

Happ Zsuzsa

Kötődés, stressz és megküzdés a párkapcsolatban*

Adult Attachment, Stress and Coping in Intimate Relationships

As inherently social beings, humans have a fundamental need to form and maintain close connections with others. Throughout our lives, our most significant relationships first bind us to our family of origin, and later to our romantic partners, spouses, and children. These close relationships involve significant others who are part of our everyday lives, as they are present during both major life events and everyday hassles. Patterns of relating to others are based on previous interpersonal experiences and continuously interact with the relational patterns of others in a circular, reciprocal process. These interactions influence how we perceive and evaluate events together, and how we mobilize both individual and shared resources to cope with challenges.

In romantic relationships, stressors may arise from both individual life circumstances and situations affecting the couple as a unit. Coping with stress together is in the interest of both partners, as it impacts their own well-being, the well-being of their partner, and the quality of the relationship. Chronic stress poses a threat not only to the individuals' mental and physical health, but also to the stability of their relationship. Successful dyadic coping can strengthen the partners' bond and increase their resilience to future stressors. The way stress is perceived within the relationship, as well as the effectiveness of dyadic coping may be influenced by each partner's attachment patterns and also by the partner's behaviors shaped by their own relational templates.

Keywords: intimate relationships, adult attachment, dyadic stress, dyadic coping



* A tanulmány szövege nagyrészt megegyezik A felnőtt kötődés kapcsolata a diádikus stresszel, a páros megküzdéssel és a párkapcsolatról való vélekedéssel diádikus értelmezésben című doktori értekezés egyes részeivel, amely a szerző saját munkája.

1. Stressz és megküzdés

1.1. Stressz

Selye János megfogalmazásában *„A stressz a szervezet nem specifikus reakciója minden olyan ingerre, amely kibillentíti eredeti egyensúlyi állapotából, alkalmazkodásra kényszeríti.”*¹ A stresszreakciót kiváltó inger és maga a reakció is tehát sokféle lehet. Megkülönböztetünk eustresszt és distresszt: az előbbi olyan folyamatot jelöl, amikor az inger a belső erőforrásai mozgósítására készíti a személyt, aki ezáltal képessé válik a sikeres alkalmazkodásra. A distressz a stressz károsnak tekinthető típusa, amely olyan hatásokra adott reakció, amelyekre a személy nem tud megfelelően reagálni és megküzdni a kihívásokkal. Ez fizikai tünetekkel is járhat, mint például izomfeszülés, emelkedett pulzus, fejfájás, és a kognitív képességeket is befolyásolhatja, például a koncentrálóképeség gyengülhet.² A Yerkes-Dodson törvény³ értelmében a distressz fokozódásával járó arousal szint növekedés egy bizonyos pontig javítja a teljesítményt, az optimális szint feletti arousal viszont már rontja azt.

A krónikus stressz tartósan, hosszú ideig fennálló pszichés és fizikai megterhelést jelent, amely a szervezetre gyakorolt tartós hatások miatt az immunrendszer védekezőképességét is negatívan befolyásolja.⁴ Az általános adaptációs szindróma (GAS – General Adaptation Syndrome)⁵ három szakaszra bontja a stresszreakció folyamatát: az első szakaszban a szervezet alkalmazkodik a megváltozott igénybevételhez, a második szakaszban hozzászokik, vagyis időlegesen rezisztenssé válik bizonyos ingerekkel szemben, míg végül a harmadik szakaszban kimerülnek az erőforrásai.

1.2. Megküzdés

A megküzdésre leggyakrabban alkalmazott definíció Lazarustól származik, miszerint: *„megküzdésnek tekinthető minden olyan kognitív vagy viselkedési erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értekel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztenek aktuális személyes forrásait.”*⁶

¹ SELYE 1976. 25.

² SELYE 1976.

³ YERKES – DODSON 1908; CZIGLER 2005.

⁴ SELYE 1976.

⁵ SELYE 1964.

⁶ LAZARUS 1966. 76.

A megküzdést környezeti, személyes és szituációs tényezők egyaránt befolyásolják. Lazarus modellje⁷ szerint a stresszor észlelését követő elsődleges értékelés a helyzet jelentőségére fókuszál, a másodlagos értékelési folyamat pedig a mozgósítható erőforrásokat összegzi. A kognitív tranzakcionista modell a megküzdési stratégiák két csoportját különbözteti meg, az adott stratégia fókuszának függvényében: a problémafókuszú stratégiák a helyzetek és interakciók megváltoztatását veszik célba, csökkentve vagy minimalizálva hatásukat, az érzelemfókuszú megküzdés pedig a pszichés alkalmazkodást segíti elő az érzelmek közvetett szabályozásán keresztül, a helyzet és az interakciók megváltoztatása nélkül vagy azt kiegészítve. Az elmélet egyik fontos tétele, hogy a megküzdési stratégiák adaptivitása csakis a helyzet függvényében értelmezhető.⁸ Különösen adaptívvá válhat az érzelemfókuszú megküzdés olyan élethelyzetekben, amikor a helyzet megváltoztatására nincs lehetőség, például egy krónikus betegség vagy valamilyen veszteségélmény esetén.

2. A diádikus stressz és a diádikus megküzdés

2.1. A diádikus stressz

Bodenmann és munkatársai szerint Európában a házasságok felbomlásának egyik legfőbb oka a mindennapi stressz és az azzal való megküzdés.⁹ Diádikus (vagyis két ember kapcsolatát érintő) stresszt okoznak az olyan stresszteli események, amelyek közvetlenül vagy közvetve mindkét felet érintik, és megküzdéses erőfeszítésekre készítik őket.¹⁰ A diádikus stressz három jellemzője:

1. direkt vagy indirekt érintettség: (a.) direkt, ha a stressz a kapcsolatból származik vagy olyan helyzetből, amely mindkét felet érinti vagy (b.) indirekt, ha az egyik fél él meg stresszt, amely a kapcsolatban is megjelenik általa, és közvetve a másik fél is érintetté válik;
2. a stressz forrása: a kapcsolatból vagy a kapcsolaton kívüli eseményekből származik;
3. időbeliség: egyidejűleg vagy egymástól eltérő időben érinti a feleket.¹¹

A külső forrásból származó magas szintű stressz több kutatás eredménye szerint

⁷ LAZARUS 1966.

⁸ LAZARUS – FOLKMAN 1984.

⁹ BODENMANN et al. 2007.

¹⁰ BODENMANN 1995; BODENMANN 1997a.

¹¹ BODENMANN 1995.

együttjár az alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel, továbbá a mindennapi extradiádikus (a párkapcsolaton kívüli forrásból eredő) stressz hatással van a partnerek egyéni fizikai és pszichés jóllétén túlmenően a kapcsolatukra is.¹² Míg ezen hatások közvetlenek az egyéni jellemzőket illetően, addig a kapcsolatra gyakorolt hatások közvetettek. A spillover (tovagyűrűző) hatás¹³ által ugyanis a kapcsolaton kívüli forrásból származó stressz továbbgyűrűzik a párkapcsolati térbe, és az így megnövekedett intradiádikus stressz közvetíti a párkapcsolaton kívülről eredő stressz kapcsolatát a párkapcsolati elégedettséggel.¹⁴ Például ha valaki egy munkahelyi esemény miatt stresszt él át, annak hatása a személy érzelmei és viselkedése által a partnert és a párkapcsolatot is érintik, amennyiben pedig a párkapcsolaton belül is stresszt okoznak, úgy a párkapcsolati elégedettséget csökkentik. Mind a párkapcsolaton kívüli forrásból eredő, mind a párkapcsolatból származó stressz magasabb mértéke alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt.¹⁵ Saját kutatási eredményeink szerint az akut és krónikus, valamint az intra- és extradiádikus stressz szignifikáns, negatív kapcsolatban állnak a párkapcsolati elégedettséggel, valamint az élettel való elégedettséggel.¹⁶

A krónikus stressz folyamatos erőfeszítéseket követel, és sok esetben – például krónikus betegség esetén – a stressz forrása nem szüntethető meg. Azon pároknak, akiknek valamilyen tartós stresszel kell megküzdeniük, az esetileg fellépő akut stresszhatás esetében vélhetően alacsonyabb a megküzdési kapacitása, vagyis ugyanazon akut stressz másként érinti őket. A krónikus stressz tehát befolyásolja azt, hogy az akut stressz milyen mértékben csökkenti a párkapcsolati elégedettséget.¹⁷

2.2. A diádikus megküzdés

A diádikus kapcsolat két ember társas kapcsolatát jelenti, amely többféle relációban értelmezhető, jelen tanulmányban párkapcsolati relációként értelmezzük és vizsgáljuk. A diádikus megküzdés a Bodenmann-i szemléletben úgy értelmezhető, hogy bármelyik felet érintő stressz párkapcsolati stressznek minősül, mivel megjelenik a kapcsolat terében. A diádikus megküzdés nem kiváltja vagy helyettesíti az egyéni megküzdés folyamatát, hanem a két megküzdési út egyidejűleg funkcionál.

A diádikus megküzdést fontos megkülönböztetnünk a társas támogatástól.

¹² BODENMANN 1997b; RANDALL – BODENMANN 2009; RANDALL – BODENMANN 2017.

¹³ STORY – REPETTI 2006.

¹⁴ FALCONIER et al. 2015.

¹⁵ KUROSAWA – YOKOTANI 2018.

¹⁶ HAPP et al. 2022.

¹⁷ KARNEY – FRYE 2002.

Egyrésről azért, mert a partnertől kapott támogatás elsődleges erőforrást jelent a stresszel való megküzdés során, ilyen módon más jelentőséggel bír a barátoktól és hozzátartozóktól kapott támogatáshoz képest. Másrésről pedig a diádikus megküzdés nem tekinthető altruista viselkedésnek, mivel a partner elégedettsége és jólléte befolyásolja a másik fél elégedettségét és jóllétét, valamint a kapcsolat minőségét is.¹⁸ A kapcsolat fenntartása és gondozása szempontjából tehát jelentős tényező a stressz hatásainak csökkentése.

A diádikus megküzdés pozitív és negatív formákban is megjelenhet. Pozitívnak tekintjük a másik partner részéről támogató, az átvállalt és a közös megküzdést, negatívnak pedig az ellenséges, az ambivalens és a felületes megküzdési formákat. A támogató és a közös megküzdés előfordul problémafókuszú és érzelemfókuszú megküzdésként, míg az átvállalt megküzdés jellemzően problémafókuszú.¹⁹

2.3. A stressz és a párkapcsolati elégedettség: a diádikus megküzdés mint mediátor

Bodenmann és munkatársai Systemic Transactional Model (STM) modellje²⁰ (1. ábra) a párok mindennapi stresszhelyzeteire vonatkozó általános folyamatmodell. Az STM szerint az egyéni értékelés megelőzi a közös értékelést, ha a stresszor csak az egyik felet érinti közvetlenül. Az egyéni célok az individuális megküzdést segítik elő, míg a közös célok a diádikus megküzdést, így a kétféle megküzdés egyidejűleg működik. A közös diádikus megküzdés akkor valósul meg, amikor a stressz mindkét felet egyidejűleg érinti. A közös páros megküzdés befolyásolja a pszichológiai és fizikai jóllétet, a párkapcsolati elégedettséget, az élettel való elégedettséget, illetve a *we-ness* érzését, a kölcsönös bizalmat, az intimitást és az összekapcsolódást.

A krónikus stressz többféle módon bír befolyással a kapcsolatokra. A külső forrásból származó magas szintű stressz több kutatás szerint együtt jár az alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel.²¹ Karney és Frye friss házások bevonásával készült négyéves longitudinális kutatása azt mutatta, hogy a krónikus stresszel birkózó párok már a házasságkötéskor elégedetlenebbek voltak a párkapcsolatukkal, amely elégedettség a későbbiekben is gyorsabban csökkent.²² A kutatási eredmények mind azt erősítik meg, hogy a diádikus megküzdés közvetítő tényező a diádikus stressz és annak hatása között. A diádikus megküzdés csökkenti a mindennapi stressz negatív hatásait, és a felek egyéni megküzdési

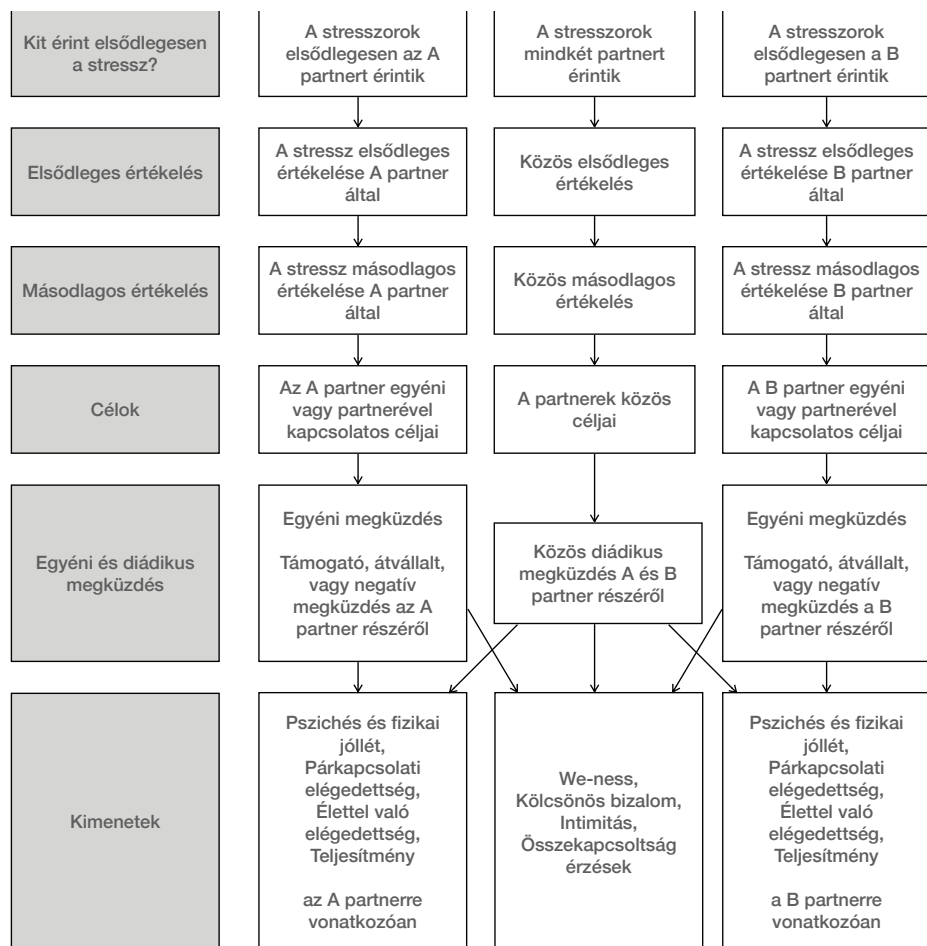
¹⁸ BODENMANN 1995.

¹⁹ BODENMANN 2005.

²⁰ BODENMANN et al. 2017.

²¹ BODENMANN 1997b; RANDALL – BODENMANN 2009; RANDALL – BODENMANN 2017.

²² KARNEY – FRYE 2002.



képességét is növelheti.²³

1. ábra: A diádikus megküzdés STM modellje,
BODENMANN – RANDALL – FALCONIER 2017. nyomán

3. A felnőtt kötődés

3.1. Kötődési stílusok

Csecsemőkorban a kötődés diádikus szabályozó rendszerben formálódik, amely rendszer akkor jön létre, ha a csecsemő jelzéseire a gondozó személy válaszol, és válaszával, illetve viselkedésével szabályozó mechanizmusokat aktivál, ezáltal a csecsemő megtanulja, hogy a gondozó jelenlétében az érzelmi-fiziológiai

²³ WIDMER et al. 2005.

egyensúlyi állapot fenntartható, illetve helyreállítható. A csecsemő és a gondozó közötti kapcsolat Bowlby elmélete szerint az első életév végére szilárdul meg, működését mondhatjuk minden esetben egyedinek, mivel a diádikus szabályozó rendszer két résztvevője számára ismerős, saját koordinátarendszerként funkcionál.²⁴ Amikor a csecsemő olyan aktivációs szintet ér el, amelyet nem tud kontrollálni, akkor a homeosztázis helyreállításához keresi a kötődési személlyel való kapcsolatot.²⁵

Gyakran felmerülő kérdés a kötődésmélet kutatói között, hogy a korai kötődés és a felnőtt kötődés hogyan viszonyul egymáshoz. Fonagy úgy fogalmaz, hogy a későbbi szoros érzelmi kötődés kialakítására való igény gyökere a korai kapcsolatok jellegében keresendő, és hivatkozik olyan kutatásokra, amelyek szerint 68–75%-os arányban a felnőtt kötődési stílus a csecsemőkori kötődéssel megegyező jelleget mutat. Ugyanakkor ő is felhívja rá a figyelmet, hogy mind a folytonosságot, mind az eltéréseket befolyásolhatták az élettapasztalatok és a környezeti hatások az egyén élete során.²⁶

A felnőtt kötődést kétdimenziós modellben²⁷ értelmezzük, amely a kötődési szorongás és az elkerülés mentén írja le a személyek kötődési beállítottságát. A magasabb kötődési szorongás azt jelenti, hogy a személy vágyja a másik közelségét és ragaszkodását, ugyanakkor fél az elutasítástól. Ez akár olyan mértéket is ölthet, hogy a személy folyamatosan monitorozza a partnerét, és extrém módon szenzitív a másik jelzéseire, mivel bizonytalan a saját szerethetőségében. Az elkerülés nagymértékű függetlenséggel, érzelmi távolságtartással jár együtt, a személy számára a közelség kényelmetlen, teherként is megélheti a kapcsolódást. Brennan, Clark és Shaver megközelítésében a kötődés dimenziói a személy saját és a fontos másik pozitív vagy negatív értékelésének is megfeleltethetők.²⁸ A kötődési szorongás a személy saját magáról alkotott negatív képét, az elkerülés pedig a partnerről alkotott negatív vélekedést jelenti.

4. A felnőtt kötődés, a diádikus stressz és a diádikus megküzdés összefüggései

A felnőtt kötődési stílus többféle módon is hatást gyakorolhat a diádikus stresszre és a diádikus megküzdésre, illetve annak kimeneteleire: az előzőekben tárgyal-

²⁴ BOWLBY 1973.

²⁵ FONAGY 2003.

²⁶ FONAGY 2003.

²⁷ BARTHOLOMEW – HOROWITZ 1991.

²⁸ BRENNAN – CLARK – SHAVER 1998.

tak alapján valószínűsíthetjük, hogy mind a megküzdési stratégiák választásában, mind a helyzetek értékelésében szerepet játszik a partnerek kötődési stílusa. Előbbi esetben az önértékelésen, az érzelmszabályozáson és a társas viszonyulásokon keresztül, utóbbi vonatkozásában a szorongás által gyakorolhat hatást a kötődés jellege az értékelésre.

A lehetséges összefüggéseket több korábbi vizsgálatban igyekeztek igazolni a kutatók. Mikulincer szerint a biztonságosan kötődők jellemzően kiegyensúlyozottabbak és egységesebb én-struktúrával jellemezhetők, illetve, hogy a biztonságos kötődési mód olyan megküzdési képességekkel ruházza fel a személyt, mint a biztonságos kapcsolódás érzete, a közelség és az egymásrautaltság komfortossága vagy a bizalomteli támaszkeresés.²⁹ A magasabb kötődési biztonsággal jellemezhető személyek stresszhelyzetben támogatást keresnek, és azt el is fogadják, valamint partnerükkel gondoskodóan viselkednek, annak támaszkeresését felismerik és reagálnak rá. Az elkerülők kevésbé keresnek támogatást, a szorongók pedig kevésbé reszponzívak a partner támaszkeresésére, különösen olyankor nyújtanak kevesebb támaszt, amikor a partner azt igényelné. Ugyanakkor a szorongók partnereik szerint stresszhelyzetben nagyobb mértékű támogatást várnak, amire a partner kísérletet tesz, de a szorongó fél szüksége még tovább növekszik, így ő maga kevésnek ítéli meg a kapott támogatást.³⁰ Ongibene és Collins eredményei szerint az elkerülők és félelemteli elkerülők – akiknél mind a kötődési szorongás, mind a kötődési elkerülés magasabb mértékű – a társas támaszkeresés helyett inkább választják az eltávolodást.³¹ Carver és Scheier szintén azt igazolták, hogy az elkerülők stresszhelyzetben jóval kevesebb alkalommal kérnek segítséget partnerüktől, és ők maguk is kevesebb támogatást nyújtanak.³² Különbséget feltételezhetünk a kommunikációban is: a biztonságosan kötődők inkább fejezik ki az érzelmeiket, és konstruktívan küzdenek meg a distresszt okozó szituációkban.³³ Összességében azt mondhatjuk tehát, hogy a kötődési stílus befolyásolja a bejövő információ feldolgozását és az arra adott választ.³⁴

Egy kutatás szerint az elkerülő kötődésű partnereket kevésbé sikeres közös diádikus megküzdés jellemzi,³⁵ mások eredményei alapján pedig a kötődési szorongás és a kötődési elkerülés egyaránt kevésbé sikeres közös diádikus megküzdéssel jár együtt.³⁶

²⁹ MIKULINCER 1995.

³⁰ DAVILA – KASHY 2009.

³¹ ONGIBENE – COLLINS 1998.

³² CARVER – SCHEIER 2006.

³³ MIKULINCER – FLORIAN 1998.

³⁴ PISTOLE 1994.

³⁵ LEVESQUE et al. 2017.

³⁶ BATINIĆ – KAMENOV 2017.

Konfliktusmegoldásos feladatot követően a szorongók negatívabban értékelték partnerüket, míg az elkerülés nem befolyásolta az értékelést. A szorongó kötődésű személyeknél a személyközi konfliktus aktiválta negatív meggyőződéseiket a kapcsolatuk stabilitásáról és minőségéről.³⁷ A magas kötődési szorongás és elkerülés ezen viselkedések által növeli az intradiádikus stresszt és mindkét fél párkapcsolati elégedettségére negatív befolyással bírhat.

A kötődési stílust mint diádikus konstruktumot vizsgálva Ben-Ari és Lavee kutatásában a biztonságos párok mindkét tagja magasabb párkapcsolati elégedettségről számolt be, a félelemteli elkerülő párok elégedettsége mindkét fél részéről alacsonyabb volt, a bizonytalan-vegyes pároknál pedig a férfiak a biztonságos párokhoz hasonló magas elégedettséget mutattak.³⁸ Gagliardi és munkatársai eredményei szerint a biztonságos kötődésű párok magasabb pozitív diádikus megküzdésről és ritkább negatív diádikus megküzdésről számoltak be.³⁹ Utóbbival egybevágóan korábbi saját kutatásunkban⁴⁰ a biztonságosan kötődő párosok tagjai szignifikánsan magasabb értéket értek el a pozitív diádikus megküzdési skálakon és alacsonyabb értéket a negatív diádikus megküzdési skálakon.

Következtetések és kitekintés

Összességében elmondható tehát, hogy a partnerek kötődési beállítottsága mind a diádikus stressz észlelését és értékelését, mind a diádikus megküzdést befolyásolhatja a párkapcsolatokban, a percepció, az érzelmek és a cselekvések szintjén egyaránt.

Ezen összefüggések a gyakorlatban jól alkalmazhatók. Akár egyéni, akár párterápiás helyzetben a kötődési beállítottság megismerése és megértése lehetőséget ad a személynek saját maga és a partner viselkedésének alaposabb és pontosabb értelmezésére. Párterápiában a párok közösen megvizsgálhatják, hogy az egyikük vagy másikuk kötődési stílusából következő viselkedéseket hogyan észleli és értelmezi partnerük, illetve, hogy a partner viselkedése milyen kognitív, érzelmi és viselkedéses válaszokat vált ki belőlük. Ez a megközelítés lehetőséget nyújt arra, hogy a jellemző diádikus helyzetek és/vagy konfliktusok új értelmezéseket nyervek, és a partnerek szükség szerint együttesen tudjanak változtatni azokon.

A kötődés összefüggését a diádikus stresszel, a diádikus megküzdéssel és a párkapcsolati elégedettséggel a szerző diádikus elrendezésű kutatásban is vizsgálta,

³⁷ SIMPSON et al. 1996.

³⁸ BEN-ARI – LAVEE 2005.

³⁹ GAGLIARDI et al. 2013.

⁴⁰ HAPP et al. 2021.

amely során olyan folyamatmodellt igazolt, amelyben a partnerek kötődési beállítottsága nem csak a saját percepciójukat és viselkedésüket jósolja be, hanem a partner folyamatait is. Ezen kutatás eredményeit a közeljövőben kerülnek publikálásra.

Rövidítések

BARTHOLOMEW – HOROWITZ 1991	BARTHOLOMEW, Kim. – HOROWITZ, Leonard M.: Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i> 61. (1991) 226–244.
BATINIĆ – KAMENOV 2017	BATINIĆ, Lana – KAMENOV, Željka.: Actor and partner effects of attachment on young couple's dyadic coping. In: <i>Stress and Anxiety: Coping and Resilience</i> . Eds. Moore, Kathleen A. – Buchwald, Petra. Berlin, 2017. 43–54.
BEN-ARI – LAVEE 2005	BEN-ARI, Adital – LAVEE, Yoav: Dyadic Characteristics of Individual Attributes: Attachment, Neuroticism, and Their Relation to Marital Quality and Closeness. <i>American Journal of Orthopsychiatry</i> 75. (2005:4) 621–631.
BODENMANN 1995	BODENMANN, Guy: A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. <i>Swiss Journal of Psychology</i> 54. (1995) 34–49.
BODENMANN 1997a	BODENMANN, Guy: Dyadic coping—a systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. <i>European Review of Applied Psychology</i> 47. (1997) 137–140.
BODENMANN 1997b	BODENMANN, Guy: The influence of stress and coping on close relationships: a two-year longitudinal study. <i>Swiss Journal of Psychology</i> 56. (1997) 156–164.
BODENMANN 2005	BODENMANN, Guy: Dyadic coping and its significance for marital functioning. In: <i>Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping</i> . Eds. Revenson, Tracey – Kayser, Karen – Bodenmann, Guy. Washington DC, 2005. 33–49.
BODENMANN – RANDALL – FALCONIER 2017	BODENMANN, Guy – RANDALL, Ashley K. – FALCONIER, Mariana K.: Coping in Couples: The Systemic Transactional Model (STM). In: <i>Couples Coping with Stress: A cross-cultural perspective</i> . Eds. Falconier, Mariana K. – Randall, Ashley K. – Bodenmann, Guy. New York, 2005. 5–22.
BOWLBY 1973	BOWLBY, John: Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York, 1973.
BRENNAN – CLARK – SHAVER 1998	BRENNAN, Kelly A. – CLARK, Catherine L., – SHAVER, Philip R.: Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. In: <i>Attachment Theory and Close Relationships</i> . Eds. Simpson, Jeffry A. – Rholes, W. Steven. New York, 1998. 46–76.
CARVER – SCHEIER 2006	CARVER, Charles S. – SCHEIER, Michael F.: A kötődésmélet és a személyiség. In: <i>Személyiségpszichológia</i> . Szerk. Carver, Charles S., – Scheier, Michael F. Budapest, 2006. 290–297.

- CZIGLER 2005 CZIGLER, István: A figyelem pszichológiája. Kísérlet, teória, alkalmazás. Budapest, 2005.
- DAVILA – KASHY 2009 DAVILA, Joanne – KASHY, Deborah A.: Secure base processes in couples: Daily associations between support experiences and attachment security. *Journal of Family Psychology* 23. (2009:1) 76–88.
- FALCONIER et al. 2015 FALCONIER, Mariana K. – NUSSBECK, Fridtjof W. – BODENMANN, Guy – SCHNEIDER, Hulka – BRADBURY, Thomas: Stress from daily hassles in couples: Its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of Marital and Family Therapy* 41. (2015) 221–235
- FONAGY 2003 FONAGY, Peter: A kötődés generációs átvitele: egy új elmélet. *Thalassa* 14. (2003:2–3) 83–106.
- GAGLIARDI et al. 2013 GAGLIARDI, Simona – BODENMANN, Guy – HEINRICHS, Nina – BERTONI, AnnaMarta Maria – IAFRATE, Raffaella – DONATO, Silvia: Unterschiede in der Partnerschaftsqualität und im dyadischen Coping bei verschiedenen bindungsbezogenen Paartypen. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie* 63. (2013) 185–192.
- HAPP 2019 HAPP Zsuzsa: A kötődés és a megküzdés lehetséges összefüggései: elméletek, kutatási eredmények és értelmezési lehetőségek. In: Kötődésbekötve: Tanulmányok a klinikai pszichológia, a kötődésemélet és a személyiséglelektan területeiről. Szerk. Bandi Szabolcs Ajtony – Bodó-Varga Zsófia – Csókási Krisztina. Pécs, 2019. 135–158.
- HAPP – BODÓ-VARGA – CSÓKÁSI 2021 HAPP Zsuzsa – BODÓ-VARGA Zsófia – CSÓKÁSI Krisztina: A felnőtt kötődés mint diádikus konstruktum. In: Út a reziliens jövő felé. A Magyar Pszichológiai Társaság XXIX. Országos Tudományos Nagygyűlése: Kivonatkötet. Szerk. Sass Judit. Budapest, 2021. 231.
- HAPP et al. 2022 HAPP Zsuzsa – CSORDÁS Georgina – LAKATOS Csilla – KISS Enikő Csilla – CSÓKÁSI Krisztina: A Többdimenziós Párkapcsolati Stressz Kérdőív magyar változatának (MSQ-C-Hu) pszichometriai mutatói. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 23. (2022:2). 193–221.
- HAZAN – SHAVER 1987 HAZAN, Cindy – SHAVER, Philip R.: Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology* 52. (1987) 511–524.
- KARNEY– FRYE 2002 KARNEY, Benjamin R. – FRYE, Nancy E.: “But we’ve been getting better lately”: Comparing prospective and retrospective views of relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology* 82. (2002) 222–238.
- KUROSAWA – YOKOTANI 2018 KUROSAWA, Tai – YOKOTANI, Kenji: Validation of the Japanese Version of the Multidimensional Stress Questionnaire for Couples: Factor Structure, Validity and Reliability. *Journal of Relationships Research* 9. e16. (2018) 1–10.

- LAZARUS 1966 LAZARUS, Richard S.: Psychological stress and coping process. H.n., 1966.
- LAZARUS – FOLKMAN 1984 LAZARUS, Richard S. – FOLKMAN, Susan: Stress, appraisal, and coping. H.n., 1984.
- LEVESQUE – LAFONTAINE – BUREAU 2017 LEVESQUE, Christine – LAFONTAINE, Marie-France – BUREAU, Jean-François.: The Mediating Effects of Emotion Regulation and Dyadic Coping on the Relationship Between Romantic Attachment and Non-suicidal Self-injury. *Journal of youth and adolescence* 46. (2017:2) 277–287
- MIKULINCER 1995 MIKULINCER, Mario: Attachment Style and the Mental Representation of the Self. *Journal of Personality and Social Psychology* 69. (1995:6) 1203–1215.
- MIKULINCER – FLORIAN 1998 MIKULINCER, Mario. – FLORIAN, Victor: The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In: Attachment Theory and Close Relationships. Eds. Simpson, Jeffrey A. – Rholes, W. Steven. New York, 1998. 143–165.
- OGNIBENE – COLLINS 1998 OGNIBENE, Todd C. – COLLINS, Nancy L.: Adult Attachment Styles, Perceived Social Support and Coping Strategies. *Journal of Social and Personal Relationships* 15. (1998:3) 323–345.
- PISTOLE 1994 PISTOLE, M. Carole: Adult attachment styles: Some thoughts on closeness– distance struggles. *Family Process* 33. (1994) 147–159.
- RANDALL – BODENMANN 2009 RANDALL, Ashley K. – BODENMANN, Guy: The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review* 29. (2009) 105–115.
- RANDALL – BODENMANN 2017 RANDALL, Ashley K. – BODENMANN, Guy: Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology* 13. (2017) 96–106.
- SELYE 1964 SELYE János.: Életünk és a stress. Budapest, 1964.
- SELYE 1976 SELYE János: Stressz distressz nélkül. Budapest, 1976.
- SIMPSON – RHOLES – PHILLIPS 1996 SIMPSON, Jeffrey A. – RHOLES, Williams S. – PHILLIPS, Dede.: Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology* 71. (1996:5) 899–914.
- STORY – REPETTI 2006 STORY, Lisa B. – REPETTI, Rena.: Daily occupational stressors and marital behavior. *Journal of Family Psychology* 20. (2006:4) 690–700.
- WIDMER et al. 2005 WIDMER, Kathrin – CINA, Annette – CHARVOZ, Linda – SHANTINATH, Shachi D. – BODENMANN, Guy: A Model Dyadic-Coping Intervention. In: Couples Coping With Stress : Emerging Perspectives on Dyadic Coping. Eds. Revenson, Tracey – Kayser, Karen – Bodenmann, Guy. Washington DC, 2005. 159–174.
- YERKES – DODSON 1908 YERKES, Robert M. – DODSON, John D.: The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology* 18. (1908). 459–482.