

Erika NYITRAI¹ 

Az interperszonális érzelemszabályozás és kötődés vizsgálata – első eredmények a saját érzelmek mások általi szabályozása és a bizonytalan kötődés vizsgálatában

Abstract. Investigating Interpersonal Emotion Regulation and Attachment – Initial Findings on the Regulation of One's Own Emotions by Others and on Insecure Attachment.

Theoretical background: Despite the central role of emotion regulation, researchers have only recently begun to examine the interpersonal aspects of this process in adults.

Aim: In this study, we sought to answer the question of what connections can be revealed between the regulation of one's own emotions by others and insecure attachment.

Methods: We collected data from 792 people in an online, cross-sectional questionnaire study between September and November 2023. The majority of the participants were middle-aged (34.58 years, standard deviation 11.97 years), living in a relationship, and predominantly men (46.5%) and women (53.5%) with higher education (61.4%).

Measurement instruments: The study was conducted as part of a larger research project (ethical permit number: BTK/6890-1/2023). In this study, in addition to the Interpersonal Emotion Regulation (IERQ) questionnaire, attachment (ECR-R) and sociodemographic data were processed.

¹ Egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, BTK, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék; e-mail: nyitrai.erika@kre.hu.



Results: Similar to previous research, we found associations. The regulation of one's negative emotions by others – reassurance, social modelling, and perspective taking – and the regulation of positive emotions by others were also associated with attachment anxiety. Among the regulation of one's negative emotions by others, reassurance and the regulation of positive emotions by others showed a negative association with attachment avoidance.

Conclusions: The examination of the relationship between the regulation of one's emotions by others and attachment may be a priority area for future research, as it may help to clarify the adaptive and maladaptive roles of both.

Keywords: attachment, interpersonal emotion regulation, IERQ questionnaire

Hagyományos megközelítésben az érzelmszabályozást úgy határozhatjuk meg, mint azt a folyamatot, amellyel az emberek befolyásolják, hogy milyen érzelmeik vannak, mikor vannak, és hogyan élik meg és fejezik ki ezeket az érzelmeiket.² Ebben a megközelítésben a hangsúly az érzelmszabályozás intraperszonális vagy egyéni aspektusain van. Azonban társas lények vagyunk, az érzelmeinket másokkal együtt és másokon keresztül éljük meg, fejezzük ki és szabályozzuk. Az interperszonális érzelmszabályozásnak egyelőre sokkal kevesebb figyelmet szenteltek a kutatók, és központi szerepe ellenére csak nemrég kezdték el vizsgálni azt felnőtteknél.³

Az interperszonális érzelmszabályozás

Az interperszonális érzelmszabályozás témában született első kutatások arra összpontosítottak, hogy hogyan próbáljuk meg szabályozni vagy megváltoztatni mások érzéseit. Később megjelentek azok az elméletek, melyekben a mások, illetve a saját

² GROSS, James J. (1998): Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 74. 1. 224–237.

³ HOFMANN, Stefan G. – CARPENTER, Joseph K. – CURTISS, Joshua (2016): Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics, In: *Cognitive Therapy and Research*. 40. 341–356.

érzelmeik szabályozása is szerepet kapott.⁴ Ezek közül Hoffmann és munkatársai megközelítése specifikusan azt vizsgálja, hogyan használunk másokat a saját érzelmeink szabályozására anélkül, hogy saját erőfeszítéseket tennénk a szabályozás kiváltására. Szerintük az emberek szabályozhatják úgy a negatív érzelmeiket, hogy látják, mások hogyan birkóznak meg negatív érzelmeikkel (szociális modellezés), vagy figyelembe vehetik mások tanácsait (perspektívavállalás), vagy inspirációt és vigaszt kérhetnek másoktól (megnyugtató), valamint saját pozitív érzelmeiket úgy szabályozhatják, hogy megosztják azokat másokkal (pozitív affektusok fokozása).⁵ Hogy miként használjuk ezeket, a kutatások szerint számos tényezőtől függ, többek közt a kötődéstől.

Érzelmszabályozás a kötődés tükrében

A kötődélmélet szerint a közeli kapcsolatban álló partnerek reagálóképességében mutakozó egyéni különbségek, és az ebből eredő meglehetősen stabil kapcsolati minták (kötődési orientációk vagy stílusok) kialakulása jelentős hatással van arra, hogy az egyének hogyan szabályozzák érzelmeiket és hogyan birkóznak meg a stresszes eseményekkel. Már Bowlby⁶ felhívta a figyelmet a kötődés érzelmszabályozásban játszott szerepére, és megpróbálta megérteni a szoros kapcsolatok szorongáspufferelő funkcióját, valamint azt, hogy a diszfunkcionális kapcsolatok hogyan generálnak negatív érzelmeket és szélsőséges esetben maladaptív működéseket. Az elképzelései nyomán kialakuló elméleti és empirikus munkák sora igazolta, hogy a felnőttek életében a biztonságos kötődés segíti a személyt a nehéz helyzetekben az érzelmi nyugalom megőrzésében, és hogy a kötődési bizonytalanság formái nehezítik a hatékony érzelmszabályozást.⁷

⁴ NYITRAI Erika (2024): Az érzelmszabályozás interperszonális aspektusai felnőtteknél – egy feltörekvő kutatási irány három modelljének bemutatása, In: *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Theologia Reformata Transylvanica*. 70. 1. 323–339.

⁵ HOFMANN – CARPENTER – CURTISS (2016).

⁶ BOWLBY, John (1973): *Attachment and Loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger*. London, The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis.

⁷ MIKULINCER, Michael – SHAVER, Phillip R. (2016): *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York, Guilford Press.

A kötődési orientációk kétdimenziós megközelítésében a kötődéssel kapcsolatos elkerülés azt tükrözi, hogy a személy milyen mértékben bizalmatlan mások jóindulatával szemben, és védekezésként milyen mértékben törekszik a viselkedésbeli és érzelmi függetlenség fenntartására. A kötődéssel kapcsolatos szorongás azt tükrözi, hogy a személy milyen mértékben aggódik amiatt, hogy mások nem lesznek elérhetőek, amikor szüksége lenne rájuk, és szorongva keresi szeretetüket és gondoskodásukat.⁸

Mikulincer és Shaver áttekintve a korábbi kutatások eredményeit azt állítja, hogy a biztonságosan kötődő emberek optimistábban tekintenek az életre, kevesebb fenyegetésről és veszélyről számolnak be. Emellett magabiztosabbak a fenyegetések és kihívások kezelésében, és hajlamosabbak konstruktívabb és hatékonyabb érzelmszabályozási stratégiákat alkalmazni (pl. problémamegoldás, újraértékelés, támogatáskeresés). Sőt, miután a fenyegető eseményeket kezelték vagy jóindulatúan átértékelték, nyitottak tudnak maradni az érzelmeikre, szabadon és pontosan kifejezik és közlik azokat másokkal, és torzítás nélkül teljes mértékben átéli azokat. Ezzel szemben a kötődési bizonytalanságok (szorongás, elkerülés) az érzelmi problémák és a pszichopatológia rizikófaktorának tekinthetők.⁹

A bizonytalan kötődési orientációk eredendően adaptívak voltak abban az értelemben, hogy a gyermek viselkedését a következetlenül elérhető vagy következetesen elérhetetlen kötődési figura követelményeihez igazították.¹⁰ Maladaptívvá akkor válnak, amikor később olyan kapcsolatokban alkalmazzák őket, amelyekben a partnerekkel meleg és szeretetteljes interakciók lehetségesek, és amelyekben a partnerek segíthetnek az érzelmi nyugalom megőrzésében a stresszes időszakokban. Ráadásul a kötődési bizonytalanság nemcsak a személy saját testi és lelki egészségét károsíthatja, hanem kulcsfontosságú a kapcsolati partnerek egészsége és jólléte szempontjából is.¹¹

⁸ BRENNAN, Kelly A. – CLARK, Catherine L. – SHAVER, Phillip R. (1998): Self-report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview, In: Simpson, J. A. – Rholes, W. S. (szerk.): *Attachment Theory and Close Relationships*. New York (NY), Guilford Press. 46–76.

⁹ MIKULINCER – SHAVER (2016).

¹⁰ CASSIDY, Jude – KOBAK, Roger R. (1988): Avoidance and Its Relation to Other Defensive Processes, In: Belsky, J. – Nezworski, T. (szerk.): *Clinical Implications of Attachment*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 300–323.

¹¹ OVERALL, Nikola C. – PIETROMONACO, Paula R. – SIMPSON, J. A. (2022): Buffering and Spillover of Adult Attachment Insecurity in Couple and Family Relationships, In: *Nature Review Psychology*. 1. 101–111.

A fenyegetettség, sebezhetőség és rászorultság érzéseivel járó érzelmek (pl. félelem, szorongás, harag, szomorúság, szégyen, bűntudat) szabályozása során az elkerülő emberek megpróbálnak blokkolni vagy gátolni minden olyan érzést, amely újraaktiválhatja az elfojtott szeretet- és figyelemigényüket, valamint a közelség- és támogatáskereső tendenciáikat. Ezen érzelmek egy része – például a harag – érzelmi bevonódást vagy befektetést is feltételez az adott kapcsolatban, ami nem egyeztethető össze az elkerülő emberek függetlenség és önállóság iránti preferenciájával. Az elkerülő egyének emellett megpróbálják blokkolni a mások rosszállásának, elutasításának vagy árulásának lehetséges vagy tényleges jeleire adott érzelmi reakcióikat is, mivel az ilyen fenyegetések is újraaktiválhatják a szeretet és gondoskodás iránti nem kívánt szükségleteiket. Így a kötődéssel kapcsolatos elkerülésük azt eredményezheti, hogy nem veszik észre saját érzelmi reakcióikat. Tagadják vagy elnyomják az érzelmekkel kapcsolatos gondolatokat és emlékeket, elterelik ezekről a figyelmüket, vagy elnyomják, vagy elfedik az érzelmeik verbális és nonverbális kifejezéseit. A kellemetlen érzelmek tudatos megélése és kifejezése elleni védekezéssel az elkerülő egyéneknél kevésbé valószínű, hogy az érzelmi élmények beépülnek a meglévő kognitív-affektív struktúrákba, így az is, hogy az ilyen érzéseket és mentális struktúrákat hatékonyan használják fel a későbbi információfeldolgozásban és szociális viselkedésben.¹²

A kötődési szorongásban magas pontszámot elérő emberek gyakran hajlamosak a negatív érzelmeket a közelségkereső céljaikkal és a szeretet, figyelem és gondoskodás iránti igényük hiperaktiválásával összeegyeztethetőnek érzékelni. Őket az a beteljesületlen vágy vezérli, hogy a kötődési figurák nagyobb figyelmet fordítsanak rájuk, és megbízhatóbbak legyenek, amikor védelmet és támogatást keresnek náluk.¹³ Így hajlamosak eltúlozni a fenyegetések komolyságát és túlhangsúlyozni saját tehetetlenségi és sebezhetőségi érzéseiket, részben azért, mert a gyengeség és a rászorultság jelei szerintük kiváltják a kötődési személyek figyelmét és gondoskodását.¹⁴ Ezenkívül a negatív érzelmekre összpontosíthatnak, sőt megpróbálhatják a szorongást inkább felfelé szabályozni. Ennek egyik útja, hogy még a meglehetősen kedvező események fenyegető aspektusait is érzékelhetően felerősítik, pesszimista hiedelmeket táplálnak a fenyegetésekkel és

¹² MIKULINCER – SHAVER (2016).

¹³ CASSIDY – KOBAC (1988).

¹⁴ OVERALL – PIETROMONACO – SIMPSON (2022).

kihívásokkal való megbirkózásra való képességükről, és a kudarcokat személyes elégtelenségüknek tulajdonítják. Egy másik módszerük a szorongás belső indikátoraira való odafigyelés. Ez magában foglalja a negatív érzelmek fiziológiai aspektusaira irányuló fokozott figyelmet, a fenyegetéssel kapcsolatos élmények fokozott felidézését, valamint a valós és potenciális fenyegetésekről való ruminációt. Ezek a stratégiák a szorongás önerősítő körét hozzák létre még azután is, hogy a fenyegetés objektíve megszűnt. Ugyanakkor félnek attól, hogy visszautasítják vagy elutasítják őket, ami motiválhatja az érzelmek lejjebb szabályozására vagy elfojtására irányuló kísérleteket is.^{15,16}

Fentiekből azt láthattuk, hogy amikor negatív érzelmekkel találkoznak, az elkerülő embereket a deaktiváló stratégiájuk arra készíti, hogy elkerüljenek másokat és a szociális támogató erőforrásaikat, a szorongó embereket pedig hiperaktiváló stratégiáik arra készítik, hogy saját érzelmeikre koncentráljanak, ugyanakkor túlhangsúlyozzák és eltúlozzák a sebezhetőség és a tehetetlenség érzését.¹⁷ Mivel ezek megnehezítik a kapcsolatokat, érdemes megvizsgálni olyan megoldási lehetőségeket, melyek kevésbé terhelik a személyt, a partnerét és a kapcsolatot.

A saját érzelmek mások általi szabályozása és a kötődés

Hofmann és munkatársai¹⁸ saját érzelmek mások általi szabályozása kérdőívének összes skálája és a szorongó kötődési stílus között pozitív korrelációt találtak. (Nem volt ugyanakkor kapcsolat a közelség és a függés dimenziói mentén!). Részben hasonló eredményekre jutottak Abasi és munkatársai is.¹⁹ Kutatásukban a negatív érzelmek szabályozásával (megnyugtatóssal és szociális modellezéssel) csak a szorongás járt együtt. És

¹⁵ MIKULINCER – SHAVER (2016).

¹⁶ MIKULINCER, Mario – SHAVER, Phillip R. (2022): Implications of Attachment Processes for Emotion Regulation, In: Gross, James – Ford, Brethth (szerk.): *Handbook of Emotion Regulation*. New York, The Guilford Press. 160–167.

¹⁷ MIKULINCER, Mario – SHAVER, Phillip, R. (2019): Attachment Orientations and Emotion Regulation, In: *Current Opinion in Psychology*. 25. 6–10.

¹⁸ HOFMANN – CARPENTER – CURTISS (2016).

¹⁹ ABASI, Imaneh – HOFMANN, Stefan G. – KAMJOU, Sara et al. (2023): Psychometric Properties of Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire in Nonclinical and Clinical Population in Iran, In: *Current Psychology*. 42. 8356–8366.

az előbbi eredményektől eltérően a saját érzelmek mások általi szabályozásával a függés és szociális modellezés is gyenge együttjárást mutattak. Soleimani és munkatársai²⁰ eredményei szerint a saját érzelmek mások általi szabályozásának egyik formája sem mutatott kapcsolatot a kötődéssel.

A saját érzelmek mások általi szabályozását és a kötődést két dimenzióként vizsgálva Gökdag és munkatársai²¹ azt találták, hogy a saját érzelmek mások általi szabályozásának valamennyi tényezője a kötődési szorongáshoz kapcsolódik. Ezek közül a szorongó kötődésnek a megnyugtató-, illetve a szociálismodell-skálával való pozitív együttjárása volt jelentős. Mintájukon az elkerülés a perspektívaváltás kivételével (itt nincs kapcsolat) negatív együttjárást mutatott az interperszonális érzelmszabályozás elemeivel, konkrétan a pozitív érzelmek fokozásával, a szociálismodell- és a megnyugtatósskálával. Koc és munkatársai is azt találták, hogy az IERQ valamennyi tényezője a kötődési szorongáshoz kapcsolódik. A kötődési szorongás gyenge pozitív együttjárásokat mutatott a megnyugtató-, a szociálismodell- és a perspektívavétel-skálával. Mintájukon az elkerülés csak a pozitív érzelmek fokozásával mutatott szignifikáns gyenge negatív együttjárást.²² Altan-Atalay eredményei szerint az interperszonális érzelmszabályozási stratégiák közül a megnyugtató volt a kötődés által legjobban előre jelzett forma.²³ Messina és munkatársai kutatásában is a saját érzelmek mások általi szabályozásának stratégiáihoz a kötődési szorongás kapcsolódott.²⁴

²⁰ SOLEIMANI, Samiru – MOFRAD, Fariba – KARESHKI, Hossen (2018): Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) in Persian Speaking Population: Adaption, Factor Structure and Psychometric Properties, In: *International Journal of Applied Behavioral Sciences*. 3. 4. 42–49.

²¹ GÖKDAĞ, Ceren – SORIAS, Oya – KIRAN, Sidar – GER, Sibel (2019): Adaptation of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire to the Turkish Language and Investigation of Its Psychometric Properties, In: *Turkish Journal of Psychiatry*. 30. 1. 57–66.

²² KOÇ, Melisa – AKA, Bajak Türküler – DOĞRUYOL, Burak – CURTISS, Joshua – CARPENTER, Joseph K. – HOFMANN, Stefan G. (2019): Psychometric Properties of the Turkish Version of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ), In: *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 41. 2. 294–303.

²³ ALTAN-ATALAY, Ayse (2019): Interpersonal Emotion Regulation: Associations with Attachment and Reinforcement Sensitivity, In: *Personality and Individual Differences*. 139. 290–294.

²⁴ MESSINA, Irene – SPATARO, Pietro – GRECUCCI, Alessandro – MOSKOW, Danielle. M. – MAROGNA, Cristina – HOFMANN, Stefan G. (2022): Interpersonal Emotion Regulation

Saját kutatás

Kutatási cél

A korábbi kutatási eredményekre alapozva feltételeztük, hogy a saját érzelmek mások általi szabályozásának mintáival a kötődési szorongás és elkerülés együttjárásokat mutat. A korábbi kutatások részben ellentmondó eredményei miatt, nem hipotézisekben, hanem kutatási kérdésben gondolkodtunk. Arra kerestük a választ, hogyan függ össze a saját érzelmek mások általi szabályozása a kötődési szorongással, ill. elkerüléssel.

Módszer

A minta

Egy nagyobb kutatás keretében heteroszexuális, legalább fél éve párkapcsolatban élő személyektől gyűjtöttünk adatokat online vizsgálat keretében 2023 szeptembere és novembere között. A kérdőívcsomagot 792 fő töltötte ki, 368 férfi és 424 nő. A legfiatalabb válaszadó 18 éves, a legidősebb 77 éves volt. Az átlag életkor 34,58 év (szórás 11,97 év). A résztvevők jelenlegi kapcsolatának hossza átlagosan 104,64 hónap. A mintából 352 fő él együtt a házastársával; 124 fő az élettársával; 11 fő élettársi kapcsolatban van, de külön élnek; 125 fő együtt jár valakivel és együtt is él; 176 fő együtt jár, kapcsolatban van, de külön él; 4 fő más formában definiálta kapcsolati státuszát. 299 főnek van gyermeke, míg 493 fő gyermektelen. A megkérdezettek közül 14 fő általános iskolai végzettséggel szerepel, 16 fő szakmunkás végzettségű, 276 fő érettségivel (szakközépiskola vagy gimnázium), illetve 486 fő felsőfokú végzettséggel rendelkezik.

Questionnaire: Psychometric Properties of the Italian Version and Associations with Psychopathology, In: *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. 25. 2. 239–246.

Mérőeszközök

A szociodemográfiai változókra vonatkozóan rákérdeztünk a résztvevők életkorára, nemére, kapcsolati státuszára, kapcsolatban eltöltött idejére és végzettségére.

Az interperszonális érzelmszabályozás méréséhez az *Interperszonális érzelmszabályozás* kérdőívet (IERQ;²⁵ magyar változatát Nyitrai és Takács állította össze [publikálás előtt]) használtuk. Az IERQ 20 tételből áll, amelyek az interperszonális érzelmszabályozást mérik, és négy alskálát tartalmaz, nevezetesen a „pozitív érzelmek fokozása”, a „perspektívavállalás”, a „megnyugtató” és a „szociális modellezés”. A tételeket öt pontos Likert-típusú skálán kell értékelni (1 = egyáltalán nem igaz, 2 = nem igaz, 3 = egy kicsit igaz, 4 = igaz, 5 = teljesen igaz). Nincs fordított tétel. Az alacsonyabb pontszámok az interperszonális érzelmszabályozásra való kisebb mértékű támaszkodást jelzik. Az eredeti kérdőívben a négy alskála mindegyike kiváló belső konzisztenciát mutatott: pozitív érzelmek fokozása ($\alpha = .89$), a perspektívavállalás ($\alpha = .91$), a megnyugtatóskérés ($\alpha = .94$) és a szociális modellezés ($\alpha = .93$) – saját kutatásunkban a pozitív érzelmek fokozása ($\alpha = .89$), a perspektívavállalás ($\alpha = .91$), a megnyugtatóskérés ($\alpha = .94$) és a szociális modellezés ($\alpha = .93$).

A felnőtt kötődés mérésére a *Közei kapcsolatokban szerzett tapasztalatok* (ECR-R;²⁶ magyar változata²⁷) 36 tételes kérdőívet használtuk. A kérdőív a kötődési szorongást és a kötődés kerülést méri. Az eredeti kérdőívben a négy alskála mindegyike kiváló belső konzisztenciát mutatott. Minden egyes elemet egy 7 pontos Likert-típusú skálán értékelnek (1 = egyáltalán nem igaz, 7 = nagyon igaz). A skálapontszámok az egyes skálák tételeinek átlagos pontszámai, tehát 1 és 7 közé esnek. A magasabb pontszámok a szorongás és/vagy az elkerülés nagyobb fokát, következésképpen pedig a kötődési biztonság alacsonyabb szintjét jelzik.

²⁵ HOFMANN – CARPENTER – CURTISS (2016).

²⁶ FRALEY, Chris – WALLER, Niels – BRENNAN, Kelly A. (2000): An Item Response Theory Analysis of Self-report Measures of Adult Attachment, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 78. 2. 350–365.

²⁷ DUPONT, Kinga – GERVAI, Judit – DANIS, Ildikó – TÓTH, Ildikó – KOREN, Réka – TÖRÖK, Szabolcs (2022): Factor Structure, Psychometric Properties, and Validation of the Hungarian Version of the Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R-HU) Questionnaire in a Nationally Representative Community Sample, In: *Journal of Personality Assessment*. 104. 6. 747–758.

Statistikai elemzés

A statisztikai elemzéseket az SPSS 26.0 programmal végeztük. Az egyes változók közötti együttjárások vizsgálatára korrelációelemzést alkalmaztunk. A leíró statisztikáknál talált ferdeség- és csúcosságértékek esetében azt találtuk, hogy a változók e két paramétere több ponton is (alacsony standard hiba mellett) szignifikánsan eltér 95%-os szint mellett a normális eloszlás 0-0 értékeitől, ráadásul jelentős mértékben (meghaladja az 1-es abszolútértéket), tehát a korrelációs vizsgálatok esetében Pearson-féle korrelációs együttható helyett Kendall-féle tau-b monotonitási mértéket használtunk.

Etikai vonatkozások

A kutatási tervet a Károli Gáspár Református Egyetem Kutatásetikai Bizottsága jóváhagyta (kutatásetikai engedély száma: BTK/6890-1/2023). Az adatfelvétel 2023 októbere és novembere között, online felületen zajlott. 18. életévüket betöltött, minimum hat hónapja heteroszexuális párkapcsolatban élő résztvevőket toboroztunk kényelmi mintavétellel. A kérdőívcsomag kitöltése önkéntes és anonim volt. A résztvevők tájékoztatást kaptak a vizsgálat menetéről, és arról is, hogy az eredményekről nem áll módunkban egyéni visszajelzést adni. A kitöltést a vizsgálat alatt is következmények nélkül bármikor meg lehetett szakítani. A résztvevők ellenszolgáltatásban nem részesültek. Valamennyien beleegyeztek a kutatásban való részvételbe.

Elemzések

A saját érzelmek mások általi szabályozása skáláinak leíró statisztikáit és az együttjárásokra vonatkozó eredményeket az 1. számú táblázatban foglaltuk össze.

1. táblázat: Az IERQ skálák leíró statisztikái és együttjárásai

	Átlag	Szórás	Pozitív érzelmek fokozása	Perspektíva-vállalás	Megnyugtató	Szociális modellezés
Pozitív érzelmek fokozása	3,70	0,77	1	,315**	,549**	,479**
Perspektívavállalás	2,54	0,81	,315**	1	,470**	,570**
Megnyugtató	2,84	0,98	,549**	,470**	1	,571**
Szociális modellezés	3,10	0,85	,479**	,570**	,571**	1

Megjegyzés: ** $p < 0.01$.

A saját érzelmek mások általi szabályozására és a kötődés együttjárásaira, illetve a kötődés leíró statisztikáira vonatkozó eredményeket a 2. számú táblázatban foglaltuk össze.

2. táblázat: Az interperszonális érzelemszabályozás együttjárásai a kötődés mutatóival

	IERQ skáláival való korrelációk eredményei					
	Átlag	Szórás	Pozitív érzelmek fokozása	Perspektíva-vállalás	Megnyugtató	Szociális modellezés
ECR: Kötődési szorongás	2,79	1,16	,145**	0,088*	0,239**	0,215**
ECR: Kötődési elkerülés	2,30	0,90	-,157**	-0,042	-0,174**	-0,044

Megjegyzések: ** p < 0.01; * p < 0.05.

A saját érzelmek mások általi szabályozása együttjárásait az életkorral és a kapcsolatban eltöltött idő hosszával a 3. számú táblázatban foglaltuk össze.

3. táblázat: Az interperszonális érzelemszabályozás, az életkor és a kapcsolatban eltöltött idő összefüggései

	Pozitív érzelmek fokozása	Perspektíva-vállalás	Megnyugtató	Szociális modellezés
Életkor	-,315**	,095**	-,198**	-,144**
Kapcsolatban eltöltött idő hossza	-,194**	,070*	-,102**	-,089*

Megjegyzések: ** p < 0.01; * p < 0.05.

Megvitatás

Saját mintánkon azt találtuk, hogy az IERQ önálló interperszonális érzelemszabályozási konstruktumot mér, mely eltér a kötődés ECR-S -el mért konstruktumától. Ugyanakkor a kapott együttjárások jelzik a fenti konstruktummal való kapcsolatát.

Az általunk megkérdezett személyek 46,5%-a férfi, 53,5% nő. Az átlag életkoruk 34,58 év (szórás 11,97 év). Többségében házas (44,4%) és magasan iskolázott (34,8% érettségivel, 61,4% felsőfokú végzettséggel rendelkezik). Kötődésüket tekintve az átlag alatti kötődési szorongással, illetve elkerüléssel jellemezhetők. A saját érzelmek mások általi szabályozásában leginkább a pozitív érzelmek fokozása és a szociális modellezés

jellemzi őket. A megnyugtatót és a perspektívaváltást mint saját érzelmek mások általi szabályozását közepes mértékben tartják magukra jellemzőnek.

Ezen jellemzőkkel rendelkező mintán azt találtuk, hogy minél inkább jellemző valakire hogy a saját negatív érzelmei szabályozására másokat használ, konkrétan a megnyugtatóra, a szociális modellezésre és a perspektíva felvételre, annál inkább jellemezhető a kötődési szorongással is. Valamint azt találtuk, hogy minél inkább használ valaki másokat a pozitív érzelmei fokozására, annál inkább jellemző rá a kötődési szorongás. Vagyis minél inkább jellemző valakire, hogy szükségét érzi annak, hogy másokkal legyen, hogy vigaszra és együttérzésre találjon, hogy megfigyeljen másokat és figyelembe vegye a stresszhelyzetekkel való megbirkózásuk módjait, hogy igénye van arra, hogy másoktól megnyugvást kapjon a kellemetlen helyzetekkel kapcsolatban, amelyeken keresztül megy, másrészt pedig arra, hogy folyamatosan emlékeztessék, hogy ne aggódjon, valamint arra, hogy a pozitív érzelmeket megossza másokkal, hogy növelje a saját boldogság és öröme érzését, annál inkább jellemző rá, hogy aggódik amiatt, hogy mások nem lesznek elérhetőek, amikor szüksége lenne rájuk, és ezért szorongva keresi szeretetüket és gondoskodásukat.

Saját mintánkon azt találtuk, hogy minél inkább jellemző valakire, hogy a saját negatív érzelmei szabályozására másokat használ, konkrétan a megnyugtatóra, annál kevésbé jellemezhető a kötődési elkerüléssel. Nincs azonban összefüggés a szociális modellezés és a perspektíva felvétel, valamint a kötődés és az elkerülés között. Azt találtuk továbbá, hogy minél inkább használ valaki másokat a pozitív érzelmei fokozására, annál kevésbé jellemző rá a kötődés kerülése. Vagyis minél inkább jellemző valakire, hogy szükségét érzi annak, hogy másokkal legyen, hogy vigaszra és együttérzésre találjon, annál kevésbé jellemző rá, hogy bizalmatlan mások jóindulatával szemben, és így védekezésként kevésbé jellemzi, hogy a viselkedésbeli és érzelmi függetlenség fenntartására törekedjen. Az találtuk, hogy minél inkább jellemző valakire, hogy a pozitív érzelmeket megossza másokkal, hogy növelje a saját boldogság- és öröme érzését, annál kevésbé jellemző rá, hogy bizalmatlan lenne mások jóindulatát illetően, illetve az, hogy viselkedésbeli és érzelmi függetlenség fenntartására törekedne. Mintánkban az, hogy valaki megfigyeljen másokat és figyelembe vegye a stresszhelyzetekkel való megbirkózásuk módjait, hogy igénye van arra, hogy másoktól megnyugvást kapjon a kellemetlen helyzetekkel kapcsolatban, amelyeken keresztül megy, másrészt pedig arra,

hogy folyamatosan emlékeztessék, hogy ne aggódjon, nem járt együtt azzal, hogy a személy milyen mértékben bizalmatlan mások jóindulatával szemben és védekezéséként milyen mértékben törekszik a viselkedésszel és érzelmi függetlenség fenntartására.

Mintánkon a saját érzelmek mások általi szabályozása, hasonlóan a korábbi kutatási eredményekhez,^{28,29,30} inkább a kötődési szorongással mutat kapcsolatot. A fenti eredményektől eltérő azonban ezen kapcsolatok erőssége. A saját érzelmek mások általi szabályozása és az elkerülés kapcsolata tekintetében az eredendően is vegyes eredmények közül saját eredményeink a pozitív érzések fokozása és az elkerülés kapcsán hasonlóak a korábbi kutatások eredményeihez, a megnyugtatóssággal való együttjárások tekintetében viszont csak előbbihez.^{31,32}

A kapott egyezések és eltérések részben a minta jellegzetességeiben keresendők. Az interperszonális érzelmszabályozás demográfiai változókkal való kapcsolatát vizsgálva eredményeink tovább színesítik a korábbi kutatások életkori vonatkozásaira kapott már eddig is ellentmondásos eredményeit. A férfiak és nők interperszonális érzelmszabályozása közötti hasonlóságainak, különbségeinek vizsgálata kapcsán mi azt találtuk, hogy a perspektívavállalás kivételével minden további alskála esetében a nők értek el magasabb értéket, vagyis rájuk inkább jellemző a pozitív érzelmek fokozása, a megnyugtatóskeresés és a szociális modellezés.^{33,34,35} A kapcsolati státusz tekintetében egyetlen területen, a pozitív érzelmek fokozása skálán találtunk érdemi különbséget a csoportok között. Azok a párok, akik együtt járnak, de külön élnek, szignifikánsan magasabb értékeket mutatnak, mint a többi csoport. A házas együtt élő

²⁸ GÖKDAĞ – SORIAS – KIRAN – GER (2019); KOÇ – AKA – DOĞRUYOL – CURTISS – CARPENTER – HOFMANN (2019).

²⁹ ALTAN-ATALAY (2019).

³⁰ MESSINA – SPATARO – GRECUCCI – MOSKOW – MAROGNA – HOFMANN (2022).

³¹ GÖKDAĞ – SORIAS – KIRAN – GER (2019).

³² KOÇ – AKA – DOĞRUYOL – CURTISS – CARPENTER – HOFMANN (2019).

³³ MESSINA – SPATARO – GRECUCCI – MOSKOW – MAROGNA – HOFMANN (2022).

³⁴ GÖKDAĞ – SORIAS – KIRAN – GER (2019).

³⁵ PRUESSNER, Luise – HOLT, Daniel V. – GÖLZ, Ruben – SEVCENKO, Natalia – HOFMANN, Stefann. G. – BACKENSTRASS, Matthias. (2020): Psychometrische Eigenschaften der deutschsprachigen Version des Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire, In: *Diagnostica*. 66. 1. 62–73.

párok között – hasonlóan a korábbi kutatási eredményekhez³⁶ – mi sem találtunk különbséget. És nem hagyhatók figyelmen kívül a kulturális különbségek sem.

A vizsgálat limitációja, hogy bár a minta nagysága statisztikai szempontból elfogadható volt, a minta nem reprezentatív a kötődés tekintetében. Jelen minta nem ad lehetőséget arra, hogy megvizsgáljuk hogyan alakul a saját érzelmek mások általi szabályozása az intra- vagy interperszonális érzelmszabályozási nehézségekkel – jelen esetben kötődési problémákkal – küzdők esetében, hiszen a mintánk átlagosan kevésbé szorongó és kevésbé elkerülő.

Összességében azonban, mivel az interperszonális érzelmszabályozás a személyes és kapcsolati jóllét egyik fontos építőköve, ezért kiemelkedő jelentősége van minden olyan kutatásnak, amely bővíti a korábbi érzelmszabályozás- és kötődéskutatásokat és segít tisztázni azok adaptív, ill. maladaptív szerepét.

Felhasznált irodalom:

- ABASI, Imaneh – HOFMANN, Stefan G. – KAMJOU, Sara et al. (2023): Psychometric Properties of Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire in Nonclinical and Clinical Population in Iran, In: *Current Psychology*. 42. 8356–8366.
- ALTAN-ATALAY, Ayse (2019): Interpersonal Emotion Regulation: Associations with Attachment and Reinforcement Sensitivity, In: *Personality and Individual Differences*. 139. 290–294.
- BOWLBY, John (1973): *Attachment and Loss: Volume II: Separation, Anxiety and Anger*. London, The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis.
- BRENNAN, Kelly A. – CLARK, Catherine L. – SHAVER, Phillip R. (1998): Self-report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview, In: Simpson, J. A. – Rholes, W. S. (szerk.): *Attachment Theory and Close Relationships*. New York (NY), Guilford Press. 46–76.
- CASSIDY, Jude – KOBAK, Roger R. (1988): Avoidance and Its Relation to Other Defensive Processes, In: Belsky, J. – Nezworski, T. (szerk.): *Clinical Implications of Attachment*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 300–323.

³⁶ KANTH, Barani – JAYAPRAKASH, Indumathi (2022): Psychometric Properties of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire among Couples in India, In: *Interpersona*. 16. 1. 36–55.

- DUPONT, Kinga – GERVAI, Judit – DANIS, Ildikó – TÓTH, Ildikó – KOREN, Réka – TÖRÖK, Szabolcs (2022): Factor Structure, Psychometric Properties, and Validation of the Hungarian Version of the Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R-HU) Questionnaire in a Nationally Representative Community Sample, In: *Journal of Personality Assessment*. 104. 6. 747–758.
- FRALEY, Chris – WALLER, Niels – BRENNAN, Kelly A. (2000): An Item Response Theory Analysis of Self-report Measures of Adult Attachment, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 78. 2. 350–365.
- GÖKDAĞ, Ceren – SORIAS, Oya – KIRAN, Sidar – GER, Sibel (2019): Adaptation of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire to the Turkish Language and Investigation of Its Psychometric Properties, In: *Turkish Journal of Psychiatry*. 30. 1. 57–66.
- GROSS, James J. (1998): Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 74. 1. 224–237.
- HOFMANN, Stefan G. – CARPENTER, Joseph K. – CURTISS, Joshua (2016): Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics, In: *Cognitive Therapy and Research*. 40. 341–356.
- KANTH, Barani – JAYAPRAKASH, Indumathi (2022): Psychometric Properties of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire among Couples in India, In: *Interpersona*. 16. 1. 36–55.
- KOÇ, Melisa – AKA, Bajak Türküler – DOĞRUYOL, Burak – CURTISS, Joshua – CARPENTER, Joseph K. – HOFMANN, Stefan G. (2019): Psychometric Properties of the Turkish Version of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ), In: *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 41. 2. 294–303.
- MESSINA, Irene – SPATARO, Pietro – GRECCUCCI, Alessandro – MOSKOW, Danielle. M. – MAROGNA, Cristina – HOFMANN, Stefan G. (2022): Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties of the Italian Version and Associations with Psychopathology, In: *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. 25. 2. 239–246.
- MIKULINER, Michael – SHAVER, Phillip R. (2016): *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York, Guilford Press.
- (2019): Attachment Orientations and Emotion Regulation, In: *Current Opinion in Psychology*. 25. 6–10.
- (2022): Implications of Attachment Processes for Emotion Regulation, In: Gross, James – Ford, Bretth (szerk.): *Handbook of Emotion Regulation*. New York, The Guilford Press. 160–167.

- NYITRAI Erika (2024): Az érzelemszabályozás interperszonális aspektusai felnőtteknél – egy feltörekvő kutatási irány három modelljének bemutatása, In: *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Theologia Reformata Transylvanica*. 70. 1. 323–339.
- OVERALL, Nikola C. – PIETROMONACO, Paula R. – SIMPSON, J. A. (2022): Buffering and Spillover of Adult Attachment Insecurity in Couple and Family Relationships, In: *Nature Review Psychology*. 1. 101–111.
- PRUESSNER, Luise – HOLT, Daniel V. – GÖLZ, Ruben – SEVCENKO, Natalia – HOFMANN, Stefann. G. – BACKENSTRASS, Matthias. (2020): Psychometrische Eigenschaften der deutschsprachigen Version des Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire, In: *Diagnostica*. 66. 1. 62–73.
- SOLEIMANI, Samiru – MOFRAD, Fariba – KARESHKI, Hossen (2018): Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) in Persian Speaking Population: Adaption, Factor Structure and Psychometric Properties, In: *International Journal of Applied Behavioral Sciences*. 3. 4. 42–49.