

## A DIÁDIKUS STRESSZ ÉS A FELNŐTT KÖTŐDÉS LENYOMATAI A PÁRKAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉGBEN

### THE IMPACT OF DIADIC STRESS AND ADULT ATTACHMENT ON RELATIONSHIP SATISFACTION

LAKATOS CSILLA<sup>1,\*</sup> – HAPP ZSUZSA<sup>\*\*</sup>

\*Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar,  
Gyakorlati Módszertani és Diagnosztikai Intézet

\*\*Pécsi Tudományegyetem, Pszichológia Intézet

**Összefoglalás:** A szerzők a keresztmetszeti kvantitatív kutatás során a diádikus (párkapcsolati) stressz és a felnőtt kötődés párkapcsolati minőséggel mutatott összefüggéseit vizsgálták tartós párkapcsolatokban. A kutatás az extradiádikus és az intradiádikus, illetve az akut és krónikus stresszhatás párkapcsolati és élettellel való elégedettséggel való együtt járásának feltárására irányult, külön elemezve a felnőtt kötődési mintákat, mint a kapcsolaton belül jelen lévő sajátos védelmező vagy veszélyeztető tényezőt. A vizsgálatban összesen 703, legalább egy éve párkapcsolatban élő felnőtt válaszadó (n = 703; 335 fű, 368 nő) vett részt (átlagéletkor: 35,0 év; szórás: 13,2), a legfiatalabb 18, a legidősebb 80 éves volt. Párkapcsolat ideje szerint: 194 fő (27,6%) 1–2 éve, 140 fő (19,9%) 3–5 éve, 122 fő (17,4%) 6–10 éve, 247 (35,1%) több mint 10 éve van a jelenlegi kapcsolatban. A minta párkapcsolat jellege szerinti eloszlása: 25 fő (3,6%) elkötelezetlen; 155 fő (22%) elkötelezett, külön élő; 199 fő (28,3%) együttélés; 324 fő (46,1%) házas vagy bejegyzett élettárs. A vizsgálatban a szociodemográfiai adatokra és a párkapcsolati jellemzőkre vonatkozó kérdések mellett a diádikus stressz mérésére a Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőív (MSQ-C-Hu), a kötődési stílus beazonosítására a Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőív (ECR-R), a párkapcsolati elégedettség mérésére Kapcsolati elégedettség skála (RAS-H), az élettellel való elégedettség feltárására az Élettellel való elégedettség skála (SWLS-H) szerepelt. Az eredmények arra utalnak, hogy a diádikus stressz mindegyik formája (intradiádikus, extradiádikus, akut, krónikus) összefüggésben áll a kapcsolati és az élettellel való elégedettséggel. Mivel a párkapcsolat időtartamának előrehaladtával a párkapcsolati stressz növekvő tendenciát mutatott, az eredmények felhívják a figyelmet a tartós párkapcsolatokban megjelenő, kapcsolaton belüli stresszhelyzetekkel való megküzdéshez szükséges erőforrások fontosságára, a témában végzett preventív és intervenciós programok szükségességére.

**Kulcsszavak:** diádikus stressz, felnőtt kötődés, párkapcsolati elégedettség, élettellel való elégedettség

---

<sup>1</sup> Levelező szerző: dr. Lakatos Csilla, Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar, 3515 Miskolc-Egyetemváros, e-mail: csilla.lakatos@uni-miskolc.hu

**Summary:** In a cross-sectional quantitative study, the authors investigated the relationship between dyadic (relationship) stress and adult attachment in long-term relationships. The research aimed to explore the association of extradiadic and intradiadic, acute and chronic stressors with relationship and life satisfaction, specifically analysing adult attachment patterns as a specific protective or threatening factor within the relationship. A total of 703 adult respondents (n = 703; 335 male, 368 female) living in a relationship for at least one year (mean age: 35.0 years; standard deviation: 13.2) participated in the study, the youngest being 18 and the oldest 80 years old. By length of relationship: 194 (27.6%) had been in their current relationship for 1–2 years, 140 (19.9%) for 3–5 years, 122 (17.4%) for 6–10 years, 247 (35.1%) for more than 10 years. The distribution of the sample by type of relationship: 25 (3.6%) uncommitted; 155 (22%) committed, separated; 199 (28.3%) cohabiting; 324 (46.1%) married or registered partners. In addition to questions on sociodemographic data and relationship characteristics, the study used the Multidimensional Relationship Stress Questionnaire (MSQ-C-Hu) to measure diadic stress, the Experiences of Direct Relationships Questionnaire (ECR-R) to identify attachment style, the Relationship Satisfaction Scale (RAS-H) to measure relationship satisfaction, and the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H) to explore life satisfaction. The results suggest that all forms of diadic stress (intradadiadic, extradiadic, acute, chronic) are associated with relationship and life satisfaction. As relationship stress tends to increase with the length of the relationship, the results highlight the importance of resources to cope with intrinsic stress in long-term relationships and the need for prevention and intervention programmes.

**Keywords:** diadic stress, adult attachment, relationship satisfaction, life satisfaction

## BEVEZETÉS

A párkapcsolati minőség a kapcsolat olyan átfogó értékelését jelenti, amelyben a kapcsolat pozitív és negatív aspektusai (pl.: társas támasz, feszültség), a kapcsolati attitűdök, illetve a viselkedési és kapcsolati mintázatok együttesen jelennek meg [1, 2]. Míg a jó kapcsolati minőség jellemzően magas párkapcsolati elégedettség, a partner iránti pozitív attitűd és a párkapcsolatban ritkán előforduló ellenséges, negatív viselkedés együtteseként írható le, a rossz kapcsolati minőség alacsony kapcsolati elégedettséggel, illetve a párkapcsolatban gyakran megjelenő ellenséges és negatív viselkedéssel, illetve a partner iránti negatív attitűddel jár együtt [3].

Diádikus, vagyis a kapcsolatot érintő stressznek tekinthetők mindazok a stresszteli események, amelyek akár közvetve, akár közvetlenül egy pár mindkét tagját érintik, és megküzdéses erőfeszítésekre készítetik őket [4]. Korábbi kutatások eredményei arra utalnak, hogy az extradiádikus, azaz a párkapcsolaton kívüli forrásból eredő stressz a partnerek egyéni fizikai és pszichés jóllétén túlmenően hatással van a kapcsolatukra: a külső forrásból származó emelkedett szintű stressz alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt [5]. Ugyanakkor, fontos szem előtt tartani a stressz idői vonatkozását is. Míg a rövid ideig fennálló, akut stresszorok jellemzően átmenetileg foglalják le a megküzdési kapacitást és csupán időszakos erőfeszítéseket kívánnak meg a pár tagjaitól, a hosszú ideig fennálló, tartós stressz folyamatosan igénybe veszi a megküzdési kapacitást, továbbá egy akutan fellépő stresszhelyzettel is nehezebb lesz sikeresen megküzdenni, s ezek együttesen visszahatnak a kapcsolati elégedettségre, negatív irányba befolyásolva azt [6].

John Bowlby [7] elméletére alapozva és azt kiterjesztve Hazan és Shaver [8] elsőként alkalmazták a kötődéseméletet a felnőttkori kapcsolatokra. Megfigyeléseik szerint a felnőtt kapcsolati partnerek közötti interakciók több szempontból is hasonlóságot mutatnak a gyermekek és gondozóik közötti interakciókhoz. Ám a romantikus szerelem különbözik a gyermekkori és más felnőttkori kapcsolatoktól abban, hogy a kötődés kétirányú és kölcsönös gondoskodást feltételező folyamat, és együtt jár a szexuális vonzalommal [9, 10].

A kötődési stílus nagyban befolyásolja a pár tagjainak egymáshoz viszonyulását és a párkapcsolat minőségét [11, 12]. Az erre vonatkozó kutatások két fontos összefüggésre mutattak rá. A felnőtt kötődési stílus egyrészt befolyásolja a kapcsolódási szándékot, így az intim kapcsolatok kialakítására is hatással van (pl. a bizonytalanul elkerülő kötődésű személy eleve nehezebben alakít ki intim kapcsolatot, mint a biztonságosan kötődő személy), másrészt fontos szerepet játszik abban, hogy a személy mennyire köteleződik el egy intim kapcsolat során [13]. Az elköteleződés mértéke kulcsszerepet játszik a párkapcsolat választott formájában (házasság/élettársi kapcsolat), stabilitásában és értelemszerűen annak minőségében is. A biztonságos kötődés jobb párkapcsolati működéssel jár együtt, s magasabb önértékelést, az elhagyástól való kisebb félelmet, konstruktív problémamegoldást és magasabb testi-lelki jólétet jelez előre, mint a bizonytalan kötődési stílus [14]. A kötődés stílusa tehát nagyban befolyásolja a párkapcsolati elégedettséget, az alternatívák számontartását, a párkapcsolatba való befektetést, s ezek együttesen határozzák meg az elköteleződés mértékét és a stabilitást [15, 16].

## ANYAG ÉS MÓDSZEREK

Kérdőíves, keresztmetszeti vizsgálatunk adatait kényelmi mintavételezéssel gyűjtöttük össze. A vizsgálatban való részvétel feltételeként a 18 év feletti életkort és a kutatás időpontjában legalább 12 hónapja fennálló párkapcsolatot jelöltük meg. A kérdőívcsomag linkjét a Facebook közösségimédia-oldalon tettük közzé egyénileg és olyan csoportokban, amelyeknek tagjai vagyunk. A résztvevők a vizsgálatról szóló tájékoztató elolvasását és a részvételbe való bejegyzésüket követően online felületen (Google Forms) töltötték ki a kérdőíveket. Az adatgyűjtés anonim módon, 2022 őszén történt.

A vizsgálat elvégzését az Egyesített Pszichológiai Kutatásetikai Bizottság hagyta jóvá (engedélyszám: 2020-112).

A sociodemográfiai adatok (nem, életkor, iskolai végzettség, háztartás anyagi helyzete) mellett a fennálló párkapcsolatra vonatkozó kérdések szerepeltek: a kapcsolat jellege, időtartama, gyermekek esetén azok száma. A kérdőívcsomagban négy validált mérőeszköz szerepelt: egy többdimenziós, párkapcsolati stresszt mérő kérdőív, egy, a felnőtt kötődés mérését célzó kérdőív, egy kapcsolati elégedettséget és egy élettel való elégedettséget mérő skála.

*Többdimenziós Párpapcsolati Stressz Kérdőív* (Multidimensional Stress Questionnaire for Couples; MSQ-C [19], magyar változat: MSQ-C-Hu [20]) a diádikus stressz mérésére szolgáló kérdőív, a válaszadás 4 fokú, Likert-típusú skálán

történik. A 30 tételes kérdőívben elkülönül az intradiádikus és az extradiádikus stressz, és mindkét esetben megjelenik az akut (az elmúlt 7 napban) és a krónikus (az elmúlt 12 hónapban) vonatkozás. Az intradiádikus és extradiádikus skálák magasabb összpontszáma magasabb mértékű diádikus stresszre utal. A mérőeszköz Cronbach- $\alpha$  értéke a négy skála tekintetében jelen kutatási mintán 0,76–0,98 közötti.

*Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőív* (ECR-R) [17] a romantikus kötődés mérésére alkalmas. A 36 itemből álló kérdőívet a kötődés két dimenziójának, a kötődési szorongás és az elkerülés mérésére dolgozták ki. A kérdőív adaptációja rendjén szerzett eredmények bizonyítják a mérőeszköz megfelelő reliabilitását magyar mintán is [18]. A reliabilitás értékek a mi mintánkban 0,80 fölöttiek voltak.

*Kapcsolati elégedettség skála* (Relationship Assessment Scale; RAS [21], magyar változat: RAS-H [22]) a párkapcsolattal való elégedettséget méri. A válaszadás 5 fokú Likert-skálán történik a kevéssé (1) – nagyon (5) végpontok között. A skálán elért magasabb pontszám nagyobb mértékű párkapcsolati elégedettségre utal. A kérdőív magyar változata kiegészítésre került egy, a szexualitásra vonatkozó kérdéssel, ezért az eredetitől eltérően 8 kérdést tartalmaz. A mérőeszköz Cronbach- $\alpha$  értéke a jelen kutatási mintán 0,89.

*Élettel való elégedettség skála* (Satisfaction with Life Scale; SWLS [23], magyar változat: SWLS-H [24]). Az 5 itemes mérőeszköz a személy élettel való általános elégedettségét méri. A válaszadás 7 fokú Likert-skálán történik, az egyáltalán nem értek egyet (1) és a teljes mértékben egyetértek (7) végpontok között. A magasabb pontszám azt jelenti, hogy a kitöltő nagyobb mértékben elégedett az életével. Az SWLS-H Cronbach- $\alpha$  értéke a vizsgált mintán 0,89.

A vizsgálat adatainak elemzése a Jamovi (Version 2.3.28 solid [macOS Monterey 12.6.6], <https://www.jamovi.org>) statisztikai programcsomag alkalmazásával történt. Az elemzések során leíró statisztikát, nemparaméteres korrelációkat (Spearman), független mintás t-próbákat (Mann-Whitney U), valamint varianciaanalíziseket (Kruskal-Wallis) végeztünk.

## EREDMÉNYEK

### Demográfiai jellemzők

A kérdőívet 703 fő töltötte ki, a minta nemek szerinti eloszlása: 335 férfi (47,7%), 368 nő (52,3%). A válaszadók átlagéletkora 35 év (szórás: 13,2), a legfiatalabb 18, a legidősebb 80 éves. Iskolai végzettség tekintetében a minta legnagyobb hányada, 294 fő (41,8%) egyetemi/főiskolai vagy magasabb végzettséggel rendelkezik, legkisebb számban, 7 fő (1%) általános iskolát végeztek. A párkapcsolat jellege szerint 324 fő (46,1%) házas vagy bejegyzett élettársi kapcsolatban él, 25 fő (3,6%) elkötelezetlen. A mintában a párkapcsolat ideje szerint a legnagyobb arányban, 247 fő (35,1%) több mint 10 éve van a jelenlegi kapcsolatban, legkisebb arányban, 122 fő (17,4%) a párkapcsolatban 6–10 éve élők vannak jelen. Gyermek számát tekintve: 365 főnek (51,6%) nincs gyermeke, 11 fő (1,6%) most várja a jelenlegi párjával a közös gyermeket. A részletes szociodemográfiai jellemzőket az *1. táblázat* tartalmazza.

**1. táblázat***A minta szociodemográfiai jellemzői (n = 703)*

Iskolai végzettség	Egyetem főiskola/magasabb	Főiskolai egyetemi hallgató	Középfokú	Szakmunkás	Alapfokú
	294	150	204	48	7
Párkapcsolat státusza	Elkötelezettség nélküli	Elkötelezett külön élő	Élettársi kapcsolat	Házasság/bejegyzett élettársi kapcsolat	–
	25	155	199	324	–
Párkapcsolat időtartama	1–2 év	3–5 év	6–10 év	10 év <	–
	194	140	122	247	–
Gyermekek a kapcsolatban	Egyiküknek sincs gyermeke	Van, de nem közös gyermek	Közös gyermek (ek)	Közös és nem közös gyermek is	Most várják a közös gyermeket
	363	56	251	22	11
Háztartás anyagi helyzete	Nincs elegendő bevétel	Éppen csak elegendő bevétel	Biztonsággal megélnék	Tudnak felretenni	Lényegesen magasabb bevétel
	9	114	338	215	27

**Diádikus stressz és párkapcsolati jellemzők**

A vizsgált demográfiai adatok közül sem az életkor, sem az iskolai végzettség nem mutatott szignifikáns kapcsolatot a diádikus stresszsel.

A nemek közötti eltéréseket vizsgálva azt tapasztaltuk, hogy a nők a diádikus stressz minden faktora esetében szignifikánsan ( $p < 0,05$ ) magasabb értékeket mutattak (2. táblázat). A legnagyobb különbség az intradiádikus krónikus stressz skála eredményeiben mutatkozott.

A párkapcsolati időtartam az extradiádikus stresszsel nem, ellenben az intradiádikus stresszsel szignifikáns kapcsolatot mutatott ( $p = 0,010$  és  $p < 0,017$ ) oly módon, hogy az 1–2 éve párkapcsolatban lévők a legalacsonyabb akut és krónikus intradiádikus stresszt (1,46 és 1,68), a több mint 10 éve jelen párkapcsolatban lévők a legmagasabb krónikus intradiádikus stressz-szintet mutatták. A részletes adatokat a 3. táblázat tartalmazza.

**2. táblázat***Diádikus stressz a nemek viszonylatában*

Nemek/ Diádikus stressz	Férfiak (n = 335) M (SD)	Nők (n = 368) M (SD)	p
Intradiádikus akut stressz	1,51 (0,55)	1,60 (0,61)	p = 0,014
Intradiádikus krónikus stressz	1,73 (0,56)	1,87 (0,60)	p < 0,001
Extradiádikus akut stressz	1,63 (0,55)	1,73 (0,56)	p = 0,016
Extradiádikus krónikus stressz	1,80 (0,56)	1,93 (0,56)	p = 0,001

**3. táblázat***Diádikus stressz a párkapcsolati idő vonatkozásában*

A párkapcsolat időtartama/ Diádikus stressz	1–2 év (n = 194) M (SD)	3–5 év (n = 140) M (SD)	6–10 év (n = 122) M (SD)	>10 év (n = 247) M (SD)
Intradiádikus akut stressz	1,46 (0,50)*	1,53 (0,50)	1,50 (0,53)	1,68 (0,69)
Intradiádikus krónikus stressz	1,68 (0,48)*	1,82 (0,50)	1,78 (0,54)	1,91 (0,69)*
Extradiádikus akut stressz	1,63 (0,53)	1,67 (0,54)	1,62 (0,56)	1,75 (0,58)
Extradiádikus krónikus stressz	1,81 (0,54)	1,83 (0,55)	1,87 (0,59)	1,93 (0,58)

*Megjegyzés: \*p < 0,05*

A párkapcsolat jellege tekintetében nem találtunk szignifikáns különbséget a csoportok között sem az intradiádikus, sem az extradiádikus tartományban.

Amennyiben van gyermek a párkapcsolatban: mind az intradiádikus (akut), mind az extradiádikus (akut és krónikus) stressz szignifikánsan magasabb értéket mutatott a gyermekes válaszadók körében (1,33 és 1,70 között;  $p < 0,05$ ), mint azoknál, akiknek nincs gyermekük. A legmagasabb intradiádikus akut stressz (1,70) azoknál mutatkozott, akiknél a párkapcsolatban van, de csak az egyik partner vér szerinti gyermeke.

**Diádikus stressz és kötődés**

A diádikus stressz minden alskálája szignifikáns pozitív összefüggésben áll a kötődési stílussal. Mintánkban mind a kötődési szorongás, mind az elkerülés közepes erősségű pozitív korrelációt mutatott az extradiádikus akut és krónikus stresszrel

( $p < 0,001$ ;  $r = 0,375$  és  $0,474$  között), továbbá gyenge pozitív korrelációt mutatott az extradiádikus stressz akut és krónikus tartományaival ( $p < 0,001$ ;  $r = 0,192$  és  $0,280$  között). A részletes adatokat a 4. táblázat tartalmazza.

#### 4. táblázat

*A diádikus stressz összefüggései a kötődési szorongással és elkerüléssel*

Kötődés/ Diádikus stressz	ECR elkerülés	ECR szorongás
Intradiádikus akut stressz	0,401*** 1,53 (0,50) 1,50 (0,53) 1,68 (0,69) 1,68 (0,48) 1,82 (0,50) 1,78 (0,54) 1,91 (0,69) 1,63 (0,53) 1,67 (0,54) 1,62 (0,56) 1,75 (0,58) 1,81 (0,54) 1,83 (0,55) 1,87 (0,59) 1,93 (0,58)	0,453***
Intradiádikus krónikus stressz	0,375***	0,474***
Extradiádikus akut stressz	0,192***	0,280***
Extradiádikus krónikus stressz	0,196***	0,274***

Megjegyzés: \*\*\*  $p < 0,001$

#### Párkapcsolati elégedettség és étellel való elégedettség

A vizsgált mintában a párkapcsolati elégedettség és az étellel való elégedettség vonatkozásában közepes erősségű pozitív együttjárást találtunk ( $r = 0,514$ ,  $p < 0,001$ ). A továbbiakban az extra- és intradiádikus stressz összefüggéseit mutatjuk be a vizsgálatba bevont szociodemográfiai tényezőkkel, a párkapcsolat jellemzőivel és a kötődési stílussal.

A demográfiai változók közül a nem, iskolai végzettség nem, de az életkor szignifikáns, ám gyenge kapcsolatot mutatott mind a párkapcsolati elégedettséggel ( $r = -0,165$ ,  $p < 0,012$ ), mind az étellel való elégedettséggel ( $r = -0,094$ ,  $p < 0,05$ ).

A párkapcsolati jellemzőket vizsgálva a következő eredményeket találtuk. A párkapcsolat jellege szerint kialakított csoportok között nem volt különbség a párkapcsolati elégedettség tekintetében, ellenben a párkapcsolat időtartama összefüggést mutatott a párkapcsolati elégedettséggel ( $p < 0,001$  és  $0,016$ ) oly módon, hogy a leginkább elégedettek az 1–2 éve és a 6–10 éve jelen párkapcsolatban lévő személyek voltak, a legkevésbé elégedetteknek a több mint 10 éve kapcsolatban élők mutatkoztak. (5. táblázat)

### 5. táblázat

*Párkapcsolati elégedettség és a párkapcsolati időtartam összefüggései*

A párkapcsolat időtartama	1–2 év (n = 194) M(SD)	3–5 év (n = 140) M(SD)	6–10 év (n = 122) M(SD)	>10 év (n = 247) M(SD)
RAS-H	4,51 <sup>b,d</sup> (0,56)	4,36 <sup>a</sup> (0,58)	4,51 <sup>d</sup> (0,54)	4,18 <sup>a,c</sup> (0,72)

*Megjegyzés:*  $p$  értékek  $<0,001$  és  $0,016$  között, sig.: a és b; a és d; c és d között

A párkapcsolati elégedettség negatívan korrelált a kötődési szorongással ( $p < 0,001$ ,  $r = -0,518$ ) és az elkerüléssel ( $p < 0,001$ ;  $r = -0,588$ ). Az élettel való elégedettség negatívan korrelált a kötődési szorongással ( $p < 0,001$ ;  $r = -0,408$ ) és az elkerüléssel ( $p < 0,001$ ;  $r = -0,412$ ) is.

Az élettel való elégedettség tekintetében a csoportok nem különböznek sem a párkapcsolat jellege, sem a párkapcsolat időtartama szerint.

A vizsgált mintában a párkapcsolati elégedettség erős fordított kapcsolatban állt intradiádikus akut és krónikus stresszrel ( $r$  értékek  $-0,598$  és  $-0,639$ ;  $p < 0,001$ ), és közepes erősségű kapcsolatot mutatott az extradiádikus akut és krónikus stresszrel ( $r$  értékek  $-0,340$  és  $-0,344$ ;  $p < 0,001$ ). Az élettel való elégedettség közepes erősségű fordított kapcsolatot mutat a diádikus stresszrel ( $r$  értékek  $-0,337$  és  $-0,393$  között;  $p < 0,001$ ). (6. táblázat)

### 6. táblázat

*A diádikus stressz összefüggései a párkapcsolati elégedettséggel és az élettel való elégedettséggel*

Skálák	Intradiádikus akut stressz	Intradiádikus krónikus stressz	Extradiádikus akut stressz	Extradiádikus krónikus stressz
Párkapcsolati elégedettség (RAS-H)	-0,598***	-0,639***	-0,340***	-0,344***
Élettel való elégedettség (SWLS-H)	-0,364***	-0,393***	-0,338***	-0,337***

*Megjegyzés:* \*\*\* $p < 0,001$ .



## MEGBESZÉLÉS ÉS KÖVETKEZTETÉS

Kutatásunkban a tartós (legalább egy éve) párkapcsolatban lévő személyek által észlelt diádikus (párkapcsolati) stressz, illetve a felnőtt kötődés párkapcsolati elégedettséggel és étellel való elégedettséggel mutatott összefüggéseit vizsgáltuk. A Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőívvel és a Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőívvel végzett felmérés eredményei előzetes feltételezéseinknek megfelelően arra utalnak, hogy az akut és a krónikus, illetve az intra- és az extradiádikus stressz mindegyike negatív irányú kapcsolatban áll a párkapcsolati elégedettséggel és az étellel való elégedettséggel. A párkapcsolati elégedettség és az intradiádikus stressz mindkét formája között közepes erősségűnek, azaz jelentősnek bizonyult. A párkapcsolati elégedettség és az extradiádikus stressz között biztos, de gyenge összefüggést mutatkozott, akárcsak az étellel való elégedettség és az intradiádikus és az extradiádikus stressz között.

A szociodemográfiai változók alapján történt összehasonlítás rendjén talált különbségek megerősítették a diádikus stresszrel kapcsolatos eddigi ismereteket. A nők átlagosan magasabb pontszáma megfelel azon kutatási eredményeknek, amelyek szerint a nők magasabb mértékű észlelt stresszről számolnak be a férfiakhoz képest életkortól függetlenül. A párkapcsolat időtartamának előrehaladtával a párkapcsolati stressz növekvő tendenciát mutat, amely összefüggés a kapcsolati működést is érintő, közös stresszorok sokasodását, esetleg súlyosságát jelezheti. Ezt igazolja az a további eredmény is, amely a kapcsolati elégedettség a párkapcsolat első időszakában mutatott hullámsága után az idő előrehaladtával annak csökkentő tendenciáját mutatja.

A felnőttkori kötődés és a párkapcsolati minőség kölcsönös összefüggéseit az elmúlt évtizedekben számos vizsgálat igazolta. A kötődélmélet fogalomrendszerében párkapcsolati elégedettség akkor valószínű, amikor a partnerek biztonságot és támogatást jelentenek egymás számára, elérhetőek egymás számára, és olyan biztos menedéket nyújtanak egymásnak, ahonnan mindkét partner felfedezhet és fejlődhet. A biztos és bizonytalan kötődési stílusú személyek összehasonlításakor a biztonságosan kötődők esetében számos vizsgálatban magasabb párkapcsolati elégedettséget találtak, mint a bizonytalanul kötődőknél. Eredményeink a korábbi vizsgálatokkal összhangban arra utalnak, hogy felnőttkori bizonytalan kötődés egyéni nehézsége közvetve vagy közvetlenül megjelenik a kapcsolatban és párkapcsolati stressznek minősül. A kötődési stílus nemcsak a stresszrel való megküzdésben, hanem már a stressz észlelésében is szerepet játszhat a párkapcsolatokban.

Az eredmények értelmezése során figyelembe kell venni a nem reprezentatív mintavételből származó limitációt. Bár az eredmények nem általánosíthatóak a hazai párkapcsolatokra, több szempontból is fontosak lehetnek. Egyrészt rávilágítanak a párkapcsolati stressz kapcsolati elégedettséggel mutatott összefüggéseire. Másrészt felhívják a párkapcsolatokkal a gyakorlatban is foglalkozó, segítő szakemberek figyelmét a tartós párkapcsolatokban megjelenő, kapcsolaton belüli stresszhelyzetekkel való megküzdéshez szükséges erőforrások fontosságára, a prevenciós és intervenciós programok, tevékenységek szükségességére. Végül, az eredmények egy

tágabb, a mentális egészséget is magában foglaló értelmezési keretben is jól használhatóak, hiszen a párkapcsolati elégedettség és az étellel való elégedettség visszahat az egyén, a család és a közösség testi és lelki jóllétére.

### KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Jelen publikáció/kutatás a Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-4 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási Fejlesztési és Innovációs alapról finanszírozott szakmai támogatásával készült.

### IRODALOMJEGYZÉK

- [1] Bradbury, T. N. – Fincham, F. D. – Beach S. R. H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *J Marriage Fam*, 62 (4), pp. 964–980.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- [2] Slatcher, R. B. (2010). Marital Functioning and Physical Health: Implications for Social and Personality Psychology. *Social and Personality Psychology Compass*, 4 (7), pp. 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00273.x>
- [3] Robles, T. F. – Slatcher, R. B. – Trombello, J. M. – McGinn, M. M. (2014). Marital Quality and Health: A Meta-analytic Review. *Psychol Bull*, 140 (1), pp. 140–187. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
- [4] Bodenmann G. (1997). Dyadic Coping: A Systemic-transactional View of Stress and Coping among Couples: Theory and Empirical Findings. *European Review of Applied Psychology*, 47 (2), pp. 137–141.
- [5] Randall, A. K. – Bodenmann, G. (2017). Stress and Its Associations with Relationship Satisfaction. *Curr Opin Psychol*, 13, pp. 96–106.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- [6] Karney, B. R. – Frye, N. E. (2002). “But we’ve been getting better lately”: Comparing prospective and retrospective views of relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, pp. 222–238.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.2.222>
- [7] Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. Routledge, London.
- [8] Hazan, C. – Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *J Pers Soc Psychol*, 52, pp. 511–524.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

- [9] Fraley, R. C. – Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4 (2), pp. 132–154.  
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- [10] Mikulincer, M. – Shaver, P. R. (2016). Attachment Theory as a Framework for the Promotion of Optimal Relationships. In: Knee, C.R. – Reis, H.T. (eds.). *Positive Approaches to Optimal Relationship Development*. Cambridge University Press, Cambridge, UK, pp. 56–78.
- [11] Collins, N. L. – Feeney, B. C. (2004). An Attachment Theory Perspective on Closeness and Intimacy. In: Mashek, D. – Aron, A. (eds.). *Handbook of Closeness and Intimacy*. Lawrence Erlbaum, New Jersey & London, pp. 163–187.
- [12] Mikulincer, M. – Shaver, P. R. (2019). An Attachment Perspectives on Family Relations. In: Fiese, B.H. – Celano, M. – Deater-Deckard, K. – Jouriles, E.N. – Whisman, M.A. (eds.). *APA Handbooks in Psychology Series. APA Handbook of Contemporary Family Psychology: Foundations, Methods, and Contemporary Issues Across The Lifespan*. Washington, DC, US: American Psychological Association, pp. 109–125.
- [13] Shaver, P. R. – Mikulincer, M. (2002). Attachment-related Psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4, pp. 133–161.  
<https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- [14] Cordova, J. V. – Gee, C. B. – Warren, L. Z. (2005). Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy As a Mediator of the Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. *J Soc Clin Psychol* 24, pp. 218–235.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>
- [15] Etcheverry, P. E. – Le, B. – Wu, T. – Wei, M. (2013). Attachment and the Investment Model: Predictors of Relationship Commitment, Maintenance, and Persistence. *Pers Relationship*, 20, pp. 546–567.  
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01423.x>
- [16] Pietromonaco, P. R. – Beck, L. A. (2015). Attachment Processes in Adult Romantic Relationships. In: Mikulincer M, Shaver PR, Simpson JA, Dovidio JF. (szerk.), *APA Handbooks in Psychology. APA Handbook of Personality and Social Psychology, Interpersonal Relations*. APA, Washington, DC, pp. 33–64.
- [17] Fraley, R. C. – Waller, N. G. – Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, pp. 350–365.  
<https://doi.org/10.1037/t03763-000>
- [18] Nagy L. (2005). A felnőtt kötődés mérésének új lehetősége: a Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőív. *Pszichológia*, 25, pp. 223–245.

- [19] Bodenmann, G. (2006). *Multidimensionaler Stressfragebogen für Paare* [Multidimensional Stress Questionnaire]. Unpublished questionnaire. Fribourg, Switzerland: University of Fribourg. Letöltve: 2021. 04. 16. [www.researchgate.net/profile/Guy-Bodenmann/post/Dyadic-Stress-Measure/attachment/5acccd17b53d2f63c3c4fa10/AS%3A613877825953820%401523371287628/download/MSQ-C\\_questionnaire.pdf](http://www.researchgate.net/profile/Guy-Bodenmann/post/Dyadic-Stress-Measure/attachment/5acccd17b53d2f63c3c4fa10/AS%3A613877825953820%401523371287628/download/MSQ-C_questionnaire.pdf)
- [20] Happ Zs. – Csordás G. – Lakatos Cs. – Kiss E. Cs. – Csókási K. (2022). A Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőív magyar változatának (MSQ-C-Hu) pszichometriai mutatói. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, 23 (3), pp. 193–221. <https://doi.org/10.1556/0406.23.2022.008>
- [21] Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *J Marriage Fam*, 50 (1), pp. 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- [22] 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), pp. 245–258. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.6>
- [23] Diener, E. – Emmons, R. A. – Larsen, R. J. – Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), pp. 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- [24] Martos T. – Sallay V. – Désfalvi J. – Szabó T. – Ittész A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15 (3), pp. 289–303. <https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.3.9>