

A KAPCSOLATI ERŐFORRÁSOK SZEREPE A PÁRKAPCSOLATI KOMMUNIKÁCIÓBAN



BAJOR Anita

Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézet

Közös Rorschach Vizsgálat Kutató Csoport

bajoranita@gmail.com

ÖSSZEFOGLALÓ

A kiegyensúlyozott párkapcsolat háttérében számos tényező szerepet játszhat, melyek közül jelen vizsgálat a pozitív kommunikációval foglalkozik, rámutatva arra, hogy a stressz és a problémamegoldást igénylő helyzetek a megküzdést segítő erőforrások birtokában hatékonyan kezelhetők. Az erőforrások biztosítják az elégedettséget és a harmonikus, fejlődőképes párkapcsolatot. A kutatás fókuszpontjában az állt, hogy ezen modulátor funkciót betöltő tényezők milyen módon mutatkoznak meg egy speciális interakciós helyzetben, és mennyire segítik elő a hatékony kommunikációt.

A megküzdést segítő kompetenciák az Olson, Stewart és Wilson által kifejlesztett (1991) Coping és stressz profil kérdőívvel lettek felmérve, és ezen képességek interakciós „lekottázása” a kommunikációt minden aspektusában érzékenyen mérő Közös Rorschach Vizsgálat-tal történt.

A vizsgálatban feltérképezésre került, hogy egy közös döntést igénylő helyzetben milyen konkrét, jellegzetes kommunikációs mintázatai lehetnek: *a)* a megküzdést segítő kapcsolati kapacitásoknak, *b)* a stresszel terhelt intim kapcsolatoknak.

A 100 fős mintán végzett kutatás eredményei alapján – a korábbi szakirodalmi adatokkal egybehangzóan – megállapítható, hogy a stressz és a hatékony megküzdést biztosító kapcsolati erőforrások befolyásolják a párkapcsolati kommunikáció minőségét sajátos interakciós mintákat létrehozva, amelyek hatást gyakorolnak az együtt élő partnerek mindennapjaira. Erőforrások birtokában lévő jól funkcionáló, összetartó párok, pozitív kommunikációval jellemezhetők. Mindezek mellett a vizsgálat eredményei nemi specifikusságokra is rámutatnak a stressz és a kapcsolati erőforrások kommunikációs mintázatait illetően.

Kulcsszavak: párkapcsolat, kommunikáció, stressz, megküzdés, erőforrások.

ELMÉLETI HÁTTÉR

Párkapcsolati kommunikáció

A kiegyensúlyozott párkapcsolat jellegzetességeit feltáró kutatások rávilágítottak arra, hogy a kommunikáció és annak minősége alapvetően meghatározza a párkapcsolat működését. A sikeres házasságok legjellemzőbb közös vonása az intim, közelítő kommunikáció (Buda, 1974), az elmélyült beszélgetésre való képesség (Moeller, 2003), valamint a kontaktuskészség, mely utóbbi férfiaknál és nőknél is egyaránt pozitívan korrelál a házastársi elégedettséggel (Watson, 2000).

Egyes szerzők a negatív és rivalizáló kommunikáció jelentőségére hívják fel a figyelmet (Canary, 1995; Gottman, 1994; id. Sillars és mtsai, 2004), mely a boldogtalan párkapcsolatokban fokozottabban megmutatkozó interakciós forma. Gottman longitudinális (1994, 1998, id. Gottman és Silver, 2000) kutatásai során feltárt destruktív interakciós mintázatok (pl. védekezés, vádaskodás, visszavonulás stb.) a kapcsolat megromlásával vagy felbomlásával állnak összefüggésben. A partnerrel kapcsolatos negatív szűrés hatására bántó, sértő interakciós minták alakulhatnak ki, mely kedvezőtlen prognózis a párkapcsolat tartósságát illetően (Ciarrochi és Blackledge, 2000).

A bensőséges és intenzív párkapcsolatban élők esetében az információk szelektivitása csökken. A párkapcsolati konfliktusok forrása sokszor a gyenge információáramlás, ekkor a párok szelektálják figyelmüket a negatív eseményekre, ami a hatékony, pozitív kommunikációt felváltó sivár interakciók, üzenetváltások megjelenésével jár. Az elégedetlenség növekedésével a felek a semleges vagy az enyhén negatív üzeneteket is támadásként fogják fel (Napier, 1990). A mindezek talaján létrejövő pár-rasszizmus (Moeller, 2003) során előtérbe kerülnek az indulatos reakciók és a kommunikációval kapcsolatos destruktív asszociációk. Az interakció minőségét a kapcsolat hatalmi szerepei is meghatározzák, melynek jelentősége a kommunikáció és a kapcsolat színvonalának romlásával egyidejűleg fokozódik (Goldenberg és Goldenberg, 2008). A jól működő párkapcsolatokban a dominanciaviszonyok hangsúlyja csökken, és ezzel párhuzamosan erősödik a családi légkör „melegsége” (Beavers, Hampson, id. Mirnics és mtsai, 2007).

A harmonikus párkapcsolatok egyik fontos jellemzője, hogy a partner képes hatástalanítani a kommunikációs szempontból negatív érzelmet, abban a pillanatban, amikor azt párja először kifejezésre juttatja (Gottman és Silver, 2000). A hatékony kommunikáció kísérelője a közvetlenség, valamint az együttműködés érdekében létrejövő perspektíva-felvétel, melyhez a partner szívesen kapcsolódik, így ritkábbak az egoisztikus megnyilvánulások és a félreértések (Goleman, 2006).

Stressz és megküzdés a párkapcsolatban

A stressz mértéke az egyén értelmezésétől függ, ezzel együtt a krízisek, konfliktusok a személyiségfejlődésnek fontos hajtóerői lehetnek, abban az esetben, ha a személy képes az adaptív megoldásra. A konfliktusoknak tehát pozitív hatásai is lehetnek a kapcsolatokra, mert jelenthet olyan kihívást, amelyre a személyiség változással reagál (Kopp, 2003; Buda, 2006). A párkapcsolati stressz a szükségletek és az erőforrások közötti egyensúlytalanság következtében bukkan fel (Kissné Viszket, 2006).

Vargha (1994, id. Tóth és Vargha, 2007) kutatásai szerint egy jó házasságban enyhébb a felek konfliktusokra való emóciófókuszú reagálása. A negatív kimenetelű, érzelempőzpontú megküzdés leggyakoribb lépése az érzelmek szabad megnyilvánulása, melynek ventilációs hatása ugyan segíthet a feszültség elvezetésében, de gyakori válasz rá az indulatos magatartás a partner részéről. Az érzelemfókuszú megküzdés másik jellegzetes példája a „sakál kommunikáció” (Rosenberg, 2001), melynek eredményeként az érzelmi zsarolások, a destruktív verbális magatartás általánosan, miközben a másik félt „projekciós felületként” használja. A feszültségteli helyzetekben a partnertől várja a problémák megoldását és rejtett módon saját intrapszichés konfliktusainak megoldását is. Az ehhez társuló jellemző kommunikációs megnyilvánulások, (pl.: „te változz, akkor én is” valamint a „te vagy a hibás”) mint intenzív, negatív érzelmi töltetű energiák, további feszültségeket generáló magatartást válthatnak ki, így az interakció zsákutcába kerülhet.

A konfliktusok akkor a legveszélyesebbek, amikor kitörnek (Fink, 1968, id. Rausch és mtsai, 1974). Boulding (1962, id. Rausch és mtsai, 1974) ennek kapcsán a szimbolikus képzelet szerepét hangsúlyozza, melynek ereje fokozza a konfliktusokat. A stresszel való megküzdést befolyásolja, hogy milyen a pár kapcsolata a konfliktusmentes időszakban (Fitzpatrick, 1988; Koerner és Fitzpatrick, 2002; Gottman, 1994, id. Sillars és mtsai, 2004). Azoknál a pároknál, ahol az intimitás alacsonyabb szinten van, stresszhelyzetekben a konfrontálódás jellemző, melyek a párkapcsolati játszmákhoz hasonlóan (Bagdy, 2010), akadályozzák az intimitást kísérő közelítő, nyílt kommunikációs mintázatok megjelenését, ami a párkapcsolat megerősítő jellegét adja (McAdams és Powers, 1981, id. Carver és Scheier, 2006).

Kommunikáció és kapcsolati erőforrások

Viorst (2002, 204) megfogalmazásában: „*A házasságba tudattalan vágyainkat és gyermekkorunk befejezetlen, megoldatlan ügyeit is magunkkal hozzuk*” és ebbe a „csomagba” a gyermekkorból hozott kötődési minták, konfliktusmegoldási módok, személyiségvonások szintén beletartoznak, befolyást gyakorolva az egyén részéről a kommunikációra és a kapcsolat működésére. Ezt erősítik azok a kutatási eredmények is, melyek a jelen vizsgálatban alkalmazott mérőeszközzel, a KRV módszerével közelítettek a párkapcsolati tudattalan, kolluzív viszony minták dinamikájának feltáráshoz (Csákvári és mtsai, 2007), a kötődési minták interakció-dinamikai hatásaihoz (Mírnics és mtsai, 2007) valamint a személyiség és párkapcsolati interakciós jellegzetességek összefüggéseihez (Kiss és mtsai, 2007). Ezekhez a befolyásoló tényezőkhöz társulhatnak még feldolgozatlan veszteségek, megoldatlan konfliktusok, mely utóbbiak gördülnek tovább, megakadályozva a pár adaptációját. A párkapcsolat tehát szükségszerűen krízisekben zajló folyamat, melyek vagy együttfejlődést (koevolúció), vagy kapcsolati félresiklást eredményezhetnek (Willi, 1981).

Fitness (2001) szerint sokkal jobban működnek azok a párkapcsolatok, ahol a felek képesek nyíltan kommunikálni és szembenézni a konfliktusaikkal miközben a problémamegoldásra törekednek. A konstruktív konfliktusok nem ellentétesek a párkapcsolati stabilitással, ha hatékony módon fel tudják azokat dolgozni, ennek feltétele a nyílt kommunikáció (Szilágyi, 2006) mert az autentikus kooperáció erőalapként szolgálhat a megoldáshoz (Deutsch, 1969, id. Rausch és mtsai, 1974). A konstruktív konfliktus során a párok problémamegoldó

stratégiákat használnak, mely hasonlatos ahhoz, amit a kreatív gondolkodás alkotó folyamatában alkalmazunk.

Olson (1997) stressz és coping elmélete alapján a *kapcsolati coping erőforrások* segítik a hatékony megküzdést, továbbá csökkentik az átélt stressz nagyságát és emelik az elégedettséget (Kissné Viszket és Hunyady, 2001). Kapcsolati erőforrásként határozható meg a *kommunikáció*, a *flexibilitás*, a *közelség* és a *problémamegoldás*. E négy kapcsolati erőforrás lineáris dimenzió (Olson és Gorall, 2003), azonban az elégedettség nem lineáris a stressz nagyságával, mert a személy tapasztalhat nagy stresszt a párkapcsolati rendszerben, de ha az erőforrások elérhetővé válnak számára, akkor egy pozitív végkifejlet is lehetséges.

A szakirodalom elégséges alapot nyújt arra vonatkozóan, hogy lássuk, a kommunikáció egyrészt kiemelt szerepet tölt be a párkapcsolattal való elégedettséget illetően, másrészt befolyást gyakorol a kapcsolat működésére és a hatékony megküzdésre.

A párkapcsolati kommunikációval kapcsolatban számottevő hazai kutatási eredmény került bemutatásra a Bagdy és munkatársai (2008) által szerkesztett tanulmánykötetben, melyben a Közös Rorschach Vizsgálat rendszerét használták a különböző kapcsolati relációk dinamikájának feltérképezésére. Ezekben a kutatásokban számos figyelemre méltó eredmény született, melyek megerősítik, hogy a KRV nemcsak a manifeszt kommunikációt, hanem a mögöttes, projektív háttértartalmak szintjét is képes a szimbólumjelölőkön keresztül detektálni. Másrészt rávilágítanak arra is, hogy a végső válasz kialakításának folyamata annál sikeresebb, minél kevesebb frusztráció vagy ambivalencia van a kapcsolatban (Kiss és mtsai, 2007). A feladat az analógiás gondolkodási műveleteket; az 'olyan mint' gondolkodást, a képtudati (érzelmi, jobb agyféltekés) folyamatokat mozgósítja. Az együttes konstruálási folyamat során a feladat egy kétszemélyes feszültségmező levezető csatornájává válik, mely kanalizálja a belsőleg hordozott legnagyobb nyomású feszültségeket (Bagdy és mtsai, 2006).

A módszer fent említett előnyei lehetővé teszik jelen kutatásban való alkalmazását. A következőkben egy olyan tájékoztató vizsgálat kerül bemutatásra a párkapcsolati kommunikáció területéről, melynek fókuszában a KRV módszerével ez idáig nem kutatott összefüggések állnak. A vizsgálat a párkapcsolatokban átélt stressz és elégedettség érzéséhez döntési helyzetben társuló kommunikációs jegyek, valamint az Olson (1997) modell alapján kapcsolati erőforrásokként definiált komponensekkel együtt járó jellegzetes interakciós mintázatok feltárására törekedett.

A VIZSGÁLAT

A vizsgálat célja, hipotézisek

A szakirodalomra és kutatási eredményekre alapozva jelen tanulmány célja a következő feltevések igazolása:

1. A párkapcsolati stressz megmutatkozik a párok kommunikációjában (Olson és Gorall, 2003), ezért feltételezhető, hogy:
egy közös döntést igénylő stresszhelyzetben a stressz által nehezített pároknál mind viszony- (interakció jelölők) mind tartalmi szinten (szimbolikus asszociációk) előtérbe kerülnek a ne-

gatív kommunikáció (kritika, önérvényesítés, indulatos reakciók) és a döntéshozási problémák (kooperációs nehézségek) interakciós jegyei.

2. Az észlelt stresszt csökkentő és az elégedettséget, valamint a hatékony megküzdést befolyásoló kapcsolati erőforrások (kommunikáció, problémamegoldás, flexibilitás, kohézió) jelenléte, pozitívabb kommunikációs mintázatokkal járnak együtt, ennek következtében várható, hogy:

a kapcsolati erőforrások mértékével egyenes arányban változik a párkapcsolati kommunikáció minősége. Ami az együttműködés magas és alacsony színvonalát illetve a pár pozitív és negatív klímáját, érzelmi töltését tükröző jelölőkben mutatkozik meg.

Vizsgálati személyek

A vizsgálatban összesen 50 együtt élő pár ($n = 100$) vett részt. A párok kiválasztásánál elsődleges szempont volt a jól működő, legalább 1 évnél hosszabb párkapcsolat, illetve hogy mindkét fél megfelel a „sine morbo” kritériumnak (egyikük sem állt, és jelenleg sem áll pszichiátriai vagy pszichológiai kezelés alatt). A vizsgálat célkitűzésének megfelelően azon párok kapcsolata lett jól működőként definiálva, akik az együttélés időszakát saját bevallásuk szerint kielégítőnek, megfelelőnek tartották, nem fordultak elő megszakítások, és aktuális krízishelyzet nem volt azonosítható. A vizsgálat résztvevőinek nagy része a személyes kapcsolati összeköttetések révén került a mintába, valamint közreműködtek a Károli Gáspár Református Egyetem pszichológia szakos hallgatói is. Minden résztvevő önként vállalta a közreműködést.

A vizsgált párok demográfiai adatai (1. táblázat):

Életkor szerinti eloszlás: a férfiak átlagéletkora 35,82 év (szórás: 12,54). A nőknél a korra vonatkoztatott átlag 33,88 év (szórás: 12,02). A vizsgálati személyek iskolai végzettségét tekintve látható, hogy a mintában túlsúlyban vannak a középfokú (férfi: 18; nő: 19), és a felsőfokú (férfi: 22; nő: 26) végzettségűek. A szakképzés nélküli oktatásban részesülők aránya (férfi: 10; nő: 5) alacsony. A lakhely szerinti megoszlást tekintve a vizsgált párok túlnyomó többsége (47 pár) városokban és a fővárosban él. A vidékiek (falu, község, egyéb) részvételi aránya mindössze 3 párra korlátozódik. A párkapcsolatok átlagos időtartama 10,30 év (szórás: 11,41).

1. táblázat. A vizsgált párok demográfiai adatai ($n=100$)

	Férfiak (fő)	Nők (fő)	Párok
Átlagéletkor	35,82	33,88	
Életkor szórása	12,54	12,02	
Végzettség	Alapfok: 10 Középfok: 18 Felsőfok: 22	Alapfok: 5 Középfok: 19 Felsőfok: 26	
Lakhely			Falu: 3 Város: 24 Budapest: 23
Átlag kapcsolati idő (év)			10,30
Kapcsolati idő szórása			11,41

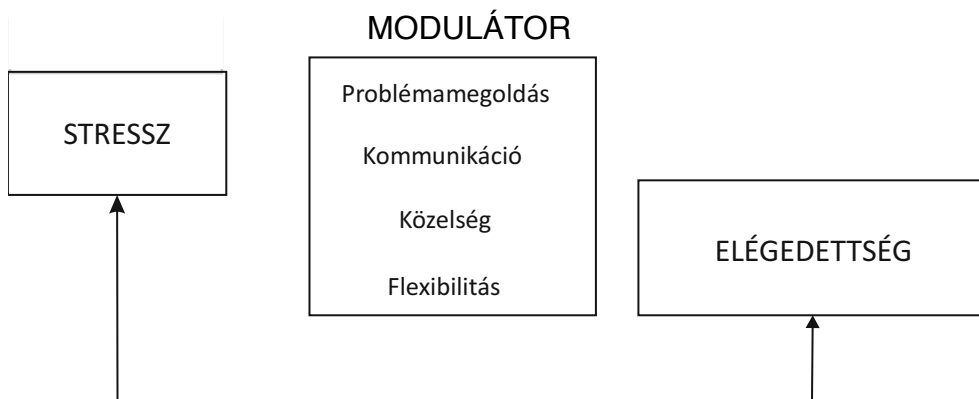
Mérőeszközök

Coping és stressz profil kérdőív (CSP)

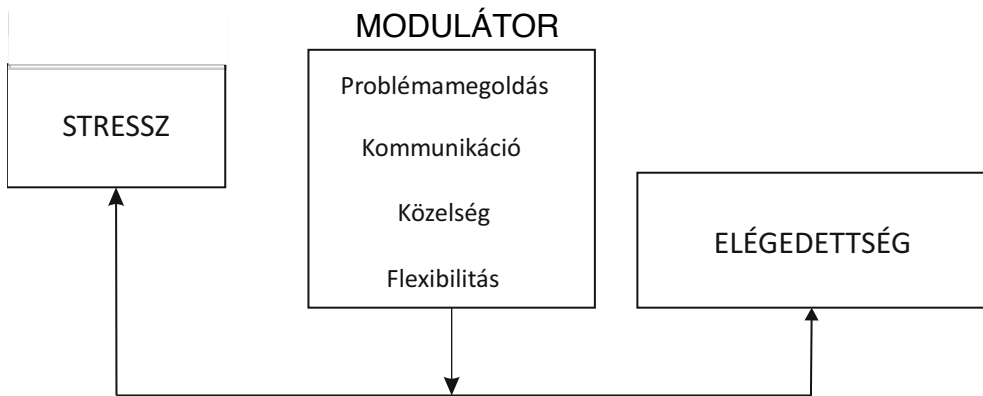
Olson, Stewart és Wilson által kifejlesztett (1991) Coping és stressz profil kérdőív szolgált a vizsgált személyek párkapcsolaton belüli megküzdésének feltérképezésére. A kérdőív magyarországi adaptációja 2001-ben történt (Kissné Viszket és Hunyady, 2001). A CSP négy rendszerszinten, (egyén, munka, pár, család) értékeli a megélt feszültségeket és a megküzdés sikerességét, melynek következtében integratív megközelítést adja a stressz, a coping és az elégedettség kapcsolatának. Mivel a modell lehetőséget ad a rendszereken belüli önálló elemzésre is, ezért jelen vizsgálatban a mérőeszköz párkapcsolati coping „Pár Profil” része került felhasználásra a vizsgálni kívánt jelenségek feltárása érdekében. A pár profiljának esetében a stressz mértéke, a modulátor funkciót betöltő kapcsolati erőforrások (problémamegoldás, kommunikáció, közelség, flexibilitás) mobilizálásának függvénye. A magyarországi adaptáció során elvégzett lineáris regresszió-analízis alapján megállapítható, hogy a coping erőforrások csökkentik a megtapasztalt stressz értékét és befolyásolják a stressz és az elégedettség közötti kapcsolatot (1. és 2. ábra) (Kissné Viszket és Hunyady, 2001).

A CSP önkitöltő kérdőív, összesen 34 skálát tartalmaz, melyen belül az item számok elterőek. A Pár Profiljának dimenzióin az itemek egy ötfokú skálán (1: soha, 2: nagyon ritkán, 3: előfordul, 4: gyakran, 5: nagyon gyakran) értékelhetők. A magasabb eredmények jobb értéket mutatnak az alacsonyak rosszabbat. A mérőeszköz megbízhatóságát a teszt magyarországi adaptációja során elvégzett item-analízis eredményei alátámasztják, mely szerint elmondható, hogy a skálák normál eloszlást mutatnak és minden alskála belső konzisztenciája magas (Pár Profilja: Cronbach-alfa 0,68 – 0,90) (Kissné Viszket és Hunyady, 2001).

1. ábra. Az erőforrások hiányában, az átélt stressz és az elégedettség közötti negatív korreláció (-,49) emelkedik (Kissné Viszket és Hunyady, 2001 nyomán)



2. ábra. Ha bekerül az erőforrás a rendszerbe, akkor csökken (-.22) a negatív korreláció a stressz és az elégedettség között (Kissné Viszket és Hunyady, 2001 nyomán)



Közös Rorschach Vizsgálat (KRV)

A párkapcsolati kommunikáció interakciódinamikai mintázatainak feltárása a Közös Rorschach Vizsgálat módszerével történt. Jürg Willi svájci családterapeuta dolgozta ki a KRV teljes kritériumrendszerét (Willi, 1973), mely nyomán a magyar adaptáció is megszülethetett (Bagdy, 2002).

A KRV számos előnye mellett (Farberow, 1968, id. Mirnics és Bagdy, 2006) alkalmas arra, hogy a párkapcsolat különböző tényezőit, elsősorban az interakciós specifikumokat érzékenyen regisztrálja. A tíz közös problémamegoldó interakciót igénylő feladat során megmutatókozó egyezkedési és döntési mozzanatok informatívak, mert az alkulépések által megragadhatóvá válnak az erőviszonyok (dominancia, hierarchia, indulatkezelés, engedékenység), valamint a megoldást segítő, támogató aktusok

A KRV kódrendszere 51 kódot tartalmaz (2. táblázat) és három kommunikatív alapszintet mér: dominancia, affiliáció és aktivitás (Bagdy és mtsai, 2006). A kódrendszer mindezek mellett kiterjed a zavarjelenségekre, valamint azon szimbólumokra is, amelyek a pár tudattalan viszonyairól árulkodnak.

A vizsgálatban alkalmazott Integrált jelölési rendszer végleges, érvényben lévő változatának kialakítását évekig tartó fejlesztés és kutatás előzte meg, melynek bemutatására A Közös Rorschach Vizsgálat címmel megjelent (Mirnics és mtsai, 2011) kötetben került sor.

2. táblázat. A KRV kódrendszere (forrás: saját szerkesztés)

KRV kódcsoportjai	Kódcsoportok sajátosságai
A döntések interakciódinamikai minősítése (7 jelölő)	Ezek a jegyek információt adnak arról, hogy a pár az együttműködés eredményeként milyen komplexitású döntést hoz. A csoport jegyei a magas színvonalútól az alacsony felé haladva: <i>Integratív, Összesítés, Befolyásolás, Kompromisszum, Behódolás, Független döntés, Döntésképtelenség.</i>
A döntések színvonala (5 jelölő)	Ezek a jelölők az interakciós folyamat eredményeit tükrözik. A közös döntések színvonala analógiában állhat a konfliktus helyzetekben tapasztalható döntések kreativitásával és komplexitásával. A csoport jegyei a magas színvonalútól az alacsony felé haladva: <i>Kreatív2, Kreatív1, Egyszerű, Destruktív, Regresszív</i>
Affiliáció (13 jelölő)	Az érzelmi színezetről és az együttműködési készségről tájékoztatnak. Az érzelmi töltés és kooperáció alcsoportokból tevődnek össze. Érzelmi töltés: <i>Dicséret, Kritika, Indulat, Elutasítás, Rivalizálás, Kötőzkodés</i> Kooperáció: <i>Továbbszövé, Integrálás, Leépítés, Vélemény-és magyarázatkérés, Első vélemény-és magyarázatkérés, Tisztázó magyarázat, Pozitív humor</i>
Dominancia (hatóerő) (5 jelölő)	Ezek a jelölők a párkapcsolat hierarchia viszonyainak eldöntésére alkalmasak. A kiegyenlített dominancia viszonyok gyakrabban járnak párkapcsolati elégedettséggel, mint az erősen hierarchizáltak. <i>Független javaslat, Első független javaslat, Instrukció, Ragaszkodás, Elfogadott tartalom</i>
Tartalmakra és Szimbólumokra vonatkozó kategóriák (13 jelölő)	Ezek a kódjegyek nem csak az intrapszichés feszültségekre engednek következtetni, hanem a felek egymáshoz való viszonyának szempontjából is releváns asszociációk előfordulását összegzik <i>Agresszió, Élettelenítés, Bizarr, Szex, Pozitív érzelem, Hatalom, Játékosság, Család, Együttes élmény, Szimmetria, Szimbiotikus, Gyász – Bánat, Tintapaca</i>
Zavarjegyek (8 jelölő)	Sine morbo pároknál rendkívül ritkán fordul elő, s mivel ez a mintába kerülés kritériumaként fogalmazódott meg, ezért ezzel a kategóriával jelen tanulmány nem foglalkozik.

Adatelemzés, statisztikai feldolgozás

A KRV jegyzőkönyveinek feldolgozása első lépésben a jelöléssel történt, amit két egymástól függetlenül dolgozó kódoló (a szerző és az Integrált jelölési rendszer fejlesztésével foglalkozó kutatócsoport egy tagja) végzett el. Majd a jegyzőkönyvek további feldolgozása, a kódok számszerűsítése következett. Ezek a számszerűsített adatok a dinamikus egyezkedési folyamat jellemzőit képesek visszatükrözni (Csákvári és mtsai, 2007). Az adatok feldolgozásához szükséges jelölők és a felvett tesztek alszámláinak értékei (pontszámai) – személyekre lebontva – egy közös adatkeretbe kerültek, amelyeknek feldolgozása az SPSS 10.0 statisztikai program felhasználásával készült. A vizsgálat a CSP Pár Profilját lefedő alszámlák pontszámai (Stressz, Elégedettség, valamint a – kapcsolati erőforrásként definiált – Kommunikáció, Problémamegoldás, Közelség, Flexibilitás) és a KRV kódjegyeinek számszerűsített értékei közötti összefüggések keresésére irányult. A férfiak és nők jellemző kommunikációs mintázatai az együttjárások alapján megvilágíthatók, ezért a CSP alszámláinak pontszámai és a KRV számszerűsített jelölői között fennálló összefüggések, együttjárások feltárása – az összes férfi és nő

CSP skálakon elért pontszámai korreláltatva a saját, majd az ellenkező neműek számszerűsített kódjegyeivel – Pearson-féle korrelációval történt.

EREDMÉNYEK

A 100 fős elemszámú mintán végzett kutatás – mely a statisztikai erőbecslés (0,88) alapján megfelelő nagyságúnak mondható – eredményeinek ismertetésekor hangsúlyozni kell, hogy a kapott statisztikai eredmények az együttjárásokat mutatják meg, ezek bár informatívak, de nem szolgálnak információval a kauzalításra nézve. A rendszerszemlélet keretében azonban nem szükséges oksági viszonyokban gondolkodni, hiszen a kölcsönhatások (cirkularitások) azok, amelyek a kommunikáció alakulását megszabják.

A KRV jelölését végző kódolók megbízhatóságát a magas inter-rater reliabilitás (Kappa = 0,93) mutatja. A vizsgálat a KRV kódrendszerében lévő jelölők mindegyikére kiterjedt, ez alól kivételt képeznek a zavarjegyek csoportjába tartozó kódok, hiszen az 50 jegyzőkönyvben ezek közül egy sem fordult elő. A továbbiakban csak azoknak az eredményeknek a közlésére kerül sor, amelyek az adott vizsgálati megközelítésben elérték a statisztikai tendencia szintjét ($p < 0,10$). Ez a 43 jelölőből összesen 15 kód esetében kapott összefüggésekre terjed ki. A szignifikáns eredményekkel ellentétben a tendenciák a táblázatokban + jellel vannak ellátva.

Férfiak

A férfiak CSP skálái és saját KRV jegyei közötti összefüggések (3. táblázat):

A stressz emelkedése kapcsán a férfiak esetében megmutatkozik a döntések két legkevésbé komplex formája; a partnert kirekesztő, önérvényesítésre törekvő Független döntés ($r = 0,405$, $p < 0,01$), valamint az eredménytelen alkufolyamatot jelző Döntésképtelenség ($r = 0,306$, $p < 0,05$). Mindkettő a feszültségteli helyzetből való „azonnali” kilépést, ezáltal a közös problémamegoldás, együttműködés berekesztését eredményezi. A stressz összefüggését a negatív kommunikációval tovább erősíti a férfi részéről megjelenő, ugyan együttműködést jelző, de mégis feszültséget hordozó Leépítés ($r = 0,261$, $p < 0,10$) és a destruktív befejezettséget, az agressziót szimbolikusan megjelenítő Élettelenítés ($r = 0,339$, $p < 0,05$) tartalom.

3. táblázat. A férfiak CSP skálái és saját KRV jegyei közötti összefüggések

+ $p < 0,10$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

CSP skálák	Stressz	Elégedettség	Kapcsolati erőforrások	
			Közelség	Flexibilitás
KRV mutatók				
Független döntés	0,405**			
Döntésképtelenség	0,306*		-0,241+	
Leépítés	0,261+			
Élettelenítés	0,339*	-0,375**		-0,279*

Az elégedett, rugalmas szerepekre képes férfiaknál az intrapszichés problémákat hordozó, dimenziótlanító Élettelenség ($r = -0,375$, $p < 0,01$) tartalmi asszociációjának szignifikáns csökkenése észlelhető.

A bensőséges viszonyulás, az intimitás és a kapcsolat megfelelő hőfokon való működése, férfiak esetében nem valószínűsíti az egoisztikus, együttműködésre képtelen, egyoldalú döntési akciókat.

A férfiak CSP skáláinak a női KRV jegyekkel való összefüggései (4. táblázat):

Egy stresszesebb férfi esetében a partner képes lehet az együttműködésre, de előfordulhat, hogy destruktív kimenetelre lesz és a színvonalra kedvezőtlen befolyással lehet. Megjelenik a Leépítés és az interakció dinamikai szinten „türelmetlenné” válhat; Instrukciók ($r = 0,260$, $p < 0,10$) formájában a női fél részéről kifejezést nyer a dominancia, a helyzeti hatalom megszerzésének szándéka.

A férfi észlelt problémamegoldási kompetenciája szoros kapcsolódást mutat a nő által adott Család tartalommal ($r = 0,320$, $p < 0,05$), eszerint ha a férfi ezen dimenzió mentén hatékony, az hozzájárulhat a partner által adott bensőséges, pozitív asszociációk aktiválásához.

4. táblázat. A férfiak CSP skáláinak a női KRV jegyekkel való összefüggései
+ $p < 0,10$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

CSP skálák	Stressz	Kapcsolati erőforrások		
		Problémamegoldás	Kommunikáció	Közelség
<i>KRV mutatók</i>				
<i>Független döntés</i>				-0,241+
<i>Leépítés</i>	0,282+			
<i>Kritika</i>			-0,256+	
<i>Vélemény - és magyarázatkerés</i>				0,304*
<i>Regresszív záróválasz</i>			-0,251+	
<i>Első független javaslat</i>			0,394**	
<i>Instrukció</i>	0,260+			
<i>Család</i>		0,320*		0,356*
<i>Hatalom</i>				-0,360*
<i>Pozitív érzelem</i>			0,282 *	

Pozitív kommunikációs stílussal rendelkező férfiak kedvezőbb feltételeket teremthetnek a partner javaslatainak ösztönzésére, amire a női indító ötletek, az Első független javaslat emelkedése ($r = 0,394$, $p < 0,01$) utal. A támogató aktusok rejtetten megmutatkoznak, ami lehetővé teszi a valódi produktív összedolgozást. A férfi hagyja érvényesülni partnerét, miközben egyik oldalról sem jelenik meg a dominancia vagy a destrukció, így módon a férfi pozitív kom-

munikációja befolyásolhatja társa verbális magatartását. Ennek jelzője egyrészt a kritikus hangvétel és az alacsony színvonalú Regresszív döntés ($r = -0,251$, $p < 0,10$) csökkenése, másrészt pedig a Pozitív érzelmek – mint konstruktív tartalmak –, szimbolikus kifejeződése ($r = 0,282$, $p < 0,05$).

A kapcsolati erőforrások tekintetében a közelségnek, intimitásnak rendkívül fontos szerepe van, hiszen nem csak az elégedettség érzetét növeli a felekben, hanem egyfajta kölcsönös megerősítő funkciót betöltve nagy valószínűséggel nem jár együtt a frusztrációt okozó döntések előfordulásával. A dominanciára törekvő egyoldalú interakciók, a Független döntések ($r = -0,360$, $p < 0,05$) elkerülhetővé válhatnak, helyette a másik nézőpontjának felvételét a Vélemény – és magyarázatkérést ($r = 0,304$, $p < 0,05$) és a „mi együtt” érzését hordozó Család projekciókat ($r = 0,356$, $p < 0,05$) mozgósíthatja.

Nők

A nők CSP skálái és saját KRV jegyei közötti összefüggések (5. táblázat):

Stressz esetén, a nőknél előtérbe kerülhet a direkt egyértelmű negatív interakció a Kritika ($r = 0,348$, $p < 0,05$), mely a partnert vagy annak javaslatát minősítő, elutasító kommunikációs forma. Az interakcióra nézve kedvezőtlen hatású és általában színvonalromláshoz vezet.

Az elégedettség – mely a kapcsolati erőforrások függvényében változhat – magas értéke azt mutatja, hogy a párkapcsolat legtöbb aspektusát egyetértés jellemzi, kevesebb változtatásra van szükség. A női elégedettség mértékével kevesebb Kritika ($r = -0,254$, $p < 0,10$), valamint az alacsony színvonalú Bizarr ($r = -0,344$, $p < 0,05$) tartalmak szignifikáns csökkenése észlelhető.

A hatékony női problémamegoldás feltehetően nem jár együtt a két fél közötti viszonyt romboló, elutasító kommunikációval. Sokkal inkább a kölcsönös elfogadásra, együttműködésre való törekvés jelenik meg az Összesítés záróválaszokban ($r = 0,287$, $p < 0,05$), melyben mindkét fél javaslata változtatás nélkül elfogadásra kerül. Ennek a dimenzióknak a nők esetében megmutató jellegzetes kommunikációs jegye a KRV szimbólum jelölői közül a konstruktív aszociációt hordozó Család tartalom, melyre szignifikáns emelkedése ($r = 0,376$, $p < 0,01$) utal.

A pozitív kommunikáció az alkalmazkodás és a rugalmasság segítőjeként az összetartó erőt fokozhatja. A kiváló női kommunikáció a színvonalromláshoz vezető és destrukciót hordozó interakciók, a Kritika ($r = -0,290$, $p < 0,05$) továbbá a közös produktum létrehozásának sikertelenségét mutató Döntésképtelenség csökkenését eredményezheti. Ezzel együtt pedig a Család tartalom ($r = 0,292$, $p < 0,05$) megjelenését mozgósíthatja.

Az intimitás (közelség) hőfokának emelkedése segítheti a kapcsolatban lévő hatalmi viszonyok egyensúlyának kialakulását. Ez a dominancia igényét hordozó Hatalom tartalmak szignifikáns csökkenésében mutatkozik meg ($r = -0,308$, $p < 0,05$).

A flexibilitás lehetővé teszi, hogy elfogadják egymás másságát, és egyben megőrizzék saját önállóságukat. A női rugalmasság esetében a kommunikációban a partnerre való belső indíttatású ráhangolódás, az Első vélemény- és magyarázat kérés ($r = 0,280$, $p < 0,05$) szignifikáns emelkedése észlelhető és ezzel együtt aktiválódnak a konstruktív, pozitív párkapcsolati miliőre utaló egyéni Család tartalmak ($r = 0,291$, $p < 0,05$) is.

5. táblázat. A nők CSP skálái és saját KRV jegyei közötti összefüggése.

+ $p < 0,10$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

CSP skálák	Kapcsolati erőforrások					
	Stressz	Elégedettség	Problémamegoldás	Kommunikáció	Közelség	Flexibilitás
<i>KRV mutatók</i>						
<i>Döntésképtelenség</i>				-0,310*		
<i>Összesítés</i>			0,287*			
<i>Kritika</i>	0,348*	-0,254+	-0,268+	-0,290*		
<i>Első vélemény és magyarázat kérés</i>						0,280*
<i>Bizarr</i>		-0,344*				
<i>Család</i>			0,376**	0,292*		0,291*
<i>Hatalom</i>					-0,308*	

A nők CSP skáláinak a férfi KRV jegyekkel való összefüggései (6. táblázat):

A nők által érzett stressz intenzitása a férfiban ellenállást okozhat (nincs kompromisszum) és akadályozhatja a közös döntések létrejöttét, amire a partnert kiiktató Független döntés megjelenésének szignifikáns emelkedése ($r = 0,405$, $p < 0,01$) utal.

Az elégedettség nyugodtabb, könnyedebb légkörrel jár együtt, amely segítheti a konstruktív problémamegoldást a pozitív asszociációk, a Család tartalmak ($r = 0,288$, $p < 0,05$) megjelenését.

A hatékony női problémamegoldás során a férfi mintegy háttérben maradva engedi a partnerét érvényesülni, mely megmutatkozik az általa adott Első független javaslatok szignifikáns csökkenésében ($r = 0,281$, $p < 0,05$). Akik a problémamegoldás dimenzióban magas szintet érnek el kooperatívabbak, könnyebben megtalálják az utat a „közös produktumhoz” és az egyezkedési folyamatok gördülékenyebbek, miközben a partner egyéniségét, függetlenségét tiszteletben tartják. Az Élettelenítés szignifikáns csökkenése ($r = -0,360$, $p < 0,05$) pedig egyrészt jelzi, hogy nem kanalizálódnak dinamikai szinten feszültségek, másrészt, hogy ezen dimenzió mentén az asszociációk tartalmi színvonala is konstruktívabbá válhat.

A pozitív kommunikáció segíti az eredményes, közös döntések meghozatalát. Minél inkább jellemzi a pár női tagját, annál kisebb a valószínűsége az alkufolyamat sikertelenségének, a Döntésképtelenségnek ($r = -0,310$, $p < 0,05$).

Az érzelmi biztonságot a közelség érzetét, valamint a másik fél elfogadását tükröző női attitűd, nagy valószínűséggel nem vált ki egoisztikus döntési akciókat a partnerből, amire a Független döntés megjelenésének csökkenése ($r = -0,279$, $p < 0,10$) utal.

A rugalmasság segítheti az összedolgozást és elkerülhető, hogy a döntések az interakció dinamikájának alacsony színvonalához vezessenek, hiszen mind a Független döntés ($r = -0,314$, $p < 0,05$) mind pedig a Döntésképtelenség ($r = -0,288$, $p < 0,05$) előfordulásának szignifikáns csökkenése tapasztalható. A rugalmasság képességével rendelkező hölgyek partnereinek

interakcióját tehát nagy valószínűséggel nem jellemzi a probléma megoldásának képtelensége illetve a megoldás feladása, ahogy a kompromisszumképtelen, agresszív színezetű döntés sem.

6. táblázat. A nők CSP skáláinak a férfi KRV jegyekkel való összefüggései.

+ $p < 0,10$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

CSP skálák	Kapcsolati erőforrások					
	Stressz	Elégedettség	Problémamegoldás	Kommunikáció	Közelség	Flexibilitás
<i>KRV mutatók</i>						
<i>Független döntés</i>	0,405**				-0,279+	-0,314*
<i>Döntésképtelenség</i>				-0,310*		-0,288*
<i>Kritika</i>						
<i>Első független javaslat</i>			-0,281*			
<i>Család</i>		0,288*				
<i>Élettelenítés</i>			-0,360*			

MEGBESZÉLÉS

A vizsgálat célja a stressz, az elégedettség és a kapcsolati erőforrások jellegzetes interakciós mintákkal való együttjárásának feltérképezése volt. Az eredmények összefoglalása alapján megállapítható, hogy a párok kommunikációjában az erőforrások problémamegoldást és pozitív interakciót támogató funkciója – bármely komponenseit tekintve – nem csak saját nemen belül juthat kifejeződésre, hanem a partner verbális viselkedésére is befolyást gyakorolhat. Mindkét nemnél megfigyelhető, hogy az erőforrások dinamikai (kooperációs és döntési nehézségek) és tartalmi szinten is (feszültségeket hordozó, alacsony színvonalú asszociációk) hozzájárulhatnak a negatív kommunikációs mintázatok csökkenéséhez

A vizsgálatban a legmarkánsabb összefüggések a stressz negatív kommunikációra gyakorolt hatása kapcsán mutatkoztak. A párkapcsolati distressz helyzetekkel együtt jár a negatív interakciós körök megjelenése (Johnson, 2003, id. Mirmics és mtsai, 2007) és stresszhelyzetben hatékony megküzdés hiányában mind a férfiak, mind a nők esetében a jellegzetes kommunikációs gyengeségek aktiválódhatnak. A nők expresszívebben hangot adhatnak nemtetszésüknek (Parson és Bales, id. Rausch és mtsai, 1974; Tepperwein, 2005) és sokkal inkább vádló, kritikus interakciókba bonyolódnak (Walker és Borkaw, 1992, id. Beretvás és mtsai, 2007). Feltételezhető, hogy konfliktushelyzetben indulatilag dinamizáltabbak és hajlamosabbak véleményüknek negatív kommunikációval hangot adni. A férfiak nyílt üzenetek helyett „elfordulhatnak”, esetleg kommunikációt felfüggesztő, egyoldalú döntést hozhatnak, így a megoldások lehetetlenné válnak. A terheltebb, nehezebb egyezkedésre és döntéshozásra utaló Döntésképtelenség illetve Független döntés, mint állásfoglalás kimondása, gyakrabban megjelenhet a férfiaknál (Mirmics és mtsai, 2006). A vizsgálat eredményei alapján feltehetően ezt az észlelt stressz mértékének emelkedése mobilizálja.

A stresszel terhelt negatív kommunikáció nemcsak az interakciós mozzanatokban figyelhető meg, hanem tartalmi, szimbolikus szinten is megmutatkozik. Konstruktív megküzdés hiányában kedvezőtlen hatást gyakorolhat a gondolkodásra, beszűkíti, rugalmatlanná teszi azt, így a kreativitás kibontakozását hátráltatja, mely során a „produktum létrejötte” minőségi csorbát szenvedhet (Leépítés, Élettelenítés). Az egyezkedési folyamat során megjelenő szimbólumtartalmak irányadóak, mert a kapcsolat légkörére nézve fontos információkkal szolgálnak; az intrapszichés egyensúly/konfliktus mellett a párkapcsolat millióje is megmutatkozik.

A kapcsolati erőforrások szignifikáns összefüggése a pozitív kommunikációval legjellegzetesebben a Család tartalom megjelenésében látható, mely az intimitás (a „mi együtt”) és a párkapcsolati egyensúly jelzője. Az egészséges párkapcsolathoz a pozitív kommunikáció mellett a „mi” rész előtérbe kerülése is hozzájárul (Gottman és Silver, 2000). Minél magasabb a férfi problémamegoldási kompetenciája vagy érzelmi elérhetősége (közelség), annál nagyobb valószínűséggel jelenik meg a nő részéről ez a projekció. Továbbá a kommunikatívabb vagy rugalmasabb nőknél is fokozottabban megjelenhet ez az asszociáció. A nők párkapcsolattal való elégedettsége szintén ezt az intimitást hordozó tartalmat mozgósíthatja a férfiban. A férfi annál inkább törekszik a problémamegoldásra, minél inkább pozitív érzelmet kap (Csákvári és mtsai, 2007) és ezzel együtt a tartalom színvonala is emelkedhet; a női elégedettség megte-remtheti ezt a kioldó légkört.

A közelség, valamint az elégedettség dimenziói és a konstruktív interakciós mintázatok között megmutatkozó jellegzetes összefüggések és a korábbi kutatási eredmények alapján (McAdams és Bryant 1987, id. Carver és Scheier, 2006) feltételezhető, hogy az intimitás facilitálja a hatékony kommunikációt és ezzel együtt a problémamegoldást is, ezáltal növelve a kapcsolattal való elégedettséget. Ez utóbbi pedig az erőforrások legfontosabb mutatója (Kissné Viszket, 2007). A válófélben lévőknél gyakori, sekély színvonalú (Mimics és mtsai, 2006) és a közös kreativitás hiányát jelző (Bizarr, Regresszív) tartalmak a nőknél a kapcsolattal való elégedettség esetén kevesebb valószínűséggel jutnak kifejezésre. A vizsgálat eredményei alapján a közelség a kommunikáció minőségét meghatározó hatalmi szerepeknek (Goldenberg és Goldenberg, 2008) és a dominanciára törekvés hangsúlyának csökkenésében is fokozottabb jelentőséggel bírhat. Erre utal, hogy minél inkább jellemzi akár a férfit, akár a nőt ez a készség az a partner együttműködésére pozitív hatást gyakorolhat és az önérvényesítés interakciós jegyeinek csökkenését eredményezheti.

A közelség és a flexibilitás pozitív kommunikációra gyakorolt hatása (Olson, 1997) mindkét félnél megjelenik, az illeszkedő és a közelítő kommunikáció egyik formájaként. Erre utalnak a kooperációt valamint az empátiát jelző Vélemény- és magyarázat kérések, melyek előrevetíthetik a produktív közös döntéseket. A férfi nyílt, közvetlen kommunikációja fokozhatja a női kezdeményezést, az indító ötletek (Első független javaslat) megjelenését, tehát a férfi annál kevesebb valószínűséggel fogja a kontroll megszerzésével a női produktivitást hátráltatni, minél hatékonyabb kommunikációs készségekkel rendelkezik (Csákvári és mtsai, 2007).

A férfi teret engedő interakciós stílusa figyelhető meg abban az összefüggésben is, amikor a női fél magasabb problémamegoldó készsége mellett kevesebb valószínűséggel kezdi el saját ötleteivel az alkufolyamatot. Ez az interakciós stílus láttatja, hogy a személy célja nem

a hatalom, hanem az együttes konstruálás lehetővé tétele. A kommunikáció magas szintje előhívja a megfelelő párklímát (Moeller, 2003), aminek talaján a felek sokkal inkább kifejezésre juttatják elképzeléseiket. A vizsgálatban ez oly módon mutatkozott meg, hogy a kooperatívabb kommunikációs stílussal bíró férfiak partnereinél, a bensőséges Pozitív érzelmek, mint projekciók emelkedését eredményezte. Eszerint a jó kommunikációs készségű férfiak mellett feltehetően a nők aktívabbak és konstruktívabb javaslatokat adnak.

A stressz, az elégedettség és a kapcsolati erőforrások kommunikációs jegyekkel való szignifikáns, pozitív összefüggései – a vizsgált 43 interakciós kódjegy közül – 10 jelölő esetben mutatkoztak meg a legmarkánsabban. Ennek átfogó bemutatását a 7. táblázat szemlélteti. Az elégedettség és az erőforrások a KRV kódrendszerének azon jegyeivel mutatnak összefüggést, melyek egyértelműen a pozitív (pl. Család tartalom, Pozitív érzelmek) és hatékony problémamegoldó kommunikációra utalnak. Ezzel ellentétben a stressz, a hátráltató, destruktív (pl. Élettelenítés, Kritika) mintázatokkal mutat jellegzetes összefüggéseket.

7. táblázat. A stressz az elégedettség és a kapcsolati erőforrások szignifikáns, pozitív összefüggései jellegzetes kommunikációs jegyekkel

Stressz	Elégedettség	Kapcsolati erőforrások			
		Problémamegoldás	Kommunikáció	Közelség	Flexibilitás
Döntésképtelenség	Család tartalom	Család tartalom	Család tartalom	Család tartalom	Család tartalom
Független döntés			Pozitív érzelmek		
Élettelenítés		Összesítés záróválasz	Első független javaslat	Vélemény és magyarázat-kérés	Első vélemény és magyarázat-kérés
Kritika					

ÖSSZEGZÉS

A párok interakciós mintázatai alapján feltehetően a stressz által mozgósított coping erőforrások hatással lehetnek a sikeres megküzdésre; kialakul egyfajta pozitívabb párklíma, teherbíróbb „kapcsolati szövetség”, aminek jelentősége, hogy a problémamegoldást igénylő helyzetekben a pozitív kommunikáción keresztül, az együttműködés folyamatát megtámogatva, nagyobb valószínűséggel születik közös, kölcsönösen kielégítő döntés.

Számos szakirodalom egybehangzóan megállapítja, hogy a kommunikáció jellemzi a párkapcsolatot (Fitness, 2001; Chapman, 2002; Buda, 2006) és a vizsgálati eredmények alapján előre vetíthető, hogy azokban a kapcsolatokban, amelyekben az erőforrások aktívak, a pozitív interakciós mintázatok dominálnak. Az erőforrásokat alkotó komponensek, olyan tényezők, melyek kialakulását az egyén részéről feltehetően kedvezően befolyásolhatja a személyiség

érettsége. Az érett személyiség többek között magában foglalja az individuális fejlődőképességet, az érzelmi intelligenciát, az impulzuskontrollt, a szociabilitást (Allport, 1980), a kötődési készséget/stílust (Aronson, 2003), a megküzdés hatékony módját valamint az ambivalencia elviselését (Dent, 2005, id. Bagdy és mtsai, 2006).

Az intimitás, melynek elviseléséhez szintén érett személyiség kell (Viorst, 2002) – és az erőforrások egyik komponenseként is megjelenik – az interakciók minőségét egyre magasabb szintre emeli (Aronson, 2003). A biztonságos kötődés csökkenésével azonban egyre alacsonyabb az intimitás szintje (Vetier és Vargha, 2007). Amennyiben a partnerek személyiség-fejlődési folyamata lehetővé teszi, a pozitív interakciók során folyamatosan alakuló self-konstrukciók a kapcsolat bensőséges, belső terében kedvező énképet formálnak (Mikulincer, 1995, id. Mirmics és mtsai, 2007) és ez az egyént védetté teheti a külvilág stressz hatásaival szemben.

A családterápiás tapasztalatok azt mutatják, hogy új kapcsolatokban a párok nemritkán – legjobb szándékuk ellenére is – újrateremtik azokat a problematikus interakciókat, amelyek származási családjukban érték őket, és azokat az éretlen (Willi, 1984) kapcsolódási mintákat is, melyeket gyermekkorukban szüleiknél láttak. A kötődési minták ismétlődése azonban szerencsés módon mégsem automatikus (Hautamäki, 2006), egyrészt az önfejlődési képesség következtében, másrészt pedig a bizonytalan kötődés biztonságos kötődésű partner mellett akár „gyógyulhat” is.

Korábbi kutatási eredmények szerint (Gottman és Silver, 2000; Mirmics és mtsai, 2007) egy biztonságosan kötődő vagy pozitívabb kommunikációs stílussal rendelkező partner képes kompenzálni, hatástalanítani a negatív verbális viselkedéseket, ezáltal a másik fél kommunikációs gyengeségei ellensúlyozhatók, és az interakciók minősége befolyásolható.

A pozitív kommunikáció a sikeres megküzdés, valamint az érzelmi intelligencia (pl. empátia) tanulható, fejleszhető képességek, melyek fontos tényezőnek bizonyulnak a párkapcsolati működés szempontjából és általuk elérhetőbbé válhatnak az erőforrások, ami a párkapcsolat nivóját emeli. Továbbá az erőforrások egymást megerősítő tulajdonságokkal is rendelkeznek, ezért bármelyik összetevőjének fejlesztésével az átélt stressz csökkenthető, az intimitás és a pozitív kommunikáció erősíthető.

A kutatásban használt pszichoanalitikus és családterápiás ihletésű Közös Rorschach Vizsgálat integrált jelölési rendszere a pár – és családterápiában rendkívül hasznosnak bizonyulhat, általa tetten érhetőek a kommunikációs elakadások, a problémák gyökerei felszínre hozhatók és a terápiás hatás is nyomon követhető.

A bemutatott kutatás keresztmetszeti vizsgálattal tárta fel a stressz és az erőforrások jellegzetes kommunikációs mintázatokkal való együttjárását, jövőbe mutató vizsgálódások alapjait megteremtve, további kutatási lehetőségekkel szolgál. Az intim kapcsolatok minőségét befolyásoló párkapcsolati kommunikáció megismeréséhez még közelebb vihet egy olyan longitudinális vizsgálat, mely azt méri fel, hogy vajon a stressznek és az erőforrásoknak van-e hosszú távú hatása a kommunikációra, amit a családterápiás elméletek alapján feltételezünk.

SUMMARY

FUNCTION OF THE RELATIONSHIP RESOURCES IN THE COUPLE
RELATIONSHIP COMMUNICATION

Healthy and well-functioning couple relationship operate on basis of various background factors. Stress may also play a role in family communication, with coping strategies as moderating variables. Resources available to the couple to be satisfactioned and may be crucial to stress handling, and long-term functioning as well as relationship meantance or breakup. Our research focused on variables affecting family communications within a structured situation. Coping was mesaured by Coping and Stress Profile by Olson at al (1991) and family communication was assessed using the Consensus Rorschach Signal. Research question was (a), enfluence of coping variables (resources) and (b), enfluence stress on family communication. Subjects included a peawed convenience sample of 50 couple (100 subjects) living in a long-term relationship. Gender variables were also investigated. Results confirmed effects of coping and stress on decrease of positive communication, with significant gender effects.

Keywords: couple relationship, communication, stress, coping, resources

IRODALOM

- ALLPORT, G. W. (1980): *A személyiség alakulása*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- ARONSON, E. (2003): *A társas lény*. KJK-Kerszöv Jogi és Üzleti Kiadó Kft, Budapest.
- BAGDY E. (2002): *Párkapcsolatok dinamikája*. Animula Kiadó, Budapest.
- BAGDY E. (2010): *Hogyan lehetnének boldogabbak?* Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- BAGDY E., MIRNICS ZS., VARGHA A. (2008): *Egyén – pár – család*. Animula Kiadó, Budapest.
- BAGDY E., VETIER A., CSÁKVÁRI ZS., KISS D., VARGHA A., BÁNSÁGI P. (2006): Processzometria. Interakciós folyamelemző eljárás a Közös Rorschach próbában. In BAGDY E. (szerk.): *Pár- és családi kapcsolatok vizsgálata* (digitális szakkönyv/tankönyv fejezete). HEFOP – Bölcsész Konzorcium, Budapest.
- BERETVÁS A., MIRNICS ZS., MÁTH J. (2008): A férfiak és nők manifeszt és látens önérvényesítési stílusa: kvalitatív vizsgálat. In BAGDY E., MIRNICS Zs., VARGHA A. (szerk.): *Egyén – Pár – Család*. Animula Kiadó, Budapest.
- BUBA B. (1974): *Párválasztás. A partner kapcsolatok pszichológiája*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- BUDA B. (2006): *Empátia. A beleélés lélektana*. Urbis Könyvkiadó, Budapest.
- CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. (2006): *Személyiségpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- CHAPMAN, G. (2002): *Egymásra hangolva – Az öt szeretetnyelv a házasságban*. Harmat Kiadó, Budapest.

- CSÁKVÁRI Zs., BAGDY E., VARGHA A. (2008): Személyiség és párkapcsolati interakciós jellegzetességek összefüggései. In BAGDY E., MIRNICS Zs., VARGHA A. (szerk.): *Egyén – Pár – Család*. Animula Kiadó, Budapest.
- CIARROCHI, J., BLACKLEDGE, J. (2000): Emotional intelligence and aversive interpersonal behaviour: A theory and review of the literature. In FORGAS, J. (ed.): *Hearts and minds: Affective influences on social cognition and behaviour*. Psychology Press, Philadelphia.
- FITNESS, J. (2001): Betrayal, Rejection, Revenge and Forgiveness: An Interpersonal Script Approach. In LEARY, M. (ed.): *Interpersonal rejection*. University Press, New York.
- GOLDENBERG, H., GOLDENBERG, I. (2008): *Áttekintés a családról. Családterápiás olvasókönyv*. Animula Kiadó, Budapest.
- GOLEMAN, D. (2006): *Társas intelligencia*. Nyitott Könyvműhely, Budapest.
- GOTTMAN, J. M., SILVER, N. (2000): *A boldog házasság hét titka*. Vince Kiadó, Budapest.
- HAUTAMÄKI, A. (2006): *Transmission of Attachment Across Three Generations: A longitudinal study of two normative samples in Finland concerning mechanism of continuity and discontinuity*. 10th World Congress of the WAIMH, Paris, July 2006 (Handout).
- KISS D., BAGDY E., VARGHA A. (2007): Kolluzív viszonyminták és kapcsolati folyamatdinamika feltárása Közös Rorschach Vizsgálattal. In BAGDY E., MIRNICS Zs., VARGHA A. (szerk.) (2008): *Egyén – Pár – Család*. Animula Kiadó, Budapest.
- KISSNÉ VISZKET M. (2006): *Családi rituálék, mint protektív tényezők életciklus – váltás idején*. Doktori disszertáció, Debreceni Egyetem.
- KISSNÉ VISZKET M. (2008): A stressz és az egészség több szempontú értékelése: a Coping és Stressz Profil. In BAGDY E., MIRNICS Zs., VARGHA A. (szerk.): *Egyén – Pár – Család*. Animula Kiadó, Budapest.
- KISSNÉ VISZKET M., HUNYADY O. (2001): Coping and Stress Profile: Multilevel Assessment of Family Stress. *Applied Psychology in Hungary*. 141–150.
- KOPP M. (2003): Mikor káros a stressz? A stressz szerepe az egészségromlásban. *Hippocrates*, 5. 44–48.
- MIRNICS Zs., BAGDY E. (2006): A Közös Rorschach Vizsgálat elméleti megalapozása. In BAGDY E. (szerk.): *Pár- és családi kapcsolatok vizsgálata*. Digitális szakkönyv/tankönyv fejezete. HEFOP – Bölcsész Konzorcium, Budapest.
- MIRNICS Zs., BAGDY E., TÓTH A. (2006): Vizsgálatok a KRV Integrált Jelölési Rendszerével. In BAGDY E. (szerk.): *Pár- és családi kapcsolatok vizsgálata*. digitális szakkönyv/tankönyv fejezete. HEFOP – Bölcsész Konzorcium, Budapest.
- MIRNICS Zs., BAJOR A., SZTANKOVJÁNSZKY SZ. (2011): *A Közös Rorschach Vizsgálat*. Flaccus Kiadó, Budapest.
- MIRNICS Zs., BAJOR A., SZTANKOVJÁNSZKY SZ., NICK SZ. (2008): Kötődési stílus és párkapcsolati interakciók. In BAGDY E., MIRNICS Zs., VARGHA A. (szerk.): *Egyén – Pár – Család*. Animula Kiadó, Budapest.
- MOELLER, M. L. (2003): *Az igazság kettesben kezdődik. A pár-beszéd fontosságáról*. Pont Kiadó, Budapest.
- NAPIER, A. Y. (1990): *A törékeny kapcsolat*. Animula Kiadó, Budapest.

- OLSON, D. H. (1997): Family Stress and Coping: A Multisystem Perspective. In DREMAN, S. (ed.): *The Family on the Threshold of the 21st Century*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Mahwah, New Jersey. 259–280.
- OLSON, D. H., GORALL, D. M. (2003): *Circumplex model of marital and family systems*. In WLASH, F. (ed.): *Normal Family Processes*. Guilford, New York. 514–547.
- OLSON, D. H., STEWART, K. L., WILSON, L. R. (1991): Coping and Stress Profile (CSP). Minneapolis, MN: Life Innovation.
- RAUSCH, H. L., BARRY, W. A., HERTEL, R. K., SWAIN, M. A. (1974): *Communication Conflict and Marriage – Explorations in the theory and study of intimate relationships*. Jossey-Bass, Inc. Publishers, San Francisco, California.
- ROSENBERG, M. (2001): *A szavak ablakok vagy falak – Erőszakmentes kommunikáció*. Agykontroll Kft., Budapest.
- SILLARS A., CANARY, D. J., TAFOYA, M. (2004): Communication, conflict and the quality of family relationships. In VANGELISTI, A. L. (ed.): *Handbook of Family Communication*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey.
- SZILÁGYI V. (2006): *Szexuálpszichológia*. Medicina Kiadó, Budapest.
- TEPPERWEIN, K. (2005): *A párkapcsolat művészete*. Holisztik Kiadó, Budapest.
- TÓTH M., VARGHA A. (2008): Családtípus és a házastársak személyisége. In BAGDY E., MIRNICS Zs., VARGHA A. (szerk.): *Egyén – Pár – Család*. Animula Kiadó, Budapest.
- WATSON, D., HUBBARD, B., WIESE, D. (2000) General traits of personality and activity as predictors of satisfaction in intimate relationships: Evidence from self – and partner ratings. *Journal of Personality*, 68. 413–449.
- VETIER A., VARGHA A. (2008): A felnőtt kötődési stílus és kommunikációs mintázat összefüggése. In BAGDY E., MIRNICS Zs., VARGHA A. (szerk.): *Egyén – Pár – Család*. Animula Kiadó, Budapest.
- WILLI, J. (1973): *Der Gemeinsame Rorschach Versuch. Diagnostik von Paar – und Gruppenbeziehungen*, Hans Huber, Bern.
- WILLI, J. (1981): Az összejátszás, mint a házasságpszichológia és a házaspárterápia alapjelensége. In BUDA B. (szerk.): *Pszichoterápia*. Gondolat Kiadó, Budapest.
- WILLI, J. (1984): The concept of collusion: a combined systemic-psychodynamic approach to marital therapy. *Family Process*, 23. 177–185.
- VIORST, J. (2002): *Szükséges veszteségeink*. Háttér Kiadó, Budapest.