37. Országos Tudományos Diákköri Konferencia

Pedagógiai, Pszichológiai, Andragógiai és Könyvtártudományi Szekció

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

Készítette: Mesics Flóra Anna

Témavezető: Ungvári Brigitta

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar

Pszichológia BA

Lezárás dátuma: 2024. december 9.

Tartalom

Absztrakt 3
1. Bevezető 4
1.1 Parentifikáció 4
1.2 Érzelmi gátoltság 5
1.3 Intimitás a párkapcsolatokban 7
1.4 Párkapcsolati elégedettség 8
1.5 Célkitűzések és hipotézisek 9
2. Módszer 10
2.1 Vizsgálati személyek 10
2.2 Eszközök 11
2.3 Eljárás és etikai szempontok 13
2.4 Adatfeldolgozás és adatelemzés terve 13
3. Eredmények 14
3.1 Leíró statisztika 14
3.2 Korrelációs vizsgálatok 15
3.3 Mediációs elemzés 16
3.4 Moderációs elemzés 17
3.5 A párkapcsolatokhoz társított asszociációk 18
4. Megvitatás 20
4.1 Az érzelmi gátoltság és a párkapcsolati intimitás közti összefüggés értelmezése 20
4.2 A párkapcsolati intimitás és a párkapcsolati elégedettség összefüggésének értelmezése 21
4.3 A parentifikáció és az érzelmi gátoltság közti összefüggés értelmezése 21
4.4 A saját stresszkommunikáció és a parentifikáció kapcsolatának értelmezése 22
4.5 A parentifikáció és a párkapcsolti intimitás összefüggésének értelmezése 22
4.6 A parentifikáció és a párkapcsolati elégedettség kapcsolatának értelmezése 23
4.7 Az önismeret hatása a parentifikáció negatív következményeire 24
4.8 A párkapcsolatokhoz társított asszociációk 24
4.9 Korlátok és kritikák 26
4.10 Jövőbeli tervek 27
5. Összegzés 27
6. Köszönetnyilvánítás 28
7. Nyilatkozat az MI használatáról 28
8. Irodalom 29

Absztrakt

Jelen kutatás tárgyát a parentifikáció és a párkapcsolat közötti összefüggés képezi az érzelemszabályozás, a kapcsolati elégedettség és az asszociációk tükrében. A parentifikáció jelensége igen elterjedt, hatásai az élet számos területén megmutatkoznak, ennek ellenére nem sok kutatás foglalkozik vele, főként hazánkban nem. Jelen kutatás célja, hogy megvizsgálja, van-e kapcsolat a gyermekkorban átélt parentifikáció és az érzelmek kifejezésének képessége között, továbbá hogy mindezek milyen összefüggésben állnak a párkapcsolati intimitással és a kapcsolati elégedettséggel, valamint hogy mutatkozik-e különbség a parentifikált és nem parentifikált személyek párkapcsolatokra vonatkozó fogalmi és érzelmi asszociációi között. A kutatás online kérdőíves módszerrel zajlott, melyben bemutatásra került a Parentifikáció Kérdőív (PQ), a Young-féle Séma Kérdőív Érzelmi Gátoltság alskálája, a PAIR-H Párkapcsolati Kérdőív, a Páros Megküzdés Kérdőív, továbbá néhány önismeretre vonatkozó kérdés és négy asszociáció, amelyek egy párkapcsolat különböző aspektusait jelenítették meg. A kutatásban való részvétel önkéntes volt, a részt vevő személyek (N=170) 18 éven felüliek voltak. Az eredmények elemzésére korrelációs vizsgálatokkal került sor, valamint mediációs és moderációs elemzésekkel. Az asszociációs technikával gyűjtött adatok értelmezéséhez kvalitatív tartalomelemzést végeztem induktív kategóriaállítással, majd összehasonlítottam a különböző kategóriák megjelenési gyakoriságát a parentifikált és a nem parentifikált csoport esetében. Az eredmények alapján pozitív kapcsolatot találtam a parentifikáció és az érzelmi gátoltság séma, a parentifikáció és a párkapcsolati intimitás kialakításának nehézsége, a párkapcsolati intimitás és párkapcsolati elégedettség, valamint az érzelmi gátoltság és a párkapcsolati intimitás kialakításának nehézsége között. A parentifikált személyek számára tehát nehézséget jelent az érzelmeikről és szükségleteikről való kommunikáció, valamint az intimitás kialakítása a kapcsolataikban. Az alacsony mértékű intimitással kapcsolati elégedetlenség jár együtt. Az asszociációk alapján megállapítható, hogy a parentifikált személyek gyakrabban asszociálnak a kiszámíthatatlanságra a párkapcsolatokról, a szexualitás esetében nagyobb gyakorisággal jelennek meg náluk a közös élményre vonatkozó szavak, a párkapcsolatokhoz kisebb gyakorisággal társítanak tárgyilagos kifejezéseket, valamint a családot sok esetben a hiánnyal kapcsolják össze.

Kulcsszavak: parentifikáció, érzelmi gátoltság, kapcsolati elégedettség, asszociációk

1. Bevezető

A gyermekkori tapasztalatok hatásai az élet számos területén tetten érhetők. A túlzott felelősségvállalás, a spontán érzelmek gátlása, mások szükségleteinek előtérbe helyezése sok gondot okozhat a mindennapok során, akár a munkában, de a magánéletben is. Jelen kutatás célja, hogy megvizsgálja, hogyan függ össze a gyermekkorban átélt parentifikáció az érzelemszabályozással, valamint a párkapcsolati intimitással, ezáltal pedig a kapcsolati elégedettséggel, továbbá fel kívánja tárni a parentifikált személyek párkapcsolatokhoz társított mentális reprezentációit és érzelmeit.

1.1 Parentifikáció

A szülők feladatai közé tartozik, hogy kielégítsék gyermekük alapvető testi és pszichológiai szükségleteit. Előfordulhat azonban, hogy valamilyen okból kifolyólag nem rendelkeznek megfelelő erőforrásokkal ahhoz, hogy képesek legyenek erre. Ezekben az esetekben jelenik meg jellemzően a parentifikáció, más néven szülősítés, vagyis az a jelenség, amikor a gyermek átveszi a felnőtt vagy a szülői szerepet a családban (Böszörményi-Nagy & Spark, 2018).

A szülősítés megjelenésének számos oka lehet. Ha az egyik szülő például alkoholproblémákkal küzd, a legidősebb gyermek veheti át az ő feladatait, valamint érzelmi támogatást biztosíthat a másik szülő számára (Simonic, 2023). Amikor a családban válás történik, vagy konfliktusokkal teli a szülők házassága, jellemző mintázat, hogy a gyermek kerül a társ szerepébe, a szülő vele osztja meg problémáit, ezzel felnőtt pozícióba helyezve őt (Goldman & Coane, 1977). A parentifikáció hátterében állhat még akár bizonytalan kötődésű szülő is, aki a gyermekhez fordul gondozásért, vagy transzgenerációs családi forgatókönyv, amely alapján a parentifikált szülő elvárja gyermekétől, hogy gondoskodjon róla, mert gyerekként tőle is ezt várták el (Byng-Hall, 2008).

A szülősítés jelensége kétféle módon érhető tetten (Borchet & Lewandowska-Walter, 2017). Egyik formája az instrumentális parentifikáció, amikor a gyermeknek a mindennapi, családfenntartáshoz szükséges teendőkért kell felelősséget vállalnia, mint például a mosásért, a főzésért, a bevásárlásért vagy a csekkek befizetéséért. Ha több gyermek is van a családban, gyakran előfordul, hogy a parentifikált személyre hárul kisebb testvéreinek nevelése, ellátása. A szülői szerepbe helyezés másik formája az emocionális parentifikáció (Masiran et al., 2023). Ilyen esetekben a szülő rendszerint saját érzelmi szükségleteinek kielégítésére használja fel gyermekét, a gyermektől várja el, hogy érzelmi támogatást nyújtson számára, gondoskodjon róla. Ezáltal a gyermeket nem veszi körül olyan biztonságos környezet, amelyben szabadon kifejezheti érzéseit. Azt tanulja meg, hogy saját szükségletei kevésbé fontosak, mint a szüleié

vagy más embereké, emiatt háttérbe helyezi magát (Nikcevic et al., 2007). Ennek következménye, hogy míg az általa szeretett személyek legapróbb rezdüléseiből is képes olvasni, saját igényeit nem tudja felismerni, elveszíti az önmagával való kapcsolatot (Bibók, 2023).

A parentifikációt összefüggésbe hozták többek között a gyermekkorban megélt fokozott emocionális distresszel (Hooper et al., 2008; idézi Masiran et al., 2023), továbbá kapcsolatot találtak a serdülőkori depressziós tünetekkel is (Burton et al., 2018). Ezen túl több kutatás is bizonyítja, hogy a szülősítés negatív hatással van a szülő-gyermek kapcsolatra, minőségének csökkenéséhez vezet (Masiran et al., 2023). Kimutatták továbbá azt is, hogy a parentifikáltak felnőve gyakran kvázi-szülőként, vagyis másokért túlzott mértékben felelősséget vállaló személyként funkcionálnak (Wells et al., 1999). Sokszor felnőttként folytatják a gyermekkorban megtanult gondoskodói magatartást – gyakran előfordul, hogy segítő szakmában helyezkednek el, ezzel biztosítva, hogy a későbbiekben is felelősséget vállalhassanak az emberekért (Wells et al., 1999). Az is gyakori jelenség – szintén a gondozói szerep megtartása érdekében – hogy olyan párt választanak maguknak, aki gondoskodásra szorul. A partnerük szükségleteire való összpontosítás által saját érzéseiket és gondolataikat továbbra is háttérben tartják, elnyomják (Bibók, 2023). Emiatt feltételezem, hogy a parentifikált személyek számára nehézséget okozhat érzelmeik és szükségleteik szabad kifejezése, érzelmi gátoltság jellemezheti őket.

1.2 Érzelmi gátoltság

A korai maladaptív séma fogalmát Jeffrey E. Young (1999) dolgozta ki. A sémák gyermek- és serdülőkorban alakulnak ki az érzelmi szükségletek nem megfelelő kielégítésének hatására. Young és munkatársai (2010) úgy gondolták, hogy az embernek öt alapvető érzelmi szükséglete van: a biztonságos kötődés, amibe beletartozik a biztonságra, stabilitásra, gondoskodásra és elfogadásra való igény; az autonómia, kompetencia és énazonosság érzése; a jogos igények és érzelmek kifejezésének szabadsága; a spontaneitás és játék; valamint a reális keretek és önkontroll. 18 korai maladaptív sémát azonosítottak, melyeket a kielégítetlen érzelmi szükségletek alapján öt nagyobb kategóriába soroltak. Ezen kategóriák egyike az aggályosság és gátlás sématartomány, amely esetében a spontaneitásra és játékra való szükséglet az, ami nem elégítődik ki megfelelően. Azok a személyek, akik ezen sématartományba tartozó sémák valamelyikével rendelkeznek, jellemzően elnyomják érzéseiket, késztetéseiket, és arra törekednek, hogy megfeleljenek a teljesítményre és az etikus viselkedésre vonatkozó merev, internalizált szabályoknak és elvárásoknak. Ebből fakadóan gyakran nehézséget okoz számukra

az ellazulás, a bensőséges kapcsolatok kialakítása, saját határaik meghúzása és betartása, egyúttal pedig egészségük megőrzése is. A negatív életeseményekre fokozott érzékenységgel reagálnak. E sémák kialakulásának hátterében többnyire egy zord és túlkövetelő család áll – a hangsúly a teljesítményen van, perfekcionizmus, merev szabálykövetés, az érzelmek elrejtése és a hibák elkerülése az uralkodó. Általában impliciten jelen van a pesszimizmus és az attól való félelem, hogy a dolgok összeomlanak, ha az egyén nem elég éber és elővigyázatos (Young et al., 2010).

Az aggályosság és gátlás sématartományba tartozik többek között az érzelmi gátoltság séma, amelynek jellemzője a spontán cselekedetek, érzelmek és a kommunikáció gátlása, továbbá az érzésekről való beszéd nehézsége és a túlzott racionalitás. Az egyén ezzel a szégyenérzetet, mások rosszallását és a saját impulzusai feletti kontroll elvesztését próbálja elkerülni. Azoknak az embereknek, akiket érzelmi gátoltság jellemez, nehézséget okoz saját sérülékenységük, érzéseik és szükségleteik kifejezése, haragjukat, agressziójukat és pozitív impulzusaikat rendszerint elnyomják. Előfordul az is, hogy az érzelmek szerepét alulértékelik, semmibe veszik (Young et al., 2010).

A sémák kialakulásában a legfontosabb szerepet az elsődleges gondozók játsszák. Az egyes sémák az érzelmeket, az emlékeket, a kognációkat és a testi érzéseket a témájuknak megfelelően emelik ki a tapasztalatokból. A témáikba nem illő élményeket kiszűrik, háttérben tartják. Ezáltal a korai maladaptív sémákkal rendelkező személyek gyakran tévesen értelmeznek helyzeteket, eltúlozzák sémáik információjelentőségét, a sémáknak ellentmondó tapasztalatokat tagadják. Az is előfordul, hogy ezek a személyek tudattalanul olyan kapcsolatokat és helyzeteket választanak, amelyek megerősítik sémáikat (Young et al., 2010).

Amennyiben tehát a szülő valamilyen okból kifolyólag nem tud biztosítani a gyermeke számára olyan környezetet, amelyben a gyermeknek lehetősége van a spontán, önfeledt játékra és a gátlások nélküli viselkedésre, érzelmeinek szabad kifejezésére, a gyermeknek felnőve is gondot fog okozni az érzelmeiről, szükségleteiről való kommunikáció. Ennek oka lehet a mások szükségleteinek kielégítése iránti igény vagy pedig a túlzott szabálykövetés. Farahani és Farid (2018; idézi Mirnics et al., 2020) egyszülős családokban – ahol a családi rendszer változásai folyamán a szülőknél csökkent a válaszkészség és a gyermekre való hangolódás képessége – vizsgálta a korai maladaptív sémák jelenlétét. Eredményeik azt mutatták, hogy az érzelmi gátoltság séma mértéke magasabb az egyedülálló szülők gyermekeinél, mint a családjukban egyedüli gyermekként nevelkedőknél.

Parentifikáció esetén nem biztosított a biztonságos érzelmi légkör. A gyermek nem tudja szabadon kifejezni érzelmeit és szükségleteit, saját igényeit háttérbe szorítja, igyekszik úgy

viselkedni, hogy az a szülei számára a legjobb legyen (Nikcevic et al., 2007). Gyakran előfordul, hogy a nehéz otthoni körülmények miatt – amelyet okozhat akár egy válás, egy betegség vagy valamelyik szülő függősége – próbálja úgy szervezni életét, hogy legalább vele ne legyen probléma, hogy megfeleljen a kimondatlan elvárásoknak (Bibók, 2023). Ezen okok miatt tehát nincsen lehetősége érzelmeinek gátlások nélküli kifejezésére, az önfeledt játékra vagy a spontán cselekedetekre, így érzelmi gátoltság alakulhat ki nála, amely felnőve komoly nehézségeket okozhat neki az élet számos területén, többek között az intim kapcsolatok kialakítása során.

1.3 Intimitás a párkapcsolatokban

Az intimitásnak – megélésének szubjektív volta, valamint megnyilvánulásainak és átélt élményének sokszínűsége miatt – nincs egységes meghatározása a pszichológiában (Hadházi & Takács, 2019). A következőkben ismertetek néhány definíciót, amelyek részben átfedésben vannak egymással. Reis és Shaver (1988; idézi Kövér et al., 2017) szerint az intimitás pszichológiai közelséget jelent egy kapcsolatban, vagyis a kölcsönös megnyílást és megértést, a gondoskodást és elfogadást. Dahms (1972; idézi Kövér et al., 2017) szintén úgy gondolja, hogy az intimitás a másikhoz való közelséget jelenti, és három dimenzió mentén ragadható meg. Ezek a dimenziók az intellektuális, a fizikai és az érzelmi intimitás. A dimenziók négy tulajdonsággal jellemezhetők: kölcsönös hozzáférhetőség, természetesség, szabadság és az intimitás folyamatára való igény.

Sternberg (1986) szerelem háromszögelmélete szerint az intimitás a szerelem egyik fő alkotóeleme. A szerelmi kapcsolatokban a közelség és kötődés érzését, a kapcsolódásra való képességet jelenti. Az elmélet szerint amennyiben az intimitás nincsen jelen egy kapcsolatban, de a másik két alkotóelem, az elköteleződés és a szenvedély igen, vak szerelemről beszélhetünk. Ebben az esetben a felek még azelőtt elköteleződnek egymás iránt, hogy a valódi intimitás kialakulhatott, illetve megerősödhetett volna közöttük. Az intimitás nélküli kapcsolatokat a megszűnés, házasság esetén a válás veszélye fenyegeti.

A párkapcsolati intimitás alakulására számos tényező hatással lehet. Őry és munkatársai (2022) például erős kapcsolatot mutatott ki a Sternberg-féle intimitás és a diádikus megküzdés között. Ez alapján feltételezhető, hogy az egymás iránti bizalom és a jól működő közös megküzdés kölcsönösen hatnak egymásra, elősegítik egymást. Az intimitás egyik alapja tehát a kölcsönös önfeltárás, vagyis amikor a felek megosztják egymással legbensőbb gondolataikat és érzéseiket. Ez alapján kialakulásához szükséges a bizalom, valamint az érzelmek és gondolatok kifejezésének képessége.

Bibók (2023) szerint a parentifikált személyek párkapcsolataikban odaadóan vannak jelen, igyekeznek partnerük minden szükségletét kielégíteni. Gyakran túlzásba esve társukat mérhetetlen mennyiségű figyelemmel és szenvedéllyel halmozzák el. Ennek sokszor az az ára, hogy – mint ahogy gyermekkorban a szülői kapcsolataikban is megvalósult – nem figyelnek önmagukra, saját szükségleteiket nem fogalmazzák meg. Mivel gyermekként nem tanulják meg érzéseiket kifejezni, ez felnőve is gondot okoz számukra. Feltételezésem szerint a túlzott gondoskodás és az érzelmek kifejezésének nehézsége miatt nem tud megvalósulni a kölcsönös önfeltárás – a parentifikált személy megértéssel fordul társa felé, meghallgatja problémáit és igyekszik megoldást találni rájuk, azonban ő maga nem nyílik meg teljesen – ezáltal pedig valószínű, hogy az intimitás kialakulása is fennakadásokkal teli lesz.

Az intimitás a mély kapcsolatok egyik legfontosabb jellemzője (Sternberg, 1986), ezáltal jelentős mértékben befolyásolja a párkapcsolattal való elégedettséget.

1.4 Párkapcsolati elégedettség

A kapcsolati elégedettség – annak ellenére, hogy az egyik legtöbbet kutatott területe a családi és párkapcsolati működésnek (Lakatos et al., 2020) – nem rendelkezik egyetemesen elfogadott definícióval. Fogalma a szakirodalmakban a kapcsolati minőséggel, a házassági minőséggel, a kapcsolati boldogsággal, valamint a kapcsolati alkalmazkodással együtt kerül említésre (Hendrick, 1988; Gödri, 2001; Dyrenforth et al., 2010; Martos et al., 2014). A Hendrick (1988) által alkalmazott definíció szerint a párkapcsolati elégedettség „egy személy házasságra vagy más, bensőséges kapcsolatára vonatkozó érzelmeinek és gondolatainak együttese” (Hendrick, 1988; idézi Lakatos et al., 2020, p. 57).

A párkapcsolati elégedettség alakulását számos dolog befolyásolhatja. Ezek közé tartozik többek között a kapcsolati stressz (Lavner & Bradbury, 2010), az iskolázottsági szint, a jövedelem, a gyermekvállalás ideje (Birditt et al., 2012), valamint az intimitás is (Őry et al., 2022). Őry és munkatársai (2022) kutatásukban a Sternberg szerelem háromszögelméletének komponenseivel – az intimitással, az elköteleződéssel és a szenvedéllyel – összefüggésben vizsgálták a párkapcsolati elégedettséget. Eredményeik alapján leginkább az intimitás határozza meg az elégedettség szintjét, vagyis minél nagyobb biztonságban érzi magát valaki egy kapcsolatban, minél inkább képes gátlások nélkül megosztani érzéseit és gondolatait, annál nagyobb szubjektív elégedettségről fog beszámolni.

Baggett és munkatársai (2015) összefüggést mutatott ki a bizonytalan kötődési stílus és a kapcsolati elégedettség között. Kutatásuk szerint azok a lányok, akik édesapjukkal bizonytalanul kötődnek, kapcsolataikban is hajlamosak lesznek a bizonytalan kötődésre. Ennek

hatására gyakran elhatárolódnak párjuktól, igyekeznek bizonyos érzelmi távolságot tartani, hogy ezáltal megvédjék magukat az elutasítástól, az újabb sebektől. Az érzelmi távolság együtt jár a párkapcsolati elégedetlenséggel, ami végül gyakran szakításhoz, elváláshoz vezethet. Az intimitás kialakításának hiánya tehát összefüggést mutat a kapcsolati elégedettséggel, ami összefügg a kapcsolat minőségével és stabilitásával egyaránt (Lakatos & Happ, 2023).

1.5 Célkitűzések és hipotézisek

Összegezve tehát a parentifikáció, vagyis a szülősítés jellemzően akkor jelenik meg, ha a szülő nem képes kielégíteni gyermeke fizikai vagy pszichológiai szükségleteit (Böszörményi-Nagy & Spark, 2018). Ennek oka lehet egy válás, egy konfliktusokkal teli házasság vagy akár a másik szülő függősége. Ilyenkor a gyermeknek kell felelősséget vállalni szüleiért, gyakran az ő feladata, hogy érzelmi gondoskodást biztosítson számukra (Nikcevic et al., 2007). Ez a gondoskodói magatartás sokszor végigkíséri egész életén, gyermekkori tapasztalatai miatt hajlamos lesz felnőttként olyan kapcsolatokat kialakítani, amikben a másik fél támogatásra, gondoskodásra szorul (Wells et al., 1999). Megtanulja, hogy saját szükségletei nem annyira fontosak, mint másokéi, így háttérbe szorítja, nem fejezi ki őket, emiatt pedig felnőve is gondot okozhat számára érzelmeinek kimutatása (Bibók, 2023). A túlzott gondoskodás és az érzelmi gátoltság, egyúttal az önfeltárás hiánya komoly nehézségeket okozhat számára az intim kapcsolatok kialakításában. Az intimitás egyik alapja a legbensőbb gondolatok és érzések egymással való megosztása (Reis & Shaver 1988; idézi Kövér et al., 2017). Amennyiben tehát ez nem történik meg, az intimitás nem tud megfelelően kialakulni a kapcsolatban, ez pedig párkapcsolati elégedetlenséghez vezethet. Mindezek alapján a következő hipotéziseket állítottam fel:

H1: Az érzelmi gátoltság negatív összefüggést mutat a párkapcsolati intimitással.

H2: A párkapcsolatban megélt intimitás alacsony szintje összefügg a párkapcsolati elégedetlenséggel.

H3: Nagyobb mértékű parentifikáció nagyobb mértékű érzelmi gátoltsággal jár együtt.

H4: A saját stresszkommunikáció nehézséget jelent a parentifikált személyek számára.

H5: Az átélt parentifikáció mértéke negatív összefüggésben áll a párkapcsolati intimitással.

H6: A parentifikáció mértéke és a párkapcsolati elégedettség közti összefüggés a párkapcsolati intimitás kialakításának nehézségén keresztül valósul meg.

H7: Az önismeret moderáló hatást gyakorol a parentifikáció negatív hatásaira.

H8: A parentifikált és nem parentifikált személyek párkapcsolatokhoz társított asszociációi különbséget mutatnak a bennük megjelenő témák tekintetében.

Jelen kutatás tehát a parentifikáció összefüggéseit hivatott vizsgálni az érzelmi gátoltsággal, a párkapcsolati intimitás kialakításának nehézségével és az elégedettséggel, továbbá fel kívánja tárni a parentifikált személyek párkapcsolatokhoz társított fogalmi és érzelmi asszociációit.

2. Módszer

2.1 Vizsgálati személyek

A mintavételi eljárás nem valószínűségi mintavétellel, hólabda módszerrel zajlott. A kutatásban bárki részt vehetett, aki betöltötte 18. életévét.

A vizsgálati minta 170 főből, 118 nőből és 52 férfiból áll. A minta átlagéletkora 34,38 év, a legfiatalabb kitöltő 18, míg a legidősebb 76 éves volt. A kitöltők közül 88%-nak volt már valaha párkapcsolata, a teljes minta 70%-a jelenleg is kapcsolatban él.

A kutatásban részt vevők (N=170) közül a legmagasabb iskolai végzettséget tekintve a legtöbben azok voltak, akik főiskolai vagy egyetemi diplomával rendelkeznek (N=74), ezután következtek a jelenleg felsőoktatásban tanulók (N=66), majd azok, akik középiskolát – gimnáziumot, szakközépiskolát vagy szakiskolát – végeztek (N=22), végül pedig az általános iskolát végzettek (N=8).

Lakóhely szempontjából a legtöbben azok voltak, akik nagyvárosban/megyeszékhelyen élnek (N=64), ezután következtek a fővárosban lakók (N=41), majd azok, akik kisvárosban laknak (N=35), végül pedig a faluban/községben élők (N=30).

Mintaelemszám		N=170
Életkor		M=26; SD=15; Min: 18; Max: 76
Nem	férfi	52 (31%)
	nő	118 (69%)
	nem bináris	0
Lakhely	falu/község	30 (18%)
	kisváros	35 (20%)
	nagyváros/megyeszékhely	64 (38%)
	főváros	41 (24%)

Végzettség	általános iskola	8 (5%)
	középfokú végzettség	22 (13%)
	felsőoktatásban hallgató	66 (39%)
	főiskola/egyetem	74 (43%)
Családi állapot	egyedülálló	51 (30%)
	párkapcsolatban	58 (34%)
	házas	51 (30%)
	elvált	6 (4%)
	özvegy	4 (2%)

1. táblázat – A vizsgált minta demográfiai adatai

2.2 Eszközök

Parentifikáció Kérdőív (PQ – Parentification Questionnaire, Sessions & Jurkovic, 1986): A PQ egy 42 tételből álló önkitöltős kérdőív, amely a parentifikáció mértékét mutatja meg a szülői felelősségvállalással kapcsolatos gyermekkori emlékek alapján. A kérdőív tételei egy faktorba rendeződnek, és olyan élményeket írnak le, amelyeket a kitöltő esetlegesen megtapasztalhatott gyermekkora során, és a parentifikációval vannak összefüggésben (pl.: Úgy éreztem, hogy a családtagjaim mindig hozzám jönnek a problémáikkal., Gyerekként mindenkit boldoggá akartam tenni a családomban., Aktívan részt vettem a családi pénzügyek kezelésében.). Az állításokra igaz vagy hamis választ kell adni. A pontszámok 0 és 42 között mozoghatnak, minél magasabb a pontszám, annál nagyobb fokú a parentifikáció. Az eredeti PQ megfelelő pszichometriai mutatókkal rendelkezik, Cronbach-alfa értéke 0,83. Jelen kutatásban a kérdőív általam adaptált változatát használtam (1. melléklet). A fordítási folyamat során két különböző személy angolról magyarra fordította, majd visszafordította a kérdőív szövegét, az angol verziókat egy harmadik személy összevetette és az általa javasolt módosítások után jött létre a végleges magyar változat. A magyar változat Cronbach-alfa értéke 0,88. A parentifikáció vizsgálatára mindeddig nem állt rendelkezésre magyar nyelvű mérőeszköz, így jelen kutatással pótoltam ezt a hiányt.

Young-féle Séma Kérdőív, Érzelmi Gátoltság alskála (YSQ-3 – Young Schema Questionnaire, Young, 2005; magyar változat Unoka et al., 2004): A kérdőív 19 alskálát tartalmaz, amelyek közül jelen kutatásban csak egy, az Érzelmi Gátoltság alskála került felhasználásra (2. melléklet). Az alskála 5 tételből áll. A tételek az érzelmi gátoltság sémát mérik, vagyis azt, hogy az egyénekre jellemző-e a spontán cselekedetek, érzelmek vagy a kommunikáció túlzott

gátlása. A kitöltőknek 6 fokú Likert-skálán kell jelölniük, hogy mennyire tartják igaznak magukra nézve az állításokat (1 – egyáltalán nem igaz rám, 6 – tökéletesen igaz rám). Az alskála jelen mintán mért pszichometriai mutatói megfelelőek, Cronbach-alfa értéke 0,83.

PAIR-H Párkapcsolati Kérdőív (PAIR – Personal Assessment of Intimacy in Relationships, Schaefer & Olson, 1981; magyar változat Kövér et al., 2017): A PAIR-H egy 16 plusz egy tételből álló önkitöltős kérdőív, amely a párkapcsolati elégedettséget vizsgálja az intimitással összefüggésben (3. melléklet). Két dimenziója a közös élmények, amely a szexuális és más közös tevékenységekre vonatkozó itemeket tartalmazza és a megértés-támogatás, amely tételei a másik kognitív és emocionális szintű megértésére, elfogadására vonatkoznak. A kitöltőknek egy 5 fokú Likert-skálán kell jelölniük, hogy mennyire értenek egyet az állításokkal (1 – egyáltalán nem ért egyet, 5 – teljes mértékben egyetért) első körben egy ideális párkapcsolatra vonatkozóan, majd másodszorra az aktuális párkapcsolatukra vonatkozóan. A kérdőív pszichometriai mutatói alapján megbízható és valid, Cronbach-alfa értéke 0,83 és 0,9 között mozog. Jelen mintán mért megbízhatósági mutatói szintén megfelelőek (megértés-támogatás: Cronbach-alfa = 0,93; közös élmények: Cronbach-alfa = 0,88; teljes kérdőív: Cronbach-alfa = 0,95). A párkapcsolati kérdőíveket (PAIR-H, DCI) azok a személyek töltötték ki, akiknek volt már valaha párkapcsolatuk (N=150). A PAIR-H közös élmények alskálája csak azoknak került bemutatásra, akiknek a kapcsolatában megjelent a szexualitás (N=134).

Páros Megküzdés Kérdőív (DCI – Dyadic Coping Inventory, Bodenmann, 2008; magyar változat Martos et al., 2012): A DCI egy 37 itemből álló önbevallásos kérdőív, amely a párkapcsolatban élő személyek diádikus stresszel való megküzdését, valamint az egyes megküzdési módok gyakoriságát méri (4. melléklet). A mérőeszköz kilenc alskálát és öt összevont skálát tartalmaz. Az alskálák: saját stresszkommunikáció (SCO; 0,71), saját támogató megküzdés (SDCO; 0,77), saját átvállalt megküzdés (DDCO; 0,81), saját negatív megküzdés (NDCO; 0,76), partner stresszkommunikációja (SCP; 0,72), partner támogató megküzdése (SDCP; 0,89), partner átvállalt megküzdése (DDCP; 0,91), partner negatív megküzdése (NDCP; 0,83) és közös páros megküzdés (GDC; 0,77). Az összevont skálák közé tartozik a saját páros megküzdés (DCOtot; 0,83), a partner páros megküzdése (DCPtot; 0,88), a pozitív páros megküzdés (PDCtot; 0,91), a negatív páros megküzdés (NDCtot; 0,82) és a páros megküzdés (DCItot; 0,92). A válaszadás 5 fokú Likert-skálán történik. A kérdőív pszichometriai mutatói jelen mintán többnyire szintén megfelelőek, a teljes kérdőív Cronbach-alfa értéke 0,86 (SCO: Cronbach-alfa = 0,65).

Asszociáció a párkapcsolatokról való gondolkodás feltárására: A kérdőív kvalitatív része négy párkapcsolattal összefüggő szóra (párkapcsolat, házasság, család, szexualitás) adott

asszociációt mért fel. Az általam kiválasztott szavak egy kapcsolat különböző aspektusait szemléltették. A kitöltőknek az első öt-öt dolgot kellett leírniuk, ami eszükbe jutott róluk. Ezzel a módszerrel az egyének párkapcsolatokhoz társított fogalmi és érzelmi asszociációit kívánom feltárni.

Önismeretre vonatkozó adatok: Saját megfogalmazású kérdésekből állítottam össze egy 8 tételből álló kérdéssort (5. melléklet). A kérdések arra vonatkoztak, hogy a kitöltők mennyit foglalkoznak önismerettel, mennyire prioritás ez számukra a hétköznapokban. A pontozás során különbséget tettem a szakember közreműködésével (tanácsadás, terápia, csoportterápia) és az egyénileg történő önismeret (pszichológiai könyvek olvasása, előadásokon való részvétel) között. A tanácsadáson/terápián/csoportterápián való részvételt 4-7 pont között pontoztam attól függően, hogy milyen hosszú időn keresztül járt az adott személy. A pszichológiai jellegű könyvek olvasását és a pszichológiai előadásokon való részvételt 1-3 pont között értékeltem figyelembe véve azt, hogy milyen rendszerességgel történik az adott cselekvés.

2.3 Eljárás és etikai szempontok

A kérdőívcsomagot közösségimédia-platformokon tettem közzé. Az adatfelvétel kényelmi mintavétellel zajlott. A kutatásban való részvétel önkéntes alapon működött, a kitöltés anonim volt, ezáltal az eredmények értelmezése és közlése is, így a kitöltők nem kaptak visszajelzést eredményeikről. A résztvevők a kitöltés megkezdése előtt elfogadták a tájékoztató beleegyező nyilatkozatot (6. melléklet), amely tartalmazta a kutatás célját, menetét, illetve a részvétel körülményeit. A vizsgálat elvégzését a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Pszichológiai Intézet Kutatásetikai Bizottsága jóváhagyta. Az engedély sorszáma 2024_24.

2.4 Adatfeldolgozás és adatelemzés terve

A kérdőívcsomag válaszaiból a Microsoft Excel program segítségével hoztam létre egy adatbázist, a továbbiakban ezzel dolgoztam. A statisztikai próbákat a JASP 0.18.3 programmal végeztem el.

A kérdőívekből (PQ, YSK, PAIR-H, DCI) származó adatok közötti összefüggések feltárásához – az outlier-szűrés és normalitásvizsgálat után, amelyet Shapiro-Wilk teszttel ellenőriztem – korrelációs vizsgálatokat végeztem. Amennyiben teljesült a normalitás feltétele, Pearson korrelációt használtam, ha viszont a minta nem követett normál eloszlást, Spearman korrelációt alkalmaztam. A H6 és H7 hipotézisek esetében mediációs, illetve moderációs elemzéseket végeztem, amikhez az adatokat standardizáltam.

A H8 hipotézis ellenőrzéséhez kvalitatív tartalomelemzést végeztem induktív kategóriaállítással. A parentifikáltak és nem parentifikáltak asszociációinak szétválasztása után

csoportokat hoztam létre, amelyekhez hozzárendeltem az asszociációs módszerrel nyert adatokat. A szavak kódolását egy tőlem független személy is elvégezte. A végleges kategóriák a két eredmény összevetésével, közös megegyezés alapján jöttek létre. Ezután összehasonlítottam a különböző kategóriák megjelenési gyakoriságát a parentifikált és nem parentifikált csoport esetén.

3. Eredmények

3.1 Leíró statisztika

A kutatásban használt kérdőívekre vonatkozó leíró adatokat a következő táblázat tartalmazza:

Skálák/Alskálák	Átlag	Medián	Szórás
önismeret	5,55	5,00	4,74
PQ	21,12	21,00	8,17
YSK - érzelmi gátoltság	12,18	12,00	6,62
PAIR megértés-támogatás (ideális kapcsolat)	38,12	41,00	7,44
PAIR megértés-támogatás (aktuális kapcsolat)	31,57	35,00	11,91
PAIR megértés-támogatás (különbség)	5,21	3,00	7,58
PAIR közös élmények (ideális kapcsolat)	28,96	31,00	6,40
PAIR közös élmények (aktuális kapcsolat)	24,28	27,00	9,72
PAIR közös élmények (különbség)	3,35	2,00	5,05
DCI – SCO	13,25	13,00	3,30
DCI – SDCO	16,76	17,00	2,85
DCI – DDCO	7,43	8,00	1,99
DCI – NDCO	6,87	6,00	3,01
DCI – SCP	12,97	13,50	3,66
DCI – SDCP	18,46	19,00	4,91

DCI – DDCP	6,39	6,00	2,51
DCI – NDCP	7,73	6,00	3,95
DCI - GDC	17,30	17,00	4,60
DCI - EDC	7,01	7,50	2,52

2. táblázat – A vizsgált változók leíró adatai

3.2 Korrelációs vizsgálatok

A korrelációs vizsgálatok eredményeit a 7. melléklet tartalmazza.

H1: Az érzelmi gátoltság negatív összefüggést mutat a párkapcsolati intimitással.

A hipotézis ellenőrzéséhez Spearman korrelációt alkalmaztam. A YSK skála és a PAIR-H megértés-támogatás alskálája közötti korrelációs vizsgálat alapján az érzelmi gátoltság és a párkapcsolati intimitás érzelmi és kognitív szinten való megélése között szignifikáns, negatív, gyenge erősségű kapcsolat van, r_s=–.155 p=.029 [one-tailed]. A YSK skála és a PAIR-H közös élmények alskálája között végzett korrelációs vizsgálat alapján az érzelmi gátoltság és a párkapcsolatban a szexuális és egyéb közös tevékenységek során megélt kapcsolati intimitás mértéke között nincs szignifikáns kapcsolat, r_s=–.078 p=.183 [one-tailed].

H2: A párkapcsolatban megélt intimitás alacsony szintje összefügg a párkapcsolati elégedetlenséggel.

A hipotézis ellenőrzéséhez Spearman korrelációt használtam. A PAIR-H megértés-támogatás alskáláján az aktuális párkapcsolatra vonatkozó adatok és az ideális és aktuális párkapcsolatra vonatkozó válaszok különbsége között végzett korrelációs vizsgálat alapján a párkapcsolat érzelmi és kognitív részére vonatkozó kapcsolati intimitás mértéke és a kapcsolati elégedetlenség között szignifikáns, negatív, erős kapcsolat van, r_s=–.451 p=<.001 [one-tailed]. A PAIR-H közös élmények alskáláján az aktuális párkapcsolatra vonatkozó adatok és az ideális és aktuális párkapcsolatra vonatkozó válaszok különbsége között végzett korrelációs vizsgálat eredménye szerint a párkapcsolatban a szexuális és egyéb közös tevékenységek során megélt kapcsolati intimitás mértéke és a kapcsolati elégedetlenség között szignifikáns, negatív, közepes erősségű kapcsolat van, r_s=–.347 p<.001 [one-tailed].

H3: Nagyobb mértékű parentifikáció nagyobb mértékű érzelmi gátoltsággal jár együtt.

A hipotézist Pearson korrelációval ellenőriztem. A Shapiro-Wilk teszt alapján (8. melléklet) a PQ skála nem tér el szignifikánsan a normál eloszlástól W(169)=.984 p=.055, a YSK skála esetében z-teszt alapján feltételezhető a normál eloszlás. A Pearson korreláció eredménye

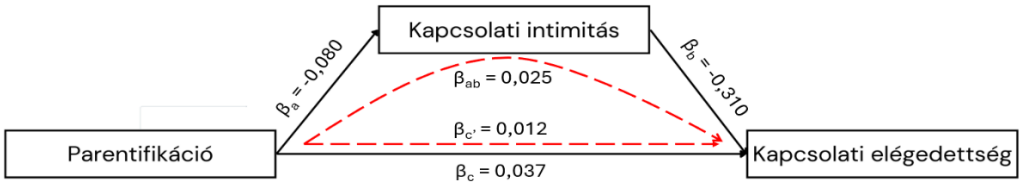
alapján a gyermekkorban átélt parentifikáció és az érzelmi gátoltság között szignifikáns, pozitív, gyenge erősségű kapcsolat van, r=.193 p=.006 [one-tailed].

H4: A saját stresszkommunikáció nehézséget jelent a parentifikált személyek számára.
A hipotézist Pearson korrelációval ellenőriztem. A Shapiro-Wilk teszt alapján sem a PQ, sem pedig a DCI-SCO skála nem tért el szignifikánsan a normál eloszlástól W(149)=.984 p=.085. A Pearson korreláció eredményei alapján a gyermekkorban átélt parentifikáció és a saját stresszkommunikáció között nincs szignifikáns kapcsolat, r=.044 p=.704 [one-tailed].

H5: Az átélt parentifikáció mértéke negatív összefüggésben áll a párkapcsolati intimitással.
A hipotézist Spearman korrelációval ellenőriztem. Az intimitás mérése két alskála mentén történt. A PQ skála és a PAIR-H megértés-támogatás alskálája között végzett korrelációs elemzés alapján a gyermekkorban átélt parentifikáció és a párkapcsolat érzelmi és kognitív részére vonatkozó kapcsolati intimitás kialakítása között szignifikáns, negatív, gyenge erősségű kapcsolat van, r_s=–.183 p=.013 [one-tailed]. A PQ skála és a PAIR-H közös élmények alskálája közötti korrelációs elemzés alapján a gyermekkorban átélt parentifikáció és a párkapcsolatban a szexuális és egyéb közös tevékenységek során megélt kapcsolati intimitás mértéke között nincs szignifikáns kapcsolat, r_s=–.089 p=.152 [one-tailed].

3.3 Mediációs elemzés

H6: A parentifikáció mértéke és a párkapcsolati elégedettség közti összefüggés a párkapcsolati intimitás kialakításának nehézségén keresztül valósul meg.
A hipotézis ellenőrzéséhez mediációs elemzést használtam (9. melléklet). A vizsgálat eredményei alapján a parentifikáció indirekten hat a kapcsolati elégedettségre az intimitás kognitív és érzelmi aspektusán keresztül (p=0,459). Direkt hatás nem volt igazolható. A parentifikáció, a szexuális és egyéb közös tevékenységek során megélt intimitás és az ehhez tartozó kapcsolati elégedettség esetén nem találtam mediációs hatást.



1. ábra – A parentifikáció, az intimitás kognitív és érzelmi aspektusa és a kapcsolati elégedettség mediációs elemzése

3.4 Moderációs elemzés

H7: Az önismeret csökkenti a parentifikáció negatív hatásait.

A hipotézis ellenőrzéséhez moderációs elemzést végeztem, amihez az adatokat standardizáltam. A vizsgálatok során sem az érzelmi gátoltság, sem a párkapcsolatban megélt intimitás kognitív és érzelmi aspektusa, sem pedig a kapcsolati elégedettség esetén nem mutatott szignifikáns moderáló hatást az önismeret a parentifikációval való kapcsolatban.

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H1	Regression	9,187	3	3,062	3,181	0,025
	Residual	159,807	166	0,963		
	Total	168,994	169			

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H1	(Intercept)	0,037	0,079		0,466	0,642
	PQ	0,214	0,079	0,214	2,711	0,007
	önismeret	–0,024	0,081	–0,024	–0,297	0,767
	PQ*önismeret	–0,126	0,078	–0,126	–1,618	0,108

3. táblázat – Önismeret moderáló hatása az érzelmi gátoltságra

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H1	Regression	5,528	3	1,843	1,875	0,136
	Residual	143,468	146	0,983		
	Total	148,997	149			

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H1	(Intercept)	–0,031	0,085		–0,363	0,717

	PQ	–0,142	0,084	–0,145	–1,688	0,094
	önismeret	–0,075	0,087	–0,076	–0,862	0,390
	PQ*önismeret	0,101	0,082	0,103	1,228	0,221

4. táblázat – Önismeret moderáló hatása a párkapcsolati intimitásra (megértés-támogatás)

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H1	Regression	6,001	3	2,000	2,429	0,067
	Residual	136,725	166	0,824		
	Total	142,726	169			

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H1	(Intercept)	–0,187	0,073		–2,573	0,011
	PQ	–0,003	0,073	–0,003	–0,038	0,970
	önismeret	0,159	0,075	0,173	2,138	0,034
	PQ*önismeret	0,072	0,072	0,078	1,005	0,317

5. táblázat – Önismeret moderáló hatása a párkapcsolati elégedetlenségre

3.5 A párkapcsolatokhoz társított asszociációk

H8: A parentifikált és nem parentifikált személyek párkapcsolatokhoz társított asszociációi különbséget mutatnak a bennük megjelenő témák tekintetében.

A hipotézis ellenőrzéséhez két csoportot hoztam létre a PQ pontszámok alapján. A parentifikált kategóriába (N=54) kerültek azok a személyek, akik 25 fölötti pontot értek el, a nem parentifikáltak (N=56) a 17 alatti pontszámmal jellemezhetők. Az induktív kategóriaállítás során mind a négy szó – a párkapcsolat, a házasság, a család és a szexualitás – esetében kilenc kategóriát hoztam létre. A kategóriák elnevezése a párkapcsolat, a házasság és a család esetében azonos lett (stabilitás; összetartozás; kiteljesedés; gondoskodás; kiszámíthatatlanság; kényszer; hiány; tárgyilagos asszociációk; tisztán érzelmi, pozitív asszociációk), a szexualitásnál más megnevezések használata volt szükséges (biztonság; közös élmény; gondoskodás; felelősség; kényszer; szorongás; testiség; tárgyilagos asszociációk; tisztán érzelmi, pozitív asszociációk).

A különböző kategóriák megjelenési gyakoriságának összehasonlítása során több különbséget is találtam a parentifikált és nem parentifikált személyek között. A parentifikált

személyeknél a párkapcsolat, a házasság és a család esetében is nagyobb gyakorisággal jelentek meg a kiszámíthatatlansághoz kapcsolódó szavak (párkapcsolat: 8,47%; házasság: 12,43%; család: 8,99%), mint a nem parentifikáltak esetében (párkapcsolat: 4,35%; házasság: 3,41%; család: 3,41%). A szexualitás esetén a parentifikált személyeknél gyakrabban mutatkoztak a közös élményre vonatkozó szavak (20,12%), mint azoknál, akik nem lettek parentifikálva (9,38%). A párkapcsolat, a házasság, a család és a szexualitás esetén kisebb gyakorisággal fordultak elő tárgyilagos asszociációk a parentifikáltaknál (párkapcsolat: 6,35%; házasság: 12,99%; család: 12,17%; szexualitás: 7,69%), mint a nem parentifikált személyeknél (párkapcsolat: 7,73%; házasság: 20,49%; család: 19,51%; szexualitás: 11,98%). Jelentősen gyakoribbak voltak továbbá a család esetében a hiányra vonatkozó szavak a parentifikált egyéneknél (5,82%), mint azoknál, akik nem lettek parentifikálva (0,98%).

	Parentifikáltak	Nem parentifikáltak
Stabilitás	32,28%	25,12%
Összetartozás	25,40%	29,47%
Kiteljesedés	2,65%	7,25%
Gondoskodás	11,64%	11,59%
Kényszer	7,41%	5,31%
Hiány	2,65%	2,90%
Kiszámíthatatlanság	8,47%	4,35%
Tárgyilagos asszociációk	6,35%	7,73%
Tisztán érzelmi, pozitív asszociációk	3,17%	6,28%

6. táblázat – Kategóriák megjelenési gyakorisága a párkapcsolat esetében

	Parentifikáltak	Nem parentifikáltak
Stabilitás	22,03%	21,95%
Összetartozás	26,56%	29,27%
Kiteljesedés	5,08%	7,32%
Gondoskodás	7,34%	4,39%
Kényszer	9,04%	9,76%
Hiány	2,26%	1,46%
Kiszámíthatatlanság	12,43%	3,41%
Tárgyilagos asszociációk	12,99%	20,49%
Tisztán érzelmi, pozitív asszociációk	2,26%	1,95%

7. táblázat – Kategóriák megjelenési gyakorisága a házasság esetében

	Parentifikáltak	Nem parentifikáltak
Stabilitás	21,16%	25,85%
Összetartozás	26,98%	24,88%
Kiteljesedés	4,76%	4,39%
Gondoskodás	10,58%	9,27%
Kényszer	5,82%	3,90%
Hiány	5,82%	0,98%
Kiszámíthatatlanság	8,99%	3,41%
Tárgyilagos asszociációk	12,17%	19,51%
Tisztán érzelmi, pozitív asszociációk	3,70%	7,80%

8. táblázat – Kategóriák megjelenési gyakorisága a család esetében

	Parentifikáltak	Nem parentifikáltak
Biztonság	21,30%	23,96%
Közös élmény	20,12%	9,38%
Gondoskodás	2,96%	3,13%
Felelősség	7,10%	6,25%
Kényszer	4,14%	4,17%
Szorongás	11,24%	7,81%
Testiség	15,38%	14,58%
Tárgyilagos asszociációk	7,69%	11,98%
Tisztán érzelmi, pozitív asszociációk	10,06%	18,75%

9. táblázat – Kategóriák megjelenési gyakorisága a szexualitás esetében

4. Megvitatás

4.1 Az érzelmi gátoltság és a párkapcsolati intimitás közti összefüggés értelmezése

Az érzelmi gátoltság és a párkapcsolati intimitás kognitív és érzelmi szinten való megélése között negatív kapcsolatot találtam, vagyis az érzelmi gátoltság növekedésével csökken a kapcsolat érzelmi és kognitív szintjén megélt intimitás mértéke. Ennek egyik magyarázata lehet, hogy az érzelmi gátoltság hatására a személy nem fejezi ki érzéseit és nem osztja meg partnerével legbensőbb gondolatait (Young et al., 2010) ezáltal nem történik meg az önfeltárás, egyúttal az intimitás sem tud megfelelően kialakulni, mivel annak egyik alapja a kölcsönös megnyílás (Reis & Shaver, 1988; idézi Kövér et al., 2017). Az összefüggés azonban ezzel ellentétes irányú kapcsolattal is magyarázható. Mivel a személy nem tudja intimnek megélni a

kapcsolatát, nem éli meg a biztonságot, nem tapasztalja meg az érzelmi melegséget (Őry et al., 2022), nem képes szabadon kifejezni érzelmeit, nincs tér az önfeltárásra.

A szexuális és egyéb közös tevékenységek során megélt intimitás eredményeim szerint nincs szignifikáns kapcsolatban az érzelmi gátoltsággal. Ennek hátterében az állhat, hogy a közös tevékenységek során megélt intimitás mértékét az érzésekről való kommunikáció mellett számos más tényező is befolyásolja, például a szexuális együttlétek szenzoros minősége, a hasonlóság érzése a partnerrel és a közös tevékenységek gyakorisága (Kövér et al., 2017). Elképzelhető, hogy ezen tényezők befolyása mellett az érzelmi gátoltság hatása elenyésző, ez magyarázhatja, hogy nem mutatható ki egyértelmű kapcsolat az érzelmi gátoltság és a szexuális és más közös tevékenységek során megélt intimitás között.

4.2 A párkapcsolati intimitás és a párkapcsolati elégedettség összefüggésének értelmezése

A párkapcsolati intimitás és elégedettség között pozitív kapcsolat áll fenn, ami azt jelenti, hogy az intimitás mértékének növekedésével nő a párkapcsolati elégedettség is. Ez a kapcsolati intimitás mindkét vonatkozásában – a kognitív és érzelmi területen és a szexuális és egyéb közös tevékenységek során megélt intimitás esetében egyaránt – tetten érthető. Ezen eredményem jól illeszkedik korábbi kutatások eredményeihez, amelyek megállapítják, hogy számos egyéb tényező mellett az intimitás is jelentős mértékben befolyásolja a párkapcsolattal való elégedettség alakulását (Yoo et al., 2013; Őry et al., 2022). Yoo és munkatársai (2013) külön vizsgálta az érzelmi és szexuális intimitás hatását. Eredményeik alapján megállapították, hogy – amiképp az én eredményeim esetében is látható – az intimitás mindkét aspektusa kapcsolatban van a párkapcsolati elégedettséggel, minél magasabb az intimitás szintje, annál nagyobb az elégedettség.

Az összefüggést magyarázhatja, hogy a saját érzelmek és szükségletek egymás felé való kommunikálása könnyebbé teszi a másikhoz való érzelmi kapcsolódást, az önfeltárás eredményeképp érzelmi melegség jellemzi a párkapcsolatot (Őry et al., 2022), így nagyobb mértékű az elégedettség (Hadházi & Takács, 2019). Azonban akár ellentétes irányú kapcsolat is feltételezhető. Elképzelhető, hogy a párkapcsolattal való elégedettség az, ami az önfeltárást eredményezi.

4.3 A parentifikáció és az érzelmi gátoltság közti összefüggés értelmezése

A parentifikáció és az érzelmi gátoltság között pozitív kapcsolatot találtam, tehát minél nagyobb a gyermekkorban átélt parentifikáció mértéke, annál nagyobb gondot okoz az egyén számára az érzéseiről és szükségleteiről való kommunikáció. Több kutatás (Coggins & Fox, 2009; Farahani & Farid, 2018; idézi Mirnics et al., 2020) is bizonyította, hogy az érzelmileg

bizonytalan környezet eredménye az érzelmek kifejezésének nehézsége. A parentifikált személyek esetében hasonlóképpen magyarázható az érzelmi gátoltság. Gyermekkorukban nem biztosították számukra a biztonságos érzelmi légkört (Nikcevic et al., 2007), ezáltal nem volt lehetőségük a gátlások nélküli viselkedésre és érzelmeik szabad kifejezésére. Gyakran háttérbe kellett helyezniük magukat, elnyomni érzéseiket és szükségleteiket (Bibók, 2023). Emiatt a spontán cselekedetek és érzelmek gátlása vált számukra normálissá (Young et al., 2010) és felnőttként is nehézséget okoz számukra ezek kifejezése.

4.4 A saját stresszkommunikáció és a parentifikáció kapcsolatának értelmezése

A parentifikáció és a saját stresszkommunikáció között nem találtam kapcsolatot. Ezek szerint a gyermekkorban átélt parentifikáció nem befolyásolja a személy saját stresszről való kommunikációját. Ez az eredmény ellentmond számos korábbi kutatás eredményének, amelyek azt bizonyítják, hogy a parentifikáltak számára gondot okoz érzelmeik, gondolataik szabad kifejezése (Nikcevic et al., 2007), gyakran törekednek az érzelmi távolságra (Baggett et al., 2015), illetve Bibók (2023) szerint általában egyedül oldják meg problémáikat, mivel gyerekként is önállóan kellett úrrá lenniük a nehéz helyzeteken.

Vizsgálatom és a korábbi kutatások eredményei közti ellentmondás egyik magyarázata lehet, hogy mivel a parentifikált személyeknek gyermekként mindig szüleik igényeihez kellett alkalmazkodniuk, nem tanulták meg saját szükségleteiket érzékelni (Nikcevic et al., 2007), így kevésbé észlelik a stresszkeltő helyzeteket. Azáltal, hogy nem élik meg saját érzéseiket, távolságot tartanak önmaguktól (Pál, 2019), kevéssé észlelik a szorongásukat, emiatt nem gondolják úgy, hogy nem kommunikálják azt a külvilág felé. Azonban az ellentmondás származhat pusztán abból is, hogy jelen kutatás mintája nem reprezentatív, így mégis érdemes lehet tovább kutatni a párkapcsolaton belüli stresszkommunikáció, a páros megküzdés és a gyermekkorban átélt parentifikáció kapcsolatát.

4.5 A parentifikáció és a párkapcsolti intimitás összefüggésének értelmezése

Az eredmények szerint az intimitás kognitív és érzelmi szinten való megélése negatív kapcsolatban áll a gyermekkorban átélt parentifikációval, vagyis minél nagyobb a parentifikáció mértéke, annál kevésbé képes az egyén a párkapcsolat kognitív és érzelmi szintjén az intimitás kialakítására. Ennek hátterében az állhat, hogy a gyermekkorban elsajátított minták, amelyeket felnőttként továbbvisz a kapcsolataiba, megnehezítik számára az önfeltárást. Számos kutatás bizonyította (Nikcevic et al., 2007; Titzman, 2012; Masiran et al., 2023), hogy a parentifikált gyerekek magukat háttérbe helyezve a szüleik és más emberek szükségleteit teszik középpontba, aminek eredményeképpen nem tanulják meg megfelelően

érzékelni és kifejezni saját érzéseiket és szükségleteiket. Az intimitás egyik alapját azonban a kölcsönös önfeltárás, vagyis a legbensőbb érzések és gondolatok egymással való megosztása képezi (Reis & Shaver, 1988; idézi Kövér et al., 2017). Amennyiben tehát ez nem történik meg, nehézséget jelent az intimitás kialakítása.

A szexuális és egyéb közös tevékenységek során megélt intimitás azonban nem mutatott kapcsolatot a parentifikációval. Ennek hátterében az állhat, hogy Bibók (2023) szerint a másokkal való, tevékenységek mentén történő kapcsolódás nem feltétlenül okoz különösebb nehézséget a parentifikált személyek számára, hiszen jól rá tudnak hangolódni társaikra. Sokan közülük például kiváló szexuális partnerek. Bibók (2023) munkája során azt tapasztalta, hogy a parentifikált gyermekkorral rendelkezők az együttlét során képesek a nyitottságra, az önátadásra, a szex lehetőséget jelent számukra, hogy kapcsolódni tudjanak párjukhoz, ezáltal pedig élvezeti forrásként is szolgál. Akadnak azonban olyan parentifikáltak, akik az együttlét során is csak arra törekednek, hogy mindent megadjanak partnerüknek. Ez felülírja bennük az önátadás és a szexuális önkifejezés szükségletét, aminek eredményeképpen nem tudják magukat átadni az élvezetnek. Valószínűleg tehát nincsen egységesség a parentifikált személyek között a szexuális tevékenységek során átélt intimitást illetően.

4.6 A parentifikáció és a párkapcsolati elégedettség kapcsolatának értelmezése

Korábbi kutatások bizonyították (Yoo et al., 2013; Őry et al., 2022), valamint jelent kutatás is alátámasztja, hogy a párkapcsolati intimitás szoros kapcsolatban áll a kapcsolati elégedettséggel. Ez alapján feltételezhető, hogy mivel a parentifikáltak számára nehézséget okoz az intimitás kialakítása, elégedetlenek lesznek a párkapcsolataikkal.

A mediációs vizsgálatok alapján megállapítható, hogy a parentifikáció a párkapcsolati intimitás kognitív és érzelmi aspektusán át valóban negatívan befolyásolja a párkapcsolati elégedettséget. Azáltal tehát, hogy a gyermekkorban átélt parentifikáció hatására nehézséget okoz az önfeltárás, egyúttal a párkapcsolati intimitás kialakítása, a parentifikált személyek kevésbé lesznek elégedettek kapcsolataikkal. Ezt alátámasztja Baggett és munkatársai (2015) kutatása is, amely az apa általi szülősítés leánygyermekekre gyakorolt hatását vizsgálja. Eredményeik szerint az apai parentifikáció hatására kialakuló bizonytalan kötődés eredményezi a kapcsolati elégedettség alacsony szintjét. A bizonytalan kötődésű személyek gyakran érzelmi távolságot tartanak párjuktól, igyekeznek elhatárolódni tőlük, hogy ezzel megóvják magukat az esetleges elutasítástól, az újabb sérüléstől. Az érzelmi távolság, egyúttal a párkapcsolat érzelmi és kognitív szintjén megélt intimitás hiánya összefüggésben áll a kisebb mértékű kapcsolati

elégedettséggel. A párkapcsolati elégedettség alacsony szintje gyakran szakítást, elválást eredményez (Pál, 2019).

Eredményeim szerint a parentifikáció nem befolyásolja jelentősen a szexuális és egyéb közös tevékenységek során átélt intimitás mértékén keresztül a párkapcsolati elégedettséget. Ennek magyarázata lehet, hogy – amint az a korábbi eredményeimből látszik – a parentifikáció és a közös tevékenységek során megélt intimitás között nincsen szignifikáns összefüggés.

4.7 Az önismeret hatása a parentifikáció negatív következményeire

A korábbiakban számos esetben igazolódott már az önismeret jótékony hatása (Nagy & Szabóné Dr. Kállai, 2020). Az önismeret elengedhetetlen része a hatékony problémamegoldásnak, a múlttal való sikeres megbirkózásnak, ezáltal a múlt eseményeiből származó negatív hatások csökkentésének, a rugalmasságnak, alkalmazkodóképességnek és a lelki egészségnek is (Molnár & Márfy, 2018). Ezek alapján feltételezhető, hogy az önismeretre szánt idő képes csökkenteni a parentifikáció negatív hatásait is.

Eredményeim alapján azonban a terápiában való részvétel és a pszichoedukatív tartalmak fogyasztása nem gyakorol szignifikáns moderáló hatást a parentifikáció negatív következményeire, ami azt jelenti, hogy a több önismereti munka önmagában nem csökkenti a szülősítés érzelemszabályozásra és párkapcsolati intimitásra, valamint elégedettségre való hatását. Az eredményem és a szakirodalmakban megfogalmazottak közti ellentmondás egyik oka lehet az önismereti szintet mérni hivatott mérőeszköz, amivel az önismeret mértékét nem, csak az erre szánt időt mértem fel. A későbbiekben esetleg érdemes lehet több kérdést megfogalmazni az önismeretre vonatkozóan, hogy ezáltal árnyaltabb képet kaphassunk róla. Nem feledhető el, hogy az önismereti út hosszú, és minél előrébb jár benne az ember, annál inkább válik képessé a folyamat során megszerzett ismereteinek hatékony alkalmazására. A folyamat elején tehát nem várható el, hogy rögtön az összes eddigi tapasztalat negatív hatása megszűnjön.

4.8 A párkapcsolatokhoz társított asszociációk

Az eredmények alapján a parentifikált személyek kapcsolatokról való gondolkodásában gyakrabban megjelennek a kiszámíthatatlansághoz kötődő szavak (pl.: hullámvasút, veszekedés, problémák), mint azoknál, akik nem lettek parentifikálva. Ennek hátterében a gyermekkori élmények, az ebből a korból származó tapasztalatok állhatnak. A parentifikáció alapvetően akkor alakul ki, ha a családban valami nem működik jól. Egy alkoholista (Simonic, 2023) vagy bizonytalan kötődésű szülő (Byng-Hall, 2008), egy válás vagy konfliktusokkal teli házasság (Goldman & Coane, 1997) egyaránt bizonytalan helyzetet eredményez. Amennyiben

ilyen körülmények között nő fel a gyermek, feltételezhető, hogy bizonytalan kötődés alakul ki nála (Baggett et al., 2015). Ezen túl a gyermekkorban tapasztalt tartós, krónikusan bizonytalan környezet az agy fejlődésére is kihatással lehet, érzékenyebbé teheti a környezeti stresszre (Wadsworth, 2015). A bizonytalan környezet és stressz okozta elváltozások hozzájárulhatnak a kiszámíthatatlansági séma kialakulásához, ami miatt az egyén a különböző helyzeteket és életeseményeket bizonytalannak és kiszámíthatatlannak érzékeli (Ross & Hill, 2002; Cabeza de Baca et al., 2016; Proffitt Leyva & Hill, 2018; idézi Simon, 2023). Jelen kutatás ugyan nem foglalkozik mélyrehatóan sem a kötődéssel, sem pedig az agy stresszhez való alkalmazkodásával, ezekkel mégis magyarázható, hogy a parentifikáltak sokkal gyakrabban asszociálnak a kiszámíthatatlanságra a kapcsolatokról, mint azok, akik nem lettek gyermekként parentifikálva.

Az eredmények kimutatták továbbá azt is, hogy a parentifikált személyek gyakrabban asszociálják a szexualitást a közös élményre vonatkozó szavakkal (pl.: kapcsolódás, összefonódás, együttlét), mint a nem parentifikált személyek. Mint ahogy azt már korábban említettem, alapvetően nem mondható el, hogy egységesség van a parentifikált személyek között a szexuális tevékenységek során megélt intimitást, a kapcsolódás képességét illetően (Bibók, 2023). A közös élményre vonatkozó szavak gyakori megjelenésének hátterében mégis az állhat, hogy a parentifikált személyek közül sokan a szexualitásra úgy tekinthetnek, mint lehetőségre a másikkal való kapcsolódásra. Bibók (2023) megfigyelése szerint ilyenkor a parentifikált személyek – miközben odafigyelnek partnerük igényeire – általában képesek a nyitottságra és az önátadásra. Más helyzetekben ez kevésbé jellemző – problémásabb az önfeltárás, emiatt nehézséget jelent az intimitás kialakítása – így, ha mégis adódik rá lehetőség, például a szexuális együttlétek alkalmával, nagyobb hangsúlyt kaphat az élmény megélése során a kölcsönösség, az egymásra hangolódás képessége.

Az eredmények alapján látható volt továbbá, hogy a parentifikációt átélők kisebb gyakorisággal asszociáltak tárgyilagos kifejezésekre (pl.: férfi, gyermek, szex) a párkapcsolatról, a házasságról, a családról és a szexualitásról, mint azok, akik nem lettek parentifikálva. A parentifikált személyeknek gyermekkorukban nem volt biztosított az érzelmi támogatás és gondoskodás, az ő feladatuk volt, hogy mindezt megadják szüleiknek (Nikcevic et al., 2007). Ennek következményeképp olykor előfordul, hogy felnőttként párkapcsolataikban keresik azt az érzelmi biztonságot, ami gyermekként nem adatott meg számukra. Azt remélik, ők létre tudnak hozni egy olyan környezetet, amelyben mind nekik, mind pedig párjuknak és gyermekeiknek lehetőségük van érzelmeik szabad kifejezésére, az önfeltárásra (Bibók, 2023). A párkapcsolatokról való gondolkodásukat tehát főként az érzelmek megélésének lehetősége

határozza meg, emiatt lehet, hogy az asszociációk esetében is kisebb mértékben jelentek csak meg tárgyilagos kifejezések.

Mindezeken túl a parentifikáltak családról való gondolkodásában nagyobb gyakorisággal jelentek meg a hiányra vonatkozó szavak (pl.: csalódás, nincs, üresség), mint a nem parentifikáltaknál. Ezt az összefüggést magyarázhatják az eddigi megfigyelések, amelyek azt mutatták, felnőve számos parentifikált úgy érzi, hogy saját család nem fér bele az életébe (Bibók, 2023). Sok esetben a szülők a gyermek felnőtté válása után is elvárják a támogatást és a gondoskodást (Wolska, 2000; idézi Borchet et al., 2016), így a parentifikált személynek nincs lehetősége arra, hogy saját családot alapítson még akkor sem, ha vágyik rá (Bibók, 2023). Emellett az is feltételezhető, hogy a hiánnyal kapcsolatos szavak megjelenésének hátterében a parentifikáltak születési családja áll. A parentifikáció jellemzően akkor alakul ki, ha a szülők nem tudják ellátni feladataikat, vagyis nem képesek a szülői szerep betöltésére (Böszörményi-Nagy & Spark, 2018). Az tehát, hogy a parentifikáltak a családdal kapcsolatban gyakrabban asszociáltak a hiányra, fakadhat a szülő „hiányából". A szülői szerepbe helyezett személyek továbbá születési családjaikban az érzelmileg biztonságos légkör (Nikcevic et al., 2007), egyúttal érzelmeik és szükségleteik szabad kifejezésének hiányát élhették meg. Ez szintén magyarázhatja a hiányra utaló szavak gyakoribb megjelenését.

4.9 Korlátok és kritikák

A vizsgálat egyik limitációját képezi a kutatási minta alacsony elemszáma, valamint a nemi eloszlás aránytalansága. Ezen tényezők miatt a minta nem mondható reprezentatívnak. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy az eddigi tapasztalatok alapján a nők gyakrabban érintettek a parentifikáció témájában, így a kutatásban való felülreprezentáltságuk nem feltétlenül torzítja jelentős mértékben az eredményeket.

A vizsgálat eredményeit torzíthatták továbbá az önbevallásos kérdőívek. Az önbevallásos jellegből fakadóan a kitöltők által adott válaszokat nagy mértékben befolyásolhatta az aktuális hangulat, a párkapcsolatok esetében a kapcsolat pillanatnyi állapota (például, ha a kitöltést egy romantikus vacsora előzte meg vagy akár egy veszekedés), illetve a szociális kívánatosság is. Ezt a torzító hatást hivatott kiküszöbölni a kvalitatív módszer alkalmazása.

A Párkapcsolati Kérdőív esetében befolyásoló tényező lehetett még, hogy először egy ideális párkapcsolatra és csak ezután az aktuális párkapcsolatra vonatkozóan kellett kitölteni a kérdőívet, ennek előfeszítő hatása nem zárható ki.

További korlátot jelent, hogy a Parentifikáció Kérdőív tételei egy faktorba rendeződnek, ezáltal nem kerültnek megkülönböztetésre az instrumentális és az emocionális parentifikációt átélők. Ez szintén torzíthatta az eredményeket, hiszen tekintve, hogy az instrumentális formában történő parentifikáció a szülősítés megjelenésének enyhébb módja, feltételezhető, hogy azoknál a személyeknél, akiknek csak ebben volt részük, kisebb mértékben jelennek meg a parentifikáció negatív hatásai.

4.10 Jövőbeli tervek

A jövőben érdemes volna nagyobb reprezentativitású mintán felvenni a Parentifikáció Kérdőívet, illetve elvégezni egy hasonló jellegű kutatást. Továbbá érdemes lehet még az asszociációk kategorizálásába olyan személyeket bevonni, akik nem ismerik a kutatás célját, nincsenek tisztában a várt eredményekkel. Ilyen módokon tovább lehetne csökkenteni az esetleges torzításokat.

Ezen túl érdemes volna tovább foglalkozni a parentifikáció és a párkapcsolat közötti összefüggéssel, nagyobb hangsúlyt fektetve a parentifikáltak szexualitással való viszonyára. Az összefüggés feltárásához félig strukturált interjúkat lehetne alkalmazni, amelyek a parentifikált személyek szexualitásra vonatkozó attitűdjeinek mélyebb megismerését segítenék elő. Érdemes lehet még továbbá kutatásokat végezni a szülősítés és a stresszkezelés közötti kapcsolatra fókuszálva, nagyobb hangsúlyt helyezve a páros megküzdésre, valamint az önismeret parentifikációra gyakorolt hatására vonatkozóan.

A jövőben további kutatásokat lehetne végezni a parentifikáció témájában, amelyek például a kötődéssel való kapcsolatát vizsgálhatnák.

5. Összegzés

Összegezve elmondható tehát, hogy azoknak a személyek, akik gyermekkorukban parentifikációt éltek át, nehézséget jelent a szükségleteikről és érzelmeikről való kommunikáció, érzelmi gátoltság jellemzi őket. Párkapcsolataikban szintén nehézségekbe ütközhetnek, többek között az intimitás érzelmi és kognitív szinten való megélése válhat számukra problémássá. A kapcsolati intimitás alacsony szintje miatt kevésbé lesznek elégedettek párkapcsolataikkal, ez pedig kihatással lehet kapcsolatuk minőségére és stabilitására. Látható továbbá, hogy a parentifikált személyek gyakrabban asszociálnak a kiszámíthatatlanságra a párkapcsolatokról, aminek hátterében a gyermekkorban megtapasztalt bizonytalan környezet okozta bizonytalan kötődés és agyi fejlődésbeli változások állhatnak. Ezen túl jelen kutatás azt is megmutatta, hogy a szexualitásra sokan közülük úgy tekintenek,

mint egyfajta lehetőségre a párjukhoz való kapcsolódásra. A parentifikáltak szexualitással kapcsolatos attitűdjére vonatkozóan a jövőben érdemes volna még további vizsgálatokat elvégezni. Mindezeken túl látható volt az is, hogy a parentifikált személyek kisebb gyakorisággal kapcsoltak tárgyilagos kifejezéseket a párkapcsolat különböző aspektusaihoz, aminek hátterében az állhat, hogy a kapcsolatoktól az érzelmek kifejezésének és megélésének lehetőségét várják. A családdal sok esetben a hiányt kapcsolták össze, aminek magyarázata lehet saját családjuk hiánya vagy pedig a születési családjukban lévő érzelmi biztonság hiánya.

Jelen kutatás tehát tovább árnyalta a képet a szülősítés jelenségéről, az asszociációs módszernek köszönhetően új összefüggéseket tárt fel a parentifikáció és a párkapcsolat között. Mindezen eredmények terápiás haszonnal bírhatnak, akár a család- és párterápiában, de az egyéni terápiában egyaránt. Fontosnak tartom továbbá megjegyezni, hogy mindeddig nem állt rendelkezésre magyar nyelvű mérőeszköz a parentifikáció mérésére, jelen kutatás azonban megoldást kínált erre a problémára.

6. Köszönetnyilvánítás

Köszönettel tartozom témavezetőmnek, Ungvári Brigittának, akinek segítsége és támogatása nélkül nem jöhetett volna létre ez a kutatás.

7. Nyilatkozat az MI használatáról

Kijelentem, hogy jelen munka elkészítéséhez semmilyen MI-technológia nem került felhasználásra, továbbá, hogy semmilyen MI-technológiával előállított tartalom nem került bemutatásra saját munkaként.

8. Irodalom

Baggett, E., Shaffer, A. & Muetzelfeld, H. (2015). Father-daughter parentification and young adult romantic relationships amoung college women. *Journal of Family Issues, 36*(6), 760-783. https://doi.org/10.1177/0192513X13499759

Bibók, B. (2023). *Ellopott gyermekkor*. Libri Kiadó.

Birditt, K. S. & Hope, S. (2012). Developmental trajectories of marital happiness over 16 years. *Research in Human Development, 9*(2), 126-144. https://doi.org/10.1080/15427609.2012.680844

Borchet, J. & Lewandowska-Walter, A. (2017). Parentification – its direction and perceived benefits in terms of connections with late adolescents' emotional regulation in the situation of marital conflict. *Current Issues in Personality Psychology, 5*(2), 113-122. https://doi.org/10.5114/cipp.2017.66092

Borchet, J., Lewandowska-Walter, A. & Rostowska, T. (2016). Parentification in late adolescence and selected features of the family system. Health Psychology Report, 4(2), 116-127. https://doi.org/10.5114/hpr.2016.55921

Böszörményi-Nagy, I. & Spark, G. M. (2018). *Láthatatlan lojalitások.* Animula Kiadó.

Burton, S., Hooper L. M., Tomek, S., Cauley, B., Washington, A. & Pössel, P. (2018). The Mediating Effects of Parentification on the Relation Between Parenting Behavior and Well-being and Depressive Symptoms in Early Adolescents. *Journal of Child and Family Studies, 27*(12), 4044-4059. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1215-0

Byng-Hall, J. (2008). The significance of children fulfilling parental roles: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy, 30*(2), 147-162. https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2008.00423.x

Coggins, J. & Fox, J. R. E. (2009). A qualitative exploration of emotional inhibition: A basic emotions and developmental perspective. *Clinical Psychology and Psychotherapy. 16*(1), 55-76. https://doi.org/10.1002/cpp.604

Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B. & Lucas, R. E. (2010). Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: the relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(4), 690-702. https://doi.org/10.1037/a0020385

Goldman, J. & Coane, J. (1977). Family therapy after the divorce: Developing a strategy. *Family Process, 16*(3), 357-362. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1977.00357.x

Gödri, I. (2001). A házassági kapcsolatok minősége és stabilitása – Elméleti támpontok és mérési lehetőségek. Központi Statisztikai Hivatal Népességtudományi Kutatóintézetének Kutatási jelentései 66.

Hadházi, É. & Takács, Sz. (2019). Az Intim Kötődés Mérése (IBM-HU) kérdőív pszichometriai jellemzőinek bemutatása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 20*(4), 351-390. https://doi.org/10.1556/0406.20.2019.015

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family, 50*(1), 93-98. https://doi.org/10.2307/352430

Kövér, L., Balázs, K., Frecska, E. & Égerházi, A. (2017). A PAIR-H párkapcsolati kérdőív magyar nyelvű adaptációja. *Alkalmazott Pszichológia, 17*(3), 87-109. https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2017.3.87

Lakatos, Cs. & Happ, Zs. (2023). Párkapcsolati elégedettség a párkapcsolati stressz tükrében. In: Karlovitz, T. J. *What will our future be like?*. Social und Wirtschafts Forschungsgruppe.

Lakatos, Cs., Martos, J., Mányai, A. & Martos, T. (2020). Párkapcsolati mintázatok és kapcsolati elégedettség együtt élő pároknál: az Olson-modell ellenőrzése. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 21*(1), 56-85. https://doi.org/10.1556/0406.21.2020.006

Lavner, J. A. & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family, 72*(5), 1171-1187. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x

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

Martos, T., Sallay, V., Szabó, T., Lakatos, Cs. & Tóth-Vajna, R. (2014) A Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15*(3), 245-258. https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.3.6

Masiran, R., Ibrahim, N., Awang, H. & Lim, P. Y. (2023). The positive and negatíve aspects of parentification: An integrated review. *Children and Youth Services Review, 144*, 1-10. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106709

Mirnics, Zs., Smohai, M., Terék, Z. & Fazekas D. (2020). Maladaptív sémák nem hagyományos családformákban. *Psychologia Hungarica Caroliensis, 8*(2), 214-231.

Molnár, E. & Márfy, A. (2018). Életkérdések az önismeret tükrében: egy választható egyetemi kurzus tapasztalatai. *Economica, 9*(2), 65-70. https://doi.org/10.47282/ECONOMICA/2018/9/2/4136

Nagy, T. & Szabóné Dr. Kállai, K. (2020). *Egészségfejlesztés a telefonos lelki elsősegély szolgálatnál.* In Petróczi, K. (szerk.), *Mentálhigiéné a segítő szakmában.* Gerhardus Kiadó.

Nikcevic, A. V., Kramolisova-Advani, J. & Spada, M. M. (2007). Early childhood experiences and current emotional distress: What do they tell us about aspiring psychologist? *The Journal of Psychology, 141*(1), 25-34. https://doi.org/10.3200/JRLP.141.1.25-34

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

Pál, F. (2019). Mit tegyek a sérült részeimmel? In Gutman, Bea (szerk.), *Otthonról hoztuk – Családi mintáink és a párkapcsolatok.* Kulcslyuk Kiadó.

Sessions, M. W. & Jurkovic, G. J. (1986). Parentification Questionnaire-Adult (PQ-A). *Unpublished document.*

Simon, E. (2023). A gyermekkori életkörülmények és a felnőttkori fájdalomészlelés összefüggései. (Doktori értekezés. Pécsi Tudományegyetem).

Simonic, B. & Wieslawa, O. E. (2023). Emotional experience and consequences of growing up in a family with alcoholism in adult children of alcoholics. *The Person and the Challenges, 13*(1), 63-81. https://doi.org/10.15633/pch.13105

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

Titzman, P. F. (2012). Growing up too soon? Parentification among immigrant and native adolescent in Germany. *Journal of Youth and Adolescence, 41*(7), 880-893. https://doi.org/10.1007/s10964-011-9711-1

Unoka, Zs. (2011). Sématerápia. *Magyar Pszichológiai Szemle, 66*(1), 31-45. https://doi.org/10.1556/mpszle.66.2011.1.3

Unoka, Zs., Rózsa, S., Fábián, Á., Mervó, B. & Simon, L. (2004). A Young-féle Séma Kérdőív: a korai maladaptív sémák jelenlétét mérő eszköz pszichometriai jellemzőinek vizsgálata. *Psychiatria Hungarica, 19*(3), 244-256.

Wadsworth, M. E. (2015). Development of Maladaptive Coping: A Functional Adaptation to Chronic, Uncontrollable Stress. Child Development Perspectives, 9(2), 96-100. https://doi.org/10.1111/cdep.12112

Wells, M., Glickauf-Hughes, C. & Jones, R. (1999). Codependency: A grass roots construct's relationship to shame-proneness, low self-esteem, and childhood parentification. *American Journal of Family Therapy, 27*(1), 63-71. https://doi.org/10.1080/019261899262104

Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D. & Gangamma, R. (2013). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy, 40*(4), 275-293. https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072

Young, E. J. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach (revised edition).* Professional Resource Press.

Young, E. J., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2010). *Sématerápia.* Magyar Viselkedéstudományi és Kognitív Terápiás Egyesület.