



**MEDIÁCIÓS ESZKÖZÖK HATÉKONYSÁGA A HÁZASSÁGI PROBLÉMÁK
MEGELŐZÉSÉBEN**

Kutatási összefoglaló

Készítette:

Asztalos Dávid

Mediátor, házasságfelkészítő

asztalosdavid.hu

hazassagfelkeszito.hu

david@asztalosdavid.hu

A kiadvány alapja:

Asztalos Dávid: Mediációs technikák preventív alkalmazásának lehetősége a tartós kapcsolatra való felkészítés céljából, szakdolgozat

Pécsi Tudományegyetem, Állam- és Jogtudományi Kar. Mediátor szakirányú továbbképzés, 2021

Copyright © 2021 Asztalos Dávid

Minden jog fenntartva

Konzulens: Erős Rita, mediátor

Szakmai lektor: Konkoly Gabriella, mentálhigiénés szakember

A. Kivonat

2021-ben a Pécsi Tudományegyetem Mediátor szakirányú képzésén írtam szakdolgozatot "Mediációs technikák preventív alkalmazásának lehetősége a tartós kapcsolatra való felkészítés céljából" címmel. A dolgozatom azt vizsgálta, hogy alkalmazhatók-e eredményesen a mediáció fogalmai és technikái a házasságra, illetve a tartós kapcsolatra való felkészítés során. Az ennek keretein belül elvégzett kutatásom célja egy olyan, hétköznapiakban is jól használható elméleti paradigma és kommunikációs protokoll alapjainak megvetése volt, amely a tartós kapcsolatra készülők számára biztosítja a tudatos felkészülés lehetőségét a később elkerülhetetlenül bekövetkező konfliktusokra, és azok adaptív kezelésére. Módszertanként a témához kapcsolódó szakirodalom rövid bemutatását, valamint a kutatás céljából elvégzett kérdőíves felmérésem elemzését választottam. Várakozásaimnak megfelelően a kutatási eredmények nagy részben alátámasztották a kidolgozandó protokoll érvényességét és alkalmazhatóságát.

B. Tartalomjegyzék

A. Kivonat	3
B. Tartalomjegyzék	4
1. Bevezetés	6
1.1 Két alapvető fogalom	6
1.2 A párkapcsolati konfliktusok közös vonásai	7
1.3 A paradigma alapjai	8
1.4 Kutatási kérdések	9
1.5 Remélt eredmény	9
1.6 A kutatás közege és etikája	9
2. Kutatási terv	11
2.1 Kvantitatív módszer: kérdőív	11
2.1.1 Profil	12
2.1.2 Szemlélettel való azonosulás	12
2.1.3 Sérelemtípusok	14
2.1.4 Konfliktuskezelési stílus	16
2.1.5 A mediáció kiválasztott eszközeivel kapcsolatos attitűd	16
2.2 Kvalitatív módszer: szakirodalmi háttér és kiegészítő interjúk	18
3. Kutatási folyamatok	19
3.1 Kvantitatív kutatási folyamatok	19
3.1.1 Profil	19
Életkor	19
Kapcsolatok átlagos életkora	20
Korcsoport	20
Elköteleződés	20
3.1.2 Szemlélettel való azonosulás	20
3.1.3 Sérelemtípusok	20
3.1.4 Konfliktuskezelési stílus	21
3.1.5 A mediáció kiválasztott eszközeivel kapcsolatos attitűd	21
3.2 Kvalitatív kutatási folyamatok	21
4. fejezet: Kutatási eredmények	22

4.1 Általános eredmények	22
4.2 1. kérdés	23
4.3 2. kérdés	26
4.4 3. kérdés	28
5. fejezet: Zárógondolatok	31
Függelék	33

1. Bevezetés

Kutatásom a mediáció egy speciális alkalmazási módjának lehetőségeit járja körül. A közvetítői tanulmányaim során elsajátított elméleti ismeretanyag és a tanult technikák köre túlnyomó részben a konfliktus kialakulása *utáni* időszakra, a vitarendezés jogi tartományára koncentrált, többek között a polgári peres és büntetőjogi eljárásokban, a munkaügy, a fogyasztóvédelem és a gyermekvédelem vonatkozásaiban. A mediáció mint preventív eszköz inherensen megjelent ugyan a tananyagban, ám ott is inkább a konfliktus kialakulása utáni, a vita eszkalálódásának megakadályozását segítő módszerként. Engem ezzel szemben elsősorban az érdekelt, hogy vajon a közvetítés és a mögötte meghúzódó pszichológiai szemlélet elsajátítása alkalmas-e arra, hogy segítsen a párkapcsolati konfliktusok kialakulásának megelőzésében még jóval azok felmerülése előtt, és ezzel csökkentse a tartós kapcsolatok pszichológiai terhelését.

1.1 Két alapvető fogalom

Rögtön a legelején fontosnak tartok tisztázni két kulcsfontosságú fogalmat, amelyeket a kutatási eredmények összefoglalása során gyakran fogok használni: ezek a *párkapcsolat* és a *konfliktus*.

Habár a kapcsolatoknak több változatos formája létezik, a kutatásban terjedelmi okokból párkapcsolat alatt két ellentétes nemű, klinikai szempontból egészségesnek vélhető, átlagos önismerettel rendelkező ember hosszútávú, önkéntes elköteleződésen alapuló érzelmi, testi és tettei szövetségét értem, amelynek alapja a szerelem és/vagy a szeretet. A kutatás során stilisztikai okokból a 'párkapcsolat', 'kapcsolat', 'házasság' szavakat szinonimaként használtam függetlenül azok jogi tartalmától¹ vagy gyakorlati aspektusaitól. Szintén azonos jelentésűnek tekintendők a párkapcsolati értelemben használt 'hosszútávú', 'tartós' és hasonló jelentésű szavak, amelyek a fenti meghatározásban az elköteleződésre utalnak. Így párkapcsolatnak tekintem azt is, ahol a felek nem élnek együtt, vagy nem kötöttek házasságot, vagy ahol az egyik fél foglalt, és a párkapcsolatot a szeretőjével tartja fenn, vagy ha a házasság kihűlt, de a felek nem kívánnak elválni, és párkapcsolatként tekintenek a viszonyukra. Hangsúlyozom, hogy ez a kizárólagosság nem tükrözi a saját

¹ 2013. évi V. törvény a Polgári Törvénykönyvről és 2009. évi XXIX. törvény a bejegyzett élettársi kapcsolatról, az ezzel összefüggő, valamint az élettársi viszony igazolásának megkönnyítéséhez szükséges egyes törvények módosításáról

gondolkodásomat a párkapcsolatokról: személy szerint képes és hajlandó vagyok elfogadni bármit kapcsolatnak függetlenül a résztvevők számától, szexuális identitásától, vagy attitűdjétől, azonban a kutatás terjedelme nem engedte meg, hogy ezt a fajta nyitottságot a vizsgálat során alkalmazzam.

A konfliktus fogalmának meghatározásánál tanulmányaim során elsősorban Boulding és Laute definícióját használtuk, a céloom szempontjából azonban én megfelelőbbnek tartom Jean-Paul Sartre értelmezését, amely szerint: "A konfliktus eredeti jelentése a másokért-való-lét. Ez annyit jelent, hogy az egyén igyekszik a másikat egyenrangú félként tisztelni, ugyanakkor ez a szándék már megteremti az egyének közötti különbség élményét, és ez maga a konfliktus. Sartre arra tanít, hogy minden emberi interakció már önmagában egy konfliktus."²

1.2 A párkapcsolati konfliktusok közös vonásai

A konfliktusokról szerzett személyes és szakmai tapasztalataim eredőjeként tettem néhány megfigyelést, amelyeket mára általános érvényűnek tartok a hosszútávú párkapcsolatok tekintetében.

- A. A konfliktusok a párkapcsolatok alapvető elemei. Két ember tartós kapcsolatában a konfliktusok elkerülhetetlenül bekövetkeznek.
- B. A párkapcsolatban elkerülhetetlenül bekövetkező konfliktusok nem megfelelő kezelése hosszú távon felhalmozódó sérelmekhez vezet, amelyeknek következtében a felek eltávolodnak egymástól: minden kapcsolati krízis közös tünete az eltávolodás.
- C. E sérelmek elszívése szorongást kelt a felekben. A szorongásnak van tudatos és tudat alatti tartománya is. A komplex, szubjektív szorongásélmény nem vezethető vissza objektív módon a kiváltó mozzanatra, vagyis adott esetben egy apróság is okozhat olyan mértékű szorongást, amely az alany számára kívülről indokolatlan mértékű stresszt és fájdalmat okoz, vagy kezelhetetlennek bizonyul.

Ezeket a megfigyeléseket nem kívánom alátámasztani; a tervezett paradigma keretein belül tapasztalati alapon axiómaként fogadom el őket. Tisztában vagyok azzal, hogy ez

² Hammer Ágnes, Dr: Konfliktus: Mi is az a konfliktus? (2006). In:

https://web.archive.org/web/20060821133515/http://www.eandh.hu/konfliktus_kezeles/konfliktus.html (Letöltés: 2021. április 28.)

bizonytalansági tényezőt jelent a megalkotott protokoll alkalmazhatósága szempontjából, ezért a szemlélet elfogadását változóként beépítettem a kutatási eszközeimbe.

1.3 A paradigma alapjai

A fenti axiómákból két fontos elemet szeretnék kiemelni. Az egyik a C. állításban megjelenő dinamika, vagyis hogy a szubjektív kapcsolati stressz szintje nem feltétlenül áll arányban az elszenvedett sérelmek fajlagos minőségével. Számomra ez a mozzanat az, amely megfelelő rálátás hiányában szinte megmagyarázhatatlannak tűnt korábban. Képtelen voltam megérteni és elfogadni azt, hogy egyes dolgok miért olyan fontosak, mások pedig miért lényegtelenek más emberek értelmezési kereteiben, és megfelelő magyarázat híján kifejezetten megrázónak találtam azt, hogy milyen mértékig képes eskalálódni egy-egy kívülről jelentéktelennek tűnő párkapcsolati konfliktus. Úgy éreztem, hogy kell lennie valaminek, amivel magyarázható a felek viselkedése az egyes helyzetekben ideértve a feloldhatatlan ellentétek nyomán születő mély vagy elhúzódó kríziseket, egymást szerető emberek súlyosan bántó, adott esetben bántalmazó viselkedését, vagy főként azt, amikor egy "apróságból" verbális vagy fizikai erőszak, rosszabb esetben "szóváltást követően" "hirtelen felindulásból elkövetett emberölés" következik. A kutatásom egyik kifejezett célja volt az, hogy magyarázatot találjak erre az ellentmondásra.

A másik fontos sarokpont a B. állításban említett hiánya a konfliktusok megfelelő kezelésének. A saját tapasztalatom az, hogy egy hosszú ideje tartó kapcsolatban, ahol a sérelmek felhalmozódtak, és a kapcsolati patológia jórészt elválaszthatatlan a felek korábbi önismereti hiányosságainak következményeitől vagy a személyes diszfóriáktól, a mediáció mint eszköz hasznos ugyan, de sok esetben kevés. Ott egyéni vagy párterápia, adott esetben a kapcsolat lezárása talán többet tud segíteni. De vajon, ha a felek ezt a rálátást még a kezdeti boldogság szakaszában, a sérelmek felhalmozása előtt szerzik meg, és kapcsolatuk során tudatosan alkalmazzák, akkor csökkenthető-e az esélye a kapcsolat megromlásának? Sejtésem alapján igen, és számomra ez a kutatás egy lehetőség volt arra, hogy adatokkal igazoljam e sejtés érvényességét vagy érvénytelenségét.

1.4 Kutatási kérdések

Ennek megfelelően a kutatási kérdéseim a következők:

- 1. kérdés: Alá tudom-e támasztani adatokkal azt a meggyőződést, hogy a párkapcsolatok túlnyomórészt a kezeletlen vagy rosszul kezelt konfliktusok mentén felhalmozódó sérelmek miatt romlanak meg?
- 2. kérdés: Tudok-e egy elfogadható értelmezési keretet találni a sérelmek által generált szorongás relatív mértékére?
- 3. kérdés: Van-e kimutatható összefüggés a mediáció egyes eszközei és a párkapcsolati szorongás mértékének eredményes csökkenése között?

1.5 Remélt eredmény

Saját tapasztalatom és informális beszélgetéseim a témában azt mutatják, hogy az általam felállítandó értelmezési keret a legtöbbször pozitív érzéseket kelt, ráeszmélésekhez vezet, és megmagyaráz bizonyos jelenségeket és érzéseket. A mediáció eszközeinek érvényességét kutatni nem tartottam szükségesnek. Ezek alapján arra számítottam, hogy az 1. kérdésre döntően megerősítő jellegű válaszokat fogok kapni olyan alanyoktól, akik túl vannak már egy vagy több megromlott kapcsolaton, vagy éppen most vannak olyan szakaszban, ahol a párkapcsolat terhelése nagy. A 2. kérdés számomra mindvégig nyitott volt: az általam használt magyarázatok szokatlanok, és olyan nehéz témákat érintenek, mint az erőszak, a pszichológiai megsemmisülés vagy a fizikai halál, és a legtöbb ember számára ezek a témák kellemetlenek, zaklatóak, és túlzónak tűnhetnek, így ebben az esetben nem feltétlenül számítottam megerősítésre. A 3. kérdés esetében azt vártam, hogy megtalálom majd az összefüggést, és hogy a használni kívánt eszközök alapvetően pozitív hatása kimutatható lesz a vizsgálataim alapján.

Nem gondolom azonban, hogy az általam felállított modell kizárólagos vagy akár teljes horizontot biztosít a kapcsolati problémák értelmezéséhez vagy eredményes kezeléséhez. Amint látni fogjuk, még ebben a konkrét rendszerben is sok a komplex változó, és nyitva hagytam annak lehetőségét, hogy egy ilyen rendszer bizonyos határokon túl nem alkalmazható. A kutatásom egyik járulékos eredménye e határok részleges feltárása.

1.6 A kutatás közege és etikája

A kutatásom a téma összetettségére és specifikusságára, valamint a projekt korlátaira való tekintettel nem teljeskörű, és nagyrészt intuitív. Nem szeretnék tudományos kutató vagy

pszichológiai szakember szerepében tetszelegni, ugyanakkor hiszek az adatvezérelt folyamatokban, és úgy gondolom, hogy kevés adatra támaszkodni is jobb, mint kizárólag személyes sejtésekre. Ennek érdekében törekedtem arra, hogy a kutatási eszközöket a lehető legjobb tudásom szerint állítsam össze, valamint hogy az idevonatkozó szakirodalmat minél pontosabban értelmezzem. Tisztában vagyok ugyanakkor mind a személyes korlátaimmal, mind a felhasznált eszközökével, és azzal a felelősséggel is, hogy a kapott eredményt a megfelelő határokon belül alkalmazzam mediátori, házasságfelkészítői tevékenységem során. E kutatás, bár jelentős részben pszichológiai alapú, eredményei nem használhatók sem terápiás célokra, sem konkrét párkapcsolati tanácsadásra. A vizsgált személyek köre, férfiak és nők vegyesen, közelebbi és távolabbi ismerőseimből és azok ismerőseiből áll, a legtöbb esetben olyan alanyokból, akik 30 évnél idősebbek, túl vannak egy vagy több tartós kapcsolaton, ezért van fogalmuk és tapasztalatuk arról, hogy hogyan működik egy párkapcsolat a kezdeti boldogság elmúlását követően.

2. Kutatási terv

A kutatást az adatok összehasonlíthatóságának érdekében kvantitatív módszerrel, egy véletlenszerűen kiválasztott 30 fős mintán elvégzett kérdőíves adatbekérés segítségével végeztem, de a vizsgált pszichológiai konstruktumok összetettségére való tekintettel kvalitatív eszközként elsősorban a szakirodalmi háttér összefoglalását is használtam. Ebben a fejezetben bemutatom a használt eszközöket, és a kapott adatok értelmezésének módját.

2.1 Kvantitatív módszer: kérdőív

Mivel nem volt közvetlen hozzáférésem referenciacsoporthoz, a kérdőív megalkotásánál fontos szempont volt, hogy rövid legyen, könnyen elérhető, és az alany számára ismerős legyen a felület, csökkentve ezzel a kitöltési hajlandóság hiányából fakadó adatvesztés esélyét. Eszközüül a Google Forms megoldását választottam, mert standard felületet biztosít az online kitöltéshez, használatához nem szükséges külön hozzáférés, és más, hasonló mérési folyamatoknál is gyakran használt eszköz. További előny, hogy az adatok könnyen kinyerhetők belőle. Hasonló okokból igyekeztem rövid kérdőívet készíteni, aminek a szerkezete elég egyszerű ahhoz, hogy ne tartson sokáig az adatbevitel (kb. 15 perc), de megfelelő mélységű ahhoz, hogy használható adatokat kapjak. Ez komoly kihívásnak bizonyult, és a kezdeti többszáz itemből, amelyből skálákat terveztem létrehozni, végül egy 50 itemes változósor keletkezett. A változókat úgy határoztam meg, hogy az általam vizsgálni kívánt aspektusokat tartományokra bontottam, és a tartományokon belüli mérési pontokat visszakötöttem a felállítani kívánt paradigma, és a szakirodalmi háttér lényeges pontjaihoz. A tartományok így a minimális profiladatok mellett mérhetővé teszik a modell alapjait képező szemlélettel való azonosulásnak, a felhalmozódó sérelmek típusainak, az alany jellemző konfliktuskezelési stílusának, valamint a mediáció kiválasztott technikáihoz kapcsolódó attitűdjének mérését. A legvégére tettem egy piackutatási kérdést, amely nem része a mérésnek; ennek a magam számára volt tanulsága. Alább bemutatom az egyes tartományokon belüli változókat. A skálák négyfokúak annak érdekében, hogy az alany ne tudjon semleges választ adni, de ne érezze azt, hogy szélsőséges a kérdésfeltevés. Ennél bonyolultabb disztribúció használatát a kutatás jellegének megfelelően nem tartottam kívánatosnak használni, mert az túl sokféle interpretációhoz vezetne, amit nem tudtam volna biztosan kezelni a kutatás keretein belül.

2.1.1 Profil

A profiladatoknál igyekeztem elkerülni a túlzottan személyes kérdéseket azért hogy az alany ne érezze tolaodónak a kitöltés jellegét. A nemre és korra vonatkozó kérdéseken kívül változóként vettem fel az eddigi tartós kapcsolatainak számát, valamint a leghosszabb és legrövidebb kapcsolatának időtartamát. A tartós kapcsolat meghatározásaként 6 hónapot használtam, mert tapasztalatom szerint ez elégséges időtartam ahhoz, hogy a tipikus párkapcsolati sérelmek felhalmozódása megkezdődjön.

Item	Előjel	Változónév	Mért érték	R
Nemed		pX1	Nem	
Születési év		pX2	Kor	
Hány tartós (6 hónapnál hosszabb) párkapcsolatod volt eddig?		pX3	Kapcsolatok száma	
Mennyi ideig tartott a leghosszabb kapcsolatod?		pX4	Leghosszabb kapcsolat	
Mennyi ideig tartott a legrövidebb tartós kapcsolatod?		pX5	Legrövidebb kapcsolat	

1. táblázat: A profiladatok mért változói

A bevitt adatokból reményeim szerint következtetni lehet majd az alany általános hozzáállására a tartós kapcsolatban való elköteleződéshez. Úgy sejtettem, azok a kitöltők, akiknek korukhoz képest több, rövidebb kapcsolatuk volt, kevésbé hajlamosak szembenézni a konfliktusokkal, és inkább az elkerülést vagy a nyílt dominanciát választják. Referenciaértékeket (R) ebben az esetben nem határoztam meg, mert nem volt elvart eredményem. Várakozásaim azt sugallták, hogy több nő fogja kitölteni a kérdőívet, mint férfi ($\sum pX_1 = "Nő" > \sum pX_1 = "Férfi"$) és a referenciatartományban azokon a mért értékeken fogok tudni pozitív korrelációt kimutatni, ahol a 18 év felettiiek átlagosan legalább 3 éves kapcsolatban vesznek részt ($pX_2 - 18 / pX_3 >= 3$).

2.1.2 Szemlélettel való azonosulás

A bevezetésben felsoroltam azokat a párkapcsolattal és a sérelmek felhalmozódásával kapcsolatos nézeteimet, amelyeket a kutatás szempontjából axiómaként fogadok el. Feltételezve, hogy a kitöltők között lesz, aki ezekkel az állításokkal kevésbé ért egyet, alapvető fontosságúnak ítélt meg azt, hogy megvizsgáljam az alanynak ezekkel az

állításokkal kapcsolatos hozzáállását. A kérdőívben erre a tartományra vonatkozó adatokat két részletben kértem be. Elsőként a kérdőív elején az axiómákkal kapcsolatos attitűdre vonatkozó kérdéseket tettem fel:

Prompt: Mennyire értesz egyet az alábbiakkal?

Mérés módja: 4 fokú skála, ahol: 1=Egyáltalán nem értek egyet, 4=Teljesen egyetértek

Item	Előjel	Változónév	Mért érték	R
Egy tartós kapcsolatban a konfliktusok elkerülhetetlenül bekövetkeznek	+	sX1	Sérelmek elkerülhetetlen jellege	4
A konfliktusok rossz kezelése felhalmozódó sérelmekhez vezet, ami eltávolít	+	sX2	Sérelmek felhalmozódása	4
Minden kapcsolati krízisben van eltávolodás	+	sX3	Eltávolodás	4
A bántás általában szorongást generál	+	sX4	Sérelmek szorongássá alakulása	4
Bármilyen apróság okozhat olyan mértékű szorongást, amelyet valaki kezelhetetlennek érez	+	sX5	Sérelmek relatív jellege	4
Azért nem lehet bocsánatot kérni, hogy valaki mit érez vagy gondol, csak azért, amit tett vagy mondott	+	sX6	Határok	4

2. táblázat: A szemlélettel való azonosulás mért változói (a)

Az itemek szövegezését a kutatási összefoglalóban használt fogalmazáshoz képest leegyszerűsítettem a könnyebb érthetőség és a válaszadási hajlandóság növelése céljából. A referenciaérték minden item esetében 4, így a végeredmény annál pozitívabb viszonyt mutat az állításaimmal való azonosulás tekintetében, minél inkább a felső határértékhez közelítő válaszokat kapok ($\sum sX_{1..6}=24$).

A tartomány további változóit a kérdőív végén kértem be azt követően, hogy az alany már megadta a sérelmek típusaira, a konfliktuskezelési stílusára és a mediációs eszközökkel kapcsolatos attitűdjére vonatkozó adatokat, így növelve annak az esélyét, hogy a szemlélet idevágó részeivel kapcsolatos azonosulása esetében pontosabb rálátása lesz arról, hogy mire vonatkoznak a válaszai.

Prompt: Mennyire értesz egyet az alábbiakkal?

Mérés módja: 4 fokú skála, ahol: 1=Egyáltalán nem értek egyet, 4=Teljesen egyetértek

Item	Előjel	Változónév	Mért érték	R
Szerinted mennyire lehetett volna megmenteni az elromlott kapcsolataidat, ha mindketten tudatosan vagytok benne?	+	sX7		4
A kommunikációs technikák alkalmazása (asszertív kommunikáció, én-üzenet, stb.) erőltetett egy párcapcsolatban	-	sX8(inv)	Tudatos kommunikáció	4
Egy párcapcsolat csak akkor lehet jó, ha megbeszéljük a problémáinkat	+	sX9	Tudatos kommunikáció	4
Egy párcapcsolatban minden problémát meg kell beszélni.	-	sX10(inv)	Tudatos kommunikáció	4

3. táblázat: A szemlélettel való azonosulás mért változói (b)

Az itemek megfogalmazásakor szándékosan igyekeztem szélsőséges kifejezéseket használni ("csak akkor", "minden") azért, hogy az alany érzelmi reakciót produkáljon. A kapott értéket az sX_8 és sX_{10} változó esetében invertálni kellett ($sX_n = 5 - sX_n$) azért, hogy a pozitív függést kimutathassam. Ezt azért tartottam szükségesnek, hogy az alanyt kitöltés közben gondolkodásra készítsem és a válaszadás gépiességéből fakadó torzítást csökkentsem.

2.1.3 Sérelemtípusok

Ebben a tartományban a megromlott kapcsolatokban felhalmozódó sérelmek típusainak előfordulását mértem 20 kiválasztott módozat alapján. A sérelmek típusait saját tapasztalataim, más kapcsolatokban tett megfigyeléseim, párcapcsolati tréneri munkám során dokumentált esetek, és internetes keresés alapján választottam ki.

Prompt: 20 tipikus párcapcsolati sérelem következik. Gondolj elromlott kapcsolataidra, és jelöld meg azokat, amelyek felmerültek valamelyikőtök részéről. Csak akkor jelöld meg a választ, ha szerinted ennek szerepe volt abban, hogy végül szakítottatok.

Mérés módja: Többszörös választás, ahol: 1=igen, 0=nem

Item	Előjel	Változónév	Mért érték	R
"Nem tartasz rendet a konyhában/fürdőszobában/szobában!"		rX1	Tér	1
Rendszeres gúnyolódás, a másik kinevetése		rX2	Gondolkodás	1
Rendszeres durva kritika, pl. "hülye vagy, amiért..."		rX3	Kommunikáció	1
"Soha nem figyelsz rám, nem vagy itt, nem lehet veled megosztani a közös pillanatokat!"		rX4	Érzelmek elismerése	1
"Elszóród a pénzt!"		rX5	Pénz	1
Rendszeres hazugságok, megcsalás		rX6	Hűség	1
"Nem érdeklődsz irántam, nem kérdezed meg, hogy mit csinálok/hogy érzem magam/mi történt velem!"		rX7	Érzelmek	1
"Megalázol/kibeszélsz/nem állsz ki értem!"		rX8	Tettbéli szövetség	1
"Állandóan kitalálsz, hogy mit gondolok/érzek, és arra reagálsz!"		rX9	Gondolkodás	1
"Nem vagy képes kitalálni, hogy miből érzem szeretve magam!"		rX10	Érzelmek elismerése	1
Ok nélküli bizalmatlanság, gyanakvás, féltékenységi, annak előírása, hogy kivel lehet találkozni		rX11	Bizalom	1
Hosszabb ideig tartó vagy rendszeres szexmegvonás		rX12	Szexualitás	1
"Rosszul látod a dolgokat, nem vagy képes belátni az igazságot!"		rX13	Gondolkodás	1
"Állandóan késel! Rád mindig várni kell!"		rX14	Idő	1
"Neked soha nem lehet semmit mondani! Veled kommunikációs technikákat kell használni!"		rX15	Kommunikáció	1
"Ha bajod volt velem, miért nem szóltál akkor?"		rX16	Kommunikáció	1
"Minden kis apróságért szólsz, túl sok bajod van!"		rX17	Kommunikáció	1
"Vállalhatatlanok a nézeteid, az ízlésed, vagy az érdeklődési köröd!"		rX18	Gondolkodás	1
"Miért nem veszed észre rajtam, amikor rosszul esik, amit csinálsz?!"		rX19	Kommunikáció	1
"Nem vagy elég		rX20	Szexualitás	1

romantikus/izgalmas/szenvedélyes/férfi/nő"...stb.				
---	--	--	--	--

4. táblázat: A sérelmek típusainak mért változói

Különösen érdekesnek ígérkezett megfigyelni a nyílt invalidációval (gondolatok és érzelmek el nem ismerése), valamint a kommunikációval kapcsolatos mérések eredményét a kutatás kontextusában.

2.1.4 Konfliktuskezelési stílus

Ebben a tartományban az alany általános konfliktuskezelési stílusát kívántam felmérni. A tartomány diagnosztikus jellegű, ezért nem tartalmaz referenciaértékeket.

Prompt: Mennyire értesz egyet az alábbiakkal?

Mérés módja: Egyszeres választás, ahol: 1=igen, 0=nem

Item	Előjel	Változónév	Mért érték	R
Általában győztesen kerülök ki a vitákból		tX1	Versengő	
Általában igyekszem alkalmazkodni egy vitában a másikhoz		tX2	Alkalmazkodó	
Mindig törekszem arra, hogy mindketten egyformán engedjünk abból, amit akarunk		tX3	Kompromisszumkész	
Igyekszem elkerülni a vitákat		tX4	Elkerülő	
Igyekszem együttműködő lenni, de egy bizonyos határ után nem engedek		tX5	Együttműködő	

5. táblázat: A konfliktuskezelési stílus mért változói

Az itemek szövegében a Thomas-Klimann modell öt konfliktuskezelési stílusának megfelelő tartalmat igyekeztem megjeleníteni. Tisztában vagyok azzal, hogy e stílusok nem a személyiség integráns és állandó tulajdonságai, és egy ilyen egyszerű mérés adatai nem is minősítik a konfliktusban résztvevőket, a kapott adatok azonban várakozásom szerint segítik majd az eredmények értelmezését.

2.1.5 A mediáció kiválasztott eszközeivel kapcsolatos attitűd

Az utolsó tartományban az alanynak a mediáció általam kiválasztott eszközeihez kapcsolódó hozzáállását vizsgáltam. A kapott értékeket az eX_2 , eX_3 és eX_4 változók esetén

invertálni terveztem ($eX_n = 5 - eX_n$) a korábban említett technika mentén. Az itemek szövegezésénél igyekeztem olyan megfogalmazást találni, ami viszonylag pontosan fedi a kiválasztott mediációs eszköz használatának funkcióját az általános párkapcsolati konfliktuskezelés kontextusában, de eléggé kategorikus az erős érzelmi reakció kiváltásához.

Prompt: Mennyire értesz egyet az alábbiakkal?

Mérés módja: 4 fokú skála, ahol: 1=Egyáltalán nem értek egyet, 4=Teljesen egyetértek

Item	Előjel	Változónév	Mért érték	R
A szeretetkimutatással és kommunikációval kapcsolatos igények, és a konfliktusok minél alaposabb megbeszélése jobbra teszi a kapcsolatot	+	eX1	Információs kérdés	4
Az ilyen megbeszélések ártanak a kapcsolatnak, mert elveszik a spontaneitást és a romantikát, és inkább kiábrándítóak	-	eX2(inv)	Információs kérdés	4
Ha a páromnak problémája van és én látom a megoldást, akkor a legjobb módja a segítségnek, ha elmagyarázom neki, hogy hogyan kell megoldani a helyzetet	-	eX3(inv)	Nyitott kérdés	4
Ha a páromnak problémája van és én látom a megoldást, akkor a legjobb módja a segítségnek, ha logikusan rávezetem őt arra	-	eX4(inv)	Nyitott kérdés	4
A konfliktusok hatékony kezeléséhez elengedhetetlen, hogy beleéljük magunkat egymás helyzetébe	+	eX5	Reflexív kérdés	4
A konfliktusok hatékony kezeléséhez elengedhetetlen mérlegelni, hogy mi a legjobb és mi a legrosszabb opció	+	eX6	BATNA/WATNA	4
Fontos, hogy érezzük, hogy elismerjük egymást	+	eX7	Elismerés	4
Fontos, hogy ha kritikát fogalmazok meg, akkor inkább a saját érzéseimről, szükségleteimről beszéljek, lehetőleg semleges hangnemben, mint, hogy a páromat hibáztassam	+	eX8	Semlegesbe fordítás, parafrázis	4
A konfliktusok kezeléséhez elengedhetetlen, hogy olyan közeget teremtsünk, amiben bátran beszélhetünk arról, hogy hogyan érezzük magunkat	+	eX9	Képessé tevés	4

6. táblázat: A mediációs eszközökkel kapcsolatos attitűd mért változói

2.2 Kvalitatív módszer: szakirodalmi háttér és kiegészítő interjúk

A kvalitatív méréssel az volt a célom, hogy hozzárendeljem a modell alapjaiban szereplő fogalmakat a pszichológia és a mediáció általam relevánsnak tartott szakirodalmi háttéréhez a kutatás hitelességének megalapozása céljából. A rendelkezésre álló pszichológiai értelmezési keretek közül az egzisztencialista pszichológiát választottam, mert meglátásom szerint ez adja a legteljesebb magyarázatát az általam megfigyelt jelenségeknek. Ehhez elsősorban Irving D. Yalom, a Stanford Egyetem professzorának "Egzisztencialista pszichoterápia"³ című összefoglaló könyvét használtam kiegészítve a témához közvetlenül vagy lazábban kapcsolódó cikkekkel. Az egzisztenciális szorongás beemelése a modellbe azt a funkciót szolgálja, hogy megfelelőképpen tudjam igazolni a bántások és a kapcsolati stressz jelentőségét.

³ Yalom, Irving D: Egzisztenciális pszichoterápia. Bp., 2017. PDF-vezió in: <https://shorturl.at/vjZ46> (Letöltés: 2021. április 28.)

3. Kutatási folyamatok

Az alábbiakban röviden beszámolok az általam elvégzett kutatás körülményeiről, időzítéséről, módszereiről, és arról, hogy hogyan igyekeztem az eredményeket alkalmassá tenni a kutatási kérdések megválaszolására.

3.1 Kvantitatív kutatási folyamatok

A kérdőívet 2021. május 8. és 16. között töltötte ki összesen 39 fő. Az alanyokat véletlenszerűen választottam ki olyan módon, hogy a kérdőívet elküldtem barátaimnak, ismerőseimnek, és néhányukat megkértem, hogy osszák meg tetszés szerinti felületeken. A kiküldés előtt a kérdőívet lefuttattam néhány közeli barátom segítségével, és a tőlük kapott visszajelzések, valamint a saját tapasztalataim mentén módosítottam. Így például átírtam az rX_n tartományban szereplő, a tipikus párkapcsolati sérelmekre vonatkozó állításokat, mert a megfogalmazást túl általánosnak, és nyelvtani szempontból bonyolultnak éreztem, és ez a visszajelzésekből is kiderült.

A kitöltési időszak lezárultával az adatokat összesítettem, megtisztítottam, a kutatási tervben említett invertálásokat elvégeztem, és aggregáltam az egyes értékeket. Az így kapott eredményeket táblázatokká és grafikonokká konvertáltam, amelyeket a 4. fejezetben bemutatok.

Az adattisztítás során eltávolítottam 2 mintát, amelyeknél a profiladatok (pX_n tartomány) válaszaiból arra következtettem, hogy az alany nem vette komolyan a kérdőív kitöltését, és ezt a további tartományokban szolgáltatott adatok minősége is alátámasztotta. Így a mérés 37 használható mintát produkált.

Az adatok könnyebb értelmezhetősége és ábrázolhatósága érdekében az egyes tartományokban segédváltozókat képeztem az alábbi módon:

3.1.1 Profil

Életkor

A kutatás évéből kivontam a megadott születési évet: $pY_1 = 2021 - pX_2$;

Kapcsolatok átlagos életkora

Az életkorból kivontam 18-at abból kiindulva, hogy ennél fiatalabb korban csak kivételes esetekben alakítunk ki tartós párkapcsolatokat, és az így kapott számot elosztottam a tartós kapcsolatok számával, majd az eredményt egész számra kerekítettem: $pY_2 = pY_1 - 18 / pX_3$;

Korcsoport

Az életkor alapján tízes sávokat képeztem, és így az alábbi kategóriákat kaptam: $pY_3 = \{20+, 30+, 40+, 50+\}$;

Elköteleződés

Figyelembe véve a saját és a környezetem tapasztalatait, az elköteleződés mértéke szerinti csoportokat úgy állapítottam meg, hogy a tartós kapcsolatok tapasztalataim szerinti kritikus pontjainál (3 év, 7 év, 14 év, stb.) vágtam el a csoportokat. Így a következő kategóriákat kaptam: $pY_4 = \{2-3, 3-7, 8-14, 15-30\}$

3.1.2 Szemlélettel való azonosulás

Mivel a szemlélettel való azonosulás esetében a mérési eredményeket főként a 2. számú kutatási kérdés megválaszolására használtam fel, elégségesnek tartottam az axiómákkal való azonosulás változóit ($sY_1 = sX_1 + sX_2 + sX_3 + sX_4 + sX_5$) figyelembe venni a csoportok megalkotásánál. Így mindenki, akinél az azonosulás kisebb volt, mint 80%, az *Eltérő* címkét kapta. A 81 és 95% közé eső alanyokat a *Hasonló* csoportba tettem, míg a 95% feletti értékűeket az *Azonos* csoportba (sY_2).

3.1.3 Sérelemtípusok

A sérelemtípusok esetében kétféleképpen is képeztem segédadatokat. Egyrészt vertikálisan összesítettem az egyes állításokra adott pontszámot azért, hogy megállapítsam, melyek a leggyakoribb sérelemtípusok (ΣrX_n). Másrészt pedig horizontális módon az alanyok sérelmeknek való kitettségét vizsgáltam. Ebben az esetben a kapott válaszok százalékos átlagához (24%) legközelebb lévő egész érték (20%) alá eső alanyok kitettségét *Alacsony* címkével láttam el, a küszöbérték és a hozzá legközelebb eső egészérték (30%) közé esőket az *Átlagos*, az efölé tartozókat pedig a *Kitett* csoportba tettem (rY_1).

3.1.4 Konfliktuskezelési stílus

A konfliktuskezelési stílusnál a Thomas-Klimann modell típusait vettem fel az egyes állításokban megfogalmazott attitűdnek megfelelően, és így az alábbi értékeket kaptam: *Elkerülő, Alkalmazkodó, Kompromisszumkész, Versengő és Problémamegoldó* (tY_1).

3.1.5 A mediáció kiválasztott eszközeivel kapcsolatos attitűd

Végül a mediáció kiválasztott eszközeivel kapcsolatos azonosulás értékeit összesítettem, és az átlaghoz (82%) legközelebb eső egész értéknél (80%) húztam meg a határt. A 80% alatti alanyokat a *Mérsékelt*, az efölé esőket pedig a *Nyitott* kategóriába pozicionáltam (eY_1).

3.2 Kvalitatív kutatási folyamatok

A kvalitatív kutatás keretében a szakirodalom feldolgozása mellett 2021. április 28. és május 15. között több vezetett interjút végeztem a COVID-19 miatti korlátozások következtében telefonon. Az interjúkat csak kiegészítő jelleggel tettem a kutatás részévé, így folyamatairól és eredményeiről csak röviden számolok be. Az alanyok kiválasztásánál szempont volt, hogy jól ismerjük egymást, hasonló nézeteink és tapasztalataink legyenek a párkapcsolatokról, és az alany általam elégségesnek ítélt mértékű önismerettel rendelkezzen. Beszélgetőpartnereim egy másik részét szándékosan ennek ellenében választottam ki, így megkérdeztem olyanokat is, akikről keveset tudok, és bár a köztünk lévő kapcsolat elég közeli ahhoz, hogy a témához kötődően szabadon beszéljünk, de nézeteink eltérnek egymástól, és nem áll fenn olyan bizalmi viszony vagy érzelmi kötelék sem, ami torzítná az eredményeket. Igyekeztem férfiakat és nőket vegyesen megkérdezni, de azok a férfiak, akiket felkértem vagy elzárkóztak a beszélgetéstől, vagy nem szorítottak rá időt, így végül csak női interjúalanyaim voltak. Szakmai szempontok egy alany kivételével nem játszottak szerepet a kiválasztásban: ebben az esetben fontos volt, hogy az interjúpartnerem mentálhigiénés szakember, és kiterjedt tapasztalattal bír a párkapcsolatoknak és a szorongásnak a pszichére gyakorolt hatásával kapcsolatban.

4. fejezet: Kutatási eredmények

Ebben a részben összefoglalom a kutatási eredményeket, és megválaszolom az 1.4 fejezetben felvázolt kérdéseket a felméréseim adataival alátámasztva. Az eredményekből sok, a témához szorosan vagy lazábban kapcsolódó információ kiolvasható, amelyek további sejtéseket táplálnak, és kijelölik a jövőbeni haladás irányát. Az alábbi összefoglalóban azonban csak azokra az információkra szorítok, amelyek közvetlenül kapcsolhatók a kutatási kérdésekhez. A kutatás továbbfejlesztésére vonatkozó elképzeléseimet az 5. fejezetben vázolom majd fel.

4.1 Általános eredmények

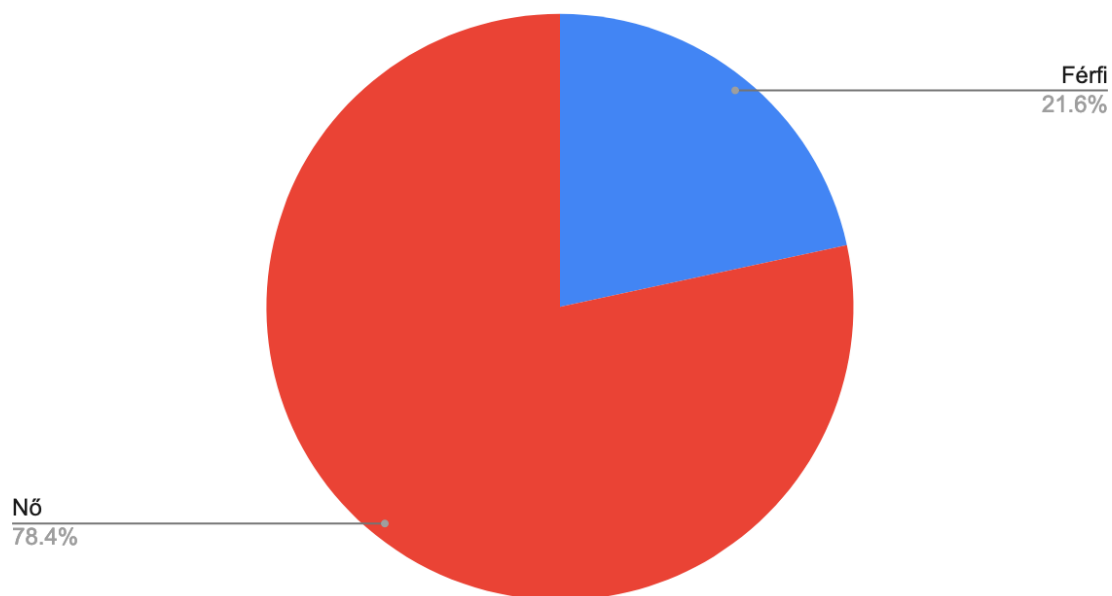
A kérdőívem első részében az alanyok általános jellemzőit vizsgálva kíváncsi voltam a válaszadók megoszlására nem, életkor, és a korábbi tartós kapcsolataik időtartama tekintetében. A férfiak a 30+ és 40+ korcsoportból kerültek ki, és összesen 8 kitöltést produkáltak; a nők esetében a szórás nagyobb volt: ők a 20+ korosztálytól az 50+ korosztályig vettek részt a felmérésben, és összesen 29 adatot szolgáltatottak. A legtöbb kitöltő a 30+ nők közül került ki.

Alany neme	Korcsoport	Kitöltések száma
Férfi	30+	3
	40+	5
Nő	20+	8
	30+	10
	40+	9
	50+	2

7. táblázat: Az alanyok megoszlása nemek és korcsoportok szerint

Ez alapján elmondható, hogy a válaszadók nagy többsége (78.4%) a várakozásaim szerint nő. A legfiatalabb alany 23, a legidősebb 56 éves. A tartós kapcsolataik átlagos hossza 3.1 év.

Az alanyok megoszlása nemek szerint

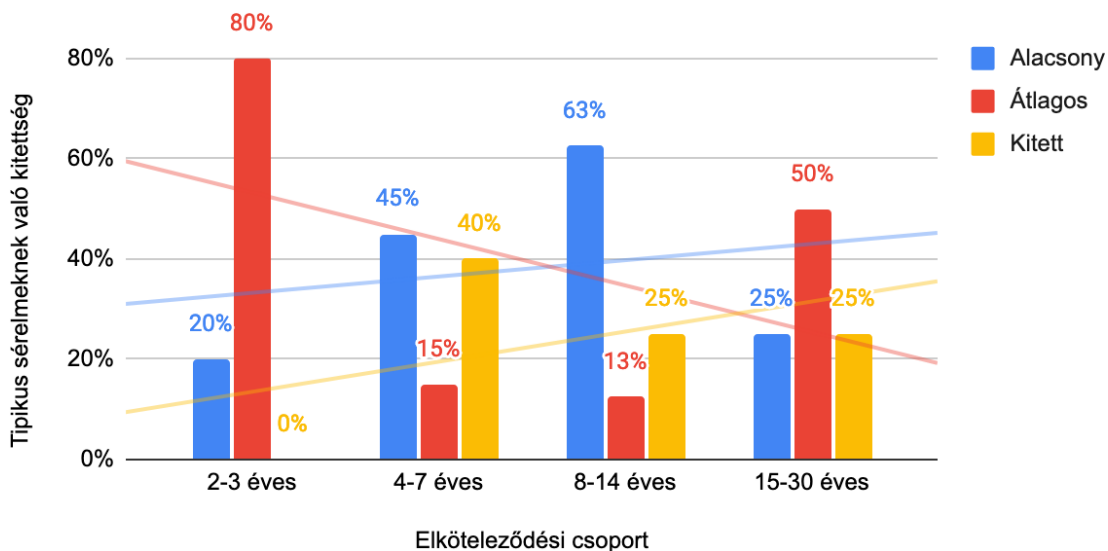


1. ábra: Az alanyok megoszlása nemek szerint

4.2 1. kérdés

Az 1. kérdésben arra voltam kíváncsi, hogy alá tudom-e támasztani adatokkal azt a meggyőződést, hogy a párkapcsolatok túlnyomórészt a kezeletlen vagy rosszul kezelt konfliktusok mentén felhalmozódó sérelmek miatt romlanak meg. Ennek érdekében elsőként azt vizsgáltam, hogy a sérelmeknek való kitettség mértéke hogyan alakul az egyes elköteleződési csoportokban.

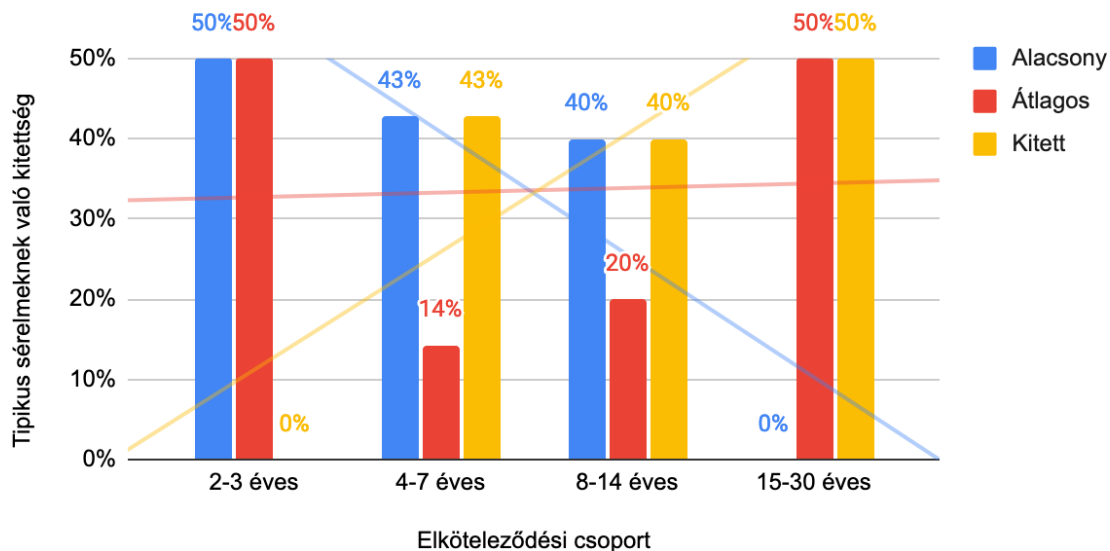
Kapcsolatok konfliktusoknak való kitettsége elköteleződési csoportok szerint



2. ábra: Kapcsolatok konfliktusoknak való kitettsége elköteleződési típusok szerint

Az adatokból kiolvasható, hogy a párkapcsolatok tipikus sérelmeknek való magas kitettsége növekvő, átlagos kitettsége pedig csökkenő tendenciát mutat azon alanyok esetében, akik hajlamosabbak az elköteleződésre, és ezért hosszabb tartós kapcsolatokat építenek. Ez, véleményem szerint, alátámasztja azt a meggyőződést, hogy a párkapcsolatokban idővel halmozódnak a sérelmek, és így alkalmas arra, hogy a kérdésre adott válasz egyik felét igazoljam. Meglepett azonban, hogy az alacsony kitettségű mintázatokkal rendelkező kapcsolatok trendje szintén felfelé halad az elköteleződés növekedésével arányban. Mintha a számok azt sugallnák, hogy azok az alanyok, akik a hosszabb kapcsolatokat részesítik előnyben, kevesebb tipikus párkapcsolati sérelemmel találkoznának, mint azok, akiknek rövidebb kapcsolataik vannak. A biztonság kedvéért az adatsort alaposabb vizsgálatnak vettem alá, és kiszűrtem belőle azokat az alanyokat, akiknek a szemlélete eltérést mutat a modellhez képest. Azt találtam, hogy a hasonló és azonos szemléletű alanyok esetében a kitettség tendenciája mindhárom érték esetében méginkább alátámasztja a sejtéseimet:

Kapcsolatok konfliktusoknak való kitettsége elköteleződési típusok szerint azonos és hasonló szemléletű alanyok esetén

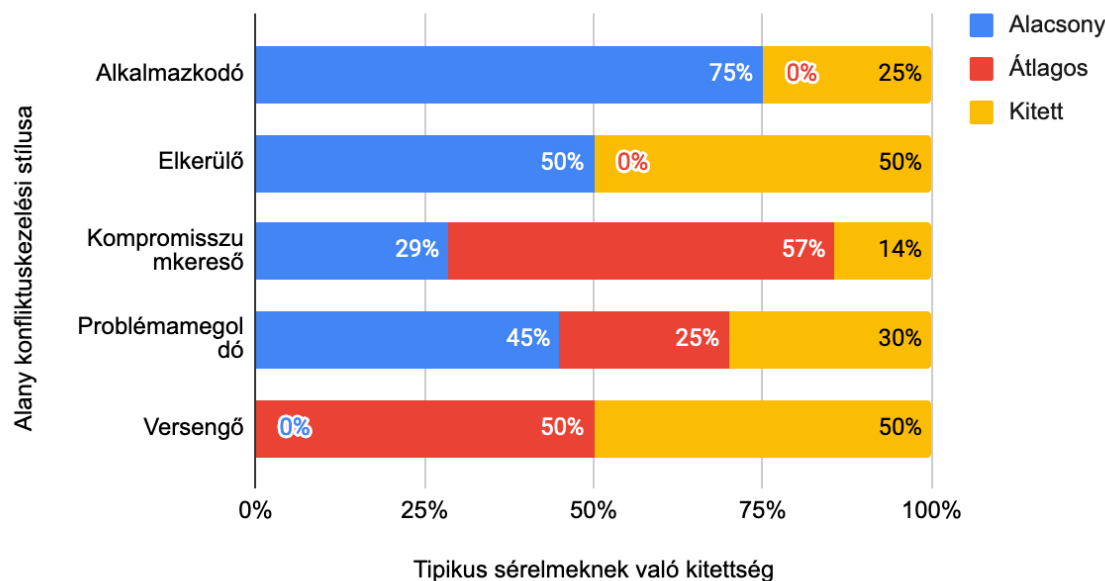


3. ábra: Kapcsolatok konfliktusoknak való kitettsége elköteleződési típusok szerint azonos és hasonló szemléletű alanyok esetén

Megfigyelhető, hogy a trendvonalak iránya szerint a szemlélettel való nagymértékű azonosulás mellett a nagyobb elköteleződésből az átlagos és a magas kitettség növekedése, míg az alacsony kitettség drasztikus csökkenése következik. Ez számomra elégséges módon igazolja, hogy a tartós kapcsolatok megromlásában jelentős szerephez jut a sérelmek felhalmozódása.

De mi a helyzet a kérdés másik felével, vagyis a sérelmek nyomán felmerülő konfliktusok kezelésének hiányával vagy nem megfelelő jellegével? Ehhez szükségesnek véltem megvizsgálni, hogy mindezek a tendenciák milyen összefüggésben állnak az alany konfliktuskezelési attitűdjével. Itt a következő eredményre jutottam:

Kapcsolatok konfliktusoknak való kitettsége az alany konfliktuskezelési típusa szerint



4. ábra: Kapcsolatok konfliktusoknak való kitettsége az alany konfliktuskezelési típusa szerint

A számokból látható, hogy a versengők és az elkerülők erősen ki vannak téve a sérelmeknek (50%), míg az alkalmazkodók (25%) kevésbé. Azoknál a stílusoknál, amelyek a saját és a másik fél szempontjait is aktívan figyelembe veszik, az alanyok kitettsége közepes: a kompromisszumkeresők átlagos értéke (57%) dominál, és a magas érték az összes többi csoporthoz képest messze a legalacsonyabb (14%), míg a problémamegoldók esetében az alacsony kitettség a jellemző (45%), és a magas kitettség relatíve alacsony (30%). Az eredmények tehát értelmezhetők úgy, hogy az egyenlőséget fókuszban tartó konfliktuskezelési stílus produktív módon segíti a sérelmeknek való kitettség csökkenését.

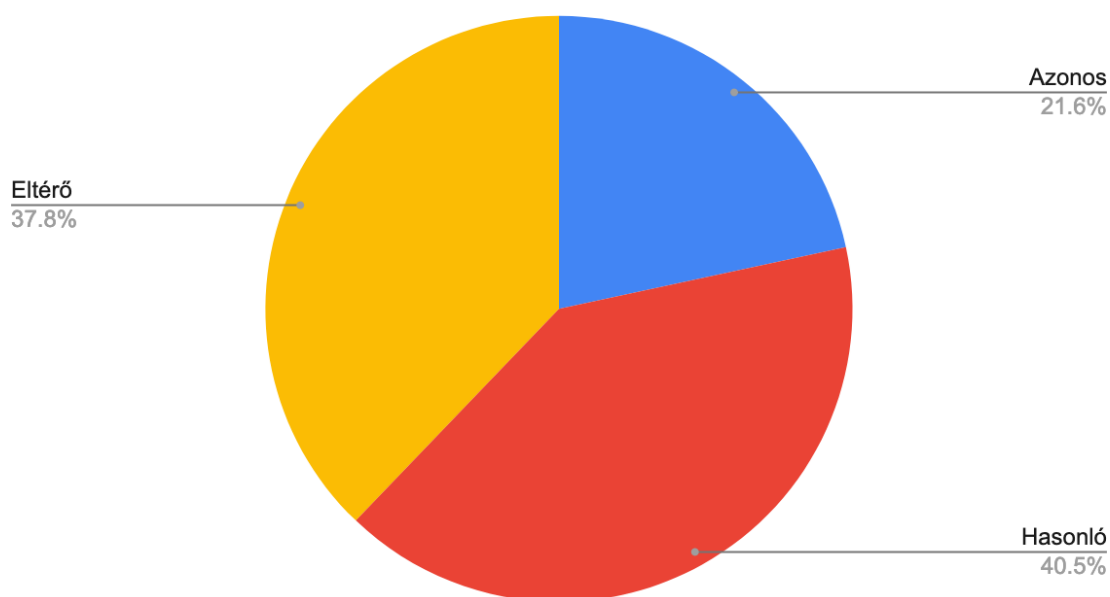
Ezen adatok számomra meggyőző módon alátámasztják mind a sérelmek felhalmozódása, mind pedig a hatékony konfliktuskezelés kritikus fontosságát a hosszú távú párkapcsolatok pszichológiai terheinek csökkentésében.

4.3 2. kérdés

A 2. kérdés arra vonatkozott, hogy találkozik-e egy elfogadható értelmezési keret a sérelmek által generált szorongás relatív mértékére? Erre a kérdésre számomra a szakirodalmi források alapján a fenomenológia és az egzisztenciális pszichológia azon nézetei, amelyek a percepció szubjektív jellegére és a szorongásnak a halálfélelemmel való közvetlen

kapcsolatára vonatkoznak elégséges választ nyújtanak. Némi hezitálás után a halállal és az egzisztenciális szorongással közvetlenül kapcsolatos kérdéseket eltávolítottam a kérdőívből és az interjúk során is elkerültem ennek tárgyalását, mivel úgy találtam, hogy a legtöbb alany számára ez a téma túl zaklató ahhoz, hogy akár egy ilyen ártatlan mérési kísérlet része legyen, és el szerettem volna kerülni a terapizáló jellegű folyamatokat, így az eredetileg tervezett mélyinterjúkat végül csak kiegészítő jelleggel futtattam le. Idevágónak és bizonyító erejűnek érzem azonban a kvantitatív kutatás azon részét, amely a szemlélettel való azonosulást és a párkapcsolati sérelmek által érintett területeket vizsgálja. A szemlélettel való azonosulás méréseiben az egzisztenciális szorongás nem, de a bántások és a szorongás kapcsolatára (sX_4), a szorongás miatti stressz relatív mértékére (sX_5), és a modell szerinti pszichológiai határok definíciójára (sX_6). vonatkozó állítások szerepeltek. Az alanyok azonosulása ezekkel 79%, 79% és 78% sorrendben. Az axiómákkal való azonosulás értékei a következőképpen alakultak:

Szemlélettel való azonosulás



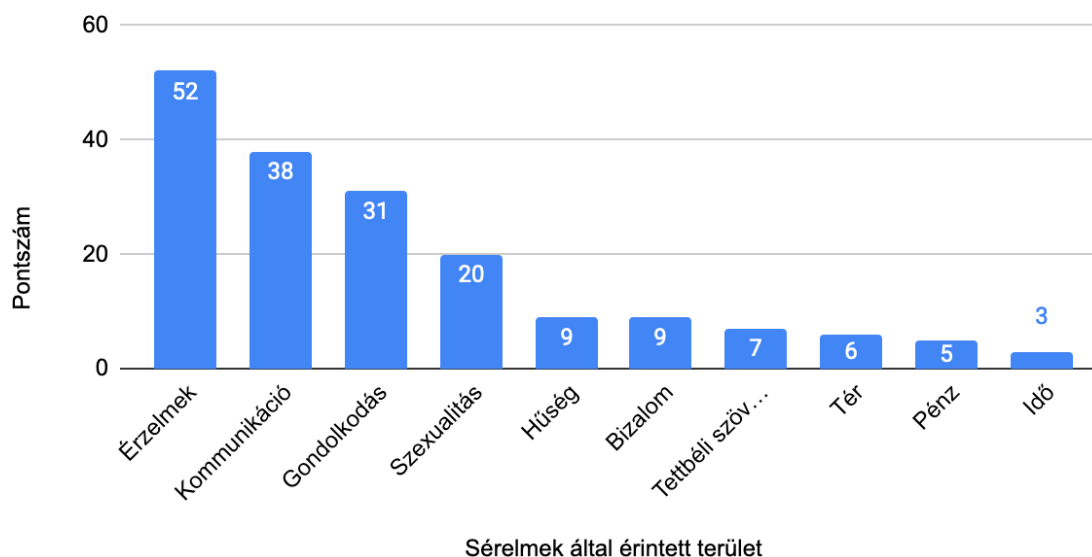
5. ábra: Szemlélettel való azonosulás

Az ábrából látható, hogy az alanyok nagy többsége (62.1%) nagyobb mértékben azonosul a szemlélet alapjaival, és ezen keresztül az axiómákban megfogalmazott elvekkkel.

Jelentőségteljesnek érzem még a mérésnek azon szempontjait, amelyek a tipikus párkapcsolati sérelmek által érintett területekre vonatkoznak. Ezekben ugyanis közvetlen

módon megjelenik az invalidáció, és a hatékony kommunikáció hiánya mint fő romboló erő. Az összesített adatokból kiderül, hogy a 3 leggyakoribb szakításhoz vezető sérelemtípus épp a gondolati és érzelmi invalidáció, valamint a kommunikációs problémák területeit fedi le:

Szakításhoz vezető felhalmozódó sérelmek által leginkább érintett területek a tartós kapcsolatokban



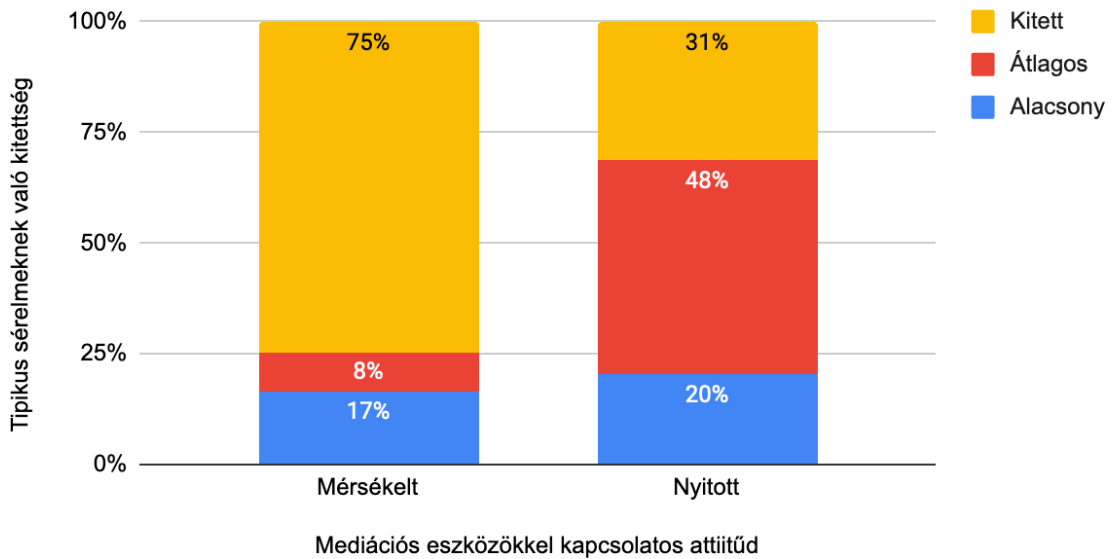
6. ábra: Szakításhoz vezető felhalmozódó sérelmek által leginkább érintett területek a tartós kapcsolatokban

Számomra mindez együtt választ ad a 2. kérdés felvetéseire, és igazolja azt, hogy a párkapcsolati konfliktusokból adódó szorongás nem objektív mértékű, típusai közül azok a legrombolóbbak, amelyek a pszichológia valóságérzékelést veszélyeztetik, és mint ilyenek, alkalmasak a burkolt vagy nyílt egzisztenciális szorongás kiváltására.

4.4 3. kérdés

Végül a 3. kérdésre szeretnék válaszolni, ami kimutatható összefüggést keresett a mediáció egyes eszközei és a párkapcsolati szorongás mértékének eredményes csökkenése között. Ennek érdekében megvizsgáltam a párkapcsolatok sérelmeknek való kitettségét az alanyoknak a mediációs eszközökkel kapcsolatos attitűdje tükrében.

Konfliktusoknak való kitettség a mediáció eszközeivel kapcsolatos attitűd tükrében

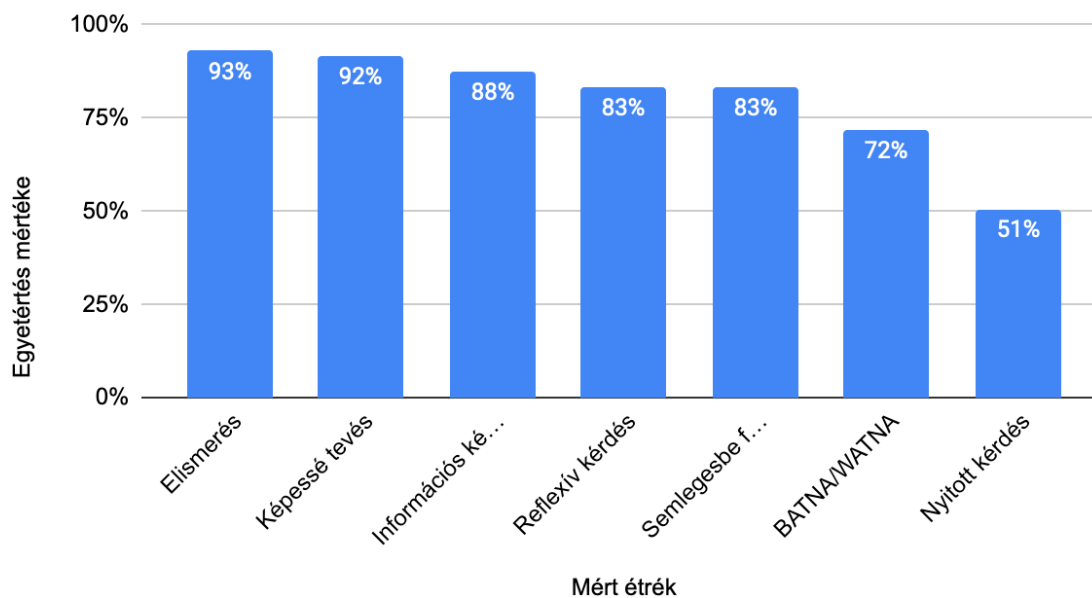


7. ábra: Konfliktusoknak való kitettség a mediáció eszközeivel kapcsolatos attitűd tükrében

Az eredmények ismét megerősítő jellegűek: azok esetében, akik a mediációs eszközökkel korlátozottabb mértékben azonosulnak, a sérelmeknek való kitettség jóval magasabb (75%), mint azon alanyok esetében, akik nyitottak az eszközök használatára (31%). Ugyanez figyelhető meg az alacsony kitettségű adatsoron is, ahol a mérsékelt csoportja kevésbé alacsony értékeket produkált (17%), mint a nyitottaké (20%). Látható ugyanakkor az is, hogy az átlagos kitettség értéke jelentősen nagyobb (48% vs. 8%) a nyitottak körében, ami véleményem szerint azzal magyarázható, hogy aki szívesebben és sikerrel használja a konfliktuskezelés eszközeit, az kompetensebbnek érzi magát a problémák megoldása során, ezért bátrabban vállalja az összeütközéseket.

Utolsóként a kiválasztott eszközök rangsorolását vizsgáltam meg, és arra jutottam, hogy az 1. kérdésre adott válasz adataival összhangban a legnagyobb azonosulást kiváltó eszközök az érzelmek elismerése (Elismerés – 93%, Képessé tevés – 92%), valamint a gondolkodás megosztását és az empátiát segítő eszközök (Információs kérdés – 88%, Reflexív kérdés – 83%) közül kerültek ki.

Alanyok mediációs eszközökkel kapcsolatos attitűdje



8. ábra: Alanyok mediációs eszközökkel kapcsolatos attitűdje

Ez, véleményem szerint, alátámasztja azt, hogy az érvénytelenítés hatása a párkapcsolati sérelmek és szorongás fő forrásaként eredményesen csökkenthető olyan konfliktuskezelési kommunikációs eszközökkel, amelyek célja egymás valóságélményének, gondolatainak és érzéseinek minél jobb megismerése és elfogadása.

5. fejezet: Zárógondolatok

A fent vázolt eredmények számomra megnyugtatóak, és inspiráltak arra, hogy az általam tervezett modellt és protokollt létrehozzam. Az interjúk részletes tárgyalását végül nem tettem a kutatás részévé. Ennek oka, hogy a beszélgetések megerősítették ugyan a kvantitatív mérések eredményét, de lényegileg nem módosították azokat. A halálszorongás olyan téma, amelyet általában kerülni szokás, és ez nem volt másképpen a lefolytatott beszélgetésekben sem. Ennek tárgyalása azon alanyok tekintetében volt sikeres, akik vagy megfelelő önismerettel rendelkeznek, vagy lelki alkatuknál fogva ki vannak téve az erős halálfélelemnek, és ezzel hajlandóak is szembenézni. Az alanyok nagy többsége azonban kerülte a témát, az ilyen irányú kezdeményezéseimet elutasították, illetve volt olyan beszélgetőpartnerem, aki egyértelműen kijelentette, hogy nem fél a haláltól. A sérelmek felhalmozásával, az invalidációval és az együttműködő, erőszakmentes kommunikációval kapcsolatos összefüggések nem kerültek új megvilágításba a beszélgetések eredményeként. Abból a szempontból viszont hasznos volt a folyamat, hogy a történeteken keresztül megerősödött bennem az a meggyőződés, hogy az általam létrehozott protokoll főként akkor lehet hatékony, ha a felek magas önismerettel rendelkeznek, pszichológiai szempontból nem patológikusak, és ha a kapcsolat még nem ért el abba a fázisba, ahol a felhalmozott sérelmeket csak terápiás folyamattal vagy még azzal sem lehet jóvá tenni. Ezt a tanulságot a kutatásomnak az 1.5 pontban említett járulékos előnyeként könyvelem el.

A kutatást véleményem szerint megérné továbbfejleszteni, és ennek lehetőségeit többféleképpen el tudom képzelni. A pszichológiai háttér esetében szükséges egy alaposabb, szakmaibb jellegű feltárás. Elképzelhetőnek tartom, hogy mélyebb pszichológiai képzettség híján átsiklottam fontos részleteken, saját felfedezésként értelmeztem valami olyat, ami tudományos tény, és komoly szakirodalma van, illetve megadom az esélyét annak, hogy tudat alatt a pszichológiai keretet intuitívan, informálisan, a saját elképzeléseim igazolását segítő módon értelmeztem, helyenként esetleg tévesen. Ennek kiküszöbölésére hasznos lenne egy vagy több pszichológiai szakember véleménye és kiegészítései. A kvantitatív eszközök minden bizonnyal gondosabb tervezést, nagyobb terjedelmet, és heterogénebb, robusztusabb mintát igényelnének. Itt elsősorban a kutatási módszertan és az eszközök szabványosabb, szakmaibb jellegű áttervezése és a kutatás szabályozottabb lefolytatása szükséges. Kutatási irányként pedig a kapcsolatokban létrejövő hatalmi struktúrák, az azzal való visszaélés és a hatalmi egyensúly fenntartását célzó mediációs eszközök lehetnek

érdekesek mint egy olyan vizsgálati modell tárgya, amely az általam bemutatott eredményeket veszi alapul.

Függelék

Párkapcsolati konfliktuskezelési kérdőív

<https://docs.google.com/forms/u/0/d/1vbnRwic3WERMzTcESbpUw...>

Párkapcsolati konfliktuskezelési kérdőív

Kérlek, válaszolj meg néhány kérdést a párkapcsolatokról, a konfliktusokról, és azok kezeléséről. A válaszoknál ne gondolkodj sokat, azt add meg válaszként, amit elsőként érzel, és lehetőleg nem térj vissza egy-egy válaszra azért, hogy módosítsd.

A kérdőív kitöltése 15 percet vesz igénybe, és a személyed beazonosíthatatlan lesz a számomra.

FONTOS! Ha a kérdések nyugtalanságot vagy szorongást keltenek benned, kérlek, hagyd abba a kitöltést.

* Required

Profil

1. Nemed *

Mark only one oval.

- Nő
 Férfi
 Egyéb

2. Születési éved *

3. Hány tartós (6 hónapnál hosszabb) párkapcsolatod volt eddig? *

4. Mennyi ideig tartott a leghosszabb kapcsolatod? *

Mark only one oval.

- Kevesebb, mint 1 év
 Other: _____

5. Mennyi ideig tartott a legrövidebb tartós kapcsolatod? *

Mark only one oval.

- Kevesebb, mint 1 év
 Other: _____

Mennyire értesz egyet az alábbiakkal?

6. Egy tartós kapcsolatban a konfliktusok elkerülhetetlenül bekövetkeznek *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

7. A konfliktusok rossz kezelése felhalmozódó sérelmekhez vezet, ami eltávolít *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

8. Minden kapcsolati krízisben van eltávolodás *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

9. A bántás általában szorongást generál *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

10. Bármilyen apróság okozhat olyan mértékű szorongást, amit valaki kezelhetetlennek érez *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

11. Azért nem lehet bocsánatot kérni, hogy valaki mit érez vagy gondol, csak azért, amit tett vagy mondott *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

Tipikus konfliktusok

12. 20 tipikus párkapcsolati sérelem következik. Gondolj elromlott kapcsolataidra, és jelöld meg azokat, amelyek felmerültek valamelyikötök részéről. Csak akkor jelöld meg a választ, ha szerinted ennek szerepe volt abban, hogy végül szakítottatok. *

Check all that apply.

- "Nem tartasz rendet a konyhában/fürdőszobában/szobában!"
 - Rendszeres gúnyolódás, a másik kinevetése
 - Rendszeres durva kritika, pl. "hülye vagy, amiért..."
 - "Soha nem figyelsz rám, nem vagy itt, nem lehet veled megosztani a közös pillanatokat!"
 - "Elszórod a pénzt!"
 - Rendszeres hazugságok, megcsalás
 - "Nem érdeklődsz irántam, nem kérdezed meg, hogy mit csinálok/hogy érzem magam/mi történt velem!"
 - "Megalázol/kibeszélsz/nem állsz ki értem!"
 - "Állandóan kitalálsz, hogy mit gondolok/érezek, és arra reagálsz!"
 - "Nem vagy képes kitalálni, hogy miből érzem szeretve magam!"
 - Ok nélküli bizalmatlanság, gyanakvás, féltékenység, annak előírása, hogy kivel lehet találkozni
 - Hosszabb ideig tartó vagy rendszeres szexmegvonás
 - "Rosszul látod a dolgokat, nem vagy képes belátni az igazságot!"
 - "Állandóan késel! Rád mindig várni kell!"
 - "Neked soha nem lehet semmit mondani! Veled kommunikációs technikákat kell használni!"
 - "Ha bajod volt velem, miért nem szóltál akkor?"
 - "Minden kis apróságért szólsz, túl sok bajod van!"
 - "Vállalhatatlanok a nézeteid, az ízlésed, vagy az érdeklődési köröd!"
 - "Miért nem veszed észre rajtam, amikor rosszul esik, amit csinálsz?!"
 - "Nem vagy elég romantikus/izgalmas/szenvedélyes/férfi/nő"...stb.
- Other: _____

13. Szerinted mennyire lehetett volna megmenteni az elromlott kapcsolataidat, ha mindketten tudatosan vagytok benne?

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
A legtöbb mindenképpen menthetetlen lett volna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Volt olyan, amit meg lehetett volna menteni

Konfliktuskezelési stílus

14. Általában hogyan viselkedsz egy vitában?

Mark only one oval.

- Általában győztesen kerülök ki a vitákból
- Általában igyekszem alkalmazkodni egy vitában a másikhoz
- Mindig törekszem arra, hogy mindketten egyformán engedjünk abból, amit akarunk
- Igyekszem elkerülni a vitákat
- Igyekszem együttműködni lenni, de egy bizonyos határ után nem engedek

Mennyire értesz egyet az alábbiakkal?

15. A szeretetkimutatással és kommunikációval kapcsolatos igények, és a konfliktusok minél alaposabb megbeszélése jobbá teszi a kapcsolatot *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

16. Az ilyen megbeszélések ártnak a kapcsolatnak, mert elveszik a spontaneitást és a romantikát, és inkább kiábrándítóak *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

17. Ha a páromnak problémája van és én látom a megoldást, akkor a legjobb módja a segítségnek, ha elmagyarázom neki, hogy hogyan kell megoldani a helyzetet *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

18. Ha a páromnak problémája van és én látom a megoldást, akkor a legjobb módja a segítségnek, ha logikusan rávezetem a megoldásra *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

19. A konfliktusok hatékony kezeléséhez elengedhetetlen, hogy beleéljük magunkat egymás helyzetébe *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

20. A konfliktusok hatékony kezeléséhez elengedhetetlen mérlegelni, hogy mi a legjobb és mi a legrosszabb opció *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

21. Fontos, hogy érezzük, hogy elismerjük egymást *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

22. Fontos, hogy ha kritikát fogalmazok meg, akkor inkább a saját érzéseimről, szükségleteimről beszéljek, lehetőleg semleges hangnemben, mint, hogy a páromat hibáztassam *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

23. A konfliktusok kezeléséhez elengedhetetlen, hogy olyan közeget teremtsünk, amiben bátran beszélhetünk arról, hogy hogyan érezzük magunkat *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

24. A kommunikációs technikák alkalmazása (asszertív kommunikáció, én-üzenet, stb.) erőltetett egy párkapcsolatban *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

25. Egy párkapcsolat csak akkor lehet jó, ha megbeszéljük a problémáinkat. *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

26. Egy párkapcsolatban minden problémát meg kell beszélni. *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem értek egyet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Teljesen egyetértek

Köszönöm a kitöltést!

27. Mennyire vennél szívesen egy olyan tananyagot, ami segít tudatosan kommunikálni, és megelőzni, hogy egy kapcsolatban felhalmozódjanak a sérelmek?

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Egyáltalán nem venném szívesen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nagyon szívesen venném

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms