



AKADÉMIAI KIADÓ

## Mentálhigiéné és Pszichoszomatika

25 (2024) 2, 98–116

DOI:  
10.1556/0406.2024.00021

© 2024, A Szerzők

### EREDETI KÖZLEMÉNY



# Párkapcsolat és a személyiség működésmintázatai: A boweni szelf-differenciáció nyomán

CSORDÁS GEORGINA<sup>1\*</sup> – URBÁN SZABOLCS<sup>†2</sup> – TÓTH ÁGNES<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Pszichológia Intézet, Eger, Magyarország

<sup>2</sup> Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológiai Intézet, Budapest, Magyarország

Beérkezett: 2022. november 18.; elfogadva: 2024. április 18.

### ABSZTRAKT

*Elméleti háttér:* A párkapcsolati elégedettség a párok romantikus kapcsolataira vonatkozó átfogó és általános szubjektív értékelését foglalja magában. A különböző nézőpontokat képviselő vizsgálati eredmények mind ugyanabban szolgálnak megerősítésül: a párkapcsolati működés alkotóelemeinek egyediségét, változatosságát támasztják alá. Az elégedettség szempontjából ugyanakkor ritkán vizsgálnak olyan transzgenerációs folyamatok eredményeként kialakuló jellemzőket, mint amilyen a szülőkről való érzelmi leválás. A kapcsolatok szempontjából azonban ennek szerepe kulcsfontosságú, hiszen meghatározhatja azok minőségét, sikerességét és egyben stabilitását is. *Módszerek:* Jelen kutatás a magyar lakosság tizennyolc év feletti, önbevallása alapján elkötelezett párkapcsolatban élő személyeit ( $n = 533$ ) vizsgálta meg. Magyar mintán elsőként került feltárára, hogy olyan jellegzetes, együttesen ritkán vizsgált változók mentén, mint az érzelmi leválás (szelf-differenciáció), az önegyüttérzés, a hála és a párkapcsolati elégedettség, az egyének vajon milyen működésmintázati modellek felállítását teszik lehetővé. Méréseinket az Érzelmi Leválás Kérdőív, a Hála Kérdőív, az Önegyüttérzés Skála és a Kapcsolati Elégedettség Skála felhasználásával hajtottuk végre. A személyiségek elkülönítését és szisztematikus csoportosítását pedig hierarchikus klaszterelemzés eljárással végeztük el. *Eredmények:* Az elemzés következtében a „fiatal–magasan differenciálatlan”, „a fiatal–differenciált” és az „idős–differenciálatlan” párkapcsolati működésmódok leírására nyílt lehetőség. A legnagyobb mértékű differenciáltságot, önegyüttérzést és hálakészséget mutató „fiatal–differenciált” klaszter ( $Mdn = 37$ ), szignifikánsan különbözött a fiatal–magasan differenciálatlan ( $Mdn = 36$ ;  $U = 15648$ ;  $Z = -3,118$ ;  $p = 0,002$ ;  $r = 0,16$ ) és az idős–differenciálatlan ( $Mdn = 31$ ;  $U = 5162$ ;  $Z = -7,556$ ;  $p < 0,001$ ;  $r = 0,44$ ) klasztertől is, így egyben a párkapcsolatával leginkább elégedett klaszternek minősült. *Következtetések:* A három profil összehasonlítása során megállapíthattuk, hogy a legmagasabb szintű elégedettséget a leválás, az önegyüttérzés, és a hálakészség együttes intenzitása biztosíthatja. Általános érvényűnek bizonyult továbbá az a vizsgálati tapasztalat, hogy a szelf differenciáltsági állapota és az önegyüttérzés a párkapcsolati kiegyensúlyozottság szempontjából egyformán meghatározó lehet.

### KULCSSZAVAK

párkapcsolati elégedettség, szelf-differenciáció, önegyüttérzés, hála, klaszterelemzés

## Relationship and personality functioning patterns: Following Bowen's self-differentiation

### ABSTRACT

*Background:* Relationship satisfaction is a global and subjective assessment of couples' romantic relationships. The results of studies representing different perspectives all strengthen the same: the uniqueness and diversity of the components of relationship functioning. Characteristics that emerge as a result of transgenerational dynamics, such as emotional detachment from parents, are rarely studied from the perspective of satisfaction. However, its role is crucial for relationships, as it deter-

\* Levelező szerző:  
Csordás Georgina,  
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem  
Pszichológia Intézet,  
3300 Eger, Klapka u. 12.  
(ÉK – Érsekkerti Épület).  
E-mail:  
csordas.georgina@uni-eszterhazy.hu

† A szerző a cikk megjelenése előtt elhunyt.

mines their subsequent outcome, quality, success and stability. *Methods:* This study was conducted among the Hungarian population aged eighteen and over in a committed relationship, based on their self-declaration ( $n = 533$ ). For the first time in a Hungarian sample, it was explored that characteristic variables (which are not studied together often) such as emotional detachment from parents (self-differentiation), self-congruence and gratitude provide some sort of basis for the construction of a model of functioning. Our measurements were conducted using the Differentiation of Self Inventory, the Gratitude Questionnaire, the Self-Compassion Scale and the Relationship Assessment Scale. The differentiation and systematic clustering of the personality variables was performed using hierarchical cluster analysis. *Results:* The analyses have led to a characterisation of the “young–largely undifferentiated”, “young–differentiated” and “older–indifferentiated” patterns of couple functioning. The „young-differentiated” cluster ( $Mdn = 37$ ) is also thought to be the most content with its relationship because it demonstrated the highest levels of differentiation, self-compassion, and thankfulness compared to the „young-highly undifferentiated” ( $Mdn = 36$ ,  $U = 15648$ ,  $Z = -3.118$ ,  $p = 0.002$  [2-tailed],  $r = 0.156$ ), and the „old-undifferentiated” ( $Mdn = 31$ ,  $U = 5162$ ,  $Z = -7.556$ ,  $p < 0.001$  [2-tailed],  $r = 0.442$ ) clusters. *Discussion:* By comparing the three profiles, we found that the highest levels of satisfaction are provided by the combined intensity of detachment, self-congruence and gratitude. Furthermore, the general conclusion that self-differentiability and self-concept can be equally defining from the perspective of relationship balance.

#### KEYWORDS

relationship satisfaction, self-differentiation, self-compassion, gratitude, cluster analysis

## 1. BEVEZETÉS

A mindennapi életben jobbra természetesnek vesszük, hogy mind társas lénynek születünk. Ritkán tudatosul bennünk, hogy életminőségünk testi és lelki értelemben egyaránt a szociális egészségünkben tükröződik vissza igazán. Kizárólag személyközi kapcsolatainkban tapasztalhatjuk meg a valahová tartozás érzését, amelyről az ember elemi mozgatórugójaként bebizonyosodott, hogy érzelmi–fizikai jóllétünk egyik alappillére lehet (Kopp & Pikó, 2006). Az egészségi állapotunk legtöbb aspektusa még egyéni szinten is csak a társas környezettel való interakcióban nyer végső értelmet (Martos, 2008). Különös érvényességgel bírhat ez a bensőséges kapcsolatainkban, amelyek egy kiindulópontjához a család alapját képező párkapcsolat kutatásával férközhetünk hozzá.

A pszichológia különböző területeiről származó kutatási eredmények sokszínű képet adnak a párkapcsolat törvényszerűségeiről, s a lehetséges összetevőkről, habár ezek részleteikben, s a hatásuk kifejeződését eredményező folyamatainkban még korántsem tisztáztak (Balog, 2008). A vonatkozó tanulmányok szerzői arról számolnak be, hogy az egyének személyisége a párkapcsolatban egyértelműen a származási családra jellemző hatások mentén érvényesül (Botha, van den Berg & Venter, 2009; Busby, Gardner & Taniguchi, 2005; Dennison, Koerner & Segrin, 2014; Dinero, Conger, Shaver, Widaman & Larsen-Rife, 2008; Peterson, Peugh, Loucks & Shaffer, 2018), ennek ellenére csupán kezdeményezéseket találunk arra vonatkozóan, hogy a párkapcsolati működést egy nagyobb egység részeként kezelve transzgenerációs szempontból is megvizsgálják (Belyad, Nahidpoor & Yadegari, 2014; Chen & Busby, 2019; Finzi-Dottan & Schiff, 2022; Lee & Ok, 2002; Toghroli Pour Grighani, Mousavi Nasab & Rahmati, 2018). Nem találhatóak kutatási eredmények azzal kapcsolatban, hogy a száрма-

zasi családról való érzelmi és intellektuális leválás a lineáris összefüggések szintjén túl vajon miként határozza meg a romantikus kapcsolatok fejlődését, s vajon melyek lehetnek azok a további tényezők, amelyekkel interakcióba lépve a hatása érvényre jut. Egyes vizsgálatokban fokozódó igény mutatkozik továbbá afelől, hogy az énkép és a párkapcsolati viselkedés összefüggéseit is bizonyos értelemben újragondolják, s a szerepét alaposabban megvilágítják. A szakemberek felhívják a figyelmet arra, hogy az ezzel kapcsolatos értelmezések olykor kissé torzítottak, s a megértést illetően további kutatások szükségesek (Sedikides & Gregg, 2008).

A párkapcsolati elégedettség a szakirodalomban ezenkívül leggyakrabban pozitív pszichológiai fogalmakkal együtt kerül említésre (Gödri, 2001). Általában véve azonban napjainkban is csak érintőlegesen vetik fel e szemléleti keret nyújtotta lehetőségeket: a lineáris összefüggések feltérképezésén (lásd pl.: Barton, Jenkins, Gong, Sutton & Beach, 2023; Park, Gordon, Humberg, Muise & Impett, 2023) túl, a jelenség komplexitásában való tájékozódásra már kevésbé alkalmazzák.

## 2. ELMÉLETI HÁTTÉR

### 2.1. Párkapcsolati elégedettség az érzelmi leválás tükrében

#### 2.1.1. A szelf-differenciáció elmélete

A párkapcsolati elégedettséget a romantikus kapcsolatok egyik legjelentősebb, s egyben legéltetőbb aspektusaként tartják számon (Yousefi, Etemadi, Ahmadi, Bahrami & Fatehi Zadeh, 2010). Ezek az intim kötelékek azonban olykor komolyan próbára teszik a személyiség rugalmasságát,



alkalmazkodókészségét. Az egyének szükségszerűen egyszerre élik át a másikkal való összetartozás erőteljes vágyát, s ennek következtében a személyes integritásuk kockára tételét is (Kozékiné Hammer, 2014). A kapcsolatot jellemző érzelmi és fizikai közelség-távolság arányának megvalósulása kizárólag az individuuumok autonómia- és intimitásképtelenségük összehangolásával, az „én”, a „te” és a „mi” jelentésének tisztázásával, megfelelő egyensúlyozásával válhat kielégítővé (Satir, 1999).

A párkapcsolatot alkotó tagok sajátos mértékű hajlandóságot mutatnak afelől, hogy szerelmi viszonyukban mennyire kívánnak kapcsolódni, és mennyire kívánnak elkülönülni párjuktól. Ennek a jellegzetes beállítódásnak a kialakulása tetten érhető azokban az egyedi, tudatos és tudattalan minőségű attitűdökben, elvárásokban, hiedelmekben és értékrendekben, amelyekkel a két fél eredeti családjához, a gyökereihez viszonyul (Kozékiné Hammer, 2014). Tulajdonképpen a családdal való összetartozás és az egyéni függetlenség egyensúlyi állapota által képezhető le. Ennek megteremtése azonban egy olyan élethosszig tartó folyamat ölel fel, amelyet Murray Bowen (1978) transzgenerációs rendszerszemléletű elméleti keretben a szelf differenciálódásaként definiált.

Bowen (1978) arra a kérdésre kereste a választ, hogy intim kapcsolatainkban miként tarthatjuk fenn interperszonális autonómiánkat, tiszta önértéket, s azok hogyan válhatnak az identitás valós kibontakozásának színterévé. A boweni szelf-differenciálódás értelmében egy olyan konstruktumról beszélhetünk, amely az összefonódás és individuáció ellentétes erőinek hatásában megvalósult, származási családról való érzelmi és intellektuális leválást foglalja magában (Goldenberg & Goldenberg, 2008).

Bowen (1978) feltevésében a család egy olyan érzelmi egységként jelenik meg, amelynek tagjai alapvetően képtelenek az egymástól való elkülönülésre: a köztük lévő túlzott összeolvadás a kapcsolati rendszerek teljes működését áthatja. Olyan érzelmi túlfűtöttség keletkezik, amely nemcsak belső labilitást, de generációkon átívelő krónikus szorongást idéz elő az egyénekben. Az elmélet szerint a legtöbb tünet képződése is ezzel magyarázható (Goldenberg & Goldenberg, 2008).

Annak alapján, hogy a számunkra érzelmi szempontból jelentős kapcsolatainkban szelfünk a másik személy szelfjével milyen mértékű fúziót mutat, mindannyian jellemezhetőek vagyunk a differenciáltság adott fokával. Bowen (1978) koncepciója szerint a szelf elkülönülése, amely a kölcsönös függésben rejlő optimális intimitás megélését, s a párkapcsolat iránti egészséges elköteleződést biztosíthatja, egy olyan elméleti skála segítségével határozható meg, amelyen a 0 mint kezdőpont a teljes mértékű összeolvadásnak, gyakorlatilag szelf nélküli állapotnak feleltethető meg, s a 100 mint végpont ennek az ellenpólusára, a tökéletesen elkülönült szelfre utal (Barát, 2011).

Bowen (1978) érvelése szerint az érzelmi elkülönülés folyamata a stresszel terhelt élethelyzetekben mutatkozik meg legmarkánsabban. Az (1) *érzelmi reaktivitás* azt jelenti, hogy mennyire reagálunk érzékenyen a konfliktusok során átélte belső feszültségekre. Az emocionálisan reaktív, vagyis a diffe-

renciáltság alacsony fokán álló személyek automatikusan válaszolnak a környezettől jövő ingerekre (Goldenberg & Goldenberg, 2008), viselkedéseleink többnyire indulatvezéreltek (Barát, 2011). Nem tudnak saját értékrendjüknek megfelelően működni, ezáltal önmaguk valódi kinyilvánításában is gátolttá válnak. Amikor érzelmileg kevésbé vagyunk reaktívok, vagyis szelfünk differenciáltabb, akkor az interakciók során képesek vagyunk mások véleményével szemben (2) *én-pozíció*t elfoglalni. Vagyis a sikeres elkülönülés révén egy olyan szilárd én képviselője valósul meg, amely semmilyen körülmények között nem befolyásolható, és az átélt érzelmeinket el tudjuk különíteni az intellektuális folyamatainktól, gondolatainktól (Bowen, 1978). Eredményképpen ki merjük fejezni belső érzéseinket, és meg merjük fogalmazni azokat a személyes élethez is, amelyeket a differenciálatlan állapotban mások elfogadásáért cserébe elhanyagoltunk (Skowron, Wester & Azen, 2004). Ezzel szemben, akik a leválás folyamatában elakadást mutatnak, azok párkapcsolatukban is ki lesznek szolgáltatva a származási család érzelmi nyomásának, s életükben túlzott kapcsolati és emocionális involválódás, (3) *fúzió* alakulhat ki. Ennek hatása minden intenzív érzelmi partnerkapcsolatban, így a párkapcsolatban is megjelenik. A rugalmatlan énhatárok miatt a személyek rettegnek a másikkal való összeolvadástól, így az intimitás kialakítására is képtelenné válnak (Bowen, 1978; Kerr, 1988). Az összefonódott, terhes családi kötelékek oldását a családtagok gyakran (4) *érzelmi kilépéssel* kísérelik meg. Vagyis fizikai (pl. elköltözés) és érzelmi (pl. minimalizált kapcsolattartás) távolságtartást vesznek fel, ami valójában csak még inkább felerősíti az érzelmi befolyásoltság állapotát (Goldenberg & Goldenberg, 2008). Az emocionális elárasztástól való félelem csak a felszínen szűnik meg: a megoldatlan differenciálódás (Klever, 2004) szerint a párkapcsolatban és a szülő-gyermek viszonyban is újraaktiválódik, azok működését behálózva továbbra is számottevő hatást gyakorol.

### 2.1.2. A szelf-differenciáció szerepe a párkapcsolatban

A boweni szelf-differenciáció és a párkapcsolati elégedettség szignifikáns összefüggését számos empirikus tanulmány eredménye alátámasztja (Skowron, 2000; Skowron & Friedlander, 1998; Spencer & Brown, 2007). A kutatók arra mutattak rá, hogy a magasan elkülönült személyek a kapcsolataikban sokkal inkább hűek maradnak önállóságukhoz, egyéniségük képviselőjében sikeresebben juttatják érvényre igényeiket. A párkapcsolatban felmerülő konfliktusok esetén feszültségük csökkentésére nem partnerük felelősségvállalását követelik, hiszen differenciálódásuk folyamatában megtanulnak tisztábban gondolkodni, önmagukat tudatosan megnyugtatni (Schnarch, 1997). Tulajdonképpen olyan érzelmi érettségre tesznek szert, amely által felvértezik magukat a szorongással teli helyzetekkel szemben, a két fél sikeresebb együttműködésére. A kutatások eredményei szerint még a partner hűtlenségét megtapasztalva is könnyebben bocsátanak meg társuknak, ami elősegíti számukra a poszttraumás növekedést (Heintzelman, Murdock, Krycak & Seay, 2014).



Az érzelmi leválás és az interperszonális viszonyokban tanúsított rendkívüli alkalmazkodási készség kapcsolatát a korábbi kutatások számos vonatkozásban alátámasztották (Cepukiene, 2021; Işık, Özbiler, Schweer-Collins & Rodríguez-Gonzalez, 2020; Lal & Bartle-Haring, 2011). Kerr (2019) ennek háttérben a fiziológiai tényezők jelentőségét hangsúlyozza. A differenciáltság mértéke a vizsgálati eredményei szerint azt is meghatározza, hogy az érzelmkifejezés szabályozása céljából milyen szinten válunk képesé bizonyos kognitív funkciók mozgósítására. Ahol a származási családtól való érzelmi függés domináns a kapcsolati dinamika szempontjából, ott nagyobb intenzitással és gyakorisággal jelentek meg mindennapi konfliktusok (Polat & Ilhan, 2018), valamint általában véve kötődési problémákat is azonosítottak (Greene & Mabee, 1993; Prunas, Pierro, Huemer & Tagini, 2019).

Mohammadi, Alibakhshi és Sedighi (2019) tanulmányukban Bowen (1978) elméleti feltevéseit egy nyolchetes tréning hatásainak felméréseivel igazolták. A kutatásban olyan női vizsgálati személyek viselkedését és attitűdjeit figyelték meg, akik egy érzelmi leválást támogató foglalkozássorozaton vettek részt. A kontrollcsoport tagjaihoz képest a két hónap elteltével ezek az alanyok szignifikánsan differenciáltabb szelfről és ezzel együtt nagyobb párkapcsolati elégedettségről adtak számot az önjellemzésükben. A párjukkal való kapcsolatteremtés alkalmával könnyebben tudták az érzelmeiket kezelni, valamint cselekedeteikben és gondolkodásukban a saját identitásukra támaszkodni.

A feltárt eredmények a boweni szelf-differenciáció elmélet empirikus bizonyításának értékes kiindulópontjaiként a terápiás tapasztalatokat erősítették meg: az intimitás mindkét partner számára elfogadható mértéke a párkapcsolati elégedettség egyik legmeghatározóbb prediktora (Bajor, 2012). Goldenberg és Goldenberg (2008) érvelése szerint az elkülönülés (differenciálódás) folyamatában elsajátított énpozíciók az érzések őszinte kifejezése által lehetővé teszik az érzelmileg összegabalyodott interakciók minták áttörését. A párkapcsolati működésünk szempontjából ez nélkülözhetetlennek látszik, hiszen az intimitásban is csak azáltal válhatunk hitelessé, ha önmagunkat az aktuális és származási családjunkban egyaránt képesek vagyunk definiálni. Az érzelmi elköteleződés és a partnerrel való közös identitás kialakításának konfliktusa a fiatal felnőttek körében súlyosbodni látszik: az iskolai tanulmányok időbeli kitolódásával járó elhúzódó anyagi függés a szakemberek szerint napjainkban egy fokozatosan elnyúló differenciálódási folyamat problémáját veti fel (Kovács, 2012).

## 2.2. Önegyüttérző jelenlét a párkapcsolatban

### 2.2.1. Önértékelés vagy önegyüttérzés?

#### Áttekintés az énképfelmérések lehetőségei mentén

A romantikus kapcsolatok fejlődésével a származási családból érkező hatások mellett a partnerek önmagukkal való kapcsolata, vagyis az énképük jellege is összefüggésben áll (Kovács, 2012). Lukács és Pressing (1998) definíciója alapján

az énkép egy olyan szerkezet, amely önmaga folytonosságát fenntartó igyekezetében befolyása alá hajtja a pszichés folyamatokat, védelmet nyújt a külső hatásokkal szemben, miközben bizonyos határok közötti változás jellemzi. Az énkép párkapcsolati hatásainak vizsgálata során gyakori, hogy a tanulmányokban annak értékelő aspektusát, az önértékelést célozzák meg. Kimutatták, hogy az önértékelés meghatározza az elfogadottság érzésének mértékét, s ennek megfelelően összefüggésben áll a párkapcsolati elégedettséggel is (Martos, Sallay, Szabó, Lakatos & Tóth-Vajna, 2014). Az elégedettség megélését az eredmények szerint általában egy olyan társ biztosíthatja, akinek én-értékelése a személy saját önértékelésével megfelelő mintázatot mutat (László & Faragó, 1979).

Az önértékelést övező kutatási paradigmákban azonban olyan bizonytalanságok is felmerülnek, amelyek által az énképre vonatkozó következtetések megkérdőjelezhetővé válnak. A globális önértékelés konstruktuma ugyan időben stabil és alapvető (Rosenberg, 1979), azonban V. Komlósi (2007) munkája alapján arról sem szabad megfeledkeznünk, hogy tartalma emellett nem csak tudatos, hanem az én mint tárgy korai életkorban megtapasztalt élményéből, valamint a korai szülői visszacsatolásokból tevődik össze. Sedikides és Gregg (2008) empirikus tapasztalatai szerint együtt jár az én bizonyos felnagyítási torzításaival is. Mivel megítélése nagyon gyakran az én teljesítményen alapuló kiértékelésén és a másokkal való összehasonlításon alapszik, ezért kétségesnek találták, hogy jellegéből adódóan ez a konstruktum vajon képes lehet-e a személy önmagával való viszonyát hitelesen tükrözni.

Az énkép vizsgálatában további megközelítési alternatívát tételezhetünk fel a Neff (2003, 2009) által meghatározott önegyüttérzés személyiségvonásában. Leary, Tate, Adams, Allen és Hancock (2007) is ezen felfogás alkalmazhatóságának előnyei mellett érvelnek: kutatásukban azt találták, hogy az ego-védekezés és az én-felnagyítás tényezőinek befolyásoló hatásai ellenére e konstruktumon keresztül lehetőség nyílna az önmegítélésnek egy tisztább, pontosabb felmérésére, hiszen az önjellemzést nem a személyes jellemzőkkel kapcsolatos vélekedésen, hanem egy indirektebb módon, elsősorban a saját személyhez való viszonyulás minőségének feltérképezésén át közelíti meg.

### 2.2.2. Az önegyüttérzés és a párkapcsolati elégedettség összefüggései

Neff (2011) elméleti megfontolásait követve az önegyüttérzés fogalma egy olyan önmagunkhoz való kapcsolódási mód lehetőségét tárja elénk, amely a tökéletlenségünk megtapasztalásában is egy kedves és tisztán érzékelő színezetet ölt. Tulajdonképpen Wispe (1991) más személyek iránti együttérzés definícióját az énré való kiterjesztésében határozza meg, s a tartalmára ezenkívül 3 fő összetevő mentén világít rá (Neff 2003, 2009).

Az önegyüttérzés komponensei alapvetően olyan ellentétpárokat foglalnak magukban, amelyek a kudarcokra adott reakcióinkat tükrözik. A nehéz szituációkban ez első-





sorban azt jelenti, hogy képesek vagyunk-e (1) *önmagunk iránti kedvességet* (Self-Kindness) érezni, vagy inkább kritikusan, kíméletlen *önbírálattal* (Self-Judgment) fordulunk belső világunk felé. A második komponens azonban már sokkal inkább az észlelt sikertelenségünkre, alkalmatlanságunkra vonatkozó értékítéleteinket tartalmazza. Ennek értelmében hivatkozhatunk a (2) *közös emberi természet* (Common Humanity) normalizáló elvére, miszerint mind tévedünk, s hibázásunkat pusztán emberi mivoltunknak is köszönhetjük. Ezzel ellentétesen azonban a másoktól való elszakadást, *izolációt* (Isolation) is átélhetjük, ha küzdelmünket olyan sajátos nehézségként interpretáljuk, amely kizárólagosan csak ránk hárulhat. Ezzel a beállítódással, nagy valószínűséggel jellemezhet minket (3) *túlzott azonosulás* (Over-identification), vagyis a negatív tartalmakon való hosszas őrlődés, tépelődés. Miközben a végső ellentét-összetevőként alkalmazhatjuk a *jelentudatosság* (Mindfulness) állapotának felvételét is, hogy életünk eseményeit érzelmeink objektívebb kezelésével és távolabbi szemlélésével konstruálhassuk meg.

Az önegyüttérző személyek tehát a szenvedésükben is képesek önmaguk felé melegséggel, kedvességgel és elfogadással fordulni, s az emberiséggel való kölcsönös összekapcsoltság élményében önmaguk számára jelentős emocionális rezilienciát biztosítani (Neff, 2009; Neff & Vonk, 2009). Ez a fajta jelenlét a kutatók véleménye szerint nem kizárólag a személyes, hanem a párkapcsolati konfliktusok kimenetelére is lényeges hatást gyakorol. Neff, Kirkpatrick és Rude (2007) szerint az önegyüttérző személyek a partnerrel való vitázásban nehézségeiket nem személyes hiányosságként, sokkal inkább a humán létezés sajátosságaként fogadják el. Idomulásuknak köszönhetően olyan belső erőforrásokat mozgósítanak, amelyek a párkapcsolati problémák hatékonyabb megoldása irányába mutatnak. A partnerkapcsolat kiegyensúlyozottságában ugyanakkor a jelentudatosság mértéke is fontos szerepet játszhat. Az események kiértékelése során Tirch (2010) szerint a jelentudatosság jellegzetes ítéletmentességet eredményez: negatív érzéseinket nem nyomjuk el, azonban nem is hagyjuk elhatalmasodni azokat. Így a két fél számára az egymáshoz való viszonyulás még kritikus pillanataikban is racionálisabbnak, kezelhetőbbnek bizonyul.

Az önegyüttérzés pozitív hatásait a kutatók interperszonális viselkedésünk további szintjein is tetten érhetjük (Crocker & Canevello, 2008). A párkapcsolati működés tanulmányozása során Neff és Beretvas (2013) azt találták, hogy az önegyüttérző személyek ritkábban mutatnak párjuk irányába kontrolláló, verbálisan agresszív viselkedést. Sőt, sokkal inkább egészségesebb attitűdöket, törődő és támogató magatartást vesznek fel kapcsolataikban. Ezt a tapasztalatot frissebb kutatási eredmények is igazolták. Jacobson, Wilson, Solomon, Kurz és Kellum (2018) munkája alapján az önegyüttérzés a párkapcsolatok minőségével általában is szignifikáns összefüggést mutat: a kutatásban részt vevő párok jellemzően magasabb szintű elégedettségről számoltak be.

### 2.3. Párkapcsolati elégedettség a hála vonatkozásában

Bensőséges kapcsolataink formálódásának egyik leggyakrabban átélt társas élménye a hála. Jelentőségének tudományos felismerése egészen Melanie Klein (1957) munkásságáig nyúlik vissza. A kutató felfogása szerint a jószág önmagunkban és másokban való megbecsülése az egyén fejlődésének fontos következménye, s az érzelmi érettség sajátos ismertetőjele is egyben. Ennek ellenére, mint önálló kutatási terület, ténylegesen csak az utóbbi évtizedekben, a pozitív pszichológia megjelenésével terjedhetett el (Wood, Froh & Geraghty, 2010). Egyes felfogások szerint a hála kezelhető bizonyos pillanatokban átélt érzelmi állapotként (state), azonban jelen kutatás kérdésvetéseinek jellege miatt az egyéni különbségeket magában foglaló stabil diszpozíció (trait) szerinti értelmezésre támaszkodik. Ebben a megközelítésben a hála érzése egy olyan általános tendenciaként definiálható, amely által azért reagálunk pozitív érzelmekkel másokra, mert felismerjük, hogy pozitív élményeink megjelenésének oka az ő jótetteikből eredeztethető (Emmons, 2009). A hálára való hajlam értelmezését később azzal az ismerettel egészítették ki, miszerint a vonás tartalma voltaképpen a hálaérzés megtapasztalásának észlelési küszöbértékeként is felfogható (Emmons, 2012).

Emmons és Shelton (2002) szerint minél hálásabb valaki, annál képesebb átérezni mások törődését és szeretetét. A hála élményét és kifejezését a szakirodalomban ennél fogva az egészséges párkapcsolatok fenntarthatóságához kötik (Lambert & Fincham, 2011). Pozitívan hat a kapcsolatok észlelt minőségére (Emmons & McCullough, 2003): mások cselekedetei a hála által értékesebbé és altruistábbá válnak a szemünkben (Wood, Maltby, Stewart, Linley & Joseph, 2008). Az események pozitívabb átkeretezése révén biztonságot nyújt az elmagányosodás és a depresszív tünetek kialakulásával szemben (Emmons, 2012; Wood & Mtsai, 2008). Egyes kutatók szerint még a kommunikációnkat is úgy módosítja, hogy az más egyénekben is hálát ébreszt, s a jótettek viszonzására ösztökéli (McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001; Tsang, 2006). Szorosabbá teszi a kötelekeket, így azok intimitását is pozitívan befolyásolja (Gordon, Impett, Kogan Oveis & Keltner, 2012; Lambert, Clark, Durtschi, Fincham & Graham, 2010). A párkapcsolati és házassági elégedettséget továbbá a kölcsönös együttműködés, az összetartozás, a megbocsátás és a társ iránti szeretet érzésének megnövelésével is magyarázzák (Algoe, Gable & Maisel, 2010; Gordon, Arnette & Smith, 2011; Polak & McCullough, 2006; Toussaint & Friedman, 2009).

## 3. A KUTATÁS CÉLKITŰZÉSEI

A fentiekben tárgyalt kutatási eredmények sokaságából feltehető, hogy az elmúlt évtizedekben zajlott vizsgálatok lényeges mozzanatokra világítottak rá a párkapcsolatok működésére vonatkozóan. Mindemellett azonban célszerű



meglátunk, hogy az adatok túlnyomó többségben olyan hagyományos kutatási paradigmákon alapuló felmérések-ből származnak, amelyek klasszikusan az egyéni jellemzők közötti lineáris összefüggések feltérképezésére irányulnak. A pszichológia tudománya ily módon kifejezhette a kiindulási alternatívaként szolgáló legfontosabb általános tendenciákat és szabályszerűségeket. Ezen a szinten túl ugyanakkor arra is fény derült, hogy a párkapcsolati elégedettséget érdemes volna egy multifaktoriális meghatározottsággal bíró dimenzióként kezelni, amelynek lényegi megragadása vélhetően bizonyos, egymással kölcsönös interakcióban álló rendszerek komplex egymásra hatásában volna lehetséges.

Kutatásunk célkitűzéseként ennél fogva az önjellemzésük alapján *elkötelezett kapcsolatban élő személyek* párkapcsolati elégedettségének feltárását foglalmaztuk meg, méghozzá a boweni szelf-differenciáció, az önegyüttérzés és a hála összefüggéseiben. Megközelítésünk a korábbi kutatásokhoz képest túllép a változók közötti együtt járások vizsgálatán: a mélyebb megértés okán sokkal inkább azok sajátos kombinációinak hatását, esetlegesen jellemző mintázatokba való rendeződését igyekszik körvonalazni. Vizsgálatunk fókuszpontjában tehát az a kérdés áll, hogy a kutatásunkban részt vevő személyek szelf-differenciáltságuk, önegyüttérzésük és hálataltságuk alapján vajon milyen mintázatokat alkotnak, s milyen „típusok”, csoportok jöhetnek létre az önjellemzésükből származó adatok felhasználásával.

## 4. MÓDSZER

### 4.1. Vizsgálati személyek és eljárás

Kutatásunk célcsoportjaként, azokat a Magyarországon élő felnőtt (18 évet betöltött) személyeket választottuk ki, akik kapcsolati státuszuk alapján saját megítélésük szerint elkötelezett párkapcsolatban élnek. A kérdőíveken keresztül minden nagykorú személy bevonásra került kutatásunkba, releváns kitöltőként azonban kizárólag a fenti feltételnek megfelelt alanyokat fogadtuk el. A megjelölt szempont az adatfelvétel során elengedhetetlennek bizonyult, hiszen a kutatásunk középpontjában álló párkapcsolati elégedettség és szelf-differenciáció csak olyan személyek körében válik mérhetővé, akik már elérték a fiatal felnőtt korhatárát, s párjukkal tartós kapcsolatban vannak együtt.

Az adatfelvételhez szükséges kérdőívcsomagunkat online felületeken, elsősorban közösségi oldalakon (pl. Facebook, Instagram) nyilvános posztok formájában minden felhasználó számára elérhetővé tettük, s a hólabda módszer alkalmazásával igyekeztünk a lehető legszélesebb körben terjeszteni a részvételi lehetőséget. A kitöltést azonban csak azok számára engedélyeztük, akik nagykorúságukról számot adtak, illetve a beleegyező nyilatkozatunkat is elfogadták. A kutatásban való részvétel önkéntes alapon, informált hozzájárulással történt, azért anyagi vagy egyéb kompenzációban a jelentkezők nem részesültek. A részvételi szándék a kitöltés folyamán bármikor következmények nélkül visszavonható volt. A mintavétel 2021. október elsejétől 2022 márciusáig zajlott. Kutatásunk etikai engedélyét a

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Pszichológiai Intézetének Kutatás-Értékelési Bizottsága állította ki (iktatószáma: 2021\_36).

A beérkezett válaszok a kitöltések befejeztével összesítésre és feldolgozásra kerültek. A résztvevők között összesen 751 főt számlálhattunk. Mivel elsősorban az önbevallásuk alapján elkötelezett párkapcsolatban élő személyek adataira voltunk kíváncsiak, ezért kizárólag azon kitöltők által szolgáltatott információkat vontuk be a statisztikai elemzésekbe, akik a párkapcsolati státusz megjelölésénél az elkötelezett párkapcsolat, elkötelezett élettársi kapcsolat, valamint házasság válaszlehetőségek valamelyikét találták önmagukra vonatkozóan. Akik viszont önmagukat ettől eltérő kapcsolati formákkal jellemezték, azon résztvevők kitöltéseit nem vettük figyelembe: 218 válaszadó adatai kizárásra kerültek.

A végső minta ez alapján 533 fő válaszait foglalja magában. A nemek eloszlása szerint ebből 453 személy nő (85%), 80 pedig férfi (15%). Legtöbbször a 23–37 évesek korosztályába tartoznak (51%), de a 22 éves vagy annál fiatalabb kitöltők száma is jelentős (23%). Iskolázottságot tekintve a minta legnagyobb részét a középfokú, tehát szakgimnáziumi vagy gimnáziumi végzettséggel rendelkezők csoportja teszi ki (62%). A főiskolai vagy egyetemi képesítéssel bíró alanyok részvételi aránya (36%) szintén magas. Leggyakrabban előforduló párkapcsolati státuszként az elkötelezett párkapcsolati formát (58%) regisztrálhattuk, ezzel szemben a házasság és az élettársi viszony csupán egy kisebb hányadra volt jellemző. Nem utolsósorban mindezek értelmezhetősége az együttlét hosszának tényével is összefonódhat: vizsgálatunkban túlnyomóan az 1–3 éve (30%), valamint 5 évnél hosszabb ideje (39%) tartó kötelezkekről nyerhettünk információkat (1. táblázat).

1. táblázat. A minta demográfiai jellemzőinek összegzése

Demográfiai adatok		Teljes minta (n = 533)
Életkor	22 éves vagy annál fiatalabb	23%
	23–37 éves	51%
	38–52 éves	20%
	53–67 éves	5%
	68–82 éves	1%
Legmagasabb iskolai végzettség	Alapfokú végzettség (általános iskola)	1%
	Középfokú végzettség (szakiskola)	7%
	Középfokú végzettség (szakgimnázium, gimnázium)	55%
	Felsőfokú végzettség (főiskola, egyetem)	36%
	Doktorátus	1%
A párkapcsolat státusza	Házasság	28%
	Elkötelezett élettársi kapcsolat	14%
	Elkötelezett párkapcsolat	58%
A párkapcsolat hossza	Kevesebb mint 1 éve tart	14%
	1–3 éve tart	30%
	3–5 éve tart	17%
	Több mint 5 éve tart	39%



## 4.2. MÉRŐESZKÖZÖK

A kutatás megvalósításához szükséges felméréseket önbellátáson alapuló elektronikus kérdőívek felhasználásával hajtottuk végre. A mérőeszközöket a Google Forms űrlapkészítő alkalmazásán keresztül bocsátottuk a vizsgálati személyek rendelkezésére. A kutatási kérdések feltárására négy, magyar nyelven már validált kérdőívet vettünk igénybe (a belső megbízhatóságra vonatkozó adataikat a 2. táblázatban mutatjuk be), kitöltőink általános adataira pedig egy demográfiai kérdőívben keresztül kérdeztünk rá.

**Demográfiai kérdőív:** a jelentkezők általános szociodemográfiai jellemzőit egy általunk összeállított demográfiai kérdéssor segítségével mértük. A vizsgálati személyek neme, életkora és legmagasabb iskolai végzettsége mellett a párok kapcsolat státuszát és időtartamát is megkérdeztük.

Az **Érzelmi Leválás Kérdőívet** (*Differentiation of Self Inventory*; DSI) Skowron és Friedlander (1998) dolgozták ki. Ennek köszönhetően Murray Bowen (1978) rendszerszemléletű családindinamikai modelljének „szelf-differenciálódás” konstrukciója a pszichológia kvantitatív kutatásainak is tárgyává válhatott. A 43 tételből álló mérőeszköz elsősorban 25 éven felüliek vizsgálatára került kifejlesztésre, fiatalabb egyének körében a megbízhatósága már megkérdőjelezhető (Knauth & Skowron, 2004). A kérdőív Nistor, Papp, Martos és Molnár (2013) validáló tanulmánya által magyar nyelven (DSI-H) is elérhetővé vált. Skowron és Friedlander (1998) a szelf-differenciálódás folyamatkomponenseinek vizsgálatát Bowen (1978) elméleti koncepciója szerint négy alskálán alakították ki. Az Érzelmi reaktivitás alfaktorához 11 kérdés tartozik, ezek a személy stresszes helyzetekben produkált reakcióinak érzékenységére irányulnak. Szintén 11 tétel az egyének ön-pozíciójára vonatkozik, vagyis az önmaguk felvállalására való képességet foglalja magában. Az Érzelmi kilépésre a kérdőív 12 item mentén kérdez rá, amelyek által az emocionális elárasztástól való félelem válik feltérképezhetővé. Az intim kapcsolatban tanúsított érzelmi fúziót további 12 tétel méri. A kitöltésre vállalkozó személyek válaszaikat egy hatfokú Likert-skálán jelölhetik meg, ezzel kinyilvánítván, hogy mennyire jellemzi őket az adott állítás. Az értékelés intervalluma az 1 = egyáltalán nem jellemző és a 6 = nagyon jellemző mentén került meghatározásra. Jelen kutatás során a válaszadók összpontszámaival dolgoztunk, amelyek a kérdőív összes tételéből vont átlaggal fejezhető ki. Minél magasabb pontszámot ér el egy kitöltő, annál differenciáltabbnak tekinthető a szelfje. A főskálára vonatkozó 0,7 vagy afölötti Cronbach- $\alpha$ -értékek a mérőeszköz megfelelő belső megbízhatóságára utalnak.

Az **Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés**, vagy **Önegyüttérzés Skálája** (*Self-Compassion Scale*; SCS) összesen 26 állítást tartalmaz, kidolgozása Neff (2003) munkásságához köthető. A skála összesen három alskálából áll, amelyek további 2-2 részre bonthatók. Ezek közül az egyik mindhárom alskála esetében negatív irányú. Tehát a hatfaktoros skála tartalmazza: (1) az Önmagunk iránt érzett kedveséget (Self-Kindness), s ellenpólusát, az Önbírálatot (Self-Judgment). A (2) Közös emberi természetet (Common

Humanity) szemben az Izolációval (Isolation). Végző soron pedig a (3) Jelentudatosság (Mindfulness) vs. Túlzott mértékű azonosulás (Over-Identification) alfaktorokat. Amikor a mérőeszköz magyar nyelven is validálásra került, Kulcsár (2009, 80–82), a skála illeszkedési mutatóit nem találta megfelelőnek. Ennek okán az eredeti kérdőívben mutatózó egyfaktoros és 6 alfaktoros szerkezetet noha megtartották, a jobb illeszkedés érdekében 5 (az eredetiben 5., 7., 8., 12., és 20.) állítás elhagyását javasolják. A magyar kutatók végezetül egy pszichometriai szempontból helytálló, azonban 21 tételes verziót hoztak létre, ahol a kitöltők egy ötfokú Likert-skálán jelölhetik egyetértésük mértékét (1 = szinte soha, 5 = majdnem mindig). Az összpontszámot, amellyel az adatfeldolgozás folyamán számoltunk, a negatív irányú itemek megfordításával, majd a tételekre adott válaszok pontszámainak összegzésével kaphatjuk meg. A magasabb értékkel bíró összpontszámok a személy magasabb szintű önegyüttérzését tükrözik. Az Önegyüttérzés Skála belső konzisztenciája az elemzéseink folyamán szintén megfelelőnek bizonyult.

A **Hála Kérdőív** (*Gratitude Questionnaire*; GQ-6-H) McCullough, Emmons és Tsang (2002) által a diszpozicionális hála mérésének eszközüül került kidolgozásra. A kitöltőknek ez esetben is arról kell nyilatkozniuk, hogy mennyire értenek egyet a kérdőívben megfogalmazott 6 állítással. Válaszadási lehetőségeiket egy hét fokú Likert-skála tartalmazza, amelyen az 1 = egyáltalán nem értek egyet, 7 = teljesen egyetértek. Az állítások közül a 3. és 6. tétel fordított irányú, így értékelésüknél is a pontszámok megfordításával kell eljárni. A vizsgálatunkban alkalmazott összpontszám a tételekre adott válaszok összegzésével határozható meg. A skálán elért magasabb pontszám magasabb szintű hála-készséget jelez. A mérőeszköz magyar nyelvű adaptációját (GQ-6-H) Martos, Garay és Dészalvi (2014) készítették el. A Cronbach-alfa értékek valamennyi mintavétel során meghaladták a 0,7-et, így ez esetben is a skála megfelelő belső megbízhatóságára következtethetünk.

A párok kapcsolati elégedettség vizsgálatában Hendrick (1988) **Kapcsolati Elégedettség Skálájára** (*Relationship Assessment Scale*; RAS-H) hagyatkoztunk. A kérdőív könnyen értelmezhető és egyszerű, összesen hét tételt tartalmaz. A kitöltőket arról kérdezik meg, hogy a skála állításait mennyire tudják önmagukra vonatkoztatni, mennyire érzik jellemzőnek azokat. A válaszadásra egy ötfokú Likert-típusú skálán nyílik lehetőség, ahol az 1 = kevéssé jellemző, és 5 = nagyon jellemző szerint értékelhetnek. Az összpontszám megállapításakor az összes értéket összegezni kell. A párok kapcsolati elégedettség mértékét így minimum 7 és maximum 35 pont között adhatjuk meg; minél magasabb a pontszám, annál nagyobb elégedettségi szintet jelöl. A kérdőív magyar nyelvű adaptációját (RAS-H) Martos és munkatársai (2014) nevéhez köthető. Ebben a változatban a kérdéssor végén egy nyolcadik, kiegészítő tételt is találunk. Az itt megfogalmazott kérdés az egyén szexuális elégedettségével kapcsolatos, az eredeti mérőeszközben ez nem szerepel. A nyolcadik kérdés hozzáadásával a pontozási keret módosul, maximálisan 40 pontszám lesz elérhető. Eljárásunkban e kérdőív esetén is



az összpontszámot vettük figyelembe, aminek kiszámítása továbbra is a fentiekben leírt módon történt. A skála belső konzisztenciáját kitűnőnek tekinthetjük, mivel a korábbi és saját felmérésünk esetében is 0,8 feletti Cronbach- $\alpha$ -értékek mutatkoztak.

**2. táblázat.** Az alkalmazott kérdőívek belső megbízhatósága (Cronbach- $\alpha$ -értékek)

Változók	Eredeti kérdőív	Magyar változat	Jelen kutatás
Szelf-differenciáció (DSI)	0,88 (Skowron és Friedlander, 1998)	0,85 (Nistor és mtsai, 2013)	0,84
Önegyüttérzés (SCS)	0,93 (Neff, 2003)	0,91 (Kulcsár, 2009)	0,90
A diszpozicionális hála (GQ-6)	0,82 (McCullough és mtsai, 2002)	0,77 (Martos, Garay és Désfalvi, 2014)	0,73
Párkapcsolati elégedettség (RAS)	0,86 (Hendrick, 1988)	0,84–0,90 (Martos és mtsai, 2014)	0,86

### 4.3. Statisztikai elemzések

Annak érdekében, hogy a mintában esedékes kiugró értékektől mentes statisztikai eljárást vihessünk véghez, elsőként outlier-vizsgálatot hajtottunk végre.

Adatbázisunk alapvető áttekintésére leíró statisztikákat kértünk ki. A parametrikusság feltételeinek ellenőrzésekor

a normális eloszlás nem teljesült, így a változók közti lineáris összefüggések tesztelését Spearman-féle rangkorrelációs elemzéssel végeztük.

A mintázatok elkülönítését a vizsgálatba bevont konstruktumok, vagyis a párkapcsolati elégedettség, a szelf-differenciáció, önegyüttérzés, hála, valamint az életkor és a párkapcsolat hossza mentén végeztük. Hierarchikus elemzésünkben a Ward módszerre támaszkodtunk, mely által azok a klaszterek kerültek összevonásra, ahol az összevonást követően az átlagtól való távolság négyzetének az összege a lehető legkisebb volt. A csoportokon belüli eltérések minimalizálására, valamint a csoportok közötti eltérések maximalizálására a négyzetes euklidészi távolságok számolását alkalmaztuk (Bergman, Magnusson & El Khouri, 2003). A klaszterek összehasonlítása a folytonos változók mentén Kruskal–Wallis-próbával történt.

Az elemzéseket az IBM SPSS Statistics 25.0, valamint a JASP statisztikai szoftver alkalmazásával végeztük el.

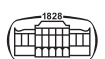
## 5. EREDMÉNYEK

### 5.1. Leíró adatok és együttjárások

A vizsgált változók leíró adatait a 3. táblázatban foglaltuk össze. A korrelációs elemzés eredményei a 4. táblázatban láthatók. A szignifikáns összefüggések esetében azt tapasztaltuk, hogy a korrelációs együttjárható abszolút értéke sehol sem érte el az  $|r| = 0,7$ -et. Az életkor és a párkapcsolat hossza ( $r_s = -0,54$ ;  $p < 0,001$ ), valamint a szelf-differenciáció és az önegyüttérzés ( $r_s = -0,62$ ;  $p < 0,001$ ) közötti együttjárás kivételével minden korrelációs érték abszolút értéke alacsonyabb volt, mint  $|r| = 0,26$ , emiatt általánosságban elmondható, hogy a kapcsolat gyenge vagy elhanyagolhatóan gyenge volt a vizsgált változók között.

**3. táblázat.** A kutatásban használt pszichológiai változók leíró statisztikái

Változók	<i>n</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Érzelmi Leválás Kérdőív (DSI–H)	533	2,05	5,14	3,58	0,49
Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS–H)	533	14	40	34,16	5,16
Hála Kérdőív (GQ–6–H)	533	10	42	34,32	5,78
Önegyüttérzés Skála (SCS–H)	533	30	125	74,91	17,07





4. táblázat. A vizsgált változók közötti együttjárások (Spearman-féle rangkorrelációs együtthatók)

Változók	A párcapcsolat hossza	Érzelmi Leválás Kérdőív (DSI-H)	Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS-H)	Hála Kérdőív (GQ-6-H)	Önegyüttérzés Skála (SCS-H)
Életkor	-0,54***	-0,11*	0,22***	-0,05	-0,18***
A párcapcsolat hossza	1	0,04	-0,24***	0,04	0,14**
Érzelmi Leválás Kérdőív (DSI-H)		1	0,20***	0,13**	0,62***
Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS-H)			1	0,17***	0,12**
Hála Kérdőív (GQ-6-H)				1	0,25***

Megjegyzés: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

## 5.2. A klaszterelemzés folyamata

### 5.2.1. A klaszterek meghatározása

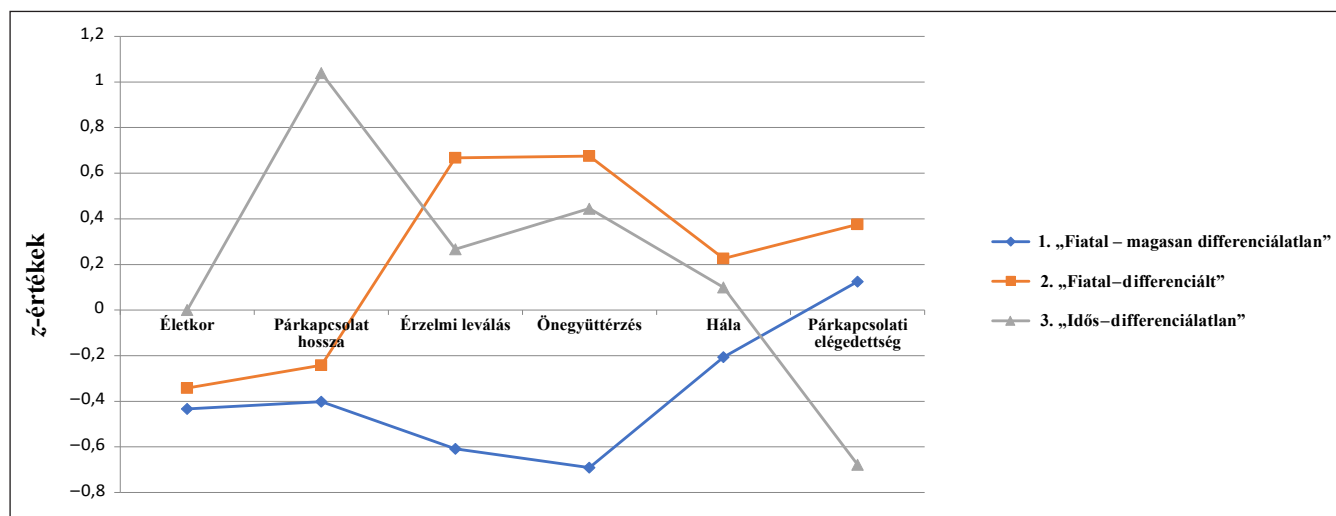
A klaszterelemzés eredményeképpen létrejött dendrogramból egyértelműen három klaszter meglétéről tájékozódhatunk. A leginkább megfelelő klaszterszám meghatározásához ugyanakkor figyelembe vettük a JASP statisztikai program segítségével leírható valamennyi mutatót. Noha a Silhouette score alapján két klaszter elfogadása lenne indokolt (AIC = 2898,65; BIC = 2958,55; Silhouette = 0,21), az értelmezhetőség kritériumait szem előtt tartva, valamint a Ward-módszert követve véglegesen mégis három klaszter (AIC = 2507,42; BIC = 2597,26; Silhouette = 0,18) állapítottunk meg a kutatói döntésben. Egy klaszterbe legalább négy elem tartozott, a klasztereket külön-külön újabb leíró statisztikák mentén értelmeztük (1. ábra; 5. táblázat).

Az első klaszter a „fiatal – magasan differenciálatlan” személyek klasztere. Tagjai olyan 23–37 évesek, akiknek ismerte, hogy a legkevesbé elkülönült alanyokként polari-

zálódnak. Sajátos működésükben az önegyüttérzés és a hálakészség alacsony szintű. Ugyanakkor rövid ideje tartó párcapcsolatukkal nagymértékben elégedettek.

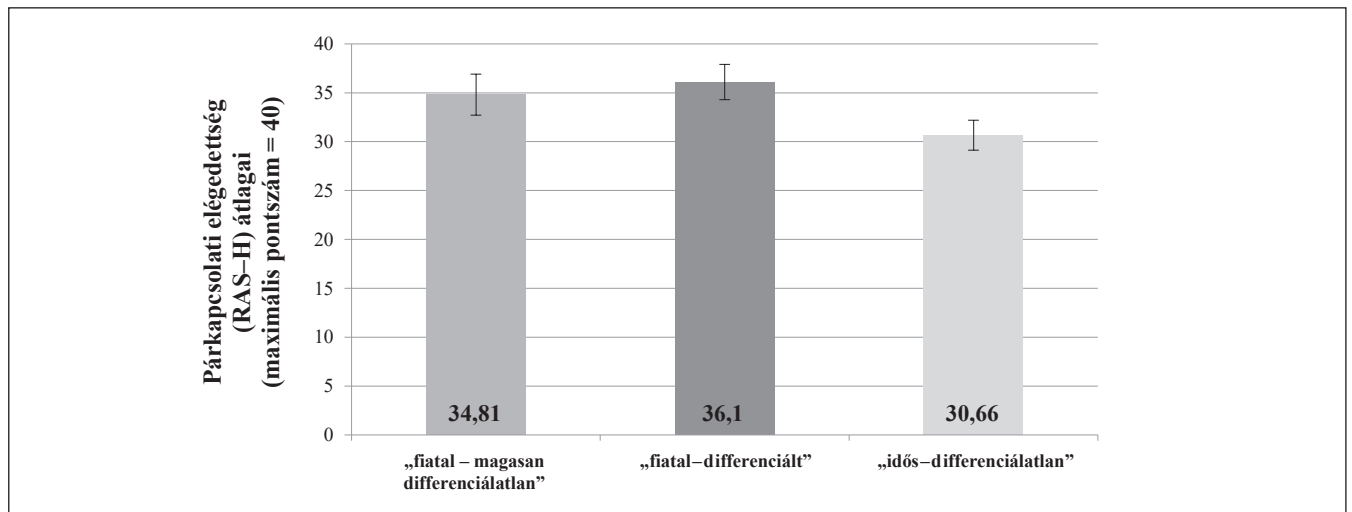
A második klasztert, amely az első klaszterrel azonos korcsoport képviselőinek az összessége, a „fiatal–differenciált” elnevezéssel illettük. E mintázatban a szintén rövidebb ideje tartó együttlét mellett a leginkább differenciált egyének jelennek meg. Megfigyelhető továbbá, hogy nem csak az érzelmi leválásban járnak elől: átlagpontszámaik az önegyüttérzés, a hála és a párcapcsolati elégedettség terén egyaránt a legmagasabbak.

Utolsó, vagyis az „idős–differenciálatlan” klaszter esetén már egy későbbi életkori övezetről, a 38–52 éves válaszadóink személyiségéről informálódhatunk. Önjellemzésükből kitűnik, hogy míg a hála érzésének a megélése igen meghatározó, addig az önegyüttérzés és a származási családtól való függetlenedés egységesen alacsonyabb átlagértékeket vesznek fel. Más jellemzők mentén ezek az idősebb egyének azonban nem voltak elkülöníthetőek. S ahogyan az a 2. ábráról is leolvasható, hosszabb ideje tartó párcapcsolatuk jellemzően számukra hozza el a legkevesebb elégedettséget.



1. ábra. A végleges klaszterek elemzett változókon kapott átlagpontszámai z-értékben kifejezve





2. ábra. A párkapcsolati elégedettség átlaga klaszterek szerinti bontásban

Megjegyzés: Az ábrán feltüntettük az átlagok 95%-os megbízhatósági intervallumát.

5. táblázat. A létrejött klaszterek leíró statisztikáinak és normalitásvizsgálatának összefoglalása

Változók	Klaszter	n	Minimum	Maximum	M	SD	Z-teszt	
							Z(s)	Z(k)
Életkor	fiatal – magasan differenciálatlan	241	3	6	5,28	0,59	-1,713	0,455
	fiatal–differenciált	159	3	6	5,20	0,55	-2,026	6,081
	idős–differenciálatlan	133	1	5	3,91	0,69	-4,105	5,662
A párkapcsolat hossza	fiatal – magasan differenciálatlan	241	1	4	2,37	1,00	1,834	-3,038
	fiatal–differenciált	159	1	4	2,54	1,03	0,708	-3,026
	idős–differenciálatlan	133	3	4	3,95	0,21	-21,114	42,988
Érzelmi Leválás Kérdőív (DSI-H)	fiatal – magasan differenciálatlan	241	2,05	4,33	3,28	0,39	-0,452	1,651
	fiatal–differenciált	159	3,12	4,67	3,91	0,33	-0,599	-0,927
	idős–differenciálatlan	133	2,70	5,14	3,71	0,49	2,881	0,799
Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS-H)	fiatal – magasan differenciálatlan	241	20	40	34,81	4,20	-7,178	3,462
	fiatal–differenciált	159	23	40	36,10	3,56	-5,859	4,008
	idős–differenciálatlan	133	14	40	30,66	6,50	-2,157	-1,247
Hála Kérdőív (GQ-6-H)	fiatal – magasan differenciálatlan	241	10	42	33,13	6,35	-5,331	1,519
	fiatal–differenciált	159	24	42	35,63	4,20	-2,302	-0,619
	idős–differenciálatlan	133	19	42	34,89	5,93	-4,267	0,137
Önegyüttérzés Skála (SCS-H)	fiatal – magasan differenciálatlan	241	34	93	63,11	12,20	-1,357	-1,436
	fiatal–differenciált	159	56	114	86,43	12,05	0,115	-0,543
	idős–differenciálatlan	133	30	125	82,50	16,06	1,324	2,206

Megjegyzés: s = ferdeség, k = csúcosság.

### 5.2.2. A klaszterek összehasonlítása

Független mintáink összehasonlítására a normalitás sérülése miatt a nemparametrikus Kruskal–Wallis-próba bizonyult alkalmasnak. A statisztikai eljárás eredménye, hogy a három klaszter az életkor [ $\chi^2(2) = 254,647; p < 0,001$ ], a párcapcsolat hossza [ $\chi^2(2) = 202,407; p < 0,001$ ], s a felmért valamennyi pszichológiai változó, tehát az érzelmi leválás [ $\chi^2(2) = 189,710; p < 0,001$ ], hálakészség [ $\chi^2(2) = 14,475; p = 0,001$ ], önegyüttérzés [ $\chi^2(2) = 237,138; p < 0,001$ ], és párcapcsolati elégedettség [ $\chi^2(2) = 64,178; p < 0,001$ ] tekintetében egyaránt szignifikánsan különbözik egymástól. A következőkben az egyes klaszterek között megfigyelt különbségeket részletezzük.

### 5.2.3. A klaszterek jellemzése

A feltárt különbségeket az egyes klaszterek tartalmának pontos definiálásához Mann–Whitney-*U*-próbák sorozatával elemeztük részletesebben (6. táblázat). A többszörös tesztelés miatt utóelemzésünkben Bonferroni-korrektciót alkalmaztunk, amelynek értelmében csak az  $\alpha_B = 0,016$  kritériumszint alatti eredményeket tekintjük szignifikánsnak. Az alábbiakban a három klaszter az egyes változók perspektívájából kerül bemutatásra. A próbák eredményeit a 7. táblázatban összesítve, szövegesen is megjelenítettük.

Az életkor tekintetében nem találtunk szignifikáns különbséget a fiatal–magasan differenciálatlan és a fiatal–differenciált klaszter között, ellentétben e két klaszter harmadik, vagyis az idős–differenciálatlan klaszterrel való összehasonlításában. Az utolsó csoportosulásba tehát szignifikánsan idősebb személyek tartoznak, mint a fiatal–magasan differenciálatlan vagy a fiatal–differenciált klaszterbe.

A párcapcsolat hosszát vizsgálva az életkorral egybecsengő összefüggéseket regisztrálhattunk. Míg a fiatal–magasan differenciálatlan és a fiatal–differenciált klaszterek személyei romantikus kapcsolatuk hosszát közel azonos szám adatokkal datálták, addig az idős–differenciálatlan klaszter alanyai ezektől szignifikánsan különböztek. A fiatal–magasan diffe-

renciálatlan és a fiatal–differenciált mintázathoz képest is hosszabb ideje tartó viszonyt folytatnak párjukkal.

Az érzelmi leválás mértékében egymástól mindhárom csoport szignifikáns elkülönülést mutatott. A differenciátság legmagasabb szintjét a fiatal–differenciált klaszternél jegyezhetjük fel, szignifikáns különbséget tapasztalva a fiatal–magasan differenciálatlan és idős–differenciálatlan klaszterhez képest. Az idős–differenciálatlan klaszterbe tartozó egyének leválása a fiatal–magasan differenciálatlan klaszternél szignifikánsan nagyobb sikerrel ment végbe. A szülőktől való emocionális függés tehát a fiatal–magasan differenciálatlan klaszternél oldódott legkevésbé.

A hálára való készség felmérésében a fiatal–differenciált és idős–differenciálatlan klaszter értékei között nem volt szignifikáns különbség. A fiatal–magasan differenciálatlan klaszter e kettőtől azonban jelentősen elhatárolódott: a hála érzésének jellemző megélésében szignifikánsan alacsonyabb intenzitásról adott számot, mint a fiatal–differenciált vagy az idős–differenciálatlan klaszter.

Az önegyüttérzéssel kapcsolatos önbeszámolások az érzelmi leválás kapcsán felsorakoztatott adatokhoz nagyon hasonló tendenciákban formálódtak. A fiatal–differenciált klaszter, mint az önegyüttérzésre leginkább fogékony személyiségek összessége, szignifikánsan különbözött a fiatal–magasan differenciálatlan és az idős–differenciálatlan klasztertől. Az idős–differenciálatlan klaszter egy középső értéket képviselve, a fiatal–magasan differenciálatlan klaszternél szignifikánsan magasabb szintű önegyüttérzésre hajlott. Következésképpen elmondható, hogy a fiatal–magasan differenciálatlan klasztert alkotók legkevésbé alkalmazói az önegyüttérzésnek.

A párcapcsolati elégedettség értékelését illetően három klaszterünk egyedi rendeződésben jelent meg. Szignifikáns eltérések azonban ennél a faktornál is mindhárom csoport közt fellelhetőek voltak. A fiatal–differenciált klaszter a fiatal–magasan differenciálatlan és az idős–differenciálatlan klasztertől való különbözősége szerint a legelégedettebb. Ezt követi a fiatal–magasan differenciálatlan klaszter, ami az idős–differenciálatlan klaszternél jelzett szignifikánsan nagyobb elégedettséget. Így a legkevésbé elégedett klaszternek az idős–differenciálatlan tekinthető.

6. táblázat. A klaszterek páronkénti összehasonlítása (Mann–Whitney-féle *U*-próbák)

Változók	Klaszterek	<i>n</i>	Medián	<i>U</i>	<i>p</i>
Életkor	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „fiatal–differenciált”	241 159	5 5	17822	0,162
	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „idős–differenciálatlan”	241 133	4 5	2429,5	<0,001
	„fiatal–differenciált” vs. „idős–differenciálatlan”	159 133	5 4	1660	<0,001
A párcapcsolat hossza	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „fiatal–differenciált”	241 159	2 5	17389	0,101
	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „idős–differenciálatlan”	241 133	2 4	3078	<0,001
	„fiatal–differenciált” vs. „idős–differenciálatlan”	159 133	5 4	2809,5	<0,001



6. táblázat. (folytatás)

Változók	Klaszterek	<i>n</i>	Medián	<i>U</i>	<i>p</i>
Érzelmi Leválás Kérdőív (DSI-H)	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „fiatal–differenciált”	241 159	3,3 3,9	4223,5	<0,001
	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „idős–differenciálatlan”	241 133	3,3 3,7	7826	<0,001
	„fiatal–differenciált” vs. „idős–differenciálatlan”	159 133	3,9 3,7	7240	<0,001
Kapcsolati Elégedettség Skála (RAS-H)	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „fiatal–differenciált”	241 159	36 37	15648	0,002
	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „idős–differenciálatlan”	241 133	36 31	9993,5	<0,001
	„fiatal–differenciált” vs. „idős–differenciálatlan”	159 133	37 31	5162	<0,001
Hála Kérdőív (GQ-6-H)	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „fiatal–differenciált”	241 159	34 36	15228,5	0,001
	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „idős–differenciálatlan”	241 133	34 37	13253	0,006
	„fiatal–differenciált” vs. „idős–differenciálatlan”	159 133	36 37	10513	0,933
Önegyüttérzés Skála (SCS-H)	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „fiatal–differenciált”	241 159	64 86	3241,5	<0,001
	„fiatal – magasan differenciálatlan” vs. „idős–differenciálatlan”	241 133	64 82	5053	<0,001
	„fiatal–differenciált” vs. „idős–differenciálatlan”	159 133	86 82	8607,5	0,006

7. táblázat. A három klaszter jellemzőinek összegzése

Legmagasabb szintű párkapcsolati elégedettség: a „Fiatal–differenciált” személyek klasztere	Közepes szintű párkapcsolati elégedettség: a „Fiatal – magasan differenciálatlan” személyek klasztere	Legalacsonyabb szintű pákapcsolati elégedettség: az „Idős–differenciálatlan” személyek klasztere
23–37 éves korosztály	23–37 éves korosztály	38–52 éves korosztály
1–3 éve tartó párkapcsolat	1–3 éve tartó párkapcsolat	Több mint 3 éve tartó párkapcsolat
Legdifferenciáltabb szelf	Legkevésbé differenciált szelf	Kevésbé differenciált szelf
Fokozott önegyüttérzés	Alacsony önegyüttérzés	Átlagos önegyüttérzés
Magas hátalatltság	Alacsony hátalatltság	Magas hátalatltság

## 6. MEGBESZÉLÉS

### 6.1. Az eredmények értelmezése

#### 6.1.1. Szelf-differenciáció és párkapcsolati elégedettség

Eredményeink alapján a legnagyobb mértékben differenciálódott „fiatal–differenciált” klaszter egyben a párkapcsolatával legelégedettebb klaszter is, a „fiatal – magasan differenciálatlan” személyek pedig, akiknek esetében az érzelmi leválás a legkevésbé volt sikeres, szignifikánsan elégedettebb-

ek a párkapcsolatukkal, mint az elkülönültebb „idős–differenciálatlan” klasztertagok. Bowen (1978) kiemeli, hogy a differenciáltabb felnőttek könnyebben birkóznak meg a bizonytalanságból és kétértelműségből adódó érzelmi feszültséggel. Intim kapcsolataikban még a legmegterhelőbb szituációkban is nyugodtak maradnak, mert saját érzéseiket képesek anélkül megkülönböztetni, hogy el kellene menekülniük előlük, vagy meg kellene tagadniuk azokat (Skowron, Holmes & Sabatelli, 2003). E megfigyelések ellenére a differenciáltság és a párkapcsolati elégedettség között vizsgálatunkban nem mutathattunk ki egyértelműen pozitív irányú összefüggést.





Az „idős–differenciálatlan” klaszterbe tartozó válaszadók alacsonyabb elégedettségértékei azonban tükrözhetnek egyes szakirodalmi megállapításokat. Az elkülönülési képtelenség párkapcsolati következményeit a kutatásokban idősebb korban súlyosabbnak találták. Bowen (1978) szerint az utód(ok) megjelenésével általában a család egyre több tagja válik kapcsolati fúzió tárgyává. Ez nemcsak a gyermekek érzelmi-intellektuális fejlődésében szab gátakat, hanem a felnőtt párkapcsolati intimitásának a fejlődését is még inkább aláássa (Carr, 2006).

### 6.1.2. Önegyüttérzés és párkapcsolati elégedettség

Az önegyüttérzés az érzelmi leválással azonos különbségekben fejeződött ki. Vagyis lehet, hogy a leginkább önegyüttérző „fiatal–differenciált” klaszter mutatja a legnagyobb párkapcsolati elégedettséget is, ám az önegyüttérzésre legkevésbé hajlamos „fiatal–magasan differenciálatlan” csoport az önegyüttérzőbb „idős–differenciálatlan” klaszternél mégis magasabb szintű elégedettséggel jellemezhető az önbeszámolója alapján. Holott az önegyüttérzés a tanulmányok szerint magában foglalja a másokkal való törődés motivációját, egyfajta képességet a magunk és mások kellemetlen érzéseinek tolerálására, valamint az ítélezéstől mentes empátikus megértést (Gilber & Procter, 2006).

Az első tapasztalatunk, vagyis az önegyüttérzés és a szelf-differenciáció közti esetleges összefüggés bizonyos korábbi publikációk eredményeivel már magyarázható lehet. A kutatók mindkét konstruktum vonatkozásában hangsúlyozzák, hogy védelmet nyújtanak az érzelmi distresszel szemben. Az önegyüttérzés azáltal, hogy képessé tesz az érzések megfigyelésére, az azokkal való túlzott azonosulás nélkül (Neff, 2003). A szelf-differenciálódás pedig azáltal, hogy lehetővé teszi az érzelmi folyamatok gondolkodástól való elkülönítését (Bowen, 1978). Ezenfelül olyan értelemben is lefedik egymást, hogy mindkettő az önmegnyugtással társul. Az önegyüttérzés oly módon, hogy amikor kedvességgel és elfogadással fordulunk önmagunk felé, az olyan neuroaffektív válaszokat vált ki, mintha egy másik személy általi megnyugtatóban részesülnénk. Az önegyüttérzés tehát serkenti szervezetünk „belső önmegnyugtató” rendszerét (Gilbert, 2005, 2009). A boweni elméletre épülő vizsgálatokban pedig arra mutatnak rá, hogy az érzelmelek elfogadása, mint az elkülönülés következménye, egy olyan stabilizált állapotot eredményez, amelyben csillapíthatók a negatív érzelmek (Duch–Ceballos, Oliver Pece & Skowron, 2021; Rodrigues, 2016; Thorberg & Lyvers, 2010). Az önegyüttérzés és a szelf-differenciáció párkapcsolati jelentőségét Nichols (2003) alapján úgy foglalhatnánk össze, hogy funkciójában mindkettő a mereven ismétlődő, érzelmevezérelt interakciós minták kiküszöböléséhez járulhat hozzá.

### 6.1.3. Hála és párkapcsolati elégedettség

A hála való hajlam két mintázatban, a „fiatal–differenciált” és „idős–differenciálatlan” klasztereknél is egyfor-

mán kimagasló volt, ennek ellenére párkapcsolati elégedettségük ellentétes irányúnak mutatkozott: az egyik a legmagasabb a másik pedig a legalacsonyabb szintű elégedettséggel jellemezhető klaszter. E tapasztalat szakirodalmi háttéréként Emmons és Shelton (2002) vizsgálati bizonyítékait említhetjük. Eszerint a hála által mások gondoskodása, jótettei és szeretete sokkal inkább megélhető. Felerősíti a társ iránti ragaszkodást, így pozitívan hat a párkapcsolat észlelt minőségére (Emmons & McCullough, 2003).

Az „idős–differenciálatlan” klaszter megnövekedett hálapontszámaira reflektálva, fontosnak tartjuk említeni, hogy egy életkori kohorszokat összehasonlító kutatásban Chopik, Newton, Ryan, Kashdan és Jarden (2019) a hála érzését legnagyobb intenzitás és gyakoriság szerint az idősebb felnőtteknél jegyezték fel. Az összefüggés okaként arra hivatkoznak, hogy az életkor előrehaladtával egyre tudatosabban érzékelhető az idő korlátozottsága. Ez a felfogás pedig azt a preferenciát eredményezi, hogy a személyek energiáikat inkább a közeli, jelentős másokkal való intim kapcsolataikba fektetik (Fung, Carstensen & Lutz, 1999). Ennélfogva ekkor jobban odafigyelnek, s ezáltal jobban is emlékeznek az olyan pozitív értékű *élményekre*, mint a hála (Carstensen & Mikels, 2005). Ez a megváltozott kapcsolati fókusz, kifejezetten ennél a korosztálynál jelezte előre a testi egészséget (Hill, Allemand & Roberts, 2013).

### 6.1.4. Életkor és párkapcsolati elégedettség

Adatelemzéseink alapján általánosságban elmondható, hogy az idősebb személyek kevésbé élnek meg az elégedettséget párkapcsolataikban. A két klaszter, amely a fiatalabb résztvevőkből alakult, elemzésünkben szignifikánsan elégedettebb volt párkapcsolatával, mint az „idős–differenciálatlan” klaszter. Az összefüggés, amely szerint a kötelekek minőségében az idősödéssel hanyatlás tapasztalható, már a korai longitudinális kutatások eredményei között is következetesen megjelent (Lee & Shehan, 1989; Pineo, 1961). Tényként hozzák fel, hogy az okok, amiért a fiatal felnőttek romantikus kapcsolatokat alakítanak ki, nagymértékben elhatárolódnak az olyan motívumoktól, amelyek a középső felnőttkorban és időskorban a kapcsolat fenntartásához vezetnek. Míg a párkapcsolat kezdeti fázisaiban az összetartást a fizikai vonzerő és az érzelmi intenzitás alapozza meg (Kenrick, Linsenmeier, Li & Bailey, 2002), addig később a partnerek együttfejlődésének eredményeként az elégedettség fogalma egyre több szemponttal, jelentéstartalommal egészül ki. Az idő múlásával a két félnek szembe kell néznie a felnőttkor kihívásaival, s közben úgy kell fenntartaniuk az egymás iránti ragaszkodást, hogy folyamatosan tanúi lesznek a változásnak, amely egyrészt személyiségükben mutatkozik (Asselmann & Specht, 2020; Bleidorn, Hopwood & Lucas, 2018; Robins, Caspi & Moffitt, 2002), másrészt saját maguk és a társuk fizikai és szexuális képességeit, küllemét is érintheti (Booth & Johnson, 1994).

Érdemes figyelembe vennünk azt a szempontot is, hogy az idősebb emberek több releváns élettapasztalatukból kifolyólag bizonyára kifinomultabb problémabelátással rendel-



keznek, ami valószínűsíti, hogy párkapcsolati nehézségeiket is tudatosabban be tudják határolni, meg tudják fogalmazni. Ez pedig ugyancsak magyarázhatja a „fiatal–magasan differenciálatlan” és „idős–differenciált” klaszterek közti elégedettségkülönbséget.

### 6.1.5. Párkapcsolat hossza és párkapcsolati elégedettség

A rövidebb együttlétről nyilatkozó „fiatal–magasan differenciálatlan” és „fiatal–differenciált” klaszterek az „idős–differenciálatlan”, párja mellett régebb óta elköteleződött egyének klaszterénél szignifikánsan magasabb párkapcsolati elégedettségről számoltak be. Vagyis statisztikai próbáink eredményei alapján a párkapcsolat hossza és a párkapcsolati elégedettség között negatív irányú volt az összefüggés. Igaz, hogy eme kapcsolat az életkor és a párkapcsolat hosszának korrelációja miatt logikai alapon is elfogadható lenne, számos empirikus feljegyzés is megerősíti, hogy a hosszú és rövid távú párkapcsolatok minőségileg különböznek egymástól (Schmitt, Kliegel & Shapiro, 2007). Onnantól, hogy az együtt töltött évek száma meghaladja a négyet, s a szerelem érzésének hormonális megtámogatottsága csökken, Kovács (2012) meglátása szerint a magyar párok már szinte képtelenek emocionális erőforrásokból meríteni. A párkapcsolat időtartama bizonyítottan negatív hatást gyakorol az elégedettségre (Mathews, 2002).

## 6.2. Következtetések

A fentiek alapján az alábbi következtetéseket vonhatjuk le.

1. A „fiatal–differenciált” klaszter profiljának elemzése elsősorban arra enged következtetni, hogy a párkapcsolati elégedettséget az érzelmi leválás, az önegyüttérzés és a hála együttes és azonos mértékű jelenléte képes leginkább előre jelezni.

2. A leválás mértéke minden esetben az önegyüttérzésel azonos mértékű hatást mutatott, vagyis ahol a legsikeresebb a leválás, ott a legnagyobb mértékű az önegyüttérzés („fiatal–differenciált” profil), ahol kisebb mértékű a leválás, ott kisebb mértékű az önegyüttérzés („idős–differenciálatlan” profil), ahol pedig a legkisebb mértékű a leválás, ott a legkisebb mértékű az önegyüttérzés is („fiatal–magasan differenciálatlan” profil). Mérésünk ekképpen hitelesen tükrözi a két konstruktum korábbi szócikkek (Bowen, 1978; Duch–Ceballos, Oliver Pece & Skowron, 2021; Gilbert, 2005, 2009; Neff, 2003; Rodrigues, 2016; Thorberg & Lyvers, 2010) alapján feltételezhető tartalmi hasonlóságát.

Mindezek mellett fontos kiemelnünk, hogy a legtöbb szakirodalmi feltevés, vagyis a párkapcsolati elégedettség érzelmi leválással (Skowron, 2000; Skowron & Friedlander, 1998; Spencer & Brown, 2007), önegyüttérzéssel (Neff & Beretvas, 2013) és hála-készséggel (Algoe, Gable & Maisel, 2010; Gordon, Arnette & Smith, 2011; Polak & McCullough, 2006; Toussaint & Friedman, 2009) való pozitív irányú

együttjárása tulajdonképpen a „fiatal–differenciálatlan” klaszter jellegzetes mintázatának következtében nem jelent meg egyértelműen. Ha az eredmények értelmezésénél csak a másik két klaszter profilját vennénk figyelembe, a párkapcsolati elégedettséggel kapcsolatos összefüggések a hálán kívül minden más változó, vagyis a szelf-differenciáció és az önegyüttérzés vonatkozásában is kimutathatóak lennének. Ezen észrevételből kifolyólag a következő fejezetben szisztematikusan áttekintjük a kutatás hiányosságait, majd felsorakoztatjuk és megvizsgáljuk a „fiatal–magasan differenciálatlan” klaszter attribútumait, hogy feltérképezhessük a lehetséges okokat, amelyek a korábbi szakirodalmi megállapításokkal ellentétes eredményekhez vezettek.

## 6.3. Korlátok

Kutatásunk módszertani megoldásai közt a limitációk legfőbb gócpontjaként mérőeszközaink megválasztását tartjuk számon. Legszenbetűnőbb módon ezzel az általunk összeállított demográfiai kérdéseknél szembesültünk. Felmérésünk során információkat gyűjtöttünk alanyaink kapcsolati státuszáról, arra vonatkozóan azonban, hogy a személyek életvitelében a párkapcsolat pontosan miként kap helyet, nem tettünk fel kérdéseket. Aszerint, hogy az egyének még származási családjukkal, vagy pedig attól külön élnek, Duch–Ceballos, Oliver Pece és Skowron (2021) vizsgálatának eredményei alapján a differenciáltságban nem mutatott ki különbségek. Annak viszont kétségkívül meghatározó szerepe lehet, hogy a pár tagjai az együttléttben milyen életformát alakítottak ki. Érdemes lett volna biztosítani, hogy a kutatásban részt vevők kifejezhessék, a másik féllel együtt laknak-e vagy sem, esetleg távkapcsolatot folytatnak. Hogyan osztják meg egymás között élettereiket, hogyan alakítják az egymáshoz, valamint saját és társuk származási családjához való kapcsolódás környezeti feltételeit. Tehát egy releváns szempontokat kimerítő vizsgálatban mindenképpen nagyobb teret kellene engedni egyes környezetpszichológiai megfontolásoknak is.

Újragondolást igényel továbbá, hogy a kutatás kérdésfelvetésének megfelelően miképpen szűrhetőek a romantikus kapcsolatuk iránt ténylegesen elköteleződött személyek. Jelen mérési eljárásban ezt úgy eszközöltük, hogy adatbázisunkat csak az olyan kitöltők válaszaira korlátoztuk, akik a felsorakoztatott válaszlehetőségek közül az „Elkötelezett párkapcsolatban élek” vagy „Elkötelezett élettársi kapcsolatban élek”, vagy a „Házasságban élek státuszt jelölték meg. Ilyen formában ez azonban könnyen félrevezető lehet, mert olyan is előfordulhat, hogy valaki házasságban él, ellenben mégis valaki más, házasságán kívüli személyre tekint párjaként, s a kérdéseket javarészt órá vonatkoztatva válaszolja meg. A jövőbeni kutatásokban javasoljuk az ilyesfajta kérdések specifikusabb megfogalmazását, illetve szükséges lehet, hogy a kérdőív szerkesztője egy konkrét magyarázattal is egyértelműsítse bizonyos kulcsszavak (pl. elkötelezett) jelentését, hogy ne a kitöltők spontán, egyéni értelmezései mentén valósuljon meg a válaszadás.



A párkapcsolat időtartama és az életkor is olyan változók voltak, amelyek elemzésünkben mérvadó szempontokként szerepeltek. Ebből adódóan szerencsésebb lett volna, ha azokat előzetesen nem intervallumok formájában, hanem konkrét évszámok lekérdezésével mérjük fel. Így lehetőség nyílt volna az egyes korcsoportok, párkapcsolati típusok közti finomabb különbségek tisztázására is. Szem előtt kell tartanunk ráadásul, hogy 533 kitöltőnk közül összesen csak 80 fő férfi. A nemek aránya így megközelítőleg 6:1, azaz a nők többsége a mintában majdnem hatszorosa a férfinnel szemben. Ugyanígy az értelmiségiek is túlságosan felülreprezentáltak: az érettségivel, felsőfokú végzettséggel vagy doktorátussal rendelkezők előfordulása magasabb, mint 90%. Eredményeink ebből fakadóan a nem szellemi pályán foglalkoztatottak személyiségműködésére aligha vonatkoztathatóak. Továbbá a mérések során használt Érzelmi Leválás Kérdőív is elsősorban 25 éven felüliek vizsgálatára került kialakításra, míg jelen minta számottevő arányban ennél fiatalabb egyének adatait tartalmazza. Maga a mintavétel módja is fenntartásokkal kezelendő, valamint a keresztmetszeti kutatási elrendezés miatt ok-okozati következtetéseket nem vonhatunk le. Egyszóval kutatási mintánk összességében nem tekinthető a magyar társadalom reprezentatív mintájának, így az eredményeink általánosíthatósága korlátozott.

## 7. ÖSSZEZÉS

Jelen kutatásban azon komplex hatások feltérképezésére vállalkoztunk, amelyek a párkapcsolati elégedettséggel kapcsolatos – korábban már bizonyított – összefüggések magyarázatában szerepet játszhatnak. Különböző személyiségműködések elkülönítésére megvizsgáltuk a származási családról való érzelmi leválás (szelf-differenciálódás), az önegyüttérzés és a diszpozicionális hála vonásainak lehetséges mértékét, miközben figyelembe vettük az életkor és a párkapcsolat hosszának változóját is. A párkapcsolati működés szerint statisztikai elemzések eredményeképpen három személyiségprofil: a „fiatal – magasan differenciálatlan”, a „fiatal – differenciált” és az „idős – differenciálatlan” mintázatot tártuk fel. Felmérésünk jelentős lehet a tekintetben, hogy a konstruktumok közti lineáris kapcsolatok tesztelését meghaladva kimutatta, a párkapcsolati elégedettséget az említett befolyásoló tényezők azonos mértékű együttállása jelezheti leginkább előre. S mivel a párkapcsolatukban harmonikus személyiségek a legtöbb összefüggést illetően egymástól elkülönültek, feltételezzük, hogy az elégedettség minden bizonnyal többféle működésmódban is megélhető.

Váratlan módon a transzgenerációs mintázatok (az érzelmi elkülönülés mértéke), az önegyüttérzés képessége és a hálataltség jellemzően a kapcsolati kiegyensúlyozatlansággal állt párhuzamban. Ezen túl a jövő kutatásainak alapjául szolgálhat továbbá az az általunk kifejezett perspektíva is, miszerint a szelf-differenciáció és az önegyüttérzés tisztán összekapcsolódnak: a párkapcsolati elégedettség egyenértékű prediktoraiként új irányokat jelölhetnek ki a diadikus kapcsolatok tanulmányozásában.

Miként Murray Bowen (1978) szelf-differenciálódás elmélete nem egy önálló pszichoterápiás irányzatból jött létre, eredményeink a prevenció, az egészségpszichológia és a klinikum területén egyaránt hasznosíthatók lehetnek.

## 8. KITEKINTÉS ÉS A TOVÁBBFEJLESZTÉS LEHETŐSÉGEI

Tekintettel arra, hogy a párkapcsolati elégedettséggel kapcsolatos – nemzetközileg is igazolt – összefüggéseket a szelf-differenciáció (Skowron, 2000; Skowron & Friedlander, 1998; Spencer & Brown, 2007), az önegyüttérzés (Neff & Beretvas, 2013) és a hála (Algoe, Gable & Maisel, 2010; Gordon, Arnette & Smith, 2011; Polak & McCullough, 2006; Toussaint & Friedman, 2009) vonatkozásában mintánkon nem tártuk fel egyértelműen, elképzelhetőnek tartjuk, hogy a különböző életszakaszok vonatkozásában tulajdonképpen más-más természetű elégedettségérzés kutatására vállalkoztunk.

Mivel a „fiatal – magasan differenciálatlan” profil nem várt módon az alacsonyabb önegyüttérzés, differenciáltság és hálakészség ellenére is magas szintű párkapcsolati elégedettséget mutatott, sajátosságait érdemes lenne a későbbiekben longitudinális megfigyelések alkalmával egyaránt tovább vizsgálni. Az ellentmondásosság kapcsán ezenfelül tisztázásra vár, hogy a felmért fiatal felnőtt populáció az Arnett (2000) által leírt „kiszülődő felnőttkor” fejlődési fázisának kihívásaiban (pl. elköteleződés, mélyen intim kapcsolatok kialakításának képessége lásd Shulman & Connolly, 2013) vajon érintett lehet-e, valamint hogy ezen érintettség a párkapcsolati kiegyensúlyozottságot illetően vajon milyen mértékű relevanciát mutat.

Eredményeink alapján elismerhetjük, hogy a párkapcsolatukban adaptív személyiségek sokfélék lehetnek: az élmény jelentését az egyének számára a személyiségfejlődés aktuális állomása nagy eséllyel kontextualizálja. Ennélfogva olyan újfajta kvantitatív és kvalitatív módszereket ötvöző mérési eljárások kidolgozása is indokoltnak tűnhet, amelyek által a párkapcsolati minőségek a személyiség integráltságának más-más fokáról vizsgálva is hitelesen visszatükrözhetőek és összehasonlíthatók lehetnek.

**Köszönetnyilvánítás:** Köszönetünket fejezzük ki Dr. Urbán Szabolcs tanár úrnak állhatatos munkájáért, tisztelettel és hálával emlékezünk rá mint oktatóra és kollégára.

**Szerzői munkamegosztás:** Tóth Ágnes: elméleti áttekintés, az adatgyűjtés megtervezése és lebonyolítása, statisztikai elemzések, az eredmények értelmezése, a kézirat megszövegezése. Urbán Szabolcs: elméleti áttekintés, az adatgyűjtés megtervezése. Csordás Georgina: az adatgyűjtés megtervezése, az eredmények értelmezése, a kutatás felügyelete. A kéziratot minden szerző alaposan átolvasta, és aktívan hozzájárult a végső változat létrejöttéhez.

**Nyilatkozat érdekütközésről:** A szerzők ezúton kijelentik, hogy esetükben nem állnak fenn érdekütközések.





## IRODALOM

- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships, 17*(2), 217–233. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Asselmann, E., & Specht, J. (2020). Taking the ups and downs at the rollercoaster of love: Associations between major life events in the domain of romantic relationships and the Big Five personality traits. *Developmental Psychology, 56*(9), 1803–1816. <https://doi.org/10.1037/dev0001047>
- Bajor, A. (2012). A kapcsolati erőforrások szerepe a párkapcsolati kommunikációban. *Alkalmazott Pszichológia, 14*(4), 31–49.
- Balog, P. (2008). A házastársi/élettársi kapcsolat szerepe az esélyteremtésben. In M. Kopp (Szerk.), *Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban* (pp. 240–249). Semmelweis Kiadó.
- Barát, K. (2011). *Családterápiás alapképzés*. Magyar Családterápiás Egyesület.
- Barton, A. W., Jenkins, A. I. C., Gong, Q., Sutton, N. C., & Beach, S. R. (2023). The protective effects of perceived gratitude and expressed gratitude for relationship quality among African American couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 40*(5), 1622–1644. <https://doi.org/10.1177/02654075221131288>
- Belyad, M. R., Nahidpoor, F., & Yadegari, H. (2014). The role of family of origin in differentiation of self and marital conflicts. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing, 2*(2), 81–91.
- Bergman, L. R., Magnusson, D., & El Khouri, B. M. (2003). *Studying individual development in an interindividual context: A person-oriented approach*. Psychology Press.
- Bleidorn, W., Hopwood, C. J., & Lucas, R. E. (2018). Life events and personality trait change. *Journal of Personality, 86*(1), 83–96. <https://doi.org/10.5167/uzh-206353>
- Booth, A., & Johnson, D. (1994). Declining health and marital quality. *Journal of Marriage and the Family, 56*, 218–223. <https://doi.org/10.2307/352716>
- Botha, A., van den Berg, H. S., & Venter, C. A. (2009). The relationship between family-of-origin and marital satisfaction. *Health Sa Gesondheid, 14*(1), Article 441. <https://doi.org/10.4102/hsag.v14i1.441>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Busby, D. M., Gardner, B. C., & Taniguchi, N. (2005). The family of origin parachute model: Landing safely in adult romantic relationships. *Family Relations, 54*(2), 254–264. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2005.00020.x>
- Carr, A. (2006). *Family therapy: concepts, process and practice*. Wiley.
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science, 14*(3), 117–121. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00348.x>
- Cepukiene, V. (2021). Adults' psychosocial functioning through the lens of Bowen theory: The role of interparental relationship quality, attachment to parents, differentiation of self, and satisfaction with couple relationship. *Journal of Adult Development, 28*(1), 50–63. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09351-3>
- Chen, R., & Busby, D. M. (2019). Family of origin experiences on relationship satisfaction: A mediation model. *Journal of Family Therapy, 41*(1), 80–101. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12217>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 292–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 555–575. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.555>
- Dennison, R. P., Koerner, S. S., & Segrin, C. (2014). A dyadic examination of family-of-origin influence on newlyweds' marital satisfaction. *Journal of Family Psychology, 28*(3), 429–435. <https://doi.org/10.1037/a0036807>
- Dinero, R. E., Conger, R. D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., & Larsen-Rife, D. (2008). Influence of family of origin and adult romantic partners on romantic attachment security. *Journal of Family Psychology, 22*(4), 622–632. <https://doi.org/10.1037/a0012506>
- Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., & Skowron, E. (2021). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy, 49*(5), 517–533. <https://doi.org/10.80/01926187.2020.1841039>
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2009). Gratitude. In S. J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* (pp. 442–447). Blackwell Publishing.
- Emmons, R. A. (2012). Queen of the virtues? Gratitude as human strength. *Reflective Practice, 32*, 49–63.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Finzi-Dottan, R., & Schiff, M. (2022). Couple relationship satisfaction: The role of recollection of parental acceptance, self-differentiation, and spousal caregiving. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(2), 179–197. <https://doi.org/10.1177/02654075211033029>
- Fung, H. H., Carstensen, L. L., & Lutz, A. M. (1999). Influence of time on social preferences: Implications for life-span development. *Psychology and Aging, 14*(4), 595–604. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.14.4.595>
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263–325). Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to facing the challenges of life*. Constable Robinson.



- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2008). *Family therapy. An overview*. Thomson Brooks.
- Gordon, A. M., Impett, E. A., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance in intimate bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 257–274. <https://doi.org/10.1037/a0028723>
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50, 339–343. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.012>
- Gödri, I. (2001). *A házassági kapcsolatok minősége és stabilitása – Elméleti támpontok és mérési lehetőségek*. NKI Kutatási Jelentések 66. Központi Statisztikai Hivatal, Népszéstudományi Kutatóintézet. Letöltve: 2023. 12. 14-én: <http://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentesek/article/view/424>
- Greene, G. J., & Mabee, T. F. (1993). Differentiation of self and marital adjustment of clinical and nonclinical spouses. *Journal of Couples Therapy*, 3, 133–144.
- Heintzelman, A., Murdock, N. L., Krycak, R. C., & Seay, L. (2014). Recovery from infidelity: Differentiation of self, trauma, forgiveness, and posttraumatic growth among couples in continuing relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 3(1), 13–29. <https://doi.org/10.1037/cfp0000016>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 92–96. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.011>
- Horváth-Szabó, K. (2007). *A házasság és a család belső világa*. Párbeszéd (Dialogus) Alapítvány, Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet.
- Işık, E., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L., & Rodríguez-Gonzalez, M. (2020). Differentiation of self predicts life satisfaction through marital adjustment. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 235–249. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1732248>
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.04.003>
- Kenrick, D. T., Linsenmeier, J. A. W., Li, N. P., & Bailey, J. M. (2002). The necessities and luxuries of mate preferences: Testing the tradeoffs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 947–955. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.947>
- Kerr, M. (2019). The family movement, Bowen theory, and theoretical medicine: A view from the 21st century. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 40(3), 308–318. <https://doi.org/10.1002/anzf.1381>
- Kerr, M. E. (1988). Chronic anxiety and defining a self. *Atlantic Monthly*, 9, 35–38.
- Klein, M. (1957). Envy and gratitude. *Psyche*, 11, 241–255.
- Klever, P. (2004). The Multigenerational transmission of nuclear family processes and symptoms. *The American Journal of Family Therapy*, 32(4), 337–351. <https://doi.org/10.1080/01926180490454962>
- Knauth, D. G., & Skowron, E. A. (2004). Psychometric evaluation of the differentiation of self inventory for adolescents. *Nursing Research*, 53(3), 163–171. <https://doi.org/10.1097/00006199-200405000-00003>
- Kopp, M., & Pikó, B. (2006). Az egészséggel kapcsolatos életminőség pszichológiai, szociológiai és kulturális dimenziói. In M. Kopp, & M. E. Kovács (Szerk.), *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón* (pp. 10–19). Semmelweis Kiadó.
- Kovács, R. R. (2006). Párkapcsolati elégedettség és istenhit. In E. Tözsér (Szerk.), *Az istenhit, mint erőforrás* (pp. 61–85). Új Ember Kiadó.
- Kovács, R. R. (2012). *A házastársi kapcsolat, a párkapcsolati elégedettség narratív pszichológiai tartalomelemzéssel és pszichometriai eszközökkel történő vizsgálata, tekintettel a családi életciklusokra* (PhD-értekezés). Pécsi Tudományegyetem
- Kozékiné Hammer, Zs. (2014). *A párkapcsolati elégedettség vizsgálata rendszerszemléleti keretben* (PhD-értekezés). Eötvös Loránd Tudományegyetem
- Kulcsár, Zs. (2009). *Traumafeldolgozás és vallás*. Trefort Kiadó.
- Lal, A., & Bartle-Haring, S. (2011). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, and depression in patients with chronic lung disease and their partners. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(2), 169–181. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00167.x>
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52. <https://doi.org/10.1037/a0021557>
- Lambert, N. M., Clark, M., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes the expresser's view of the relationship. *Psychological Science*, 21, 574–580. <https://doi.org/10.1177/0956797610364003>
- László, J., & Faragó, K. (1979). A személyek közötti vonzalom szociálpszichológiai kutatása. In: *Pszichológiai Tanulmányok XV*. Akadémiai Kiadó.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee, G., & Shehan, C. L. (1989). *Retirement and marital satisfaction*. *Journal of Gerontology*, 44B, 226–230. <https://doi.org/10.1093/geronj/44.6.S226>
- Lee, H. S., & Ok, S. W. (2002). Family of origin influences on anxiety, open communication, and relationship satisfaction: A test of Bowenian theory of anxiety as a mediator in the intergenerational transmission. *Journal of Korean Home Economics Association*, 3(1), 111–126.
- Lukács, D., & Pressing, L. (1998). Az énkép és az önértékelés vizsgálata. In F. Mérei & F. Szakács (Szerk.), *Pszichodiagnosztikai Vademecum*. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Martos, T. (2008). Házaspárok és a stressz – a megküzdés és megelőzés esélyei a párkapcsolatban. In M. Kopp (Szerk.), *Esély-*



- erősítés és életminőség a mai magyar társadalomban (pp. 230–236). Semmelweis Kiadó.
- Martos, T., Garay, M., & Désfalvi, J. (2014). Introduction and psychometric properties of the Hungarian version of the Gratitude Questionnaire (GQ–6–H). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 203–214. <https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.3.3>
- Martos, T., Sallay, V., Szabó, T., Lakatos, C., & Tóth–Vajna, R. (2014). 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>
- Mathews, M. (2002). *A study of factors contributing to marital satisfaction* (PhD dissertation). University of Zululand.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mohammadi, M., Alibakhshi, Z., & Sedighi, M. (2019). The effect of self-differentiation training based on Bowen theory on women's self-differentiation and marital satisfaction. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 7(4), 1914–1921. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2019.36432.1398>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary, & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561–573). Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Nichols, W. C. (2003). Family-of-origin treatment. In T. L. Sexton, G. R. Weeks, & M. S. Robbins (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 93–114). Routledge.
- Nistor, M., Papp, G., Martos, T., & Molnár, P. (2013). Az Érzelmi Leválás Kérdőív magyar változatának (DSI–H) pszichometriai jellemzői. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 68(3), 533–554. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.68.2013.3.08>
- Park, Y., Gordon, A., Humberg, S., Muise, A., & Impett, E. A. (2023). Differing levels of gratitude between romantic partners: Concurrent and longitudinal links with satisfaction and commitment in six dyadic datasets. *Personality Science*, 4, 1–22. <https://doi.org/10.5964/ps.10537>
- Peterson, C. M., Peugh, J., Loucks, L., & Shaffer, A. (2018). Emotional maltreatment in family of origin and young adult romantic relationship satisfaction: A dyadic data analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(6), 872–888. <https://doi.org/10.1177/0265407517700300>
- Pineo, P. C. (1961). Disenchantment in the later years of marriage. *Marriage and Family Living*, 23(1), 3–11. <https://doi.org/10.2307/346876>
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3649-5>
- Polat, K., & İlhan, T. (2018). An investigation of dyadic adjustment, and some psychological symptoms with respect to differentiation of self among married individuals. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8, 87–115.
- Prunas, A., Di Pierro, R., Huemer, J., & Tagini, A. (2019). Defense mechanisms, remembered parental caregiving, and adult attachment style. *Psychoanalytic Psychology*, 36(1), 64–72. <https://doi.org/10.1037/pap0000158>
- Robins, R. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2002). It's not just who you're with, it's who you are: Personality and relationship experiences across multiple relationships. *Journal of Personality*, 70(6), 925–964. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05028>
- Rodrigues, A. (2016). *Exploring the relationships among attachment, emotion regulation, differentiation of self, negative problem orientation, self-esteem, worry and generalized anxiety* (PhD dissertation). University of Toronto
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Sági, A., Köteles, F., & V. Komlósi, A. (2013). Az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés (Önegyüttérzés) skála magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Pszichológia*, 33(4), 293–312. <https://doi.org/10.1556/pszicho.33.2013.4.3>
- Satir, V. (1999). *A család együttélésének művészete*. Coincidenca Kft.
- Schmitt, M., Kliegel, M., & Shapiro, A. (2007). Marital interaction in middle and old age: A predictor of marital satisfaction? *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(4), 283–300. <https://doi.org/10.2190/AG.65.4.a>
- Schnarch, D. (1997). *Passionate marriage: Sex, love, and intimacy in emotionally committed relationships*. Norton.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 102–116. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00068.x>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229–237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Skowron, E. A., Holmes, S. A., & Sabatelli, R. M. (2003). Deconstructing differentiation: Self regulation, interdependent relating, and well-being in adulthood. *Contemporary Family Therapy*, 25(1), 111–129. <https://doi.org/10.1023/A:1022514306491>



- Skowron, E. A., Wester, S., & Azen, R. (2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling and Development, 82*, 69–78. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00287.x>
- Spencer, B., & Brown, J. (2007). Fusion or internalized homophobia? A pilot study of Bowen's differentiation of self hypothesis with lesbian couples. *Family Process, 46*, 257–268. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00208.x>
- Thorberg, F. A., & Lyvers, M. (2010). Attachment in relation to affect regulation and interpersonal functioning among substance use disorder in patients. *Addiction Research and Theory Behaviors, 18*(4), 464–478. <https://doi.org/10.3109/16066350903254783>
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*(2), 113–123. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.113>
- Toghroli Pour Grighani, M., Mousavi Nasab, S. M. H., & Rahmati, A. (2018). Examination of a Causal Model of Family-of-Origin's Health, Attachment Styles, and Marital Commitment with the Mediating Role of Self-Differentiation. *International Journal of Behavioral Sciences, 12*(3), 91–95.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 635–654. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>
- Tsang, J.-A. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion, 20*(1), 138–148. <https://doi.org/10.1080/02699930500172341>
- V. Komlósi, A. (2007). Napjaink önértékelés-kutatásainak áttekintése. Önértékelés és/vagy önefogadás? In Demetrovics, Zs., Kökönyei, Gy., & Oláh, A. (Szerk.), *Személyiséglélektantól az egészségpszichológiáig. Tanulmányok Kulcsár Zsuzsanna tiszteletére* (pp. 20–46). Trefort Kiadó.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. Plenum.
- Wood, A. M., Froh, J. F., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion, 8*(2), 281–290. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>
- Yousefi, N., Etemadi, O., Ahmadi, A., Bahrami, F., & Fatehi Zadeh, M. (2010). Comparison of early maladaptive schemas in divorced and normal spouses as a predictor of divorce. *Journal of Clinical Psychology and Psychiatry, 14*, 33–21.

**Open Access nyilatkozat:** A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID\_1)

