

MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK HATÁSA A PÁRKAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉGRE

Készítette: Balázs Petra

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészettudományi Kar

Pszichológia BA

Témavezető: Dr.Törő Krisztina, egyetemi adjunktus

Tartalomjegyzék

ABSZTRAKT	3
1.ELMÉLETI HÁTTÉR.....	4
1.1. Egyéni megküzdési stratégiák	4
1.2. Páros megküzdési stratégiák	7
1.3. Párkapcsolat, párkapcsolati elégedettség	10
1.4. Összefoglalás.....	12
1.5. Célkitűzés	13
1.6. Hipotézisek	13
2.MÓDSZER.....	14
2.1. Vizsgálati személyek	14
2.2. Vizsgálati eszközök	14
2.3. Eljárás és etikai szempontok	15
2.4. Adatelemzés.....	16
3.EREDMÉNYEK	17
4.MEGVITATÁS.....	21
5.ÖSSZEFOGLALÁS.....	27
6.KORLÁTOK.....	27
7.KITEKINTÉS.....	28
8. NYILATKOZAT	28
IRODALOMJEGYZÉK.....	29
MELLÉKLETEK	32
7.1. Melléklet: Páros Megküzdés Kérdőív (DCI-37_HUN).....	32
7.2.Melléklet: Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS-H)	34
7.4.Melléklet: Demográfiai adatok.....	35

ABSZTRAKT

Az ember társas lény, így elengedhetetlen, hogy foglalkozzunk olyan, minket érintő témákkal, mint a család, a barátok és a párkapcsolat. Mind a családi, a baráti és a szerelmi kapcsolatok minősége hatással van a mindennapi életünkre, mentális jóllétünkre. A kapcsolatainkkal, párkapcsolatunkkal való elégedettséget számos tényező befolyásolja. Többek között az életesemények és a kommunikáció az, amiről azt gondoljuk, hogy egy jó kapcsolat kulcsa, azonban sokszor nem ez határozza meg leginkább egy kapcsolat minőségét, hanem a pár tagjait ért stressz és az arra adott reakciók. Az elégedettséget tehát nagy mértékben a stresszel való megküzdés, azaz az egyéni és páros megküzdési stratégiák határozzák meg. Kutatásomban különböző aspektusok mint a neuroticitás, a szülőség és az életkor hatását mérem különböző páros megküzdési stratégiákra, majd ezek összefüggését vizsgálom a párkapcsolati elégedettséggel. A vizsgálat során 257 felnőtt személy (199 nő, 58 férfi) töltötte ki a DCI-37, a RAS és a TIPI/BFI-10 kérdőíveket Google Űrlapon keresztül, azonban csak 235 személy (181 nő, 54 férfi) él jelenleg a párkapcsolat valamely formájában, így összesen ennyi kitöltő adatait használtam fel az eredményeim értelmezéséhez. Jelen kutatás nem mutat teljes egyezést korábbi kutatásokkal és szakirodalmakkal. Jelen minta alapján a neuroticitás nem korrelál a pozitív páros megküzdéssel, a gyermeket nem nevelőknél magasabb a közös páros megküzdés szintje, mint a gyermeket nevelőknél és a kor előrehaladtával, korábbi elképzelésemnek ellentmondva, nem nő, hanem csökken a páros megküzdés szintje. Továbbá az általam kutatott páros megküzdési stratégiát mérő kérdőív alsókálai közül mind a partner támogató megküzdése, mind a közös páros megküzdés és a pozitív páros megküzdés is pozitívan korrelált a párkapcsolati elégedettséggel. További kutatásokra lehet szükség a neuroticitást pontosabb felméréshez, a neuroticitáson kívüli személyiségjellemzők, illetve a fent említetteken kívüli páros megküzdési stratégiák hatásának a párkapcsolati elégedettségre való méréséhez.

Kulcsszavak: *stressz, egyéni megküzdési stratégia, páros megküzdési stratégia, párkapcsolat, párkapcsolati elégedettség*

1.ELMÉLETI HÁTTÉR

1.1. Egyéni megküzdési stratégiák

A stressz a mindennapjaink része, hiszen számos problémával kell megküzdenuünk egy átlagos hétköznapon is, melyek kisebb-nagyobb mértékben hatnak ránk. Ezekkel a stresszes helyzetekkel nemcsak egyénileg, hanem több más szinten is meg kell birkóznunk, például családi és párkapcsolati szinten is (Bodenmann és mtsai, 2006). Minden probléma más, akárcsak az emberek, így a stresszhez való hozzáállás is egyedi. Különböznünk abban, hogy ki mennyi nyomást bír el, ki mennyire reagál intenzíven egy-egy helyzetre. Ebben számos dolog szerepet játszik, ilyen például az érzelemszabályozás, hiszen ideális esetben az érzelmek adaptív módon szabályozhatók annak érdekében, hogy egy bizonyos célt elérjünk (Cassidy, 1994), ami jelen esetben a stressz csökkentése vagy kerülése. Szerepet játszik ezenkívül a környezet is, mely megtanítja egy gyermeknek, hogy hogyan reagáljon bizonyos helyzetekben. Ezeket a sémákat, melyek reakciók bizonyos helyzetekre, leggyakrabban a szüleiktől sajátítják el, így megtanulják, hogy egy-egy érzelmi reakció milyen következménnyel jár (Cassidy, 1994). Ugyanez igaz a stresszes helyzetekre is, úgy fogják a gyerekek kezelni a stresszt, ahogyan megtanulják, egészen addig, amíg felismerik az esetleges rossz sémát és változtatni nem próbálnak azon. Összességében tehát elmondható, hogy a stresszel való megküzdés módja a személyes jellemzők és a környezeti tényezők kölcsönhatásából alakul ki (Rózsa és mtsai, 2017).

Bár nagyon változó, hogy ki hogyan reagál a stresszre, hogyan próbál megküzdenni vele vagy akár el is kerülni azt, de vannak alapvető kategóriák, melyekbe az emberek nagy része besorolható, ha a stresszel való megküzdést vesszük alapul. Ezeket a különböző reakciókat megküzdési stratégiának nevezzük, melyek olyan viselkedéses vagy kognitív erőfeszítések, melyek abban segítenek az egyénnek, hogy képes legyen megküzdenni a stresszes eseménnyel (Rózsa és mtsai, 2017). Ezek a megküzdési stratégiák tehát bizonyos alkalmazkodási képességet jelentenek, melyek nagyon meghatározóak a személy mentális egészségét illetően (Endler & Parker, 1994), hiszen egy rossz stratégia akadályozhatja, míg egy adaptív stratégia elősegítheti a mentális egészség elérését. A feszültség kezelése egyébként nem feltétlenül tudatos, de lehet egy szándékos erőfeszítés azért, hogy az egyén leküzdje a rá ható külső vagy belső fenyegetéseket (Sasfy, 2018). A megfelelő stratégia kiválasztásához azonban szükségünk van elsődleges kontrollra, ami a helyzet értékelését jelenti, például, hogy átgondoljuk, hogy a helyzet milyen érzést kelt bennünk, mik az előnyei és hátrányai. Másodlagos kontrollról pedig

akkor beszélünk, amikor felmérjük az erőforrásainkat és a lehetőségeinket, amivel a kialakult stresszhelyzet ellen tenni tudunk (Sasfy, 2018).

Ezen a ponton fontos megjegyezni, hogy nem minden stresszre adott reakciót nevezhetünk megküzdési stratégiának, hiszen csak akkor válik azzá, amikor elkezdünk azzal foglalkozni, hogy hogyan győzhetnénk le a minket ért stresszt. (Sasfy, 2018). Ha a stresszel való megküzdésről, azaz a megküzdési stratégiákról beszélünk, mindenképpen érdemes megemlítenünk Lazarus és Folkmann nevét, akik ennek a fogalomnak a megalkotói. Ők azt állították, hogy a megküzdés négy lépésből áll, melyek a következők: a stresszt okozó élmény meghatározása, a személy számára rendelkezésre álló lehetőségek számbavétele, a legmegfelelőbb megküzdési stratégia kiválasztása, végül annak végrehajtása (Sasfy, 2018). A megfelelő stratégia kiválasztásához azonban szükségünk van a fejlett bio-logikai rendszerünkre, mely lehetővé teszi számunkra hogy a különböző ingerekhez rugalmasan és hatékonyan tudjunk alkalmazkodni (Cassidy, 1994). Bár ez a rendszer optimális esetben fejlett, természetesen előfordulhatnak olyan helyzetek, amikor nem megfelelő, azaz maladaptív módon reagálunk a stresszre, tehát nem tudunk alkalmazkodni a kialakult helyzethez. Ez később feszültséget, sokszor konfliktusokat is okozhat, így nagyon jelentős szerepe lehet egy-egy rosszul megtanult stratégia felismerésének, és későbbi megváltoztatásának.

Ugyan mindenki másképp reagál egy-egy stresszes helyzetre, de van egy csoportosítási mód, amelybe a megküzdési stratégiák besorolhatók. Az első csoportba a problémaközpontú stratégiák tartoznak. A problémaközpontúság azt jelenti, hogy a stresszt átélő személy a stresszt kiváltó okot próbálja megszüntetni vagy módosítani (Rózsa és mtsai, 2017), ekkor tehát maga a kiváltó helyzet eltüntetése a cél. Ezzel szemben az érzelemközpontú stratégiáknál az egyén a saját érzelmi reakcióját próbálja csökkenteni, tehát a saját érzésein, hozzáállásán próbál változtatni. A cél ebben az esetben az, hogy a negatív érzelmi állapot csökkenjen vagy jobb esetben meg is szűnjön (Sasfy, 2018).

Mindenki használja mindkét megküzdési formát, ezek megválasztása ugyanis nem tudatos és nem feltétlen személyiségtípustól függ, bár lehet benne szerepe az egyéni attitűdöknek (Rózsa és mtsai, 2017). A mindennapokban jellemzőbb a problémaközpontú stratégiák használata, de ez csak akkor működik, ha elegendő erőforrásunk van ahhoz, hogy az adott stresszhelyzetet kezeljük. Ha azonban úgy ítéljük meg, hogy magát a helyzetet nem tudjuk megváltoztatni, és nincs jobb megoldás, akkor az érzelemközpontú stratégiák mellett „döntünk” (Sasfy, 2018). A két típus mellett azonban fontos megemlíteni, hogy több kutató megnevez egy harmadik

kategóriát is a stresszel való megküzdés kapcsán, ez pedig az elkerülés (Endler & Parker, 1994). Ilyenkor a személy megpróbál nem tudomást venni a problémáról, például keres vagy kitalál magának más feladatokat, amik elterelhetik a figyelmét (Endler & Parker, 1994).

Mivel a megküzdési stratégia fogalmának megalkotói Lazarus és Folkmann, így az általuk kialakított konfliktusmegoldó típusokat vesszük alapul a mai napig kisebb-nagyobb alakításokkal, változtatásokkal. Ez az általuk megadott, eredetileg hét kategória, melyet később kiegészítettek nyolcra, magába foglalja azokat a típusokat, melyeket választhatunk egy-egy konfliktus vagy stresszes helyzet kezelése során. Rózsa és munkatársai (2017) is ezeket a kategóriákat írják le, melyeket röviden én is ismertetek kiegészítve Sasfy (2018) leírásával.

Első típus a **konfrontatív** megküzdés, ami azt jelenti, hogy az egyén kockázatvállaló és akár agresszív is lehet, ha egy stresszes helyzetet kell kezelnie. A stresszortól nem ijed meg, hanem inkább „szembeszáll” vele. A második típusba tartozó **problémamegoldó, tervező** emberek racionálisan próbálják végiggondolni lehetőségeiket, számba veszik, hogy melyik módszerre van kapacitásuk, és melyik az, amivel valóban meg tudják változtatni a helyzetet. Ahogy az előbb említett két stratégiánál utaltam rá, itt a helyzet megváltoztatása a cél, így ezekről elmondható, hogy a problémafókuszú megküzdési stratégiák közé tartoznak. A következő négy típus azonban inkább érelemlőzpontú, hiszen érzelmi erőfeszítésekre van szükség hozzájuk (Rózsa és mtsai, 2017). A **távolítás** olyan magatartásforma, melyben a személy megpróbálja magát mentálisan eltávolítani a helyzettől, gyakran akár bagatellizálva is azt, így tudja csökkenteni önmagában a helyzet jelentőségét. Az **önkontroll** során az egyén az érzelmeit és a tetteit is szabályozni próbálja, de ehhez nagyon fontos feltétel, hogy az adott személy ismerje a stresszort és az azzal kapcsolatos érzéseit, hiszen csak így tudja magát megfelelően korlátozni. Amikor valaki **felelősséget vállal**, az azt jelenti, hogy felismeri és el is ismeri, hogy neki (is) szerepe van a stresszes helyzet kialakulásában és ezért megpróbál ezen a helyzeten valamilyen módon javítani. Ennek veszélye lehet, hogy a személy túlságosan magát kezdi okolni a kialakult szituáció miatt, ami önvádaskodásba fordulhat át. Ezzel szemben a **menekülés-elkerülésre** az jellemző, hogy a személy nem vállalja a felelősséget, kilép a szituációból, inkább megpróbál megszabadulni a problémától, de nagyobb mértékben, mint azok, akikre a távolítás jellemző.

Szociális támaszkeresés során az ember segítséget kér egy barátjáról, párjától, családtagjától vagy akár egy szakembertől. Ez természetesen lehet egy konkrét segítség, de ide tartozik egy jó tanács és a lelki támogatás is. Ebben az esetben mindenképpen az meghatározó, hogy a segítségnyújtásnak milyen a minősége, nem pedig az, hogy mennyi embertől kapjuk meg.

Végül a **pozitív átértékelés** a stresszkezelés olyan módja, melyben az egyén a negatívnak tűnő helyzetet felruházza valamilyen pozitív jelentéssel, ilyen lehet az, ha egy problémára valaki inkább kihívásként tekint, ami az ő fejlődését szolgálja. Utóbbi két megküzdési stratégiát szándékosan hagytam a végére, hiszen ezeket nem lehet besorolni a korábban említett két kategóriába (problémafókuszú – és érzelemlámpapontú stratégia), így ezeket kevert típusnak tekintjük (Rózsa és mtsai, 2017).

Az egyéni megküzdés kapcsán fontos még megemlíteni a Big Five személyiségmodellt, ami alapján a személyiségtípusok öt csoportba sorolhatók, amik szintén befolyásolják a stresszel való megküzdést. A modellhez tartozó öt faktor a következő: extravertizáció, barátságosság, lelkiismeretesség, érzelmi instabilitás (neuroticitás) és nyitottság. Az extravertizáció alacsony szintje, azaz az introvertizáció azokra a személyekre jellemző, akik inkább visszahúzódóak és szívesen vannak egyedül, míg az extrovertáltabb személyek keresik mások társaságát. A barátságosság szintje a másokkal való kapcsolódás mértékét jelöli, ezen a skálán magas pontszámot elérő személyek kedvesek, gondoskodóak. A lelkiismeretesség azt jelöli, hogy egy személy hogyan áll a feladataihoz, mennyire tervezi meg, majd mennyire tart ki a terve mellett. A nyitottságot gyakran az intelligenciával kapcsolják össze, ennek magas szintje ugyanis a nyitottságot jelenti a világ új dolgai és új tapasztalatok iránt, ezt pedig sokan a magas intelligenciával hozzák összefüggésbe. Végül a neuroticitás szintje azt mutatja meg, hogy az adott személy mennyire intenzíven reagál az őt érő negatív ingerekre, így itt a magas pontszám nagyobb lelki labilitásra utal. Minden megküzdési típushoz más faktor magas szintje tartozik, a nyitott személyek például sokkal több információt próbálnak összegyűjteni és megismerni, így egy problémacentrikusabb megoldást keresnek. A legkritikusabb faktor a megküzdés sikertelensége szempontjából azonban az érzelmi instabilitás, ugyanis a negatív ingerekre való intenzív reakció ronthatja leginkább a megküzdés hatékonyságát, ilyenkor ugyanis nem a problémaközpontú, hanem az érzelemlámpafókuszú megküzdés a jellemzőbb, ami jellemzően kevésbé hatékony.

1.2. Páros megküzdési stratégiák

Ahogy arra már az előző részben is utaltam, a stresszel nem csak egyénileg, hanem párkapcsolati szinten is meg kell küzdenünk. Az életünkben bekövetkező események sokszor stresszt okoznak, és ezek kihatnak nemcsak ránk, hanem kapcsolatainkra is. Ilyenkor a stressz a pár mindkét tagját érinti, azaz diádikus stresszről beszélünk. A diádikus stresszt Bodenmann nyomán csoportosíthatjuk több szempontól is, például a partnerek érintettsége alapján (Martos

és mtsai, 2014). Közvetett stresszről akkor beszélünk, amikor a párnak csak az egyik tagját éri stressz. Ebben az esetben is fontos mindkét partner reakciója, mert ekkor az egyik félnek közölnie kell a saját problémáját, míg a másik félnek észlelnie kell ezt, amire együttesen adnak valamilyen választ, reakciót (Martos és mtsai, 2014). Az ilyen helyzetekben megjelenik a stresszt átélőnél egy megküzdési stratégia, míg ideális esetben a párjánál egy támogatást nyújtó magatartásminta (Chow & Buhrmester, 2011). Egyértelmű ezek alapján, hogy nem lehet önmagában vizsgálni egy személy egyéni megküzdési stratégiáját úgy, hogy közben nem vesszük figyelembe a másik fél reakcióját (Bodenmann, 2005, idézi: Chow & Buhrmester, 2011). Ilyenkor az egyik fél tehát csak reagál valamilyen módon a helyzetre, de nincs közvetlenül stressz hatása alatt.

Azonban előfordulhatnak olyan helyzetek is, amikor a párt együttesen éri valamilyen negatív inger, amit közösen kell lereagálniuk, ekkor a problémaközlésnek nyilvánvalóan nincs jelentősége, de a közös megoldás megtalálása egy annál fontosabb pontja lesz a stressz csökkentésének. Az ilyen helyzeteket közvetlen stresszhelyzetnek nevezzük, mert a pár mindkét tagja közvetlenül érintve van a stressz által (Martos és mtsai, 2014). A páros megküzdésben tehát szerepe van az egyéni és a diádikus megküzdési stratégiának is, azaz a stresszes helyzetben való egymáshoz alkalmazkodás magába foglalja az individuális és a közös, párkapcsolati tényezőket is (Vajda és mtsai, 2016). A korábbi részben kifejtett egyéni megküzdési stratégiák a párkapcsolat stabilitására is hatással vannak, hiszen azokban a párkapcsolatokban, ahol a két félnek adaptív megküzdési stratégiái vannak, a személyek közösen is sokkal hatékonyabban kezelik a stresszes helyzeteket, mellyel stabilabbá teszik kapcsolatukat (Bodenmann & Cina, 1999). Ennek oka főleg az, hogy ezek a személyek inkább választják a közös megküzdést, és nem próbálják meg egyedül megoldani a problémát, azaz tudják egymást segíteni és támogatni. Rájuk jellemző, hogy hajlandóak a partnerükhöz fordulni segítségért, ami lehet valamilyen kézzelfogható dolog, de lehet egyszerűen egy tanács vagy támogatás is (Chow & Buhrmester, 2011).

Sok párnál jelenthet problémát az, hogy a nem megfelelő kommunikáció miatt kezelik rosszul a stresszt, tehát nem feltétlenül a megküzdési móddal van a probléma. De fontos kiemelni, hogy önmagában a jó kommunikáció nem jelent megoldást, ugyanis kutatások alapján az alapvetően jól kommunikáló párok is összeomlanak stresszhelyzetben, akár 40%-kal rontva a közös kommunikációjukat (Bodenmann & Cina, 1999). Ezért is fontos foglalkozni a diádikus megküzdéssel, mert talán ez a legfontosabb kulcsa az ilyen helyzetek megoldásának. Egyes kutatók szerint (Barbarin és mtsai, 1985; Revenson, 1994) azonban az határozza meg a közös

megküzdés eredményességét, hogy az egyéni megküzdési stratégiák mennyire különböznek vagy hasonlítanak egymásra. Kutatásaik alapján ugyanis az egyéni stratégiák kongruenciája vagy különbözősége összefügg a házassági elégedettséggel és a személyes jóléttel is (Bodenmann és mtsai, 2006).

Diádikus megküzdés alatt tehát azt értjük, amikor az egyik vagy mindkét fél erőfeszítéseket tesz annak érdekében, hogy az egyik fél által vagy a közösen átélt stresszt vagy distresszt csökkentsék (Bodenmann & Cina, 1999). Mivel közösen kell tenniük a célért, ezért kijelenthető, hogy a megküzdési és támogató magatartás által a partnerek egymásra vannak utalva. Bizonyos kutatások szerint pedig az eredmény annak megfelelően alakul, hogy az egyik fél megküzdési stratégiája hogyan kapcsolódik a másik fél támogatást nyújtó magatartásához (Chow & Buhrmester, 2011). Több hasonló nézet is kialakult arról, hogy egy párkapcsolatban a stressz kezelése valóban egy közös folyamat, ez pedig lehet pozitív vagy negatív támogató páros megküzdés. Bodenmann (2006) a pozitív és negatív páros megküzdésen belül további kisebb csoportokat is kialakított.

A pozitív páros megküzdés esetén a segítségre szoruló fél, valóban segítséget kap párjától. Ennek első formája a **támogató diádikus megküzdés**, amikor a támogató fél nem feltétlen vesz át feladatokat a stresszt átélő személytől, inkább csak mellette áll, tanácsot ad (Martos és mtsai, 2014). A **közös diádikus megküzdés** olyan problémamegoldást jelent, amikor a pár mindkét tagja közösen tesz azért, hogy csökkentsék a stresszt, például együtt keresnek információkat és lehetőségeket, hogy oldják a feszültséget. Az utolsó pozitív megküzdési fajta az **átvállalt páros megküzdés**, melyben a stresszt átélő személytől párja átvesz bizonyos feladatokat, így az új feladatmegosztással segít könnyebbé tenni a helyzetet. (Nistor és mtsai, 2019).

A negatív páros megküzdés is felbontható kisebb kategóriákra, melyek közül első az **elutasító diádikus megküzdés**, ahol a partner gúnnyal, szarkazmussal reagál a problémára, és jellemzően inkább távolságot tart, nem segíti párját (Bodenmann és mtsai, 2006). Következő az **ambivalens megküzdés**, melyben a partner ugyan segít párjának, de kellemetlennek éli meg azt (Nistor és mtsai, 2019). Az utolsó negatív megküzdés pedig a **felszínes páros megküzdés**, melyben a partner csak úgy tesz, mintha érdekelné a másik problémája, és mintha segítene, gyakran ténylegesen kérdez is, de a válasz valójában nem foglalkoztatja (Bodenmann és mtsai, 2006).

Számos oka lehet annak, hogy a párok nem tudják megfelelően kezelni a stresszes helyzeteket, de a korábban említett csoportosításban a támogató fél az, aki miatt az együttműködés nem lesz sikeres. Azonban más hibák is lehetnek a megküzdésben, például olyan stratégiák, amiket hibásan tanulunk meg, így rosszul alkalmazzuk őket a későbbiekben is. Ide tartozik többek között a tanult tehetetlenség, amikor úgy érezzük, felesleges megküzdünk a stresszel, mert úgysem tudunk semmit tenni ellene (Sasfy, 2018).

Láthatjuk tehát, hogy nagyon sok oka lehet annak, hogy nem működik jól a közös stresszel való megküzdés, ami konfliktusokat okozhat a párkapcsolaton belül. Persze a konfliktusmegoldásban a kommunikációnak is óriási szerepe van, de ahogy arról már korábban írtam, stresszhelyzetben az alapvetően jól kommunikáló párok is problémákba ütközhetnek. Így a valódi megoldást inkább az jelentheti, hogy hogyan reagálnak egy-egy stresszes helyzetre, ezért is érdemes foglalkozni mind az egyéni, mind a diádikus megküzdési stratégiákkal.

1.3. Párkapcsolat, párkapcsolati elégedettség

Az életminőség három fő dologtól függ: a testi egészségtől, a lelki egészségtől és a társas egészségtől (Lakatos és mtsai, 2020). Az emberek egyik alapvető szükséglete Bowlby (1979, idézi: Vetere & Myers, 2002) szerint az, hogy érzelmi kötelékeket alakítsanak ki másokkal. A társas szükségleteink kielégítéséhez pedig nemcsak barátokra van szükségünk, hanem egy olyan társra is, aki mindig mellettünk áll, hiszen egy jó minőségű kapcsolat nagy segítség lehet egy nehéz élethelyzettel vagy egy stresszes helyzettel való megküzdésben (Vajda és mtsai, 2016). Ennek oka, hogy egy stresszes esemény során a legtöbb személy másokhoz fordul segítségért, támogatásért, ezek közül pedig a legnagyobb valószínűséggel az egyén a romantikus partneréhez fordul, aki a legjelentősebb megküzdési segítséget jelentheti számára (Chow és mtsai, 2014). Ez főleg akkor jellemző, ha a stresszt kiváltó ok a páron kívülről jön, mert egy párkapcsolaton belüli probléma megoldásánál nyilvánvalóan más a helyzet, ott ellentétbe kerülnek a felek, így az egyéni megküzdési stratégiák is előtérbe kerülnek.

A kapcsolaton belül átélt stressz, illetve az azzal való közös megküzdés, azaz a konfliktuskezelés és az ahhoz szükséges hatékony kommunikáció jelentősen befolyásolja a párkapcsolati elégedettséget (Lakatos & Happ, 2022). A párkapcsolati elégedettség természetesen egy szubjektív dolog, hiszen mindenkinek mást jelent egy jó kapcsolat, de az elégedettség alapvetően a pár tagjainak értékelése a kapcsolat bizonyos részeiről és a tagok egymáshoz való viszonyulásáról (Gödri, 2001; Horváth-Szabó, 2007, idézi: Lakatos és mtsai,

2020). Az pedig, hogy valaki mennyire elégedett a párkapcsolatával és mennyire boldog párjával, befolyásolja azt is, hogy milyen lesz a személy önértékelése, étellel való elégedettsége és általános jólléte (Lakatos & Happ, 2022).

A párkapcsolati minőség kapcsán fontos megemlíteni olyan életeseményeket, amelyek döntően befolyásolhatják az elégedettséget. Ilyen a házasság, a gyerekvállalás, munkahelyváltás vagy az egyik partner betegsége (Umberson, Williams, Powers, Chen & Campbell, 2005, idézi: Lakatos és mtsai, 2020). Egyértelmű, hogy ezek a dolgok megváltoztatják az embernek nemcsak a mindennapjait, de a nézeteit, gondolkodását is. Egy partner betegsége például egy olyan új élethelyzet, melyet mindkét félnek fel kell dolgoznia és kezelnie is kell. Kimutatták, hogy ezek a párok különleges páros megküzdést mutatnak, ami nem sorolható be az általános minták közé (Bodenmann, 2000, idézi: Bodenmann és mtsai, 2018). A gyermekvállalás pedig teljesen felborítja azt a rendet, amihez egy pár hozzászokott. Onnantól kezdve már nem csak ketten vannak a kapcsolatban, ráadásul a közös döntéseik mostmár egy harmadik személyre is kihatnak, ami óriási felelősség. Egy gyermek rengeteg időt és energiát elvesz a szülőktől, akik a fáradtság miatt gyakran ingerültebbek, rosszabbul reagálnak egy-egy negatív eseményre. Ez is az oka, hogy a megküzdési stratégiáknak meg kell változniuk, különben a kapcsolat minősége romolhat. Megfigyelték azonban, hogy a párkapcsolati elégedettsége azoknak a pároknak, akik korábban is problémacentrikus megküzdést alkalmaztak, kisebb mértékben romlik a gyermekvállalás után (Martos és mtsai, 2012), mint azoknak, akik érzelemfókuszúan küzdenek meg a stresszel.

Ezen eseményeken kívül egy fontos tényező lehet az idő, de ez egyáltalán nem olyan meghatározó és egyértelmű, mint a korábban említett helyzetek. Sokan úgy gondolják, hogy egy pár minél több ideig van együtt, annál kisebb lesz a párkapcsolati elégedettség. Bár ez a párok többségénél valóban megfigyelhető, van akiknél ez a romlás jóval gyorsabban zajlik le, de akadnak olyan párok is, akiknél a minőség egyre javul az idő előrehaladtával. Az a nézet tehát téves, miszerint az idő múlásával elkerülhetetlen a párkapcsolati elégedettség csökkenése (Proulx, 2016 idézi: Lakatos & Happ, 2022).

A párkapcsolat egy dinamikus folyamat, melyben a partnerek kölcsönösen megnyílnak egymásnak, megmutatják a másiknak erősségüket és sebezhetőségüket egyaránt (Reis & Shaver, 1988, idézi: Chow és mtsai, 2014). A stresszes vagy negatív események során előjön az embereknek egy olyan oldala is, mellyel a mindennapokban nem feltétlen találkozik a partnerük, ilyenkor lehet döntő szerepe annak, hogy az egyének hogyan és mennyire vonják be

párjukat ebbe a megküzdési folyamatba (Chow és mtsai, 2014). Ahogy arra már többször is utaltam, a stresszel való megküzdés sokkal könnyebb, ha azt nem egyedül kell az egyénnek végigcsinálnia. Maga a stressz és a kihívások is sokkal elviselhetőbbek azok számára, akik elégedettek a párkapcsolatukkal, aminek egyik feltétele természetesen a másiktól kapott támogatás (Vajda és mtsai, 2016). A stresszes helyzetekkel való megküzdésben ugyanis az elsődleges segítséget a pár vagy házastárs jelenti, ami egy egészen más jellegű segítség, mint a többi szociális támogatás (Bodenmann és mtsai, 2006), itt ugyanis egy sokkal intimebb, szorosabb kapcsolatról beszélünk, és jellemzően a partnerek jobban ismerik egymást, egymás gyenge pontját, mint a környezetük többi tagja.

Nem véletlen, hogy a diádikus megküzdéssel emiatt is sok kutatás foglalkozik, ahogy az sem meglepő, hogy már létezik megküzdés-orientált párterápia (COCT – Coping-oriented couple therapy) is, ami foglalkozik mind a viselkedéssel, mind a kommunikációval, sőt még a problémamegoldással is (Bodenmann, 2005). Ezen a terápián a pár tagjai megtanulják megfelelően kommunikálni az érzéseiket, melyet a stressz okoz. Ez azért is fontos, mert kutatások kimutatták, hogy azok a párok, akik nagyobb mértékben lekommunikálják problémáikat és meg is vitatják az arra való lehetséges megoldásokat, jobban tudnak alkalmazkodni egymáshoz, így a párkapcsolatukhoz, házasságukhoz is (Chow és mtsai, 2014). Ezenkívül elsajátíthatják azt is, hogyan alakítsák a támogatásukat úgy, hogy az valóban segítség legyen a másik számára, illetve konkrétan gyakorolják a diádikus megküzdést is (Bodenmann, 2005), így a közös megküzdésük sokkal hatékonyabb lehet, ami egyértelműen pozitívan hat a párkapcsolati minőségükre.

A partner megküzdési módjára adott reakciót tekinthetjük alkalmazkodásnak is, hiszen a támogató félnek alkalmazkodnia kell az adott megküzdési stratégiához és annak megfelelő segítséget kell nyújtania párjának. A párkapcsolati alkalmazkodás pedig utal a párkapcsolat minőségére is, hiszen az alkalmazkodás egy állandóan változó folyamat, melybe a pozitív és negatív események, a konfliktusok és feszültségek is beletartoznak (Vajda és mtsai, 2016), így a jól alkalmazkodó párok jobban tudják kezelni a konfliktusokat, ami által magasabb lesz a kapcsolatuk minősége.

1.4. Összefoglalás

Összességében tehát elmondható, hogy a stressz hatással van a párkapcsolati elégedettségre, illetve, hogy az egyéni megküzdési stratégiák és a diádikus megküzdési stratégia is

meghatározzák a kapcsolat minőségét és stabilitását (Bodenmann & Cina, 1999). A partnerek megküzdési stílusa éppen ezért előre jelezheti a párkapcsolat későbbi minőségét és elégedettségi szintjét (Chow és mtsai, 2014). A kutatók nagy része konkrétan úgy gondolja, hogy a kapcsolat megfelelő működése attól függ, hogy a megküzdési stratégiák mennyire vannak összhangban (Revenson, 2003, idézi: Chow és mtsai, 2014), de ez még nem egy egyértelműen bizonyított tény.

Látható, hogy számos meghatározó tényezőt már bebizonyítottak ebben a témakörben, azonban kevesebb hangsúly van olyan kutatásokon, melyben a megküzdési stratégiákat nem az élettől való elégedettséggel vonták párhuzamba, hanem a párkapcsolati elégedettséggel. Illetve a személyiség típusok kapcsolatát a páros megküzdéssel tudomásom szerint itthon nem kutatták párkapcsolati kontextusban, annak ellenére, hogy ez is egy nagyon meghatározó faktor lehet. Ezenkívül a gyermekvállalás utáni megküzdési stratégiák megváltozásáról, illetve ennek hatásáról a párkapcsolati elégedettségre, kevés szó esik a magyar szakirodalomban, ahogyan a korral változó páros megküzdésről is.

1.5. Célkitűzés

Célkitűzésem tehát felmérni egy konkrét, stresszel való megküzdés szempontjából nagyon meghatározó személyiségjellemző, azaz a neuroticitás kapcsolatát a páros megküzdéssel, illetve ennek hatását a párkapcsolati elégedettségre. Ezenkívül kiválasztok két konkrét páros megküzdési típust, a partner támogató megküzdését, illetve a pozitív páros megküzdést, melyet párhuzamba lehet állítani a párkapcsolati elégedettség szintjével. Továbbá felmérem a gyermekvállalás és a kor növekedése okozta megváltozott stratégiák hatását a párkapcsolati elégedettségre.

1.6. Hipotézisek

1. Minél magasabb a partner támogató megküzdése, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség.
2. Minél magasabb a neuroticitás szintje, annál kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés.
 - a. Minél kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés, annál alacsonyabb a párkapcsolati elégedettség.
3. A gyermeket nem nevelőknél magasabb a közös páros megküzdés szintje, mint a gyermeket nevelőknél.

- a. Minél magasabb a közös páros megküzdés szintje, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség.
4. Az életkor növekedésével nő a páros megküzdés szintje.
 - a. Minél magasabb a páros megküzdési szint, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség.

2.MÓDSZER

2.1. Vizsgálati személyek

Olyan 18 évnél idősebb, egészséges személyek, akik jelenleg párkapcsolatban élnek, jegyesek vagy házasságban élnek. A személyek korukról és családi állapotukról még a tesztek felvétele előtt nyilatkoznak. A kitöltést csak abban az esetben folytathatják, ha az első mondatban leírt feltételeknek megfelelnek, ellenkező esetben a rendszer nem engedi továbblépni őket a kérdésekre. A kitöltő 257 személyből 199 nő, 58 pedig férfi volt. Azonban végül 235 érvényes kitöltés született. Ebből 181 nő, 54 pedig férfi volt, a többiek egyedülállók (14), elváltak (7) vagy özvegyek (1), így a teszt további részét már nem tudták kitölteni.

2.2. Vizsgálati eszközök

Kutatásom során három kérdőívet alkalmaztam.

A DCI-37 HUN: a Páros Megküzdés Kérdőív 37 kérdésből áll, melyek a stresszel való megküzdés egyéni és a páros formáira is kitérnek. Minden kérdésre egy 1-5-ig terjedő skálán lehet válaszolni, ahol az egyes szám „nagyon ritkán”-t jelent, míg az ötös szám „nagyon gyakran”-t, így lehet jelölni a kijelentéssel való egyetértés mértékét. Ebben a kérdőívben a kitöltőnek nem csak önmagáról, hanem párjáról is nyilatkoznia kell. Az első skála a kitöltő személyre vonatkozik, hogy ő mit tesz, amikor stresszes helyzetben van, mennyire számíthat párjára. Ez a skála 15 itemet tartalmaz, melyek nem közvetlen egymás után vannak, hanem külön blokkokban. A következő skála témája ugyanez, csak a kitöltő partneréről szól, azaz, hogy ő mennyire támaszkodik a kitöltő személyre egy nehezebb szituációban. Ez a skála, mely a pár másik tagjának szemszögéből mér, szintén 15 kérdést tartalmaz. A harmadik részben olyan stresszes helyzetekről szóló 5 kérdés van, melyek a pár mindkét tagját érintik, tehát a kérdések a közös megküzdésre irányulnak. A teszt két kérdéssel zárul, melyekben értékelnie kell a kitöltőnek, hogy mennyire elégedett saját a páros megküzdési módszerükkel. Ez az utolsó hét

kérdés tehát azt méri, hogy a pár közösen hogyan viseli a stresszt, amennyiben ez mindkettőjüket érinti.

A **Kapcsolati Elégedettség Kérdőívet (RAS-H)** egy rövid kérdéssor, összesen 7 kérdést tartalmaz, de létezik egy 8 kérdésből álló változata is, de én a jelen kutatásban a rövidebbet használtam. Rövidsége mellett viszonylag egyszerű kérdéseket is tartalmaz, így a felvétele egyszerű és gyors, ennek ellenére több kutatásban bebizonyították, hogy megbízható és érvényes kérdőívről van szó (Martos és mtsai, 2014). A kérdések többsége (pontosan 5 darab) pozitív megfogalmazású, a maradék kettő negatív, így utóbbiak fordított tételek, melyeket fordítva kell értelmezni és pontozni. Az előző kérdőívhez hasonlóan itt is ötfokú Likert-skálán kell jelölni a válaszokat, annak függvényében, hogy a kitöltő mennyire ért egyet az adott kijelentéssel. Az egyes szám azt jelenti, kevésbé, míg az ötös szám azt, hogy a személy nagyon egyetért.

Végül a Big Five rövid, 10 itemből álló változatát, a **TIPI/BFI-10** tesztet használtam az öt különböző személyiségtípus szétválasztására. Ez a kérdőív Gosling nevéhez köthető és pszichológiai értelemben megbízható (Mirnics, 2006). Számos nemzetközi kutatásban használták és bizonyították érvényességét, illetve itthon is rendelkezésre áll egy 6000 fős adatbázis, akikkel ezt a tesztet felvették, mely szintén megerősítette az egyes dimenziók megbízhatóságát (Mirnics és mtsai, 2022). Ebben a kérdőívben minden faktorhoz két kérdés tartozik, melyeket a következő táblázatban ismertetek.

extraverzió	1.,6. tétel
barátságosság	2.,7.tétel
lelkiismeretesség	3., 8.tétel
neuroticizmus	4., 9.tétel
nyitottság	5.,10.tétel

1.táblázat: A TIPI faktoraihoz tartozó tételek.

2.3. Eljárás és etikai szempontok

Vizsgálatomban a stresszel való közös megküzdés, azaz a páros megküzdési stratégiák hatását mérem a párkapcsolati elégedettségre. Hipotéziseim alapján minél magasabb a partner

támogató megküzdése, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség. Minél magasabb a neuroticitás, annál kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés, ami kisebb mértékű párkapcsolati elégedettséggel jár együtt. Illetve a gyermeket nem nevelőknél magasabb a közös páros megküzdés szintje, mint a gyermeket nevelőknél, ez pedig magasabb párkapcsolati elégedettséget jelent. Végül a korral együtt nő a páros megküzdés szintje, ami pozitívan hat a párkapcsolati elégedettségre. A hipotéziseim beigazolására három kérdőívet használok: DCI-37 HUN: a Páros Megküzdés Kérdőívet, Kapcsolati Elégedettség Kérdőívet (RAS-H) és a Big Five rövid, 10 tételes változatát, a BFI-10-et. Mindhárom teszt önkitöltős, ez megkönnyíti a felvétel módját, hiszen a kitöltők online felületen, önállóan tudják megválaszolni a kérdéseket.

A kérdőívek kitöltése önkéntes módon, online felületen történt. Mivel csak felnőtt személyekkel vettem fel adatokat, így a kitöltőknek nyilatkozniuk kellett arról, hogy valóban elmúltak 18 évesek. A kitöltés előtt a személyek tájékoztatást kaptak a mérés céljáról, a félbehagyás lehetőségéről, az adatok kezeléséről, felhasználásáról és az anonimitásról is. Az adatokról rajtam és témavezetőmön kívül senki nem szerez tudomást, és azokat nyolc hónap után törölöm. A téma az intézmény etikai bizottsága által engedélyezett (2024_36_e).

2.4. Adatelemzés

A felvett adatokat elektronikus módon elemzem a JASP 0.19.1 program segítségével.

Első hipotézisemhez, mely szerint a partner magasabb támogató megküzdése, magasabb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt, lineáris regressziót használtam, hiszen egy függő változó (párkapcsolati elégedettség) és egy független változó (partner támogató megküzdés) közötti szignifikáns kapcsolatra voltam kíváncsi. A második hipotézisem első része alapján minél magasabb a neuroticitás, annál kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés, ez pedig alacsonyabb párkapcsolati elégedettséget okoz. A fő-, illetve alhipotézisem mérésre is lineáris regressziót alkalmaztam. A harmadik hipotézisem szerint a gyermeket nem nevelőknél magasabb a közös páros megküzdés szintje, mint a gyermeket nevelőknél. Az összehasonlításhoz Mann-Whitney próbát alkalmaztam, mely megmutatja, hogy két egymástól független csoport átlaga között szignifikáns különbség van-e. A következő alhipotézisem bebizonyítására ismét lineáris regresszióra volt szükségem, ahogy az utolsó két hipotézisnél is.

3. EREDMÉNYEK

Eredményeim értelmezése előtt megnéztem, mennyire reprezentatív a mintám életkor, nem, iskolai végzettség és az alapján, hogy a kitöltőknek van-e gyermeke (2. táblázat). Több női kitöltő volt, mint férfi, illetve a felsőfokú végzettséggel rendelkezők száma is nagyobb, mint az alap- vagy középfokú végzettségű személyeké. Ezt a reprezentativitást érintő kérdést később, a korlátok részben tárgyalom. Az értelmezés előtt még a vizsgálati eszközök megbízhatóságát, illetve az azokon elért átlag pontszámokat és azok szórását is megvizsgáltam (3. táblázat).

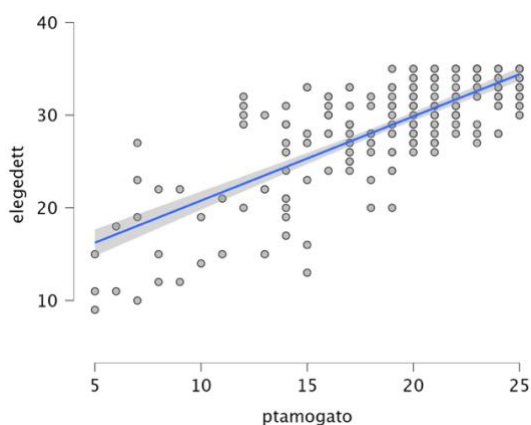
	férfi	nő	összesen
kitöltők száma	54	181	235
életkor alapján legtöbb kitöltő	40-49 év	18-29 év	18-29 év
iskolai végzettség: felsőfokú	39	111	150
iskolai végzettség: nem felsőfokú	15	70	85
van gyermeke	33	107	140
nincs gyermeke	21	74	95

2. táblázat: Minta eloszlásának legfontosabb szempontjai.

	férfi	nő	összesen	megbízhatóság (Chronbach-alfa)
TIPI neuroticitás skála pontszám átlag	5,426	5,657	5,604	0,721
TIPI neuroticitás skála pontszám szórás	1,143	1,102	1,114	-
Páros Megküzdés Kérdőív (DCI) összpontszám átlag	141,97	140,602	140,902	0,951
Páros Megküzdés Kérdőív (DCI) összpontszám szórás	23,916	23,917	23,872	-
Kapcsolati Elégedettség Kérdőív (RAS-H) összpontszám átlag	29,333	28,978	29,060	0,916
Kapcsolati Elégedettség Kérdőív (RAS-H) összpontszám szórás	5,501	5,638	5,597	-

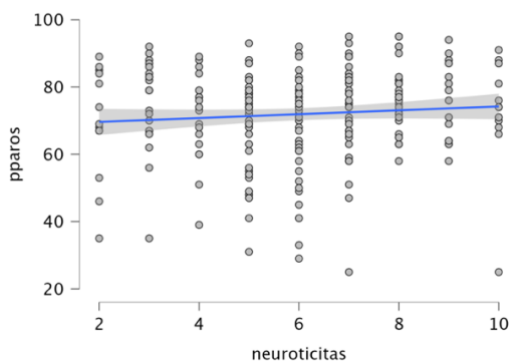
3. táblázat: A vizsgálati eszközök legfontosabb adatai a minta alapján.

1.hipotézis: Minél magasabb a partner támogató megküzdése, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség. Lineáris regresszióval vizsgáltam, hogy a magasabb partner támogató megküzdés magasabb párkapcsolati elégedettséggel jár-e együtt. A partner támogató megküzdése szignifikánsan befolyásolja a párkapcsolati elégedettséget ($p < 0,001$), és a kettő változó között erős, pozitív korreláció ($R^2 = 0,598$) van (1.ábra). Ez tehát azt jelenti, hogy a hatás pozitív, azaz minél magasabb a partner támogató megküzdése, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség. A független változó (partner támogató megküzdése) 59,8%-ban magyarázza a függő változót, vagyis a párkapcsolati elégedettséget. ($R^2 = 0,598$, $F(1, 233) = 346,177$, $p = < 0,001$).



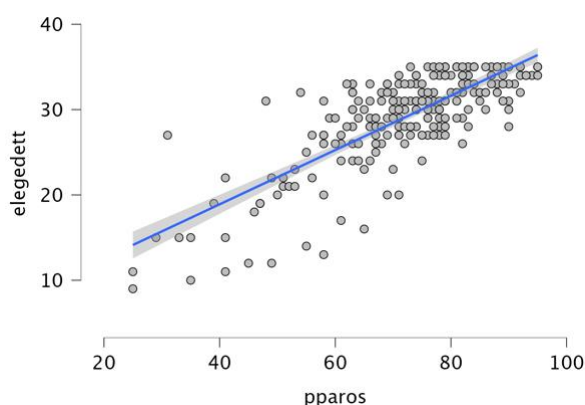
1.ábra: A partner támogató megküzdés és a párkapcsolati elégedettség korrelációja.

2.hipotézis: Minél magasabb a neuroticitás szintje, annál kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés. Az összefüggést az elsőhöz hasonlóan, itt is lineáris regresszióval mértem (2.ábra). A neuroticitás szintje és a pozitív páros megküzdés között nem találtam szignifikáns összefüggést ($p = 0,182$). A neuroticizmus és a pozitív páros megküzdés között ugyanis csak elhanyagolható kapcsolat van ($R^2 = 0,008$). ($R^2 = 0,008$, $F(1, 233) = 1,789$, $p = 0,182$).



2.ábra: A neuroticitás és a pozitív páros megküzdés összefüggése.

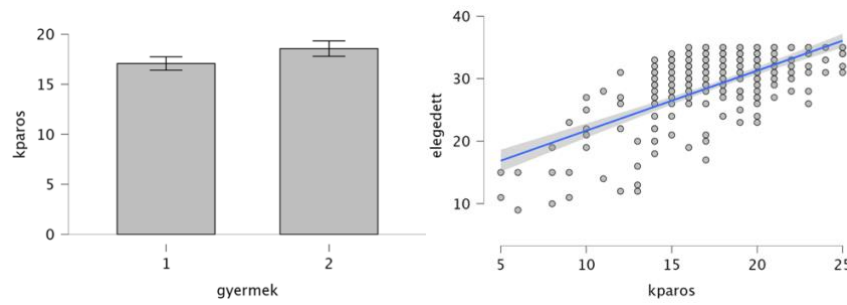
2.alhipotézis: Minél kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés, annál alacsonyabb a párkapcsolati elégedettség. A hipotézis méréséhez ismét lineáris regresszióra volt szükségem. A pozitív páros megküzdés szignifikánsan befolyásolja a párkapcsolati elégedettséget ($p < 0,001$), a két változó között erős, pozitív korreláció ($R^2 = 0,620$) van (3.ábra). Ez megerősíti a hipotézist, tehát minél kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés, annál alacsonyabb a párkapcsolati elégedettség is. A függő változó (pozitív páros megküzdés) 62%-ban magyarázza a párkapcsolati elégedettség szintjét. ($R^2 = 0,620$, $F(1, 233) = 380,965$, $p = < 0,001$).



3.ábra: A pozitív páros megküzdés és a párkapcsolati elégedettség összefüggése.

3.hipotézis: A gyermeket nem nevelőknél magasabb a közös páros megküzdés szintje, mint a gyermeket nevelőknél. A két csoport összehasonlításához a független mintás t-próba nemparametrikus változatát, a Mann-Whitney próbát alkalmaztam, mivel egyik csoport sem követ normál eloszlást ($W_1 = 0,964$, $p_1 = 0,001$ és $W_2 = 0,956$, $p_2 = 0,003$). Ez alapján szignifikáns különbség van a gyermeket nevelők ($M = 17,079$ $Mdn = 17$) és a gyermeket nem nevelők ($M = 18,568$ $Mdn = 19$) között a közös páros megküzdést vizsgálva (4.ábra), és a gyermeket nem nevelőknél magasabb ez a szint. ($W = 5299$ $p = 0,008$)

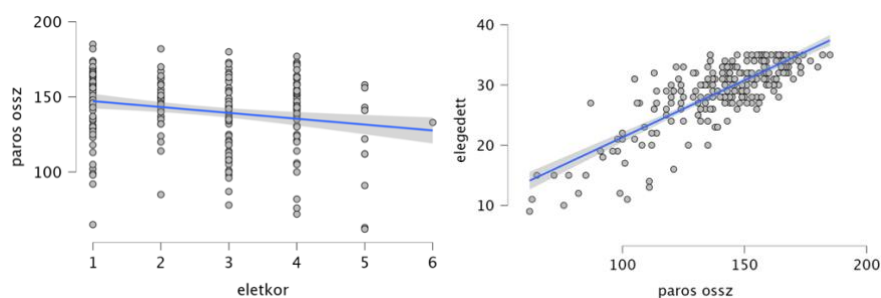
3.alhipotézis: Minél magasabb a közös páros megküzdés, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség. A hipotézis igazolásához lineáris regresszióra volt szükségem. A közös páros megküzdés szignifikánsan befolyásolja a párkapcsolati elégedettséget ($p < 0,001$), a két változó között pozitív korreláció ($R^2 = 0,466$) van (5.ábra). A független változó (közös páros megküzdés) 46,6%-ban magyarázza a függő változót (párkapcsolati elégedettség). ($R^2 = 0,466$, $F(1, 233) = 203,506$, $p < 0,001$)



4.ábra: Különbség közös páros megküzdésben a gyermeket nevelők és gyermeket nem nevelők között. 5.ábra: Összefüggés a közös páros megküzdés és a párkapcsolati elégedettség között.

4.hipotézis: Az életkor növekedésével nő a páros megküzdés szintje. Lineáris regresszióval vizsgáltam, hogy a hipotézisem valóban igaz-e. Bár a két tényező között szignifikáns kapcsolat van ($p < 0,001$), és korreláció van közöttük ($R^2 = 0,043$), de a független változó (életkor) csak 4,3%-ban magyarázza a független változót (páros megküzdés). A korreláció T-értéke azonban -3,230, vagyis a korreláció a feltételezéssel szemben negatív. Ez azt jelenti, hogy a kor növekedésével nem nő, hanem csökken a páros megküzdés szintje (6.ábra). ($R^2 = 0,043$, $F(1, 233) = 10,43$, $p = < 0,001$).

4.alhipotézis: Minél magasabb a páros megküzdési szint, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség. Ennek bebizonyításához is lineáris regresszióra volt szükségem. A kapcsolat valóban szignifikáns lett ($p < 0,001$), a tényezők között nagyon erős, pozitív korreláció van ($R^2 = 0,653$). A független változó (páros megküzdés szintje) 65,3%-ban magyarázza a független változót, azaz a párkapcsolati elégedettséget. A páros megküzdés szintje tehát szignifikánsan pozitívan hat a párkapcsolati elégedettségre. $R^2 = 0,653$, $F(1, 233) = 438,882$, $p = < 0,001$).



6.ábra: Az életkor összefüggése a páros megküzdés összpontszámával. 7.ábra: A páros megküzdés összpontszámának korrelációja a párkapcsolati elégedettséggel.

4.MEGVITATÁS

4.1.hipotézis: Minél magasabb a partner támogató megküzdése, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség.

Első hipotézisem, mely szerint minél magasabb a partner támogató megküzdése, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség, a számításaim alapján beigazolódott. A partner magas támogató megküzdése azt jelenti, hogy a személy segíti, megerősíti, pozitívan támogatja párját stresszes helyzetekben. Számos megküzdési formát ismerünk, de a partner támogató megküzdési stílusa a pozitív diádikus megküzdési módok közé tartozik. Ezek alapján a hipotézis beigazolódása elsőre egyértelműnek tűnhet, azonban az étellel való elégedettséget mérve néhány szakirodalomban ennek ellenkezőjét találták férfiakra nézve, ahol a túlzott támogatás inkább negatívan hatott az elégedettség szintjére (Martos és mtsai, 2012). A párkapcsolat minőségére természetesen hatással van a pár kommunikációja és az, hogy hogyan kezelik a stresszt. Arról egyelőre nem sokat tudunk, hogy az egyik fél pozitív diádikus megküzdése enyhíthet-e a másik fél esetleges negatív diádikus megküzdésén, illetve, hogy a negatív megküzdési stratégia rosszul hat-e az egyébként pozitívan megküzdő másik félre (Chow és mtsai, 2014). Az azonban nem kérdés, hogy a stresszel való megküzdésben mindkét félnek szerepe van, hiszen nem mindegy, hogy az egyik partner megpróbálja-e bevonni a másikat abba, hogy mi játszódik le benne (Bodenmann és mtsai, 2006), és az is fontos tényező lehet, hogy a másik fél ezután hogy reagál erre, azaz hogy támogatja-e partnerét valamilyen módon. A támogató megküzdés egyaránt lehet érzelempőzpontú és problémakőzpontú is. Érzelempőzpontú megküzdésnél a másik fél segíthet párjának az ellazulásban, míg a problémakőzpontúnál valamilyen konkrét, praktikus tanácsot adhat neki (Martos és mtsai, 2018).

A párkapcsolati elégedettségben benne vannak mind a negatív, mind a pozitív aspektusok, melyek a partnerrel szembeni pozitív attitűdöket és az ellenséges negatív viselkedést is magukba foglalják (Lakatos & Happ, 2022). A partnerrel szembeni pozitív attitűdökhöz pedig természetesen hozzátartozik a másik fél támogatása stresszes helyzetben. A stresszel való közös megküzdés módja pedig hatással van a párkapcsolat minőségére. Ezenkívül fontos befolyásoló tényező még a kommunikáció, ami a problémák megoldásához kell, de ahogy arról már korábban írtam, nem ez a legfontosabb komponense a párkapcsolati minőségnek, ezt a páros megküzdés sokkal inkább meghatározza. Így nem meglepő, hogy abban az esetben, ha a pár egyik tagja támogatást kap partnerétől egy stresszes helyzetben, az nagy mértékben hozzájárul

az elégedettség magasabb szintjéhez. Éppen ezért a néhány ellentétes eredménnyel szemben, most beigazolódott, hogy a partner támogató megküzdésének erős, pozitív hatása van a párkapcsolati elégedettségre.

4.2.hipotézis: Minél magasabb a neuroticitás szintje, annál kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés.

A második hipotézis alapján minél magasabb a neuroticitás, annál kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés. A neuroticitás magas szintje azt jelenti, hogy a személy érzelmileg instabil, a pozitív páros megküzdés pedig a diádikus megküzdések egyik nagyobb csoportja, mely több kisebb alcsoportot foglal magába. Pozitív páros megküzdés alatt érthetjük az előző hipotézisben említett támogató megküzdéseket, illetve az átruházott diádikus megküzdést is, mely során a stresszt átélő fél konkrét segítséget kér párjától, például egy bevásárlás átvételét, ezzel csökkentve a feladatokat és az ezek miatti stresszt (Bodenmann és mtsai, 2016, idézi: Martos és mtsai, 2018). A személyiségjegyek mind kapcsolatban állnak az élettel való elégedettséggel, ezek közül a neuroticitás az egyetlen, ami negatívan korrelál az elégedettség szintjével (Törő és mtsai, 2020), azaz a magas érzelmi labilitás alacsonyabb élettel való elégedettséget jelent. Ebből kiindulva feltételeztem, hogy a kapcsolattal való elégedettség esetében is hasonló eredményeket kapok, de nem kaptam szignifikáns eredményt, azaz nincs egyértelmű összefüggés a magas neuroticitás szintje és az alacsony párkapcsolattal való elégedettség között. Azok a személyek, akiknél magas a neuroticitás szintje, intenzívebben reagálnak negatív ingerekre, és hajlamosabbak a stresszes helyzetek miatti szorongásra, sőt a depresszióra is (Campbell és mtsai, 2005), ezért is logikusnak tűnhet, hogy a párkapcsolatban megjelenő stresszt sem tudják megfelelően kezelni. Azok az egyének, akikre a pozitív páros megküzdés jellemző, nyitottabbak, nyugodtabban végiggondolják a stressz kezelésének lehetséges módjait és gyakran a stresszt is inkább feladatként, fejlődésre való lehetőségként fogják fel. Az érzelmileg labilis személyekre ez a fajta higgadt reakció nem jellemző, ezért is feltételeztem, hogy náluk alacsonyabb a pozitív páros megküzdés szintje. Azonban a korábbi kutatásokkal és feltételezésemmel ellentétben, jelen kitöltők válaszai alapján, ez az állítás nem igazolódott be, így nem állíthatom, hogy minél magasabb a neuroticitás szintje, annál alacsonyabb a pozitív páros megküzdés a kapcsolatban.

4.3.alhipotézis: Minél kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés, annál alacsonyabb a párkapcsolati elégedettség.

Annak ellenére, hogy az előző hipotézisem nem bizonyosodott be, az abból kiinduló alhipotézist kiértékeltem. Ez alapján minél kisebb mértékű a pozitív páros megküzdés, annál alacsonyabb a párkapcsolati elégedettség. Bár a neuroticitás nem áll egyértelmű kapcsolatban a pozitív páros megküzdéssel, az eredmények alapján a pozitív páros megküzdés összefügg a párkapcsolati elégedettséggel. Ez azt jelenti, hogy, ha alacsony a pozitív páros megküzdés, akkor a kapcsolatban lévők kevésbé lesznek elégedettek párkapcsolatukkal. A stresszel való közös megküzdés alapvetően pozitívan hat a párkapcsolati minőségre, már a „miség” érzése által is, hiszen ez kölcsönös bizalmat, támogatást és megerősítést jelent a partnerek számára (Bodenmann és mtsai, 2006), ami erősíti a biztonságérzetet az egyéneken. Egy jó párkapcsolat alapvetően enyhíti az átélt stresszt és annak hatását, hiszen a stresszt átélő egyén mellett mindig ott áll valaki, aki segíthet a megküzdésben. Abban az esetben viszont, ha valaki mégsem nyitott a másik segítségére, akár lekicsinyli, elutasítja partnere részvételének fontosságát, előfordulhat, hogy a kapcsolaton belüli kölcsönös függés nem jön létre (Chow és mtsai, 2014), pedig a megfelelő diádikus megküzdéshez mindkét fél bevonódására szükség van. Ilyenkor természetesen nem jöhet létre a közös megküzdés pozitív formája, hiszen a felek nem kommunikálják le megfelelően a problémát és annak forrását, nem vállalnak közösen felelősséget és nem is feltétlenül működnek együtt csapatként. A pozitív páros megküzdés jelenléte viszont éppen azt jelenti, hogy a pár tagjai valóban támogatják, segítik egymást. Számos házassággal foglalkozó kutatás (Revenson, 2003) alapján a felek megküzdési stratégiájának hasonlósága vagy különbözősége határozza meg a kapcsolat minőségét, de ezt még nem sikerült egyértelműen bebizonyítani. Az azonban biztosnak tűnik, hogy a két fél által nyújtott diádikus megküzdés és támogatás szignifikánsan összefügg a házasság vagy párkapcsolat minőségével (Bodenmann és mtsai, 2014). Ennek oka az is, hogy a minőség szintjét erősen meghatározza az, hogy mennyi támogatás kapnak a felek a másiktól, egyes kutatások szerint ugyanis leginkább a csapatmunka jelenléte, a közös célok és azok megvalósítása, a közös problémamegoldás az, ami nagyban hozzájárul a megfelelő párkapcsolati minőséghez (Sallay és mtsai, 2023). Ezek magas szintje pedig mind a pozitív páros megküzdéshez tartozik. Ezek alapján nem meglepő, hogy hipotézisem ezen a mintán is beigazolódott, így kijelenthetem, hogy a pozitív páros megküzdés szintje pozitívan korrelál a párkapcsolati elégedettséggel.

4.4.hipotézis: A gyermeket nem nevelőknél magasabb a közös páros megküzdés szintje, mint a gyermeket nevelőknél.

Harmadik fő hipotézisem alapján a gyermeket nem nevelőknél magasabb a közös páros megküzdés szintje, mint a gyermeket nevelőknél. Ez a hipotézisem a minta alapján be is igazolódott, tehát valóban különbség van a stresszel való megküzdésben a szülők és a gyereket nem nevelők között. Egy pár életében talán a legnagyobb változást egy gyermek érkezése okozza, hiszen egy harmadik tag megjelenésével a korábban működő páros megküzdési stratégiák felborulnak, és új stratégiák kialakulására van szükség (Hajduska, 2015, idézi: Keresztúri-Nagy, 2016). Sok párkapcsolatnak felborul ekkor a megszokott rendje, mindkét fél új szerepekbe is belekerül, hiszen inntól kezdve nem csak férj és feleség lesznek, hanem apa és anya is, ami teljesen más feladatokkal és kihívásokkal jár. Ahogy arról már korábban írtam, külső tényezők is „átgyűrűződnek” a kapcsolatba (Chow & Buhrmester, 2011). Egy gyermek születését is tekinthetjük akár egy olyan külső, kontextuális tényezőnek (Vajda és mtsai, 2013), ami hatással van a pár mindkét tagjára, illetve arra is, hogy milyen új problémákkal kell szembesünniük közösen. Gyakori probléma, hogy a pár tagjai a gyermekvállalás után kevesebbet foglalkoznak egymással, magukkal, illetve férfi és női létükkel, hiszen minden idejüket és energiájukat leköti a gyermekkel való foglalkozás. A közös páros megküzdés magába foglalja a saját, a partner és a közös megküzdést is, azaz minden közösen átélt stresszre való együttes reakciót. Ezeket a megküzdési stratégiákat pedig nagy mértékben vagy teljesen meg kell változtatniuk az egyéneknek ahhoz, hogy az új kihívások okozta stresszt megfelelő módon tudják kezelni (Keresztúri-Nagy, 2016). Az, hogy egy-egy pár mennyire adaptívan tud alkalmazkodni az új helyzethez, számos tényezőtől függ. Észrevették például azt, hogy azok a párok, akik a szülővé válás során inkább foglalkoztak konkrétan a problémáikkal, azaz problémaközpontú megküzdést választottak, később kisebb mértékű romlást észleltek kapcsolatukban, mint azok, akik kevésbé beszéltek meg gondjaikat (Martos és mtsai, 2012). A problémaközpontú megküzdés alapvetően hatékonyabb, de ahogy arról már korábban írtam, ezt akkor alkalmazzuk, ha elegendő energiaforrásunk van ahhoz, hogy hatékonyan kezeljük a stresszt. Azonban azok energiaforrása, akik szülővé válnak, teljesen megváltozik és az energia sokszor teljesen másra irányul, nem a hatékony közös megküzdésre, így nem annyira váratlan, hogy hatékonyabb a gyermeket nem nevelők közös páros megküzdése, hiszen ők tudnak teljes mértékben csak kettőjükkel foglalkozni, nem kell egy harmadik és/vagy negyedik, ötödik tagra is figyelniük. A hipotézisem tehát a minta alapján megállja helyét, azaz a gyermeket nem nevelőknél magasabb a közös páros megküzdés szintje, mint a gyermeket nevelőknél.

4.5.hipotézis: Minél magasabb a közös páros megküzdés szintje, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség.

Következő állításomban azt értelmezem, hogy igaz-e, hogy minél magasabb a közös páros megküzdés szintje, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség. Az együttes vagy közös diádikus megküzdés nem sorolható sem a pozitív, sem a negatív megküzdési stratégiák közé, hanem egy harmadik csoportot alkot. Ide tartozik a problémaközpontú és a érzelemfókuszú megküzdés (Martos és mtsai, 2018). Azért is fontos erről a csoportról külön beszélni, mert ez bizonyos módon túlmutat a másik két kategórián, hiszen ez igényli leginkább mindkét fél megfelelő bevonódását (Bodenmann és mtsai, 2016, idézi: Martos és mtsai, 2018). Ennek mértéke valóban azt mutatja, hogy a pár közösen mennyire hatékony a stresszel való megküzdésben. Az előző hipotézisemre visszautalva fontos megjegyezni, hogy a párkapcsolaton kívüli forrásból származó stressz, ami jelen esetben lehet egy gyermek, hatással van mind az egyéni jóllétre, mind a párkapcsolat minőségére, hiszen a külső, magas szintű stressz alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt (Bodenmann, 1997b; Randall & Bodenmann, 2017, idézi: Lakatos & Happ, 2022). A gyermeket nevelőknél ez a stressz szint valójában évekig magas, így nagyon könnyen romolhat a párkapcsolati minőség, ha nem megfelelő stratégiákat alakítanak ki a pár tagjai. A romlás főleg akkor észlelhető, ha nem közösen birkóznak meg a problémákkal, azaz nem közös páros megküzdést alkalmaznak. Ez a fajta állandó külső stressz a gyermeket nem nevelőknél nem jelenik meg, hacsak nincsen valami betegség vagy egyéb különleges tényező, ami szintén fenntarthatja ezt az állapotot. A gyermeket nem nevelők tehát hatékonyabbak a közös stresszkezelésben, ez pedig úgy tűnik, hogy magasabb párkapcsolati elégedettséget jelent. Mindenesetre ezt a két állítást, hipotézist érdemes együttesen vizsgálni, hiszen látható, hogy nagyon befolyásolják egymást a korábban említett tényezők, és így az is látható, hogy a magasabb közös páros megküzdés valóban magasabb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt.

4.6.hipotézis: Az életkor növekedésével nő a páros megküzdés szintje.

Utolsó fő hipotézisemben arra kerestem a választ, hogy az idősebb személyeknél jobb-e a páros megküzdés, azaz magasabb-e a páros megküzdés szintje. Minél idősebb valaki, annál több stresszes helyzetet él át, emiatt azt gondolhatnánk, hogy jobban megtanulja kezelni magát a stresszt. Persze ez ennél jóval összetettebb, hiszen számos korábban említett összetevő felelős azért, hogy valaki milyen módon tud megbirkózni a negatív helyzetekkel. Az idő múlásával változhatnak a személyek megküzdési stratégiái, mind az egyéni, mind a páros stratégiák. A

hatékonyabb stresszkezelési mód a problémafókuszú megküzdés, hiszen ilyenkor magát a kiváltó okot, helyzetet próbáljuk megoldani, nem pedig az érzéseinket változtatjuk meg. Ez egy jóval érettebb megoldási mód. Az életkor növekedésével egyre inkább lesz jellemző, hogy valaki gyakrabban alkalmaz problémaközpontú megküzdési stratégiát, aminek oka egyrészt lehet a kognitív fejlődés, illetve az is, hogy a személyek egyre inkább úgy érzik urai a helyzetnek és képesek irányítani azt (Kern, 2014), míg egy gyermek erre nem feltétlenül képes. Az egyéni megküzdési stratégiák tehát átlagos esetben fejlődnek, emiatt feltételezhetnénk, hogy a páros megküzdés mértéke is javul az évek múlásával. Hipotézisemet is ennek megfelelően írtam, azonban a minta alapján éppen ellenkező a hatás, azaz a kor növekedésével csökken a páros megküzdés mértéke. Ennek oka lehet, hogy az idősebb személyek már több stresszes helyzetet tudtak kezelni, ezért talán kevésbé érzik szükségét, hogy partnerükre támaszkodjanak, úgy érezhetik, hogy képesek a problémát egyedül is kezelni. Ez akár kényszeres önellátás is alakulhat (Chow és mtsai, 2014), ami a negatív megküzdési stratégiák közé tartozik, így ez is lehet az oka, hogy alacsonyabbá válik a páros megküzdés is. Ez azonban csak egy feltételezés, a szakirodalomban nem található egyértelmű válasz ennek bizonyosságáról.

4.7.alhipotézis: Minél magasabb a páros megküzdési szint, annál magasabb a párkapcsolati elégedettség.

Utolsó alhipotézisemben azt vizsgáltam, hogy a magasabb páros megküzdési szint magasabb párkapcsolati elégedettséggel jár-e együtt. Mivel stressz minden párt ér együttesen is valamilyen mértékben, elengedhetetlen, hogy a páros megküzdéssel összességében is foglalkozzunk, ne csak valamelyik alkategóriájával. Éppen ezért ebben a hipotézisben a páros megküzdés összpontszámát vettem figyelembe, ahol a magas pontok megfelelő közös problémamegoldást és stresszkezelést jelentenek. Ez tehát egy diádikus folyamat, melyben fontos szerepe van mindkét félnek, hiszen ha a partnerek megpróbálják bevonni a másikat a problémamegoldásba, beszélgetnek a problémáról, elmondják egymásnak az érzéseiket, az nagyban hozzájárul a megfelelő megoldás közös megtalálásához. A közös problémamegoldás magába foglalja mindkét fél elkötelezettségét arra, hogy egymás és maguk jóllétét is biztosítsák (Bodenmann és mtsai, 2006), ez pedig megerősítés mindkét fél számára, hiszen érzik, hogy a megoldás nemcsak nekik fontos, hanem a másinak is, tudják, hogy valaki mellettük áll, támogatja őket. A támogató partner pedig egy nagyon erős védő faktor lehet a stresszel szemben. A könnyedebb stresszel való megküzdés pedig pozitívan hat a személyek hangulatára, az életük és természetesen a párkapcsolatuk minőségére is. Ezeket végiggondolva

egyértelművé válik, hogy miért jár a magas páros megküzdési skálán elért pontszám valóban nagyobb párkapcsolati elégedettséggel.

5.ÖSSZEFOGLALÁS

Kutatásom előtt és során megpróbáltam a lehető legtöbb, témámhoz kapcsolódó szakirodalmat megtekinteni, azonban a legtöbb kutatás a megküzdési stratégiákat – mind egyéni, mind páros – inkább az élettél való elégedettséggel vonja párhuzamba, nem pedig a párkapcsolati elégedettséggel. Továbbá a személyiségtípusok kapcsolata a páros megküzdési stratégiákkal tudomásom szerint nem kutatott téma itthon, így fontosnak tartottam egy stresszel való megküzdésben fontosnak számító személyiségjellemző, a neuroticitás behozatalát a témába. A párkapcsolati elégedettséget mérve pedig nem mehetünk el olyan fontos életesemények mellett, mint a házasság és a szülővé válás. Előbbi egy gyakrabban kutatott téma, éppen ezért foglalkoztam munkámban az utóbbi, kevésbé kutatott témakörrel és ennek hatásával a megküzdési stratégiákra, és ezáltal a kapcsolati elégedettségre is.

Méréseimben a következő eredményeket kaptam: a neuroticitás a szakirodalommal ellentétben nem korrelált a pozitív páros megküzdéssel. A gyermeket nem nevelőknél magasabb a közös páros megküzdés szintje, mint a gyermeket nevelőknél és a kor előrehaladtával, hipotézisemnek ellentmondva nem nő, hanem csökken a páros megküzdés szintje. Továbbá minden általam mért páros pozitív megküzdési stratégia (partner támogató megküzdése, közös páros megküzdés, pozitív páros megküzdés) és a páros megküzdés összességében is pozitívan korrelált a párkapcsolati elégedettséggel.

6.KORLÁTOK

Kutatásom egyik korlátja, hogy kitöltőim között több a nő, mint a férfi, így mintám homogén, ezáltal nem jelenthetem ki, hogy reprezentatív. További reprezentativitást érintő probléma, hogy lényegesen több olyan személy töltötte ki a kérdőívet, akik felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, mint olyanok, akik alap- vagy középfokú végzettségűek, ami így szintén torzíthatja a valóságot. A többi demográfiai adat megoszlása viszonylag kiegyenlített, így azok nem jelentenek problémát.

További akadályt vet fel, hogy a Megküzdési Stratégiák Kérdőívhez nem találtam normál értékekről szóló adatokat, így nem tudtam kiszűrni a mintámból az esetleges tünetjelző pontszámokat, amik torzíthatják a mintát. Végül a harmadik általam használt kérdőív, azaz a BFI-10 vagy TIPI rövidségét említeném meg, amely ugyan kutatások alapján megbízhatóan mér, de a hosszabb 37 vagy 44 tételes változata biztosan még megbízhatóbb eredményt adna.

7.KITEKINTÉS

A szakirodalmakban megjelent eredményekkel ellentétes eredményeket kaptam a neuroticitást vizsgálva, így ezt a témakört és az okokat érdemes lehet jobban megvizsgálni. Illetve a korral növekvő páros megküzdésről szóló hipotézisem sem igazolódott be, ott ugyanis éppen ellenkező eredményt kaptam, mint, amire számítottam, azonban ezzel kapcsolatban nem találtam megfelelő szakirodalmat, ami alátámasztaná az eredményeimet, így ezt mindenképpen érdemes lenne tovább kutatni.

A páros megküzdés kérdőív további alsókálakkal rendelkezik, melyeket én nem használtam fel, de további hipotézisek felállítására alkalmasak lehetnek. Ezenkívül vizsgálni lehet még a neuroticitáson kívül, további személyiségjellemzők összefüggését a megküzdési stratégiákkal. Az utolsó továbbhaladási szempont pedig egy nagyobb létszámú, jobb nemek és iskolázottság szerinti eloszlású mintában való felvétel, amely által reprezentatív eredményeket kaphatunk.

8. NYILATKOZAT

Kijelentem, hogy dolgozatom elkészítéséhez nem használtam mesterséges intelligenciát.

IRODALOMJEGYZÉK

Bodenmann, G. (2005). Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-002>

Bodenmann, G., Arista, L. J., Walsh, K. J., & Randall, A. K. (2018). Dyadic Coping Inventory. In *Springer eBooks* (pp. 1–5).

Bodenmann, G., & Cina, A. (1999). Der Einfluß von Streß, individueller Belastungsbewältigung und dyadischen Coping auf die Partnerschaftsstabilität: Eine 4-Jahres-Längsschnittstudie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*. <https://doi.org/10.1026//0084-5345.28.2.130>

Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 485–493. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.485>

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2005). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585–599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the society for Research in Child Development*. <https://doi.org/10.2307/1166148>

Chow, C. M., Buhrmester, D., & Tan, C. C. (2014). Interpersonal coping styles and couple relationship quality: Similarity versus complementarity hypotheses. *European Journal of Social Psychology*, 44(2), 175–186.

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>

Happ, Z., Csordás, G., Lakatos, C., Kiss, E. C., & Csókási, K. (2022). A Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőív magyar változatának (MSQ-C-Hu) pszichometriai

mutatói. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 23(2), 193-221.
<https://doi.org/10.1556/0406.23.2022.008>

Karimzade, A., & Besharat, M. A. (2011). An investigation of the relationship between personality dimensions and stress coping styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 797-802. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.155>

Keresztúri-Nagy, K. (2016). A páros megküzdés összefüggései a jóllét mutatóival kisgyermekes anyák körében. *Recreation*, 6(4), 38–40. <https://doi.org/10.21486/recreation.2016.6.4.4>

Kern, B. (2014). A testi, lelki változók és a megküzdési stratégiák közti összefüggések. *ANTHROPOLOGIAI KÖZLEMÉNYEK*, 55, 79-88.

Lakatos, Cs. & Happ, Zs. (2022). Párkapcsolati elégedettség a párkapcsolati stressz tükrében. In *What Will Our Future Be Like?*, 439.

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>

Man Chow, C., & Buhrmester, D. (2011). Interdependent patterns of coping and support among close friends. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(5), 684-705. <https://doi.org/10.1177/0265407510386134>

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

Martos, T., Sallay, V., Nistor, M., & Józsa, P. (2012). Párkapcsolati megküzdés és jóllét—A Páros Megküzdés Kérdőív magyar változata. *Psychiatria Hungarica*, 27(6), 446–458.

Martos, T. & Sallay, V. (2014). DCI-37 HUN: a Páros Megküzdés Kérdőív.

Martos, T., Sallay, V., Szabó, T., Lakatos, C., & Tóth-Vajna, R. (2014). A Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői= Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Relationship Assessment Scale (RAS-H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 245-258. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.6>

Mirnic, Zs. (2006). *A személyiség építőkövei: típus-, vonás- és biológiai elméletek*. Bölcsész Konzorcium.

Mirnic, Z., Nagy, V., Szilágyi, T., & Rózsa, S. (2022). Összeesküvés-elméletekben való hit, korai maladaptív sémák és személyiségjellemzők. *PSYCHOLOGIA HUNGARICA CAROLIENSIS*, 10(3), 110-128. <https://doi.org/10.52993/PSYHUNG.10.2022.3.5>

Revenson, T. A. (2003). Scenes from a marriage: Examining support, coping and gender within the context of chronic illness. In J. Suls & K. A. Wallston (Eds.), *Social psychological foundations of health and illness* (pp. 530–559).

Revenson, T. A., Kayser, K. E., & Bodenmann, G. E. (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. American Psychological Association.

Rózsa, S., Purebl, Gy., Susánszky, É., Kő, N., Szádóczky, E., Réthelyi, J., Danis, I., Skrabski, Á., & Kopp, M. (2008). A megküzdés dimenziói: A konfliktusmegoldó kérdőív hazai adaptációja = Dimensions of coping: Hungarian adaptation of the Ways of Coping Questionnaire. In *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(3), 217-241.

Sasfy, Gy., Z. (2018). *Konfliktuskezelés, stresszkezelés*. Dialóg Campus Kiadó.

Törő, K., Mocos, J., Róth, E., & Csikós, G. (2020). A stressz mértéke és a big five személyiség faktorok kapcsolata a COVID-19 őszi hullám alatt magyar serdülőkben. *Psychologia Hungarica Caroliensis*, 8(3), 83-94.

Vajda, D., Makó, H. & Kiss, E., Cs. (2013). Párkapcsolat és egészség a stressz és coping vonatkozásában. In *Sztómaterápiás eszközök befolyása az életminőségre, életvitelre és a lelki ellenálló képesség tényezői*, 80-93.

Vajda, D. B., Rózsa, S., Szentiványi-Makó, H., & Kiss, E. C. (2016). A Diádikus Alkalmazkodás Skála (DAS) magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*, 16(1), 101-121. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2016.1.101>

Vetere, A., & Myers, L. B. (2002). Repressive coping style and adult romantic attachment style: Is there a relationship? *Personality and Individual Differences*, 32(5), 799–807. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00083-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00083-6)

MELLÉKLETEK

7.1. Melléklet: Páros Megküzdés Kérdőív (DCI-37_HUN)

		1	2	3	4	5
		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.	1	2	3	4	5
2.	Ha túlterhelt vagyok, megkérem a páromat, hogy vegyen át tőlem feladatokat és tennivalókat.	1	2	3	4	5
3.	Kimutatom a páromnak, hogy túlterhelt vagyok, és rosszul érzem magam a bőrömben.	1	2	3	4	5
4.	Nyíltan megmondom a páromnak, ha feszült vagyok, és arra van szükségem, hogy érzelmileg támogasson.	1	2	3	4	5
Hogyan reagál a párja, ha Ön a tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?						
5.	Azt érzem, hogy megért és érdekli a problémám.	1	2	3	4	5
6.	Átérti helyzetemet, azt mondja, hogy ő is ismeri ezt az érzést, és mellettem áll.	1	2	3	4	5
7.	Szemrehányást tesz nekem, mert nem tudok elég jól bánni a stresszel.	1	2	3	4	5
8.	Segít nekem abban, hogy más megvilágításban lássam a problémát.	1	2	3	4	5
9.	Meghallgat, lehetőséget ad arra, hogy kibeszéljem magam, lelkemre beszél, vagy felvidít.	1	2	3	4	5
10.	Nem veszi komolyan a problémámat.	1	2	3	4	5
11.	Segít ugyan, de kedvetlenül és vonakodva teszi.	1	2	3	4	5
12.	Átvessz szokásos feladataimból, tevékenységeimből, hogy tehermentesítsen.	1	2	3	4	5
13.	Segít a helyzet elemzésében, hogy a problémára konkrét megoldást találjak.	1	2	3	4	5
14.	Ha túl sok a dolgom, besegít, hogy tehermentesítsen.	1	2	3	4	5
15.	Ha nagyon feszült vagyok, a párom kitér előlem.	1	2	3	4	5
Mit tesz a párja, ha feszültnek, túlterheltnek érzi magát?						
16.	Megmondja nekem, hogy örül a gyakorlati segítségemnek vagy tárgyilagos javaslataimnak és segítőkészségemnek.	1	2	3	4	5
17.	Megkér, hogy vegyek át tőle feladatokat és tennivalókat	1	2	3	4	5
18.	Kimutatja, hogy túlterhelt, és rosszul érzi magát a bőrében.	1	2	3	4	5
19.	Nyíltan megmondja, ha feszült, és arra van szüksége, hogy érzelmileg támogassam.	1	2	3	4	5

1 nagyon ritkán 2 ritkán 3 néha 4 gyakran 5 nagyon gyakran					
Hogyan reagál Ön, ha a párja tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?					
20.	Éreztetem vele, hogy megértem és érdekel a problémája.	1	2	3	4 5
21.	Átérzem a helyzetét, azt mondom neki, hogy én is ismerem ezt az érzést, és mellette állok.	1	2	3	4 5
22.	Szemrehányást teszek neki, mert nem tud elég jól bánni a stresszel.	1	2	3	4 5
23.	Azt mondom neki, hogy ez az egész nem is annyira rossz, és segítek neki abban, hogy más megvilágításban lássa a helyzetet.	1	2	3	4 5
24.	Meghallgatom, lehetőséget adok arra, hogy kibeszélje magát, lelkére beszélek, vagy bátorítom	1	2	3	4 5
25.	Nem veszem komolyan a problémáját.	1	2	3	4 5
26.	Ha a párom feszült, én visszavonulok.	1	2	3	4 5
27.	Segítek ugyan neki, de vonakodva teszem, és úgy gondolom, hogy jobban is megoldhatná problémáit.	1	2	3	4 5
28.	Átveszek a szokásos feladataiból, tevékenységeiből, hogy tehermentesítsem őt.	1	2	3	4 5
29.	Megpróbálom a párommal együtt tárgyilagosan elemezni a helyzetet, és próbálom őt segíteni a probléma megértésében és megoldásában.	1	2	3	4 5
30.	Ha túl sok a dolga, besegítek, hogy tehermentesítsem.	1	2	3	4 5
Mit kezd Ön és a párja az olyan stresszel, mely mindkettőjüket érinti?					
31.	Megpróbáljuk együtt megoldani a problémát, és konkrét megoldásokat keresünk.	1	2	3	4 5
32.	Komolyan foglalkozunk a problémával és elemezzük, hogy mit tehetünk.	1	2	3	4 5
33.	Abban segítjük egymást, hogy más megvilágításból lássuk a problémát.	1	2	3	4 5
34.	Masszázs, közös fürdés vagy zenehallgatással segítjük egymást az ellazulásban.	1	2	3	4 5
35.	Úgy próbáljuk levezetni a feszültséget, hogy gyengédek vagyunk egymással, szeretkezünk.	1	2	3	4 5
Milyennek látja azt, ahogyan Önök, mint pár a stresszt kezelik?					
36.	Elégedett vagyok a párom támogatásával, és azzal, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.	1	2	3	4 5
37.	Hatékonyan érzem a párom támogatását, és azt, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.	1	2	3	4 5

7.2.Melléklet: Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS-H)

	Kevéssé				Nagyon
1. Mennyire felel meg partnere az Ön igényeinek?	1	2	3	4	5
2. Általában véve mennyire elégedett Ön a kapcsolatukkal?	1	2	3	4	5
3. Összehasonlítva másokéval, mennyire jó az Önök kapcsolata?	1	2	3	4	5
4. Milyen gyakran gondol arra, hogy bár el sem kezdte volna ezt a kapcsolatot?	1	2	3	4	5

5. Milyen mértékben felel meg a kapcsolatuk az Ön eredeti elvárásainak?	1	2	3	4	5
6. Mennyire szereti partnerét?	1	2	3	4	5
7. Mennyi probléma van az Önök kapcsolatában?	1	2	3	4	5

7.3.Melléklet: TIPI/BFI-10

1	Olyannak látom magam, mint aki zárkózott, tartózkodó.	1	2	3	4	5
2	Olyannak látom magam, mint aki általában megbízik másokban.	1	2	3	4	5
3	Olyannak látom magam, mint aki hajlamos a lustaságra.	1	2	3	4	5
4	Olyannak látom magam, mint aki nyugodt és a stresszt jól kezeli.	1	2	3	4	5
5	Olyannak látom magam, mint aki kevéssé érdeklődik a művészetek iránt.	1	2	3	4	5
6	Olyannak látom magam, mint aki társaságkedvelő.	1	2	3	4	5
7	Olyannak látom magam, mint aki alapos és precíz munkát végez.	1	2	3	4	5
8	Olyannak látom magam, mint aki hajlamos másokban keresni a hibát.	1	2	3	4	5
9	Olyannak látom magam, mint aki könnyen ideges lesz.	1	2	3	4	5
10	Olyannak látom magam, mint aki élénk képzelőerővel rendelkezik.	1	2	3	4	5

7.4.Melléklet: Demográfiai adatok

Neme

- ☐ nő
- ☐ férfi
- ☐ egyéb

Életkora

- ☐ 18-29 év
- ☐ 30-39 év
- ☐ 40-49 év
- ☐ 50-59 év
- ☐ 60-69 év
- ☐ 70 +

Legmagasabb iskolai végzettség

- ☐ alapfokú (általános iskola)
- ☐ középfokú (szakiskola, szakközépiskola, szakgimnázium, gimnázium)
- ☐ felsőfokú (főiskola, egyetem)
- ☐ folyamatban lévő felsőfokú tanulmány

Családi állapot

- ☐ egyedülálló
- ☐ párkapcsolatban él
- ☐ élettársi kapcsolat
- ☐ jegyben jár
- ☐ házasságban él
- ☐ elvált
- ☐ özvegy

Mennyi ideje van együtt párjával?

- ☐ kevesebb, mint 1 éve
- ☐ 1-3 éve
- ☐ 3-5 éve
- ☐ több, mint 5 éve
- ☐ nincs párkapcsolatom

Van-e gyermeke?

- ☐ igen
- ☐ nem