

37. Országos Tudományos Diákköri Konferencia
Pedagógiai, Pszichológiai, Andragógiai és Könyvtártudományi Szekció

**Parentifikáció és párkapcsolat: összefüggések az
érzelemszabályozás, az elégedettség és az asszociációk
tükrében**

Mellékletek

Készítette: Mesics Flóra Anna

Témavezető: Ungvári Brigitta

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar

Pszichológia BA

Lezárás dátuma: 2024. december 9.

1. melléklet – Parentifikáció Kérdőív

Az alábbi állítások olyan élményeket írnak le, amelyeket Ön is megtapasztalhatott felnőtté válása során. Ha egy állítás többé-kevésbé pontosan leírja gyermekkori tapasztalatait, vagyis azt az időszakot, amikor otthon élt a családjával (beleértve a kamaszkorát is), jelölje igaznak! Ha egy állítás nem írja le pontosan az Ön által átélteket, jelölje hamisnak!

1. Ritkán találtam szükségesnek, hogy elvégezzem más családtagjaim házimunkáját.
2. Néha úgy éreztem, hogy én vagyok az egyetlen, akihez édesanyám/édesapám fordulhat.
3. A családtagjaim szinte sosem fordultak hozzám tanácsért.
4. Gyakran úgy éreztem, hogy a családomban több dolog elvégzését várták el tőlem, mint ami igazságosan az én részem lett volna.
5. Gyakran éreztem magam kívülállónak a családomban.
6. Akkor éreztem magam a legsebezhetőbbnek a családomban, amikor valaki beavatott a személyes dolgaiba.
7. Úgy tűnt, van elég gond otthon anélkül is, hogy én még többet okoznék.
8. Úgy gondoltam, hogy a legjobb, ha a családban mindenki maga oldja meg a problémáit.
9. Gyakran nehezteltem magamban amiatt, hogy bizonyos feladatokat nekem kellett elvégezni.
10. Úgy tűnt, hogy a családomban leginkább én voltam az, aki végső soron magára vállalta a felelősséget a történetekért.
11. Számomra a családom jóléte volt a legfontosabb.
12. Amikor valamelyik családtagomnak problémája adódott, általában nem én voltam az, akihez segítségért fordulhatott.
13. Gyakran én voltam felelős valamely családtagom fizikai ellátásáért. (pl.: mosdatás, etetés, öltöztetés stb.)
14. Az én családomban nem volt jellemző, hogy a családtagok maguk mellé akarták volna állítani egymást a másikkal szemben.
15. Gyakran úgy tűnt, hogy a családomban nem veszik figyelembe az érzéseimet.
16. Gyakran éreztem magam lehangoltnak anélkül, hogy bármilyen okot láttam volna erre.
17. Bizonyos családtagokat jobban tudtam kezelni, mint bárki más a családban.
18. Többnyire előnyben részesítettem a nálam idősebb emberek társaságát.
19. Szinte sosem éreztem úgy, hogy a családtagjaim cserben hagytak volna.
20. Szinte sosem vonódtam be a szüleim közötti konfliktusokba.
21. Általában úgy éreztem, szabadon elmondhatom a családtagjaimnak, hogy miként érzek.

22. Ritkán aggódtam a családtagjaim miatt.
23. Gyerekként sokszor mondták rólam, hogy érettebb vagyok a koromhoz képest.
24. Gyakran éreztem úgy, mintha egy ítélőbíró szerepét tölteném be a családban.
25. A legtöbb közös szabadidős tevékenységet én kezdeményeztem a családban.
26. Úgy éreztem, hogy a családtagjaim mindig hozzám jönnek a problémáikkal.
27. A szüleimnek a házimunka nélkül is volt elég dolguk.
28. Gyakran hoztam áldozatokat a családban, amelyeket más családtagok nem vettek észre.
29. A szüleim nagyon segítőkészek voltak, ha valamilyen problémám akadt.
30. Ha valamely családtagom zaklatott volt, én is szinte mindig bevonódtam valamiképp.
31. Általában el tudtam kerülni, hogy házimunkát kelljen végeznem.
32. Azt hiszem, a legtöbben jól megértettek engem, különösen a családtagjaim.
33. Gyerekként mindenkit boldoggá akartam tenni a családban.
34. A szüleim csak ritkán nem értettek egyet a fontos dolgokban.
35. Gyakran inkább felnőttnek éreztem magam a családban, mint gyereknek.
36. Inkább a barátaimmal töltöttem időt, mint a családtagjaimmal.
37. A családtagjaimnak ritkán volt szükségük arra, hogy gondoskodjam róluk.
38. Nagyon rosszul éreztem magam, amikor otthon nem mentek jól a dolgok.
39. Mindent egybevéve a kötelezettségek egyenlően oszlottak meg a családban.
40. Szinte sosem fordult elő, hogy a családban nekem kellett főzni.
41. Aktívan részt vettem a családi pénzügyek kezelésében.
42. Krízishelyzetekben tudtam a leginkább jól működni.

2. melléklet – Young-féle Séma Kérdőív, Érzelmi Gátoltság Alskála

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

1. egyáltalán nem igaz rám
2. többnyire nem igaz rám
3. valamivel többször nem igaz, mint igaz rám
4. valamennyire igaz rám
5. többnyire igaz rám
6. tökéletesen igaz rám

1. Túlságosan zavarban vagyok, ha pozitív érzelmeimet ki kell fejeznem mások előtt (pl.: szeretet, törődés kimutatása).
2. Szégyellem kifejezni az érzelmeimet mások előtt.
3. Nehezemre esik, hogy barátságos és spontán legyek.
4. Annyira uralkodom magamon, hogy az emberek azt hiszik, nincsenek érzelmeim.
5. Az emberek úgy látják, érzelmileg merev vagyok.

3. melléklet – PAIR-H Párkapcsolati Kérdőív

A következőkben párkapcsolati kérdések kerülnek bemutatásra kétféle vonatkozásban. Elsőként az Ön számára ideális, majd az aktuális (vagy amennyiben jelenleg nem él párkapcsolatban, a leghosszabb ideig tartó) kapcsolatáról kell vélekednie. Kérem, minden esetben figyelmesen olvassa el az instrukciót!

Kérem, jelölje a számsoron, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal! (1: egyáltalán nem értek egyet – 5: teljesen egyetértek)

1. Gyakran érzek érzelmi távolságot köztem és partnerem között.
2. Partnerem segít a gondolataim rendezésében/rendszerezésében.
3. Úgy gondolom, hogy van néhány közös érdeklődési körünk.
4. Partnerem igazán megérti fájdalmaimat és örömeimet.
5. Ha szükségem van arra, hogy valaki meghallgasson, partnerem készséggel figyel rám.
6. Érzelveim úgy tudom kifejezni partnerem felé, hogy ez nem vált ki belőle védekezést.
7. Számtalan témáról tudunk partneremmel beszélgetni.
8. Néha akkor is egyedül érzem magam, amikor együtt vagyunk.
9. Szeretünk együtt játszani.

A következőkben néhány szexualitással kapcsolatos kérdés is bemutatásra kerül. Kérem, hogy igyekezzen őszintén válaszolni rájuk! Emlékeztetem, hogy a kérdőív kitöltése teljesen anonim, és fontos, hogy olyan választ adjon, amely valóban tükrözi a véleményét/viselkedését, nem pedig olyat, amiről azt gondolja, hogy megfelel az elvárásoknak.

Kérem, jelölje a számsoron, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal! (1: egyáltalán nem értek egyet – 5: teljesen egyetértek)

1. Elégedett vagyok a szexuális életünkkel.
2. Kevés közös érdeklődési körünk van.
3. Képes vagyok kifejezni partneremnek azt az igényemet, hogy szexuális együttlétre vágyom vele.
4. Visszafogom szexuális vágyaimat, mert kényelmetlenül érzem magam partnerem ehhez való viszonyulása miatt.
5. Egyazon szabadidős tevékenységeket szeretjük.
6. A szexuális vágy kifejezése kapcsolatunk fontos része.
7. Szabadidőnket örömmel töltjük el együtt.

Kérem, jelölje be a számsoron, hogy mennyire elégedett jelenlegi párkapcsolatával!
Amennyiben jelenleg nem él párkapcsolatban, kérem, azt a párkapcsolatát vegye alapul,
amelyik a leghosszabb ideig tartott! (1: egyáltalán nem elégedett – 5: teljesen elégedett)

4. melléklet – Páros Megküzdés Kérdőív

Ebben a kérdőívben arról lesz szó, hogy hogyan bánik Ön és párja a stresszel. Kérjük, hogy lehetőleg minden kérdést válaszoljon meg úgy, ahogy az először az eszébe jut, anélkül, hogy hosszan töprengene. Jelölje be a megfelelő válasz számát.

1. nagyon ritkán
2. ritkán
3. néha
4. gyakran
5. nagyon gyakran

Mit tesz Ön, ha feszültnek, túlterheltnek érzi magát?

1. Megmondom a páromnak, hogy örülök a gyakorlati segítségének, vagy tárgyilagos javaslatainak és segítőkészségének.
2. Ha túlterhelt vagyok, megkérem a páromat, hogy vegyen át tőlem feladatokat és tennivalókat.
3. Kimutatom a páromnak, hogy túlterhelt vagyok, és rosszul érzem magam a bőrömben.
4. Nyíltan megmondom a páromnak, ha feszült vagyok, és arra van szükségem, hogy érzelmileg támogasson.

Hogyan reagál a párja, ha Ön tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?

5. Azt érzem, hogy megért és érdekli a problémám.
6. Átérzi helyzetemet, azt mondja, hogy ő is ismeri ezt az érzést, és mellettem áll.
7. Szemrehányást tesz nekem, mert nem tudok elég jól bánni a stresszel.
8. Segít nekem abban, hogy más megvilágításban lássam a problémát.
9. Meghallgat, lehetőséget ad arra, hogy kibeszéljem magam, lelkemre beszél, vagy felvidít.
10. Nem veszi komolyan a problémámat.
11. Segít ugyan, de kedvetlenül és vonakodva teszi.
12. Átvész szokásos feladataimból, tevékenységeimből, hogy tehermentesítsen.
13. Segít a helyzet elemzésében, hogy a problémára konkrét megoldást találjak.
14. Ha túl sok a dolgom, besegít, hogy tehermentesítsen.
15. Ha nagyon feszült vagyok, a párom kitér előlem.

Mit tesz a párja, ha feszültnek, túlterheltnek érzi magát?

16. Megmondja nekem, hogy örül a gyakorlati segítségemnek vagy tárgyilagos javaslataimnak és segítőkészségemnek.
17. Megkér, hogy vegyek át tőle feladatokat és tennivalókat
18. Kimutatja, hogy túlterhelt, és rosszul érzi magát a bőrén.
19. Nyíltan megmondja, ha feszült, és arra van szüksége, hogy érzelmileg támogassam.

Hogyan reagál Ön, ha a párja tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?

20. Éreztetem vele, hogy megértem és érdekel a problémája.
21. Átérzem a helyzetét, azt mondom neki, hogy én is ismerem ezt az érzést, és mellette állok.
22. Szemrehányást teszek neki, mert nem tud elég jól bánni a stresszel.
23. Azt mondom neki, hogy ez az egész nem is annyira rossz, és segítek neki abban, hogy más megvilágításban lássa a helyzetet.
24. Meghallgatom, lehetőséget adok arra, hogy kibeszélje magát, lelkére beszélek, vagy bátorítom
25. Nem veszem komolyan a problémáját.
26. Ha a párom feszült, én visszavonulok.
27. Segítek ugyan neki, de vonakodva teszem, és úgy gondolom, hogy jobban is megoldhatná problémáit.
28. Átveszek a szokásos feladataiból, tevékenységeiből, hogy tehermentesítsem őt.
29. Megpróbálom a párommal együtt tárgyilagosan elemezni a helyzetet, és próbálom őt segíteni a probléma megértésében és megoldásában.
30. Ha túl sok a dolga, besegítek, hogy tehermentesítsem.

Mit kezd Ön és a párja az olyan stresszel, mely mindkettőjüket érinti?

31. Megpróbáljuk együtt megoldani a problémát, és konkrét megoldásokat keresünk.
32. Komolyan foglalkozunk a problémával és elemezzük, hogy mit tehetünk.
33. Abban segítjük egymást, hogy más megvilágításból lássuk a problémát.
34. Masszázzsal, közös fürdéssel vagy zenehallgatással segítjük egymást az ellazulásban.
35. Úgy próbáljuk levezetni a feszültséget, hogy gyengédek vagyunk egymással, szeretkezzünk.

Milyennek látja azt, ahogyan Önök, mint pár a stresszt kezelik?

36. Elégedett vagyok a párom támogatásával, és azzal, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.
37. Hatékonynak érzem a párom támogatását, és azt, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.

5. melléklet – Önismeretre vonatkozó kérdések

1. Járt-e valaha pszichológushoz egyéni tanácsadásra?

- ☐ igen
- ☐ nem

2. Milyen hosszán járt pszichológushoz?

- ☐ kevesebb, mint 5 alkalommal
- ☐ 5-15 alkalommal
- ☐ 15-30 alkalommal
- ☐ több, mint 30 alkalommal
- ☐ nem jártam

3. Mikor járt a tanácsadásokra?

- ☐ jelenleg is járok
- ☐ kevesebb, mint egy éve
- ☐ 1-5 éve
- ☐ régebben, mint 5 éve
- ☐ nem jártam

4. Járt-e valaha csoportterápiára?

- ☐ igen
- ☐ nem

5. Milyen hosszán járt csoportterápiára?

- ☐ kevesebb, mint 5 alkalommal
- ☐ 5-15 alkalommal
- ☐ 15-30 alkalommal
- ☐ több, mint 30 alkalommal
- ☐ nem jártam

6. Mikor járt csoportterápiára?

- ☐ jelenleg is járok
- ☐ kevesebb, mint egy éve
- ☐ 1-5 éve
- ☐ régebben, mint 5 éve
- ☐ nem jártam

7. Milyen gyakran olvas pszichológiai jellegű könyveket?

- ☐ havonta vagy annál gyakrabban
- ☐ évente néhány alkalommal
- ☐ néhány évente
- ☐ ennél ritkábban vagy soha

8. Milyen gyakorisággal jár pszichológiai előadásokra, rendezvényekre?

- ☐ havonta vagy annál gyakrabban
- ☐ évente néhány alkalommal
- ☐ néhány évente
- ☐ ennél ritkábban vagy soha

6. melléklet – Beleegyező nyilatkozat

Kedves Kitöltő!

Mesics Flóra Anna vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem pszichológia szakjának másodéves hallgatója.

Általános pszichológiai műhelymunka-kutatásom célja a parentifikáció hatásának vizsgálata az érzelemszabályozásra és a párkapcsolatokra vonatkozóan. Kutatásomban 18 év feletti személyek vehetnek részt.

A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim, nem kérek olyan adatot, ami alapján be lehetne azonosítani Önt, emiatt nem áll módomban visszajelzést küldeni eredményeiről. A kitöltés bármikor megszakítható.

A kérdőív kitöltése 15-20 percet vesz igénybe.

A vizsgálat során nyert adatokat műhelymunkám elkészítéséhez fogom felhasználni, mely később a szakdolgozatom részét is képezheti, illetve lehetséges, hogy később publikálásra kerülhet, így a kitöltéssel ennek lehetőségéhez is hozzájárul. A válaszokat bizalmasan kezelem, az adatokba csak a témavezetőm és én nyerek betekintést, az információkat csak a vizsgálat keretein belül használom fel.

Ezeket az adatokat a vonatkozó törvényeknek (1997. évi CLIV tv. és a személyes és közérdekű adatok védelméről szóló törvény: 1992. évi LXIII tv.) és a Szakmai Etikai Kódex irányelveinek megfelelően kezelem, azokat anonimizálva, jelszóval védett számítógépen és adatbázisban tárolom és archiválom későbbi felhasználásra. A kutatást a PPKE Pszichológiai Intézet Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte a következő engedélyszámon: 2024_24

Amennyiben bármilyen kérdés felmerülne a kutatással kapcsolatban, az alábbi elérhetőségeken kereshet engem, valamint témavezetőmet:

Mesics Flóra Anna

BA szakos hallgató

PPKE Pszichológiai Intézet

mesics.flora@gmail.com

Ungvári Brigitta

témavezető

ungvari.brigitta@itk.ppke.hu

Köszönöm, hogy kitöltésével hozzájárul a kutatásomhoz.

7. melléklet – Korrelációs vizsgálatok eredményei

Spearman's Correlations

Variable	yskossz	apairmegossz
1. yskossz	Spearman's rho	—
	p-value	—
2. apairmegossz	Spearman's rho	-0.155 —
	p-value	0.029 —

Note. All tests one-tailed, for negative correlation.

Spearman's Correlations

Variable	yskossz	apairelmossz
1. yskossz	Spearman's rho	—
	p-value	—
2. apairelmossz	Spearman's rho	-0.078 —
	p-value	0.183 —

Note. All tests one-tailed, for negative correlation.

Spearman's Correlations

Variable	paireleg	pairmegkul
1. paireleg	Spearman's rho	—
	p-value	—
2. pairmegkul	Spearman's rho	-0.451 —
	p-value	< .001 —

Note. All tests one-tailed, for negative correlation.

Pearson's Correlations

Variable		pairelmkul	paireleg
1. pairelmkul	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. paireleg	Pearson's r	-0.347	—
	p-value	< .001	—

Note. All tests one-tailed, for negative correlation.

Pearson's Correlations

Variable		pqossz	yskossz
1. pqossz	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. yskossz	Pearson's r	0.193	—
	p-value	0.006	—

Note. All tests one-tailed, for positive correlation.

Pearson's Correlations

Variable		pqossz	dciscoossz
1. pqossz	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. dciscoossz	Pearson's r	0.044	—
	p-value	0.704	—

Note. All tests one-tailed, for negative correlation.

Spearman's Correlations

Variable		pqossz apairmegossz	
1. pqossz	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. apairmegossz	Spearman's rho	-0.183	—
	p-value	0.013	—

Note. All tests one-tailed, for negative correlation.

Spearman's Correlations

Variable		pqossz apairelmossz	
1. pqossz	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. apairelmossz	Spearman's rho	-0.089	—
	p-value	0.152	—

Note. All tests one-tailed, for negative correlation.

8. melléklet – Shapiro-Wilk tesztek

Descriptive Statistics

	<i>onismosszpqosszyskossz</i>		
Shapiro-Wilk	0.921	0.984	0.969
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	0.055	< .001

Descriptive Statistics

	<i>ipairmegos sz</i>	<i>apairmegos sz</i>	<i>pairmegk ul</i>	<i>ipairelmos sz</i>	<i>apairelmos sz</i>	<i>pairelmk ul</i>	<i>dcotot</i>	<i>dcptot</i>
Shapiro-Wilk	0.805	0.865	0.893	0.821	0.836	0.910	0.867	0.933
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001

Descriptive Statistics

	<i>dciscoo ssz</i>	<i>dcisdco ossz</i>	<i>dciddco ossz</i>	<i>dcindco ossz</i>	<i>dciscpo ssz</i>	<i>dcisdcp ossz</i>	<i>dciddep ossz</i>	<i>dcindcp ossz</i>	<i>dcigdco ssz</i>	<i>dciedco ssz</i>
Shapiro-Wilk	0.984	0.908	0.927	0.859	0.971	0.940	0.934	0.860	0.971	0.900
P-value of Shapiro-Wilk	0.085	< .001	< .001	< .001	0.003	< .001	< .001	< .001	0.003	< .001

9. melléklet – Mediációs elemzés

X	Y	Path	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
parentifikáció	kapcsolati elégedetlenség	path c (Total)	0,052	0,070	0,740	0,459	-0,086	0,190
parentifikáció	kapcsolati intimitás	path a	-0,159	0,077	-2,053	0,040	-0,311	-0,007
kapcsolati intimitás	kapcsolati elégedetlenség	path b	-0,462	0,065	-7,145	<0,001	-0,588	-0,335
parentifikáció		path c' (Direkt)	-0,021	0,063	-0,339	0,734	-0,144	0,102
parentifikáció (kapcsolati intimitáson át)	kapcsolati elégedetlenség	path ab (Indirekt)	0,073	0,037	-	0,049	4,003 × 10 ⁻⁴	0,146

X	Y	Path	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
parentifikáció	kapcsolati elégedetlenség	path c (Total)	0,037	0,063	0,590	0,555	-0,086	0,160
parentifikáció	kapcsolati intimitás	path a	-0,080	0,082	-0,974	0,330	-0,240	0,081
kapcsolati intimitás	kapcsolati elégedetlenség	path b	-0,310	0,062	-5,005	<0,001	-0,431	-0,188
parentifikáció		path c' (Direkt)	0,012	0,059	0,210	0,834	-0,104	0,129
parentifikáció – kapcsolati intimitáson át	kapcsolati elégedetlenség	path ab (Indirekt)	0,025	0,026	-	0,339	-0,026	0,075

10. melléklet – Kategóriákhoz tartozó szavak

	Párkapcsolat	Házasság	Család
stabilitás	béke békesség bizalom biztonság biztos boldogság egyensúly elérhetőség elköteleződés értékrend érzelmi támogatás hála harmónia hűség jövő kar kiegyensúlyozottság kitartás komfort konfliktuskezelés lelki béke megnyugvás melegség nyugalom otthon önfeledtség támasz támogatás védelem	állandóság bizalom bizonyosság biztonság biztosíték boldogság döntés egyensúly életre szól elkötelezettség elköteleződés erő hála harmónia holtomiglan- holtodiglan hosszútávra tervezés hosszútávú hosszútávú elköteleződés hosszútávú jövő hosszútávú társas kapcsolat igen ígéret ígéretek jóban, rosszban kitartás komoly megállapodás megnyugvás mindig nyugalom örök stabil kapcsolat stabilitás szent szentség támasz támogatás tartósság tervezés	alap bázis becsület béke bizalmas bizalom biztonságos hely biztos pont boldogság erő fészek hála harmónia háttér horgony kiszámíthatóság komfort kontinuitás Lilo és Stitch megbízhatóság meghatározó melegség napfény nyugalom Oroszlánkirály otthon stabilitás támasz támaszt nyújtó közeg támogatás támogató vár otthon védelem
összetartozás	a feleségem a férjem a párom azonos érdeklődés	barátok barátság csapatmunka	azonos értékrend barátok belső kör egybentartás

barát	egy életen át egymás	egyenlő
barátság	mellett állni	munkamegosztás
beszélgetés	egyetértés	egyenlőség
cinkostárs	egymás	egymásrautaltság
egyenlőség	egység	egység
egyetértés	együtt	egységesség
egymásért	együtt egymásért	együtt
egység	együttélés	együttélés
együtt	együttlét	együttlét
együttműködés	együttműködés	együttműködés
férjem	felek	elfogadás
intimitás	férjem	élménymegosztás
ismerkedés	házastárs bevonása	gyermekeim
kapcsolat	az életem szinte	hűség
kapcsolódás	egészébe	jó beszélgetéssel
kettő	hűség	kapcsolat
kommunikáció	kapcsolat	kapcsolódás
kölcsönös bizalom	kapcsolódás	kapocs
kölcsönös támogatás	kapocs	kis kör
kölcsönös tisztelet	kölcsönös	kölcsönösség
kölcsönösség	kötelék	kötelék
kötődés	kötődés	kötődés
közelség	közös célok	közelség
közös időtöltés	közös élet	közösség
közös jövő	közös jövő	közvetlenség
legjobb barátság	közösség	légkör
megismerés	lojalitás	megértés
minőségi idő	megbecsülés	meghallgatás
összecsiszolódás	megbeszélés	meghitt
összetartás	megbízna	megosztás
összetartozás	egymásban	mindenki
összhang	megértés	örök kötelék
partnerség	meghittség	örökké tartó kapocs
szerelem	megosztás	összefogás
szeret	minőségi idő	összejövetel
szeretet	munkamegosztás	összetartás
szimpátia	őszinte szerelem	összetartozás
szövetség	összetartás	ragaszkodás
társ	összetartozás	sokaság
yin-yang	ragaszkodás	szent
	szerelem	szerelem
	szeretet	szeretet
	szeretetkapcsolat	szeretet kapcsolat
	szeretetközösség	szoros kapcsolat
	színtiszta szerelem	szövetség
	szövetség	társ
	társ	társadalmi egység
	te	társas
		társaság
		testvér(ek)

			vér
kiteljesedés	álmok cél család gyermek(ek) házasság érték fejlődés fejlődési lehetőség szabadság teljesség	álom cél család családalapítás családi élet élet értelme életcélok gyerekvállalás Isten jövő új élet	a házasság kiteljesül álom cél célok célok elérése ideál jövő legfontosabb lehetőség minden pszichofejlődés tapasztalatátadás teljesség tudatosság végső cél beteljesítése
gondoskodás	együttérzés elfogadás empátia érzelmi nyitottság felelősség felelősségvállalás figyelmesség gondoskodás gyengédség kibékülés lágyság megbecsülés megértés nyitottság odaadás odafigyelés önzetlenség őszinteség segítség törődés	egymás segítése felelősség felelősségvállalás feltétel nélküli figyelem gondoskodás gyereknevelés odaadás önzetlenség segítség segítő tisztelet törődés türelem	feladatok felelősség felelősségvállalás feltétel nélküli szeretet feminin gondoskodás figyelem gondoskodás gondoskodó gyerekek boldogsága gyereknevelés háztartás kapott törődés viszonzásának implicit kötelessége küzdés magától értetődő törődés családtagok iránt mindent megteszek értük életem árán is nevelés odaadó törődés odafigyelés önmagamtól nem elválasztható önzetlenség példaadás prioritás változás saját szerepek segítség

			segítségnyújtás szülői szerep szülők terhe szülőség tisztelet törődés türelem
kiszámíthatatlanság	árulás baj balszerencse boldogság pár hónapig bonyolult félelem hullámvasút kérdés kihasználás kilátástalanság kísérlet kiszolgáltatottság konfliktusok kudarcc Most jó a párkapcsolatom! múltból való menekvés pech sebezhetőség sírás szorongás tanácstalanság toxikus is lehet turbulens vakság válás veszekedés	becsapás bonyodalom csak ha... csalás csalódás dimbes-dombos félelem félelmetes feszültségek elsimítása hazugság hazugságok hullámvasút kudarcc küzdelmek magasságok és mélységek megcsalás nehéz nehézség pénzproblémák problémák téboly vajon meddig tart válás veszekedés veszély vita	aggódás bonyodalom dráma elmúlás elszakadás félelem feszültség gondok hullámvölgyek kockázatok komplikált konfliktus krízis nehézségek problémák széthullott... titkok traumák válás veszekedés vesztesség vihar vita
kényszer	áldozatok alkalmazkodás béklyó bezártság bizonyítás csiszolódás fárasztó folyamatos megújulási kötelezettség gond idő kell	akadály anyagi függőség bezártság bilincs elcsépeelt eltúlzott érdek felesleges formalitás ijesztő kötöttség Jaj, ne kényszer kevés szabadidő	alapkövetelmény a társadalomban alkalmazkodás anyagiak bizonyítási kényszer elvárások feladat gond idő kihívás kihívások kötél kötelezettség

	keresés kiegés kompromisszum kötelezettség kötöttség megfelelés megszokás pénz teher teljesítménykényszer	kimondatlan elvárások kompromisszum korlátok kötelezettség kötöttség követelmény az életben lakat lánc minek monotonitás nem nem fontos összeszokás pénz rutin sok munka érte szabadságvesztés társadalmi elvárás teher	menekülés pénz probléma szabadságvesztés teher túlhype-olt
hiány	csalódás elhanyagolás halál hiány késő kisség idegen gondolat nincs ritkaság szeretetéhség valószínűtlen várakozás volt barátnő	elváltam jobban fogom csinálni, mint a szüleim magány majd egyszer megbánás messzi negatív nejem idegen gondolat nem hiszek benne ritkán rossz szomorú teljes kudarc	bűntudat csalódás csonka egyre kevesebb idő rá fájdalom halál hiányzik jobban fogom csinálni, mint a szüleim messze nem nem lehet nincs örökbefogadás is sikertelen sajnálom üresség
tárgyilagos asszociációk	anya apa csók férfi férfi-nő férj fiatalság fiú gyűrű	anyós buli ceremónia élet Elisabeth kisasszony eskü eskütétel esküvő fátyol	anya apa asztal családfa családi fotó családi ház egzisztencia élet

	monogámia nő ölelés partner randi rózsaszín rózsaszín felhő rózsaszín köd szex szív tánc	fehér feleség férfi férfi-nő férj fogadalom gyerek(ek) gyűrű ház háztartás hit hivatalos könyv lagzi lakodalom lelkész menyasszony nő nő és férfi viszony rokonok ruha szerződés szex szülők templom	emberek legalapvetőbb közössége emlékek feleség férfi-nő gyerekkor gyermek(ek) három ház hierarchia húsleves ?? kirándulás közösségi modell kutya macska nagy nagymama nagyszülők nép programok rokonság süti születés szülő(k) utazás
tisztán érzelmi, pozitív asszociációk	élmények érzelem eufória izgalom jó benne lenni jókedv kaland kalandok kedvesség mosoly nevetés öröm vidámság	élmények humor jó öröm remény szórakozás vonzalom	érzelem jó jókedv jóllét mosoly öröm remény vidámság

	Szexualitás
biztonság	bensőségeség biztonság elégedettség elfogadás ellazulás

	én érzelemkifejezés feldob felengedés felszabadító felszabadultság feltárás finom hangolódás harmónia intimitás lazítás megbecsülés megnyílni megosztás meleg nyitottság nyugalom odaadás odaadom magam önátadás örömforrás őszinteség relax sebezhetőség stresszoldó szerelem szeretet testi és érzelmi vonзалom
közös élmény	bizalmi kapcsolat bizalom csatlakozás egy testté válás egymásra hangolódás egység együtt töltött idő együttlét empátia érintkezés érzelmi kapocs kapcsolat kapcsolódás kommunikáció kompatibilitás kölsönös odafigyelés kölsönös örömszerzés kölsönösség kötelék kötődés közelség

	közös idő megbeszélés megértés mi ölelés összefonódás összeforrás összhang szerelmem
gondoskodás	féltés figyelem figyelmesség gyengédség odafigyelés örömszerzés tisztelet törődés védelmezés
felelősség	a legjobb dolog az életben ajándék az élet továbbadása beleegyezés beteljesedés beteljesülés csak a házastárs erőtéljes felelősség fontos gyermek gyermekvállalás jövő kiteljesedés Mindset nem bohócoknak való nem játék önismeret örök párral saját döntés szent dolog teljesség törékeny tudatosság
kényszer	alacsony jelentőség elvárásokkal teli ez nem igazán izgat hiány kényszer

	kiegés kísértés kötelesség kötelező másodlagos meghatározott nem választható nincs önkontroll stressz szégyenérzet a szexuális kapcsolatok hiányától teljesítmény túl nagy hangsúly túlértékelt
szorongás	? alázás árnyék bonyolult bűn csalódás ellentmondásos elmúlik eltérő elvárások erőszak értékrend eltérések fájdalom félelem félreértett féltékenység kérdés került téma kihasználás különböznünk maganügy megcsalás rémisztő sajnos elmúlik szégyen szégyenérzet szorongás tabu tabuk tilos titkok titok trauma türelmetlenség

testiség	bizsergés érintés érzékiség eufória fantáziák felfedezés fellángolás függőség izgalom játék kacér kaland kalandok kell kémia kielégülés kiélés kikapcsolódás kísérletezés kíváncsiság kívánni létszükséglet mámor mánia ösztön pezsgés préda simogatás szikra szórakozás szükséges testiség vad vágyak vágyakozás változatosság vibrálás
tárgyilagos asszociációk	ágy csend csók dopamin férfi férfi-nő fiúk házasság hetero-homo heteroszexuális holdfény identitás

	izzadtság libidó menopauza meztelenség monogámia nemek nemi identitás nemiség nő(k) orál orgazmus öltözködés párkapcsolat párok partnerek pornó szerep szex test(ek)
tisztán érzelmi, pozitív asszociációk	béke boldogság élvezet érzelem érzések fantasztikus jó érzés jóllét jóság kellemes öröm pozitív élmény romantika vonzalom