

Balog Piroska, Szalai Tamás Dömötör

A fiatal felnőttek anyai és a párkapcsolati kötődésének pszichoszociális összefüggései

Bevezetés

A kötődés kora gyermekkorban kialakuló specifikus kapcsolat, a csecsemő és elsődleges gondozója közötti érzelmi kötelék, mely később önálló motivációs bázisú viselkedéses szabályozórendszerként működik. Célja az eltérő környezethez való adaptáció és a megélt biztonság megteremtése – ennek függvényében az optimális közelség beállítása a kötődési személylyel. Felnőttkorra e szerepet fokozatosan a partner veszi át, így a felnőtt kötődés az intim kapcsolatokban megélt érzelmek mentén vizsgálható (Candel és Turliuc 2019).

A kötődésre vonatkozó adatgyűjtés kvalitatív és kvantitatív módszerrel, így megfigyeléssel, interjúval, projektív eszközök és kérdőív alkalmazásával is lehetséges. Az anyához való kötődés vizsgálata felnőttek esetén a gyerekkori élmények retrospekciójára, a párkapcsolati kötődése pedig az aktuális partnerkapcsolat jellemzésére épül. A felnőttkori kötődés – az énről és a másiról alkotott kép különbségein túl – minden esetben két dimenzióan alapul: ez a szorongás és az elkerülés. A szorongás, melyet az elhagyástól való félelem és a közelségkeresés jellemez, a kötődési személy távolodására erősödik. Míg a kötődési viselkedés alapjellemzője a kötődési személlyel való közelség keresése, az elkerülésnek ezzel ellentétes célja van: a függetlenségért, autonómiáért és így a kötődési személytől való megfelelő távolság beállításaért felel. E két dimenzió alapján a felnőttkori kötődési viselkedés négy típusba sorolható: biztonságos, elárasztott (aggódmaskodó), elkerülő (elutasító) és félelemteli elkerülő.

E kötődéskonceptiót képviseli az Experiences in Close Relationships – Relationships Structure Questionnaire (ECR-RS) (Fraley és mtsai 2011), magyarul a Közvetlen Kapcsolatok Élményei – Kapcsolati Struktúrák Kérdőív (Jantek és Vargha 2016). A kérdőív előnye, hogy azonos tételekkel, vagyis összehasonlíthatóan méri az anyai, apai, baráti és párkapcsolati kötődést (Dupont és mtsai 2021, Jantek és Vargha 2016). Az ECR-RS-sel

azonosított kötődési stílusokat nézve 62 százalék volt a biztonságos, 17,5 százalék az elárasztott, 11,5 százalék az elkerülő, 9 százalék a félelemteli kötődés gyakorisága. Több korábbi, illetve nemzetközi vizsgálat eredményéhez hasonlóan az ECR-RS-en mért kötődési dimenziók, így a magasabb elkerülés és szorongás is alacsonyabb általános jólléttel és párkapcsolati elégedettséggel, magasabb kapcsolati stressz- és depressziószinttel jártak együtt (Jantek és Vargha 2016).

Mivel magyar reprezentatív mintán e kérdőívvel még nincsenek adataink, jelen kutatás célja a fiatal (18–40 éves) magyar felnőttek körében vizsgálni az anyához, illetve a partnerhez való kötődést és így az ECR-RS kötődési kérdőív (Fraley és mtsai 2011) magyar nyelvre adaptált változata (Jantek és Vargha 2016) alapján azonosított kötődési stílusok összefüggéseit szociodemográfiai és pszichoszociális rizikótényezőkkel.

Módszerek

Az adatok elemzését a Hungarostudy 2021 reprezentatív magyar vizsgálat 18–40 éves súlyozott almintáján végeztük (a reprezentativitás szempontjait a módszertani fejezet részletezi). A kötődést csak a 18–40 éves fiatalok körében mértük, ezért hipotéziseinket ezen a kétezer fős almintán vizsgáltuk.

Az alkalmazott mérőeszközök

Az *ECR-RS (Experiences in Close Relationships)* kötődési kérdőív adaptált magyar változata (Jantek és Vargha 2016). Az eredeti kérdőív tíz-tíz tételt tartalmaz az (édesanyjához, nevelőanyjához, mostohaanyjához fűződő) *anyai*, illetve a (jelenlegi partneréhez fűződő) *párkapcsolati* kötődésre vonatkozóan. Ebből hat-hat tétel az elkerülést (például „Inkább nem mutatom ki neki, hogy mit érzek mélyen a szívemben”), négy tétel pedig a szorongást méri (például „Gyakran aggódom, hogy nem törődik velem igazán”). A 10. tétel („Nem bízom benne teljesen”) azonban az angol változatban egyforma mértékben súlyozódott mindkét faktoron, emiatt elhagyták (Fraley és mtsai 2011), és a magyar validálás során a tanulmány szerzői is a 10. tétel elhagyását javasolták (Jantek és Vargha 2016). Ezért mi is a kilenctételes változatot használtuk. Az 1–6. tétel átlagolt pontértékéből áll össze az elkerülés skála (az 1–4. tétel fordított), a 7–9. tétel átlaga pedig

a szorongás skála értékét adja meg (Jantek és Vargha 2016). E kilenc-kilenc tételes változat validitási mutatóit Jantek és Vargha (2016) tanulmánya tartalmazza. A validálás során jó belső megbízhatósági mutatókat tártak fel, Cronbach-alfa-értékeik a következők voltak: elkerülés partner = 0,835, szorongás partner = 0,847, elkerülés anya = 0,886 és szorongás anya = 0,797. Mintánkon a Cronbach-alfa-értékek a következőképpen alakultak: elkerülés partner = 0,825, szorongás partner = 0,960, elkerülés anya = 0,823 és szorongás anya = 0,971. A szorongás és az elkerülés kötődési dimenziói alapján lehetséges a kötődési stílusok (kategoriális jellegű) meghatározása is: *biztonságos kötődés*: alacsony szorongás és alacsony elkerülés; *eláraszott kötődés*: magas szorongás és alacsony elkerülés; *elutasító kötődés*: magas elkerülés és alacsony szorongás; *félelemteli elkerülő kötődés*: magas elkerülés és magas szorongás.

A *Rövidített Beck Depresszió Kérdőív* (Rózsa, Szádóczy és Füredi 2001) a depresszió tüneteinek és súlyosságuknak a felmérését teszi lehetővé. Kérdései a huszonegy tételes teljes kérdőív összpontszámával legszorosabb kapcsolatban álló kilenc változót méri, ezek: szociális visszahúzódság, döntésképtelenség, alvászavar, fáradékonyság, túlzott aggodás a testi tünetek miatt, munkaképtelenség, pesszimizmus, az örömképesség hiánya és önvád. E kilenc-tételes változatnak jó a belső megbízhatósága, a Cronbach-alfa-értéke 0,83 (Rózsa, Szádóczy és Füredi 2001), mintánkon 0,94. A skála összpontszáma 0–27. A nemzetközi összehasonlíthatóság érdekében, az eredeti kérdőívnek megfelelően átszámoltuk az összpontszámot, így az 0 és 60 közötti.

A *Rövidített Házastársi Stressz Skála* (Balog és mtsai 2006) a párkapcsolat minőségét méri. Az eredeti változat tizenhét kérdéséből öt kérdést tartalmaz, melyek közül három méri a partnerek közötti szeretet, bizalom mértékét, egy a kapcsolaton belüli problémákra, egy pedig a kapcsolaton belüli személyes identitás megőrzésére kérdez rá. A skála összpontszáma 0-tól 5-ig terjed (igen-nem válaszok 1-0 pontozással). A kérdőív pszichometriai tulajdonságait több vizsgálatban is elemezték, validitása és belső konzisztenciája is megfelelőnek bizonyult, a Cronbach-alfa-érték 0,77, illetve 0,69 (Balog és mtsai 2006), jelen mintán pedig 0,53 volt.

A *Rövidített Észlelt Stressz Kérdőív* (Stauder és Konkoly-Thege 2006) nem a megtörtént negatív életeseményekre, hanem az egyén szubjektív

élményeire kérdez rá, például a váratlan események miatt érzett izgalomra vagy a nehézségek felhalmozódásakor tapasztalt érzésre. Az eredeti, tizennégy tételes kérdőívből az itt használt rövidített változat tíz tételt tartalmaz, amelyből négy tétel fordított, például a problémák hatékony kezelésének élménye. A magyar változat pszichometriai jellemzőit vizsgálták, és a tíztételes kérdőív is jó belső megbízhatóságú, Cronbach-alfa-értéke 0,85 (Stauder és Konkoly-Thege 2006), mintánkon 0,74.

Vizsgáltuk az *elégedettséget* azokon a területeken, amelyek összefüggenek a családi kapcsolatokkal, illetve a párkapcsolat minőséggel. Az elégedettséget a párjával, a szexuális életével, a családjával, a szüleivel és önmagával négyfokú skálán mértük, ahol 0 – nem releváns, nem vonatkozik rá; 1 – nem; 2 – igen, néha; 3 – igen, mindig. Az összpontszám ezeknél a kérdéseknél tehát 1–3. Ezenkívül tízfokú skálán (ahol 1 – teljesen elégedetlen; 10 – teljesen elégedett) mértük azt, hogy egészében véve mennyire elégedett az életével, valamint egészében véve mennyire tartja boldognak magát. E kérdések összpontszáma tehát 1–10.

Mértük a *szociodemográfiai változókat*: nem (férfi, nő), életkor, végzettség, havi nettó személyes jövedelem, családi állapot (házas vagy sem). Végzettség tekintetében a módszertani fejezetben ismertetett hat végzettségi kategóriát összevontuk a végzettség foka alapján és három kategóriával dolgoztunk: alapfokú, középfokú, és felsőfokú végzettség. A havi nettó személyes jövedelmet szintén három kategóriába vontuk össze (150 ezer forint és alatta; 151–300 ezer forint; 301 ezer forint és több). Továbbá vizsgáltuk azt a kérdést, hogy ki nevelte tizennégy éves koráig. Itt csak két kategóriával dolgoztunk: 1 – házasságban élő vér szerinti szülei; 2 – nem házasságban együtt élő vér szerinti szülei, az egyik vér szerinti szülő egyedül, az egyik vér szerinti szülő és az ő új társa, nagyszülő vagy más rokon, gyám, hivatásos nevelőszülő vagy állami gondozás).

A minta jellemzői

A 18–40 éves, kétezer fős mintából a vizsgálat időpontjában 1212 (61%) fiatal mondta azt, hogy van párkapcsolata, közülük 520 fiatal (26%) házasságban, 622 fiatal (35%) nem házastársi kapcsolatban élt együtt a partnerével. A párkapcsolati kötődésre vonatkozó kérdésekre 1203, az anyai kötődés kérdéseire pedig 1924 fiatal válaszolt. Elemzésünket a magyar

fiatalok azon almintáján végeztük el, akik (1) párkapcsolatban (házasságban vagy nem házasságban) éltek, és (2) mind az anyai, mind a párkapcsolati kötődésre vonatkozó kérdőívet teljesen kitöltötték – ez összesen 1151 főt jelentett. A mintánk 55 százaléka nő, 45 százaléka harmincévesnél fiatalabb, 29 százaléka felsőfokú, 39 százaléka középfokú és 32 százaléka alacsony végzettségű, 23 százalékuk személyes havi nettó jövedelme 150 ezer forint alatti, 64 százalékuknak 151 ezer és 300 ezer forint közötti és 13 százalékuké 301 ezer forint feletti. A mintánkban lévő fiatalok 87 százaléka vallotta azt, hogy tizennégy éves koráig a házasságban élő vér szerinti szülei nevelték.

Statisztikai elemzések

A párkapcsolati elkerülés és szorongás, illetve az anyai elkerülés és szorongás, valamint a pszichoszociális rizikótényezők együtt járását a Spearman-féle rangkorrelációs együttható számításával vizsgáltuk.

Az elkerülés, szorongás dimenziók és a demográfiai változók összehasonlításánál két csoport esetén (mivel a vizsgált folytonos változók nem voltak normális eloszlásúak) a Mann–Whitney-próbát, három csoport esetén pedig a Kruskal–Wallis-próbát használtuk.

A partneri ($n = 1203$), illetve az anyai elkerülés és a szorongás skálák eloszlása ($n = 1924$) alapján létrehoztuk a kötődési dimenziók kategoriális változatait; első körben mind az elkerülés, mind a szorongás dimenzióiban három övezetet definiáltunk: átlagos (60%), magas (25%) és igen magas (15%). Az elkerülés partner dimenzióban ($n = 1203$) a cut off értékek a következőképpen alakultak: 1,00–2,17 (60%, átlagos), 2,33–3,17 (25%, magas) és 3,33–7,00 (15%, igen magas). A szorongás partner dimenzióban ($n = 1203$) a küszöbértékek: 1,00–1,67 (63%, átlagos), 2,00–4,00 (23%, magas) és 4,33–7,00 (14%, igen magas). Az elkerülés anya ($n = 1924$) dimenzió cut off értékei: 1,00–2,83 (56%, átlagos), 3,00–3,67 (25%, magas) és 3,83–7,00 (15%, igen magas). A szorongás anya dimenzió ($n = 1924$) küszöbértékei: 1–1,67 (62%, átlagos), 2–4,33 (25%, magas) és 4,67–7 (12%, igen magas). Mivel a négy kötődési stílus meghatározása a szorongás, illetve elkerülés alacsony vagy magas foka alapján lehetséges, a magas és az igen magas övezeteket összevontuk, az elkerülés, illetve a szorongás kategóriák alapján pedig létrehoztuk a négy kötődési stílust az anyával

és a partnerrel kapcsolatban is: *biztonságos kötődés* (amelyet alacsony elkerülés és átlagos szorongás jellemez), *elutasító kötődés* (átlagos szorongással és magas elkerüléssel), *elárasztott aggodalmaskodó kötődés* (magas szorongással és átlagos elkerüléssel) és végül a *félelemteli elkerülő kötődés* (amelynél mind az elkerülés, mind a szorongás magas).

A kötődési stílusok, illetve a párkapcsolati minőség (házastársi stressz) és a mentális egészség mutatóinak (depresszió, észlelt stressz, elégedettség, boldogság) összehasonlításánál többváltozós elemzéseket és egyszempontos varianciaanalízist végeztünk a General Linear Modelben, 95 százalékos konfidencia-intervallummal. Utótesztként a legkisebb szignifikáns különbségek módszerét (LSD) alkalmaztuk, SPSS 21.0 programmal. Adatainkat minden esetben kontrolláltuk életkorra, nemre, végzettségre, jövedelemre és családi állapotra vonatkozóan.

Eredmények

Skála	Elkerülés partner	Szorongás partner	Elkerülés anya	Szorongás anya	Házastársi stressz	Depresszió (Beck)	Észlelt stressz
Elkerülés partner	1	0,602**	0,531**	0,461**	0,472**	0,275**	0,314**
Szorongás partner	0,602**	1	0,401**	0,644**	0,414**	0,366**	0,394**
Elkerülés anya	0,531**	0,401**	1	0,576**	0,274**	0,268**	0,261**
Szorongás anya	0,461**	0,644**	0,576**	1	0,247**	0,326**	0,432**
Elkerülés partner	-0,273**	-0,290**	-0,101**	-0,175**	-0,240**	-0,225**	-0,355**
Szorongás partner	-0,248**	-0,270**	-0,169**	-0,168**	-0,205**	-0,217**	-0,279**
Elkerülés anya	-0,206**	-0,208**	-0,129**	-0,318**	-0,259**	-0,212**	-0,293**
Szorongás anya	-0,201**	-0,260**	-0,134**	-0,250**	-0,266**	-0,233**	-0,266**

Jelölés: Spearman-féle korrelációs együtthatók; partnerkötődésnél $n = 1203$, anyakötődésnél $n = 1925$; **: $p < 0,01$

1. táblázat: Az ECR-RS skáláinak együtt járása a házastársi stresszrel, a depresszióval és az észlelt stresszrel, valamint az elégedettségmutatókkal (Spearman-féle korrelációs együtthatók; partnerkötődésnél $n = 1203$, anyakötődésnél $n = 1925$)

Elsőként a *kötődési dimenziókra* (anyai, illetve partneri szorongás és elkerülés) vonatkozó elemzéseket végeztünk. Az anyához való kötődés, illetve a partnerhez való kötődés dimenziói erős pozitív korrelációt mutattak egymással (kiugróan az anyai és a partneri szorongás), s közepesen erős pozitív együtt járást a házastársi stresszel, a depresszióval és az észlelt stresszel is (1. táblázat).

Vizsgáltuk a párkapcsolati kötődési dimenziók és a szociodemográfiai változók összefüggéseit is (2. táblázat).

		Elkerülés partner		Szorongás partner	
		Átlag (SD, 95%-os CI)		Átlag (SD, 95%-os CI)	
Életkor	≤ 30 > 30 ≤ 40	2,05 (1,09) 2,03 (1,08)	U = 198566,000 p = 0,940	1,98 (1,57) 2,17 (1,67)	U = 184692,500 p = 0,017
Nem	férfi nő	2,09 (1,08) 2,01 (1,08)	U = 190866,500 p = 0,162	1,99 (1,58) 2,17 (1,67)	U = 187058,000 p = 0,036
Végzettség	alapfok középfok felsőfok	2,12 (2,02–2,22) 2,15 (2,06–2,24) 1,82 (1,71–1,94)	H = 19,027 p < 0,001	2,11 (1,95–2,26) 2,20 (2,05–2,34) 1,94 (1,76–2,12)	H = 5,274 p = 0,072
Személyes nettó jövedelem (ezer forint)	≤ 150 150–300 ≥ 301	2,17 (2,02–2,33) 2,14 (2,04–2,24) 2,05 (1,83–2,26)	H = 1,004 p = 0,605	2,42 (2,19–2,65) 2,19 (2,04–2,34) 1,82 (1,50–2,15)	H = 9,667 p = 0,008
Családi állapot	házasságban nem házas	1,99 (1,09) 2,07 (1,08)	U = 186397,500 p = 0,235	2,13 (1,69) 2,06 (1,59)	U = 190569,000 p = 0,608
Ki nevelte?	házas szülők egyéb	2,00 (1,05) 2,24 (1,25)	U = 82263,000 p = 0,010	2,05 (1,61) 2,29 (1,72)	U = 85385,000 p = 0,047

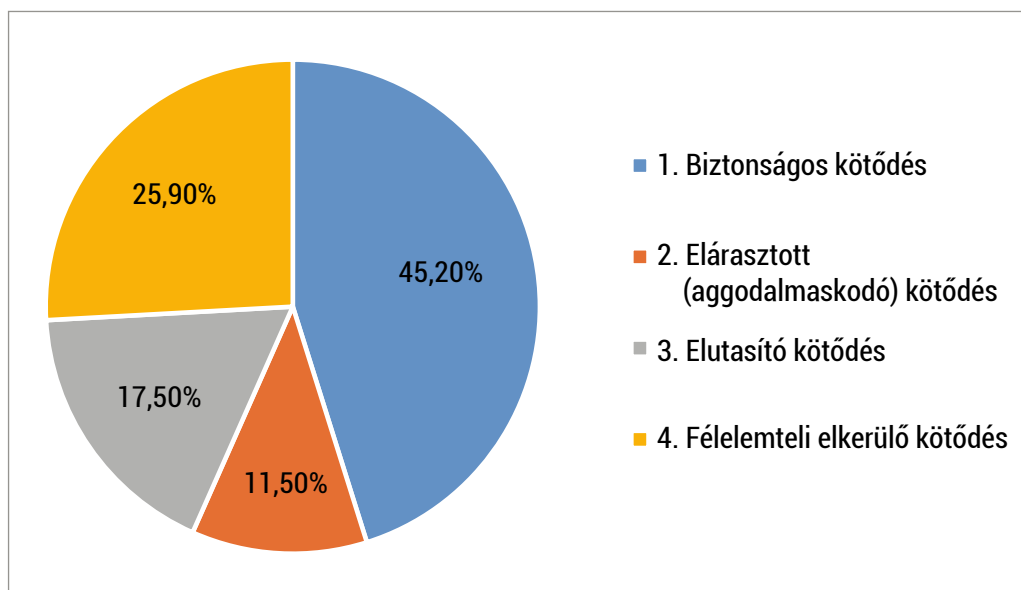
Jelölés: U: Mann–Whitney U-Teszt; H: Kruskal–Wallis-próba.

2. táblázat: A párkapcsolati kötődési dimenziók összefüggései a szociodemográfiai változókkal (Mann–Whitney-féle U-Teszt és Kruskal–Wallis-próba; n = 1203)

Az eredmények alapján a harminc év felettiek és a nők körében magasabb a partnerrel kapcsolatos szorongás, mint a fiatalabbak, illetve a férfiak között. A felsőfokú végzettséggel rendelkezők esetében szignifikánsan alacsonyabb a partnerrel kapcsolatos elkerülés, és tendenciaszinten alacsonyabb a partnerrel kapcsolatos szorongás is. A magasabb személyes nettó jövedelem (301 ezer forint és fölötté) szintén alacsonyabb partner-szorongással járt együtt. Továbbá mindazon párkapcsolatban élő fiatalok

körében, akiket tizennégy éves korukig a házasságban élő vér szerinti szüleik neveltek, mindkét kötődésdimenzióban pozitívabb a kép: alacsonyabb a partnerkötődési elkerülés és a szorongás is.

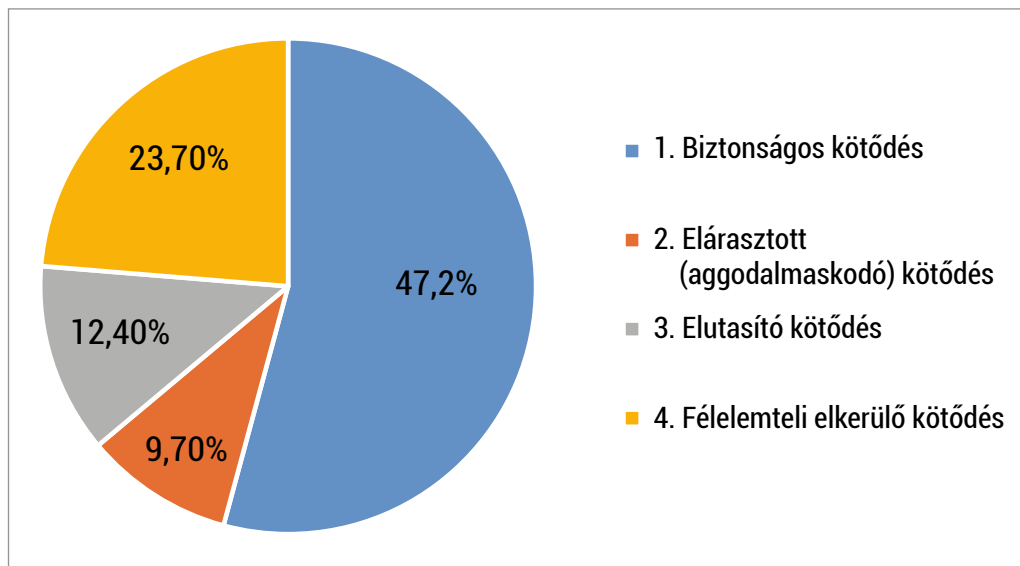
A továbbiakban a *kötődési stílusokra* vonatkozó elemzéseket végeztünk. Elsőként azt vizsgáltuk, hogy a párkapcsolatban élő fiatalok körében, akik mindkét kérdőívünkre válaszoltak ($n = 1151$), hogyan oszlanak meg a *partneri kötődési stílusok*. A vizsgált minta 45,2 százaléka biztonságosan kötődik a partneréhez ($n = 521$), 11,5 százaléka ($n = 132$) elárasztott aggodalmaskodó, 17,5 százaléka ($n = 201$) elutasító kötődésű és 25,9 százaléka ($n = 298$) félelemteli elkerülő a partnerével való kapcsolatában (1. ábra).



Jelölés: az ECR-RS alapján

1. ábra: A partneri kötődési stílusok megoszlása

Vizsgáltuk azt is, hogy ugyanazon a mintán, vagyis a párkapcsolatban élő fiatalok körében, akik mindkét kérdőívünkre válaszoltak ($n = 1151$), hogyan oszlanak meg az *anyai kötődési stílusok*. E fiatalok 54,2 százaléka ($n = 624$) biztonságosan kötődik az édesanyjához (nevelőanyjához, mostohaanyjához), 9,7 százaléka ($n = 112$) elárasztott aggodalmaskodó kötődéssel, 12,4 százaléka ($n = 143$) elutasító kötődéssel és 23,7 százaléka ($n = 273$) félelemteli elkerülő kötődéssel (2. ábra).

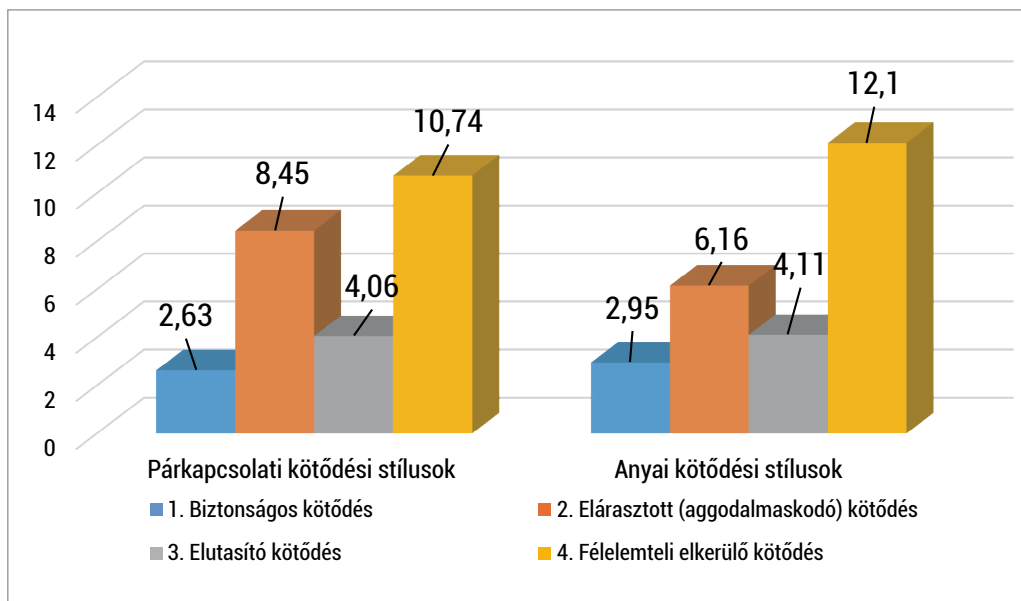


Jelölés: az ECR-RS alapján

2. ábra: Az anyai kötődési stílusok megoszlása

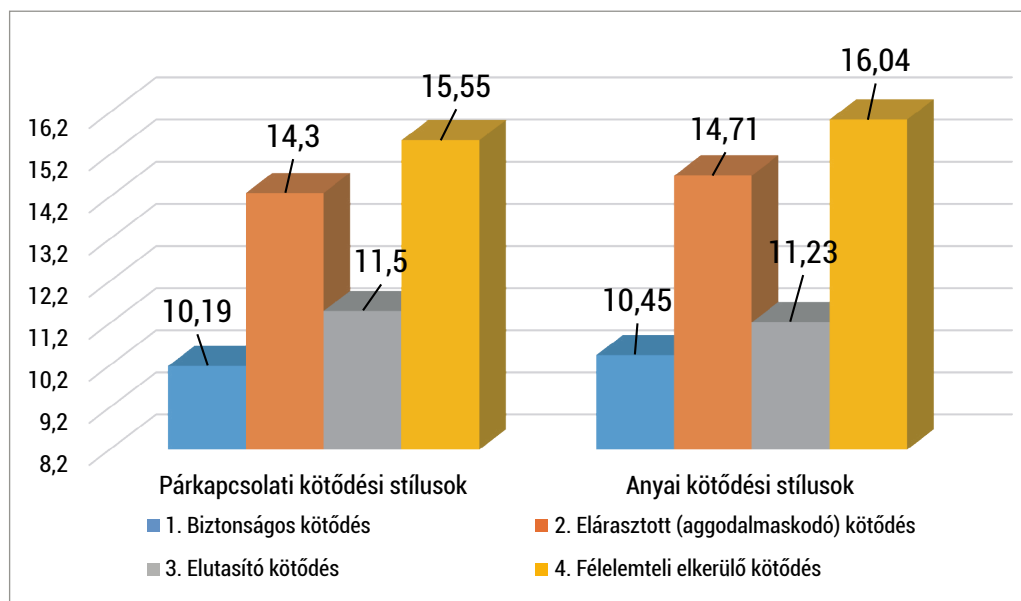
Ezután többváltozós elemzésekkel (General Linear Modelben, 95 százalékos konfidencia-intervallummal) vizsgáltuk a párkapcsolati, illetve az anyai kötődési stílusok és a mentális egészség mutatói közötti összefüggéseket – adatainkat minden esetben kontrolláltuk életkorra, nemre, végzettségre, jövedelemre és családi állapotra vonatkozóan.

A *depressziós tünetek* a félelemteli elkerülő kötődők körében voltak a leggyakoribbak. A félelemteli párkapcsolati kötődésű személyek depressziós tüneteinek átlaga szignifikánsan magasabb volt (10,74; 9,30–12,17), mint a biztonságos (2,63; 1,45–3,81) és az elutasító párkapcsolati kötődőké (4,06; 2,31–5,80), s tendenciaszinten az elárasztott kötődésűekénél is magasabb volt (8,45; 6,29–10,61). Az anyai kötődési stílusok esetén szintén a félelemteli elkerülő kötődésűek depressziós tünetei voltak a legerősebbek (12,1; 10,64–13,54). Szignifikánsan több depressziós tünetet mutattak, mint a biztonságos (2,95; 1,90–4,01), az elutasító (4,11; 2,09–6,12) és az elárasztott anyai kötődésű személyek (6,16; 3,68–8,64). A depressziós tünetek átlaga a biztonságos partneri, illetve anyai kötődés esetén volt a legalacsonyabb, ugyanakkor az elutasító kötődésű személyek depressziós tüneteinek nem volt szignifikánsan alacsonyabb (3. ábra).



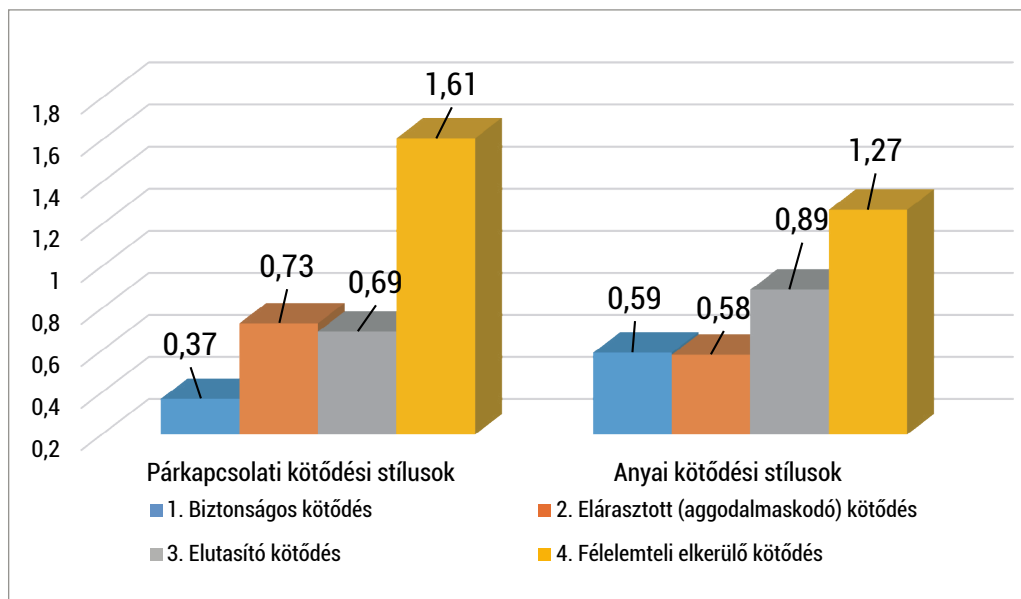
Jelölés: A Rövidített Beck Depresszió Kérdőíven mért depressziós tünetek átlaga

3. ábra: A depressziós tünetek száma a kötődési stílusok alapján (függetlenül az életkortól, nemtől, végzettségtől, jövedelemtől, családi állapottól)



Jelölés: a Rövidített Észlelt Stressz Kérdőív alapján

4. ábra: Az észlelt stressz előfordulása a kötődési stílusok alapján (függetlenül az életkortól, nemtől, végzettségtől, jövedelemtől, családi állapottól)



Jelölés: a Rövidített Házastársi Stressz Skála alapján;

5. ábra: A házastársi stressz előfordulása a kötődési stílusok alapján (függetlenül az életkortól, nemtől, végzettségtől, jövedelemtől, családi állapottól)

Az észlelt stressz (4. ábra) ugyancsak a biztonságos partneri kötődésű fiataloknál volt a legalacsonyabb (10,19; 9,47–10,90). Szignifikánsan alacsonyabb volt, mint az elárasztott (14,30; 12,98–15,61) és a félelemteli elkerülő partneri kötődőknél (15,55; 14,69–16,42), de nem volt szignifikánsan magasabb az elutasító kötődők észlelt stressz-szintjénél (11,50; 10,44–12,56). A biztonságos anyai kötődésű fiatalok észlelt stressz-szintje szintén szignifikánsan alacsonyabb volt (10,45; 9,81–11,09), mint az elárasztott (14,71; 13,21–16,21), illetve a félelemteli elkerülő anyai kötődésű fiataloké (16,04; 15,15–16,92), de nem volt szignifikánsan magasabb, mint az elutasító anyai kötődésűeké (11,23; 10,01–12,46).

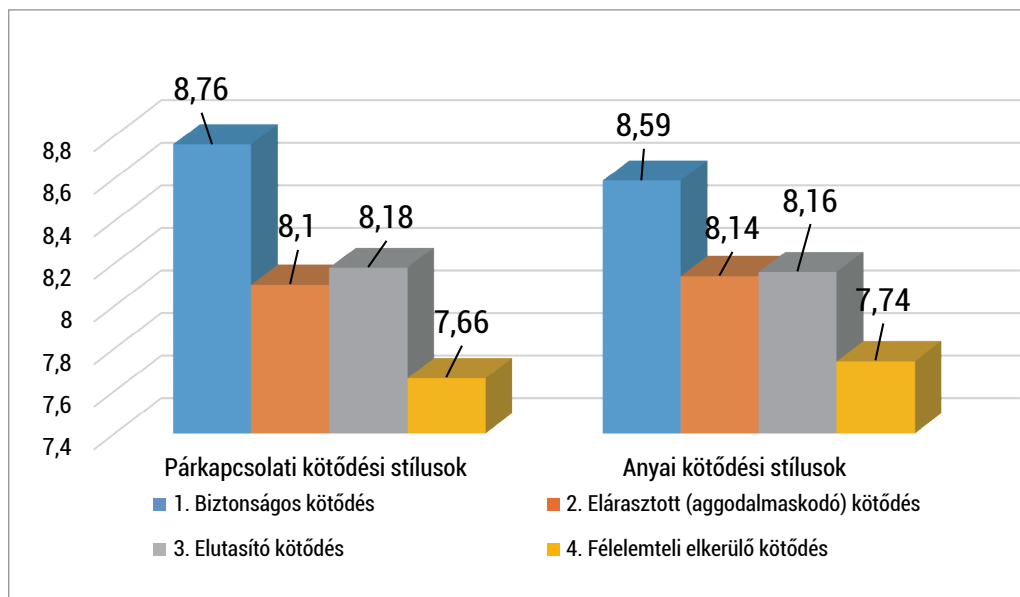
A házastársi stressz szintje (5. ábra) – hasonlóképpen – a biztonságos partneri kötődésű fiatalok körében volt a legalacsonyabb (0,37; 0,27–0,48), szignifikánsan alacsonyabb, mint a félelemteli elkerülő (1,60; 1,48–1,74), az elárasztott (0,72; 0,53–0,91) és az elutasító partneri kötődésű fiatalok esetében (0,69; 0,53–0,84). Az anyai kötődési stílust illetően a félelemteli elkerülő anyai kötődésű fiatalok házastársi stressz-szintje volt a legmagasabb (1,27; 1,13–1,41), szignifikánsan magasabb, mint az elutasító (0,89; 0,69–1,09), az elárasztott (0,58; 0,33–0,82) és a biztonságos anyai kötődésű fiataloké (0,59; 0,49–0,70). Azonban a várakozással

ellentétben a biztonságos anyai kötődésű, illetve az elárasztott anyai kötődésű fiatalok házastársi stressz-szintje nem különbözött.

Emellett vizsgáltuk a mentális egészség pozitív mutatóit is – köztük azt, hogy a válaszadó mennyire tartja boldognak magát (6. ábra), és egészében véve mennyire elégedett az életével (7. ábra).

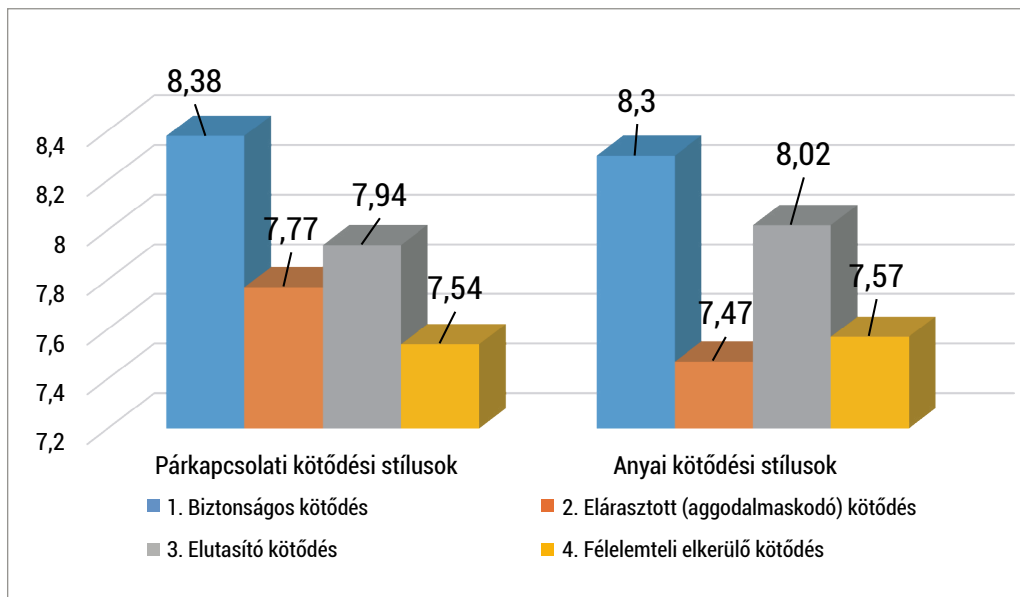
A *boldogság* tekintetében (6. ábra) a biztonságos partneri kötődésű fiatalok érezték magukat a legboldogabbnak (8,76; 8,61–8,92), szignifikánsan inkább, mint az elárasztott (8,10; 7,81–8,38), az elutasító (8,18; 7,95–8,41) és a félelemteli elkerülő partneri kötődésű fiatalok (7,66; 7,47–7,85). Az elárasztott és az elutasító partneri kötődésű fiatalok boldogságsszintje nem különbözött, viszont a félelemteli elkerülő partneri kötődésűek minden más csoportnál szignifikánsan boldogtalanabbak voltak. Az anyai kötődés hasonló összefüggéseket mutatott: a biztonságos anyai kötődésű fiatalok szignifikánsan boldogabbak voltak (8,59; 8,44–8,73), mint az elárasztott (8,14; 7,80–8,48), az elutasító (8,16; 7,88–8,43) és a félelemteli elkerülő anyai kötődésű fiatalok (7,74; 7,54–7,94) – utóbbiak minden más csoportnál szignifikánsan boldogtalanabbnak vallották magukat.

Az *élettel való elégedettség* és a kötődési stílusok összefüggéseit vizsgálva (7. ábra), hasonló eredmények mutatkoztak. A legelégedettebbek az életükkel a biztonságos partneri kötődésű fiatalok (8,3; 8,21–8,56), őket szignifikánsan magasabb élettel való elégedettség jellemzi, mint az elárasztott (7,77; 7,44–8,09), az elutasító (7,94; 7,68–8,21) és a félelemteli elkerülő partneri kötődésű személyeket (7,54; 7,32–7,76). Az összefüggés az anyai kötődés esetén hasonlóképpen alakul: a biztonságos anyai kötődésű fiatalok szignifikánsan elégedettebbek az életükkel (8,30; 8,14–8,46), mint az elárasztott (7,47; 7,10–7,85) és a félelemteli elkerülő anyai kötődésű fiatalok (7,57; 7,34–7,79). Ám az elutasító anyai kötődésű fiatalok élettel való elégedettsége nem tért el a biztonságos kötődésűekétől (8,02; 7,72–8,33).



Jelölés: az általános boldogságra vonatkozó kérdés alapján;

6. ábra: A boldogság a partneri és az anyai kötődési stílusok alapján (függetlenül az életkortól, nemtől, végzettségtől, jövedelemtől, családi állapottól)



Jelölés: az élettel való elégedettségre vonatkozó kérdés alapján;

7. ábra: Az élettel való elégedettség a kötődési stílusok alapján (függetlenül az életkortól, nemtől, végzettségtől, jövedelemtől, családi állapottól)

Megbeszélés

Kötődési stílusok a magyar fiatalok körében 2021-ben

Jelenleg a kötődési stílusok felmérésének leggyakoribb módja az önbecslő kérdőívek, köztük az ECR verzióinak alkalmazása (Siroňová és mtsai 2020). Fraley és munkatársai (Fraley és mtsai 2011) eredeti ajánlásának megfelelően a párkapcsolati kötődést csak a partnerrel rendelkezők és a házasok közt elemeztük: eszerint a magyar fiatalok 45,2 százaléka biztonságos, 11,5 százaléka elárasztott aggodalmaskodó, 17,5 százaléka elutasító, 25,9 százaléka pedig félelemteli kötődési stílusú volt. A különböző kutatások összehasonlíthatóságát csökkenti, hogy a kötődési kérdőíveket, így az ECR-RS-t is, főleg dimenzionálisan (a szorongás, elkerülés vonásaira) használják, illetve a korábbi Hungarostudy vizsgálatban a Kapcsolati Skálák Kérdőívet (RSQ) alkalmazták. A 2013-as reprezentatív mintán 31,4 százalék volt a biztonságos, 37,9 százalék az elutasító, 10,3 százalék az elárasztott és 20,5 százalék a félelemteli elkerülő kötődés (Csóka és Lázár 2013). Tehát a korábbi vizsgálatban magasabb volt az elutasító kötődés aránya, ugyanakkor fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy a 2013-as Hungarostudy teljes életspektrumra mért és ismert, hogy az elkerülés az életkorral fokozódhat (Candel és Turliuc 2019).

Jelen eredmények pozitívabb képet mutatnak a biztonságos kötődés magasabb arányával is, mivel a biztonságos kötődés a jó párkapcsolat és a mentális egészség protektív tényezője (Csóka és Lázár 2013, Mikulincer és Shaver 2013). Magyar mintán ECR-RS-sel nyert kötődési stílusok tekintetében egyedül Jantek és Vargha 2016-os, 335 fős validáló vizsgálatára támaszkodhatunk, amelyben 62 százalék volt a biztonságos, 17,5 százalék az elárasztott, 11,5 százalék az elutasító és 9 százalék a félelemteli elkerülő kötődés aránya (Jantek és Vargha 2016). Itt hangsúlyozandó egy különbség: jelen mintán kétszer magasabb a félelemteli elkerülő kötődés aránya. E stílus a magas szorongás és a magas elkerülés kombinációjával, illetve az énről és a másiról alkotott egyaránt negatív modell miatt megnehezíti a kapcsolódást, és szorosan összefügg a mentális zavarok rizikójával is (Huang és mtsai 2020, Mikulincer és Shaver 2013).

A kötődési stílusok és a mentális egészségmutatók összefüggései

A fenti eredményeket erősítik a kötődési stílusok és mentális egészségmutatók jelen mintán feltárt összefüggései is: a párkapcsolati és anyai kötődési stílusok esetén is a biztonságos kötődésűeket jellemezte a legkevesebb depressziós tünet és észlelt stressz, a legalacsonyabb mértékű házastársi stressz, a legmagasabb élettél való elégedettség és megélt boldogságszint, míg a félelemteli elkerülő kötődésűekre a legnegatívabb mutatók voltak jellemzőek. A bizonytalan kötődési stílusok és a stresszérzékenység, szorongásos és depressziós tünetek kapcsolata régóta ismert (Fraley és mtsai 2011). Ezzel szemben a biztonságos kötődés általánosan magasabb kapcsolati elégedettséggel, bizalommal, boldogsággal áll kapcsolatban (Moreira és mtsai 2015). Az ECR-RS-en mért biztonságos kötődés más hazai és nemzetközi vizsgálatban is magasabb jólléttel, jobb kapcsolati minőséggel és elégedettséggel, az általános, illetve kapcsolati stressz és depresszió alacsonyabb szintjével járt (Jantek és Vargha 2016). A félelemteli elkerülő kötődésre jellemző magas szorongás és magas elkerülés az ECR-t alkalmazó egyik hazai, reprezentatív vizsgálatban alacsonyabb jólléttel, magasabb észlelt stressz- és depressziószinttel állt kapcsolatban (Dupont és mtsai 2021).

Jelen eredményekből kiemelendő, hogy az elutasító anyai, illetve párkapcsolati kötődésű személyek nem mutattak magasabb észlelt- és házastársi stressz-szintet, súlyosabb depressziós tüneteket, s az élettél való elégedettségük sem volt alacsonyabb a biztonságos kötődésűeknél. Az ECR-RS török validáló tanulmányában szintén enyhe, de pozitív összefüggés mutatkozott az elkerülés és az önértékelés, illetve a kapcsolati élmény között is (Şirin és Doğan 2021). Bár keresztmetszeti adatok mellett, releváns háttérváltozók híján egyértelmű magyarázatra nem nyílik lehetőség, az elutasító kötődésűek pozitív részeredményeit több tényező is indokolhatja. Elutasító kötődésűeknél az énről alkotott kép pozitív, distressz esetén érzéseiket deaktiválják, inkább támaszkodnak kognitív információkra, megfogalmazásuk sematikus, konfliktusos tartalmakat elrejtő (Mikulincer és Shaver 2013). E túlszabályozó működésnek szerepe lehet a viszonylag alacsonynak megélt negatív érzelmekben és az önbevallásos pozitív mentális egészségmutatókban is.

A kötődési dimenziók és a mentális egészségmutatók összefüggései

A kategoriális mérésekkel egybecsengően az anyai és párkapcsolati kötődés és szorongás dimenziói is magasabb észlelt, illetve házastársi stresszel, depresszióval, valamint alacsonyabb elégedettség- és boldogság-szinttel jártak együtt. A kötődési szorongás és elkerülés minden hazai és nemzetközi ECR-RS validációs vizsgálat alapján direkt módon összefügg a kapcsolati élménnyel, így az alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel, a fokozott szorongással és depressziószinttel (Dupont és mtsai 2021, Fraley és mtsai 2011, Huang és mtsai 2020, Moreira és mtsai 2015, Siroňová és mtsai 2020). Metaanalízis is megerősíti, hogy ez az összefüggés a partner hatásának kontrollja mellett is megjelenik – jelen vizsgálathoz hasonlóan közepes erősséggel (Candel és Turliuc 2019).

Kiemelt figyelmet érdemel, hogy erős kapcsolat jelentkezett az anyai és a párkapcsolati kötődési dimenziók közt, főképp a szorongás tekintetében. Keresztmetszeti adatokból oksági következtetéseket természetesen nem vonhatunk le, és az eredményben módszertani okok is szerepet játszhatnak, például a felidézett szülőkötdésnél a jelen kötődési élmények szerepe a retrospekcióban. Ugyanakkor az együtt járás hasonlóan magas más ECR-RS-vizsgálatokban (Moreira és mtsai 2015), illetve Fraley (2002) metaanalízisében is; ez az összefüggés a kötődés alapvető vonásainak stabilitása mellett szólhat.

Az eredményeket árnyaló demográfiai összefüggések

Akárcsak Jantek és Vargha (Jantek és Vargha 2016), jelen eredmények a nők magasabb kötődési szorongását és a férfiak fokozottabb elkerülését igazolták, de emellett szólnak más ECR-RS-vizsgálatok (Şirin és Doğan 2021, Huang és mtsai 2020, Moreira és mtsai 2015), illetve a 2013-as Hungarostudy adatai is (Csóka és Lázár 2013). A személyiségfejlődés és kontrollfolyamatok erősödése, az önismeret, az önreflexió fejlődése által az életkor növekedésével a kötődés is „normalizálódhat”, így váratlan eredménynek gondoltuk a 30–40 éves korosztály 20–30 évesekénél magasabb partnerkötdési szorongását. Ugyanakkor Chopik és munkatársai 86 ezer fős, életkori csoportokra bontott vizsgálatából kitűnik, hogy a 30–39 évesek kötődési szorongása valóban magasabb, mint a húszéveseké, és csak középkortól kezd enyhülni (Chopik, Edelstein és Fraley 2013).

Jelen mintán a házas fiatalok partneri kötődési elkerülése és szorongása sem különbözött a nem házasságban élőkétől. A családi állapotot illetően a partnerkötődési szorongást illetően találtunk szakirodalmi adatokat, metaanalízis alapján a házasok (partner)kötődési szorongása alacsonyabb, mint a nem házasoké (Candel és Turliuc 2019). Ettől eltérő eredményünket elsősorban a fenti korcsoportos jellemzőkkel, így a minta fiatal életkorával magyarázzuk.

A végzettséget illetően, akárcsak a korábbi Hungarostudy vizsgálatban (Csóka és Lázár 2013), a felsőfokú végzettség alacsonyabb kötődési elkerüléssel és tendenciaszinten alacsonyabb kötődési szorongással járt együtt. A keresztmetszeti adatokból természetesen nem állapítható meg, hogy a felsőfokú végzettség-e a védőtényező a kötődést illetően, vagy a kevésbé szorongó/elkerülő személyek intézményi szinten is jobban bírják a tartós kapcsolódást, esetleg az eredmény harmadik változós összefüggésnek, például a bizonytalan kötődés esetén alacsonyabb frusztrációs toleranciának köszönhető-e. A jövedelem és a kötődés összefüggéseit vizsgálva a végzettséghez hasonló összefüggéseket találtunk: a magasabb jövedelmű fiatalok körében alacsonyabb volt a kötődési szorongás. Itt is felmerül a fenti kérdés: a magasabb jövedelem védőtényező-e a szorongással szemben, vagy az alacsonyabb kötődési szorongású fiatalok magabiztosabban tudják képviselni érdekeiket, és ennek megfelelően találnak magasabb jövedelmű állást, esetleg egy ismeretlen háttértényező magyarázza az összefüggést? Ezekre a kérdésekre azonban minden bizonnyal csak követéses vizsgálatokból találunk magyarázatot.

Az elsődleges gondozóval való kapcsolat minőségének szerepét a kötődési stílusok kialakulásában nagyon sok tanulmány vizsgálta. Más ECR-RS-vizsgálatokkal (Huang és mtsai 2020) egybeesően azt találtuk, hogy a házasságban élő, vér szerinti szülők által nevelt fiatalok anya- és partnerkötődési szorongása és elkerülése is alacsonyabb.

Az eredmények alapján 2021-ben a magyar fiatalok körében összességében a Hungarostudy 2013 vizsgálat adataihoz képest gyakrabban fordult elő a biztonságos kötődés, ugyanakkor a félelemteli elkerülő kötődésűek aránya is magasabb volt. Míg utóbbiakra a mentális egészség szempontjából a legnegatívabb mutatók voltak jellemzőek, a biztonságos kötődési stílus, illetve alacsony szorongás és alacsony elkerülés esetén voltak

a legritkábbak a depressziós tünetek, a legalacsonyabb az észlelt, illetve a házastársi stressz, valamint a legmagasabb az élettél való elégedettség és a megélt boldogság szintje. A nemi és életkori különbségek mellett kiemelendők a magas végzettségűek, illetve az elutasító kötődők pozitívabb önbevallásos stressz- és elégedettségmutatói.

Más, longitudinális vizsgálatokkal egybeesően (Chopik, Edelstein és Fraley 2013, Fraley 2002) az anyai és a párkapcsolati kötődési dimenziók erős kapcsolatát találtuk, ez az alapvető kötődési dimenziók tartósságára utalhat. Eredményeink az idézett tanulmányokkal egybehangzóan az alacsony kötődési szorongás és alacsony elkerülés – illetve az énről és a másiról alkotott egyaránt pozitív kép – szerepét hangsúlyozzák a párkapcsolati minőségben és jóllétmutatókban.

Felhasznált irodalom

- Balog Piroska, Székely András, Szabó Gábor, Kopp Mária (2006) A Rövidített Házastársi Stressz Skála pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*. 7. évf. 3. sz. 193–202.
- Candel, Octav-Sorin, Maria Nicoleta Turliuc (2019) Insecure attachment and relationship satisfaction. A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*. Vol. 147: 190–199.
- Chopik, William, Robin Edelstein, Chris Fraley (2013) From the Cradle to the Grave. Age Differences in Attachment from Early Adulthood to Old Age. *Journal of Personality*. Vol. 81. (2): 171–183.
- Csóka Szilvia, Lázár Imre (2013) Kötődési jellemzők a mai magyar népesség körében. A kötődési biztonság mint potenciális védőfaktor. In: Susánszky Éva, Szántó Zsuzsa (szerk.) *Magyar lelkiállapot 2013*. Budapest: Semmelweis Kiadó – Multimédia Stúdió. 187–199.
- Dupont Kinga, Gervai Judit, Danis Ildikó, Tóth Ildikó, Koren Réka, Török Szabolcs (2021) Factor Structure, Psychometric Properties, and Validation of the Hungarian Version of the Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R-HU) Questionnaire in a Nationally Representative Community Sample. *Journal of Personality Assessment*. 1–12.
- Fraley, Chris (2002) Attachment Stability from Infancy to Adulthood. Meta-Analysis and Dynamic Modeling of Developmental Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*. Vol. 6. (2): 123–151.
- Fraley, Chris, Maria Heffernan, Amanda Vicary, Claudia Chloe Brumbaugh (2011) The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures Questionnaire. A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*. Vol. 23 (3): 615–625.
- Huang, Ching-Yu, Skultrip Sirikantraporn, Nipat Bock Pichayayothin, Julie Turner-Cobb (2020) Parental Attachment, Adult-Child Romantic Attachment, and Marital Satisfaction. An Examination of Cultural Context in Taiwanese and Thai Heterosexual Couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 17. (3): 692.

- Jantek Gyöngyi, Vargha András (2016) A felnőtt kötődés korszerű mérési lehetősége. A közvetlen kapcsolatok élményei – kapcsolati struktúrák (ECR-RS) kötődési kérdőív magyar adaptációja párkapcsolatban élő felnőtt személyeknél. *Magyar Pszichológiai Szemle*. Vol. 71 (3): 447–470.
- Mikulincer, Mario, Philip Shaver (2013) The role of attachment security in adolescent and adult close relationships. In: Simpson Jeffry, Lorne Campbell (eds.) *The Oxford Handbook of Close Relationships*. New York: Oxford University Press. 66–89.
- Moreira, Helena, Teresa Martins, Maria Gouveia, Maria Christina Canavarro (2015) Assessing Adult Attachment Across Different Context. Validation of the Portuguese Version of the Experiences in Close Relationships-Relationship Structures Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 97 (1): 22–30.
- Rózsa Sándor, Szádóczky Erika, Füredi János (2001) A Beck depresszió kérdőív rövidített változatának jellemzői hazai mintán. *Psychiatria Hungarica*. Vol. 16 (4): 379–397.
- Şirin, Hatice Deveci, Rana Şen Doğan (2021) Psychometric Properties of the Turkish Version of the Experiences in Close Relationships-Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS). *SAGE Open*.
- Siroňová, Aneta, Hynek Cígler, Stanislav Ježek, Lenka Lacinová (2020) Psychometric Characteristics of the ECR-RS, Structure of the Relationship between Global and Specific Attachment. Cross-Validation of the Results Using the Czech and Original Versions of the ECR-RS. *Studia Psychologica*. Vol. 62 (4): 291–313.
- Stauder Adrienne, Konkoly-Thege Barna (2006) Az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. Vol. 7 (3): 203–216.

