

A DIÁDIKUS COPING ÖSSZEFÜGGÉSE A PSZICHÉS JÓLLÉTTEL KAPCSOLATOS SZEMÉLYISÉGVÁLTOZÓKKAL ÉS A PÁRKAPCSOLATI ELÉGEDETTSÉGGEL

Óry Fanni

PTE BTK Pszichológiai Intézet, oryfanni@gmail.com

Bodenmann (1997) helyezte elsőként a stressz vizsgálatát társas kontextusba, a párok közös megküzdését elemezve. Kutatásom célja az volt, hogy feltárjam a diádikus coping aspektusainak összefüggéseit a párkapcsolati elégedettséggel, a feltételes önbecsüléssel, az alapvető pszichológiai szükségletek kielégítettségével, illetve az én-hatékonysággal. A vizsgálati személyek (169 nő és 31 férfi) egy 5 kérdőívből álló kérdőívcsomagot töltöttek ki online felületen keresztül. A felmérésben csak azok vehettek részt, akik a kitöltés időpontjában legalább 1 éve párkapcsolatban éltek, továbbá már betöltötték 25. életévüket, de még nem múltak el 50 évesek. Eredményeim szerint a diádikus coping minősége szignifikánsan összefügg mindegyik vizsgált változóval. A pozitív páros megküzdés pozitív, míg a negatív páros megküzdés dimenziói negatív együttjárást mutatnak a vizsgált változókkal. Ez alól egyedül a feltételes önbecsülés kettő skálája jelent kivételt, ahol fordított irányú az együttjárás. A párkapcsolati működés fontos aspektusa, hogy a pár tagjai milyen módon kezelik az őket érő stresszes helyzeteket. A párkapcsolat sikeres működésének szubjektív megítélése befolyásolja az egyén viselkedését a különböző interperszonális helyzetekben, kihatással van az egyén teljesítményére, illetve a fizikai és a mentális egészségére egyaránt. Fontos kutatási területről van szó, hiszen a vizsgálatok eredményei átültethetők gyakorlati párterápiás módszerekbe.

Kulcsszavak: stressz, diádikus coping, párkapcsolati elégedettség, feltételes önbecsülés, alapvető pszichológiai szükségletek, én-hatékonyság

Köszönetnyilvánítás: Munkám megvalósulását Csókási Krisztina tanárnő segítségének, illetve a Kriszbacher Ildikó Ösztöndíj program támogatásának köszönhetem.

Folkman és Lazarus (1980) nevéhez kötődik a stressz kognitív tranzakcionista modellje, amely reprezentatívan szemlélteti az egyén által alkalmazott megküzdési stratégia kiválasztási folyamatát. Megküzdésnek vagy copingnak nevezzük minden olyan erőfeszítést és cselekvést az egyén részéről, amellyel az őt ért külső és belső hatásokat igyekszik kezelni. Ezt a választást a helyzet kiértékelése határozza meg, amely pedig a személlyel szemben támasztott külső és belső elvárások, illetve a személy rendelkezésére álló személyes és társas erőforrások interakciójától függ (Bodenmann, 2005). Az egyén által megélt stressz tehát legalább annyira függ az egyén társas környezetétől, mint a személy egyedi jellemzőitől. A megküzdés vizsgálata során az interperszonális mechanizmusokat is figyelembe kell venni a helyzet pontos megértése érdekében (Makó és Kiss, 2013).

A diádikus coping

Nagyon sokáig a stresszt és a stresszkezelést individuális folyamatként közelítették meg a különböző modellek, annak ellenére, hogy egy társas térben lezajló folyamatról van szó (Falconier, Jackson, Hilpert, & Bodenmann, 2015). Azonban az 1990-es évek elején megjelent egy új megközelítés, amely a stressz kontextuális jellegére helyezte a hangsúlyt. Ekkor kezdtek el foglalkozni a diádikus coping, azaz a párok stresszel való közös megküzdési folyamatának feltárásával (Bodenmann, 2005). Bodenmann (1997) definíciója szerint a diádikus coping a párokat érintő stresszel kapcsolatos érzelemregulációt és a problémamegoldó tevékenységek összességét jelenti.

A diádikus coping folyamatainak tanulmányozása eredményeként Bodenmann (1997) megalkotta modelljét, amelyben a diádikus stresszt 3 szempont mentén sorolta kategóriákba. Az egyik a partnerek érintettségére vonatkozik, hiszen érheti a párt együtt egy stresszes helyzet, amikor mindegyikük számára közvetlen tapasztalatot jelent a stressz. Emellett, a felek a mindennapjaik során átélt stresszt is átvihetik kapcsolatukba, tehát a partnerük közvetetten, de részese lesz a megküzdési folyamatnak (Martos, Sallay, Nistor és Józsa, 2012). Az első esetre jó példa egy krónikus betegség diagnózisa, amelyről egyszerre értesülnek a felek, de eltérő módon érinti őket, míg a közvetett stressz átélésének legjellemzőbb előfordulása az otthon levezetett munkahelyi stressz (Bodenmann, 2005). A második szempont a stressz eredete, hiszen a stressz forrása lehet a kapcsolat valamely jellemzője, illetve egy, a kapcsolati kereteken kívül eső tényező is (Martos és mtsai., 2012). Belső forrásként szolgálhat a felek eltérő vélekedése egy adott témáról, míg külső stresszforrás bármilyen, a pártól függetlenül történő esemény lehet (Bodenmann, 2005). A harmadik csoportosítási szempont az idői szekvencia, hiszen a stressz érintheti a pár tagjait egyszerre vagy különböző időpontokban (Martos és mtsai., 2012). Az idői mintázat szoros összefüggésben áll a felek érintettségének kérdésével. A kettő szempont együttes vizsgálata segít megtalálni az individuális és a diádikus coping mechanizmusok határát (Bodenmann, 2005). A diádikus coping tehát egy többdimenziós komplex folyamat, amely magába foglalja a partnerek stresszel

kapcsolatos kommunikációját, a stressz megjelenésére adott válaszaikat, illetve a probléma megoldására tett erőfeszítéseiket (Falconier et al., 2015).

A kapcsolaton belüli helyzetértékelést Bodenmann a Lazarus-Folkman modell folyamatai mentén írta le, a következő interakcióban: az egyik fél percepciója során stresszként éli meg a helyzetet, amely attribúcióját mind verbálisan, mind nonverbálisan kommunikálja párja felé, aki észleli és interpretálja párja jelzéseit, majd valamilyen módon reagál a kialakult helyzetre. A stresszhelyzetre adott együttes válaszreakció tehát a pár tagjainak egyéni jellemzőitől, a stresszkommunikációjuktól és az egymáshoz való viszonyuktól is függ (Bodenmann, 2005). A modell felépítésével arra is utal Bodenmann, hogy a páros megküzdési készségek tanulhatók és fejleszthetők, hiszen a hatékony coping a partnerek befektetett munkájának egyaránt függvénye (Nistor, Martos, & Molnár, 2013).

Bár minden pár működése egyedi, az alkalmazott megküzdési mechanizmusaik 2 fő kategóriába sorolhatók. Az egyik kategória a pozitív, míg a másik a negatív páros megküzdési formákat foglalja magába. A negatív formák közé tartozik, amikor valaki ellenségesen, ambivalens módon vagy közömbösen viselkedik párjával szemben, azaz piszkálja azért, mert feszült, kifejezi, hogy nem szívesen segít neki a helyzet kezelésében és nem figyel oda szavaira. A pozitív megküzdési formák közé sorolta Bodenmann az átvállalt páros megküzdést, amikor valaki átveszi párjától tevékenységeinek egy részét vagy akár teljes egészét azért, hogy tehermentesítse őt. A pozitív páros megküzdés további fajtái a probléma-, illetve az érzelemorientált coping. Az alábbi 2 megküzdési forma megjelenhet a partner támogatásában, illetve a problémával való közös megküzdésben. Támogatásról akkor van szó, amikor a stressz csak az egyik felet érinti közvetlenül és partnere segít neki a probléma elemzésében, a helyzet átkeretezésében, megoldási lehetőségek kidolgozásában, illetve empátikus megértéssel fordul felé, kifejezi együttérzését. Ezzel szemben a közös megküzdés arra utal, amikor mindkét fél aktívan részt vesz a helyzet megoldásában, együtt próbálnak megoldást találni a problémára és közös időtöltéssel segítik egymást az érzelmi arousal szintjük csökkentésében, a feszültségoldásban (Bodenmann, 2005).

A diádikus coping célja tulajdonképpen az, hogy fenntartsa, illetve szükség esetén helyreállítsa az individuális és a diádikus homeosztázist, a kapcsolat működését (Makó és Kiss, 2013). Ebből kifolyólag az adaptív páros megküzdés pozitívan hat a pár közös, illetve a felek saját, személyes életére egyaránt.

A diádikus coping kutatási relevanciája

Az, hogy a párok hogyan kezelik a stresszt együtt, fontos előjelzője a kapcsolat működésének és a stabilitásnak (Bodenmann & Randall, 2012). Tanulmányok bizonyítják, hogy a párok kapcsolatban megélt magasabb szintű stressz alacsonyabb párok kapcsolati elégedettséggel jár együtt (Bodenmann, Ledermann, & Bradbury, 2007).

Martos és munkatársai (2012) a Páros Megküzdés Kérdőív magyar változatának validálásakor alkalmazott kutatásukban azt vizsgálták, hogy a diádikus coping minősége összefüggésben áll-e a párkapcsolati, illetve az élettel való elégedettséggel. Eredményeik rámutattak, hogy míg a páros megküzdés negatív formái negatív, addig a pozitív aspektusai pozitív korrelációs együttjárást mutatnak mind a párkapcsolati, mind az élettel való elégedettség minőségének és mértékének alakulásával. Igazolták a diádikus megküzdéssel folytatott külföldi kutatások eredményeinek relevanciáját magyar mintán is.

Kutatók egy csoportja 2015-ben metaanalízist alkalmazva empirikus bizonyítékot nyert arra nézve, hogy a diádikus coping erősen bejósolja a párkapcsolati elégedettség mértékét a nemtől, az életkortól, a nemzetiségtől, a képzettségi szinttől és a párkapcsolat hosszától függetlenül. Megállapították, hogy a legerősebb prediktív erővel a páros megküzdés észlelt minősége bír, továbbá, hogy a pozitív megküzdési formák bejósoló ereje szignifikánsan nagyobb, mint a negatív megküzdési formáké. Az is bizonyítást nyert, hogy a pozitív páros megküzdés protektív faktorként működik mind a páros, mind az egyéni jóllétre nézve stresszcsökkentő funkcióján keresztül (Falconier et al., 2015).

Számos kutatás bizonyítja, hogy a diádikus coping létfontosságú szerepet játszik a házassággal való elégedettség mértékének alakulásában, mint a kapcsolati minőség szignifikáns prediktora (Razak et al., 2015). A párok közös megküzdési mintázata szoros összefüggésben áll a párkapcsolati elégedettségükkel, így javasolt a párterápiába beemelni olyan pszichoedukációs és gyakorlati megoldásokat kínáló módszereket, amelyek kifejezetten a páros coping fejlesztésére fókuszálnak (Falconier et al., 2015). Létezik már több olyan edukációs módszer is, amelyeket a stressz és coping kutatások eredményei alapján dolgoztak ki. Ilyenek többek között a páros megküzdést javító tréning (CCET) vagy a copingorientált párterápia (COCT). Mindkét módszer hasznossága bizonyított, hiszen tudatosságot és hatékony coping stratégiákat nyújt a párok számára, amelyekkel megelőzhetik kapcsolatuk tönkremenetelét (Bodenmann & Randall, 2012).

A párkapcsolati elégedettség

A párkapcsolati elégedettség egy szubjektív és tudatos kognitív értékelési folyamat eredménye (Kozékiné, 2014). Azokra a párkapcsolatban tapasztalt interperszonális mechanizmusokra utal, amelyek összefüggenek a szerelem érzésével, a szexuális attitűdökkel, a kapcsolatba investált idő és energia mennyiségével, illetve az elkötelezettséggel (Makó és Kiss, 2013). Emellett megmutatja az egyéni elvárások, igények és szükségletek kapcsolaton belüli kielégülésének mértékét és erős prediktív erővel bír a kapcsolat hosszára, stabilitására és sikerességére nézve (Kozékiné, 2014). Számos kutatás közelíti meg úgy a párkapcsolati elégedettséget, mint kimeneti, függő változót. A diádikus coping kutatásokban szinte mindig megjelenő változó, mert a magas párkapcsolati elégedettségről beszámoló párok esetén adaptív diádikus coping, jó minőségű kommunikáció, illetve megfelelő minőségű partneri támogatás figyelhető meg (Nistor et al., 2013). Fontos

következményei vannak tehát a kapcsolati és az egyéni egészségre nézve, így fontos azonosítani azokat a faktorokat, amelyek hatással vannak alakulására (Falconier et al., 2015).

A feltételes önbecsülés és a társas támogatás

Az önbecsülésnek két egymástól független aspektusát különböztetik meg: az alapvető és a feltételes (kiérdemelt) önbecsülést. Az alapvető önbecsülés gyermekkorban fejlődik ki a szülők feltétel nélküli szeretete által, majd stabilan, vonás jelleggel jelenik meg a személyiségben. Ezzel szemben, a jelen kutatásban vizsgált kiérdemelt önbecsülés a későbbi életszakaszban, az erőfeszítéseink és viselkedésünk mentén alakul ki és nagymértékben függ a külső visszajelzésektől. Tulajdonképpen alacsony alapvető önbecsülésből és a különböző én-megerősítő szükségletekből épül fel. Forrásai, amelyek a versengő, azaz kompetencia és az affiliatív, azaz kapcsolati szükségletekből erednek, változékony és sérülékeny bázisai az önértékelésnek. Minél alacsonyabb az alapönbecsülés szintje, annál erősebben érvényesül a kiérdemelt önbecsülés az egyén viselkedésében (Sági, 2015).

Egyes kutatások szerint az önértékelés és párkapcsolati elégedettség között nincs szignifikáns együttjárás. Azonban mindkettőt az határozza meg, hogy a személy milyen külső visszajelzéseket, közeli interperszonális kapcsolataiban mennyi támogatást, megértést és elfogadást kap. Az interperszonális kapcsolatok közül is kiemelkedően fontos hatásúak a romantikus kapcsolatok. Azok a személyek, akik empátiát és megértő hozzáállást tapasztalnak párjuk részéről magasabb önbecsülésről és magasabb párkapcsolati elégedettségről számolnak be (Cramer, 2003).

Az alapvető pszichológiai szükségletek és a motiváció

A Deci és Ryan nevéhez kötődő önmeghatározás elmélet (SDT) szerint az autonómia-, a kompetencia- és a kapcsolati igény, amelyeket összefoglaló néven alapvető pszichológiai szükségleteknek nevezünk, veleszületettek és univerzálisak (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000). Ezek a szükségletek képviselik az egészséges, teljes értékű működéshez szükséges „tápanyagokat” (Ryan & Deci, 2008). Ahhoz, hogy az egyén megfelelően tudjon funkcionálni és fejlődni, ezeknek a szükségleteinek kielégítettnek kell lennie. Az autonómiaigény alatt az önirányítás értendő, amikor az életünk alakulásáról saját magunk határozunk. A kompetenciaérzés azt írja le, amikor az egyén képes elérni céljait és sikerélménye van a kihívást jelentő helyzetekben. A kapcsolati igény a kötődöttség érzésére vonatkozik, amikor érezzük, tartozunk valakihez. Abban, hogy kinek melyik szükséglete dominál, nagy egyéni különbségek figyelhetők meg (La Guardia et al., 2000). Az alapvető pszichológiai szükségletek hatással vannak az egyén általános gondolkodására, viselkedésére, helyzetértékelésére, az

érzelmekre, elvárásokra, hiedelmekre és az egyéni motivációra (Ryan & Deci, 2008).

Jelen kutatásban vizsgált többi változó és az alapvető pszichológiai szükségletek közti kapcsolat az egyéni célokhoz kötődő motiváción keresztül érvényesül.

Az észlelt én-hatékonyság és a társas támogatás

Az általános én-hatékonyság megmutatja az egyén hiedelmeit arra vonatkozóan, hogy képesnek tartja-e magát a kihívások teljesítésére, illetve céljai eléréséhez szükséges cselekvések kivitelezésére. Bandura nevéhez kötődő fogalom, amely egy szubjektív, önmagunkról alkotott értékítéletet jelent. Az egyén saját képességeibe vetett hite befolyásolja az adott helyzet értékelését, az adott szituációban megélt érzelmeit és a választott viselkedési formákat. Az én-hatékonyság mértéke szerepet játszik abban, hogy az egyén milyen erőfeszítéssel vág bele a feladataiba, milyen kitartással dolgozik, mennyire erős a motivációja, illetve esetleges kudarc esetén milyen gyorsan nyeri vissza cselekvőképességét (Kiss, 2012).

Elsősorban a munkahelyi teljesítménnyel kapcsolatban szokták vizsgálni az én-hatékonyságot. A jó teljesítményhez szükség van motivációra és saját célokra, amelyek szempontjából a társas támogatás jelentős szereppel bír (Brunstein, Dangelmayer, & Schultheiss, 1996). A házastárstól kapott támogatás mindenki mástól érkező támogató attitűdnél fontosabb (Kaplan & Maddux, 2002). Emellett a pár tagjainak a partnerük személyes céljaihoz való hozzáállása a párkapcsolat minőségére is kihatással van (Brunstein et al., 1996). A párkapcsolati elégedettséget az is befolyásolja, hogy a pár mennyire gondolja magát képesnek arra, hogy megvalósítsák a közös céljaikat (Kaplan & Maddux, 2002).

A vizsgált változók feltételezett kapcsolata

A fentiek alapján látható, hogy a diádikus coping elsősorban a hatékony kapcsolati működés kialakítására és fenntartására irányul, stabilitást létrehozva a kapcsolati mechanizmusokban. Emellett hozzájárul a pár tagjainak jóllétéhez, elősegítve a társas környezetbe való integrációjukat, mind párként, mind egyes emberként (Bodenmann, 2005). A diádikus megküzdés jobb minősége továbbá hozzájárul a párkapcsolat jobb minőségéhez és stabilitásához. A pár pozitív érzésvilágának támogatásával elősegíti az egyéni kiegyensúlyozottság elérését, amelynek alapvető építőkövei a pszichológiai szükségletek, az önbecsülés és az észlelt én-hatékonyság. A korábbi alapján azért érdemes a jelen kutatásban vizsgált változókat egy modellben vizsgálni, mert a párkapcsolati elégedettség, az önbecsülés és az észlelt én-hatékonyság alakulásában közvetlenül szerepet játszik a társas támogatás. Az alapvető pszichológiai szükségletekről pedig azért feltételeztem, hogy kapcsolódnak a társas támogatáshoz, mert az egyéni célokhoz társuló motivációban releváns szerepük van.

A VIZSGÁLAT CÉLJAI ÉS HIPOTÉZISEI

Jelen kutatásom elsődleges célja az volt, hogy a diádikus coping és a párkapcsolati elégedettség közötti összefüggésekre vonatkozó, korábbi kutatási eredményeket teszteljem magyar mintán. Első hipotézisem szerint a diádikus coping minősége összefüggésben áll a párkapcsolati elégedettség minőségével, illetve be is jósolja azt. Második hipotézisem szerint azon vizsgálati személyek viselkedésében, akiknek a párkapcsolatában sok a negatív megnyilatkozás, erősebben érvényesül a kapcsolatalapú feltételes önbecsülés, míg a támogató légkörben élő válaszadóknál nem jelenik meg ez a dominancia. Harmadik hipotézisem szerint azok a vizsgálati személyek, akik a partnerük részéről sok támogatást kapnak a nehéz helyzetekben, mindhárom (autonómia-, kompetencia- és kapcsolati igény) alapvető pszichológiai szükségletük tekintetében kielégítettebbek, mint azok, akik nem tapasztalják meg ezt a támogató attitűdöt párjuk részéről. Negyedik hipotézisem szerint ez a különbség megjelenik az észlelt én-hatékonyság érzés alakulásában is.

MÓDSZEREK

Résztevők

A vizsgálatba való bekerülés feltételekhez volt kötve. A felmérésben csak azok vehettek részt, akik a kitöltés időpontjában legalább 1 éve párkapcsolatban éltek, továbbá már betöltötték 25. életévüket, de még nem múltak el 50 évesek. A kutatás résztvevőit facebookon, illetve édesanyám munkatársai körében e-mailen keresztül értem el. Összesen 204 fő töltötte ki a kérdőívcsomagot, azonban 4-en hiányosan vagy hibásan adtak választ, így az elemzéseket 200 db kitöltés alapján végeztem el.

A válaszadók nemi eloszlása aránytalan volt, hiszen a vizsgálati személyek 84,5%-a (169 fő) volt nő és csupán 15,5%-a (31 fő) volt férfi. Ebből kifolyólag nem tudtam nemi összehasonlítást végezni. A vizsgálati személyek átlagéletkora 32,55 év (SD = 7,54) volt. A kitöltők többsége tehát még nem töltötte be a 33. életévét (61%), azonban pontosan a minta 50%-ának már volt gyermeke a kitöltés pillanatában. Minden vizsgálati személy rendelkezett legalább valamilyen középfokú végzettséggel, sőt a többség, 123 fő (61,5%) felsőfokú végzettséget is magáénak tudhatott. A havi jövedelem szempontjából elmondható a válaszadókról, hogy a kitöltés pillanatában pozitívan látták anyagi helyzetüket, általánosságban véve jól éltek. A jövedelmek számszerűsített eloszlását az 1. táblázat szemlélteti.

A havi jövedelem mértéke	Gyakoriság (fő)	Százalékos eloszlás (%)
Jelentősen átlag alatti	9	4,5
Valamelyest átlag alatti	24	12
Átlagos	79	39,5
Valamelyest átlag feletti	73	36,5
Jelentősen átlag feletti	15	7,5

1. táblázat. A mintát az átlagos havi jövedelem szerint bemutató eredmények

A vizsgálati személyekről elmondható, hogy a jelenlegi kapcsolatukban kevesebb, mint 6 éve éltek, de ebben az időszakban egyszer sem szakítottak egymással. Annak ellenére, hogy többnyire rövidebb ideje tartó kapcsolatokról volt szó, a kitöltők 82%-a (164 fő) közös háztartásban élt együtt párjával. A közös háztartáson belüli együttélés több különböző formája is megjelent. A papíralapú elköteleződés nélkül együtt élők száma majdnem megegyezett az élettársi viszonyban vagy házasságban élők számával, hiszen az első csoportba 84 fő (42%), míg a másik csoportba összesen 83 fő (41,5%) tartozott. A vizsgálati személyeket arról kérdeztem még, hogy a munkamegosztás milyen módon történik kapcsolatukban. A legtöbb esetben, pontosabban 136 személy (68%) esetében, a pár mindkét tagja munkavállaló volt. Emellett az az eset fordult elő még többször, hogy a pár valamelyik tagja otthon tartózkodott kisgyermekkel GYES-en (15,5%, azaz 31 fő), illetve az, hogy a pár egyik vagy mindkét tagja tanuló volt (összesen 12%, azaz 24 fő).

Vizsgálati eszközök

A téma feltárását egy 5 kérdőívből álló kérdőívcsomaggal végeztem (a kérdőívek a bemutatásuk sorrendjében követik egymást). A kérdőívcsomagban először egy beleegyező nyilatkozat szerepelt, majd a demográfiai kérdések következtek. Itt olyan adatokat kellett megadniuk a kitöltőknek, mint a nemük, az életkoruk, a legmagasabb iskolai végzettségük, a havi jövedelmük, illetve a jelenlegi párjuk előtti rövid és hosszú távú kapcsolataik száma. Ezután feltettem néhány kérdést a jelenlegi párkapcsolatukra vonatkozóan. Ezekre a kérdésekre adott válaszokból derült ki, hogy a vizsgálati személyek hány éve ismerik párjukat, hány éve alkotnak egy párt, közös háztartásban élnek-e, szakítottak-e már, milyen viszonyban élnek egymással, illetve hogyan történik a munkamegosztás kapcsolatukban. Ezekben felül kíváncsi voltam arra is, hogy van-e az adott kapcsolatban gyermek, mennyi és a pár tagjai milyen rokonsági viszonyban állnak a gyermekkel/gyermekkel.

A *Páros Megküzdés Kérdőív* 37 itemből áll és annak a felmérésére szolgál, hogy a válaszadó megítélése szerint ő és párja hogyan bánnak a stresszel, milyen módon kezelik az őket érő stresszes szituációkat. A megküzdési stratégia fajtákat méri mind a kitöltő saját viselkedésére, mind a partnere részéről tapasztalt viselkedésre nézve. A kérdőív felvételéhez nincs szükség a pár mindkét tagjára,

amely jellemzőjét kihasználtam jelen kutatásomban. Itemei a korábbiakban bemutatott coping lehetőségek mentén sorolódnak 15 skálába, amelyekből következtetéseket lehet levonni a pár tagjainak viselkedésével kapcsolatban külön-külön, illetve kapunk egy összesített képet is a pár közös működéséről. Az állításokat egy 5-fokú Likert típusú skálán (1 = Nagyon ritkán és 5 = Nagyon gyakran) kell értékelni, amelyen az adott magatartásmód gyakorisága fejezhető ki (Martos és mtsai., 2012).

A *Kapcsolati Elégedettség Skála* segítségével a válaszadó kifejezheti elégedettségét jelenlegi párkapcsolatára vonatkozóan. A kérdőív 7 itemet tartalmaz, amelyeket 5-fokú Likert-skálán kell megválaszolni, ahol 1 = Kevéssé jellemző és 5 = Nagyon jellemző. Az állítások 1 faktorba sorolódnak. A kapcsolati elégedettség mérésére több különböző típusú kapcsolati mód esetén is alkalmazható, gyorsan kitölthető kérdőív. Megbízható és valid mérőeszköz (Martos, Sallay, Szabó, Lakatos és Tóth-Vajna, 2014).

A *Feltételes Önbecsülés Skála* 26 tételével méri az egyén feltételes önbecsülésének mértékét a kompetencia, illetve a kapcsolatok dimenziója mentén, ugyanis a 26 item 2 faktorba sorolódik be. A Kompetenciaalapú önbecsülés skálája a saját belső erőfeszítésen alapuló önbecsülést, míg a Kapcsolatalapú önbecsülés skála a mások értékelésén, visszajelzésein alapuló önbecsülést méri. A válaszadás 4-fokú Likert-skálán történik, ahol 1 = Egyáltalán nem jellemző rám, míg 4 = Erősen jellemző rám (Sági, 2015).

Az *Alapvető Pszichológiai Szükségletek Skálával* feltérképezhető, hogy az egyes embernek az egészséges, kiegyensúlyozott élethez melyik pszichológiai szükségletének – autonómia-, kompetencia-, kapcsolati igény – kielégítése az elsődleges. A kérdőív 21 iteme 3 faktorba osztható be a 3 különböző alapvető pszichológiai szükséglet alapján. A válaszadás 7-fokú Likert típusú skálán történik (1 = Egyáltalán nem igaz és 7 = Teljesen igaz), ahol azt kell meghatározni a vizsgálati személynek, hogy az adott állítás milyen mértékben jellemzi őt (La Guardia et al., 2000).

Az *Általános Én-hatékonyság Skálával* fel lehet térképezni az egyén önmagába vetett általános hitét azzal kapcsolatban, hogy mennyire érzi magát képesnek arra, hogy sikeresen helyt álljon az élet hozta különböző helyzetekben, megbirkózzon az előtte álló feladatokkal és kihívásokkal. A válaszadás 4-fokú Likert típusú skálán történik (1 = Egyáltalán nem és 4 = Teljes mértékben). A kérdőív 10 itemet tartalmaz, amelyek 1 faktorba sorolhatóak be (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005).

A vizsgálat menete

A kérdőívcsomagot minden vizsgálati személy online felületen, a Google Forms-on keresztül töltötte ki. A kérdőívet egy linken keresztül tettem elérhetővé számukra.

Alkalmazott statisztikai eljárások

A statisztikai elemzéseket az előbbieken bemutatott leíró statisztikákkal kezdtem. Ezután reliabilitás vizsgálatot futtattam le mind a 22 skálára. A reliabilitás vizsgálat során kapott Cronbach's Alpha értékeket a 2. táblázatban foglaltam össze. Ezek alapján az értékek alapján a kérdőívcsomag mindegyik skálájáról elmondható, hogy megbízhatóan mért.

Kérdőív	Skála neve	Cronbach's Alpha	Kérdőív	Skála neve	Cronbach's Alpha
Páros Megküzdés	Saját stressz kommunikáció	0,694	Párkapcsolati elégedettség		0,922
	Saját támogató megküzdés	0,796			
	Saját átvállalt megküzdés	0,805	Feltételes Önbecsülés	Kompetencia	0,901
	Saját negatív megküzdés	0,656		Kapcsolati	0,896
	Partner stressz kommunikáció	0,742			
	Partner támogató megküzdés	0,923	Alapvető pszichológiai szükségletek	Autonómia	0,817
	Partner átvállalt megküzdés	0,905		Kompetencia	0,753
	Partner negatív megküzdés	0,812		Kapcsolati	0,788
	Közös páros megküzdés	0,784			
	Közös megküzdés értékelése	0,960			
	Saját megküzdés összpontszám	0,837	Általános énhatékonyság		0,907
	Partner megküzdés összpontszám	0,910			
	Negatív páros megküzdés összpontszám	0,818			
	Pozitív páros megküzdés összpontszám	0,927			
	A kérdőív összpontszáma	0,937			

2. táblázat. A kérdőívcsomagban szereplő kérdőívek skáláinak Cronbach's Alpha értékei

Ezt követően normalitásvizsgálatot futtattam szintén mind a 22 skálára. A Kolmogorov-Smirnov normalitásvizsgálat alapján egyik skála sem lett normális

eloszlású. Ebből kifolyólag ordinális adatokként kezeltem a skálákat a további statisztikai elemzések során. A skálák közötti együttjárások feltérképezésére Spearman-korrelációt alkalmaztam, amely korrelációs együtthatók megbízhatóságát Benjamini-Hochberg korrekció vizsgálattal ellenőriztem. Azért volt szükség erre a korrekciós vizsgálatra, mert sok korreláció együttes lefuttatásakor könnyen előfordul, hogy fals pozitív eredményeket kapunk, hiszen ilyen esetben a hibaszázalékok összeadódnak (Benjamini & Hochberg, 1995). A diádikus coping bejósoló erejét Lineáris regreszió analízis, illetve Többszörös lineáris regresszió analízis segítségével vizsgáltam.

Az adatok statisztikai elemzését az IBM SPSS Statistics 22.0 programcsomaggal végeztem.

EREDMÉNYEK

A Páros Megküzdés Kérdőív (DCI) skáláinak szignifikáns korrelációs összefüggései

A Spearman-korrelációs elemzések középpontjába a Páros Megküzdés Kérdőív (DCI) skáláit állítottam, ugyanis elsősorban arra voltam kíváncsi, hogy a DCI skálái milyen összefüggésben állnak a kérdőívcsomagban vizsgált többi változóval.

A Párkapcsolati Elégedettség Skálával a vizsgált kérdőív (DCI) minden alskálája szignifikánsan korrelál. A negatív megküzdést mérő skálák - saját, partnerre vonatkozó és a közös megküzdést mérő skálák egyaránt - negatív, a többi DCI skála pozitív kapcsolatban áll az elégedettséggel. Ráadásul ezen összefüggések szinte mindegyike közepesen erős kapcsolatot jelent. Az is kirajzolódott, hogy a pozitív és a negatív páros megküzdés közel egyforma mértékű összefüggésben áll az egyéni elégedettség alakulásával. A párkapcsolattal való elégedettség mértéke a kapcsolati működés kognitív kiértékelésével, szubjektív megítélésével áll a legszorosabb kapcsolatban ($r(198) = 0,786$; $p < 0,001$).

A Feltételes Önbecsülés Skála esetében kirajzolódott összefüggések alapján bár a páros megküzdés pozitív aspektusai is hatással vannak a feltételes önbecsülésünk megjelenésére, a negatív tapasztalatok erősebben hatnak ezen önbecsülésünk mindegyik típusára. A partner részéről érkező negatív megnyilvánulások azok, amelyek a legjobban kifejtik hatásukat: $r(198) = 0,309$; $p < 0,001$ a feltételes önbecsülés kompetencia skálája, illetve $r(198) = 0,345$; $p < 0,001$ a kapcsolati skálája esetén egyaránt.

Az alapvető pszichológiai szükségleteink kielégítettsége is szignifikánsan összefügg a párunkkal közös megküzdési stratégiáink minőségével. Ezen szükségletek közül elsősorban az autonómia igényünket határozza meg párkapcsolatunk működése. Azon belül is főként a partnerünkkel közös megküzdés értékelése, a személyes benyomásaink ($r(198) = 0,501$; $p > 0,001$) játszanak fontos szerepet autonómiánk megélésében.

Végezetül pedig az Általános Én-hatékonyság Skála esetén is számos szignifikáns összefüggés volt megfigyelhető a Páros Megküzdés Kérdőív alskáláival, azonban ezek a kapcsolatok csupán gyenge korrelációk.

Az előbbieken kiemelt összefüggéseket, illetve minden további szignifikáns korrelációt a 3. táblázatban (az erősebb, 0,3 feletti korrelációs együtthatókat zölddel jelöltem a könnyebb átláthatóság érdekében) jelenítettem meg. Csak olyan együttjárásokat tekintettem valóban létező kapcsolatoknak, amelyek a Benjamini-Hochberg korrekció vizsgálat alapján is validnak bizonyultak. Ennek megfelelően a táblázatban is csak ezeknek a kritériumoknak megfelelő összefüggéseket tüntettem fel.

	Párkapcsolati elégedettség	Feltételes önbecsülés (Kompetencia)	Feltételes önbecsülés (Kapcsolati)	Alapvető szükségletek (Autonómia)	Alapvető szükségletek (Kompetencia)	Alapvető szükségletek (Kapcsolati)	Én-hatékonyság
Saját stressz komm.	,248***			,291***		,229***	
Saját támogató megküzdés	,478***			,337***	,199**	,232***	,230***
Saját átvállalt megküzdés	,350***			,304***	,199**	,224***	,278***
Saját negatív megküzdés	-,417***	,191*	,198**	-,281***	-,158*	-,165*	
Partner stressz komm.	,354***			,238***		,180*	,203**
Partner támogató megküzdés	,642***	-,226***	-,247***	,411***	,233***	,254***	,193*
Partner átvállalt megküzdés	,498***	-,150*		,315***	,234***	,222**	,189*
Partner negatív megküzdés	-,673***	,309***	,345***	-,470***	-,334***	-,257***	-,209**
Közös páros megküzdés	,562***			,336***	,232***	,200**	,151*
Közös megküzdés értékelése	,786***	-,224***	-,291***	,501***	,317***	,252***	,264***
Saját megküzdés összpont.	,529***			,406***	,211**	,286***	,245***
Partner megküzdés összpont.	,691***	-,222**	-,262***	,443***	,278***	,276***	,228***
Neg. páros megküzdés összpont.	-,653***	,294***	,314***	-,426***	-,284***	-,240***	-,175*
Poz. páros megküzdés összpont.	,672***	-,157*	-,167*	,430***	,274***	,268***	,228***
A kérdőív összpont.	,693***	-,167*	-,210**	,462***	,280***	,290***	,242***

3. táblázat. A Páros Megküzdés Kérdőív skáláinak szignifikáns korrelációs értékei a kérdőívcsomagban vizsgált változókkal

Megjegyzés: * = $p < .05$, ** = $p < 0,005$, *** = $p < 0,001$

A diádikus coping minősége és a párkapcsolattal való elégedettség

A korábbi kutatási eredmények szerint a diádikus megküzdés minősége bejósolja a párkapcsolattal való elégedettség alakulását. Ennek az összefüggésnek a vizsgálatához Lineáris regresszió analízist használtam. A regresszióban kapott eredmények validitásának ellenőrzésére Durbin-Watson tesztet futtattam (Durbin, 1957), amely alapján mindegyik regressziós összefüggés validnak bizonyult. A Páros Megküzdés Kérdőív összpontszáma, tehát a DCItot skála szignifikánsan bejósolja a párkapcsolati elégedettség (RAStot skála) mértékét, mivel $F(1;199) = 152,627$; $p < 0,001$; $\text{adj}R^2 = 0,432$; $\beta = 0,660$; $p < 0,001$. A DCItot skála határfoka független változóként közepesen erős, illetve a függő változó varianciáját 43,2%-ban magyarázza. Az elemzés eredményei alapján elmondható, hogy ha DCItot skálán elért pontszám nő, akkor a RAStot skálán elért pontszám is növekszik.

A diádikus coping párkapcsolati elégedettségre vonatkozó bejósoló erejét először a DCI összevont skálái mentén megvizsgáltam. Kíváncsi voltam arra, hogy a saját (DCOtot), illetve a partnerre vonatkozó (DCPtot) páros megküzdés összpontszámai hogyan befolyásolják az elégedettség mértékét. Mindkét skála szignifikánsan magyarázza az elégedettség alakulását, azonban a DCOtot jelentősen alacsonyabb határfokkal rendelkezik. A DCOtot skála esetén $F(1;199) = 47,195$; $p < 0,001$; $\text{adj}R^2 = 0,188$ és $\beta = 0,439$; $p < 0,001$ eredmények születtek. A DCPtot skálával végzett elemzés eredményei pedig a következők lettek: $F(1;199) = 171,576$; $p < 0,001$; $\text{adj}R^2 = 0,462$ és $\beta = 0,681$; $p < 0,001$. Tehát a DCOtot skála csupán a varianciák 18,8%-át, míg a DCPtot skála a kimeneti változó varianciájának 46,2%-át magyarázza.

A páros megküzdés pozitív és negatív aspektusai, és a párkapcsolati elégedettség

Azt is megvizsgáltam, hogy a párkapcsolati elégedettség alakulásában a páros megküzdés pozitív vagy negatív aspektusai érvényesülnek-e jobban. A negatív vonások gyakoribb megjelenésével a kapcsolati elégedettség csökken, míg a diádikus coping pozitív aspektusai növelik az elégedettséget. Ráadásul a pozitív vonások hatása nagyobb arányban (46,2%) és erősebben is érvényesül az elégedettség érzésének alakulásában, mint a negatív kapcsolati tendenciák hatása (32%) (lásd

	F(1;199)	Szignifikancia értéke (p)	adjR ²	Béta	Béta szignifikancia értéke (p)
Pozitív páros megküzdés összpont.	171,921	<0,001	0,462	0,682	<0,001
Negatív páros megküzdés összpont.	94,519	<0,001	0,320	-0,568	<0,001

4. táblázat).

	F(1;199)	Szignifikancia értéke (p)	adjR ²	Béta	Béta szignifikancia értéke (p)
Pozitív páros megküzdés összpont.	171,921	<0,001	0,462	0,682	<0,001
Negatív páros megküzdés összpont.	94,519	<0,001	0,320	-0,568	<0,001

4. táblázat. A Poz. pár. megküzd., illetve a Neg. pár. megküzd. skálák magyarázó ereje a párkapcsolati elégedettségre vonatkozóan

A Páros Megküzdés Kérdőív összevont skálái egyenként szignifikánsan bejósolják a párkapcsolati elégedettség mértékét. Ebből kifolyólag, egy közös modellben lett volna érdekes vizsgálni hatásukat. Ezen skálák között azonban multikollinearitás állt fent, hiszen nagyon magasak ($r = 0,8$ feletti) voltak köztük a korrelációs együtthatók értékei, így ezt a lehetőséget elvettem. Azonban a DCI 10 alskálája között nem állt fent multikollinearitás, így ezzel a 10 alskálával (Saját stressz komm., Saját támogató megküzd., Saját átvállalt megküzd., Saját neg. megküzd., Partner stressz komm., Partner támogató megküzd., Partner átvállalt megküzd., Partner neg. megküzd., Közös páros megküzd. és Közös megküzdés értékelése) futtattam többszörös lineáris regresszió analízist. A modell szignifikánsan ($F(10;199) = 35,141$; $p < 0,001$) bejósolja a párkapcsolati elégedettség alakulását, ráadásul a varianciák 63,2%-a ($adjR^2 = 0,632$) magyarázható a modell segítségével. Az alskálák nem rendelkeznek egyforma nagyságú magyarázó erővel. A páros megküzdés szubjektív értékelését mérő alskála (EDC) kiugró erősségű ($\beta_{EDC} = 0,648$; $p < 0,001$), amely megerősíti a korreláció elemzések során kirajzolódott összefüggéseket is.

MEGVITATÁS

Az első hipotézis teljes mértékben igazolást nyert. A párok stresszel való közös megküzdésének minősége szoros összefüggést mutatott a felek párkapcsolati elégedettségével, sőt a diádikus coping bizonyos aspektusai jelentős magyarázó erővel rendelkeznek az elégedettségre vonatkozóan, összhangban az ide vonatkozó szakirodalommal (Bodenmann et al., 2007; Bodenmann & Randall, 2012; Martos és mtsai., 2012).

A korrelációs vizsgálatok során a Páros Megküzdés Kérdőív Közös megküzdés értékelése nevű alszála emelkedett ki, mert ez a skála állt a legszorosabb összefüggésben a párkapcsolati elégedettséggel. Ráadásul a többszörös lineáris regresszió analízisben használt modellt alkotó skálák közül is ez a skála rendelkezett a legnagyobb bejósoló erővel. Az egyén elégedettségének foka tehát jelentősen függ attól, hogy milyen minőségűnek érzékeli a partnerével közösen történő problémakezelést. Ez a szubjektív megítélés meghatározza, hogy milyen érzelmeket fűz valaki a kapcsolatához. Az egyéni szubjektív értékelés a közvetlen tapasztalatok mentén változik, mind pozitív, mind negatív irányban. A stresszes helyzetek kezelésében megjelenő negatív megnyilatkozások minden esetben csökkentik a felek elégedettségét függetlenül attól, hogy a pár melyik tagjától érkeznek. Azonban minden emberre az van rosszabb hatással, ha a partnere részéről érkezik az elutasító magatartás, a közönyös hozzáállás a felmerülő probléma megoldása során. A saját negatív reakciók sokkal kisebb mértékben csökkentik a párkapcsolatra irányuló elégedettség mértékét, mint a partner részéről tapasztalt ellenszenves megnyilvánulások. A saját részről tanúsított elutasító magatartásnak az egyén nem tulajdonít olyan nagy jelentőséget. Ez a különbség az emberi önzőséggel magyarázható, amely hatására az egyén másoktól olyan magatartást vár el, amit azonban ő maga nem tesz meg visszafelé.

A korrelációs elemzések alapján kirajzolódott, hogy az elégedettség szempontjából az is jelentős, hogy a pár milyen módon kezeli azokat a nehézségeket és stresszes szituációkat, amelyek mindkettőjüket érintik. Azok a párok mutatkoznak sikeresebbnek, akiknek a problémamegoldáshoz sokszínű, változatos eszközkészlet áll rendelkezésükre. Ők a kialakult helyzettel aktívan foglalkoznak, kidolgozzák a megoldási opciókat. Emellett a felgyülemlett stressz levezetésére, kikapcsolódásra is fordítanak időt, természetesen együtt. Az ily módon működő párkapcsolatok stabilabbak, jobb minőségűek és valószínűleg nem végződnek válással (Bodenmann & Randall, 2017). A jól működő párkapcsolathoz tehát szükség van arra, hogy a pár tagjai odafigyeljenek egymásra, a partnerük igényeihez igazodva nyújtsanak segítséget, álljanak mellé egy-egy nehezebb szituációban, illetve töltsenek egymással minőségi időt.

Második hipotézisem is bizonyítást nyert, mivel eredményeim alapján a párok stresszel való közös megküzdésének különböző aspektusai hatással vannak arra, hogy a felek külön-külön milyen énképpel rendelkeznek saját magukról, mennyire hisznek önmagukban és képességeikben. Ahogyan az Sági (2015) írásából is kiderül, minden ember rendelkezik alapönbecsüléssel, amely

születésétől kezdve elsősorban gyermekkorban épül. Ezt egészíti ki a feltételes (kiérdemelt) önbecsülés, amelyet az egyén társas környezetéből érkező visszajelzések formálnak. A kompetenciaalapú kiérdemelt önbecsülést az határozza meg, hogy a személy mennyire találja magát alkalmasnak és képesnek arra, hogy megbirkózzon a kihívásokkal (Sági, 2015). Az elemzések azt mutatják, hogy minél több negatív megnyilatkozást tapasztal a személy a párkapcsolatában, annál ingadozóbb lesz a képességeire vonatkozó önbecsülése. A feltételes önbecsülés annak ellenére, hogy a DCI pozitív aspektusokat mérő skáláival is szignifikáns kapcsolatban áll, a negatív aspektusokkal mutat erősebb összefüggést. A kompetenciaalapú feltételes önbecsülés esetében tehát a pozitív megnyilatkozások nem rendelkeznek jelentős kompenzáló erővel. A feltételes önbecsülés kapcsolatalapú faktora és a diádikus megküzdés minősége is összefügg egymással. Ebben az esetben is a negatív tendenciák érvényesülnek erősebben, így a pozitív aspektusok valódi kompenzáló ereje elveszik. A párkapcsolat működését romboló magatartásformák az affiliációs önbecsülésre sincsenek jó hatással, bizonytalanná teszik az egyént elsősorban a párértékével kapcsolatban. Ha valaki úgy érzi, hogy nem érdemel figyelmet, nem tud a párjának megbízható támasza lenni, akkor csökken az alapönbecsülése és egyre inkább mások véleményétől függően definiálja önmagát.

Az alapvető pszichológiai szükségleteinek kielégítése társas térben, az interperszonális folyamatok során történik (La Guardia et al., 2000), így nem meglepő, hogy a partnerrel közös, stresszel való megküzdés minősége összefügg a kielégítettség érzésével, amely összefüggés alátámasztja harmadik hipotézisemet. Amennyiben ez a megküzdési folyamat hatékony, a felek jól érzik magukat a kapcsolatunkban, és más emberekkel is könnyebben alakítanak ki jó viszonyt. Amennyiben a pár tagjai megfelelő módon segítik egymást a nehéz helyzetekben, támogatják párjukat és hisznek benne, akkor maga a személy is hinni fog önmagában és kompetensnek látja magát az akadályok legyőzésében. Az autonómia szükségletét egy olyan támogató partner tudja kielégíteni, aki úgy nyújt segítséget, hogy közben nem „fojtja meg” a másikat, nem vállalja át sem a döntést, sem a felelősséget a választott megoldásért, hanem hagyja, hogy a párja meghozza saját döntéseit. Továbbá ezen szükségletek kielégítettségében fontos aspektus a saját segítő viselkedés, hiszen a másoknak nyújtott megfelelő támogatásból magának a segítséget nyújtó félnek is öröme származik, illetve kompetensnek érezheti magát, ha jól tud segíteni párjának.

A partner részéről érkező negatív, elutasító viselkedés a másik fél énhatékonyság érzését csökkenti. Ugyanakkor a negativitás hatását elnyomva, protektív tényezőkként jelennek meg a párkapcsolat pozitív aspektusai, ugyanis erősebb összefüggést mutatnak az észlelt énhatékonysággal, mint a negatívak. A vizsgálatban mutatkozó legerősebb faktor a Saját átvállalt megküzdés nevű skála volt, azaz meghatározó, hogy az egyén mennyire látja hatékonyan a párjának nyújtott saját támogatását, segítségét, mennyire tudja megkönnyíteni a partnere nehéz helyzetét. Ha azt éli meg, hogy párja számára a megfelelő segítséget jelentette a kritikus helyzetben, akkor erősödik benne az az érzés, hogy más helyzetben is a körülményeknek megfelelően tud helytállni. Ezzel az

eredménnyel a negyedik hipotézisem is igazolást nyert.

ÖSSZEGZÉS

Jelen dolgozatom eredményei megerősítik a diádikus coping jelentős szerepét a párkapcsolatok alakulásában, amely az interperszonális helyzetekben lezajló kommunikáció, illetve a társas támogatás folyamatain keresztül mutatkozik meg. Mivel a stressz elkerülhetetlen része az életünknek, ráadásul társas térben lezajló folyamat, így a páros megküzdés vizsgálata létfontosságú (Bodenmann, 1997; Bodenmann & Randall, 2017). Minél jobb minőségű megküzdésre képesek a párok együtt, annál nagyobb esélyük van kialakítani és fenntartani a magas szintű elégedettséget egy stabil párkapcsolatban (Bodenmann, 2005). A páros megküzdés központi szerepének lényege az alábbi mondattal kifejezően összegezhető: „A megfelelő megküzdési stratégiák alkalmazása által a stresszel való megküzdés képességének elsajátítása elengedhetetlen a párkapcsolati elégedettség megéléséhez és fenntartásához.” (Kozékiné, 2014, 51.o.). Emellett kirajzolódott az is, hogy a diádikus coping minőségének nem csak a párkapcsolatra irányuló érzésekre van kihatása, hanem a felek egyéni lelki világára egyaránt. A megfelelő megküzdési stratégiák ugyanis hozzájárulnak ahhoz, hogy az egyén feltételes önbecsülése kevésbé érvényesüljön viselkedésében és önértékelésében. Továbbá a jó minőségű diádikus coping az alapvető pszichológiai szükségletek magasabb szintű kielégítettségével jár együtt, ráadásul az észlelt én-hatékonyság érzés megerősítésével hatékonyabbá teszi az egyén, partnerétől független, mindennapos teljesítményét.

Aki párkapcsolatát egy jól működő rendszernek tekinti, magasabb kapcsolati elégedettségről számol be. Továbbá stabil lelki egyensúllyal rendelkezik, amely annak köszönhető, hogy az alapvető igényei kielégítettek a kapcsolatában. Párja mellett érvényesíteni tudja önmagát, tehát rendelkezik autonómiával. Hatékonyan képes a párjának segítséget nyújtani, így kompetensnek látja magát a mindennapok során. Ő maga is kielégítő támogatást, segítséget kap párjától, tehát tudja, hogy a nehéz helyzetekben sincs egyedül. Egy jól funkcionáló párkapcsolatban élő ember megfelelő mértékű önbizalommal, reális énképpel és önálló, stabil személyiséggel rendelkezik, amely rezilienssé teszi a negatív hatásokkal szemben. Tulajdonképpen egy egészséges alapvető önbecsülést tudhat magáénak.

Összefoglalva az elvégzett elemzésekből levont következtetéseket úgy gondolom, hogy a kutatás fontos eredményeket hozott, hiszen magyar mintával dolgozott egy olyan témában, amely hazánkban kevésbé kutatott kérdéskörnek számít. Ezen felül olyan összefüggésekre mutatott rá, amelyekből kiindulva akár új párterápiás módszerek is kidolgozhatóak, de legalábbis új aspektusok emelhetőek be a már meglévő párterápiás módszerekbe. Mindenesetre felhívta a figyelmet arra, hogy az élet számos területére kihatással van az, hogy a párok milyen eszközökkel kezelik az őket érő stresszt, milyen minőségben állnak a párjuk mellett a nehéz helyzetekben, és az alkalmazott technikáik összességében

milyen hatékonysággal működnek, azaz adaptív problémamegoldást tesznek lehetővé vagy sem. A megküzdési stratégiák pedig fejleszthetők, a repertoár bővíthető, így érdemes foglalkozni a témával a gyakorlati pszichológia keretein belül egyaránt.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Benjamini, Y., & Hochberg, Y. (1995). Controlling the false discovery rate: a practical and powerful approach to multiple testing. *Journal of the Royal statistical society: series B (Methodological)*, 57(1), 289-300.
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping—a systematic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47(2), 137-140.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In: Reveson, T. A., Kayser, K. & Bodenmann, G. (Eds.). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: American Psychological Association. 33-49.
- Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14(4), 551-569.
- Bodenmann, G., & Randall, A. K. (2012). Common Factors in the Enhancement of Dyadic Coping. *Behavior Therapy*, 43(1), 88-98.
- Bodenmann, G., & Randall, A. K. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96-106.
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 1006-1019.
- Cramer, D. (2003). Facilitativeness, conflict, demand for approval, self-esteem, and satisfaction with romantic relationships. *The Journal of psychology*, 137(1), 85-98.
- Durbin, J. (1957). Testing for serial correlation in systems of simultaneous regression equations. *Biometrika*, 44(3/4), 370-377.
- Falconier, M., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.
- Folkman S, Lazarus RS. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*; 21, 219-39.
- Kaplan, M., & Maddux, J. E. (2002). Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(2), 157-164.
- Kiss E. Cs. (2012). A személyiség pozitív erőforrásai. In: Gy. Kiss E. és Polyák L. (Szerk.). *Egészség Rehabilitációs Füzetek II. A személyes és társas tényezők*

- szerepe a rehabilitációs munkában. Budapest: Oriold és Társa Kiadó.
- Kozékiné H. Zs. (2014). *A párkapcsolati elégedettség vizsgálata rendszerszemléleti keretben*. Doktori (PhD) Disszertáció. Budapest, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-Person Variation in Security of Attachment: A Self-Determination Theory Perspective on Attachment, Need Fulfillment, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.
- Makó H. és Kiss E. Cs. (2013). Párkapcsolat és egészség a stressz és coping vonatkozásában. In: Kiss E. Cs. és Polyák L. (Szerk.). *Sztómaterápiás eszközök befolyása az életminőségre, életvitelre és a lelki ellenálló képesség tényezői*. ILCO Konferencia 2012. Konferenciakötet.
- Martos T., Sallay V., Nistor, M., és Józsa P. (2012). Párkapcsolati megküzdés és jóllét-a Páros Megküzdés Kérdőív magyar változata. *Psychiatria Hungarica*, 27, 446-458.
- Martos T., Sallay V., Szabó T., Lakatos Cs., és Tóth-Vajna R. (2014). A Kapcsolati Elégedettség Skála magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 245-258.
- Nistor, M., Martos T., & Molnár P. (2013). „I just want you to care of me!” The effects of attachment and family patterns on dyadic coping. In: Rákó E. & Szabó Gy. (Eds.) *The training of social professionals in both sides of the border*. 150-158.
- Sági A. (2015). A Feltételes Önbecsülés Skála (CSES-H) magyar változatának validálása és pszichometriai jellemzői. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 70(4), 787-805.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115.
- Razak, S. N. F. A., Hoesni, S. M., Zakaria, E., & Ismail, R. (2015). The Role of Dyadic Coping to Marital Quality-The Conceptual Paper. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 211, 911-916.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. *Handbook of personality: Theory and research*, 3, 654-678.