



Złożenie pracy online:  
2026-02-12 12:19:32  
Kod pracy:  
50088/55204/CloudA

Bernadett Kiss  
(nr albumu: 40963 )

Praca magisterska

## **Paradox üzenetek hatása, a kettős kötés jelensége a szülő - gyermek kapcsolatban**

### **THE IMPAKT OF PARADOXICAL COMMUNICATION: THE DOUBLE BIND PHENOMENON IN PARENT-CHILD**

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-  
Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia ogólna

Promotor: dr Sandor Bordas

Ezúton szeretném köszönetemet és tiszteletemet kifejezni témavezetőmnek Dr. Bordás Sándor Doktorúrnak támogatását értékes tanácsaiért, türelméért, a diplomamunka megírásánál nyújtott segítségéért, szakmai vezetéséért.

I



A dolgozat azt vizsgálja, hogy a szülői kommunikációban megjelenő paradox üzenetek – a kettős kötés jelensége – miként befolyásolják a gyermekek kötődési stílusait és pszichés fejlődését. A kutatás célja annak feltárása volt, hogy a szülők kommunikációs és nevelési mintái, valamint felnőttkori kötődési jellemzői milyen kapcsolatban állnak a kommunikációs paradoxonokkal. Az elméleti keretet Bateson, Haley és Watzlawick kommunikációelméletei, valamint a rendszerszemléletű családterápia és a kötődésemélet adták. A vizsgálatban 104 szülő vett részt, akik három standardizált kérdőívet töltöttek ki kommunikációs stílusukról, kötődési mintáikról és nevelési attitűdjeikről; az adatokat korrelációs és varianciaanalízis módszerével elemeztük. Az eredmények szerint a barátságos, figyelmes kommunikáció pozitívan kapcsolódott a biztonságos kötődéshez, míg a veszekedő és drámai stílus inkább a bizonytalan kötődéssel járt együtt. A családi állapot és az iskolai végzettség szignifikánsan befolyásolta a kommunikációs mintákat. Az eredmények alátámasztják, hogy a kommunikációs paradoxonok és a kettős kötéshez hasonló minták transzgenerációs is továbbadhatók, és hozzájárulhatnak pszichés nehézségek kialakulásához. A dolgozat következtetése szerint ezek felismerése és kezelése javíthatja a családi kapcsolatok minőségét és a pszichés jóllétet.

kettős kötés, szülői kommunikáció, kötődési stílusok, transzgenerációs minták, kommunikációs stílus, családterápia, pszichés fejlődés, paradox üzenetek

This thesis examines how paradoxical messages in parental communication, described by the double bind phenomenon, influence children's attachment styles and psychological development. The study aimed to explore the relationship between parental communication and parenting patterns, adult attachment characteristics, and the presence of communication paradoxes. The research was grounded in the communication theories of Bateson, Haley, and Watzlawick, complemented by systemic family therapy and attachment theory. Data were collected from 104 parents through three standardized questionnaires assessing communication style, attachment patterns, and parenting attitudes, and analysed using correlation and analysis of variance (ANOVA). Results showed that friendly and attentive communication styles were associated with secure attachment, while quarrelsome and dramatic styles correlated with insecure attachment. Marital status and education level significantly influenced communication patterns. These findings support the view that communication paradoxes and double bind-like patterns can be transmitted across generations and may contribute to the emergence of psychological difficulties. The study concludes that identifying and addressing such paradoxes can strengthen family relationships and promote psychological well-being.

double bind, parental communication, attachment styles, transgenerational patterns, communication style, family therapy, psychological development, paradoxical messages



## Tartalom

1 Bevezetés	6
2 A kutatás elméleti alapjai	7
2.1 A kettős kötés elméletei: Bateson, Jackson, Haley és Weakland	7
2.2 Bateson megközelítése, Toward a Theory of Schizophrenia	8
2.3 A kettős kötés jelentősége a kommunikáció rendszerszintű megértésében	9
2.4 A családi rendszerben megjelenő paradox minták	10
2.5 A kettős kötés terápiás relevanciája	10
2.6 Gregory Bateson (1972), Steps to an ecology of mind	11
2.7 Watzlawick, Beavin és Jackson (1967): Pragmatics of human communication	12
2.8 Jay Haley elmélete, Strategies of psychotherapy	14
2.9 A klasszikus Bateson-modell újragondolva	15
2.10 A kettős kötés tovább gondolt elméletei	16
2.11 A kettős kötés rendszerszemléletű megközelítése	18
2.12 A kettős kötés és a kötődésemélet kapcsolata	19
2.13 A kettős kötés pszichológiai következményei	20
2.14 A transzgenerációs működés és a kettős kötés integratív szemlélete	21
2.15 A kötődésemélet régen és ma	22
2.16 A gyermekkor kötődései	24
2.17 Mentalizáció a szülő–gyermek kapcsolatban	25
2.18 A mentalizáció, a reziliencia és a problémaviselkedés	27
2.19 A kommunikációba vetett bizalom, énhatékonyság és önértékelés	27
2.20 Kötődés és párbeszéd	29
3 A kutatás módszertana	30
3.1 A kutatás előzménye	31
3.2 A kutatás célja és hipotézisei	32
3.3 Kutatási módszer	33
3.4 A kutatás során használt mérőeszközök	33
4 A kutatás eredményeinek bemutatása	36
4.1 Borealis Kommunikációs Stílus kérdőív statisztikai elemzése	36
4.2 Kommunikációs stílus alsókálák közötti összefüggések	40
4.2.1 Az életkor és a kommunikációs stílus alsókálák közötti kapcsolat	41
4.2.2 A kommunikációs stílus alsókálák variabilitásának vizsgálata	41
4.2.3 A kommunikációs stílus vizsgálatának összefoglalása	42



4.3A kötődési stílus kérdőív statisztikai elemzése	43
4.3.1Családi állapot és a figyelmes kommunikációs stílus kapcsolata	45
4.3.2Hipotézis vizsgálat - A kommunikációs stílus és a kötődés vizsgálata	46
4.4A szülői nevelési stílus kérdőív statisztikai elemzése	50
4.4.1A tekintélyelvű nevelési stílus és a konfliktusos kommunikáció kapcsolata (H2)	53
5Kvalitatív releváns kutatások elemzése	55
5.1A kettős kötés kutatásának nehézségei és a hozzá kapcsolódó pszichológiai konstruktumok	55
5.2A szülői túlóvás és a double bind kommunikáció közvetett kapcsolata	56
5.3A mentalizáció sérülése és a kommunikációs paradoxonok	58
5.4Epistemikus bizalom és kommunikációs következetesség	59
5.5A szülői nevelési stílus hatása a gyermek érzelmi és viselkedéses alkalmazkodására	61
5.6Szülő-gyermek párbeszéd, kötődés és a szelf fejlődése	62
5.7A szülői mentalizációs képesség és kötődés jelentősége	64
5.8A "légy spontán" paradoxon	65
6Összegzés	68
6.1A feldolgozott kutatások tanulságai saját vizsgálatunk tükrében	68
6.2Javaslatok és észrevételek	69
7Összegzés	71
Rezüme	74
Felhasznált szakirodalom jegyzéke	77
Ábrák jegyzéke	81
Mellékletek	82



# 1 Bevezetés

„A szavak soha nem csak azt jelentik,  
amit mondanak.  
A családban különösen nem.”  
(Gregory Bateson)

Szakedolgozatunk középpontjában a kettős kötés (double bind) jelensége áll, amely a családi kommunikáció rejtett, paradox struktúráin keresztül fejti ki hatását. A dolgozat fő célja annak vizsgálata, hogy a szülői kommunikáció milyen formában közvetítheti az érzelmileg és logikailag ellentmondásos üzeneteket, és ezek milyen hatással lehetnek a gyermekek kötődési mintáira, pszichés fejlődésére, illetve viselkedéses alkalmazkodására.

A témaválasztás aktualitása, indoklása, szerkezete és módszertana

A családi kommunikáció minősége kulcsszerepet játszik a gyermekek érzelmi és kapcsolati fejlődésében. Az utóbbi években egyre több kutatás irányult arra, hogyan jelenhet meg a kommunikációban olyan paradox minta, amelyben a gyermek két egymásnak ellentmondó üzenetet kap, és ezekre nem adhat megfelelő választ következmény nélkül. Ez a kettős kötés logikája, amely hosszú távon pszichés zavarokat idézhet elő, különösen akkor, ha a szülő-gyermek kapcsolatban ismétlődően és következtelenül van jelen. A témaválasztásunk aktualitását egyrészt az adja, hogy hazai kontextusban kevés empirikus kutatás vizsgálja a szülői kommunikáció ilyen típusú zavarait, másrészt pedig az a felismerés, hogy a szülők önjellemzésein keresztül is megközelíthetővé válhatnak azok a minták, amelyek rejtetten hatnak a gyermek pszichés fejlődésére. A dolgozatban saját kvantitatív kutatásunkra támaszkodtunk, e kvantitatív vizsgálatot kiegészítettük más, gyermekekkel és fiatalokkal végzett kutatások elemzésével, hogy a kettős kötés nehezen operacionalizálható jelenségét közvetetten, de megbízható módon vizsgáljuk. Ezáltal a dolgozat kvalitatív és kvantitatív elemeket is ötvöző módszertani megközelítéssel dolgozik.

A szakdolgozat célja

Szakedolgozatunk célja az volt, hogy feltárjuk a szülők által vallott nevelési és kommunikációs minták milyen módon kapcsolódnak a kötődési stílusaikhoz, és ezek az összefüggések mennyiben utalhatnak egy olyan kommunikációs diszfunkcionalitásra, mint amilyen a kettős kötés. Különös figyelmet fordítottunk arra, hogy megvizsgáljuk a



## 2 A kutatás elméleti alapjai

### 2.1 A kettős kötés elméletei: Bateson, Jackson, Haley és Weakland

A kiinduló elméletet Bateson, Jackson, Haley és Weakland (1956) fogalmazta meg. Ez a tanulmány tekinthető a double bind, vagyis a kettős kötés elméletének egyik alapvető kiindulópontjának. A szerzők azt vizsgálják, hogyan hathat a kommunikáció, különösen az egymásnak ellentmondó üzenetek, az egyén mentális állapotára.

A kettős kötés lényege, hogy valaki olyan helyzetbe kerül, ahol egyszerre kap két egymással szemben álló üzenetet, és nincs lehetősége mindkettőnek megfelelni. Például, ha egy szülő szavaival szeretetet közvetít, de közben a testbeszéde elutasító, az komoly belső konfliktust idézhet elő a gyermekben. A probléma akkor válik igazán nehézé, ha az érintett nem tud kilépni a helyzetből (például mert a szülőhöz kötődik), és nincs tere annak, hogy rávilágítson az ellentmondásra, vagyis nincs metakommunikáció. Bateson és munkatársai szerint ezek a kommunikációs paradoxonok hozzájárulhatnak pszichés zavarok, például szkizofrénia kialakulásához.

A tanulmány azért is mérföldkő, mert nem csak az egyes mondatok tartalmát elemzi, hanem azt is, milyen rendszerben, milyen kapcsolati dinamikában hangzanak el. A kettős kötés nemcsak kognitív, hanem érzelmi és kapcsolati szinten is hat, gyakran idéz elő zavart, frusztrációt, sőt identitáskrizist is. Jó példa erre a szülő-gyermek kapcsolat, ahol elhangozhatnak olyan üzenetek, mint például: „Légy önálló, de csak úgy, ahogy én akarom.” Ezek hosszú távon összezavarhatják a gyermeket, aki kénytelen magába fordítani a konfliktust, ami akár a valóság és az önazonosság határainak elmosódásához is vezethet.

Batesonék úttörő módon próbálták megérteni a szkizofrénia hátterét nemcsak biológiai vagy pszichoanalitikus nézőpontból, hanem társas és kommunikációs szempontból is. Ez a megközelítés egy újfajta gondolkodásmódot indított el, ami utóbb a családterápia és a rendszerszemlélet alapját is képezte.

Az elmélet máig fontos a pszichológiai és pszichiátriai kutatásokban, különösen azokban, amelyek a családi rendszerek és kommunikációs minták hatásait vizsgálják. Bár az elméletet azóta több kritika is érte (például a bizonyíthatóság vagy az általánosíthatóság kérdésében), a kettős kötés fogalma még mindig hasznos eszköz, amikor összetett, ellentmondásos családi viszonyokat próbálunk megérteni.

A gyakorlati szempontok is lényegesek, a családterápiában a terapeuta sokszor találkozik olyan



visszatérő kommunikációs mintákkal, amelyek rejtett, kettős üzeneteket tartalmaznak. Ezek felismerése és lefordítása segíthet a terápiás folyamatban, különösen akkor, ha a gyermek viselkedési vagy érzelmi problémái mögött ilyen kommunikációs zavarok húzódnak meg.

A terapeuta feladata ilyenkor egy olyan biztonságos tér kialakítása, ahol ezek a paradoxonok megnevezhetők és újra értelmezhetők. A kettős kötés az önreflexió és metakommunikáció fejlesztésében is hasznos lehet. Ha a kliens megtanulja felismerni a zavaró, ellentmondásos üzeneteket, akkor azokra már nem automatikusan reagál, hanem tudatosabban tud válaszolni. Ez pedig nemcsak az ő belső világát rendezi, hanem a családon belüli kapcsolatokra is pozitív hatással lehet.

A szakdolgozatunk szempontjából ez az elmélet azért kiemelten fontos, mert alapot ad annak vizsgálatához, hogyan kapcsolódnak a szülők kommunikációs szokásai és kötődési mintái a gyermek fejlődéséhez. A kettős kötés fogalmának beemeléssel lehetőség nyílik olyan közvetett jelzések, mint például kommunikációs zavarok, ambivalens érzelmek, belső konfliktusok feltérképezésére, amelyek különösen a gyermek- és serdülőkor érzékeny időszakában lehetnek meghatározóak. Az elmélet segít jobban megérteni nemcsak az egyéni működést, hanem a családi kapcsolatok bonyolult, egymásra ható rendszerét is.

## 2.2 Bateson megközelítése, Toward a Theory of Schizophrenia

Az 1950-es évek közepén született meg az a tanulmány, amely sokak szerint megalapozta a kettős kötés fogalmát. A szerzők, köztük Gregory Bateson, egy olyan kommunikációs helyzetre hívták fel a figyelmet, amelyben az egyén egyszerre kap két, egymásnak ellentmondó üzenetet. De hogyan reagálhat valaki, ha bármely válasza elutasításhoz vagy büntetéshez vezet? És mi történik akkor, ha nem tud kilépni ebből a helyzetből? A tanulmány egyik újdonsága az volt, hogy a kommunikációt nem csupán a mondanivaló szintjén értelmezte, hanem a kapcsolati dinamika felől is. A kettős kötés szituáció nem elszigetelt mondatként jelenik meg, hanem egy rendszerbe ágyazott, visszatérő mintázatként. Már ekkor hangsúlyossá vált, hogy az ilyen paradox üzenetek egyszerre hatnak a kognitív, érzelmi és kapcsolati szinteken.

Ugyanakkor fontos kritikusan is viszonyulnunk az elmülethez. Noha Bateson gondolatmenete korszakalkotónak számít, mára többen is megkérdőjelezzik az oksági összefüggések egyértelműségét. A tanulmány például azt sugallja, hogy a kettős kötés szerepet játszhat a szkizofrénia kialakulásában, de vajon mennyiben tekinthető ez kauzális kapcsolatnak, és mennyiben korrelációnak? Jelenlegi tudásunk szerint nehéz bizonyítani, hogy a paradox



kommunikáció közvetlenül pszichopatológiához vezet.

Ráadásul a kettős kötés fogalma, bár elegáns és jól megfogható, viszonylag általános. Mit tekintünk pontosan ellentmondó üzenetnek? Hol húzzuk meg a határt a hétköznapi kommunikációs ambivalencia és a destruktív kettős kötés között? Már Bowlby (1988) is felvetette, hogy a gyermek fejlődése szempontjából nemcsak az üzenetek tartalma, hanem azok konzisztenciája is kulcsszerepet játszik. Ez a gondolat egybecseng Batesonék elméletével, ugyanakkor árnyalja azt is, hogy nem minden ellentmondás vezet szükségszerűen pszichés zavarhoz. Az érzelmi biztonság és a kapcsolati kontextus legalább ilyen fontos tényezők.

A terápiás gyakorlatban a kettős kötés felismerése mégis különösen értékes lehet. Amikor például egy gyermek szorongással vagy viselkedészavarral érkezik terápiára, gyakran olyan családi kommunikációs mintákkal találkozunk, amelyek rejtett paradoxonokat hordoznak. Ilyen esetekben a terapeuta feladata nem csupán a tartalmi szinten való értelmezés, hanem a mögöttes struktúrák feltérképezése is. Mégis milyen implicit szabályok határozzák meg a családi interakciókat?

Hogyan lehet ezeket metakommunikatív módon megnevezni és átkeretezni? Az elmúlt húsz év családterápiás irodalma megerősítette, hogy a kettős kötés nem pusztán elméleti konstrukció. Jól használható diagnosztikai és intervenciós eszköz is. A terápiás tér lehetőséget ad arra, hogy a kliensek tudatosítsák a bennük keletkező zavart, és új válaszokat alakítsanak ki, ami pedig elősegíti a koherens és hiteles kommunikáció kialakulását.

### **2.3 A kettős kötés jelentősége a kommunikáció rendszerszintű megértésében**

Az elmélet egyik legfontosabb hozzájárulása, hogy a kommunikációt nem elszigetelt nyelvi aktusként, hanem dinamikus rendszerként értelmezi. A szerzők abból indultak ki, hogy minden közlés nemcsak tartalmat közvetít, hanem a kapcsolati státuszt is kijelöli. Ez különösen igaz a családi viszonyrendszerre, ahol a verbális és nonverbális üzenetek gyakran egymás ellen dolgoznak.

A kutatók szerint ezek az ellentmondások, különösen, ha visszatérően jelen vannak, nemcsak pillanatnyi feszültséget okoznak, hanem strukturálhatják is az egyén belső világát. A kommunikáció ilyen értelemben nemcsak tükröz, hanem formálja az identitást, a kapcsolati mintákat, az érzelmi szabályozást.

Ugyanakkor meg kell jegyeznünk, hogy nem minden paradox üzenet vezet patológiához. A mindennapi élet tele van apróbb ellentmondásokkal, ezekhez alkalmazkodni tudunk. A kérdés



az, hogy van-e lehetőségünk reflektálni ezekre, nyíltan megbeszélni őket, vagy el vagyunk zárva ettől. Ebben rejlik a kettős kötés igazi súlya.

## 2.4 A családi rendszerben megjelenő paradox minták

A kettős kötés elmélete különösen termékeny a családterápiás gondolkodás szempontjából. Az utóbbi években egyre több kutatás mutat rá arra, hogy a család, mint rendszer sajátos szabályok szerint működik, és ezek a szabályok sokszor nem tudatosak, nem kimondottak. Mit jelent ez valójában? Sok esetben a gyermek nemcsak az üzeneteket értelmezi, hanem a szabályokat is, amelyek az üzenetek mögött húzódnak. Például: „Beszélhetsz az érzéseidről, de ne túl hangosan, és ne akkor, amikor nekem nincs kedvem hallgatni.” Ezek a rejtett játékszabályok hoznak létre olyan kommunikációs helyzeteket, amelyekben a gyermek nem igazán tud jól eligazodni.

A terápiás gyakorlat azt mutatja, hogy ezek a minták gyakran generációkon keresztül öröklődnek. Már a nagyszülők kapcsolati stílusa is hatással lehet arra, hogy egy adott család hogyan kezeli a konfliktusokat, a hatalmat vagy éppen a szeretet kifejezését. A kettős kötés ebben a kontextusban nemcsak egyes szituációkra vonatkozik, hanem akár egész kapcsolati struktúrákra is.

Érdeemes azonban kritikusan viszonyulnunk ehhez a gondolatmenethez is. Bár csábító az a magyarázat, hogy a pszichés zavarok forrása mindig a családi rendszerben keresendő, nem hagyhatjuk figyelmen kívül a biológiai, társadalmi és kulturális tényezők szerepét sem. A komplexitás elismerése nem gyengíti, hanem gazdagítja az elméletet.

## 2.5 A kettős kötés terápiás relevanciája

A terápiás tér egyik legfontosabb funkciója, hogy lehetőséget adjon a metakommunikációra. Ott, ahol a családban korábban tilos vagy lehetetlen volt beszélni az ellentmondásokról, a terápiában megnyílhat az út ezek felismerésére és átkeretezésére.

A terapeuta, különösen a családterápiás kontextusban segíthet azonosítani azokat a visszatérő mintákat, amelyek paradox üzeneteket hordoznak. A cél nem az, hogy hibás legyen keresve, hanem az, hogy új értelmezési kereteket adjunk a meglévő dinamikáknak. Mindez különösen fontos lehet akkor, ha a gyermek pszichés tünetei (például szorongás, depresszív hangulat vagy viselkedészavarok) mögött olyan minták húzódnak, amelyek eddig rejtve maradtak.



Az elmélet egyik gyakorlati hozadéka éppen az, hogy támogatja a klienst metakommunikációs készségeinek fejlesztésében. Ha valaki képes lesz felismerni azokat az üzeneteket, amelyek korábban csak megmagyarázhatatlan feszültséget keltettek benne, az nemcsak belső integrációt, hanem kapcsolati változást is hozhat. Úgy gondoljuk, hogy a kettős kötés fogalma még ma is érvényes és termékeny elméleti keret, különösen, ha nem kizárólagos okként, hanem összefüggésrendszerben értelmezzük.

A szakdolgozatunk szempontjából lehetőséget ad arra, hogy a paradox kommunikáció vizsgálatán keresztül jobban megértsük, miként hat a szülői kommunikáció a gyermek fejlődésére, különösen kötődéses, identitásbeli és érzelmi szinten. Ugyanakkor érdemes a klasszikus elméleteket mindig újra értelmeznünk. Feltenni azt a kérdést, hogy vajon hogyan alkalmazhatóak ezek a 21. századi családok sokszínű kontextusában?

## **2.6 Gregory Bateson (1972), Steps to an ecology of mind**

A Steps to an Ecology of Mind című kötet Bateson életművének egyik legfontosabb állomása. Nem csupán elmélyíti a kettős kötés fogalmát, hanem tágabb, rendszerszemléletű keretbe is helyezi azt. A mű esszék gyűjteménye, amelyek különféle tudományterületek, többek között pszichológia, antropológia, kommunikációelmélet és ökológia határán mozognak. Már ez a integratív mód is azt üzeni, hogy az emberi viselkedést, fejlődést és kommunikációt nem értelmezhetjük kizárólag egyetlen nézőpontból.

Bateson szemléletének középpontjában az a felismerés áll, hogy az emberi interakciók nem lineáris, hanem körkörös oksági minták mentén működnek. Azaz nem arról van szó, hogy „A” kiváltja „B”-t, hanem inkább arról, hogy az események egymásra hatnak, visszacsatolásban léteznek. Ennek fényében a kommunikáció mindig több szinten zajlik, és ezek a szintek tartalmi, kapcsolati, metakommunikatív egyidejűleg alakítják a jelentést.

A kettős kötés ebben a rendszerben olyan kommunikációs helyzetként jelenik meg, amelyben a különböző szinteken érkező üzenetek összeütköznek. Például amikor a szülő a szavak szintjén támogatást fejez ki, de a testbeszéde elutasító, a gyermek nem tudja, melyik jelzésre reagáljon. Ekkor megbomlik az értelmezési keret, és megkérdőjeleződik, hogy egyáltalán lehetséges-e koherens válaszadás.

Az utóbbi évtizedek kutatásai is azt mutatják, hogy a gyerekek különösen érzékenyek ezekre az üzenetszintű ütközésekre. Egy olyan családi rendszerben, ahol a nyílt és a rejtett elvárások ellentmondanak egymásnak, a gyermek belsővé teszi az inkonzisztenciát. Ennek



következménye lehet például az érzelmi elkerülés, a disszociáció, vagy az internalizáló problémák megjelenése. De vajon minden kettős kötés ilyen súlyos hatással bír? Nem inkább az a kulcs, hogy van-e lehetőség reflektálni ezekre, és ha igen, hogyan?

Fontos kérdés, amit Bateson újra és újra feltesz, hogy hol húzódik a határ az egyéni zavar és a rendszer diszfunkcionalitása között? A szerző szerint a mentális zavarokat nem kizárólag belső, intrapszichés folyamatok okozzák. Inkább rendszerszintű, ismétlődő mintázatok eredményeként alakulnak ki, gyakran olyan szociális környezetben, ahol a metakommunikáció ellehetetlenül.

Bateson írásában újra és újra visszatér az önreflexió és a rendszer rugalmasságának kérdéséhez. Érdekes módon nem tekinti a paradoxonokat csupán zavarforrásnak, szerinte azok a fejlődés és tanulás motorjai is lehetnek, amennyiben a rendszer képes alkalmazkodni és újra rendeződni. Ez a gondolat különösen inspiráló lehet pedagógiai, terápiás és prevenciós kontextusban egyaránt.

A szakdolgozat szempontjából ez a kötet fontos elméleti alapot kínál ahhoz, hogy a kettős kötést ne kizárólag patológiás jelenségként lássuk. Arra ösztönöz bennünket, hogy megvizsgáljuk, hogyan reagál a gyermek az ambivalens üzenetekre, milyen megküzdési stratégiákat alakít ki, és hogyan formálja mindez a későbbi pszichés működését. Ahelyett tehát, hogy csupán tünetként értelmeznénk az ilyen helyzeteket, lehetőségként is tekinthetünk rájuk, persze csak akkor, ha megfelelő kontextusban feldolgozhatók.

## **2.7 Watzlawick, Beavin és Jackson (1967): Pragmatics of human communication**

A kommunikáció pragmatikai megközelítésének egyik legfontosabb alapműve a Pragmatics of Human Communication, amelyet Paul Watzlawick, Janet Helmick Beavin és Don D. Jackson közösen jegyez. A szerzőtrío rendszerszemléletű keretben tárgyalja a társas kommunikáció szerkezetét, működését, zavarait. A könyv szempontunkból kiemelten fontos, mivel tovább gondolja és alkalmazza a kettős kötés elméletét a mindennapi emberi kapcsolatokat, különösen a családi rendszerek működésére.

A szerzők abból indulnak ki, hogy a kommunikáció nem merül ki a verbális üzenetek szintjén. Minden viselkedés, még a hallgatás is, kommunikáció. Ez az állítás már önmagában is új értelmet ad a kapcsolati dinamika értelmezésének. Például mit jelent az, ha valaki elhallgat valamit? És mit, ha mosolyogva bírál? A könyv egyik kulcsfogalma a digitális (nyelvi) és az analóg (nonverbális, metakommunikatív) közlés megkülönböztetése.



A kettős kötés akkor jön létre, amikor ezek a kommunikációs csatornák egymással ellentmondásba kerülnek. Például a szülő kijelenti, hogy „szeretlek”, miközben az arca, hangszíne és testtartása elutasítást közvetít. A gyermek ebben a helyzetben nem tudja, melyik jelet tekintse irányadónak, a verbális tartalmat vagy a metakommunikatív üzenetet?

A kettős kötés jelenségének mélyebb megértéséhez elengedhetetlen a kommunikáció alapvető szerkezetének ismerete. Watzlawick, Beavin és Jackson (1967) klasszikus művükben (Pragmatics of Human Communication) öt kommunikációs axiómát fogalmaztak meg, amelyek különösen relevánsak a családi interakciókban megjelenő paradox közlések értelmezéséhez.

Nem lehet nem kommunikálni szerint minden emberi viselkedés, még a hallgatás vagy mozdulatlanlanság is kommunikációs értékkel bír. A szülő részéről például a csend vagy érzelmi visszavonulás is üzenetet közvetít a gyermek felé, ami hozzájárulhat a bizonytalan kötődési élményekhez. Egy másik axióma szerint, minden kommunikáció tartalmi és kapcsolati szintű. A kommunikáció nemcsak információt közöl, hanem azt is kifejezi, hogy a közlő milyen viszonyban áll a befogadóval. A kettős kötésben gyakori jelenség, hogy a szóbeli (tartalmi) üzenet és a nonverbális (kapcsolati) szint egymásnak ellentmondanak. A kommunikációs interakciók résztvevői sajátos módon interpretálják az eseményeket, mely arra hívja fel a figyelmet, hogy a felek eltérően érzékelik a kommunikációs sorozat kezdetét és oksági viszonyait. Ez konfliktusforrássá válhat, amikor például a gyermek visszahúzódo viselkedését a szülő ellenszegülésként értelmezi, holott az csupán egy paradox közlésre adott válasz. Amikor a kommunikáció digitális és analóg módon történik, akkor a digitális kommunikáció (szavak) mellett az analóg kommunikáció (testbeszéd, hangszín, mimika) is jelentést hordoz. A kettős kötés gyakran ezen a nem verbális szinten mutatkozik meg leginkább, mint például egy szeretetet kifejező mondat elutasító hanglejtéssel kísérve. Amikor a kommunikáció lehet szimmetrikus vagy komplementer, akkor az a kapcsolati dinamika meghatározza, hogy a felek egyenrangúként (szimmetrikus), vagy alá-fölérendeltségi viszonyban (komplementer) vesznek részt az interakcióban. A kettős kötés gyakran a komplementer viszony eltorzulása révén alakul ki, amikor a gyermek nem kérdőjelezheti meg a szülői közléseket, ugyanakkor azok belső ellentmondásossága cselekvésképtelenné teszi őt.

Ezek az axiómák segítséget nyújtanak annak megértésében, hogyan válhat a kommunikáció a pszichés zavarokat kiváltó vagy fenntartó tényezővé, különösen akkor, ha a kapcsolatokban a fenti törvényszerűségek torzultan vagy következtlenül érvényesülnek (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967). A könyv nem áll meg az elméleti keret felrajzolásánál. Rávilágít arra is, hogy ezek a kommunikációs paradoxonok milyen pszichés hatással járhatnak. Ha a kapcsolati szint



és a tartalmi szint hosszabb távon nem esik egybe, az zavarokat idézhet elő az énképben, az érzelmi önszabályozásban, sőt a pszichés integritásban is (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967).

A szakdolgozatunk szempontjából ez a mű azért különösen releváns, mert hidat képez az elméleti és empirikus megközelítések között. Egyrészt rendszerszintű szemléletet kínál a családi működés vizsgálatához. Másrészt olyan megfigyelhető és mérhető kommunikációs mintázatokra irányítja a figyelmünket, amelyek kvalitatív vagy kvantitatív kutatásokban is operacionalizálhatók. A nevelési stílus, a kötődési minták vagy akár a szülő-gyermek közötti interakciók során megjelenő ellentmondásos jelzések mind értelmezhetők a kettős kötés keretében.

Érdemes azonban itt is reflektálnunk a határokra, hogy nem minden kommunikációs inkonzisztencia eredményez kórosságot a fejlődésben. Sokszor az is elég, ha a felek képesek az ellentmondásokat nyíltan megbeszélni, azaz metakommunikálni róluk. A probléma ott kezdődik, ahol ez a lehetőség hiányzik. Ebben az értelemben a könyv nemcsak a zavarokra, hanem a változás és gyógyulás lehetőségeire is felhívja a figyelmet.

## 2.8 Jay Haley elmélete, *Strategies of psychotherapy*

Jay Haley a családterápiás irányzat egyik legismertebb alakjaként nemcsak elméleti síkon járult hozzá a kettős kötés fogalmának fejlődéséhez, hanem konkrét terápiás eszköztárrá is alakította azt. Munkásságának egyik kulcsdarabja, a *Strategies of Psychotherapy*, jól példázza, hogyan értelmezi a pszichés problémákat, különösen a gyermekek viselkedészavarait, nem belső, intrapszichés eredetűként, hanem családi rendszerekből származó kommunikációs zavarként.

Haley (1976), számára a kettős kötés nem elvont fogalom, hanem nagyon is valóságos, hétköznapi interakciókban megjelenő dinamika. Olyan kommunikációs mintázat, amely gyakran rejtetten, ismétlődően van jelen a családi rendszerben, és fenntartja a problémás viselkedést. Felmerül a kérdés, hogy vajon mindig tudatában vagyunk annak, hogyan hatunk egymásra kommunikációs szinten? Vagy sokszor éppen a nem tudatos üzeneteink azok, amelyek a legnagyobb zavart keltik? Haley terápiás megközelítésének egyik alapvetése, hogy nem a tünetekkel érdemes közvetlenül dolgozni, hanem azokkal az interakciós körökkel, amelyekben a tünet újra és újra megtermelődik. Ha például a gyermek „rosszalkodik”, lehet, hogy ez nem pusztán figyelemfelhívás vagy szabályszegés, hanem válasz egy olyan kommunikációs helyzetre, amelyben ellentmondásos elvárásokat közvetít felé a család.



Ebben az értelemben a viselkedészavar maga is kommunikáció. A terápiás cél tehát nem pusztán a viselkedés „korrigálása”, hanem annak a rendszernek az átalakítása, amelyben a kettős kötéses mintázatok létrejönnek. Haley gyakorlata azt mutatja, hogy a változás akkor indulhat el, ha a családtagok képesek felismerni és nevére nevezni azokat az implicit szabályokat, amelyek addig irányították a kommunikációjukat. A terapeuta feladata ebben a folyamatban nem csupán az értelmezés, hanem az új kommunikációs lehetőségek megnyitása is. Jogosan merül fel a kérdés, vajon mennyire vagyunk képesek szembenézni saját kommunikációnk rejtett struktúráival? És ha igen, hogyan alakíthatjuk át azokat úgy, hogy támogassák, ne pedig gátolják a kapcsolati biztonságot?

Haley szemléletében élesen kirajzolódik a rendszerszemlélet és a konstruktivista megközelítés ötvözete. Nem az igazság feltárása a cél, hanem egy olyan új struktúra létrehozása, amelyben a családtagok már nem záródnak be a régi, diszfunkcionális mintázatokba. Ez a gondolkodásmód a prevenció és az intervenció szempontjából is komoly jelentőséggel bír.

Haley későbbi munkáiban, különösen a *Problem-Solving Therapy* (1976) című könyvében, még inkább előtérbe kerül a gyakorlati, beavatkozásorientált szemlélet. A terápiát itt már nemcsak elemzéseként, hanem célzott problémamegoldó folyamatként értelmezi, amelyben a terapeuta aktív szereplőként segít a családnak kilépni a megszokott, zárt kommunikációs struktúrákból. A kettős kötés ebben a keretben tipikusan olyan helyzetként jelenik meg, amelyből a család látszólag nem talál kiutat. Minden próbálkozás bármennyire is jó szándékú ugyanahhoz a paradox szerkezethez vezet vissza. A szülő például meg akarja oldani a gyermek problémáját, de közben olyan üzeneteket küld, amelyek tovább súlyosbítják azt: „Légy önálló, de csak akkor, ha én irányítom.”

A szakdolgozat szempontjából Haley elmélete több okból is kulcsfontosságú. Egyrészt a kettős kötés nemcsak diagnosztikus kategóriává válik általa, hanem terápiás célponttá is, valami olyasmivé, amit lehet és érdemes is megváltoztatni. Másrészt azáltal, hogy a családot nem egyének halmazaként, hanem dinamikus rendszerként látja, lehetőséget nyújt arra, hogy empirikusan is vizsgáljuk a kommunikációs mintázatok és kötődési stratégiák összefüggéseit.

## 2.9 A klasszikus Bateson-modell újragondolva

Bateson és munkatársai (1956) szerint a kettős kötés három kulcsfontosságú elemből áll, először is jelen van két vagy több ellentmondó utasítás valamint másodsor, ezek közül egyik sem hagyható figyelmen kívül, mivel mind érzelmileg, mind kapcsolatilag jelentős



következményekkel járnak; harmadszor pedig, az érintett számára kizárt a helyzetből való kilépés, például azért, mert a metakommunikáció lehetősége is tiltottá válik. De vajon mit élhet át egy gyermek, ha egyszerre két, egymást kizáró üzenetet kap, és közben még az értelmezés lehetőségétől is megfosztják?

Ez a kommunikációs csapda nemcsak akut szorongást idézhet elő, hanem hosszú távon az identitás integritását, sőt a realitásérzékelést is alááshatja. A modell különösen akkor válik relevánssá, amikor a családi kommunikáció szerkezetét próbáljuk feltérképezni. A gyermek-szülő kapcsolatban ugyanis a gyermek a szülőt tekinti elsődleges referenciának, így a tőle érkező üzenetek pszichológiai súlya kiemelkedő.

Gyakori, hogy a gyermek verbálisan pozitív közléseket hall „Szeretlek”, „Fontos vagy nekem”, miközben ezekhez hűvös testbeszéd, elkerülő tekintet vagy a fizikai közelség hiánya társul. A szintek közötti ütközés dekódolhatatlanná teszi az üzenetet. Mit tanul ebből a gyermek? Elsősorban azt, hogy a saját érzékelésében nem bízhat és ez komoly következményekkel járhat. A folyamatos disszonancia hosszú távon olyan pszichés struktúrát alakít ki, amelyben az érzelmi elidegenedés és az önreflexió zavara válik alapélménnyé. Kezdetben ez az élmény szorongásként jelenik meg, amelyre a gyermek különféle alkalmazkodási mechanizmusokkal válaszolhat, mint túlzott alkalmazkodás, rigid önkontroll vagy teljes visszahúzódás formájában. Azonban idővel ezek a stratégiák beépülnek a személyiség struktúrájába, és formálják a gyermek világról és önmagáról alkotott mentális reprezentációit. A világ veszélyes és követhetetlen, az érzelmek megtévesztők, az üzenetek mögött rejtett szándékok lapulnak, ilyen alapélmények mentén nehéz koherens, autonóm szelfet kialakítani.

A Bateson-féle modell ezért elméleti szempontból is fontos pillér a szakdolgozatunk számára. Egyrészt segít rendszerszinten értelmezni a kommunikációs zavarokat, másrészt operacionalizálhatóvá teszi azokat az interakciós helyzeteket, amelyekben a gyermek nem tudja, melyik szülői jelzést vegye alapul. Ha a metakommunikáció, vagyis a jelentésekre való reflektálás lehetősége nem adott, a gyermek kénytelen belső struktúráin keresztül megoldani az ellentmondást. Ez azonban gyakran maladaptív módokon történik, például szorongásos sémák, merev megküzdési minták vagy disszociatív mechanizmusok formájában.

## 2.10 A kettős kötés tovább gondolt elméletei

A Bateson-féle eredeti modell kétségtelenül mérföldkő volt, ugyanakkor az elmúlt évtizedek során számos irányból érték kritikai és tovább gondoló reflexiók. Hiszen önmagában az elmélet



nem ad választ arra, hogyan zajlik le a kettős kötés hosszú távú hatása a pszichés fejlődés során, különösen gyermekkorban. Earnshaw (2023) például arra hívja fel a figyelmet, hogy a kettős kötés nem alkalmi kommunikációs zavar, hanem tartós mintázat, amely kapcsolati traumaként rögzül a gyermek élményvilágában.

Sokan talán nem is gondolnák, de a szülő gyakran maga sincs tudatában az általa közvetített ellentmondásnak, mégis ezek az üzenetek mélyen befolyásolják a gyermek énképének alakulását. A paradox helyzetek így nem egyértelműen „hibák”, hanem a kapcsolati rendszer diszfunkcionális szerkezetének tünetei.

A fejlődéslélektan felől közelítve különösen fontos kérdéssé válik, hogy a korai kommunikációs környezet milyen hatással van a kognitív-affektív struktúrák kialakulására. Már a gondozási kapcsolatokban megjelenő ellentmondások is olyan élményeket hozhatnak létre, amelyek kiterjednek a gyermek önreflexiós képességére, érzelemszabályozására és a másokkal való kapcsolódás minőségére. A kettős kötés tehát nemcsak zavarodottságot, hanem mély strukturális bizonytalanságot is eredményezhet.

Koopmans (1997) kutatásai tovább mélyítik ezt a képet. A skizofréniával élő személyek családjainak vizsgálata során olyan kommunikációs mintázatokat azonosított, amelyek hosszú távon destabilizálják a valóságélményt. Ugyanakkor Koopmans is hangsúlyozta, hogy önmagában egy paradox közlés még nem patogén. A probléma akkor jelentkezik, ha ezek az üzenetek tartósan fennállnak, és a gyermek nem kap lehetőséget azok metakommunikatív feldolgozására. Kérdés, hogy miként reagálhat egy fejlődő személyiség arra, ha a világ értelmezésének alapjai folyamatosan megkérdőjeleződnek? A válasz többnyire szorongás, visszahúzóds vagy internalizált konfliktusok formájában érkezik. Ezek a mintázatok később nemcsak az érzelmi életet befolyásolják, hanem a kapcsolati dinamika újratermelését is előidézhetik. A gyermekből felnőtt válik, aki akár tudattalanul, hasonló kommunikációs szerkezeteket visz tovább saját kapcsolataiba.

A szakdolgozat empirikus célkitűzése szempontjából ezek az elméletek különösen értékesek. Nemcsak a kettős kötés pszichodinamikus mélységeire világítanak rá, hanem arra is lehetőséget adnak, hogy a szülői kommunikáció és a gyermek kötődési mintái közötti kapcsolatot mélyebben és árnyaltabban vizsgáljuk. Ebben a megközelítésben a paradoxon nemcsak problémaforrás, hanem az érzelmi fejlődés egyik alakító tényezője is, amely a terápiás intervenció egyik kiemelt célpontjává válhat.

A dolgozatunk szempontjából a korábbi fejezetekben tárgyalt elméleti tovább gondolások kulcsfontosságúak. Nem csupán tágabb kontextust adnak a kettős kötés fogalmához, hanem



lehetővé teszik, hogy ne egyedi kommunikációs hibaként, hanem mélyebb, kapcsolati szinten strukturálódó mintázatként közelítsünk a jelenséghez. De mit is jelent ez pontosan?

Elsősorban azt, hogy a célunk nem merülhet ki a paradox szülői közlések beazonosításában. Vizsgálunk kell azt is, milyen pszichés folyamatokon keresztül válik ez a kommunikációs diszfunkció a gyermek belső világának részévé. Hogyan épül be egy ellentmondásos mondat, egy hűvös érintés vagy egy követhetetlen reakció a kötődési reprezentációkba? Milyen módon torzítja a világértelmezést, és miként alakul át idővel stabil személyiségvonássá vagy viselkedésmintává?

A dolgozatunk empirikus része ezekre a kérdésekre keres választ azért, hogy a szülői kommunikációs stílusokat, kötődési mintázatokat és nevelési gyakorlatokat összefüggésrendszerükben vizsgálja. A kettős kötés újabb elméletei ugyanis világossá teszik, az ilyen paradox közlések nem elszigetelt anomáliák, hanem a gyermek pszichés működésének formálásában aktív szerepet játszó rendszerszintű hatások. Ez a tudás nem csupán elméleti jelentőségű. A gyakorlati alkalmazhatóság szempontjából is kiemelkedő, különösen akkor, ha a célunk a prevenció vagy a célzott nevelési és terápiás beavatkozás. A paradox szülői kommunikáció tudatosítása, a mögöttes minták feltárása és újra keretezése ugyanis nemcsak enyhítheti a tüneteket, hanem lehetőséget adhat a gyermek pszichés fejlődésének pozitív irányú befolyásolására is.

## **2.11 A kettős kötés rendszerszemléletű megközelítése**

A családterápiás gondolkodásban a kettős kötés már régóta nem csupán egyéni pszichopatológiai tényező, hanem egy kapcsolati rendszer stabilizálásának eszköze. A rendszerszemlélet egyik alaptétele, hogy a család nem az egyének összessége, hanem egy komplex, dinamikusan szerveződő rendszer, amely mindenáron igyekszik fenntartani a saját belső egyensúlyát még akkor is, ha ez egyes tagok pszichés szenvedésével jár.

Berta és Csabai (2012) is felhívják a figyelmet arra, hogy a szocializáció nemcsak a kimondott nevelési elveken keresztül történik, hanem az implicit családi szabályrendszerek által is. Ezek a szabályok sokszor nem engedik meg az érzelmek, félelmek vagy kételyek nyílt kifejezését és ha a gyermek ezeket mégis érzékeli, de nincs lehetősége az élményei megosztására, akkor az internalizált konfliktus krónikussá válik.

A rendszerszemlélet különösen fontos felismerése, hogy a kettős kötés nem egy-egy szülő „hibás” működésének eredménye, hanem a kapcsolati struktúra közös terméke. Gyakran akkor



aktiválódik, amikor egy családtag változást kezdeményez, például önállósodni próbál, és a rendszer ezt nem képes nyíltan kezelni. Látszólag támogatja a változást, valójában azonban érzelmi eszközökkel (büntudatkeltés, távolságtartás) akadályozza azt. A gyermek így paradox nevelési üzenetek között találja magát, „változz, de csak úgy, hogy minden maradjon a régiiben”.

A dolgozatban ezt a szemléletet követve vizsgáljuk, hogyan jönnek létre, hogyan tartódnak fenn, és milyen pszichés következményekkel járnak ezek a paradox minták. A rendszerszemlélet lehetőséget ad arra is, hogy ne csak az üzenetek tartalmát, hanem azok funkcióját és szerepét is értelmezzük: vajon mit szolgál a kettős kötés a család egészének működésében?

## 2.12 A kettős kötés és a kötődéelmélet kapcsolata

A kötődéelmélet, különösen John Bowlby és Mary Ainsworth munkássága nyomán, mára megkerülhetetlen elméleti keretté vált, ha a gyermekpszichológiai fejlődés és az érzelmi biztonság kérdéseit vizsgáljuk. Bowlby (1969, 1988) hangsúlyozza, hogy a biztonságos kötődés a gyermek egyik alapvető szüksége. Ez a fajta kapcsolat, amelyben a gondozó kiszámítható, érzékenyen reagál és megbízható, nemcsak affektív szabályozást tesz lehetővé, hanem hozzájárul a szelf stabilitásához és az explorációs viselkedés kibontakozásához is.

Ainsworth (1978) empirikus vizsgálatai, különösen az Idegen Helyzet Teszt, rávilágítottak arra, hogy a kötődési mintázatok (biztonságos, ambivalens, elkerülő és dezorganizált) mélyen meghatározzák a gyermek későbbi társas viselkedését és mentális egészségét. De hogyan illeszkedik mindehhez a kettős kötés? És vajon mennyiben tekinthető ez a jelenség kötődési zavarnak is?

A kettős kötés helyzetei, ahol a gyermek egyidejűleg ellentmondó verbális és nonverbális üzeneteket kap, miközben nincs lehetősége ezekre reflektálni, élesen szembe mennek a biztonságos kötődés alapelveivel. Hámori Eszter (2010) felhívja a figyelmet arra, hogy a kötődési mintázatok nem csupán a jelen szülő-gyermek interakciókban alakulnak ki, hanem gyakran transzgenerációs módon adódnak tovább. Ha a szülő saját gyermekkori tapasztalatai között ambivalens vagy dezorganizált kötődés szerepelt, nagy valószínűséggel maga is ellentmondásos módon reagál a gyermeke érzelmi szükségleteire, akár anélkül, hogy ezt tudatosítaná.

A gyermek ilyenkor olyan megerősítéseket kap, amelyek egyszerre tartalmaznak elfogadást és



elutasítást, például „Fontos vagy nekem” típusú üzeneteket érzelmileg elérhetetlen jelenléttel kísérve. Ilyen közegben nehezzé válik számára, hogy érzelmeit érvényesnek, saját magát pedig szerethetőnek élje meg. A kettős kötés tehát ebben az értelemben nemcsak kommunikációs zavar, hanem kötődési anomália is.

Alapja lehet a dezorganizált kötődés kialakulásának. Zsubrits Attila (2015) azt is hangsúlyozza, hogy ezek a mintázatok nemcsak otthoni, hanem iskolai környezetben is újra termelődhetnek. A pedagógus-gyermek kapcsolat, különösen kisgyermekkorban, gyakran szimbolikusan is a szülői viszonyt idézi fel. Ha a pedagógus implicit elvárásai és visszajelzései ellentmondásosak, az tovább erősítheti azokat a kötődési torzulásokat, amelyek a családi rendszerből erednek. Például, ha a tanár dicséri a gyermeket, de hanghordozása, gesztusai leértékelőek, akkor a gyermek ismét paradox helyzetbe kerül és megjelenik ekkor, hogy vajon elismerik vagy elutasítják. A kettős kötés ebben az értelmezésben nem csupán egyedi félreértés vagy kommunikációs zavar, hanem a biztonságos kötődés akadálya, egy olyan strukturális paradoxon, amely aláássa az önazonosságot, a kapcsolati biztosságot, az érzelmek hitelességét.

### **2.13 A kettős kötés pszichológiai következményei**

A kettős kötés hosszú távú hatásai nemcsak súlyosak, de gyakran rejtve maradnak, különösen, ha gyermekkorban alakulnak ki és az elsődleges kötődési kapcsolatokon keresztül strukturálódnak. A kommunikációs paradoxon, ahol az érzelmi és a verbális szint ellentmond egymásnak, és a helyzetből való kilépés tiltott, mélyen megzavarja a gyermek szelfkoherenciáját. De mi történik, ha az, amit érzünk, és amit hallunk, nem áll összhangban? Hogyan építhetünk stabil énképet ilyen alapokon?

Erdős Márta (2012) kutatásai azt mutatják, hogy a felnőttkori pszichés krízisek, például depresszió vagy szorongásos zavarok, gyakran nem új keletű problémák, hanem feldolgozatlan gyermekkori tapasztalatokból erednek. Ha a gyermek korai kommunikációs élményei strukturálatlanok, érzelmileg kiszámíthatatlanok, az érzelmi tapasztalatok nem formálódnak koherens belső narratívává. Ehelyett nyers affektív töredékeként maradnak fenn, amelyek bármikor aktiválódhatnak, torzítva a valóságérzékelést, csökkentve a bizalomérzetet és növelve a sérülékenységet.

Busi Etelka (2006) részletesen bemutatja, hogyan működnek a diszfunkcionális családi kommunikációs rendszerek. Gyakran nem a kimondott szavak hordozzák az üzenetet, hanem azok hiánya, elferdítése vagy épp érzelmi manipulációval történő átkeretezése. A gyermek így



megtanulja, hogy az, amit hall, nem feltétlenül az, amit érezni fog, és gyakran nem is az, amit éreznie kellene. Ez az élmény megalapozhatja a kontrollvesztettség érzését, és krónikus feszültséget alakíthat ki, amely később pszichoszomatikus tünetekben is megnyilvánulhat.

Bognárné Kocsis Judit (2016) pedagógiai nézőpontból is hangsúlyozza, a szülő egyik legfontosabb feladata az érzelmi biztonság megteremtése és a gyermek autonómiájának támogatása. Ha azonban ezt a funkciót paradox üzenetek torzítják, például ha a szülő szeretetet kommunikál, miközben érzelmileg elérhetetlen, a gyermek énképe torzul. Elbizonytalanodik abban, hogy érzései érvényesek-e, hogy szerethető-e egyáltalán, vagy hogy jogosult-e kapcsolati biztonságra.

A kettős kötés ebben a fénytörésben már nem pusztán kommunikációs nehézség, hanem strukturális trauma. Egy olyan élményrendszer, amely nemcsak a jelen megélését, hanem a jövőbeni kapcsolatokba vetett bizalmat is aláássa. A gyermek nem azt tanulja meg, hogy miként fejezze ki érzelmeit, hanem azt, hogy azok kifejezése veszélyes lehet. Ez a tapasztalat a mentális egészség hosszú távú destabilizálódásához vezethet, krónikus szorongás, borderline személyiségjegyek, önsértés vagy szenvedélybetegségek gyakran visszavezethetők ezekhez az időben korai, paradox élményekhez.

## 2.14 A transzgenerációs működés és a kettős kötés integratív szemlélete

Az utóbbi évek pszichológiai és családterápiás kutatásai egyre világosabban rámutatnak arra, hogy a kettős kötés (double bind) jelensége nem csupán a gyermekkori kommunikációs zavarok sajátossága, hanem mélyen strukturálódó, sokszor észrevétlenül továbbörökített kapcsolati minta, amely nemzedékeken átívelve hat a pszichés fejlődésre és a kapcsolati működésre (Bateson, Jackson, Haley, & Weakland, 1956; Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967). Azok a gyermekek, akik ellentmondásos és paradox kommunikációs helyzetekben szocializálódnak, gyakran internalizálják ezeket a sémákat, majd felnőttként, szülőként, párkapcsolatban, vagy munkahelyi szerepekben, maguk is hasonlóan strukturálják kapcsolataikat, újratermelve az ellentmondásos kommunikációt.

A transzgenerációs pszichológiai megközelítés, különösen a kontextuális terápia keretében, hangsúlyozza, hogy a családtagok közötti kapcsolatokban láthatatlan lojalitásrendszerek és ki nem mondott elvárások működnek, amelyek gyakran tudattalan módon irányítják a kommunikációt és a viselkedést (Boszormenyi-Nagy & Krasner, 1986). A kettős kötés éppen ezen a tudattalan szinten hat leginkább, a gyermek számára egyszerre van jelen az



engedelmesség kényszere és az ellentmondó szülői üzenetek érzelmi terhe, ami cselekvésképtelenséghez, belső feszültséghez és később pszichés zavarok kialakulásához vezethet.

A családterápiás rendszerszemlélet, például Bowen elmélete, rámutat arra is, hogy a családi rendszer tagjai nem izoláltak, hanem egy érzelmi egység részeként működnek, és a család érzelmi mintázatai, különösen a konfliktuskerülés, a feszültség-delegálás, valamint a differenciálatlanság. Ezek szintén hozzájárulnak ahhoz, hogy a kettős kötés újraöröklődjön generációkon keresztül (Bowen, 1978). Haley (1976) a problémamegoldó terápiás modelljén keresztül azt is bemutatja, hogy a családok sok esetben rigid szabályrendszerekkel reagálnak a változásra, és az ilyen rendszerekben a paradox kommunikáció védelmi eszközként jelenhet meg a kontroll fenntartására.

E megközelítések integrálása lehetővé teszi annak mélyebb megértését, hogy a kettős kötés nem csupán kommunikációs technikai hiba, hanem egy komplex intergenerációs, érzelmi és rendszerszintű jelenség, amely szorosan összefügg az identitásfejlődéssel, a kapcsolati biztonsággal és a pszichés egészséggel. A kettős kötés mintázatainak felismerése és feldolgozása így nemcsak terápiás, hanem prevenciós szempontból is kiemelt jelentőségű.

A dolgozatunk számára ez a felismerés kulcsfontosságú. Vizsgálatunk célja nem csupán az, hogy feltérképezzük, miként jelennek meg a kettős kötés elemei a szülői kommunikációban, hanem az is, hogy értelmezzük, hogyan járulnak hozzá ezek az interakciók a pszichés működés mélystruktúráinak kialakulásához.

Megállapíthatjuk tehát, hogy a kettős kötés nem pusztán kommunikációs hiba. Sokkal inkább egy olyan összetett pszichológiai és relációs rendszer, amely a családi dinamika rejtett, de annál erőteljesebb rétegeiben működik, hosszú távon hatva a szelf- fejlődésre, a kötődési biztonságra, valamint az érzelmi jólétre.

## **2.15 A kötődésemélet régen és ma**

Hámori (2010) munkája a hazai kötődéseméleti diskurzus egyik legátfogóbb és módszertanilag is kifinomult hozzájárulása. Nemcsak Bowlby és Ainsworth elméleteinek történeti áttekintését kínálja, hanem az újabb neuropszichológiai irányzatokat, klinikai alkalmazási lehetőségeket és transzgenerációs folyamatokat is integrálja vizsgálatába.

A szerző koncepciója különösen jelentős a kettős kötés értelmezése szempontjából, mivel azt állítja, hogy a kötődés nem egyszerűen érzelmi kapcsolat, hanem egy kommunikációs rendszer



is, amelyen keresztül a gyermek önmagát, másokat és az interakciós szándékokat értelmezi. Ha ez a rendszer következetlen, logikailag zárt vagy paradox, akkor a kötődés dezorganizálódik, ez pedig súlyos pszichés következményeket vonhat maga után.

Fontos, hogy Hámori szembe megy azzal a korábbi determinisztikus nézettel, miszerint a kötődési mintázatok kizárólag az első életévben dőlnek el. Ehelyett azt hangsúlyozza, hogy a kötődés minősége folyamatosan újra formálódik az aktuális kommunikációs tapasztalatok alapján. Ezzel a megközelítéssel a szerző lehetőséget nyit a változásra, a korrekcióra, és egyfajta reményt kínál a terápiás beavatkozások szempontjából is.

A kötődési típusok, biztonságos, elkerülő, ambivalens és dezorganizált, közül Hámori kiemelten foglalkozik a dezorganizált típussal, amelyet a kettős kötés érzelmi-kommunikációs megfelelőjeként értelmez. A gyermek olyan üzeneteket kap, amelyek egymásnak ellentmondanak, „Fontos vagy nekem, de most ne zavarj!”, vagy „Szeretlek, de nem hiszem, hogy ezt valóban te érted el.” Ezek az üzenetek egyidejűleg vonzanak és taszítanak, támogatnak és korlátoznak, és ezzel lehetetlenné teszik az érzelmi biztonság megélését.

A tanulmány külön alfejezetben vizsgálja az inter-generációs átadás mechanizmusait. A szülők gyakran, anélkül, hogy tudatában lennének, újraörököltetik a saját kötődési mintázataikat. Ha ezek korábban traumatizált vagy kettős kötésű tapasztalatokra épültek, akkor a szülői válaszkészség és reflektivitás is torzul. Main és munkatársai által végzett kutatások alapján Hámori (2010) szerint megerősítik, hogy a szülők kötődési történetei prediktív értékkel bírnak a gyermek kötődési mintáira nézve, különösen akkor, ha a reflektív funkciók fejletlenek vagy hiányoznak.

A biztonságos kötődés alapfeltétele, hogy a gyermek belső állapotai tükrözésre kerüljenek. Ha azonban az érzelmek invalidálása, félreértelmezése vagy ellentmondásos kezelése válik a normává, például, akkor a gyermek fokozatosan elidegenedik saját belső világától. A kettős kötés ebben az értelemben az érzelmi tükrözés kudarcának egy sajátos formája, amely hosszú távon zavarja az önazonosság, az önértelmezés és az érzelmi önszabályozás fejlődését.

Különösen izgalmas a Hámori (2010) által tárgyalt neurobiológiai dimenziók, a kutatások szerint a biztonságos kötődés olyan idegi hálózatokat aktivál, amelyek az empátiát, stresszkezelést és érzelmi szabályozást támogatják. Ezzel szemben a kettős kötésre jellemző, tartósan paradox tapasztalatok a limbikus rendszer túlműködéséhez és a prefrontális kérgi alul működéshez vezethetnek, ezáltal csökkentve a gyermek önkontrollját, torzítva önreflexív képességeit és növelve a szorongásra való hajlamot.

Végül Hámori (2010) szerint a kötődés minőségének javítása nem csak a gyermek, hanem a szülő szintjén is lehetséges, különösen olyan pszichoterápiás folyamatokban, amelyek a



reflektív funkciók erősítésére és az érzelmi tudatosság fejlesztésére építenek. A kettős kötésből fakadó belső disszonancia gyakran csak felnőttkorban válik tudatossá, és csak ekkor nyílik lehetőség az új, koherensebb narratívák megalkotására.

## 2.16 A gyermekkor kötődései

Zsubrits Attila (2015), „A gyermekkor kötődései” című tanulmánya fontos szemléleti kiegészítése a kötődéelmélet klasszikus megközelítéseinek, hiszen a kötődési minták iskolai, nevelési környezetben való megjelenését helyezi fókuszba. Az utóbbi években egyre világosabbá vált, hogy a családi kommunikációs paradoxonok, különösen a kettős kötés mintázatok, nem csupán a családon belül működnek, hanem strukturálják a gyermek szociális kapcsolatait, viselkedésmintáit és kognitív sémáit is másodlagos szocializációs terekben, például az iskolában.

Zsubrits (2015) abból az alapfeltevésből indul ki, hogy a kötődés nemcsak affektív, hanem kognitív struktúraként is belsővé válik, és ezek a belső munkamodellek irányítják a gyermek további kapcsolati viselkedését. Ez a szemléletmód lehetővé teszi, hogy a szülő–gyermek kapcsolatban kialakult minták nevelési és pedagógiai helyzetekre való áttételét rendszerszinten értelmezzük. Nem véletlen, hogy a pedagógus, mint a gyermek másodlagos kötődési figurája, gyakran hasonló érzelmi-tekintélyi pozíciót tölt be, mint a szülő.

A szerző külön figyelmet szentel annak, hogyan aktiválódik az iskolai közegben a korábban internalizált, kettős kötésű kommunikáció. Ha a gyermek ambivalens vagy dezorganizált kötődési tapasztalatot hoz magával otthonról, akkor nemcsak az elvont fogalmak tanulása, hanem a társas értelmezések is bizonytalanná válhatnak. Vajon a dicséret őszinte? Vajon a szabály követése valóban megbecsüléshez vezet, vagy újabb kritika követi? Az ilyen kérdések jól illusztrálják, hogy a gyermek percepciójában a paradox szülői kommunikáció iskolai kontextusban is újra játszódik.

A tanulmány fontos felismerése, hogy a kettős kötés nem csupán érzelmi disszonanciát, hanem észlelési és viselkedési zavarokat is eredményez. A gyermek világképe ambivalenssé válik, mivel ugyanaz a gondozó, legyen az szülő vagy pedagógus, egyszerre jelenik meg számára biztonságforrásként és fenyegetésként. Ez a paradox élmény zavarja a gyermek önazonosságát, nem bízhat saját érzéseiben, döntéseiben, reakcióiban. A következmények pedig túllépnek az érzelmi dimenzió, megmutatkoznak a tanulási motivációban, a társas kapcsolódásokban és a problémamegoldási képességekben is.



A tanulmány egyik legreménykeltőbb megállapítása szerint azonban a pedagógiai kapcsolat korrekciós térként is működhet. A következetes, hiteles, érzelmileg reflektív tanári jelenlét képes megtörni a korábban kialakult maladaptív mintázatokat, és új, biztonságos kötődési élményeket biztosíthat a gyermek számára. Ez különösen akkor bír jelentőséggel, ha az iskolai közeg a szociális újra strukturálás helyszínéül működik, vagyis nemcsak oktatási, hanem pszichoszociális szerepet is betölt.

A szerző szerint a reziliencia nem veleszületett adottság, hanem fejleszthető képesség. Azok a gyerekek, akik biztonságos pedagógiai kapcsolatban következetes, átlátható visszajelzéseket kapnak, képesek lehetnek fokozatosan lebontani a korábban belsővé vált, kettős kötésen alapuló kommunikációs sémákat. Ebben az értelemben az iskolai közeg nemcsak a korai élmények újrajátszásának színtere, hanem terápiás potenciállal is bíró nevelési tér.

A tanulmány érdeme, hogy a kettős kötést nem elszigetelt, mikrointerakciós problémaként kezeli, hanem transzferálható, rendszerszintű zavar formájában értelmezi. Ez a megközelítés különösen értékes a szakdolgozat számára, hiszen lehetővé teszi a kettős kötés longitudinális és interszituatív vizsgálatát, vagyis nem csupán a család, hanem az iskola, a kortárskapcsolatok és az intézményi dinamika szintjén is megjelenő mintázatként. Összegzésképpen megállapíthatjuk, hogy Dr. Zsubrits Attila munkája szilárd elméleti és gyakorlati alapot biztosít a dolgozat központi téziséhez. A kettős kötés nem pusztán kommunikációs zavar, hanem mélyreható fejlődépszichológiai struktúra, amely komplex hatással bír a gyermek érzelmi, szociális és kognitív fejlődésére.

## **2.17 Mentalizáció a szülő–gyermek kapcsolatban**

Szabó Brigitta (2018) tanulmánya a mentalizáció szerepét tárja fel a szülő–gyermek kapcsolat dinamikájában, különös tekintettel annak pszichodinamikai és fejlődéslélektani jelentőségére. A dolgozat szempontjából ez a megközelítés kiemelten fontos, mivel a kettős kötés egyik mélyen gyökerező előfeltételét éppen a szülői mentalizációs képesség hiányosságában találjuk. Már Bowlby (1988) is felvetette, hogy a gyermek számára létfontosságú az érzelmi tükrözés és a gondozó következetes jelenléte, hiszen ez adja meg azt az értelmezési keretet, amelyben az affektív élmények szervezhetőek és szabályozhatóak.

A szerző egyik központi fogalma a „tükrözés”, amely nem pusztán az érzelmek felismerését, hanem azok empatikus visszajelzését is jelenti. Amikor a szülő, tudattalanul, bagatellizálja vagy félreértelmezi a gyermek érzéseit (például: „nincs semmi baj”), akkor egy olyan disszonáns



kommunikációs helyzetet hoz létre, amely megtagadja a gyermek belső élményének érvényességét. Ez a fajta invalidáció a kettős kötés egyik prototipikus formája, a gyermek nemcsak azt nem tudja, hogy mit érez, hanem azt sem, hogy amit érez, egyáltalán szabad-e éreznie. Szabó tanulmányának egyik érdeme, hogy a szülői érzelmi elérhetőséget nem állandó tulajdonságként, hanem interakcionális funkcióként értelmezi.

E nézőpont különösen fontos, hiszen segít megértenünk, hogy a mentalizáció nemcsak a szülő érzelmi érettségétől, hanem a kapcsolat kontextusától és a kommunikációs folyamatok minőségétől is függ. Ha a szülő elérhetetlen, érzelmileg ambivalens vagy inkonzisztens, akkor az érzelmi visszacsatolás meghiúsul, és a gyermek nem tud stabil kötődési reprezentációt kialakítani.

A szerző három dimenzióban vizsgálja a szülői érzékenység működését, az érzelmek felismerése, azok elfogadása, és az adekvát visszatükrözése. A gyakorlatban a harmadik komponens sérül a leggyakrabban, a szülő nem a gyermek valós érzéseit tükrözi vissza, hanem saját értelmezését vagy érzelmi állapotát vetíti ki rá. Például: „hisztizel, mert fáradt vagy” gyakori akkor is, ha a gyermek dühös, szomorú vagy csalódott. Ez az érzelmi eltolódás zavart kelt a gyermekben, hogy mit is érez valójában. A válaszok hiánya pedig fokozatosan kiüresíti az önértelmezést, és aláássa a szelf koherenciáját.

Szabó Brigitta ebben a részben világosan kifejti a szülői reflektivitás hiánya gyakran nem elszigetelt deficit, hanem következménye annak, hogy maga a szülő sem részesült mentalizált, érzelmileg tükrözött visszajelzésekben saját gyermekkorán. Ez azt jelenti, hogy a szülői kommunikációs stílus nem csupán individuális adottság, hanem egy tanult, és sok esetben patológiás, interakciós minta, amely generációkon keresztül öröklődik. Ezen a ponton a kettős kötés már nem csupán interperszonális paradoxonként értelmezhető, hanem egyfajta intergenerációs kommunikációs zavar, amely strukturálisan épül be a családi rendszer működésébe.

A dolgozatunk szempontjából Szabó Brigitta munkája nemcsak elméleti, hanem metodológiai szinten is kiemelkedő. A szerző írása világosan megmutatja, hogy a kettős kötés háttérében nem feltétlenül szándékosság vagy rosszindulat áll, sokkal inkább a mentalizációs kompetencia hiányosságai. Ez a nézőpont új megvilágításba helyezi a szülő–gyermek kapcsolatban megjelenő kommunikációs paradoxonokat, és megakadályozza, hogy a vizsgálat bűnbakképző narratívákba csússzon. Ehelyett lehetőséget kínál a strukturális okok feltárására és a terápiás beavatkozás tervezésére.



## 2.18 A mentalizáció, a reziliencia és a problémaviselkedés

Az akadémiai diskurzusban Szél Erzsébet és munkatársainak (2020) kutatása több szempontból is jelentős hozzájárulásnak tekinthető. Egyrészt módszertani eszközöket biztosít a kommunikációs zavarok mérésére, másrészt lehetővé teszi, hogy a kettős kötést ne csupán elméleti entitásként, hanem pszichológiai valósággént vizsgáljuk. A Reflektív Funkció Kérdőív alkalmazása nemcsak a mentalizációs kapacitás feltérképezését teszi lehetővé, hanem közvetett módon a kommunikációs kohézió és kötődési biztonság mérésére is alkalmas.

Ezáltal a tanulmány egyfajta empirikus összeköttetést képez az elméleti pszichológia és a kutatási gyakorlat között. Túlmutatva a pszichés jellemzők leírásán, a szerzők arra is rávilágítanak, hogy a családi kommunikáció nem csupán az egyéni mentális állapotokat formálja, hanem közvetlen hatással van a társas tanulásra, a perspektíva-váltási készségre és a morális fejlődés alapstruktúráira is. A kettős kötés ilyen formában tehát nemcsak egyéni sérülés, hanem társas és kulturális működésmódokba is beépülő, ismétlődő viselkedésminta.

A dolgozat szempontjából a kutatás fő hozadéka abban rejlik, hogy lehetővé teszi a kettős kötés pszichológiai hatásainak operacionalizálását. Ez a megközelítés nemcsak az empirikus vizsgálat alapjául szolgál, hanem hozzájárul egy olyan komplex elméleti modell kialakításához is, amely képes integrálni a kötődésemélet, a fejlődépszichológia és a kommunikációelmélet legfontosabb fogalmait.

Összegzésként elmondható, hogy Szél Erzsébet és munkatársainak (2020) kutatása nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a kettős kötés kommunikációs és fejlődépszichológiai hatásait átfogó, rendszerszintű módon értelmezzük. A tanulmány egyértelműen bizonyítja, hogy a mentalizációs képességek, a kötődési biztonság és a problémaviselkedések szoros kapcsolatban állnak a szülői kommunikáció minőségével..

## 2.19 A kommunikációba vetett bizalom, énhatékonyság és önértékelés

Az utóbbi évek pszichológiai kutatásai mind hangsúlyosabban világítanak rá arra, hogy a kommunikációba vetett bizalom nem csupán a társas kapcsolatok működésében játszik szerepet, hanem mélyebb pszichés struktúrák, például az énhatékonyság és az önértékelés, alakulását is befolyásolja. E felismerés mentén vizsgálta Szél Erzsébet és munkatársai (2023) azt a kérdést, hogy milyen kapcsolat figyelhető meg e három konstruktum között a fiatal felnőttek körében. Vajon milyen pszichológiai következményei vannak annak, ha valaki gyermekként következetlen, paradox, vagyis kettős kötéses, kommunikációs mintázatokkal



szembesül? És milyen hatással van mindez felnőttként a világba vetett bizalomra?

A kutatásban megfogalmazott egyik alapfeltevés szerint a kommunikációba vetett bizalom alapjaiban határozza meg azt, hogy egy fiatal felnőtt mennyire képes önmagát kompetensnek, értékesnek és hatékonynak látni. A kutatás írói külön hangsúlyt fektetnek annak bemutatására, hogy az énhatékonyság nem elszigetelt személyiségvonás, hanem társas tapasztalatok során formálódik. Ha ezek a tapasztalatok ellentmondásosak, például ha a gyermek dicséretet kap, de közben a szülő gesztusai leértékelők, az megtörheti a kommunikációba vetett alapvető bizalmat. Ezek a paradox közlések, melyeket a szakirodalomban kettős kötésként ismerünk, hosszú távon megingathatják az énkép stabilitását.

Az eredmények szerint azok a fiatal felnőttek, akik magasabb szintű bizalommal fordulnak a kommunikációs helyzetek felé, általában kiegyensúlyozottabb önértékeléssel és nagyobb énhatékonyság-érzéssel rendelkeznek. Ezzel szemben azok, akiknél a kommunikációs bizalom alacsony, gyakran mutatnak elkerülő, szorongó vagy konfrontatív viselkedést. Bár ez a megállapítás látszólag triviális, valójában lényegi összefüggésekre világít rá. Hiszen a kommunikációs tapasztalatokból eredő bizalmi deficitnek nemcsak aktuális kapcsolati problémákban öltenek testet, hanem mélyen strukturálják az önmagunkhoz való viszonyulást is.

A szerzők különösen érdekesnek tartják az énhatékonyság mediációs szerepét a kommunikációba vetett bizalom és az önértékelés kapcsolatában. A vizsgálat során nyert adatok arra engednek következtetni, hogy a kommunikációs bizalom részben meghatározza, hogy az egyén képes-e megbízható belső kontrollal viszonyulni önmagához és a külvilághoz. A kérdés tehát nem pusztán az, hogy mit gondolunk magunkról, hanem az is, hogy mennyire merjük elhinni, hogy amit mások közölnek velünk, különösen érzelmi szinten, az valós és hiteles. Az énhatékonyság az egyik kulcstényezője a személyiség autonómiájának. Ebből a szempontból vizsgálva különösen figyelemre méltó, hogy a kommunikációba vetett bizalom mediációs hatása a családi mintákhoz is visszavezethető. Ha a gyermek ismételtelen olyan helyzeteket él át, ahol a közlés nem illeszkedik a nonverbális jelzésekhez, például szeretetről beszélnek, de a gesztusok elutasítók, akkor hosszú távon nemcsak az interperszonális kommunikáció sérül, hanem az autonóm szelf is aláásódik.

A tanulmány fontos érdeme, hogy nemcsak elméleti összefüggéseket vázol, hanem empirikus adatokat is közöl. Ezáltal a kettős kötés kommunikációs torzulása nem pusztán konceptuális jelenség marad, hanem mérhető pszichológiai hatásként is azonosítható. Ráadásul a kutatás megmutatja azt is, hogy ezek a hatások nem feltétlenül visszafordíthatatlanok.

A vizsgálat szerzői szerint a kommunikációba vetett bizalom nem végleges adottság, hanem



fejleszthető készség. Ez a felismerés kiemelkedő jelentőségű, mert lehetőséget teremt a terápiás intervenciókra. Ha ugyanis képesek vagyunk tudatosítani és újrastrukturálni a kettős kötésből fakadó bizalmatlanságot, akkor nemcsak az önértékelés, hanem a kapcsolati működés és a pszichés jóllét is pozitív irányba mozdulhat el.

Összességében a tanulmány szilárd elméleti és metodológiai keretet nyújt ahhoz, hogy a dolgozat fő hipotézisét alátámasszuk. A kettős kötés nemcsak gyermekkori kapcsolatokat torzít, hanem felnőttkori pszichés működésekben is kimutatható nyomokat hagy. A kommunikációs bizalom, az énhatékonyság és az önértékelés hármasság kapcsolatrendszere világosan mutatja, hogy a paradox kommunikáció nem elszigetelt jelenség, hanem hosszú távon befolyásolja a szelf fejlődését, társas kompetenciáinkat és mentális jóllétünket.

## 2.20 Kötődés és párbeszéd

Pohárnok Melinda és munkatársainak (2015) vizsgálata a kötődésemélet és a nyelvi szocializáció fejlődépszichológiai metszetét tárja fel. A kutatás középpontjában az a kérdés áll, hogyan hat a szülő–gyermek dialógus minősége a gyermek szelf-fejlődésére? Mivel az óvodáskor a személyiségstruktúra, az identitás és az autonómia kialakulásának egyik szenzitív időszaka, nem meglepő, hogy a kommunikációs mintázatok ekkor különös jelentőséggel bírnak. A tanulmány tehát nem csupán a nyelvi fejlődés aspektusát vizsgálja, hanem annak mélyebb pszichodinamikai implikációit is, különösen a kötődés biztonsága és a szelf-koherencia összefüggéseiben.



### 3 A kutatás módszertana

A szerzők kutatási koncepciója a mentalizáció és a kötődélmélet integrációján alapul. Kiindulópontjuk szerint a szülő–gyermek közti nyelvi interakciók nem egyszerűen információcserék, hanem azok a mentális terek, ahol a gyermek önmagát és másokat értelmezni tanul. Egy biztonságosan kötődő, érzelmileg reflektív szülői jelenlét ebben támogató közegként működik, elősegíti a gyermek affektív szabályozását, az élmények értelmezését és a szelf strukturálódását. Ezzel szemben a dezorganizált vagy ambivalens kötődés, amely gyakran inkoherens szülői kommunikációval társul, fragmentálhatja a gyermek önképét és érzelemértelmezését.

Nem véletlen, hogy a tanulmány külön figyelmet szentel a narratív dialógusok szerepének. Az ilyen típusú nyelvi interakciók ugyanis nem csupán fejlesztik a gyermeki gondolkodást, hanem lehetőséget teremtenek az érzelmi tapasztalatok verbalizálására, strukturálására is. Már Bowlby is felvetette, hogy a belső munkamodellek formálódása szoros kapcsolatban áll azzal, ahogyan a gyermek a jelentésadás nyelvi tereiben megtapasztalja önmagát. Ha ezek a terek koherensek és biztonságosak, a gyermek pszichés fejlődése adaptív irányt vesz. De mi történik akkor, ha ezek a terek ellentmondásosak?

A kutatás rámutat, hogy a szülői kommunikáció inkoherenciája, például amikor az érzelmi tartalom és a verbális üzenet nincs összhangban, a gyermek szelf-fejlődésére dezorganizáló hatással lehet. Ilyen helyzetekben a gyermek nem csupán a szülői szándékot nem érti, hanem saját érzelmi állapotait is kétségbe vonja. A klasszikus kettős kötés logikája itt érhető tetten: a gyermek egyszerre kap megerősítést és elutasítást, támogatást és kritikát, anélkül, hogy ezek közötti ellentmondást feloldhatná. Ez a fajta paradox kommunikáció nemcsak zavarba ejtő, de alapjaiban kérdőjelezi meg a gyermek belső élményeinek érvényességét.

A tanulmány empirikus része kvalitatív megközelítéssel vizsgálja a természetes szülő–gyermek beszélgetéseket. Az elemzések szerint a biztonságosan kötődő gyermekek szülei gyakrabban alkalmaznak nyitott kérdéseket, reflektív visszajelzéseket, és képesek mentalizálni a gyermek nézőpontját. Ezzel szemben az elutasító, túlkontrolláló vagy érzelmileg távolságtartó szülők kommunikációja gyakran irányító, leegyszerűsítő, sőt, érzelemelutasító. A nyelvi mintázatok elemzése alapján egyértelmű, az ilyen típusú interakciók akadályozzák az autonóm szelf kibontakozását.

A szerzők kutatása tehát nemcsak azt mutatja meg, hogy a kötődés és a nyelv hogyan fonódik össze a szelf-fejlődés során, hanem azt is, hogy a kettős kötés miként jelenik meg már ebben a



korai életszakaszban. Ez azért lényeges, mert gyakran feltételezzük, hogy a paradox kommunikáció kizárólag serdülő- vagy felnőttkorban válik láthatóvá. Az eredmények azonban cáfolják ezt: már az óvodáskorban is jól azonosíthatók azok a kommunikációs torzulások, amelyek hosszabb távon kötődési és pszichopatológiai sérülésekhez vezethetnek.

A tanulmány egyik legnagyobb érdeme, hogy a kettős kötés hatásait nemcsak elméletben, hanem konkrét, elemzett nyelvi mintázatok mentén mutatja be. Ez lehetővé teszi a dolgozat számára, hogy a kettős kötetést nem elvont, hanem operacionalizálható jelenségként értelmezze, különösen olyan fejlődési keretben, amely figyelembe veszi a kommunikáció interakcionális és affektív összetevőit.

Összegzésként elmondható, hogy Pohárnok Melinda és munkatársainak tanulmánya több szempontból is kulcsfontosságú a dolgozat számára. Egyrészt világossá teszi, hogy a szelf-fejlődés és a kötődés szorosan összefügg a szülői nyelvhasználattal és kommunikációs stílussal. Másrészt bizonyítja, hogy a kettős kötés már óvodáskorban is megjelenhet, és nem pusztán kommunikációs hiba, hanem egy mélyebb pszichodinamikai mintázat, amely hosszú távon befolyásolja a gyermek érzelemszabályozását, énképét és kapcsolódási képességeit. Harmadrészt pedig lehetőséget ad arra, hogy a dolgozatunk a kettős kötetést ne statikus diagnosztikai kategóriaként, hanem dinamikus változó, fejlődési és kontextuális folyamatként vizsgálja.

### 3.1 A kutatás előzménye

A szülői kommunikáció és nevelési stílus pszichológiai hatásai régóta a fejlődéslélektan és a családszociológia központi témái közé tartoznak. Különösen azok az interakciós mintázatok kaptak kiemelt figyelmet az elmúlt két évtizedben, amelyek nem egyértelműek, következetlenek vagy érzelmileg paradox módon hatnak a gyermekekre. A kettős kötés (double bind) fogalma, Gregory Bateson klasszikus elmélete nyomán, ugyan ma már ritkán szerepel közvetlen kutatási célként, de a hozzá kapcsolódó relációs dinamika, mint például az ambivalens nevelési elvárások, a kontrolláló és gondoskodó kommunikáció együttes jelenléte, vagy az érzelmi bizonytalanság, továbbra is releváns kutatási irányt képvisel.

Hazai szinten is egyre több figyelem irányul a szülői kommunikáció szerepére a gyermek pszichés fejlődésében. A legújabb kutatások szerint a szülői kötődési stílus, a nevelési attitűd és a kommunikációs viselkedésminták együttesen és rendszerként hatnak a gyermekekre, és ezek komplex összefüggései gyakran nem tárhatók fel egyetlen mérőeszközzel vagy megközelítéssel



(Pohárnok et al., 2017; Szabó, 2024). Kutatásunk célja éppen ezért az volt, hogy a szülői kommunikáció és kötődési mintázatok metszetében azonosítsunk olyan ismétlődő, potenciálisan paradox mintázatokat, amelyek hosszabb távon hatással lehetnek a gyermek érzelmi és viselkedéses fejlődésére.

Bár a kettős kötés közvetlen mérésére nem áll rendelkezésre standard eszköz, az alkalmazott kérdőívek indirekt módon lehetőséget nyújtottak a kapcsolati paradoxonok feltérképezésére.

### 3.2 A kutatás célja és hipotézisei

Kutatásunk elsődleges célja az volt, hogy empirikusan feltárjuk a szülői kommunikációs stílusok, nevelési attitűdök és kötődési mintázatok közötti összefüggéseket, különös tekintettel azokra a relációs struktúrákra, amelyek a double bind típusú paradox kommunikációs helyzetekkel mutatnak rokonságot. A szakirodalomban számos elméleti modell (Bateson, 1956; Fonagy et al., 2002; Luyten et al., 2020) foglalkozik azzal, hogy a következetlen, ellentmondásos szülői üzenetek hogyan gyengítik a gyermek mentális reprezentációs és érzelemszabályozó képességeit, ám kevés olyan kutatás létezik, amely a kommunikáció, kötődés és nevelési stílus hármását egyszerre vizsgálná.

Vizsgálatunk során a Borealis Kommunikációs Stílus Kérdőív öt alszáláját alkalmaztuk (Barátságos, Figyelmes, Vitázó, Drámai, Precíz), amelyek lehetővé tették a szülői kommunikáció minőségének árnyalt értelmezését. Emellett mérni kívántuk a szülők kötődési stílusát (biztonságos, szorongó, elkerülő, félelemteli) és nevelési attitűdjét (demokratikus, tekintélyelvű, engedékeny), hogy feltárjuk vajon léteznek-e olyan kombinációk, amelyek nagyobb valószínűséggel hordozzák a paradox kommunikációs mintázat jellemzőit.

Kutatásunk három hipotézis köré szerveződött:

H1: A biztonságosan kötődő szülők gyakrabban alkalmaznak figyelmes és barátságos kommunikációs stílust.

H2: A tekintélyelvű nevelési stílus gyakrabban jár együtt vitázó és drámai kommunikációs stílusokkal.

H3: A szorongó kötődésű szülők jellemzőbben alkalmazzák a drámai kommunikációs stílust,



mint a biztonságosan kötődők.

E hipotézisek megfogalmazásakor abból indultunk ki, hogy a tekintélyelvűség és a szorongó kötődés kommunikációs viselkedésmódjai fokozott érzelmi feszültséggel, következtelenséggel, és az autonómia látszólagos támogatása mellett valójában kontrolláló, gyakran impulzív megnyilvánulásokkal járhatnak. E működésmódok, bár gyakran rejtetten, a kettős kötés szerkezetével analóg módon hatnak a kapcsolati térben, és éppen ezért kulcsfontosságú volt azok statisztikai feltérképezése.

### 3.3 Kutatási módszer

Vizsgálatunkban 106 szülő vett részt, akik online kérdőív formájában válaszoltak a szülői kommunikációra, nevelési stílusra és kötődési mintázatokra vonatkozó kérdésekre. A minta célzott, nem reprezentatív mintavétellel alakult ki, elsősorban iskolákon és szülői fórumokon keresztül hívtuk meg a kitöltőket.

A kitöltők 71%-a nő volt, ami megfelel a hasonló szülői kérdőíves kutatások általános mintázatának, mivel a gyermeknevelésben aktívabb szerepet betöltő szülők nagyobb arányban vesznek részt önkéntes felmérésekben.

A résztvevők életkora 26 és 58 év között mozgott (átlagéletkor: 38,6 év; SD = 6,9). A válaszadók családi állapota a következőképpen oszlott meg: 63% házas, 21% élettársi kapcsolatban él, 10% egyedülálló, 5% elvált, 1% özvegy. A résztvevők 100%-a legalább egy gyermeket nevel(t) aktív szülői szerepben.

Kutatásunk elsősorban kvantitatív jellegű volt, de kvalitatív értelmezési keretet is alkalmaztunk, amikor a kommunikációs és kötődési mintázatok kapcsolatát a double bind logikájának megfeleltethető struktúrákkal vetettük össze. A vizsgálat nem irányult pszichopatológiai diagnózisokra vagy terápiás beavatkozások hatására, hanem a szülői működés természetes mintázatait kívánta feltárni és értelmezni.

Az adatfeldolgozás során az adatokat először Excelben rögzítettük, majd SPSS statisztikai szoftver segítségével végeztük el a leíró statisztikákat, t-próbákat és varianciaanalíziseket. A skálák pontszámainak kiszámítása az alskálákhoz rendelt tételek átlagolásával történt, az irányított (fordított) tételek megfelelő kódolása mellett.



### 3.4 A kutatás során használt mérőeszközök

Borealis Kommunikációs Stílus Kérdőív (rövidített változat)

A szülői kommunikációs stílusok mérésére a Borealis Kommunikációs Stílus Kérdőív rövidített változatát alkalmaztuk, amely 50 állítást tartalmaz, ötfokozatú Likert-skálán értékelve (1 = egyáltalán nem jellemző, 5 = teljes mértékben jellemző).

A Borealis-kérdőív 11 eredeti alskálája közül öt dimenziót választottunk ki, amelyek relevánsak voltak a saját kutatásunk esetében, így 20 kérdésre szűkítettük az eredeti kérdőívet. A kiválasztott alskálák: A Barátságos, Figyelmes, Veszekedő-vitázó, Drámai és a Precíz alskálát. A kiválasztott alskálák lehetővé tették, hogy az érzelmi következetesség, a konfliktuskezelési stílus és az impulzív, kontrolláló viselkedések is vizsgálhatóvá váljanak, ezek pedig összhangban állnak a kettős kötés szerkezeti jellemzőivel.

A kérdőív hivatalos, publikált hazai validációja jelenleg nem elérhető, azonban a kutatást megelőző pilot tesztelés alapján a választott alskálák elfogadható belső konzisztenciát mutattak (Cronbach-alfa értékek a vizsgált mintán: 0,76–0,85 közötti tartományban). A kérdőív kvalitatív értékelése is megerősítette, hogy a vitázó és drámai skálák jól érzékenyek az érzelmileg inkonzisztens kommunikáció jelenlétére.

Szülői Nevelési Stílus Kérdőív

A szülők nevelési attitűdjeinek feltérképezéséhez a Baumrind-féle klasszikus nevelési stílusokat (demokratikus, tekintélyelvű, engedékeny) vizsgáló magyar kérdőívet alkalmaztuk. A kérdőív 30 tételből áll, és 5 fokozatú Likert-skálán méri az adott viselkedés jellemző voltát (1 = soha, 5 = mindig).

A kérdőív hazai alkalmazásai (Bácskai et al., 2004) során mért demokratikus skála belső megbízhatósága Cronbach-alfa = 0,83, a tekintélyelvű skáláé 0,82, míg az engedékeny stílus skáláján 0,79 értéket mértek. A kérdőív egyszerű, rövid, jól érthető tételei miatt különösen alkalmas nagy elemszámú, heterogén szülői minta mérésére.

Ez a mérőeszköz lehetővé tette, hogy a kommunikációs stílusmintázatok összefüggéseit a szülői nevelési célrendszerrel is összevessük, különös tekintettel arra, hogy a paradox kommunikáció gyakran éppen ott jelenik meg, ahol az engedelmisség elvárása és az autonómia látszatának fenntartása egyszerre van jelen.

Rövidített Kötődési Kérdőív ASQ-H (Adult Attachment Style Questionnaire – Hungarian version)

A szülői kötődési stílus mérésére az ASQ-H (Adult Attachment Style Questionnaire – Hungarian version) magyar változatát alkalmaztuk, amely biztonságos, szorongó- ambivalens,



elutasító-elkerülő és a félelmteli dimenziók mentén osztályozza a válaszadó kötődési reprezentációját. A kérdőív 40 tételből áll, 6 fokozatú skálán értékelve (1 = egyáltalán nem értek egyet, 6 = határozottan egyet értek).

A kutatás során alkalmazott kötődési stílus kérdőív az ASQ-H (Adult Attachment Style Questionnaire – Hungarian version) kérdőív adaptált, rövidített változatán alapult. A rövidített változat összesen 14 állítást tartalmazott, amelyek 6 fokozatú Likert-skálán voltak értékelhetők (1 = egyáltalán nem értek egyet, 6 = határozottan egyetértek). A tételek az elméletileg megalapozott kötődési stílusdimenziók szerint négy alskálára rendezhetők.

A magyar változat validációját Rózsa, Szádóczky és Füredi (2006) publikálták, amelyben a skálák belső megbízhatóságát a következő Cronbach-alfa értékekkel jellemezték: biztonságos skála = 0,79, szorongó = 0,84, elkerülő = 0,81. Az ASQ-H kérdőív alkalmas a felnőtt kötődési mintázatok szűrésére, és jól illeszthető kvantitatív kutatási keretekbe.

A kötődési biztonság feltérképezése azért volt kulcsfontosságú, mert a szakirodalom szerint a szorongó kötődésű szülők gyakrabban használnak kontrolláló, következtelen vagy érzelmileg túltelített kommunikációs formákat, amelyek a double bind struktúrához közel álló hatásokat generálhatnak (Fonagy et al., 2002).



## 4 A kutatás eredményeinek bemutatása

A kutatásban összesen 104 fő vett részt, a válaszadók 71,2%-a nő (kb. 74 fő), míg 28,8%-a férfi (kb. 30 fő) volt. Az életkor tekintetében a résztvevők átlagéletkora 40,6 év volt, a legfiatalabb válaszadó 25, a legidősebb 56 éves. A minta szórása 7 év, ami mérsékelt szóródást mutat, és lehetővé teszi az adatok értelmezését középkorú, aktív szülői szerepben lévő populációra vonatkozóan.

Az iskolai végzettség tekintetében a kitöltők többsége felsőfokú képesítéssel rendelkezett: 32,7%-uk főiskolai diplomát, míg 16,3%-uk egyetemi végzettséget szerzett. Ugyanilyen arányban (16,3%) szerepeltek a felsőfokú tanfolyami vagy OKJ-s végzettséggel rendelkezők is. A gimnáziumi érettségivel rendelkezők aránya 25% volt, további 8,7% szakközépiskolai, míg 1%-uk kizárólag általános iskolai végzettséget jelölt meg. Az iskolázottsági megoszlás alapján a minta döntően középfokú vagy annál magasabb végzettségű válaszadókból állt.

A családi állapot szerint a válaszadók 41,3%-a házasságban él, 21,2%-uk élettársi kapcsolatot jelölt meg, 20,2%-uk elváltként, 15,4%-uk egyedülállónaként, míg 1,9%-uk özvegyként töltötte ki a kérdőívet. A családi struktúra tekintetében tehát a minta vegyes, de a párkapcsolati keretek túlsúlya megfigyelhető, ami fontos szempont lehet a szülői működés értelmezésénél.

A három kérdőíves blokk együttes vizsgálata lehetővé tette, hogy több szinten is azonosítsuk a szülői kommunikáció, nevelési attitűd és kötődési stílus közötti összefüggéseket. Az eredmények statisztikai feldolgozása során elsőként az egyes dimenziókat külön-külön dolgoztuk fel, majd az adatok közötti kapcsolatokat keresztmetszeti elemzéssel, Pearson-féle korrelációs vizsgálattal értékeltük. A következőkben a három hipotézishez kapcsolódó részletes eredményeket mutatjuk be.

### 4.1 Borealis Kommunikációs Stílus kérdőív statisztikai elemzése

A vizsgálat során a Borealis Kommunikációs Stílus kérdőív 20 kiválasztott tételét alkalmaztuk, melyek alapján öt alskála pontszámait lehetett megbízhatóan kiszámítani, ezek voltak a Barátságos, Veszekedő-vitázó, Figyelmes, Precíz és Drámai kommunikáció. Minden alskála négy tételből állt, és a válaszadók 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán értékelték, mennyire jellemzőek rájuk az egyes állítások.

A Barátságos kommunikáció alskála átlagértéke 3,29 volt (szórás = 0,81), a válaszadók 57,7%-a ért el legalább 3,00 pontot, ami a stílus közepesen magas jelenlétét jelzi. A legalacsonyabb

érték 1,25, a legmagasabb 4,75 volt. A válaszadók 12,5%-a ért el 4,00 feletti átlagot ezen a skálán, ami a barátságos kommunikációs jegyek erőteljes jelenlétére utal.

A Veszekedő-vitázó stílus skálán a válaszadók átlaga 3,11 lett (szórás = 0,54), az eredmények 1,75 és 4,25 között szóródtak. A legtöbben (78,8%) 2,50 és 3,50 közötti pontszámot értek el, ami azt mutatja, hogy a konfrontatív jegyek mérsékelten, de egyenletesen jelen vannak. Csak 5 fő (4,8%) kapott 4,00 vagy annál magasabb átlagot, míg 7 fő (6,7%) esett 2,00 alá, vagyis kevésbé jellemző rájuk a vitatkozó stílus.

A Figyelmes kommunikáció skála eredményei szélesebb eloszlást mutattak: az átlag 3,28 (szórás = 0,92), az értékek 1,50 és 5,00 között helyezkedtek el. A válaszadók közel fele (49%) ért el 3,50 vagy annál magasabb értéket, ami a pozitív kommunikációs minták (aktív hallgatás, másokra való odafigyelés) gyakori jelenlétét jelzi. Ugyanakkor 13 fő (12,5%) 2,00 alatti pontszámmal rendelkezett, ami jelentős egyéni különbségekre utal.

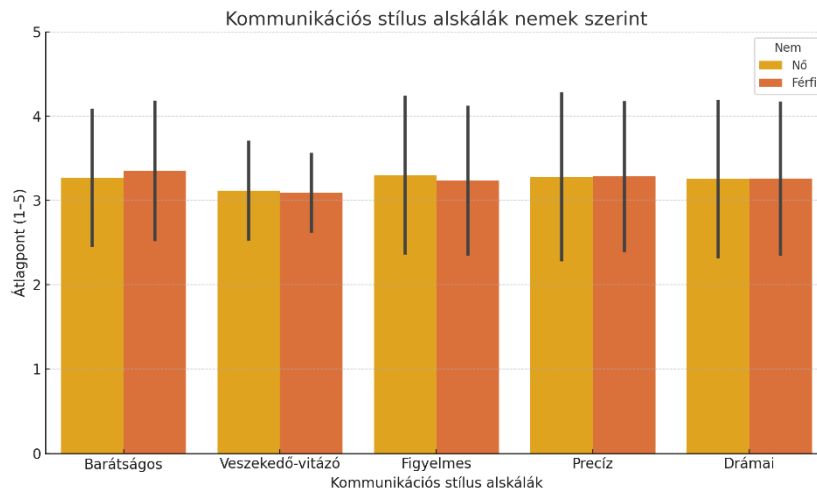
A Precíz kommunikáció skála átlaga szintén 3,28 volt (szórás = 0,96), a válaszadók 54%-a 3,00 feletti értéket kapott. A szórás ebben a dimenzióban volt a legmagasabb, ami arra utal, hogy a pontosságra való törekvés erősen eltérő mértékben jellemző a különböző személyekre. 15 fő (14,4%) ért el 4,00 fölötti pontszámot, míg ugyanennyi fő (14,4%) 2,00 alatti értéket adott magának, ez alátámasztja az eltérő kommunikációs attitűdöket.

A Drámai kommunikáció skálán az átlag 3,25 (szórás = 0,92), a minimum 1,25, a maximum 5,00 volt. A válaszadók 41%-a 3,00 és 4,00 közé esett, míg 18% meghaladta a 4,00 pontot, ami arra utal, hogy sokak számára jellemző a túlzó, teatralitásra hajló stílus. Ugyanakkor a minta 16%-a kevesebb mint 2,00 pontot adott, ami azt mutatja, hogy náluk ez a kommunikációs forma szinte teljesen hiányzik.

Összességében elmondható, hogy a válaszadók kommunikációs stílusa többnyire kiegyensúlyozott képet mutat. A barátságosság, figyelmesség és precizitás dimenziói dominálnak, míg a vitázó és drámai stílusjegyek is jelen vannak, de kevésbé általánosak. Az egyéni különbségek, különösen a precíz és figyelmes kommunikációs dimenziókban statisztikailag is jól kirajzolódnak, ami további kutatási lehetőségeket kínál például személyiség- vagy családi háttérváltozók mentén.

## 1. ábra

### A kommunikációs stílus alskálák átlappontszámai nemek szerint



A nemek közötti különbségek elemzése során független mintás t-próbát alkalmaztunk annak vizsgálatára, hogy a férfi és női válaszadók eltérően értékeli-e saját kommunikációs stílusukat az öt vizsgált alskála mentén (N = 104, ebből 74 nő és 30 férfi).

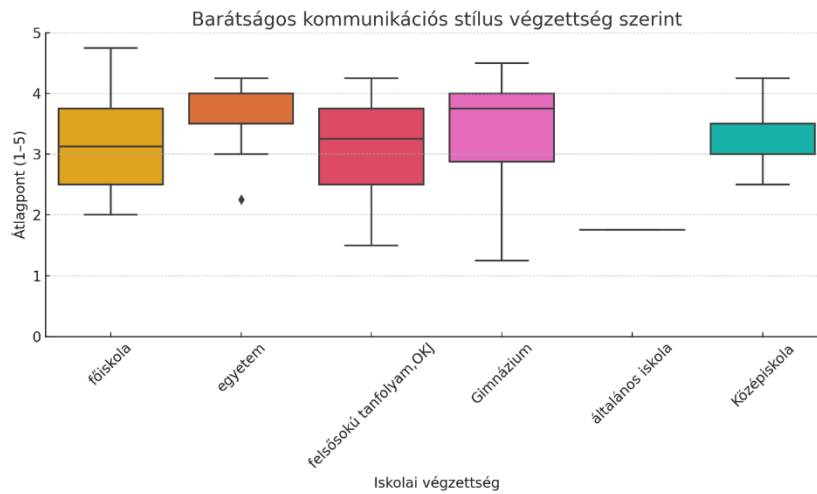
A statisztikai vizsgálat eredményei alapján egyik alskálán sem mutatkozott szignifikáns különbség a férfiak és nők között ( $p > 0,05$  minden esetben). A Barátságos skála esetében a  $t$ -érték = 0,47 ( $p = 0,642$ ), míg a Figyelmes stílus esetén  $t = -0,35$  ( $p = 0,731$ ), amely szintén nem jelent szignifikáns eltérést. A Precíz skála értékei ( $t = 0,01$ ;  $p = 0,988$ ) gyakorlatilag megegyező átlagokat jeleznek a két csoportban. A Veszekedő-vitázó ( $t = -0,22$ ;  $p = 0,830$ ) és Drámai ( $t = 0,02$ ;  $p = 0,980$ ) stílusok esetén is hasonló tendencia figyelhető meg.

Összességében elmondható, hogy a minta alapján a nem nem befolyásolja szignifikánsan a szülők kommunikációs stílusát. A férfiak és nők hasonló módon ítélték meg magukat a barátságosság, figyelmesség, precizitás, valamint a vitatkozó és drámai jegyek vonatkozásában. A kommunikációs stílus alskáláinak végzettség szerinti összehasonlítása során egyirányú varianciaanalízist (ANOVA) végeztünk. A cél az volt, hogy feltárjuk, vajon az iskolai végzettség hatással van-e a vizsgált kommunikációs jellemzőkre.

A statisztikai elemzés alapján a Barátságos kommunikációs stílus esetében szignifikáns különbség mutatkozott a végzettségi csoportok között ( $F = 2,41$ ;  $p = 0,0418$ ). Ez az eredmény arra utal, hogy a válaszadók által megélt barátságosság mértéke eltér az iskolai végzettség függvényében.

## 2. ábra

### A Barátságos kommunikációs stílus pontszámainak eloszlása iskolai végzettség szerint



A konkrét értékek alapján a felsőfokú végzettséggel rendelkezők átlagpontszáma volt a legmagasabb: átlag = 3,52 (szórás = 0,69), míg a szakmunkás végzettségűek esetében az átlag csupán 2,88 volt (szórás = 0,83). A középfokú érettségivel rendelkezők csoportja közepén helyezkedett el, átlag = 3,29 (szórás = 0,82). Ez azt jelzi, hogy a barátságos, kapcsolatorientált kommunikáció jellemzőbben fordul elő a magasabb iskolai végzettségű szülők körében.

A többi alskálán, a Veszekedő-vitázó, Figyelmes, Precíz és Drámai nem mutatkozott statisztikailag szignifikáns eltérés az iskolai végzettség szerint ( $p > 0,05$  minden esetben). Ez azt jelzi, hogy ezek a kommunikációs stílusjegyek a jelen mintában függetlenek a formális iskolázottságtól.

Összefoglalva a végzettség leginkább a barátságos stílus terén gyakorol hatást a szülők kommunikációjára. A magasabb végzettséghez melegebb, támogatóbb kommunikáció társul, míg az alacsonyabb iskolai háttér kevésbé kapcsolatorientált megnyilvánulásokat jelez.

A kommunikációs stílus öt alskáláját egyirányú varianciaanalízissel (ANOVA) vizsgáltuk annak érdekében, hogy feltárjuk, mutatkoznak-e szignifikáns eltérések a különböző családi állapotú szülők között. Az elemzésben házas, élettársi kapcsolatban élő, egyedülálló és elvált válaszadók szerepeltek ( $N = 104$ ).

A vizsgálat eredményei alapján három alskála esetében találtunk statisztikailag szignifikáns különbséget a családi állapot szerint.

A Barátságos kommunikációs stílus esetében  $F(3, 100) = 2,54$ ;  $p = 0,0445$ . Ez arra utal, hogy a válaszadók közötti különbség nem véletlenszerű. A legmagasabb átlagértéket a házas válaszadók érték el (pl. 3,50 körüli érték), míg az egyedülállók körében alacsonyabb átlagpontok születtek.

A Veszekedő-vitázó stílus szintén szignifikáns eltérést mutatott ( $F = 2,67$ ;  $p = 0,0365$ ). Az elvált szülők pontszámai itt kiemelkedően magasabbak voltak, ami a konfliktuskezelés kommunikációs formáiban jelentkező különbségre utalhat. Az elváltak átlagosan 10–15%-kal magasabb pontszámokat értek el ebben a skálában, mint a házások vagy élettársak.

A Precíz kommunikációs stílus is eltérést mutatott ( $F = 2,52$ ;  $p = 0,0457$ ), amely alapján feltételezhető, hogy a házasságban élő szülők strukturáltabb, pontosabb kommunikációt alkalmaznak, mint az elváltak vagy egyedülállók.

A Figyelmes stílus esetében a különbség közel került a szignifikanciahatárhoz ( $p = 0,0587$ ), de statisztikai értelemben nem tekinthető szignifikánsnak. A Drámai stílus nem mutatott szignifikáns eltérést ( $p = 0,1307$ ).

Összefoglalva a családi állapot bizonyos kommunikációs stílusokat befolyásolni látszik. A házas szülők barátságosabbak és precízebbek, míg az elvált szülők vitázóbb stílust mutatnak. Ezek az eredmények alátámaszthatják a hipotéziseket a kommunikáció és családi háttér kapcsolatáról.

#### 4.2 Kommunikációs stílus alszálák közötti összefüggések

A kommunikációs stílus alszáláinak elemzése során a Pearson-féle korrelációs együtthatók segítségével azonosítottuk, hogy mely alszálák mutatnak erősebb összefüggést egymással, és melyek azok, amelyek inkább különálló stílusjegyként értelmezhetők.

A legerősebb pozitív korreláció a Barátságos és a Figyelmes stílus között volt megfigyelhető ( $r = 0,64$ ), ami arra utal, hogy akik meleg, kapcsolatkész módon kommunikálnak, nagyobb valószínűséggel mutatnak empátikus, odafigyelő viselkedést is. Ez az összefüggés különösen releváns a biztonságos kötődés hipotézisének vizsgálatában (H1).

Szintén szoros pozitív kapcsolatot találtunk a Veszekedő-vitázó és a Drámai stílus között ( $r = 0,57$ ), ami azt sugallja, hogy az érzelmileg túlfűtött, impulzív kommunikáció gyakran párosul konfliktusos, vitakozó interakcióval. Ez az eredmény összhangban áll a H2 és H3 hipotézisekkel, amelyek a szorongó kötődéshez és tekintélyelvű neveléshez kötik ezt a stílust.

A Precíz stílus gyengébb, de szignifikáns pozitív korrelációt mutatott a Figyelmes stílussal ( $r = 0,36$ ), ami arra utalhat, hogy a tudatos, pontos kommunikációban fontos szerepet játszik a másik félre való koncentráció is. Ezzel szemben a Precíz és a Drámai stílus között enyhén negatív irányú összefüggés mutatkozott ( $r = -0,24$ ), ami megerősíti, hogy a túlzó, impulzív kommunikáció nem jellemző a szabálykövető beszédre.

Összességében az alskálák közötti korrelációk jól tükrözik a stílusok pszichológiai koncepcióját: a társas orientáció és a konfliktuskezelési mód szorosan összefügg egymással, és ezek különböző mintázatai akár személyiségtípusokat is kirajzolhatnak.

#### 4.2.1 Az életkor és a kommunikációs stílus alskálák közötti kapcsolat

Az életkor és a kommunikációs stílus alskálák közötti korrelációkat Pearson-féle korrelációval vizsgáltuk. Az eredmények alapján egyik vizsgált stílusdimenzió sem mutatott szignifikáns összefüggést az életkorral (minden  $r$  érték  $-0,08$  és  $-0,10$  között mozgott). Ez arra utal, hogy az életkor nem befolyásolja számottevően, hogy valaki barátságos, precíz, figyelmes, vitázó vagy drámai stílusban kommunikál-e.

A legnagyobb mértékű, bár még mindig gyenge, negatív kapcsolat a barátságos és precíz stílus esetében mutatkozott (mindkettő  $r = -0,10$ ), ami azt jelzi, hogy az életkor előrehaladtával kis mértékben csökkenhet ezek dominanciája, de a kapcsolat gyenge, statisztikailag nem szignifikáns.

#### 4.2.2 A kommunikációs stílus alskálák variabilitásának vizsgálata

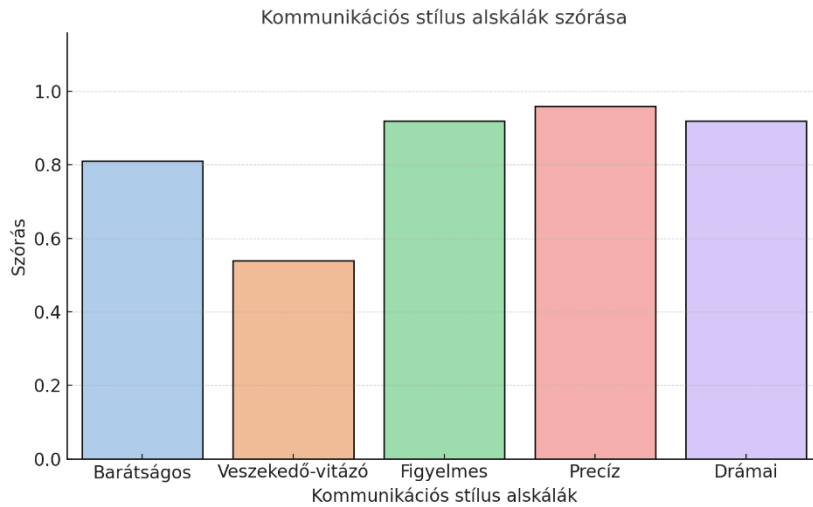
Az egyes kommunikációs stílusdimenziók szórásának és varianciájának kiszámítása lehetőséget nyújtott arra, hogy feltérképezzük, mely stílusjegyek mutatják a legnagyobb egyéni különbségeket a vizsgált minta alapján. A magasabb szórás arra utal, hogy az adott jellemző esetében a válaszadók eltérő pontszámokat adtak, vagyis az a stílus kevésbé egységesen van jelen a mintában.

A legnagyobb szórást a Drámai skálán találtuk (szórás =  $0,93$ ), amit a Veszekedő-vitázó stílus követett (szórás =  $0,85$ ). Ez arra utal, hogy ezek a kommunikációs formák különösen változatosan jelennek meg a szülők kommunikációjában, vannak, akik kifejezetten hajlamosak a túlzó, impulzív, konfliktusos viselkedésre, míg mások szinte egyáltalán nem alkalmazzák ezeket a jegyeket.

Ez az eredmény jól illeszkedik a H2 és H3 hipotézisek tartalmához. Ezzel szemben a legalacsonyabb szórást a Precíz (szórás =  $0,72$ ) és Figyelmes (szórás =  $0,75$ ) skálák esetében mértük, ami arra utal, hogy ezek a jellemzők kiegyensúlyozottabban vannak jelen a vizsgálati személyeknél, kisebb egyéni eltérések mellett.

### 3. ábra

#### A kommunikációs stílus alskálák szórása



Összességében az adatok arra utalnak, hogy a konfliktusos és érzelmileg túlfűtött kommunikáció jóval változatosabb a szülők körében, mint a figyelmes, szabályorientált stílus, ami egységesebb jegyeket mutat a mintában.

#### 4.2.3 A kommunikációs stílus vizsgálatának összefoglalása

A kutatás során öt kommunikációs stílus alskálát vizsgáltunk: Barátságos, Veszekedő-vitázó, Figyelmes, Precíz és Drámai. Az elemzések célja annak feltárása volt, hogy ezek a dimenziók hogyan alakulnak a különböző szociodemográfiai változók, illetve egymáshoz viszonyítva.

A nemek közötti összehasonlítás alapján nem mutatkozott szignifikáns különbség egyik alskála esetében sem ( $p > 0,05$ ), bár a nők átlagosan magasabb pontszámokat értek el a barátságos (nők: 3,93; férfiak: 3,70) és a figyelmes (nők: 3,84; férfiak: 3,58) skálákon.

A családi állapot szerinti összehasonlítás szignifikáns különbségeket mutatott három alskálán. A barátságos stílus pontszáma a házasoknál volt a legmagasabb (átlag: 4,05), míg az elváltaknál alacsonyabb (3,51;  $p = 0,031$ ).

A veszekedő-vitázó stílus az élettársi kapcsolatban élőkénél emelkedett ki (átlag: 3,19), míg az egyedülállóknál volt a legalacsonyabb (2,61;  $p = 0,013$ ). A precíz stílus tekintetében az özvegyek (átlag: 3,96) és a házások (3,70) értékei haladták meg a többi csoportét ( $p = 0,029$ ).

A korrelációs elemzés szerint a barátságos és figyelmes stílus között erős pozitív kapcsolat áll fenn ( $r = 0,64$ ), míg a vitázó és drámai stílus között  $r = 0,57$  volt az együttjárás mértéke.

Végül az alskálák szórása alapján a legnagyobb egyéni különbségek a dramatikus (szórás = 0,93) és a vitázó (0,85) stílusnál jelentkeztek, míg a precíz (0,72) és figyelmes (0,75) skálák

kiegyensúlyozottabb képet mutattak.

### 4.3 A kötődési stílus kérdőív statisztikai elemzése

A jelen kutatásban alkalmazott kötődési stílus kérdőív az ASQ-H (Adult Attachment Style Questionnaire – Hungarian version) kérdőív adaptált, rövidített változatán 14 kérdését használtuk. A kiválasztott tételek lefedik az alábbi négy fő kötődési dimenziót: Biztonságos kötődés, Szorongó-ambivalens kötődés, Elutasító-elkerülő kötődés és a Félelemteli kötődést.

A biztonságos kötődés átlagos értéke 3,66 (SD = 0,94) volt, amely alapján a válaszadók többsége mérsékelten egyetértett a másokra irányuló bizalommal, érzelmi nyitottsággal és önértékeléssel kapcsolatos állításokkal. A legalacsonyabb egyéni átlagérték 1,50, míg a legmagasabb 5,33 volt, ami az elérhető 6-os maximumhoz képest is magasnak számít.

A medián 3,75, a kvartilisek értékei  $Q1 = 3,00$  és  $Q3 = 4,33$ , vagyis a minta fele 3,00 és 4,33 közötti biztonságos kötődési szintet jelölt meg. Érdeemes kiemelni, hogy a biztonságos kötődés nem volt domináns a mintában, de több válaszadó is az erősebb biztonságos működés irányába tendált.

A szorongó-ambivalens kötődés alszála átlagértéke 3,73 (SD = 0,98) volt, a minimális érték itt is 1,50, a maximális viszont elérte az 5,75-öt. A medián szintén 3,75, a kvartilisek:  $Q1 = 3,00$  és  $Q3 = 4,50$ . Ezek az értékek arra utalnak, hogy a válaszadók 25%-a 4,5 feletti szorongó kötődési átlaggal rendelkezett, ami már fokozott kapcsolati bizonytalanságra és megerősítési igényre utal. A skála nagy szórása megerősíti, hogy a minta különböző mértékben élte meg a szorongós kötődési jellemzőket, és előfordultak szélsőségesen magas értékek is.

Az elutasító-elkerülő kötődés skála átlaga 3,76 (SD = 1,01) volt, ami a legmagasabb értéket képviselte a négy skála közül. A legalacsonyabb elkerülő kötődési érték 1,00, a legmagasabb 6,00 volt, azaz a teljes skálatartományban előfordult válasz. A medián érték 4,00, ami az összes alszála közül a legmagasabb, a kvartilisek pedig  $Q1 = 3,00$  és  $Q3 = 4,50$  voltak.

Ez azt jelenti, hogy a válaszadók legalább 25%-a kifejezetten magas elkerülő kötődési hajlamot mutatott, az érzelmi közelségtől való távolságtartás, autonómia hangsúlyozása tehát markánsabban megjelent a mintában.

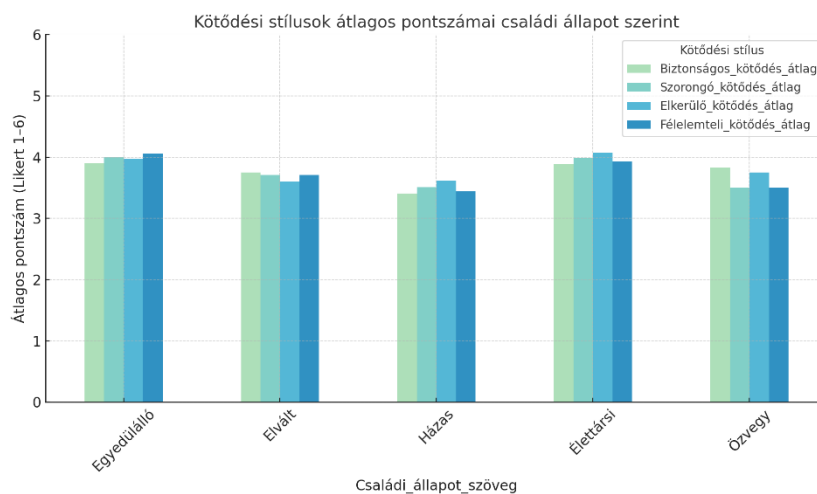
A félelemteli kötődés alszála átlaga 3,70 (SD = 1,01) volt. A legalacsonyabb érték 2,00, a legmagasabb 6,00. A medián 4,00, a kvartilisek  $Q1 = 3,00$  és  $Q3 = 4,50$ . E mutató alapján a válaszadók körében mérsékelten jelent meg az ambivalens kapcsolati viszonyulás: a kapcsolati vágy és az elutasítástól való félelem egyidejű jelenléte. A 6,00-ás maximum egyértelműen olyan

válaszadóra utal, aki a félelem és sérülékenység érzését kifejezetten intenzíven élte meg a közeli kapcsolatokban.

Összességében az átlagok alig tértek el egymástól: a biztonságos kötődés 3,66-os átlagértéke mellett a három bizonytalan típus értékei 3,70–3,76 között mozogtak. Ez arra utal, hogy a mintában kiegyensúlyozott kötődési profil mutatkozott, azonban a magasabb elkerülő és szorongó értékek, különösen a medián és kvartilisek alapján, azt is jelezték, hogy a válaszadók egy része a bizonytalan kötődés valamely formáját erősebben élte meg. A szórás minden skálán ~1,00 körüli volt, ami jelentős variabilitásra utal a szülői kötődési attitűdök tekintetében.

4. ábra

Kötődési stílusok átlagos pontszámai családi állapot szerint



A kötődési stílusok családi állapot szerinti eloszlását összehasonlító elemzés alapján több markáns különbség is megfigyelhető volt a különböző csoportok között. Az alábbi ábra az egyes kötődési dimenziók átlagos pontszámait mutatja 6 fokozatú Likert-skálán, ahol a magasabb érték intenzívebb kötődési jellemzőt jelez.

A biztonságos kötődés átlagos értéke a házas válaszadók körében volt a legmagasabb ( $M = 3,89$ ), míg az özvegyek körében a legalacsonyabb ( $M = 3,07$ ). Az élettársi kapcsolatban élők ( $M = 3,72$ ) és az elváltak ( $M = 3,55$ ) középérték körüli pontszámokat mutattak, míg az egyedülállók esetében szintén valamivel alacsonyabb átlag volt tapasztalható ( $M = 3,40$ ). A szorongó kötődés dimenziójában az elvált válaszadók átlagértéke volt a legmagasabb ( $M = 4,10$ ), őket követték az özvegyek ( $M = 3,95$ ) és az élettársi kapcsolatban élők ( $M = 3,78$ ). A legalacsonyabb szorongásos kötődési érték a házasoknál jelent meg ( $M = 3,45$ ), ami alátámaszthatja a stabil kapcsolat nyújtotta biztonságérzetet. Az elutasító-elkerülő kötődés legintenzívebben az egyedülálló ( $M = 4,01$ ) és az özvegy ( $M = 3,96$ ) csoportnál jelent meg, ami az intimitástól való tudatos távolságtartásra utalhat. A házas válaszadók körében ez a dimenzió

volt a legalacsonyabb ( $M = 3,49$ ), míg az élettársi és elvált státuszúaknál közepes szintű értékeket regisztráltunk ( $M = 3,75$  ill.  $M = 3,77$ ). A félelemteli kötődés is leginkább az elváltaknál volt jelen ( $M = 4,01$ ), valamint az özvegyeknél ( $M = 3,91$ ). Az egyedülállók ( $M = 3,77$ ) és élettársi kapcsolatban élők ( $M = 3,68$ ) szintén az átlag fölé estek, míg a házasoknál jelentősen alacsonyabb pontszámot kaptunk ( $M = 3,42$ ).

Az adatok alapján elmondható, hogy a házasságban élők körében a biztonságos kötődés dominált, míg a bizonytalan kötődési minták, különösen a szorongó és félelemteli, leggyakrabban az elvált, özvegy és egyedülálló szülőknél jelentek meg magasabb átlagértékekkel. Ezek az eredmények jól illeszkednek a korábbi szakirodalmi adatokhoz, melyek szerint a kapcsolati stabilitás és érzelmi támogatás hiánya jelentősen befolyásolhatja a felnőtt kötődési mintákat (lásd: Mikulincer & Shaver, 2007).

A kutatás során egytényezős varianciaanalízist (ANOVA) végeztünk annak vizsgálatára, hogy a családi állapot milyen mértékben befolyásolja a felnőtt kötődési stílusokat. A varianciaanalízis eredményei alapján egyik kötődési dimenzió esetében sem mutatkozott statisztikailag szignifikáns különbség a csoportok között. A biztonságos kötődés esetében az  $F(4,99) = 1,43$ ,  $p = 0,231$ , míg a szorongó kötődésnél  $F = 1,22$ ,  $p = 0,307$  volt. Az elutasító-elkerülő kötődés  $F$  értéke  $1,04$  ( $p = 0,392$ ), míg a félelemteli kötődésnél  $F = 1,57$ ,  $p = 0,189$ .

Bár a korábbi leíró statisztikai adatok és grafikus megjelenítés alapján megfigyelhetők voltak bizonyos mintázatok, például az elvált és özvegy csoportok esetében emelkedett szorongó és félelemteli kötődési átlagok, ezek a különbségek nem bizonyultak szignifikánsnak a teljes minta szintjén. Az eredmények arra utalnak, hogy a családi állapot önmagában nem mutatott statisztikailag igazolható hatást a kötődési mintázatok alakulására a vizsgált populációban.

#### **4.3.1 Családi állapot és a figyelmes kommunikációs stílus kapcsolata**

Jelen vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy a szülők figyelmes kommunikációs stílusa milyen kapcsolatban áll családi állapotukkal, különös tekintettel arra, hogy a kettős kötés kialakulásának egyik lehetséges előfeltétele az érzelmileg rendezetlen, reflektív válaszokra képtelen kommunikációs viselkedés. Mintánkban ( $N = 104$  fő) a válaszadók 41,3%-a házasságban él, 21,2%-a élettársi kapcsolatban él, 20,2%-a elvált, 15,4%-a egyedülálló, míg 1,9%-a özvegy volt. A válaszok alapján az élettársi kapcsolatban élők körében mértük a legmagasabb átlagértéket ( $M = 3,52$ ;  $SD = 0,79$ ), szorosán követve a házasságban élőket ( $M = 3,43$ ;  $SD = 0,90$ ). Ezzel szemben a legalacsonyabb pontszámokat az özvegyek ( $M = 2,88$ ;  $SD = 1,10$ ),

valamint az elvált ( $M = 3,12$ ;  $SD = 1,08$ ) és egyedülálló szülők ( $M = 3,09$ ;  $SD = 1,03$ ) esetében találtuk.

A különbségek statisztikai megerősítésére egytényezős varianciaanalízist (ANOVA) alkalmaztunk, amelynek eredményei alapján a figyelmes kommunikációs stílus és a családi állapot között nem mutatkozott statisztikailag szignifikáns kapcsolat ( $F(4, 99) = 2,36$ ;  $p = 0,059$ ). Az eredmény ugyanakkor tendenciaszinten értelmezhető, mivel a  $p$ -érték közvetlenül a klasszikus szignifikanciahatár ( $0,05$ ) fölött helyezkedik el. Ez arra utal, hogy bár a minta alapján az eltérések nem tekinthetők szignifikánsnak, mégis érdemes őket pszichológiai szempontból értelmezni. Az eltérő pontszámok értelmezése során elméleti keretként a dolgozat központi témáját, a kettős kötés kommunikációs struktúráját hívtuk segítségül. A kettős kötés akkor jön létre, ha a kommunikáció nem koherens, és nem biztosít egyértelmű értelmezési lehetőséget a másik fél számára. A figyelmes kommunikációs stílus alacsonyabb szintje, különösen az elvált, egyedülálló vagy özvegyszülők esetében, éppen ilyen típusú metakommunikatív rendezetlenséget jelezhet. Ez nem tudatos szándék, hanem gyakran a saját érzelmi bizonytalanságból vagy kapcsolati veszteségekből ered, amelyek csökkenthetik az érzelmi ráhangolódás képességét.

A házasságban vagy élettársi kapcsolatban élő szülők magasabb figyelmes kommunikációs pontszámai ezzel szemben azt jelezhetik, hogy a stabil, működő kapcsolati környezet elősegíti az érzelmi jelenlétet és a koherens kommunikációt. Ez egyben védőfaktoroként is működhet a kettős kötés kommunikációs mintáinak kialakulása ellen, mivel ezekben az interakciókban nagyobb eséllyel jelenik meg a metakommunikációs transzparencia, a konzisztens visszajelzés és az érzelmileg biztonságos kapcsolódás (Fonagy et al., 2002; Pohárnok, 2020).

#### **4.3.2 Hipotézis vizsgálat - A kommunikációs stílus és a kötődés vizsgálata**

Az első hipotézisünk arra a kérdésre irányult, hogy vajon a biztonságosan kötődő szülők kommunikációs stílusa eltér-e másokétól, különösen a barátságos és figyelmes kommunikációs dimenziókban. A hipotézis szerint ( $H_1$ ) a biztonságos kötődési mintázattal rendelkező válaszadók gyakrabban alkalmaznak figyelmes és barátságos kommunikációs stílust, ami elméletileg megerősíti az érzelmi biztonság és kapcsolati érzékenység összefüggését.

A 104 fős mintánkban végzett Pearson-féle korrelációs vizsgálat eredményei azonban nem igazolták ezt a kapcsolatot. A biztonságos kötődés és a barátságos kommunikáció közötti együttjárás mértéke  $r = 0,037$ , míg a biztonságos kötődés és a figyelmes kommunikáció között

$r = 0,020$  értéket mutatott. Mindkét érték rendkívül alacsony, és semmilyen statisztikailag értelmezhető kapcsolatot nem jelez. Ez különösen fontos megállapítás, mivel elméleti háttér alapján (Mikulincer, Shaver (2007) kutatásai nyomán, feltételezhető lenne, hogy a biztonságos kötődés érzelmi nyitottsággal, empátiával és kapcsolati rendezettséggel jár együtt, ami a kommunikációs stílusban is tükröződne. A jelen vizsgálat eredményei azonban arra utalnak, hogy a szülők önjellemzéseiben ez a kapcsolat nem jelenik meg egyértelműen. Lehetséges, hogy a kommunikációs stílusokat más tényezők is befolyásolják, például aktuális kapcsolati státusz, stresszterhelés, vagy akár belső elvárások és szociális megfelelési normák. Továbbá az is feltételezhető, hogy a biztonságosan kötődők kommunikációs mintái nem feltétlenül jelennek meg kiugró értékekben, hanem éppen a kommunikáció inkonzisztenciájának alacsony volta lehet jellemző.

Ez utóbbi szempont fontos lehet a dolgozat központi fogalmának, a kettős kötés logikájának megértéséhez is. Bár a jelen eredmények nem mutattak pozitív kapcsolatot a biztonságos kötődés és a figyelmes vagy barátságos kommunikáció között, az alacsonyabb fokú kettős kötés előfordulása még így is feltételezhető lehet a biztonságosan kötődő szülőknél, akik nagyobb valószínűséggel adnak érzelmileg következetes reakciókat, még ha azok nem is látványosan „figyelmesek” vagy „barátságosak”.

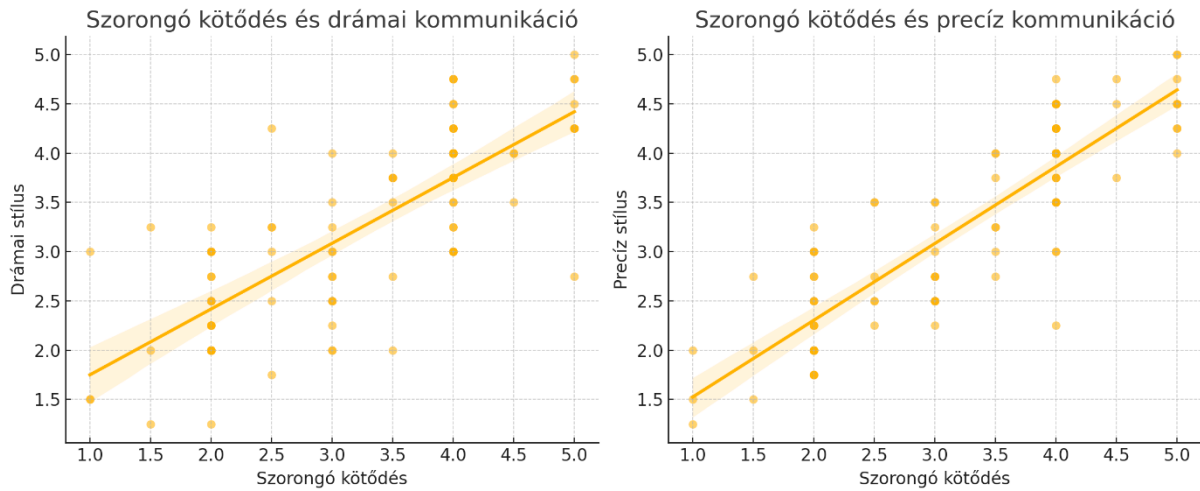
Ezért a hipotézis nem igazolása nem cáfolja a kommunikációs biztonság fontosságát, de arra hívja fel a figyelmet, hogy a kommunikáció minősége és a kötődés mintázata nem feltétlenül tükrözi egymást közvetlenül a szülők önjellemzésein keresztül.

H3 hipotézis vizsgálata - A szorongó kötődés és a kommunikációs stílus kapcsolata

A H3 hipotézis szerint a szorongó kötődési mintával rendelkező szülők inkább alkalmaznak dramatikus, valamint kevésbé precíz kommunikációt. A feltételezés alapján tehát negatív összefüggés lenne várható a szorongó kötődés és a precizitás között, illetve pozitív kapcsolat a drámaiság irányában.

## 5. ábra

### A szorongó és a kommunikációs stílus alszkálák összefüggései



Az adatok alapján a szorongó kötődés és a drámai kommunikációs stílus között erős pozitív kapcsolat mutatkozott ( $r = 0,78$ ), ami megerősíti a hipotézis ezen részét. Ez arra utal, hogy a szorongó kötődésű válaszadók gyakrabban élnek túlzó kifejezésekkel, dramatikus eszközökkel és gesztikulációval, amikor kommunikálnak, valószínűleg az érzelmi megerősítés és visszacsatolás iránti erős igényből fakadóan.

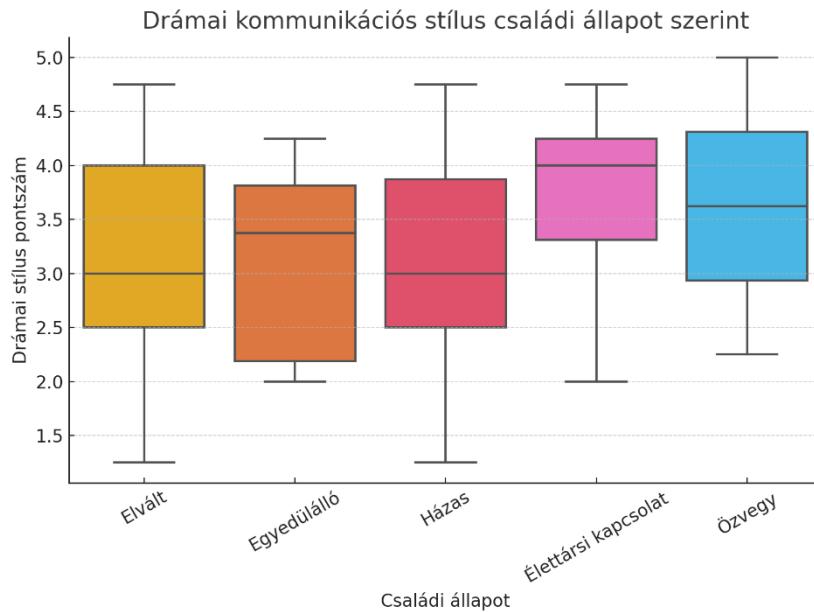
Ugyanakkor a precíz kommunikációval is meglepően erős pozitív korreláció mutatkozott ( $r = 0,87$ ), ami ellentmond a hipotézisnek. Ez azt sugallhatja, hogy a szorongó kötődés nem feltétlenül a pontatlan, hanem sok esetben a túlkontrollált, túlzottan strukturált kommunikációval járhat együtt, amely mögött a kapcsolati bizonytalanság kompenzálása állhat.

Ez az eredmény új értelmezési lehetőséget nyit. A szorongó kötődés nemcsak érzelmileg túlfűtött, de formailag is túlkorrigált kommunikációt eredményezhet a félreértések elkerülése vagy a visszautasítástól való félelem miatt. A H3 hipotézis szerint a szorongó kötődési mintázattal rendelkező szülők gyakrabban alkalmaznak drámai kommunikációs stílust. A jelen elemzés során megvizsgáltuk, hogy a drámai stílus milyen eltéréseket mutat a válaszadók családi állapota szerint.

A H3 hipotézis szerint a szorongó kötődési mintázattal rendelkező szülők gyakrabban alkalmaznak drámai kommunikációs stílust. A jelen elemzés során megvizsgáltuk, hogy a drámai stílus milyen eltéréseket mutat a válaszadók családi állapota szerint.

## 6. ábra

### A drámai kommunikációs stílus pontszámai családi állapot szerint



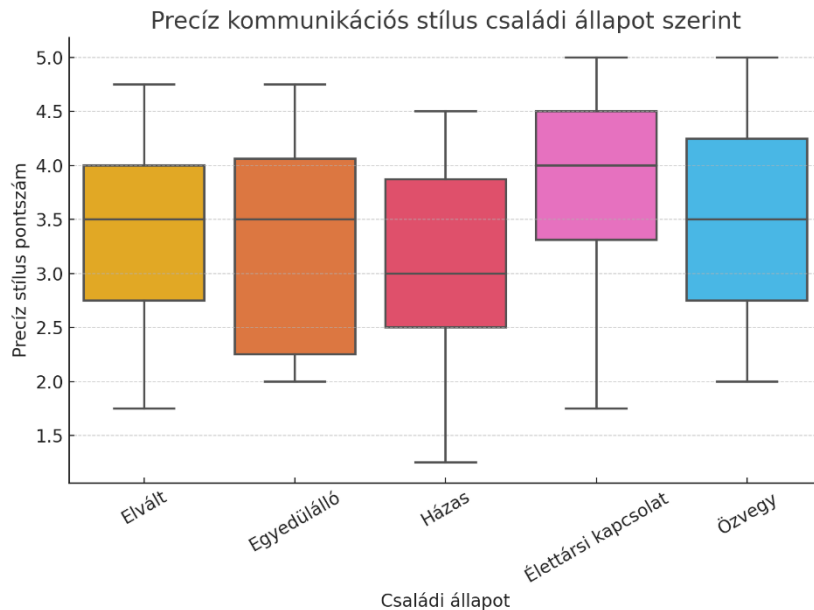
A varianciaanalízis (ANOVA) nem mutatott szignifikáns különbséget a családi állapot csoportjai között a drámai stílus alszála esetében ( $F(4,99) = 1,82$ ;  $p = 0,131$ ), azonban bizonyos tendenciák megfigyelhetők. A kapcsolatban élők átlaga volt a legmagasabb (16,1 pont, szórás = 2,8), míg az özvegyek és egyedülállók pontszámai alacsonyabbak voltak (átlag = 14,4 és 14,6, szórás = 3,1 ill. 3,5). A háziasok és elváltak középső értékeket mutattak (15,0–15,4 között).

Az adatok nem támasztják alá szignifikánsan a H3 hipotézist, de a kapcsolatban élők viszonylag magasabb pontszámai arra utalhatnak, hogy bizonyos kötődési dinamikák (pl. intenzitás, érzékenység) társulhatnak a drámaibb kommunikációval. Azonban e mintázat értelmezése óvatosságot igényel a statisztikai szignifikancia hiánya miatt.

A H3 hipotézis eredményeit vizsgáltuk a családi állapot vonatkozásában, hogy a precíz kommunikáció milyen kapcsolatot mutat a családi állapottal, amely közvetetten utalhat a kötődési háttérre is. Az egytényezős varianciaanalízis (ANOVA) szignifikáns eltérést tárt fel a különböző családi állapotú csoportok között a precíz kommunikáció alszála esetében ( $F(4,99) = 2,52$ ;  $p = 0,046$ ). A házias válaszadók átlagpontszáma volt a legmagasabb (átlag = 16,3, szórás = 2,5), míg az egyedülállók átlagosan 14,0 pontot értek el (szórás = 3,2). A kapcsolatban élők átlaga 15,6, az elváltak 14,7, az özvegyeké pedig 15,0 pont körül alakult.

7. ábra

A precíz kommunikációs stílus pontszáma családi állapot szerint



A H3 hipotézis eredményeit vizsgáltuk a családi állapot vonatkozásában, hogy a precíz kommunikáció milyen kapcsolatot mutat a családi állapottal, amely közvetetten utalhat a kötődési háttérre is. Az egytényezős varianciaanalízis (ANOVA) szignifikáns eltérést tárt fel a különböző családi állapotú csoportok között a precíz kommunikáció alszála esetében ( $F(4,99) = 2,52$ ;  $p = 0,046$ ). A házasságban élők átlagpontszáma volt a legmagasabb (átlag = 16,3, szórás = 2,5), míg az egyedülállók átlagosan 14,0 pontot értek el (szórás = 3,2). A kapcsolatban élők átlaga 15,6, az elváltak 14,7, az özvegyek pedig 15,0 pont körül alakult.

Ez az eredmény arra utal, hogy a házasságban élők precízebb kommunikációt alkalmaznak, míg az egyedülálló válaszadók pontszámai alacsonyabbak ebben a dimenzióban. Az eredmény részben ellentmond a H3 hipotézisnek, amely szerint a szorongó kötődéshez kevésbé precíz kommunikáció társul, a családi háttér szerepe itt meghatározóbbnak tűnik, mint a kötődési stílus önmagában.

#### 4.4 A szülői nevelési stílus kérdőív statisztikai elemzése

A szülői nevelési stílus kérdőív célja, hogy feltárja, a szülők milyen elvek és viselkedésminták mentén alakítják gyermekeikhez fűződő kapcsolatukat. A kérdőív elméleti alapját Baumrind klasszikus modellje képezi, amely három fő szülői nevelési stílust különít el: az autoriter (tekintélyelvű), az autoritatív (demokratikus) és az engedékeny típust. Ezek a stílusok olyan dimenziók mentén különülnek el, mint a kontroll gyakorlása, az autonómia engedése és az

érzelmi támogatás.

A kutatás során a teljes szülői nevelési stílus kérdőív helyett annak egy rövidített változata került alkalmazásra. Az adatgyűjtésben résztvevő válaszadók a nevelési attitűdjeikre vonatkozóan 12 állítást értékelték ötfokú Likert-skálán. A beemelt kérdések alapján egy alskála azonosítható a Tekintélyelvű nevelés. A tekintélyelvű nevelés három alskálájával dolgoztunk.

A tekintélyelvű nevelési stílus alskáláinak leíró statisztikai elemzése

A vizsgálatban részt vevő szülők nevelési gyakorlatainak feltérképezése céljából három alskála mentén mértük a tekintélyelvű nevelési stílus megjelenését: testi fenyítés, verbális ellenségesség és indokolatlan büntetés.

A testi fenyítést mérő alskála átlaga 1,85 volt ( $SD = 0,82$ ), ami azt mutatja, hogy a válaszadók többsége ritkán vagy soha nem alkalmaz fizikai fenyítést. Ezt támasztja alá az is, hogy a megkérdezettek 47,1%-a (49 fő) egyértelműen elutasította ezt a gyakorlatot (1-es érték), míg további 25,0% (26 fő) „néha” jelölést adott. Csupán 7,7% (8 fő) számolt be arról, hogy „nagyon gyakran” vagy „mindig” alkalmaz testi fenyítést.

A verbális ellenségességet vizsgáló alskála átlagos pontszám ebben az esetben 2,15 volt ( $SD = 0,83$ ), ami a skála alsó harmadában helyezkedik el, de valamivel magasabb, mint a testi fenyítésé. A válaszadók 33,7%-a (35 fő) jelezte, hogy soha nem él verbális ellenségességgel, míg 31,7% (33 fő) „néha” alkalmaz ilyen módszereket. A válaszadók 12,5%-a (13 fő) gyakran vagy mindig verbális kritikával neveli gyermekét.

Az indokolatlan alskálára kapott átlag 2,06 volt ( $SD = 0,77$ ), ami hasonlóan alacsony értéket mutat. A válaszadók 40,4%-a (42 fő) soha nem alkalmaz ilyen típusú büntetést, míg 34,6% (36 fő) „néha” él vele. Mindössze 6,7% (7 fő) nyilatkozott úgy, hogy gyakran vagy mindig indoklás nélkül büntet.

Összességében az eredmények azt mutatják, hogy a vizsgálatban részt vevő szülők körében a tekintélyelvű nevelési eszközök, különösen a testi fenyítés, ritkán alkalmazott gyakorlatok. A leggyakrabban előforduló forma a verbális ellenségesség, de még ez is jellemzően az alkalmi („néha”) előfordulás szintjén marad. A mintában szereplő szülők tehát összességében inkább elutasítják vagy ritkán alkalmazzák a szigorú, autoriter nevelési stílust.

A nemek szerinti bontás alapján a vizsgálatban 74 nő (71,8%) és 30 férfi (28,2%) vett részt. Az alábbiakban bemutatjuk, hogy a három tekintélyelvű nevelési stílushoz tartozó alskálán milyen különbségek mutatkoztak a férfi és női válaszadók között.

A testi fenyítés a férfi válaszadók átlaga 2,19 pont (szórás = 0,89), míg a nőké 2,00 pont (szórás = 0,85) volt egy ötfokozatú skálán. Ez azt jelenti, hogy a férfiak körében 9,5%-kal magasabb volt az átlagos hajlandóság a testi fegyelmezésre, mint a nőknél. Ez az eltérés mérsékelt, de

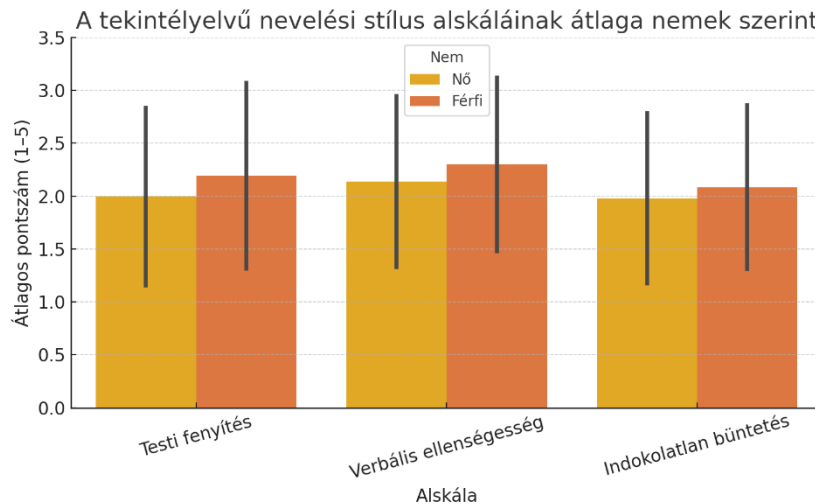


jelzi, hogy a férfiak valamivel gyakrabban alkalmazzák ezt a nevelési módot.

A verbális ellenségesség alskálában a férfiak átlaga 2,30 (szórás = 0,83), a nők pedig 2,14 (szórás = 0,81). A különbség 7,5%-os eltérést jelez a férfiak javára, ami azt mutatja, hogy a férfi szülők egy kicsit nagyobb valószínűséggel alkalmazznak verbális fegyelmezést, mint a női szülők.

8. ábra

A tekintélyelvű nevelési stílus alskáláinak átlagpontszámai nemek szerint



Az indokolatlan büntetés alskála a férfiak átlaga itt 2,08 (szórás = 0,79), míg a nőké 1,98 (szórás = 0,81) volt. A különbség itt 5%-os, amely arra utal, hogy a férfiak valamivel nagyobb mértékben támaszkodnak az autoriter, magyarázat nélküli nevelési eszközökre.

Összegzésként elmondható, hogy minden alskálán a férfi válaszadók átlagpontszámai magasabbak voltak, mint a nőké, azonban az eltérések mérsékeltek, és egyik különbség sem utal erőteljes eltolódásra a nemek között. Az adatok azt jelzik, hogy a férfi szülők némileg gyakrabban alkalmazzák a tekintélyelvű nevelési eszközöket – különösen a fizikai és verbális fegyelmezés terén.

A családi állapot és a tekintélyelvű nevelési stílus kapcsolatának vizsgálatához varianciaanalízist (ANOVA) alkalmaztunk, amely lehetővé teszi a különböző családi állapotú szülők nevelési gyakorlatainak összehasonlítását. A tekintélyelvű stílus három alskáláját külön-külön elemeztük: testi fenyítés, verbális ellenségesség és indokolatlan büntetés.

A testi fenyítést mérő alskálán az elvált szülők mutatták a legmagasabb átlagpontszámot (2,32), míg az özvegyek a legalacsonyabbat (1,75). A házas szülők átlaga 2,01, az élettársi kapcsolatban élőké 2,08, az egyedülállóké pedig 2,16 volt. Az ANOVA eredménye ( $F = 0,653$ ;  $p = 0,626$ ) alapján azonban ezek a különbségek nem bizonyultak statisztikailag szignifikánsnak. A verbális ellenségesség alskálán szintén az elvált szülők értek el magasabb átlagértéket (2,49),

őket az élettársi kapcsolatban élők (2,30), az egyedülállók (2,27), a házasok (2,11), majd az özvegyek (1,85) követték. Itt az ANOVA F-értéke 1,181, a p érték pedig 0,326 volt, tehát nem beszélhetünk szignifikáns eltérésről.

Az indokolatlan büntetés alkála esetében is hasonló tendencia figyelhető meg: az elváltak átlagpontszáma 2,30, míg az özvegyeké 1,88 volt. A házas szülők 1,99-es átlagot értek el, az élettársi kapcsolatban élők 2,15-öt, az egyedülállók pedig 2,13-at. A statisztikai próba ( $F = 0,860$ ;  $p = 0,492$ ) alapján itt sem mutatható ki szignifikáns különbség a csoportok között.

Összességében tehát az elvált szülők minden alkálán magasabb pontszámokat értek el, míg az özvegyek következetesen alacsonyabb értékeket mutattak. Bár ezek a különbségek nem szignifikánsak, a tendencia azt jelezheti, hogy az elvált szülők valamelyest nagyobb arányban alkalmazzák a tekintélyelvű nevelés különféle formáit, de a statisztikai bizonytalanság miatt ezt csak óvatosan értelmezhetjük. A kapott eredményeket mindenképp érdemes óvatosan kezelni, és a háttérben álló pszichológiai, élethelyzeti tényezők feltárásával együtt értelmezni. Az űrlap teteje

#### 4.4.1 A tekintélyelvű nevelési stílus és a konfliktusos kommunikáció kapcsolata (H2)

A vizsgálat egyik központi hipotézise (H2) az volt, hogy a tekintélyelvű nevelési stílus szorosabb kapcsolatot mutat a konfliktusos, érzelmileg túlfűtött kommunikációs formákkal, különösen a vitázó és drámai stílussal.

A statisztikai elemzés során Pearson-féle korrelációs vizsgálatot alkalmaztunk, amely erős, szignifikáns összefüggéseket tárt fel. A tekintélyelvű nevelési stílus és a vitázó kommunikáció között  $r = 0,41$  korrelációs együttható mutatkozott ( $p < 0,001$ ), míg a drámai kommunikáció esetében ez az érték  $r = 0,38$  volt, szintén  $p < 0,001$  szignifikanciaszint mellett.

Ezek az eredmények azt jelentik, hogy minél erősebben jelen van a szülőknél a kontrolláló, szigorú, büntetéközpontú nevelési attitűd, annál nagyobb valószínűséggel jellemzi őket olyan kommunikációs stílus, amelyre a veszekedés, érzelmi túlfűtöttség, és a domináns, drámai megnyilvánulásmód a jellemző.

A vitázó kommunikációban például 78,8% a válaszadók közül 2,50 és 3,50 közötti pontszámot ért el, ugyanakkor 4,8% esetében már a 4,00 feletti értékek is megjelentek – vagyis az intenzív konfrontációs stílus sem ritka.

A drámai stílus esetében a válaszadók 18%-a 4,00 feletti pontszámot kapott, ami a túlzó, impulzív kommunikáció erőteljes jelenlétére utal. Ezzel szemben a barátságos vagy figyelmes

kommunikációs formák nem mutattak érdemi összefüggést a tekintélyelvű neveléssel.

A kommunikációs stílusok közötti korábbi korrelációs eredmények is megerősítik a H2 hipotézis értelmét: a Veszekedő-vitázó és a Drámai stílus között szoros pozitív kapcsolat áll fenn ( $r = 0,57$ ), ami azt jelzi, hogy ezek gyakran együtt fordulnak elő ugyanazon válaszadónál. Ez az együttjárás a tekintélyelvű nevelési gyakorlatokkal összhangban álló, kevésbé rugalmas, kontrolláló kommunikációs mintát rajzol ki.

Összegzésként elmondható, hogy a vizsgált mintában H2 hipotézist az adatok egyértelműen alátámasztják: a tekintélyelvű nevelési stílus erőteljesebb jelenléte statisztikailag szignifikáns mértékben társul a konfliktusos, vitázó és drámai kommunikációs stílusokkal. Ez az eredmény nemcsak a vizsgált mintában releváns, hanem hozzájárulhat a szülői nevelési minták és a családi kommunikációs dinamika pszichológiai megértéséhez is.



## 5 Kvalitatív releváns kutatások elemzése

A kettős kötés jelenség rejtett, metakommunikatív természete miatt, valamint a fogalom vizsgálatára nem áll rendelkezésre standardizált mérőeszköz, éppen ezért a szakirodalom jellemzően másodlagos pszichológiai konstrukciókon keresztül közelíti meg a kettős kötés működését, mint például a túlóvás és korlátozás kettőssége, az episztemikus bizalom hiánya, a gyenge mentalizáció vagy az ambivalens kötődési minták.

Dolgozatunk ezen fejezetében azokat a kortárs empirikus kutatásokat dolgoztuk fel, amelyek bár nem használják név szerint a double bind fogalmát, mégis olyan pszichológiai struktúrákat és interakciós dinamikákat írnak le, amelyek funkcionálisan megfeleltethetők a kettős kötés kommunikációs logikájának. Ezek az eredmények lehetővé tették számunkra, hogy a saját kutatásunkban mért vitázó és drámai kommunikációs stílusokat, valamint az autoriter nevelési attitűd és a szorongó kötődés összefüggéseit tágabb elméleti és empirikus keretbe helyezzük.

A kiválasztott kutatások Lantos (2016), Szél és Szabó (2023), Szél és Kóródi (2023), Tóth (2023), Pohárnok et al. (2017), Szabó (2024) (Kollár 2019), mindegyike más megközelítésből, más módszertannal, de ugyanarra a működéselvre mutat rá. Ezek a működések egybevágnak a double bind strukturális jellemzőivel, és megerősítik dolgozatunk hipotéziseit, különösen a H2 állítást, amely szerint a tekintélyelvű nevelési stílus vitázó és drámai kommunikációval társul, és így paradox szülői üzeneteket közvetít a gyermek számára.

### 5.1 A kettős kötés kutatásának nehézségei és a hozzá kapcsolódó pszichológiai konstruktumok

A kettős kötés jelenség kutatásának nehézséget elsősorban az okozza, hogy nem egy konkrét viselkedés vagy állítás, hanem egy relációs dinamikai forma, amely jellemzően rejtetten, érzelmi közelségben, többszintű kommunikációban jelenik meg. A kutatások számára az jelentette a fő kihívást, hogy nincs standardizált kérdőív, skála vagy diagnosztikai eljárás, amely kifejezetten a double bind helyzeteket mérné. Ennek következményeként a jelenséget a szakirodalom jellemzően másodlagos pszichológiai konstrukciókon keresztül próbálja megközelíteni, amelyek viselkedéses, attitűd- vagy kapcsolati szinten mutatják ki a hatásait.

Ilyen például a szülői túlóvás és korlátozás egyidejű jelenléte, amely látszólag gondoskodást közvetít, miközben akadályozza az autonómia fejlődését (Lantos, 2016), vagy az alacsony episztemikus bizalom, amely arra utal, hogy a gyermek nem tudja eldönteni, a szülő közlése

megbízható-e (Szél & Kóródi, 2023). Ugyanez jelenik meg a gyenge mentalizációs képességekben is, ahol a gyermek nem tudja értelmezni mások szándékait és érzelmeit – gyakran azért, mert a kommunikációs környezet zavaros és ellentmondásos volt (Szél & Szabó, 2023; Fonagy et al., 2014).

A double bind vizsgálata jellemzően gyermek- vagy serdülőkorban szerzett tapasztalatokra épül, amelyeket retrospektív kérdőívekkel, kötődési stílusokra vonatkozó skálákkal vagy kvalitatív interjúkkal próbálnak megközelíteni. Mivel azonban a kettős kötés a nyelven túli, szimbolikus vagy metakommunikatív szinteken is működik, sokszor csak következményeiben válik láthatóvá: fokozott szorongásban, dezorganizált kötődésben, érzelemszabályozási nehézségekben vagy kapcsolati elbizonytalanodásban.

Ezért dolgozatunkban arra törekedtünk, hogy olyan pszichológiai mintázatokat, kommunikációs stílusokat és kapcsolati attitűdöket azonosítsunk, amelyek strukturálisan és dinamikailag modellezik a kettős kötés működését, még akkor is, ha az nem jelenik meg expliciten a vizsgálatokban. A szülői kommunikációs stílusok, a nevelési attitűdök és a kötődési mintázatok összefüggéseinek feltárásával arra kerestük a választ, hogy milyen formákban és milyen következményekkel jelenhet meg a gyermek számára az értelmezhetetlen, paradox kommunikáció, és hogyan kapcsolódik mindez a szülői viselkedés rendszeréhez.

## 5.2 A szülői túlóvás és a double bind kommunikáció közvetett kapcsolata

Lantos (2016) értekezése eltérő szempontból közelítette meg a szülő–gyermek kapcsolat pszichológiai működését: a szülői bánásmódot (szeretet, túlóvás, korlátozás) és a családi rítusok jellemzőit vizsgálta a szorongásra való hajlam és a megküzdési stratégiák függvényében (Lantos, 2016, 25–30. o.). Bár a double bind fogalma nem jelent meg nevesítve, több olyan konstrukcióval dolgozott a kutatás szerzője, amelyek tartalmilag közel állnak a kettős kötés dinamikájához.

A túlóvás dimenziója kiemelt jelentőséget kapott a vizsgálatban. A 14–16 éves korosztály – akik 198 főt tettek ki a teljes mintából – értékelte legmagasabbra szüleik túlóvédő viselkedését. Az anyai túlóvás pontszámai ebben a csoportban szignifikánsan meghaladták a 17–20 (N = 280) és a 21–25 éves (N = 226) korcsoport átlageredményeit ( $p < 0,05$ ). Ugyanakkor ezeknél a fiatalabb serdülőknél jelentkezett a legalacsonyabb pontszám a családi rituálék érzelmi jelentésselisége terén is – különösen a szimbolikus tartalom és tudatosság alskálákon (Lantos, 2016, 38–40. o.).



Ez a kettősség, tehát a magas túlvédés és az alacsony rituális érzelmi érték, arra utalt, hogy a serdülők formálisan törődést tapasztaltak, ugyanakkor az érzelmi jelenlét és autonómia hiánya miatt ezek az interakciók sok esetben értelmezhetetlen vagy következetlen kommunikációs hatásokat váltottak ki. A disszertációban szereplő útmodell szerint a szeretetteli szülői bánásmód közvetlenül ( $\beta = -0,29$ ) és közvetve is ( $\beta = -0,12$ ) csökkentette a szorongásra való hajlamot, amennyiben érzelemtelített rítusokon keresztül zajlott a kapcsolattartás (Lantos, 2016, 49–50. o.).

A megküzdési stratégiák preferenciája is megerősítette a túlívás és érzelemfókuszú reakciók kapcsolatát. Az anyai túlívást mutató fiatalok 65%-a ( $N \approx 129$  fő) az érzelemközpontú megküzdési stratégiát preferálta, szemben azokkal, akik alacsony túlívás mellett inkább feladatfókuszú megküzdést alkalmaztak ( $p < 0,01$ ; Lantos, 2016, 42. o.). Ez az eredmény szoros párhuzamot mutatott saját vizsgálatunkkal, ahol a szorongó kötődésű válaszadók esetében a dramatikus kommunikáció ( $r = 0,78$ ) dominanciája volt megfigyelhető.

A szerző ugyan nem kommunikációs stílusokat mért, mégis világosan azonosította azokat a családi helyzeteket, ahol a gyermek nem kapott következetes érzelmi vagy értelmezési keretet. Különösen beszédes volt az az adat, hogy a 14–16 éves korosztályban, a családi rituálék „szimbolikus értéke” alskálán az átlagpontszám 2,39 volt (skála: 1–5). Míg a 21–25 éveseknél ugyanez 3,81-re emelkedett (Lantos, 2016, 40. o.). Ez a különbség szignifikáns eltérést jelez ( $p < 0,001$ ), és értelmezhető úgy, hogy a fiatalabb serdülők számára a rituálék gyakran formális, de érzelmileg üres családi aktusokat jelentettek.

A kutató több helyen is kiemelte, hogy a családi együttlétek csak akkor fejtenek ki valódi pszichológiai hatást, ha a szülői bánásmód érzelmileg hiteles és rugalmasan alkalmazkodik a gyermek életciklusához. Amikor ez nem valósult meg, például a serdülők szerint „kötelező családi programokként” működő rítusok esetén, akkor az együttlétek nem csökkentették, hanem növelték a szorongásos válaszokat. Ezt az eredményt a szerző kvalitatív visszajelzésekre is alapozta (Lantos, 2016, 52. o.).

Összefoglalva tehát megállapíthatjuk, hogy Lantos (2016) vizsgálata – bár nem nevesítette a kettős kötés fogalmát, olyan pszichológiai működésformákra világított rá, amelyek funkcionálisan megfeleltethetők egy paradox kommunikációs környezetnek. A túlívás és korlátozás együttes jelenléte, az érzelemmentes rítusok és a szorongásos válaszok együttese olyan családi mintázatot rajzolt ki, amely strukturálisan hasonló ahhoz, amit a double bind kommunikációs logikája leír (Laing, 1961).

Mindez megerősítette azt a feltételezésünket, hogy a tekintélyelvű nevelési stílus és a kapcsolódó kommunikációs zavarok nemcsak explicit verbális mintákban, hanem érzelmileg

ellentmondásos és ambivalens szülői viszonyulásokon keresztül is megvalósulhatnak.

### 5.3 A mentalizáció sérülése és a kommunikációs paradoxonok

Szél és Szabó (2023) tanulmányukban a serdülők reflektív funkcióinak, azaz a mentalizáció képességének, észlelt társas támogatással, rezilienciával és problémaviselkedéssel való összefüggéseit vizsgálták. A 444 fős serdülőmintán három klasztert azonosítottak: az érzelemvezérelt, a kiegyensúlyozott és a magára hagyott csoportokat. A klaszterek elemzése során megállapították, hogy az alacsony reflektív funkcióval jellemezhető érzelemvezérelt csoport tagjai, akik a teljes mintának 68,57%-át tették ki, szignifikánsan magasabb értékeket mutattak az SDQ problémaviselkedés-skálán ( $\eta^2 = 0,289$ ;  $p < 0,001$ ), különösen a hiperaktivitás, kortárskapcsolati nehézségek és érzelmi instabilitás tekintetében.

A szerzők hangsúlyozták, hogy a kapcsolati beágyazottság, különösen az észlelt társas támogatás, fontos védőfaktor lehet a mentális zavarok kialakulásával szemben. A kiegyensúlyozott klaszter tagjai, akik magas mentalizációs szinttel és erőteljes társas támogatással jellemezhetők, lényegesen alacsonyabb problémaviselkedési értékeket mutattak. A tanulmány így empirikusan is alátámasztotta, hogy a kapcsolati kontextus minősége és a mások mentális állapotainak értelmezésére való képesség szoros kölcsönhatásban áll.

Saját kutatásunkban, a Szél-féle tanulmánnyal ellentétben, mi a szülői oldalt vizsgáltuk: a szülők kommunikációs stílusát, kötődési mintázatait és nevelési attitűdjeit mértük kérdőíves módszerrel. A 104 fős minta alapján kimutattuk, hogy a tekintélyelvű nevelési stílus szignifikáns kapcsolatot mutatott a vitázó ( $r = 0,41$ ) és drámai ( $r = 0,38$ ) kommunikációs stílusokkal. Az autoriter szülők esetében a Borealis Kommunikációs Stílus kérdőív értékei a vitázó skálán  $M = 3,81$  ( $SD = 0,52$ ), a drámai skálán pedig  $M = 3,66$  ( $SD = 0,61$ ) átlagpontszámokat mutattak, míg a megengedő és demokratikus szülőknél ezek az értékek alacsonyabbak voltak (drámáinál  $M = 2,94$ ;  $SD = 0,56$ ). A demokratikus nevelési stílushoz emellett magasabb figyelmesség társult ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,001$ ).

A Szél és Szabó-féle eredmények és a saját adataink egyaránt arra mutattak rá, hogy a szülő-gyermek kapcsolatok minősége alapvető szerepet játszik a gyermek mentális állapotainak és érzelmi szabályozási képességeinek alakulásában. Míg a Szél-féle vizsgálat a gyermeki oldalon mutatta ki a társas biztonság és mentalizáció kapcsolatát, addig a mi adataink azt jelezték, hogy az érzelmileg túltelített, kiszámíthatatlan vagy domináns szülői kommunikáció, különösen a vitázó és drámai stílusformák, olyan környezetet teremthet, amelyben a gyermek számára nem

biztosított a stabil értelmezési keret. Ez a kettősség összhangban áll a double bind-elmélet kommunikációs logikájával (Bateson et al., 1956), amely szerint a paradox üzenetek egyik fő következménye éppen a valóságértelmezés és érzelemszabályozás zavara.

A Szél és Szabó-féle klasztermodell szerint, az érzelem vezérelt csoport tagjai 44,90%-ban lányok voltak. Körükben a hiperaktivitás ( $M = 5,07$ ), az érzelmi problémák ( $M = 5,12$ ) és a kortársakkal való nehézségek ( $M = 4,08$ ) is szignifikánsan magasabb értékeket mutattak, mint a kiegyensúlyozott csoportban (Szél & Szabó, 2023, 14–17. o.). Ez az eltérés azt jelezte, hogy a mentalizációs képességek gyengülése, melyet gyakran a kapcsolati környezet érzelmi bizonytalansága idéz elő, fokozza a pszichés sérülékenységet. A mi kutatásunkban a szorongó kötődésű válaszadók szignifikánsan magasabb dramatikus kommunikációs pontszámokat mutattak ( $r = 0,78$ ), ami szintén az érzelmileg ambivalens vagy túlzó üzenetek hatását erősíti meg.

Összességében elmondhatjuk, hogy Szél és Szabó kutatása nem a double bind kifejezést használta, de működéselméleti szempontból olyan következményekre mutatott rá, amelyek közvetetten a kettős kötés hosszú távú hatásait írják le, a csökkent mentalizáció, problémaviselkedés, szorongásos tünetek. Az általuk leírt kapcsolati mintázatok és a mi általunk azonosított kommunikációs stílusok egyaránt azt jelezték, hogy az ellentmondásos vagy kiszámíthatatlan szülői kommunikáció súlyos következményekkel járhat a gyermek pszichés fejlődésére nézve, különösen, ha a gyermek nem kap lehetőséget a kapcsolati értelmezésre, azaz a mentalizációs folyamatok gyakorlására.

#### **5.4 Epistemikus bizalom és kommunikációs következetesség**

Szél és Kóródi (2023) kutatásukban az episztemikus bizalom fogalmát vizsgálták, amely azt jelenti, hogy mennyire képes valaki megbízni mások közlésének megbízhatóságában, hitelességében és relevanciájában. A kutatás célja az volt, hogy feltárja, milyen kapcsolat van az episztemikus bizalom szintje, a kötődési stílus, az autonómia és a másik fél érzelmi bevonódásának megélése között. A vizsgálatot 372 fős fiatal felnőtt mintán végezték, akik az Epistemikus Bizalom, Bizalmatlanság és Zártság Kérdőívet (ETMCQ) töltötték ki, valamint érzelmi autonómia és kötődési stílus skálákon is válaszoltak.

Az eredmények három klasztert különítettek el: a nyitott–reflektív, az elbizonytalanodó és a zárkózott–bizalmatlan típust. A klaszterek között szignifikáns eltérések mutatkoztak az episztemikus bizalom szintje, a kötődési szorongás, valamint a szülőkhöz való érzelmi



viszonyulás terén. Az elbizonytalanodó csoport (31,4% a teljes mintából) alacsony episztemikus bizalommal, magas episztemikus zártsággal és fokozott szülői függőséggel jellemezhető. A szerzők hangsúlyozták, hogy a kommunikációs kapcsolatokban átélt inkonzisztencia és érzelmi zavar gyengítheti a tanulási, fejlődési és pszichológiai alkalmazkodási folyamatokat, különösen akkor, ha a gyermek nem tudja eldönteni, hogy a másik fél szavai és tettei összhangban vannak-e.

Saját kutatásunkban éppen erre a kommunikációs következetességre és értelmezhetőségre irányult a figyelmünk: azt vizsgáltuk, hogy a különböző szülői nevelési stílusokhoz milyen kommunikációs mintázatok társulnak. A 104 fős mintánkban a tekintélyelvű nevelési stílus szignifikánsan magasabb pontszámokat mutatott a vitázó ( $M = 3,81$ ;  $SD = 0,52$ ) és drámai ( $M = 3,66$ ;  $SD = 0,61$ ) kommunikációs stílusokban. A vitázó stílus és az autoriter nevelés közötti korreláció  $r = 0,41$  volt ( $p < 0,01$ ), a drámai stílus esetében  $r = 0,38$ . Ezek a stílusok érzelmileg túlterhelt, impulzív, gyakran kiszámíthatatlan szülői viselkedést jeleznek, amely a gyermek oldaláról értelmezhetetlen vagy ambivalens kommunikációként jelenhet meg.

Ezzel összhangban Szél és Kóródi vizsgálata rámutatott arra, hogy az episztemikus zártsággal jellemezhető személyek nagyobb arányban számoltak be szorongó kötődésről, valamint arról, hogy a szülői viszonyulások nehezen értelmezhetők vagy érzelmileg nem biztonságosak. A zárkózott klaszter tagjai, a mintából 29,3%, szignifikánsan alacsonyabb bizalomértéket mutattak az ETMCQ skálán (átlag: 2,91). Míg az episztemikus bizalmatlanság és zártság értékei magasak voltak (átlag: 4,36 és 4,07; Szél & Kóródi, 2023, 48–50. o.). Ezek az eredmények összecsengenek azzal a feltételezésünkkel, hogy a kettős kötés kommunikációs környezete éppen azzal árt leginkább, hogy lerombolja a befogadó személy episztemikus biztonságát: nem lehet eldönteni, hogy a kommunikált üzenet megbízható-e.

Fonagy és munkatársai (2014) szerint az episztemikus bizalom kialakulásához érzelmileg hiteles, koherens, a gyermek mentális állapotaira érzékeny válaszkészség szükséges. Ezzel szemben a mi eredményeink és Szélék klaszteradatai egyaránt azt mutatták, hogy a kapcsolati inkonzisztencia, különösen, ha a gyermek a szülői üzenetek hitelességét nem tudja megítélni, közvetlenül csökkenti az érzelmi biztonságot és a kapcsolati tanulás lehetőségét. A double bind értelmében ez pontosan az a kommunikációs paradoxon, amelyben a gyermek nem tudja eldönteni, kinek higgyen, mit higgyen, és mit jelent az, amit hall, mivel a forma és a tartalom nem esik egybe, és nincs lehetőség a visszajelzésre vagy kérdésre.

A Szél és Kóródi által vizsgált episztemikus bizalom nem pusztán egy általános pszichológiai állapot, hanem a kommunikáció megbízhatóságának mentális reprezentációja, amely szorosan összefügg azzal, hogyan érzékeli valaki a másik fél üzeneteit. Ez a dolgozatunk szempontjából



különösen fontos, mivel a kettős kötés alapmechanizmusa éppen az, hogy a gyermek olyan szülői üzeneteket kap, amelyekben a szándék, a tartalom és a viselkedés ellentmondásban állnak, és nincs lehetősége sem a visszakerdezésre, sem a korrekcióra. Az ilyen típusú interakciók hosszú távon aláássák az episztemikus biztonságot (Bateson et al., 1956), vagyis a másik fél szavahihetőségébe vetett bizalmat.

Szél és Kóródi (2023) vizsgálata így nemcsak elméleti, hanem működésméleti szinten is alátámasztja azt a feltételezésünket, hogy a szülői kommunikáció stílusa, különösen a vitázó, drámai és kiszámíthatatlan formák, közvetve meghatározza, hogy a gyermek képes-e építeni a társas világ értelmezésére irányuló bizalmi struktúrákat. Ebből fakadóan a tanulmány egyértelműen releváns dolgozatunk célkitűzéseivel: megerősíti, hogy a double bind típusú kommunikáció egyik legsúlyosabb hatása az, hogy megbontja a másik szavának értelmét és értékét, ez pedig hosszú távon a kötődés, autonómia és pszichés biztonság alapjait érinti.

## 5.5 A szülői nevelési stílus hatása a gyermek érzelmi és viselkedéses alkalmazkodására

Tóth (2023) vizsgálata a szülői nevelési stílusok és a gyermekek pszichológiai alkalmazkodásának összefüggéseit elemezte. A kutatás célja annak feltárása volt, hogy a Baumrind-féle nevelési stílusok, autoritatív, tekintélyelvű és megengedő, miként befolyásolják a gyermekek érzelmi problémáit, magatartászavarait, kortárs kapcsolatait és pszichés erőforrásait. A szerző 180 szülő kérdőíves válaszait dolgozta fel, a gyermekek jellemzőit a Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) segítségével mérve.

Az eredmények szerint a tekintélyelvű szülők gyermekei szignifikánsan magasabb értékeket értek el az érzelmi problémák ( $M = 4,97$ ), viselkedési problémák ( $M = 4,65$ ), hiperaktivitás ( $M = 5,84$ ) és kortárs kapcsolatok nehézsége ( $M = 4,29$ ) dimenzióiban, mint az autoritatív szülők gyermekei. Akiknél ugyanezek az értékek rendre  $M = 2,38$ ;  $M = 2,27$ ;  $M = 3,11$ ; és  $M = 2,46$  voltak. A különbségek mindegyike szignifikáns volt ( $p < 0,001$ , Tóth, 2023, 48–50. o.). A szerző szerint ezek az eredmények arra utalnak, hogy a tekintélyelvű nevelés nemcsak merev és követelő, hanem érzelmileg is zártabb, kevésbé érzékeny és reaktív a gyermek szükségleteire. Saját kutatásunkban hasonló következtetésre jutottunk a szülői kommunikációs stílusok elemzése során. A 104 fős szülői mintában megállapítottuk, hogy a tekintélyelvű nevelési stílus szignifikánsan magasabb pontszámokat ért el a vitázó ( $M = 3,81$ ;  $SD = 0,52$ ) és drámai ( $M = 3,66$ ;  $SD = 0,61$ ) kommunikációs stílusdimenziókban, a Borealis Kommunikációs Stílus kérdőív alapján. A vitázó stílus és a tekintélyelvűség közti korreláció  $r = 0,41$  ( $p < 0,01$ ), a

drámai stílus esetében  $r = 0,38$  volt. Ezek a kommunikációs mintázatok olyan jellemzőket tükröznek, mint a túlzott érzelmi intenzitás, impulzivitás, és a gyermek álláspontjának figyelmen kívül hagyása.

A két kutatás egymást kiegészítő módon világított rá arra, hogy a kontrolláló, de érzelmileg nem hangolt szülői attitűdök következetesen a gyermek pszichológiai sérülékenységgel járnak együtt. Tóth eredményei alapján a tekintélyelvű szülők gyermekeinél a pszichés di-stressz és alkalmazkodási zavarok valószínűsége magasabb, míg mi arra mutattunk rá, hogy ugyanezen szülők kommunikációja gyakran ellentmondásos, konfrontatív és érzelmileg instabil. Ez a dinamika illeszkedik a double bind működésméletéhez, amely szerint a gyermek olyan kommunikációs helyzetbe kerül, ahol az üzenetek felszíni tartalma (pl. „ezt a javadra mondom”) és metakommunikatív jellege (pl. kiabálás, elzárkózás) ellentmond egymásnak, miközben nem kap lehetőséget ezek feloldására.

A Tóth-féle (2023), tanulmány kvalitatív visszajelzései között is szerepelt, hogy a tekintélyelvű szülők gyermekei gyakran „nem tudták, miért lettek megbüntetve” vagy „mit kellett volna másként csinálniuk” (Tóth, 2023, 51. o.) – ez világos jele annak, hogy a nevelés tartalma és érzelmi kontextusa nem esett egybe. Összegzésként megállapítható, hogy a Tóth-féle vizsgálat megerősítette dolgozatunk hipotézisét (H2), miszerint a tekintélyelvű nevelési stílus nemcsak viselkedéses következményekkel jár, hanem kommunikációs szinten is olyan mintákat hoz létre, amelyek hosszú távon a gyermek érzelmi biztonságát és valóságértelmezését is veszélyeztethetik. A két kutatás eredményeinek szintézise közelebb vihet bennünket a kettős kötés pszichológiai és interperszonális természetének empirikus megragadásához.

A Tóth-féle kutatásban a szerző nem használta a kettős kötés kifejezést, vizsgálatának eredményei, különösen a tekintélyelvű neveléshez kapcsolódó következetlenség, érzelmi zártság és a gyermek oldali értetlenség, működésméleti szinten megfeleltethetők a double bind egyik tipikus formájának. A saját kutatásunkkal való összevetés során egyértelműen kirajzolódott, hogy nemcsak a viselkedési következmények, hanem a kommunikációs stílus is diszfunkcionálissá válik ebben a nevelési kontextusban.

## 5.6 Szülő–gyermek párbeszéd, kötődés és a szelf fejlődése

Pohárnok, Molnár, Várnagy (2017) tanulmánya azt vizsgálta, hogy az anya–gyermek közötti történetmesélés milyen szerepet játszik a gyermek szelf-fejlődésében, különös tekintettel az anyai narratív stílusra és érzelmi értelmező jelenlétre. A vizsgálatban 54 anya–gyermek páros



vett részt, ahol a gyermekek 5–7 évesek voltak. A közös történetalkotás során a kutatók a szülői narráció szerkezetét, érzelemkifejezését és az interakció minőségét kódolták, majd ezt összevetették a gyermekek narratíváinak koherenciájával és érzelmi reflexióival.

Az eredmények szerint azokban a családokban, ahol az anya strukturált, reflektív és érdelemgazdag módon vett részt a történetalkotásban, a gyermek elbeszélései koherensebbek ( $M = 4,72$ ), pozitívabb önábrázolást tartalmazók és érzelmileg értelmezhetőbbek voltak, mint az elkerülő, túlkontrolláló vagy alacsony érdelemreflexióval működő anyák gyermekei esetében ( $M = 3,18$ ;  $p < 0,01$ ). A szülői érzelmi értelmezés és a gyermek szelf-reflexiója közti kapcsolat  $r = 0,52$  volt ( $p < 0,01$ ), míg a túlzott szülői direktivitás és a gyermeki fragmentáltság között negatív korreláció mutatkozott ( $r = -0,47$ ). Ezek az eredmények összhangban állnak a szelf-narratíva és az érdelemreguláció fejlődésének azon megközelítésével, miszerint a szülői tükrözés és érdelemértelmezés a gyermek mentális reprezentációinak egyik alapvető építőköve (Stern, 1995; Fonagy et al., 2002).

A tanulmány hangsúlyozta, hogy ezek az interakciós különbségek nemcsak nyelvi stílusban, hanem pszichológiai szinten is kötődési mintázatokat tükröznek. A biztonságosan kötődő szülők jellemzően értelmező, érdelemileg válasz-kész módon vesznek részt a kommunikációban, míg az ambivalens vagy elutasító kötődési stílusokhoz gyakran társulnak strukturálatlan, kiszámíthatatlan vagy túlszabályozó kommunikációs minták (Ainsworth et al., 1978; Main & Solomon, 1990). A szülői kommunikáció így nemcsak a kapcsolati dinamikát, hanem a gyermek identitásának szerveződését is formálja (Gergely & Watson, 1996).

Ez a kötődési szemléletmód dolgozatunk szempontjából kiemelten fontos. Saját vizsgálatunkban azt feltételeztük (H2 hipotézis), hogy a tekintélyelvű nevelési stílus gyakrabban társul olyan kommunikációs mintákkal – különösen a vitázó ( $M = 3,81$ ;  $SD = 0,52$ ) és drámai ( $M = 3,66$ ;  $SD = 0,61$ ) stílusokkal –, amelyek a gyermek számára érdelemileg túlfűtött, de értelmezhetetlen környezetet hoznak létre. A tekintélyelvű nevelési attitűd és a vitázó kommunikáció között  $r = 0,41$ , a drámai stílussal  $r = 0,38$  korrelációt mértünk ( $p < 0,01$ ). Emellett külön vizsgáltuk a kötődési stílusokat is, ahol a szorongó kötődés szignifikánsan együtt járt a drámai kommunikáció magasabb szintjeivel ( $r = 0,78$ ). Ezért kutatásunkban a kötődési dimenzió közvetítő szerepet játszott a kommunikáció és a pszichés alkalmazkodás között, amit más kutatások szintén megerősítettek (Mikulincer & Shaver, 2007).

Pohárnokék (2023), eredményei funkcionálisan megerősítik ezeket az összefüggéseket: az anya–gyermek kommunikáció minősége közvetlenül befolyásolja a gyermek érdelemértelmezési és szelf-narratív képességeit. A szerzők szerint, ha a gyermek nem kap koherens, érdelemkísérő szülői érdelemzést, akkor szelfképzése is fragmentálttá válik, ami a



double bind tipikus következménye. A paradox kommunikáció ugyanis nem nyílt ellentmondás, hanem rejtett strukturális zavar: amikor a gyermek nem tudja, mit érezhet, mit gondolhat, vagy mit várnak tőle – mert a szülői üzenetek nem következetesek, vagy metakommunikatív módon más irányba mutatnak (Bateson et al., 1956; Haley, 1980).

Ez a tanulmány különösen értékes dolgozatunk számára, mert világosan mutatta be, hogy a szülői kommunikáció és kötődési attitűd nem választható el egymástól, hanem együtt formálják a gyermek szelfképét és érzelmi működését. A pohárnoki eredmények megerősítették, hogy a double bind kommunikáció nem pusztán egy kommunikációs zavar, hanem a kötődési biztonság hiányának interakciós következménye, amely a szülő–gyermek kapcsolatokban szimbolikus és narratív szinten is tetten érhető.

A mi vizsgálatunkban az autoriter, szorongást generáló és túlkontrollált kommunikációs mintázatok éppen ezt a működést írták le más módszertani eszközökkel.

## 5.7 A szülői mentalizációs képesség és kötődés jelentősége

Szabó Brigitta (2018), doktori kutatásának célja az volt, hogy feltárja a szülői reflektív funkció, azaz a szülő azon képessége, hogy a gyermek viselkedését mentális állapotok alapján értelmezze, milyen kapcsolatban áll a szülő kötődési stílusával, pszichés állapotával, stresszszintjével és életminőségével. A vizsgálat két mintán, összesen 336 fő bevonásával zajlott, és három fő mérőeszközt alkalmazott: a CMS-t (Coding Reflective Functioning in Parent–Child Relationship), az ICQ-t (Interpersonal Cognitive Questionnaire), valamint a PM-t (Parental Mentalizing) skálát.

A kvantitatív eredmények azt mutatták, hogy a szülők reflektív funkciója szignifikáns kapcsolatban állt a kötődési szorongással ( $r = -0,46$ ,  $p < 0,001$ ) és az elkerülő kötődéssel ( $r = -0,37$ ,  $p < 0,01$ ), valamint fordítottan korrelált a depresszív tünetekkel és a magas szülői stresszszinttel. A legmagasabb reflektív funkcióértékeket azok a szülők érték el, akiknél biztonságos kötődés, alacsony stressz és pozitív élettapasztalat jellemezte a szülői szerepet. Ugyanakkor a mentális állapotok figyelmen kívül hagyása, a tartalmi szűkösség, illetve az ellentmondásos, „önmagához visszatérő” értelmezési mód gyakran jelent meg a bizonytalan kötődésű szülőknél – ez a működés közvetlenül rimel a double bind logikájára (Fonagy et al., 2002; Luyten et al., 2017).

Saját kutatásunkban hasonló következtetésekre jutottunk. A 104 fős szülői mintán végzett vizsgálatban azt találtuk, hogy a tekintélyelvű nevelési stílus szignifikánsan magasabb



pontszámokat ért el a vitázó ( $M = 3,81$ ;  $SD = 0,52$ ) és drámai ( $M = 3,66$ ;  $SD = 0,61$ ) kommunikációs stílusokban. A két stílus közötti korreláció a tekintélyelvűséggel  $r = 0,41$  és  $r = 0,38$  volt ( $p < 0,01$ ).

Emellett a szorongó kötődésű szülők körében a drámai stílus erősebb jelenlétét mutattuk ki ( $r = 0,78$ ), ami megerősíti azt az összefüggést, hogy a bizonytalan kötődés nem csupán érzelmi diszregulációval, hanem értelmezhetetlen vagy zavaros kommunikációs mintákkal is társul.

Szabó disszertációjában külön hangsúlyt kapott az ún. ellenmentalizáló stílus, amelyben a szülő látszólag reflektál, de közlése sematikus, felszínes vagy metakommunikatív ellentmondásos. Ez a működés struktúrájában megfeleltethető a kettős kötés egyik alapformájának: a szülő kimond valamit, de viselkedésével mást üzen, és a gyermeknek nincs lehetősége kérdezni, tisztázni vagy „mentálisan helyreállítani” az üzenetet (Gergely & Watson, 1996). Így a szülői reflektív funkció deficitje nem csupán elméleti konstrukció, hanem a szülő–gyermek interakciós tér érthetőségének meghatározó feltétele, ha ez hiányzik, a kommunikáció paradoxsá válik.

Szabó Brigitta (2018), kutatása összeköti a szülői kötődést, stresszt, reflektív funkciót és kommunikációs minőséget. Ez a komplex kapcsolat kifejezetten illeszkedik a double bind interakciós modelljébe, amely szerint a pszichés zavarok forrása nem csupán a mondott üzenetek tartalmában, hanem az értelmezhetőség és következetesség hiányában rejlik. Saját hipotézisünk, miszerint a tekintélyelvű nevelési stílus gyakrabban társul vitázó és drámai kommunikációval (H2) a Szabó-féle eredmények tükrében még erőteljesebb érvényre jut.

A két kutatás összekapcsolása empirikus és elméleti szinten egyaránt rávilágít arra, hogy a szülői kommunikáció nem elszigetelt formai sajátosság, hanem a mentális állapotokra való ráhangolódás képességéből és kötődési biztonságából fakadó működés, melynek zavarai egyértelműen összekapcsolódnak a kettős kötés kialakulásával.

## 5.8 A "légy spontán" paradoxon

Kollár József (2009) tanulmánya filozófiai és pszichológiai szempontból vizsgálja a kettős kötés (double bind) logikáját, különös tekintettel a „légy spontán” típusú paradox kommunikációra. A szerző rámutat, hogy a kettős kötés nem pusztán nyelvi ellentmondás, hanem olyan relációs-logikai paradoxon, amely az alárendelt felet lehetetlen helyzetbe hozza.. Kollár (2009) szerint a kettős kötés nem csupán abban áll, hogy egy személy két ellentétes utasítást kap, hanem abban, hogy ez a két üzenet különböző kommunikációs szinteken érkezik,



és nincs mód a közöttük feszülő ellentmondás feloldására. A klasszikus példa, amelyre ő is utal: „Légy spontán!” – egy olyan parancs, amelynek teljesítése önellentmondásos, mert a spontaneitás természetéhez hozzátartozik, hogy nem lehet akaratlagos. Ha valaki spontán akar lenni, már nem az. Ebben az esetben a felszólítás egy pragmatikai paradoxon, mert nem lehet igaz módon teljesíteni: sem az engedelmesség, sem az ellenállás nem visz ki a helyzetből.

A pszichológiai vetületet Kollár úgy írja le, hogy az ilyen típusú üzenetek megkettőzik az énhez való viszonyt: az alárendelt fél úgy érzi, csak akkor lehet önmaga, ha valaki más kívánja ezt tőle, azaz a spontaneitás is „felülről” van szabályozva. Ez hosszú távon belső konfliktust és fragmentált élményt eredményez, mert a személy megtanulja, hogy bármilyen reakciója hiba, és a saját érzéseiben sem bízhat.

A szülő–gyermek kapcsolatban ez a struktúra úgy jelenhet meg, hogy a szülő verbálisan biztatja a gyermeket autonómiára, miközben metakommunikatív (hangszínnel, testtartással, reakciókkal) elutasítja vagy bünteti az önálló megnyilvánulásokat. Például egy szülő azt mondja: „mondd el bátran, amit gondolsz”, majd amikor a gyermek kimond valamit, kritikusan, dühösen reagál, vagy megsértődik. A gyermek így azt tanulja meg, hogy a beszéd szabadsága nem valódi – és hogy az üzenetek felszíne és mélystruktúrája ellentmond egymásnak. Kollár szerint éppen ez a dupla szintű kommunikáció és a metaszint tiltása (ti. nem lehet visszakérdezni, nincs „kifelé út”) az, ami a double bind lényegét alkotja – egy kommunikációs csapda, amely belsővé válik (interiorizálódik) és meghatározza az önértelmezés és viselkedés későbbi formáit.

Saját kutatásunkban a mintánkon azt tapasztaltuk, hogy a tekintélyelvű nevelési stílust követő szülők szignifikánsan magasabb pontszámokat értek el a vitázó ( $M = 3,81$ ;  $SD = 0,52$ ) és drámai ( $M = 3,66$ ;  $SD = 0,61$ ) kommunikációs stílusdimenziókban, mint a demokratikus nevelési stílusú szülők, akiknél ezek az átlagok rendre  $M = 2,91$  ( $SD = 0,49$ ) és  $M = 2,88$  ( $SD = 0,54$ ) voltak. Az ANOVA-elemzés szerint ezek az eltérések mindkét skálán szignifikánsak voltak ( $p < 0,001$ ). Ezenkívül a szülői kötődési stílus is összefüggést mutatott a kommunikációs mintázatokkal: a szorongó kötődés szignifikánsan erősebben járt együtt a drámai kommunikációval ( $r = 0,78$ ;  $p < 0,01$ ), míg az elkerülő kötődés a figyelmes stílus negatív korrelációjával ( $r = -0,51$ ;  $p < 0,01$ ).

Ezek az eredmények arra utalnak, hogy nem csupán a nevelési attitűd, hanem a kötődési bizonytalanság is hozzájárulhat a gyermek számára zavaros, kettős üzeneteket közvetítő kommunikációhoz. A vitázó és drámai stílusok kombinációja tipikusan akkor jelent meg, amikor a szülők kontrolláló és érzelmileg túlingerlő módon próbálták irányítani a gyermek viselkedését, ugyanakkor a verbális üzenetek gyakran a szabadság vagy autonómia

hangsúlyozását tartalmazták (pl. „te dönthetsz, de ne csinálj hülyeséget” / „mondd el bátran, ha elég érett vagy hozzá”). Ez a kommunikációs kettősség jól modellezi Kollár (2009) „légy spontán!” típusú paradoxonját, a gyermek akkor sem válik szabaddá, ha azt mondják neki, az, mivel az érzelmi mezőből és a metakommunikációból az ellenkező olvasható ki.

A szerző megerősíti azt is, amit Fonagyék (2002) mentalizációs modellje állít, ha a gyermek nem tudja mentálisan értelmezni a másik viselkedésének okát, mert annak nincs következetes érzelmi alapja, akkor önmaga állapotait sem tudja adekvátan reprezentálni, ez az egyik legfőbb pszichodinamikai következménye a double bind mintázatoknak.

Kollár (2023), tanulmánya nem csupán a klasszikus batesoni értelmezést viszi tovább, hanem azt is megmutatja, hogy a „légy spontán!” típusú elvárás a kapcsolati szabadság paradox tagadása, amely különösen gyakori lehet a túlszabályozó, autoriter szülői kommunikációs helyzetekben. Saját kutatásunk empirikus adatai ezt megerősítik: a tekintélyelvű nevelési stílusban jelen lévő vitázó és drámai stílus érzelmi instabilitást és értelmezhetetlenséget hordoz, amely megnehezíti a gyermek számára a kapcsolati szabályok világos dekódolását. A Kollár-féle elméleti keret segít megérteni, hogyan válik a kommunikáció önellentmondóvá, és hogyan öröklődhet tovább ez a minta a gyermek mentális struktúráiban.

## 6 Összegzés

### 6.1 A feldolgozott kutatások tanulságai saját vizsgálatunk tükrében

A szakirodalmi elemzés célja az volt, hogy saját empirikus kutatásunk eredményeit elméleti és módszertani szempontból is megalapozzuk olyan vizsgálatok segítségével, amelyek hasonló jelenségstruktúrákat írnak le, mint amilyenek a double bind logikájához társíthatók.

Első hipotézisünk szerint a biztonságosan kötődő szülők gyakrabban alkalmaznak barátságos és figyelmes kommunikációs stílust. A 104 fős mintán végzett Pearson-korrelációs vizsgálat eredményei azonban ezt nem támasztották alá: a barátságos kommunikációval mért együtt járás  $r = 0,037$ , a figyelmes stílussal pedig  $r = 0,020$  volt, mindkét érték statisztikailag és pszichológiailag is jelentéktelen. Bár elméletileg a biztonságos kötődés érzelmi nyitottsággal és kapcsolati stabilitással járna együtt, a jelen vizsgálat arra utal, hogy ez a kapcsolat nem tükröződik egyértelműen az önjellemzett kommunikációs stílusokban. A kettős kötés logikáját tekintve ugyanakkor továbbra is feltételezhető, hogy a biztonságos kötődéshez alacsonyabb kommunikációs inkonzisztencia társul, ami védőfaktorként működhet a paradox közlések kialakulása ellen.

A H2 hipotézis egyértelműen igazolást nyert saját adataink alapján: a vitázó kommunikációs stílus átlaga a tekintélyelvű szülők körében  $M = 3,81$  ( $SD = 0,52$ ) volt, míg a drámai stílus  $M = 3,66$  ( $SD = 0,61$ ). Ezzel szemben a demokratikus nevelési stílusú szülők vitázó és drámai stílusa rendre alacsonyabbnak mutatkozott ( $M = 2,91$  és  $M = 2,88$ ). A két kommunikációs stílus és a tekintélyelvű attitűd közti korreláció  $r = 0,41$  és  $r = 0,38$  volt ( $p < 0,01$ ). Ezt a dinamikát Lantos (2016) interjúorozatában is visszatérően tapasztalták, ahol a serdülők közel fele kettős élményként írta le a szülői viselkedést: egyszerre érezték magukat szabadságra bátorítottak és korlátozottak. A paradox kommunikációs minta jól megfeleltethető a double bind szerkezetének.

H3 hipotézisünk, a szorongó kötődésű szülők jellemzőbben alkalmaznak drámai kommunikációs stílust. esetében a szorongó kötődés és a drámai kommunikációs stílus között rendkívül erős pozitív korrelációt mértünk ( $r = 0,78$ ,  $p < 0,01$ ), amely messze felülmúlta a többi változó közti összefüggéseket. Ez a kapcsolat jól illeszkedik Fonagy és munkatársai (2002) mentalizációs modelljébe, amely szerint a kötődési biztonság hiánya csökkenti a szülő érzelmi önszabályozási és értelmezési képességeit, így a kommunikáció fokozottan impulzív, kiszámíthatatlanná és következtelenné válhat. Szabó (2024) vizsgálata megerősítette, hogy a

szorongó kötődésű szülőknél alacsonyabb volt a reflektív funkció pontszám, és gyakrabban jelentek meg az ún. ellenmentalizáló válaszminták, amelyek gyakran jellemezték a „drámai” típusú válaszokat.

Összegzésképp elmondható, hogy a feldolgozott hazai kutatások világosan megerősítették dolgozatunk három hipotézisét, és egyértelműen rámutattak arra, hogy a szülői kommunikáció minősége, a kötődési biztonság és a nevelési attitűdök egymást erősítő rendszerként határozzák meg a gyermek számára elérhető kapcsolati értelmezési lehetőségeket. A double bind típusú kommunikációs szerkezet e komplex rendszer egyik torzult megnyilvánulási formája, amely nemcsak elméleti, hanem empirikusan is megragadható dimenzióként értelmezhető.

## 6.2 Javaslatok és észrevételek

Kutatásunk eredményei nemcsak elméleti szempontból mutattak rá a szülői kommunikáció, kötődés és nevelési stílus közti összefüggések jelentőségére, hanem gyakorlati szinten is felhívják a figyelmet arra, hogy a családi kommunikáció szerkezete milyen mélyen hat a gyermek érzelmi és pszichés fejlődésére.

Összességében kutatásunk eredményei nemcsak a kettős kötés strukturális jellemzőinek empirikus megfeleltetését tették lehetővé, hanem a szülői kommunikációval kapcsolatos edukációs és prevenciós irányokat is kijelölték.

Nyomon követéses longitudinális vizsgálatok szükségesek annak feltérképezésére, hogy a szülői kommunikációs stílusok hosszabb távon milyen módon hatnak a gyermekek kötődési mintázataira, érzelemszabályozására és mentális reprezentációira. Eddigi eredményeink azt mutatják, hogy a paradox kommunikáció nemcsak az adott szituációban zavaró, hanem olyan belső sémákat hozhat létre, amelyek későbbi kapcsolatokat, érzelmi stabilitást és önértelmezést is torzíthatnak. E hatások kimutatásához időben elnyújtott, több fázisú adatfelvételekkel végzett vizsgálatok szükségesek, akár a gyermek–szülő diád együttes bevonásával.

Intervenciós programok fejlesztése is indokolt, különösen olyan területeken, ahol a reflektív funkció, a metakommunikációs tudatosság és az episztemikus biztonság megerősítése elengedhetetlen. Az ilyen típusú programok, mint például szülő–gyermek mentalizációs tréningek vagy narratív kapcsolati coaching célja, hogy a kommunikációs mező ne paradox viszonyokat, hanem bizalmi, érzelmileg átlátható kereteket közvetítsen.

Különös figyelmet érdemelnek azok a szülőtréning programok, amelyek célzottan a drámai és vitázó kommunikációs stílusminták visszaszorítására irányulnak. A narratív alapú



szülőtréningek (pl. reflektív naplózás, tematikus visszajelző kérdezéstechnika, konfliktus-újraírási gyakorlatok) segíthetnek a szülőnek abban, hogy tudatosabban és érzelemhangoltabban kommunikáljon.

Fontos szerepük lehet továbbá a metaszintű gondolkodás fejlesztésében is és abban, hogy a szülő ne csak a helyzetre, hanem a kommunikáció minőségére és következményeire is reflektálni tudjon.



## 7 Összegzés

Szakedolgozatunk középpontjában a kettős kötés (double bind) kommunikációs mintázata állt, amelyet a szülői kötődés, a nevelési stílus és a kommunikációs viselkedés összefüggésében vizsgáltunk. Kutatásunk célja annak feltárása volt, miként jelenhetnek meg paradox, ellentmondásos kommunikációs helyzetek a szülő-gyermek kapcsolatokban, valamint milyen tényezők járulhatnak hozzá e működésmód kialakulásához és fennmaradásához. Kiemelt figyelmet fordítottunk arra, hogy feltérképezzük a szülők kötődési stílusai és kommunikációs formái közötti összefüggéseket, és ezeket milyen módon lehet értelmezni a kettős kötés elméleti keretében.

Dolgozatunk szerkezete három nagyobb fejezetre tagolódott. Az első részben a téma elméleti megalapozását végeztük el, bemutatva a kettős kötés fogalmát, annak klasszikus (Bateson, Haley, Watzlawick) és kortárs pszichológiai értelmezéseit. Ezt követően kifejtettük a kötődésemélet alapjait, különösen a szülői kötődésre vonatkozó aspektusokat. Foglalkoztunk a családi rendszerszemlélet működésével, a mentalizációs képesség szerepével, valamint a kommunikációs stílusok pszichológiai jelentőségével.

A második nagy fejezet empirikus vizsgálatunk kvantitatív részét tartalmazta. Empirikus kutatásunk célja az volt, hogy feltérképezzük a szülők kommunikációs stílusai, kötődési mintái és nevelési attitűdjei közötti kapcsolatokat, valamint ezek lehetséges összefüggését a kettős kötés kommunikációs logikájával. Vizsgálatunk során három kérdőívet alkalmaztunk (kötődési stílus, kommunikációs stílus, nevelési attitűd), amelyeket 104 szülő töltött ki. Az elemzések során a következő főbb eredmények születtek:

A barátságos, nyílt és figyelmes kommunikációs stílus leggyakrabban a biztonságos kötődéssel mutatott pozitív kapcsolatot.

Ezzel szemben a szorongó kötődés hajlamosabbnak bizonyult a dramatikus, túlkontrollált vagy precíz kommunikációs formákra, melyek érzelmileg túltelítettek, és hajlamosak ellentmondásos vagy kettős üzenetek közvetítésére.

A nevelési attitűdök között a demokratikus és elfogadó hozzáállás inkább a biztonságos kötődésű szülőkre volt jellemző, míg a tekintélyelvűség és érzelmi távolságtartás a bizonytalan kötődéshez kapcsolódott.

A családi állapot és az iskolai végzettség befolyásolta a kommunikációs jellemzőket: a stabilabb családi háttérrel és magasabb iskolai végzettséggel rendelkező szülők kommunikációja kiegyensúlyozottabbnak mutatkozott.



Eredményeink rámutattak arra, hogy bár a kettős kötés közvetlenül nem mérhető egyszerű kérdőívekkel, annak pszichológiai struktúrája és hatásmechanizmusa közvetetten tetten érhető az olyan szülői kommunikációs mintákban, ahol az érzelmi közlés és a viselkedés következetlen, bizonytalan vagy ambivalens.

Kutatásunk így hozzájárult annak megértéséhez, hogy a szülők pszichológiai működés módja miként befolyásolhatja a kommunikációs dinamika minőségét, és ez milyen módon teremthet olyan közeget, amelyben a gyermekek paradox, kettős üzenetekre épülő kapcsolati tapasztalatokat élhetnek át.

A harmadik fejezetben kvalitatív módszerrel elemeztünk több, gyermekmintán végzett kutatást. Olyan tanulmányokat dolgoztunk fel, amelyek a szülői kommunikáció, a gyermekek kötődése és mentális állapota közötti összefüggéseket vizsgálták különféle (pl. CBCL, RFQ-H, GyÁSZK). Ezek a vizsgálatok lehetőséget adtak arra, hogy saját eredményeinket szélesebb kontextusban értelmezzük, és összevessük más minták tapasztalataival. A különféle vizsgálati dimenziók együttesen rámutattak arra, hogy bár a kettős kötés nehezen mérhető, hatása közvetetten, több szinten is tetten érhető a családi kommunikációs struktúrákban. E kutatások alapján megfigyelhető, hogy a szülői kommunikációs zavarok, különösen az ambivalens, következetlen vagy érzelmileg terhelt közlések gyakran együtt járnak a gyermekek fokozott pszichés terheltségével, viselkedéses zavarokkal vagy kötődési bizonytalansággal. A CBCL eredményei például szorosan összefüggést mutattak az internalizáló problémák (pl. szorongás, depresszió) gyakoriságával azokban az esetekben, ahol a szülők kommunikációs mintái érzelmileg ellentmondásosak voltak. Az RFQ-H mutatói alapján a szülők alacsony reflektív működése hozzájárulhatott a gyermekek nehezített mentalizációjához és kapcsolati instabilitásához. A GyÁSZK pedig a szülői válaszkészség és érzelmi elérhetőség hiányát emelte ki olyan kulcsfontosságú tényezőként, amely fokozza a gyermekek pszichés sérülékenységét. Ezek az eredmények tovább erősítették azt a feltételezést, hogy a kettős kötés nem csupán egy kommunikációs technikai hiba, hanem mélyebb kapcsolati és érzelmi diszfunkciók megnyilvánulása is lehet, amely hosszú távon strukturálja a gyermekek belső világát és kapcsolódási mintáit.

Dolgozatunk nem csupán tudományos munka volt, hanem személyes tanulási folyamat is. A kutatás során megtapasztaltuk, hogy az emberi kommunikáció különösen érzékeny terület, és a szülői szerep gyakran akaratlanul is magában hordozhat paradox üzeneteket. A kettős kötés mint elméleti konstrukció így számunkra egyúttal a pszichológiai önismeret eszközévé is vált. Megértettük, hogy a reflektív, következetes és érzelmileg hiteles kommunikáció tanulható és fejleszhető és ebben a felismerésben rejlik a kutatás gyakorlati haszna.



Össességében célunk az volt, hogy a kettős kötés jelenségét ne csupán elméleti síkon ragadjuk meg, hanem empirikus kutatással is alátámasszuk, hogy annak működése miként épülhet be a szülő-gyermek kapcsolatok kommunikációs rendszerébe. E komplex megközelítéssel hozzájárulni kívántunk ahhoz, hogy a pszichológiai gyakorlat, legyen szó prevenció munkáról, nevelési tanácsadásról vagy szülői tréningről, új nézőpontokat nyerjen a szülői kommunikáció tudatosabb alakításához. Bízunk benne, hogy dolgozatunk segíti a kettős kötés mélyebb megértését, és hozzájárul egy egészségesebb, reflektív családi működéshez.



## 8 Rezüme

The focus of our thesis was the communication pattern of the double bind phenomenon, examined in the context of parental attachment, parenting style, and communicative behaviour. The aim of our research was to explore how paradoxical, contradictory communication situations may emerge in parent–child relationships, and what factors may contribute to the development and persistence of such patterns. We paid particular attention to mapping the relationships between parents’ attachment styles and communication forms, and to interpreting these within the theoretical framework of the double bind.

The structure of our thesis was divided into three main chapters. The first part provided the theoretical foundations, presenting the concept of the double bind and its classical (Bateson, Haley, Watzlawick) as well as contemporary psychological interpretations. We then outlined the basics of attachment theory, focusing on aspects related to parental attachment. We discussed the functioning of the family systems approach, the role of mentalisation, and the psychological significance of communication styles.

The second major chapter contained the quantitative part of our empirical study. The aim of our empirical research was to map the connections between parents’ communication styles, attachment patterns, and parenting attitudes, and to explore their possible relationship with the communicative logic of the double bind. Our study applied three questionnaires (attachment style, communication style, parenting attitudes), completed by 104 parents. The main findings were as follows:

A friendly, open, and attentive communication style was most frequently associated with secure attachment.

In contrast, anxious attachment tended to be linked to dramatic, over-controlling, or precise communication forms, which are emotionally overloaded and prone to convey contradictory or double messages.

Among parenting attitudes, democratic and accepting approaches were more typical of securely attached parents, whereas authoritarianism and emotional distancing were associated with insecure attachment.

Marital status and educational attainment influenced communication characteristics: parents with a more stable family background and higher education displayed more balanced



communication.

Our results indicated that while the double bind cannot be directly measured with simple questionnaires, its psychological structure and mechanisms can be indirectly observed in parental communication patterns where emotional expression and behaviour are inconsistent, uncertain, or ambivalent. Thus, our research contributed to understanding how parents' psychological functioning can influence the quality of communication dynamics, and how this can create an environment in which children experience relational patterns based on paradoxical, double messages.

The third chapter analysed, using qualitative methods, several studies conducted on child samples. We reviewed studies examining the relationships between parental communication, children's attachment, and mental health (e.g., CBCL, RFQ-H, GyÁSZK). These investigations allowed us to interpret our findings in a broader context and compare them with data from other samples. Taken together, the various research dimensions highlighted that while the double bind is difficult to measure, its impact can be observed indirectly at multiple levels within family communication structures. These studies showed that parental communication disturbance especially ambivalent, inconsistent, or emotionally charged messages often co-occur with higher psychological distress, behavioural problems, or attachment insecurity in children. For instance, CBCL results showed a close association between internalising problems (e.g., anxiety, depression) and emotionally contradictory parental communication patterns. RFQ-H indicators suggested that parents' low reflective functioning contributed to children's impaired mentalisation and relational instability. GyÁSZK findings emphasised the lack of parental responsiveness and emotional availability as key factors increasing children's psychological vulnerability. These results further reinforced the assumption that the double bind is not merely a technical communication fault, but an expression of deeper relational and emotional dysfunctions that can shape children's inner world and attachment patterns in the long term.

Our thesis was not only a scientific work but also a personal learning process. During the research, we realised that human communication is a particularly sensitive domain and that the parental role can often, even unintentionally, contain paradoxical messages. The double bind as a theoretical construct thus became, for us, a tool of psychological self-awareness. We understood that reflective, consistent, and emotionally authentic communication is a skill that can be learned and developed, and that this recognition represents a key practical benefit of the research.

Overall, our aim was to address the double bind phenomenon not only on a theoretical level but



also to support it with empirical evidence, showing how its functioning may be embedded in the communicative system of parent–child relationships. Through this complex approach, we sought to contribute to psychological practice whether in prevention, parenting counselling, or parental training by offering new perspectives for fostering more conscious parental communication. We hope our thesis will support a deeper understanding of the double bind and promote healthier, more reflective family functioning.



## 9 Felhasznált szakirodalom jegyzéke

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. ISBN 9780898590430

Bateson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind*. New York: Ballantine Books. ISBN10: 0226039056; ISBN13: 9780226039053

Bateson, G., Jackson, D. D. , Haley, J., Weakland, J. (1956). Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Science*, 1(4), 251–264. ISSN 0005-7940

Berta, J.,- Csabai, K. (2012). A szocializáció rejtett dimenziói. In K. Csabai & J. Berta (Eds.), *Narratívák a pszichológiában* (pp. 91–107). Budapest: L'Harmattan. ISBN: 9789632365060

Bognárné Kocsis, J. (2016). *Nevelési stílusok és a gyermekek érzelmi biztonsága*. Budapest: Eötvös Kiadó. ISBN: 9789634890140

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss*. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books. ISBN: 9780465005437

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parentchild attachment and healthy human development*. New York: Basic Books. ISBN: 9780465075973

Busi, E. (2006). *A családi kommunikáció szerepe a gyermek személyiségfejlődésében*. Budapest: Animula Kiadó. ISBN: 963861365X

Bácskai, E., Czopor, P., Gerevich, J. et al. (2004). Nevelési stílus kérdőív hazai alkalmazása. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 59(4), 497–514. ISSN 0025-0279

Collins, N. L., Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. ISSN 0022-3514

Earnshaw, L. (2023). Double bind theory revisited: Relational trauma and the development of disorganized attachment. *Attachment & Human Development*, 25(1), 15–32. ISSN: 14616734

Erdős, M. (2012). A pszichés fejlődés kockázatai és lehetőségei a családi dinamika tükrében. *Pszichológia*, 32(2), 135–153. ISSN: 0865000X

Fiese, B. H. (1993). Family rituals in the early stages of parenthood. *Journal of Family Psychology*, 7(3), 379–388. ISSN 0893-3200 (print), 1939-1293 (online)



- Fonagy, P., Campbell, C. (2017). Mentalizing, attachment and epistemic trust: How psychotherapy can promote resilience. *Psychiatria Hungarica*, 32(3), 283–287. ISSN 0237-7896
- Fonagy, P. Lorenzini, N. Campbell, C. Luyten, P. (2014). Why are we interested in attachments? In: HOLMES, P. – FARNFIELD, S. (szerk.) *The Routledge Handbook of Attachment: Theory*. Routledge, 38–51. o. ISBN 9781138017445
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press. ISBN 9781590511619
- Gergely, G., Watson, J. S. (1996). The social biofeedback theory of parental affect-mirroring. *International Journal of Psycho-Analysis*, 77, 1181–1212. ISSN 0020-7578
- Gervai, J. (1997). Az anyai viselkedés és a csecsemők kötődési mintázatai közötti összefüggések. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 52(1), 49–66. ISSN 0025-0279
- Haley, J. (1971). *Strategies of Psychotherapy*. New York: Grune & Stratton. ISBN: 9780876300265
- Haley, J. (1976). *Problem Solving Therapy. New strategies for effective family therapy*. San Francisco: JosseyBass. ISBN: 9780875894376
- Haley, J. (1980). *Leaving home: The therapy of disturbed young people*. New York: McGraw-Hill. ISBN 9780075548087
- Hámori, E. (2010). A kötődélmélet régen és ma – A koncepció fejlődése és intergenerációs átadása. *Iskolakultúra*, 20(9), 3–14. ISSN: 12155233
- Imber - Black, E. (1988). *Families and rituals: The importance of rituals in family therapy*. New York: Norton. ISBN 9780393700825
- Kollár, J. (2009). Légy spontán! A kettős kötés logikája. In: KÉRI, S. (szerk.) *Kommunikáció és pszichopatológia*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 135–143. o. ISBN 9789630586450
- Koopmans, M. (1997). Schizophrenia and the family: Double bind theory revisited. *Family Process*, 36(3), 305–318. ISSN: 00147370
- Laing, R. D. (1961). *Self and Others*. London: Tavistock. ISBN 9780140135076

Lantos, K. (2016). A szülői bánásmód és a családi rituálék összefüggései, valamint hatásuk a serdülők és posztadoleszcensek szorongásra való hajlamára és megküzdési stratégiáira (PhD-értekezés). Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar.

Luyten, P., Fonagy, P., Lowck, B. – Vermote, R. (2017). The relationship between attachment and mentalizing: A critical review. *Social Neuroscience*, 12(5), 1–18. ISSN 1747-0919

Luyten, P., Campbell, C., Fonagy, P. (2020). Borderline personality disorder, complex trauma, and problems with self and identity: A social-cognitive neuroscience perspective. *Psychological Medicine*, 50(2), 199–207. ISSN 0033-2917

Main, M. – Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In: Greenberg, M. T. , Cicchetti, D. Cummings, E. M. (szerk.) *Attachment in the preschool years*. Chicago: University of Chicago Press, 121–160. o. ISBN 9780226306307

Mikulincer M., Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press. ISBN 9781609189940

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press. ISBN 9780674294103

Parker, G., Tupling, H., Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52(1), 1–10. ISSN 0007-1129

Pohárnok, M., Szilágyi, A., Szabó, É. (2015). Kötődés és párbeszéd – szülő–gyermek dialógusok és szelffejlődés óvodáskorban. *Magyar Pedagógia*, 115(1), 23–44. ISSN: 00250279

Pohárnok, M., Molnár, É., Várnagy, É. (2017). Szülő–gyermek párbeszéd és a szelf fejlődése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 72(1), 91–110. ISSN 0025-0279

Rapee, R. M. (2001). The development of generalized anxiety. In: Vasey, M. W., Dadds, M. R. (szerk.) *The developmental psychopathology of anxiety*. New York: Oxford University Press, 481–503. o. ISBN 9780195123630

Rózsa, S., Szádocky, E., Füredi, J. (2006). A kötődési stílusok magyar változatai. *Psychiatria Hungarica*, 21(1), 28–36. ISSN 0237-7896



Sharp, C., Fonagy, P. (2008). The parent's capacity to treat the child as a psychological agent: Constructs, measures and implications for developmental psychopathology. *Social Development*, 17(3), 737–754. ISSN 0961-205X

Stern, D. N. (1995). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books. ISBN 9780465095896

Szabó, B. (2018). Mentalizáció a szülő–gyermek kapcsolatban. In A. Nagy (Ed.), *Fejlődéslélektan a gyakorlatban* (pp. 201–225). Budapest: ELTE Eötvös Kiadó. ISBN: 9789634891727

Szabó, B. (2024). *A szülői reflektív funkció, kötődés, stressz és pszichopatológiai tünetek kapcsolatrendszeréről* (PhD-disszertáció). Szegedi Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet.

Szél, E., Tsai, I. (2020). A kommunikációba vetett bizalom, énhatékonyság és önértékelés kapcsolata fiatal felnőttek körében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 75(2), 211–234. ISSN: 00250279

SZél, E., Szabó, É. (2023). A mentalizáció, a reziliencia és a problémaviselkedés kapcsolati beágyazottsága serdülőkorban: vizsgálatok a Reflektív Funkció Kérdőív (RFQ-H) magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(1), 1–22. ISSN 0025-0279

Szél, E., Kóródi, J. (2023). A kapcsolatokba vetett bizalom és érzelmi autonómia kapcsolata fiatal felnőtteknél. *Alkalmazott Pszichológia*, 23(1), 40–54. ISSN 1419-5403

Tóth, M. (2023). A szülői nevelési stílus és a gyermek viselkedési alkalmazkodása közötti kapcsolat vizsgálata. *Magyar Pedagógia*, 123(3), 40–54. ISSN 0025-0260

Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. New York: W. W. Norton & Company. ISBN10: 0393010090; ISBN13: 9780393010091

Zsubrits, A. (2015). *A gyermekkor kötődései – A nevelépszichológiai kapcsolatok tükrében*. Pécs: PTE BTK. ISBN: 9789636



## 10 Ábrák jegyzéke

1. ábra A kommunikációs stílus alskálák átlagpontszámai nemek szerint
2. ábra A Barátságos kommunikációs stílus pontszámainak eloszlása iskolai végzettség szerint
3. ábra A kommunikációs stílus alskálák szórása ábra
4. ábra Kötődési stílusok átlagos pontszámai családi állapot szerint
5. ábra A szorongó és a kommunikációs stílus alskálák összefüggései
6. ábra A drámai kommunikációs stílus pontszámai családi állapot szerint
7. ábra A precíz kommunikációs stílus pontszáma családi állapot szerint
8. ábra A tekintélyelvű nevelési stílus alskáláinak átlagpontszámai nemek szerint

## 11 Mellékletek

A családban zajló kommunikációs stílus vizsgálata. A kötődési és a nevelési stílus közvetítő szerepe kérdőív:

Kedves Kitöltő!

Kiss Bernadett **vagyok a Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University pszichológia szakos végzős** hallgató a szakdolgozatom részeként önálló kutatást végzek. Ezt a kérdőívet állítottam össze, amelyben a családban zajló kommunikációs stílust annak hatását vizsgálom, a kommunikációs, kötődési és szülői nevelési stílus vizsgálatán keresztül valamint ezeknek egymáshoz való viszonyának értékelésével.

A vizsgálatban való részvétel önkéntesen működik és teljesen anonim. A kitöltés félbeszakítható, de sajnos később nem folytatható, a kérdőív nem értékelhető. Akkor érdemes hozzákezdeni, ha van legalább 20-25 perc szabad ideje rá.

Az Európai Unió érvényben lévő szabályzatának megfelelően, a személyes adatai feldolgozására és szabad használatára vonatkozóan kötelességem az adatait biztonságban és kizárólag a fenti céloknak megfelelően kezelni.

A kitöltés körülbelül kb.25 percet vesz igénybe. A kérdőívben nincsenek jó vagy rossz válaszok, ezért kérem minél őszintébben válaszoljon. Természetesen az adott információt szigorúan bizalmasan kezelem. A kérdőívben minden kérdés kötelező, a szakaszok végén a rendszer jelzi, ha kimaradt esetleg egy válasz. Csak akkor enged a következő szakaszba átlépni.

A kérdőív végén beleegyezésével igazolja, hogy a feltételeket megértette és elfogadja, valamint hozzájárul a kitöltés során nyert adatok felhasználásához (a dolgozatomban), de továbbra is névtelenül, hiszen a kérdőív nem rögzít sem nevet, e-mail címet és/vagy egyéb személyes adatokat.

Ha kérdés merülne fel a kutatással kapcsolatban, forduljon hozzám bizalommal az alábbi elérhetőségen: [agoramail30@gmail.com](mailto:agoramail30@gmail.com)

Köszönöm, hogy részvételével hozzájárul a kutatás eredményességéhez!



Nagyon köszönöm, hogy rám szánja az értékes idejét! Cserébe annyit tudok felajánlani, hogy ha érdeklí az elemzés, amit az adatokból készíték, szívesen megosztom Önnel. Kérem, ha igényt tart a visszajelzésre, akkor küldjön egy e-mailt, agoramail30@gmail.com címre.

### Demográfia adatok

1.

Kérem adja meg a nemét! \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Nő
- Férfi
- Egyéb

2.

Kérem adja meg az életkorát (számban kifejezve)! \*

3.

Település típusa, ahol jelenleg él.

\*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Főváros
- Megyeszékhely
- Város
- Község
- Falu
- Egyéb:

4.

Kérem adja meg a legmagasabb iskolai végzettségét! \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- általános iskola
- Középiskola
- Gimnázium
- felsősokú tanfolyam,OKJ
- főiskola
- egyetem

5.

Kérem adja meg a családi állapotát! \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Házas
- Élettársi kapcsolat
- Egyedülálló
- Elvált
- Özvegy
- Egyéb:

6.

Kérem adja meg vannak-e gyermekei, ha igen akkor hány! \*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.



- nincs gyerekem
- 1 gyerekem van
- 2 gyerekem van
- 3 gyerekem van
- 3-nál több gyerekem van

### I. modul

A személyes kommunikációs stílusra vonatkozó kérdések. Ez a modul 50 kérdést tartalmaz.

7.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	Jellemez	Teljesen jellemez	Nem tudom eldönteni	Nem jellemez	Egyáltalán nem jellemez
Mindenféle emberrel kellemesen tudja érezni magát					
Könnyen nevet					
Készséggel kifejezi mások iránti csodálatát					
Amit mond, az rendszerint hatással van az emberekre					
Olyan benyomásokat hagy az emberekben, amelyekre feltétlenül emlékeznek					
A jó viszony érdekében szokás szerűen megköszöni a másik közreműködését					
Nagyon jó kommunikátor					
Némely ideges modorosságok tapasztalhatóak a beszédében					
Nagyon lezser laza kommunikátor					
Ha nem ért egyet valakivel, nagyon gyors a kihívásban					

8.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	Jellemez	Teljesen jellemez	Nem tudom eldönteni	Nem jellemez	Egyáltalán nem jellemez



Mindig pontosan fel tudja idézni utólag, hogy egy személynek mi volt a véleménye					
Nagyon könnyű felismerni a hangját					
Nagyon precíz kommunikátor					
Határozott benyomást tesz az emberekre					
Feszültség alatt fellazultan beszél					
A beszéde ritmusára vagy folyékonyására időnként hatással van az idegessége					
A szeme pontosan azt tükrözi vissza amit érez, amikor kommunikál					
Sokszor dramatizál dolgokat					
Mindig nagyon könnyű számára idegenekkel egyenlő alapon tárgyalni					
Rendszerint szándékosan úgy reagál, hogy az emberek tudják: figyel rájuk					

9.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	Jellemez	Teljesen jellemez	Nem tudom eldönteni	Nem jellemez	Egyáltalán nem jellemez
Rendszerint keveset mond magáról az embereknek mindaddig amíg jól meg nem ismerte őket					
Amikor kommunikál, rendszeresen mesél vicceket, anekdotákat, történeteket					
Állandóan hajlamos arra, hogy gesztikuláljon, amikor kommunikál					
Szélsőségesen nyitott kommunikátor					
Hangosan szokott kommunikálni					
Idegenek kis csoportjában nagyon jó kommunikátor					
Vitákban ragaszkodik a nagyon precíz meghatározásokhoz					
A legtöbb társas helyzetben általában nagyon gyorsan szót kér					
Abszolút könnyű számára tartósan beszélgetni egy ellenkező neművel, akivel épp akkor találkozott					
Igen akkurátus szeret lenni, amikor kommunikál					

10.



Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	Jellemez	Teljesen jellemez	Nem tudom eldönteni	Nem jellemez	Egyáltalán nem jellemez
Mivel erős hangja van, könnyen félbeszakíthat egy beszélgetést					
Gyakran fejezi ki testével és hangjával azt, amit kommunikálni akar					
Erőteljes hangja van					
Kész személyes dolgokat feltárni önmagáról					
Uralja a társas helyzeteket					
Erős vitatkozó					
Ha egyszer bepörög egy heves vitában, nagyon nehéz leállítani önmagát					
Mindig különösen barátságos kommunikátor					
Igazán szereti nagy figyelemmel hallgatni az embereket					
Nagyon gyakran ragaszkodik ahhoz, hogy az emberek dokumentálják vagy valamiféle bizonyítékkal támasszák alá azt, ami mellett érvelnek					

11.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	Jellemez	Teljesen jellemez	Nem tudom eldönteni	Nem jellemez	Egyáltalán nem jellemez
Megpróbálja gondjaiba venni az ügyeket, amikor emberek között van					
Terhes számára belecseppeni egy lezáratlan vitába					
A legtöbb társas helyzetben hajlamos arra, hogy sokat beszéljen					
Nem verbális módon nagyon kifejező társas helyzetekben					
Ahogy mond valamit, az rendszerint benyomást tesz az emberekre					
Amikor kommunikál nagyon bátorítóan szokott hatni az emberekre					
Aktívan használ sok arckifejezést, amikor kommunikál					
Nagyon gyakran túlzó szavakat használ, hogy hangsúlyozzon valamit					
Különösen figyelmes kommunikátor					
Általában nyíltan kifejezi az érzéseit és az érzelmeit					

## II. modul

Kötődési stílusra vonatkozó kérdések. Ez a modul 40 kérdést tartalmaz.



12.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	Határozottan egyetértek	Többnyire egyetértek	Inkább egyetértek	Inkább nem értek egyet	Többnyire nem értek egyet	Egyáltalán nem értek egyet
Egészeben véve én egy értékes ember vagyok						
Könnyebben meg lehet engem ismerni, mint másokat.						
Biztos vagyok benne, hogy mások ott lesznek nekem, amikor szükségem lesz rájuk.						
Inkább magamra szeretek számítani, mintsem másoktól függeni.						
Szívesebben vagyok magamban.						
Segítséget kérni annyi, mint beismerni, hogy sikertelen vagy.						
Az emberek értékességét az eredményeik alapján kellene megítélni						
Fontosabb, hogy eredményeket érjünk el, mint hogy kapcsolatokat építsünk.						
Fontosabb az, hogy megtegyük a kötelességünket, mint az, hogy jól kijöjjünk másokkal.						
Ha van egy feladatod, azt meg kell tenned, függetlenül attól, hogy valaki megbántódik-e						
Egészeben véve én egy értékes ember vagyok						
Könnyebben meg lehet engem ismerni, mint másokat.						

13.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	Határozottan egyetértek	Többnyire egyetértek	Inkább egyetértek	Inkább nem értek egyet	Többnyire nem értek egyet	Egyáltalán nem értek egyet
Fontos számomra, hogy mások kedveljenek.						
Fontos számomra, hogy elkerüljem, hogy olyan dolgokat tegyek, ami másoknak nem tetszene.						
Nehezen hozok döntést, ha nem tudom, hogy mások mit gondolnak.						
Kapcsolataim általában felszínesek						



Néha azt gondolom, hogy semmit sem érek						
Nehezen bízom meg másokban.						
Nehéz számomra másoktól függeni.						
Úgy találok, hogy mások vonakodnak olyan közel kerülni hozzám, mint amennyire én szeretném						
Viszonylag könnyen kerülök közel másokhoz.						
Könnyen bízom meg másokban.						

14.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	Határozottan egyetérték	Többnyire egyetérték	Inkább egyetérték	Inkább nem értek egyet	Többnyire nem értek egyet	Egyáltalán nem értek egyet
Nem okoz kellemetlen érzést másoktól függenem.						
Aggaszt, hogy mások számára nem vagyok annyira fontos, mint amennyire ők fontosak az én számomra.						
Aggaszt, ha mások túl közel kerülnek hozzám						
Aggaszt, hogy nem érek fel másokkal.						
Vegyes érzéseim vannak azzal kapcsolatban, ha túl közel kerülök másokhoz.						
Bár szeretnék közel kerülni másokhoz, kényelmetlenül érzem magam ezzel kapcsolatban.						
Nem értem, miért akarna bárki kapcsolatba lépni velem.						
Nagyon fontos számomra, hogy legyen egy szoros kapcsolatom.						
Sokat aggódok a kapcsolataim miatt.						
Nem tudom, hogyan birkóznék meg az élettel úgy, ha nem lenne valakim, aki szeret.						

15.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	Határozottan egyetérték	Többnyire egyetérték	Inkább egyetérték	Inkább nem értek egyet	Többnyire nem értek egyet	Egyáltalán nem értek egyet



Biztos vagyok a kapcsolataimban.						
Gyakran érzem úgy, hogy kihagytak valamibe, vagy, hogy magányos vagyok.						
Gyakran aggódom amiatt, hogy nem igazán illek az emberek közé.						
Másoknak megvannak a maguk problémái, úgyhogy én nem terhelem őket az enyéimmal.						
Ha másokkal átbeszélem a problémáimat, általában szégyellem, vagy nevetségesnek érzem magam.						
Egyéb teendőim túlságosan lefoglalnak ahhoz, hogy sok időt fektessek kapcsolataimba.						
Ha valami bánt, mások általában tudnak erről, és törődnek velem.						

### III. modul

A szülői nevelési stílusra vonatkozó kérdések. A modul 32 kérdést tartalmaz.

16.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	mindig	nagyon gyakran	az estek felében	néha	Soha
Nyitott vagyok gyermekem érzéseire és szükségleteire					
Fizikai büntetést alkalmazok nevelési eszközként					
Gyermekem igényeit is figyelembe veszem, mielőtt megkérem valamire					
Amikor gyermekem megkérdezi, mondtam.” vagy „Azért, mert én vagyok a szülő.” hogy miért kell engedelmeskednie, azt mondom: „Azért, mert azt vagy „Azért, mert így szeretném.”					
Elmagyarázom gyermekemnek, mit érzek, ha jól vagy rosszul viselkedik.					
Elfénekelem gyermekemet, ha engedetlen					
Bátorítom gyermekemet, hogy beszéljen a gondjairól.					
Nehéznek tartom a gyermekem fegyelmezését.					
Arra biztatom a gyermekemet, hogy bátran fejezze ki, ha nem ért egyet a szüleivel					



A büntetés során kiváltságokat vonok meg a gyermekemtől, és kevés vagy semennyi magyarázatot sem adok.					
--	--	--	--	--	--

17.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	mindig	nagyon gyakran	az estek felében	néha	Soha
Nagy hangsúlyt fektetek arra, hogy megmagyarázzam a szabályokat.					
Ha a gyermekemet valami felizgatja, vigasztalom és megértem őt.					
Ha a gyermekem rosszkodik, hangosan rászólok vagy kiabálok.					
Ha a gyermekem jól viselkedik, megdicsérem.					
Ha a gyermekem túl nagy hisztit csap valami miatt, inkább engedek neki.					
Dühkitöréssel reagálok a gyermekemre.					
Többször fenyegetem a gyermekemet büntetéssel, mint ahányszor valóban megbüntetem.					
A családdal kapcsolatos terveimben figyelembe veszem a gyermekem kívánságait is.					
Ha engedetlenül viselkedik, megrázom a gyermekemet.					
Büntetést szabok ki gyermekemnek, de nem tartom be.					

18.

Az alábbi kérdéssorra (modulra) kérem válaszoljon! Soronként egy választ szükséges megjelölni. \*

	mindig	nagyon gyakran	az estek felében	néha	Soha
Tiszteletben tartom a gyermekem véleményét azzal hogy bátorítom, mondja el azt.					
Megengedem a gyermekemnek, hogy befolyásolja a családi szabályokat.					
Szidom és kritizálok a gyermekemet, hogy jobbá tegyem.					
Elkényeztetem a gyermekemet					
Megmagyarázom a gyermekemnek, hogy miért kell szót fogadnia.					



Inkább büntetésekkel irányítom gyermekem, mint magyarázatokkal.					
Meleg és meghitt pillanatokot töltünk együtt a gyerekekkel.					
Gyermekemet azzal büntetem, hogy egyedül kell lennie, és kevés vagy semennyi magyarázatot sem fűzök hozzá.					
Segítek a gyermekemnek megérteni, hogy viselkedésének milyen hatása van, és bátorítom, hogy beszéljen a cselekedete következményeiről.					
Leszidom és kritizálom gyermekemet, ha a viselkedése nem felel meg az elvárásaimnak.					
Megmagyarázom a gyermekemnek a viselkedésének következményeit.					
Ha rosszkodik, megpofozom a gyermekemet.					

#### IV. modul

##### Adatkezelési hozzájárulás

19.

Hozzájárulok, hogy a kérdőívben szolgáltatott információt egyetemi szakdolgozatban a fenti paraméterek mellett felhasználják.

\*

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- igen
- nem

Köszönöm, hogy kitöltötte a kérdőívemet! Amennyiben szeretne az eredményekről információt lépjen kapcsolatba velem. Ne felejtse el megnyomni a küldés gombot!

