysis in terms of learning, thinking, and culture*. New York, NY, US: McGraw-Hill.

Dupont, K., Gervai, J., Danis, I., Tóth, I., Koren, R., & Török, S. (2022). Factor Structure, Psychometric Properties, and Validation of the Hungarian Version of the Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R-HU) Questionnaire in a Nationally Representative Community Sample. *Journal of Personality Assessment*, 104(6), 747–758.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2021.2019054>

Edelstein, R. S., Alexander, K. W., Shaver, P. R., Schaaf, J. M., Quas, J. A., Lovas, G. S., & Goodman, G. S. (2004). Adult attachment style and parental responsiveness during a stressful event. *Attachment and Human Development*, 6(1), 31–52.

Feeney, J. A. (1995). *Adult attachment and emotional control*. *Personal Relationships*, 2, 143–159. Cambridge University Press

Feeney, J.A. (2008). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 456-481). New York, NY: Guilford.

Feldman, R. (2012) Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior* 61. 380–391.

Field, T. (2010) Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Developmental Review* 30, 367–383.

Filippetti, M. L., Orioli, G., Johnson, M. H. & Farroni, T. (2015) Newborn Body Perception: Sensitivity to Spatial Congruency. *Infancy* 20, 455–465

Fónagy, P. (2003). A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. *Thalassa*, 14(2-3). 83-106.

Fónagy, P., Steele, M., Steele, H., Leigh, T., Kennedy, R., Mattoon, G., & Target, M. (1995). Attachment, the reflective self, and borderline states: The predictive specificity of the Adult Attachment Interview and pathological emotional development. In: Goldberg, S., Muir, R., Kerr, J. (Eds.), *Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives* (pp. 233-278). Hillsdale, NJ: The Analytic Press

Fotopoulou, A. & Tsakiris, M. (2017) Mentalizing homeostasis: The social origins of interoceptive inference-replies to Commentaries. *Neuropsychanalysis* 19, 71–76

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

Gentzler, A. L., & Kerns, K. A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships*, 11(2), 249-265.

George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1985). *The Adult Attachment Interview*. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of California at Berkeley.

George C., Kaplan N., & Main M. (1996). Adult Attachment Interview (3rd ed.). Unpublished manuscript, University of California at Berkeley, USA.

Hamilton, C. (1994): Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. Unpublished doctoral dissertation, UC-Los Angeles, Los Angeles id. Fónagy, P. (2003). A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. *Thalassa*, 14(2-3). 83-106.

Happ, Zs. (2024). A felnőtt kötődés kapcsolata a diádikus stresszel, a páros megküzdéssel és a párkapcsolatról való vélekedéssel diádikus értelmezésben. Doktori (Ph.D.) értekezés.

Happ, Zs., Csordás, G., Lakatos, Cs., & Csókási, K. (2022). A Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőív magyar változatának (MSQ-C-Hu) pszichometriai mutatói. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 23 (2), 193–221 doi: 10.1556/0406.23.2022.008

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1959). Affectional responses in the infant monkey. *Science*, 130, 421–432. <https://doi.org/10.1126/science.130.3373.421>

Holt-Lunstad, J., Birmingham, W. A., & Light, K. C. (2008). Influence of a “warm touch” support enhancement intervention among married couples on ambulatory blood pressure, oxytocin, alpha amylase, and cortisol. *Psychosomatic Medicine*, 70(9), 976–985. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e318187aef7> idézi Kidd, T., Devine, S. L., & Walker, S. C. (2022). Affective touch and regulation of stress responses. *Health Psychology Review*, 17(1), 60–77. <https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2143854>

JASP Team, 2023, JASP Version 0.17.1

Johansson, R.S., Trulsson, M., Olsson, K.Å. (1988) Mechanoreceptive afferent activity in the infraorbital nerve in man during speech and chewing movements. *Exp Brain Res* 72, 209–214. <https://doi.org/10.1007/BF00248519>

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

Kestenbaum, R., Farber, E., Sroufe, L. A. (1989): Individual differences in empathy among preschoolers’ concurrent and predictive validity. In: Eisenberg, N. (Ed.), *Empathy and related emotional responses: New directions for child development* (pp. 51–56). San Francisco: Jossey-Bass id. Fónagy, P. (2003). A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. *Thalassa*, 14(2-3), 83-106.

Kidd, T., Devine, S. L., & Walker, S. C. (2022). Affective touch and regulation of stress responses. *Health Psychology Review*, 17(1), 60–77. <https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2143854>

Lakatos, Cs., & Happ, Zs. (2023). A diádikus stressz és a felnőtt kötődés lenyomatai a párkapcsolati elégedettségben. *Egészségtudományi Közlemények*, 13(2) 64–75

Lazarus, R.S., & Cohen, J.B. (1977) Environmental Stress. In I. Altman, & J.F. Wohlwill (Eds.), *Human Behavior and Environment: Advances in Theory and Research, Volume 2* pp 89–127. New York: Plenum Press

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer

Martos, J., Sallay, V., Szabó, E., Tóth-Vajna, E., & Martos, T. (2018). Diádikus stressz és megküzdés – elméleti modellek és alkalmazások. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 19 (1), 33–54 doi: 10.1556/0406.19.2018.002

Main, M. (1997): Attachment narratives and attachment across the lifespan. Paper presented at the Fall Meeting of the American Psychoanalytic Association, New York id. Fónagy, P. (2003). A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. *Thalassa*, 14(2-3), 83-106.

- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Ablex Publishing.
- Main, M., Goldwyn, R., & Hesse, E. (2003) *Adult Attachment scoring and classification system*. Unpublished manuscript, University of California at Berkeley.
- McGlone, F., Wessberg, J., & Olausson, H. (2014) Discriminative and affective touch: sensing and feeling. *Neuron*. 82(4):737-55. doi: 10.1016/j.neuron.2014.05.001. PMID: 24853935.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In: J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). Guilford Press
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: structure, dynamics and change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R., (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry* 11, 11–15.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mountcastle, V.B. (2005) *The Sensory Hand*. Harvard University Press, Cambridge
- Nagy, L. (2005). A felnőtt kötődés mérésének egy új lehetősége: a Közvetlen Kapcsolatok Élményei kérdőív. *Pszichológia*, 25, 223–245.
- Nordin, M. (1990). Low-threshold mechanoreceptive and nociceptive units with unmyelinated (C) fibres in the human supraorbital nerve. *J Physiol*. 426:229-40. doi: 10.1113/jphysiol.1990.sp018135.
- Nyitrai, E., & Takács, Sz. (2022) A Hét Érintés Skálával szerzett hazai tapasztalatok. *Psychologia Hungarica Caroliensis*, 24 (1). Pp. 52-74. ISSN 2064-2504
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and Its Associations with Relationship Satisfaction. *Curr Opin Psychol*, 13, pp. 96–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Samples-Steele, C. (2011). Adult Attachment as a Predictor of Touch Attitudes and Touch Behavior in Romantic Relationships (Doctoral dissertation).
- Selye, H. (1976). Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, 115(1), 53–56.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.

Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434–446. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.434>

Sroufe, L. A. (1983): Infant-caregiver attachment and patterns of adaptation in preschool: The roots of maladaptation and competence. (Vol. 16). Hillsdale, NJ: Erlbaum id. Fónagy, P. (2003). A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. *Thalassa*, 14(2-3) 83-106.

Sroufe, L. A., Egeland, B., & Kreutzer, T. (1990): The fate of early experience following developmental change: Longitudinal approaches to individual adaptation in childhood. *Child Development*, 61, 1363–1373. id. Fónagy, P. (2003). A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. *Thalassa*, 14(2-3) 83-106.

Stack, D. M. & Muir, D. W. (1992) Adult Tactile Stimulation during Face-to-Face Interactions Modulates Five-Month-Olds' Affect and Attention. *Child Dev.* 63, 1509–1525

Story, L.B., & Repetti, R.L. (2006). Daily occupational stressors and marital behavior. *Journal of Family Psychology*, 20(4), 690–700.

Tracy, R. L., & Ainsworth, M. S. (1981). Maternal affectionate behavior and infant-mother attachment patterns. *Child Development*, 52(4), 1341-1343

Vallbo, AB., Olausson, H., & Wessberg, J. (1999) Unmyelinated afferents constitute a second system coding tactile stimuli of the human hairy skin. *J Neurophysiol.* 81(6). 2753-63. doi: 10.1152/jn.1999.81.6.2753. PMID: 10368395.

Vallbo, AB., Olausson, H., & Wessberg, J. (2009). Pleasant Touch. In L. R. Squire (Eds): *Encyclopedia of Neuroscience*. (pp. 741-748). Academic Press.

Waters, E., Wippman, J., Sroufe, L. A. (1979): Attachment, positive affect, and competence in the peer group: Two studies in construct validation. *Child Development*, 50, 821–829. id. Fónagy, P. (2003). A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. *Thalassa*, 14(2-3) 83-106.

Waters, E., Merrick, S., Albersheim, L., Treboux, D., & Crowell, J. (1995) From the strange situation to the Adult Attachment Interview: A 20-year longitudinal study of attachment security in infancy and early adulthood. Paper presented at the *Society for Research in Child Development, Indianapolis* id. Fónagy, P. (2003). A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. *Thalassa*, 14(2-3) 83-106.

Wagner, S. A., Mattson, R. E., Davila, J., Johnson, M. D., & Cameron, N. M. (2020). Touch me just enough: The intersection of adult attachment, intimate touch, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1945-1967. <https://doi.org/10.1177/0265407520910791>

Zhang, T. Y., Chretien, P., Meaney, M. J. & Gratton, A. (2005) Influence of naturally occurring variations in maternal care on prepulse inhibition of acoustic startle and the medial prefrontal cortical dopamine response to stress in adult rats. *J Neurosci* 25, 1493–1502.

Zotterman, Y. (1939). Touch, pain and tickling: an electrophysiological investigation on cutaneous sensory nerves. *The Journal of Physiology*, 95, 1–28.
<https://doi.org/10.1113/jphysiol.1939.sp003707>