

*NYITRAI Erika*<sup>1</sup>:

## Az affektív érintés a felnőtt párkapcsolatban a pszichológiai kutatások tükrében – Szemelvények –

*Abstract. Affective Touch in Adult Relationships in the Light of  
Psychological Research. – Excerpts –*

Touch is one of our love languages. In addition to the fact that we use touch to express love, I explore its role and significance in our lives. In the present work, drawing on the growing literature, I focus on affective touch, including received touch, in the context of adult romantic relationships. After defining affective touch, I discuss its beneficial effects. Based on research results, I show that affective touch in the context of relationships is related to physical, mental, and relational health and well-being. But not always and not for everyone. Thus, I cover some of the factors affecting touch behaviour and attitude. I discuss separately the phenomenon where, still within the couple relationship and remaining in the field of affective touch, the touch itself becomes a source of stress. We have all experienced the effects of measures taken to control the epidemic, such as social distancing and avoidance of touch. In this context, I present some of the results of our research on COVID. All of these are excerpts. I hope they will inspire others to further research.

---

<sup>1</sup> PhD, egyetemi docens (levelező szerző), Károli Gáspár Református Egyetem, BTK, Pszichológiai Intézete, Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék, H-1037, Budapest, Bécsi út 324. E-mail: nyitrai.erika@kre.hu.



**Keywords:** affective touch, adult partnership, well-being

## 1. Témafelvetés

Chapman öt szeretetnyelv elgondolása mára már széles körben ismert. A szeretetnyelvek közül a szerző szerint az egyik az érintés. Könyveiben sorra bontja ki ennek a párkapcsolatban, a szülő–gyerek kapcsolatban és Istennel való kapcsolatunkban játszott szerepét.<sup>2</sup> Utóbb említett munkájában a tőle megszokott módon az érintést részben mint a szeretet kifejezésének egyik módját tárgyalja. Példát is hoz: „Örök szeretettel szerettelek, ezért vontalak magamhoz hűségesen” (Jeremiás 31,3). Emellett azonban számos példát hoz többek közt a gyógyító érintésre. Idézi a születésétől vak férfi gyógyulásának történetét (János 9,11), Péter lázasan fekvő anyósa gyógyulásának történetét (Máté 8,15), a leprás beteg gyógyulása történetét (Máté 8,2–3).<sup>3</sup>

Jelen tanulmány keretében azt mutatom be, mit mondanak a pszichológiai kutatások arról, hogy a hétköznapi életünkben a párkapcsolatunkban hogyan van jelen az érintés, mi a jelentősége? Az egyre bővülő szakirodalomból jelen munkában az affektív érintésekre, ezen belül a kapott érintésre fókuszálok a felnőtt romantikus kapcsolatok kontextusában.

## 2. Az affektív érintés

A téma kutatóinak meghatározása szerint az affektív kommunikáció azokat a verbális és nonverbális viselkedéseket foglalja magában, amelyeken keresztül a szeretet, a gyengédség, a közelség és a gondoskodás érzései kódolódnak és dekódolódnak. Ennek

---

<sup>2</sup> CHAPMAN, Gary (2014): *Az öt szeretetnyelv, Egymásra hangolva*. Budapest, Harmat Kiadó; CHAPMAN, Gary (2015): *Az öt szeretetnyelv, Istenre hangolva*. Budapest, Harmat Kiadó.

<sup>3</sup> Mások megközelítésében a kézzel való érintés közösségvállalást, szolidaritást jelentett. Jézus ezért érintette meg a meggyógyítandó leprást. De ő a szavával gyógyított (SZIGETI Jenő (2019): A bibliai gesztusokról. Hogyan beszéltek a bibliai korban az emberek a kezükkel? In: *Publicationes Universitatis Miskolcensis, Sectio Philosophica Tomus. XXIII. 1. 37–243.*)

egyik, nonverbális formája az érintés. A szeretetteljes érintés számos formában jelentkezhet, beleértve az ölelést, a kézfogást, a pusztit, a váll átkarolását, a masszírozást és a simogatást.<sup>4</sup>

Az affektív érintés a szakirodalom alapján jól elkülöníthetően vizsgálható a szexuális érintéstől.<sup>5</sup> A téma kutatói arra is rámutatnak, hogy az agyunk különbséget tesz az érintés érzelmi aspektusai (affektív érintés) és az érzelmileg „semleges” tapintási érzetek (diszkriminatív érintés), valamint az önérintés és a társtól kapott érintés között.<sup>6</sup>

Mi a jelentősége az affektív érintésnek a felnőtt romantikus kapcsolatok kontextusában?

### 3. A szeretetteljes érintés jótékony hatásai a felnőtt párkapcsolatban a pszichológiai kutatások tükrében

Az érintés jótékony hatásairól számos ismerettel rendelkezünk.<sup>7</sup> Bizonyítékok sora áll rendelkezésünkre a tekintetben is, hogy az affektív érintés a párkapcsolatok kontextusában a fizikai, a mentális és a kapcsolati egészséghez és jólléthez kapcsolódik.<sup>8</sup>

---

<sup>4</sup> FLOYD, Kory (2006): *Communicating Affection: Interpersonal Behavior and Social Context*. Cambridge University Press.

FLOYD, Kory – MORMAN, Mark T. (1998): The measurement of affectionate communication, In: *Communication Quarterly*. 46. 2. 144–162.

<sup>5</sup> VAN ANDERS, Sari M. – EDELSTEIN, Robin S. – WADE, Ryan M. – SAMPLES–STEELE, Chelsea R. (2013): Descriptive experiences and sexual vs. nurturant aspects of cuddling between adult romantic partners, In: *Archives of Sexual Behavior*. 42. 4. 553–560.

<sup>6</sup> MCGLONE, Francis – VALLBO, Ake B. – OLAUSSON, Hakan – LOKEN, Lin – WESSBERG, Johan (2007): Discriminative touch and emotional touch, In: *Canadian Journal of Experimental Psychology*. 61. 3. 173; MCGLONE, Francis – WESSBERG, Johan – OLAUSSON, Hakan (2014): Discriminative and Affective Touch: Sensing and Feeling, In: *Neuron*. 82. 4. 737–755.

<sup>7</sup> FIELD, Tifany (2010): Touch for Socioemotional and Physical Well-Being: A Review, In: *Developmental Review*. 30. 367–383.

GALLACE, Alberto – SPENCE, Charles (2010): The Science of Interpersonal Touch: An Overview, In: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 34. 246–259.

NYITRAI Erika (2011): *Az érintés hatalma*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó.

<sup>8</sup> JAKUBIAK, Brett K. – FEENEY, Brooke C. (2017): Affectionate Touch to Promote Relational, Psychological, and Physical Well-Being in Adulthood: A Theoretical Model and Review of the Research, In: *Personality and Social Psychology Review*. 21. 3. 228–252.

### 3.1. Az affektív érintés és a fizikai egészség

Kutatási eredmények sora hívja fel figyelmünket arra, hogy az affektív érintés a pozitív kapcsolatok kontextusában a fizikai egészséghez és jólléthez kapcsolódik. Jelen tanulmányban az affektív érintés és a keringési rendszer, az endokrin rendszer, az immunrendszer, az anyagcsere, a fájdalom, és alvásminőség kapcsolatát vizsgáló kutatások eredményeiből mutatok be néhányat. Ezek egy része az érintés stresszcsillapító szerepe körében vizsgálta annak a fizikai egészséggel és jólléttel való kapcsolatát. Az eredmények szerint azoknak, akik több szeretettel érintésben részesülnek mindennapjaik során, alacsonyabb volt a nyugalmi pulzusa, vérnyomása, kortizolszintje; akik a laboratóriumi akut stresszt kiváltó feladat előtt vagy alatt kaptak érintést a partnerüktől, azoknál alacsonyabb volt a pulzusszám növekedése és nagyobb a pulzusszám variabilitása, alacsonyabb a vérnyomás emelkedése, és gyorsabb volt a stresszből való felépülése.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> LIGHT, Kathleen C. – GREWEN, Karen M. – AMICO, Janet A. (2005): More Frequent Partner Hugs and Higher Oxytocin Levels Are Linked to Lower Blood Pressure and Heart Rate in Premenopausal Women, In: *Biological Psychology*. 69. 1. 5–21.; FLOYD Kory – MIKKELSON, Alan C. – TAFOYA, Melissa A. – FARINELLI, Lisa – LA VALLEY, Angela G. – JUDD, Jeff – HAYNES, Mark T. – DAVIS, Kristin L. – WILSON, Jason (2007a): Human Affection Exchange: XIII. Affectionate Communication Accelerates Neuroendocrine Stress Recovery, In: *Health Communication*. 22. 2. 123–132.; FLOYD Kory – MIKKELSON, Alan C. – TAFOYA, Melissa A. – FARINELLI, Lisa – LA VALLEY, Angela G. – JUDD, Jeff – HAYNES, Mark T. – DAVIS, Kristin L. – WILSON, Jason (2007b): Human Affection Exchange: XIV. Relational Affection Predicts Resting Heart Rate and Free Cortisol Secretion during Acute Stress, In: *Behavioral Medicine*. 32. 4. 151–156.; FLOYD, Kory – PAULEY, Perry M – HESSE, Colin – VEKSLER, Alice E. – EDEN, J. – MIKKELSON, A. C. (2014): Affectionate Communication Is Associated with Markers of Immune and Cardiovascular System Competence, In: Honeycutt, James M. – Sawyer, Chris – Keaton, Shaughan (szerk.): *The Influence of Communication on Physiology and Health Status*. Peter Lang Publishing. 115–130.; GREWEN, Karen M. – ANDERSON, Bobbi J. – GIRDLER, Susan S. – LIGHT, Kathleen C. (2003): Warm Partner Contact Is Related to Lower Cardiovascular Reactivity, In: *Behavioral Medicine*. 29. 3. 123–130.; DITZEN, Beate – NEUMANN, Inga D. – BODENMANN, Guy – VON DAWANS, Bernadette – TURNER, Rebecca A. – EHLERT, Ulrike – HEINRICHS, Markus (2007): Effects of Different Kinds of Couple Interaction on Cortisol and Heart Rate Responses to Stress in Women, In: *Psychoneuroendocrinology*. 32. 5. 565–574.; KAMARCK, Thomas W. – MANUCK, Stephen – JENNINGS, Richard (1990): Social Support Reduces Cardiovascular Reactivity to Psychological Challenge: A Laboratory Model, In: *Psychosomatic Medicine*. 52. 42–58.; EDENS, Jennifer L. –

További kutatási eredmények szerint önmagában – stresszfeladat nélkül – az érintésbeavatkozás alacsonyabb kortizolszinttel járt, és az érintés csillapítani tudta a kortizolszint napi ingadozását is.<sup>10</sup> A kutatásokban azoknál, akik (több) szeretetleli érintésben részesülnek mindennapjaik során, magasabb oxitocinszintet, kísérletileg előállított stressz esetében nagyobb mértékű oxitocinszint-emelkedést tapasztaltak, míg az érintésbeavatkozás önmagában – stresszfeladat nélkül – oxitocinszint-emelkedéssel járt az egy éve együtt élő pároknál.<sup>11</sup>

---

LARKIN, Kevin T. – ABEL, Jennifer L. (1992): The Effect of Social Support and Physical Touch on Cardiovascular Reactions to Mental Stress, In: *Journal Psychosomatic Response*. 36. 4. 371–381.; CHATEL-GOLDMAN, Jonas – CONGEDO, Marco – JUTTEN, Christina – SCHWARTZ, Jean-Luc (2014): Touch Increases Autonomic Coupling between Romantic Partners, In: *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 8. 95.; PAULEY, Perry M. – FLOYD, Kory – HESSE, Colin (2014): The Stress-Buffering Effects of a Brief Dyadic Interaction before an Acute Stressor, In: *Health Communication*. 30. 7. 646–659.; DREISOERNER, Aljoscha – JUNKER, Nina M. – SCHLOTZ, Wolff – HEIMRICH, Julia – BLOEMEKE, Svenja – DITZEN, Beata – VAN DICK, Rolf (2021): Self-Soothing Touch and Being Hugged Reduce Cortisol Responses to Stress: A Randomized Controlled Trial on Stress, Physical Touch, and Social Identity, In: *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*. 8.; FLOYD, Kory – HESSE, Colin – HAYNES, Mark T. (2007): Human Affection Exchange: XV. Metabolic and Cardiovascular Correlates of Trait Expressed Affection, In: *Communication Quarterly*. 55. 1. 79–94.; HOLT-LUNSTAD, Julianne – BIRMINGHAM, Wendy A. – LIGHT, Kathleen C. (2008): Influence of a “Warm Touch” Support Enhancement Intervention among Married Couples on Ambulatory Blood Pressure, Oxytocin, Alpha Amylase, and Cortisol, In: *Psychosomatic Medicine*. 70. 976–985.

<sup>10</sup> FLOYD (2006).

<sup>11</sup> LIGHT, Kathleen C. – GREWEN, Karen M. – AMICO, Janet. A. (2005): More Frequent Partner Hugs and Higher Oxytocin Levels Are Linked to Lower Blood Pressure and Heart Rate in Premenopausal Women, In: *Biological Psychology*, 69. 1. 5–21.; FLOYD, Kory – PAULEY, P. M. – HESSE, Colin – VEKSLER, Alice E. – EDEN, J. – MIKKELSON, Alan C. (2014): Affectionate Communication Is Associated with Markers of Immune and Cardiovascular System Competence, In: Honeycutt, James – Sawyer, Cris – Keaton, Shaughan (szerk.): *The Influence of Communication on Physiology and Health Status*. Peter Lang Publishing. 115–130.; HOLT-LUNSTAD – BIRMINGHAM – LIGHT (2008), 976–985.; GREWEN, Karen M. – GIRDLER, Susan S. – AMICO, Janet – LIGHT, Kathleen C. (2005): Effects of Partner Support on Resting Oxytocin, Cortisol, Norepinephrine, and Blood Pressure before and after Warm Partner Contact, In: *Psychosomatic Medicine*. 67. 4. 531–538.

Arra is van kutatási eredmény, hogy azoknál, akik több szeretetteli érintésben részesültek, kisebb volt a megfázásra és a fertőzésekre való fogékonyság, fertőzés esetén a betegségek súlyossága, csökkentek a gyulladási folyamatokat jelző markerek mutatói; jobb volt az NK-sejtek citotoxicitása; kevesebb volt náluk a krónikus gyulladási megbetegedés.<sup>12</sup>

Kutatások támasztják alá, hogy azoknak, akik több szeretetteli érintésben részesültek, jobbák voltak az összkoleszterin- és vércukorszint-mutatóik, csökkent mértékű volt a szubjektív fájdalomérzetük és a fájdalomérzékenységük, valamint a fenyegetésre adott idegi aktivációjuk, kevesebb fizikai tünetről (pl. fájdalmak, kiütések, álmatlanság, gyomorrontás stb.) és jobb alvásminőségről számoltak be. Még az egészségviselkedésük is jobb volt.<sup>13</sup> E témában saját kutatásunk eredményeire később térünk ki.

---

<sup>12</sup> COHEN, Sheldon – DOYLE, William J. – SKONER, David P. – RABIN, Bruce S. – GWALTNEY, Jack M. (1997): Social Ties and Susceptibility to the Common Cold, In: *The Journal of the American Medical Association*. 277. 1940–1944.; COHEN, Sheldon – JANICKI-DEVERT, Denise – TURNER, Ronald B. – DOYLE, William J. (2015): Does Hugging Provide Stress-Buffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory Infection and Illness, In: *Psychological Science*. 26. 2. 135–147.; FLOYD, Kory – RAY, Colter – VAN RAALTE, L. – STEIN, James – GENEROUS, Mark (2018): Interpersonal Touch Buffers Pain Sensitivity in Romantic Relationships but Heightens Sensitivity between Strangers and Friends, In: *Research in Psychology and Behavioral Sciences*. 6. 1. 27–34.; FLOYD – PAULEY – HESSE – VEKSLER – EDEN – MIKKELSON (2014); THOMAS, Patricia A. – KIM, Seoyoun (2021): Lost Touch? Implications of Physical Touch for Physical Health, In: *The Journals of Gerontology: Series B*. 76. 3. e111–e115; FLOYD, Kory (2014): Relational and Health Correlates of Affection Deprivation, In: *Western Journal of Communication*. 78. 4. 383–403.

<sup>13</sup> FLOYD – HESSE – HAYNES (2007); FLOYD – RAY – VAN RAALTE – STEIN – GENEROUS (2018); KRAUS, Jakub – FRICK, Andreas – ROMAN, Robert – JURKOVICOVA, Lenka – MARECEK, Radek – MIKL, Michal – BRÁZDIL, Milan – FREDRIKSON, Mats (2019): Soothing the Emotional Brain: Modulation of Neural Activity to Personal Emotional Stimulation by Social Touch, In: *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 14. 11. 1179–1185; COAN, James A. – SCHAEFER, Hillary S. – DAVIDSON, Richard J. (2006): Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat, In: *Psychological Science*. 17. 12. 1032–1039; LIU, Difei – PIAO, Yi – MA, Ru – ZHANG, Yongjun – GUO, Wen – ZUO, Lin – LIU, Weili – ZHANG, Xiaochua (2021): Actor and Partner Effects of Touch: Touch-Induced Stress Alleviation Is Influenced by Perceived Relationship Quality of the Couple, In: *Frontiers in Psychology*; 12. STADLER, Gertraud – SNYDER, Kenzie A. – HORN, Andrea B. – SHROUT, Patrick E. – BOLGER, Niall P. (2012): Close Relationships and Health in Daily Life: A Review and Empirical Data on Intimacy and Somatic Symptoms, In: *Psychosomatic Medicine*. 74. 398–409.

### 3.2. Az affektív érintés és a pszichológiai jóllét

A pszichológiai jóllét számos jelenségen keresztül vizsgálható. Általában magában foglalja a pozitív hangulatokat, a szubjektív jóllétet és a pszichológiai szorongás vagy rendellenesség hiányát. A kutatási eredmények szerint a romantikus partnerek közötti szeretetteljes érintés stresszes körülmények között fokozta a biztonság és támogatottság érzését. A felnőttkori romantikus kapcsolatokban a szeretetteljes érintés pozitív érzelmi állapotokhoz kapcsolódott, az érintéssel kapcsolatos komfortérzéshez, az étellel való elégedettség és az önbizalom növekedéséhez és a negatív érzések csökkenéséhez.<sup>14</sup> A partnerrel való napi szintű affektív érintéses kapcsolat nemcsak rövid távon javította a hangulatot, de az általános pszichés jóllét hosszú távú javulásával is együtt járt.<sup>15</sup> A felnőttkori romantikus kapcsolatokban a szeretetteljes érintés elősegítette a személyes jóllét érzését.<sup>16</sup> A gyengéd érintés részben azért fokozta a jóllétet, mert demonstrálta az intimitást, a támogatást és a rendelkezésre állást.<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> JAKUBIAK – FEENEY (2017); SIMPSON, Jeffrey A. – RHOLES, William S. – NELLIGAN, Julia S. (1992): Support Seeking and Support Giving within Couples in an Anxiety-Provoking Situation: The Role of Attachment Styles, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 62. 3. 434–446; FISHER, Jeffrey D. – RYTTING, Marvin – HESLIN, Richard (1976): Hands Touching Hands: Affective and Evaluative Effects of an Interpersonal Touch, In: *Sociometry*. 39. 4. 416–421; FROMME, Donald K. – JAYNES, Williams E. – TAYLOR, Deborah K. – HANOLD, Elaine G. – DANIELL, Jennifer – ROUNTREE, J. – FROMME, Marie L. (1989): Nonverbal Behavior and Attitudes toward Touch, In: *Journal of Nonverbal Behavior*. 13. 3–14.

<sup>15</sup> DEBROT, Anik – SCHOEBI, Dominik – PERREZ, Meinrad – HORN, Andrea B. (2013): Touch as an Interpersonal Emotion Regulation Process in Couples' Daily Lives: The Mediating Role of Psychological Intimacy, In: *Personality and Social Psychology Bulletin*. 39. 10. 1373–1385.

<sup>16</sup> JAKUBIAK – FEENEY (2017).

<sup>17</sup> COAN, James A. – BECKES, Lane – GONZALEZ, Marlen Z. – MARESH, Erin L. – BROWN, Casey L. – HASSELMO, Karen (2017): Relationship Status and Perceived Support in the Social Regulation of Neural Responses to Threat, In: *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 12. 1574–1583.; DEBROT, Anik – COOK, William L. – PERREZ, Meinrad – HORN, Andrea B. (2012): Deeds Matter: Daily Enacted Responsiveness and Intimacy in Couples' Daily Lives, In: *Journal of Family Psychology*. 26. 4. 617; JONES, Stanley E. – YARBROUGH, Eliane (1985): A Naturalistic Study of the Meanings of Touch, In: *Communications Monographs*. 52. 1. 19–56.

### 3.3. Az affektív érintés és kapcsolati jóllét

A téma kutatói a kapcsolati jóllétet olyan jelenségek mentén vizsgálják, mint a párkapcsolattal való elégedettség, az elkötelezettség, a kapcsolaton belüli konfliktusok száma, a kapcsolatok tartóssága. A kutatások rámutattak, hogy azok az egyének, akik önbeszámolóik alapján (önkitöltős kérdőívek) gyakrabban érintkeznek szeretetteljesen romantikus partnereikkel, nagyobb kapcsolati elégedettségről, elkötelezettségről és intimitásról, kevesebb szorongásról és konstruktívabb konfliktusviselkedésről számolnak be, mint azok, akik kevesebb érintésben részesülnek.<sup>18</sup> Ezeket az összefüggéseket erősítik tovább a kísérletek eredményei is. Részben azon vizsgálatok eredményei, melyekben a résztvevőket a mindennapi érintések mennyiségének növelésére kérik fel, részben a kísérletek korrelációs eredményei. Sorra igazolódik be, hogy a szeretetteljes érintés fokozza a biztonság állapotát (azaz a biztonságérzetet, a törődést és a bizalmat), a kognitív kölcsönös függőséget (azaz a partnerrel való egység érzését), elősegíti a kapcsolatokban az intimitás érzését, javítja a kommunikációt a konfliktusok megbeszélése során, elősegíti a konstruktívabb konfliktusviselkedést.<sup>19</sup> Saját kutatásunk eredményeire e területen később térünk ki.

---

<sup>18</sup> BRENNAN, Kelly A. – WU, Shey – LOEV, Jennifer (1998): Adult Romantic Attachment and Individual Differences in Attitudes toward Physical Contact in the Context of Adult Romantic Relationships, In: Jeffrey A., Simpson (szerk.): *Attachment Theory and Close Relationships*. New York, Guilford Press. 394–428.; BRENNAN, Kelly A. – CLARK, Catherine L. – SHAVER, Phillip R. (1998): Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview, In: Simpson, Jeffrey A. (szerk.): *Attachment Theory and Close Relationships*. Guilford Press. 46–76.; GULLEDGE, Andrew – GULLEDGE, Michelle – STAHMANN, Robert (2003): Romantic Physical Affection Types and Relationship Satisfaction, In: *American Journal of Family Therapy*. 31. 233–242.

<sup>19</sup> FLOYD, Kory – BOREN, Justin P. – HANNAWA, Annegret F. – HESSE, Colin – MCEWAN, Breanna – VEKSLER, Alice E. (2009): Kissing in Marital and Cohabiting Relationships: Effects on Blood Lipids, Stress, and Relationship Satisfaction, In: *Western Journal of Communication*. 73. 2. 113–133; DITZEN – NEUMANN – BODENMANN – VON DAWANS – TURNER – EHLERT – HEINRICHS (2007), 565–574. HOLT-LUNSTAD – BIRMINGHAM – LIGHT (2008); JAKUBIAK, Brett K. – FEENEY, Brooke C. (2016): A Sense of Security: Touch Promotes State Attachment Security, In: *Social Psychological and Personality Science*. 7. 7. 745–753; JAKUBIAK – FEENEY (2017); KIM, Kaylyn J. – FEENEY, Brooke C. – JAKUBIAK, Brett K. (2018): Touch Reduces Romantic Jealousy in the Anxiously Attached, In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 35. 7. 1019–1041.; JAKUBIAK, Brett K. – FEENEY, Brooke C. (2019): Interpersonal Touch as a



Tekintettel arra, hogy az érintés jótékony hatású, és azt a téma kutatói „az intim kapcsolatok meghatározó jellemzőjének” tekintik,<sup>20</sup> abba a kísértésbe eshetünk, hogy azt feltételezzük, az érintés mindenki számára egyformán előnyös, miközben számos potenciális befolyásoló tényezőt figyelmen kívül hagyhatunk.

#### 4. Az érintési viselkedésre és attitűdre ható tényezők

Az érintési élmény terén mutatkozó egyedi különbségeink egy része az érintés(i viselkedés) társadalmi, kulturális szabályozottságának különbségeit tükrözi,<sup>21</sup> míg mások a nem, az életkor,<sup>22</sup> a kapcsolatban eltöltött idő, a kapcsolat minősége,<sup>23</sup> a kapcsolattal való elégedettség<sup>24</sup> és az érintéstípusok különbségeinek tudhatók be.<sup>25</sup>

---

Resource to Facilitate Positive Personal and Relational Outcomes during Stress Discussions, In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 36. 9. 2918–2936; DURBIN, Karem B. – DEBROT, Anik – KARREMAN, Johan – VAN DER WAL, Reine (2021): Can We Use Smart-Phones to Increase Physical Affection, Intimacy and Security in Couples? Preliminary Support from an Attachment Perspective, In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 38. 3. 1035–1045.; GULLEDGE, Andrew – GULLEDGE, Michelle – STAHMANN, Robert (2003): Romantic Physical Affection Types and Relationship Satisfaction, In: *American Journal of Family Therapy*. 31. 233–242.

<sup>20</sup> CHOPIK, William J. – EDELSTEIN, Robin S. – VAN ANDERS, Sari M. – WARDECKER, Britney M. – SHIPMAN, Emily L. – SAMPLES-STEELE, Chelsea R. (2014): Too Close for Comfort? Adult Attachment and Cuddling in Romantic and Parent–Child Relationships, In: *Personality and Individual Differences*. 69. 212–216.

<sup>21</sup> JOURARD, Sidney M. (1966): An Exploratory Study of Body-Accessibility, In: *British Journal of Social and Clinical Psychology*. 5. 3. 221–231.; SOROKOWSKA, Agnieszka et al. (2021): Affective Interpersonal Touch in Close Relationships: A Cross–Cultural Perspective, In: *Personality and Social Psychology Bulletin*. 47. 12. 1705–1721.

<sup>22</sup> NGUYEN, Tuan – HESLIN, Richard – NGUYEN, Michele L. (1975): The Meaning of Touch: Sex Differences, In: *Journal of Communication*. 25. 3. 92–103.; GREWEN, Karen M. – ANDERSON, Bobbi J. – GIRDLER, Susan S. – LIGHT, Kathleen C. (2003): Warm Partner Contact Is Related to Lower Cardiovascular Reactivity, In: *Behavioral Medicine*. 29. 3. 123–130.; LIGHT – GREWEN – AMICO (2005).

<sup>23</sup> CHOPIK – EDELSTEIN – VAN ANDERS – WARDECKER – SHIPMAN – SAMPLES-STEELE (2014); GULLEDGE, Andrew – GULLEDGE, Michelle – STAHMANN, Robert (2003): Romantic Physical Affection Types and Relationship Satisfaction, In: *American Journal of Family Therapy*. 31. 233–242.

<sup>24</sup> JAKUBIAK – FEENEY (2017, 2019).

<sup>25</sup> FINNEGAN, Ruth (2005): Tactile Communication, In: Classen, Constance (szerk.): *The Book of Touch*. Oxford, Berg Feldman. 18–25.; TRISCOLI, Chantal – CROY, Ilona – OLAUSSON,

A kutatók egy része az egyéni különbségek fejlődéstörténeteinkből fakadó aspektusait veszi górcső alá, és a korai és későbbi kapcsolati élmények hatását vizsgálja. Eredményeik szerint a gyerekkori családban a szülőkkel való testi/fizikai kontaktus mintáit kapcsoljuk össze a családon kívüli személyekkel való testi/fizikai kontaktus keresésének későbbi mintáival; a származási családbeli érintési gyakoriság megfelel a felnőttkori aktuális érintési viselkedés gyakoriságának; sőt a testi/fizikai kontaktussal szembeni idegenkedés generációkon át tartó folyamatosságára vonatkozóan is vannak vizsgálati adataink.<sup>26</sup>

Jelen munkában két szempontot mutatok be részletesebben. Az érintés a kötődés szempontjából releváns viselkedésünk, amelynek fontos következményei vannak gyermek- és felnőttkorban.<sup>27</sup> Részben erre megyünk majd tovább. Másrészt a kutatásokból az derül ki, hogy a fent bemutatott előnyök leginkább azok számára lehetnek nyilvánvalóak, akik amúgy is inkább használják az érintést érzelmeik szabályozására. Így erre is ránézünk.

---

Hakan – SAILER, Uta (2017): Touch between Romantic Partners: Being Stroked Is More Pleasant than Stroking and Decelerates Heart Rate, In: *Physiology and Behavior*. 177. 169–175; NYITRAI Erika (2019): Az érintés érzelmeiket közvetítő szerepe, In: Baráth Béla Levente – Fekete Károly – Kis Klára (szerk.): *Ösztönző lelkiség, tanulmányok Bodó Sára 60. születésnapja alkalmából*. Debrecen, Debreceni Református Hittudományi Egyetem. 119–128.

<sup>26</sup> SCHUTTE, Nicola S. – MALOUFF, John M. – ADAMS, Catherine J. (1988): A Self-Report Measure of Touching Behavior, In: *The Journal of Social Psychology*. 128. 597–604; DEETHARDT, John – HINES, Debbie (1983): Tactile Communication and Personality Differences, In: *Journal of Nonverbal Behavior*. 8. 2.143–156.; CHOPIK – EDELSTEIN – VAN ANDERS – WARDECKER – SHIPMAN – SAMPLES-STEELE (2014). MAIN, Mary (1990): Parental Aversion to Infant-Initiated Contact Is Correlated with the Parent's Own Rejection during Childhood: The Effects of Experience on Signals of Security with Respect to Attachment, In: Barnard, Kathryn – Brazelton, Berry (szerk.): *Touch: The Foundation of Experience*. Madison, International Universities Press. 461–495.

<sup>27</sup> AINSWORTH, Mary D. – BELL, Silvia M. – STAYTON, Donelda J. (1972): Individual Differences in the Development of Some Attachment Behaviors, In: *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*. 18. 123–143.; ANISFELD, Elisabeth – CASPER, Virginia – NOZYCE, Molly – CUNNINGHAM, Nicholas (1990): Does Infant Carrying Promote Attachment? An Experimental Study of the Effects of Increased Physical Contact on the Development of Attachment, In: *Child Development*. 61. 1617–1627; BOWLBY, John (1982): *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York, Basic Books; BRENNAN – WU – LOEV (1998).

#### 4.1. Az érintés szerepe a kötődés alakulásában a felnőtt romantikus párok életében

A kötődélméletet Bowlby<sup>28</sup> és Ainsworth (1978)<sup>29</sup> eredendően a csecsemő és gondozója közötti biológiai alapú, önálló motivációs hátterű viselkedéses és érzelmi kötelék magyarázatára használták. Bowlby azonban már ekkor felvetette, hogy az egyéni fejlődés során a kötődés igénye és megnyilvánulásai sohasem halványulnak el, csak a szerepet betöltő személyek köre változik. Felnőttkorban a szerelmi partner lesz a legfontosabb személy, akire a kötődés igénye irányul. Klinikai megfigyelései alapján feltételezte, hogy a kötődés három funkciója – a közelség keresése a kötődési személlyel stresszhelyzetben; a biztonságos menedék, ahova mindig vissza lehet térni támaszért betegség, fáradtság vagy tanácsalanság esetén; valamint a biztonságos bázis, ahonnan a világ felfedezése és az autonómia bontakozása indulhat – a felnőttkori partnerkapcsolatokban is alapvetően jelen van. Meggyőződése volt, hogy az elsődleges gondozóval kialakult kötődés minősége és ennek reprezentációja (ún. belső munkamodell) meghatározó szerepet játszik felnőttkorban az érzelmi kapcsolatok létrejöttében, fenntartásában és egyéni mintázatának alakításában.<sup>30</sup>

Bowlby belsőmunkamodell-fogalma és az Ainsworth által leírt kötődésben tapasztalható egyéni különbségek – a biztonságos, a szorongó-elkerülő és a szorongó-ambivalens – a két legtermékenyebb koncepció volt a felnőttkori romantikus kapcsolatok kutatásai számára. A Bowlby által leírt belső modell kapcsolati sémának tekinthető, amely a későbbi életkorokban is alakítja a párkapcsolati elvárásokat, a motivációt és a viselkedést.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> BOWLBY, John (1973): *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York, Basic Books; BOWLBY, John (1980): *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss: Sadness and Depression*. New York, Basic Books. BOWLBY (1982).

<sup>29</sup> AINSWORTH, Mary D. – BLEHAR, M. C. – WATERS, E. – WALL, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates.

<sup>30</sup> BOWLBY (1982).

<sup>31</sup> FRALEY, Chris R. – VICARY, Amanda M. – BRUMBAUGH, Claudia C. – ROISMAN, Genn I. (2011): Patterns of Stability in Adult Attachment: An Empirical Test of Two Models of Continuity and Change, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 101. 5. 974–992; ZAYAS, Vivian – MISCHEL, Walter – SHODA, Yuichi – ABER, Lawrence (2011): Roots of Adult Attachment: Maternal Caregiving at 18 Months Predicts Adult Peer and Partner Attachment, In: *Social Psychological and Personality Science*. 2. 289–297.

A kötődéseméleti keretben gondolkodó kutatók számára a felnőttkori szerelembeesés ugyanazon változók egy részét érinti – köztük az érintést –, mint a csecsemők és az anyák közötti kötődés kialakulása, azzal a kivétellel, hogy a felnőttkori gondoskodás sokkal inkább kölcsönös, és van egy szexuális összetevője is. A vizsgálatok szerint a párok közötti kötődés kialakulása két lépcsőben zajlik. A szerelembe esés első fázisára a közelség keresése jellemző, majd a kapcsolat fejlődésével a kapcsolat mint biztonságos menedék is egyre fontosabb szerepet kap. A kapcsolat második fázisában, a kötődési fázisban az intim érintkezések gyakorisága és intenzitása csökken, és a kötődés másik két komponense – a szeparáció elleni tiltakozás és a biztonságos bázis – is részévé válik a partnerek kötődésének. A kapcsolaton belüli érintés szempontjából a gondoskodás, az elköteleződés nonverbális jelei (az egymás iránti szeretet jelzése a kívülállók számára a nyilvános megjelenítés útján) és általában a gyengéd érintés kerül előtérbe.<sup>32</sup>

A téma kutatói rámutatnak arra, hogy az érintés fogadása a felnőttek közeli kapcsolatában elősegíti az érzett biztonságot (a biztonság és a közelség érzése) és a biztonságos kötődési séma aktiválódását; előhívja a biztonságos kapcsolati tapasztalatok emlékeit.<sup>33</sup> A romantikus partnertől kapott érintéssel növekszik a partnerhez való közelség érzése, a biztonság, a gondozva lenni érzése és a partner részéről a megérvényesüléssel lenni érzése.<sup>34</sup>

Arra is vannak adataink, hogy a különböző kötődésű személyek eltérően használják kapcsolataikban az érintést.<sup>35</sup>

---

<sup>32</sup> SHAVER, Phillip R. – HAZAN, Cindy – BRADSHAW, Donna (1988): *Love as Attachment: The Integration of Three Behavioral Systems*, In: Sternberg, Robert J. – Barnes, Michael (szerk.): *The Anatomy of Love*. New Haven, Yale University Press. 68–99.; HAZAN, Cindy – ZEIFMAN, Debra (1994): *Sex and the Psychological Tether*, In: Perlman, Daniel – Bartholomew, Kimberly (szerk.): *Advances in Personal Relationships*. London, Jessica Kingsley. 151–177.

<sup>33</sup> BALDWIN, Mark W. (2007): *On Priming Security and Insecurity*, In: *Psychological Inquiry*. 18. 157–196.; CARNELLEY, Katherine B. – ROWE, Angela C. (2010): *Priming a Sense of Security: What Goes through People’s Minds?* In: *Journal of Personality and Social Relationships*. 27. 253–261.

<sup>34</sup> DEBROT – COOK – PERREZ – HORN (2012), 617.; DEBROT – SCHOEBI – PERREZ – Horn (2013), 1373–1385.

<sup>35</sup> BRENNAN – WU – LOEV (1998); BRENNAN – CLARK – SHAVER (1998); SAMPLES-STEELE, Chelsea R. (2011): *Adult Attachment as a Predictor of Touch Attitudes and Touch Behavior in Romantic Relationships*. Doctoral dissertation.

A biztonságos kötődésű egyének hajlamosabbak a nonverbális kommunikációra – ideértve az érintést is. Képesek az érintést a biztonság keresésére és az érzelmek/kötődés kifejezésére használni, és részesülni az érintés jótékony hatásaiból.<sup>36</sup>

A szorongásdimenzióban magas értékkel jellemezhető egyének kevésbé hajlamosak az érintésre, attól tartva, hogy a partner elutasíthatja a szeretet iránti ajánlatukat, de arra is, hogy több érintésre vágnak, mint amennyit kapnak. A szorongó kötődésű felnőttek hajlamosak az érintést a partnerük vigasztalására használni, viszont kontrolláló és manipuláló szándékkal is hajlamosak használni azt. Ezek az érintéshez kapcsolódó ambivalens érzések abban is tükröződhetnek, hogy nincs kapcsolat a szorongó kötődés és az érintés gyakorisága között a romantikus partnerek közti viselkedéses tanulmányokban, mint ahogy nincs kapcsolat a (kötődés) szorongás és az öleléssel kapcsolatos érzések közt sem.<sup>37</sup>

Az elkerülő kötődésű felnőttek kevésbé vesznek részt a nonverbális kommunikációban – az érintést is ideértve –, ha tehetik, nagyobb interperszonális távolságot választanak, kevesebb közelséget akarnak a kapcsolataikban, mint amennyi van. A kapcsolatban kerülnek az érintéseket, az érintést tolakodónak és a függetlenséget fenyegetőnek érzékelhetik, és negatívabb az öleléshez való hozzáállásuk. Még stresszel teli helyzetekben is

---

<sup>36</sup> CHOPIK – EDELSTEIN – VAN ANDERS – WARDECKER – SHIPMAN – SAMPLES-STEELE (2014); GUERRERO, Laura K. – BACHMAN, Guy F. (2006): Associations among Relational Maintenance Behaviors, Attachment-Style Categories, and Attachment Dimensions, In: *Communication Studies*. 57. 3. 341–361.; TUCKER, Joan S. – ANDERS, Sharry L. (1998): Adult Attachment Style and Non-Verbal Closeness in Dating Couples, In: *Journal of Nonverbal Behavior*. 22. 2. 109–124.; CARMICHAEL, Charyl L. – GOLDBERG, Matthew H. – COYLE, Maureen A. (2020): Security-Based Differences in Touch Behavior and Its Relational Benefits, In: *Social Psychological and Personality Science*. 12. 4. 550–560.

<sup>37</sup> HAZAN, Cindy – SHAVER, Phillip R. (1987): Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 52. 3. 511–524.; BRENNAN – WU – LOEV (1998); FEENEY, Brooke C. – COLLINS, Nancy. L. (2001): Predictors of Caregiving in Adult Intimate Relationships: An Attachment Theoretical Perspective, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 80. 6. 972.; DAVIS, Deborah – SHAVER, Phillip R. – VERNON, Michael L. (2004): Attachment Style and Subjective Motivations for Sex, In: *Personality and Social Psychology Bulletin*. 30. 8. 1076–1090.; FRALEY, Chris R. – SHAVER, Phillip R. (1998): Airport Separations: A Naturalistic Study of Adult Attachment Dynamics in Separating Couples, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 75. 5. 1198–1212.; SIMPSON – RHOLES – NELLIGAN (1992); CHOPIK – EDELSTEIN – VAN ANDERS – WARDECKER – SHIPMAN – SAMPLES-STEELE (2014).

ellenállóak a romantikus partnerüktől kapott érintéssel szemben, és kevésbé keresik velük a fizikai kontaktust. Kevesebb érintésről számolnak be akkor is, amikor partnerük rászorulna arra, és általában is kevesebbszer érintik meg partnerüket, mint a biztonságosabb kötődésűek. Az érintés előnyeit kevésbé élvezik, az kevésbé váltja ki náluk a biztonság érzését. Nő azonban azon tanulmányok száma, melyek azt mutatják, a közelséghez való negatív viszonyulás ellenére a kötődéskeresésben magasabb értékeket elérő egyének a közelséghez való negatív viszonyulás ellenére is profitálhatnak partnereik pozitív cselekedeteiből.<sup>38</sup>

A szeretetteljes érintés egy olyan kiemelkedő kapcsolati tapasztalat lehet, amely elősegíti a biztonságos kötődést.<sup>39</sup>

Magyar mintán mi is különbségeket találtunk a különböző kötődésű személyek párkapcsolaton belüli érintési attitűdjei és viselkedése között. Eredményeink szerint minél magasabb elkerüléssel jellemezhető valaki, annál kevésbé ért egyet azokkal az állításokkal, miszerint az érintést a párkapcsolatában a közelség megteremtésére, a szeretet kifejezésére („érzelmi közelség”), a biztonság, a megnyugtatás kifejezésére használja („biztonságos menedék”). Minél magasabb elkerüléssel jellemezhető valaki, annál inkább jelezte, hogy egyetért azokkal az állításokkal, miszerint párkapcsolatában idegenkedik az érintéstől („idegenkedés az érintéstől”). Azt találtuk továbbá, hogy minél magasabb szorongással jellemezhető valaki, annál inkább jelezte, hogy egyetért azokkal az állításokkal, miszerint több érintésre vágyik a párkapcsolatában („több érintésre vágyik”), és értett egyet azokkal az állításokkal, miszerint az érintést párkapcsolatában a másik iránti

---

<sup>38</sup> CARMICHAEL – GOLDBERG – COYLE (2020); TUCKER – ANDERS (1998); GUERRERO, Laura K. (1996): Attachment-Style Differences in Intimacy and Involvement: A Test of the Four-Category Model, In: *Communications Monographs*. 63. 269–292.; OZOLINS, Andrejz – SANDBERG, Karoline (2009): Development of a Multifactor Scale Measuring the Psychological Dimensions of Touch Avoidance, In: *International Journal of Psychology*. 3. 33–56.; MASHEK, Debra J. – SHERMAN, Michelle D. (2004): Desiring Less Closeness with Intimate Others, In: Mashe, Debra – Aron, A. (szerk.): *Handbook of Closeness and Intimacy*. Lawrence Erlbaum. 343–356.; SIMPSON – RHOLES – NELLIGAN (1992); CHOPIK – EDELSTEIN – VAN ANDERS – WARDECKER – SHIPMAN – SAMPLES-STEELE (2014); KUNCE, Linda J. – SHAVER, Phillip R. (1994): An Attachment-Theoretical Approach to Caregiving in Romantic Relationships, In: Perlman, Daniel – Bartholomew, Kimberly (szerk.): *Advances in Personal Relationships*. London, Jessica Kingsley. 205–237.

<sup>38</sup> JAKUBIAK – FEENEY (2017).

<sup>39</sup> Uo.

ellenséges érzések kifejezésére, kontrollra használja („kontroll”). Nem találtunk összefüggést a szorongás és az elkerülés mértéke, illetve „a nyilvánosság előtti érintéssel kapcsolatos kényelmetlenség érzése” és a „szexuális érintés” skálák között.<sup>40</sup>

#### 4.2. Érintés és érzelemszabályozás

Burleson és munkatársai a COVID-19 világjárvány idején (2020. április 24. és április 27.) végeztek online vizsgálatot romantikus kapcsolatban élő, minimum már három hete karanténban levő felnőttek körében. Kutatásuk kapcsán bemutatták a társas érintés általi szabályozás koncepciójukat. A társas érintés általi szabályozás (TAR) alatt a szerzők azt értik, hogy az egyének milyen mértékben tesznek erőfeszítéseket az érintéssel való ön- vagy társszabályozásra mindennapi életükben, valamint ezen erőfeszítések mennyire hatékonyak. A mérésre kialakított kérdőívben a vizsgált személyeknek azt kellett megítélniük, hogy mennyire jellemzi őket például az, hogy „Miután megöleltek, felkészültebbnek érzem magam a stressz kezelésére.”, „Ölelést keresek, amikor javítani akarok a hangulatomon.”, és ezek mennyire hatékonyak. Emellett a vizsgálatban rákérdeztek a fizikai távolságtartáshoz kapcsolódó viselkedéseik gyakoriságára (pl. „A nap folyamán milyen gyakran fordult elő veled, hogy biztonságos távolságot tartottál másoktól?”), az érintési viselkedésük gyakoriságára (pl. „Az elmúlt két hétben milyen gyakran fordult veled elő, hogy azt a személyt, akihez a legközelebb áll, szeretetteljesen megérintetted, megsimogattad?”); az interperszonális érintéssel kapcsolatos attitűdjeikre (pl. „Szeretem, ha az emberek fizikai módon fejezik ki irántam érzett szeretetüket.”, „Általában keresem a testi kontaktust másokkal.”, „Kényelmesen érzem magam, ha olyan embereket érintek meg, akiket nem ismerek túl jól.”), mérték a résztvevők stresszszintjét (pl. „Az elmúlt két hétben mennyire volt jellemző rád, hogy állandóan feszültnek érezted magad?”), és mérték a COVID-19 járvánnyal kapcsolatos aggodalmaikat (pl. „Mennyire aggódik a koronavírus elkapása miatt?” és „Mennyire tartja valószínűnek, hogy elkapja a koronavírust?”).<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> NYITRAI Erika – TAKÁCS Szabolcs (2023): A Hét Érintés Skálával szerzett hazai tapasztalatok, In: *Psychologia Hungarica Caroliensis*. 10.1. 52–75.

<sup>41</sup> BURLESON, Mary H. – ROBERTS, Nicole A. – MUNSON, Aubrie A. – DUNCAN, Cayla J. – RANDALL, Ashley K. – HA, Thao – MICKELSON, Kristin D. (2022): Feeling the Absence of

Eredményeik szerint azok, akik több érintésben részesültek, kevésbé voltak stresszesek. Az érintés és a szorongás közötti kapcsolat erősebb volt azok között, akik nagyobb mértékben használták az érintést érzelmeik szabályozására. Vagyis azok, akik inkább használták az érintést az affektusok szabályozására, szignifikánsan rosszabbul jártak nélküle, míg ez a pszichológiai „költség” nem merült fel azoknál, akik kevésbé támaszkodtak érzelmeik szabályozásában az érintésre.<sup>42</sup>

Miközben az érintés előnyeit tárgyaltuk, ebben a részben felmerült az is, hogy maga az érintés válhat stresszforrássá. Így erre indulunk tovább.

## 5. Amikor maga az érintés stresszforrás

A COVID-19 világjárvány következtében kénytelen-kelletlen szembesültünk a betegségtől, haláltól való félelemmel, a gyásszal és veszteséggel, a gazdasági nehézségekkel, ami nagy fokú szorongáshoz vezetett.<sup>43</sup> Számos, korábban sikeresen alkalmazott megküzdési módunkat korlátozottan vagy egyáltalán nem vehettük igénybe. A vírus elleni végleges biológiai gyógymód vagy vakcina hiányában a járvány visszaszorításának elsődleges stratégiái világszerte a lezárások és a karanténintézkedések voltak. Így a „társadalmi távolságtartás” – amely kritikus fontosságú a vírus terjedésének lassítása szempontjából – következményeivel is számolnunk kellett.<sup>44</sup>

A sorra megjelenő tanulmányokból kiderült, hogy a COVID-19 világjárvány idején megváltoztak érintési szokásaink; az affektív érintések gyakorisága jelentősen csökkent, fokozódott az érintés tudatossága és az érintés kerülése; a világjárvány idején a fizikai érintkezés minden formája félelmetes és tabu lett.<sup>45</sup>

---

Touch: Distancing, Distress, Regulation, and Relationships in the Context of COVID-19, In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 39. 1. 56–79.

<sup>42</sup> Uo.

<sup>43</sup> APA (2020). *Stress in America*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>.

<sup>44</sup> WHO (2020). *Advice for the Public on COVID-19*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

<sup>45</sup> UJITOKO, Yusuke – YOKOSAKA, Takumi – BAN, Yuki – HO, Hsin-Ni (2021): Touch Desire, Avoidance and Awareness: Tracking Touch Attitude Changes before and after the COVID-19 Outbreak; VON MOHR, Mariana – KIRSCH, Louise P. – FOTOPOULOU, Aikaterini (2021): Social Touch Deprivation during COVID-19: Effects on Psychological Wellbeing,



Mindeközben tanulmányok sora arról számolt be, hogy az emberek nagyobb érintési vágyat kezdtek kifejezni a szeretteikkel való fizikai kapcsolat/kapcsolódás iránt. Az „érintési éhség” még inkább aggasztó volt a járvány idején, mivel a „közelség iránti igényt” egyensúlyban kellett tartani a megfertőződéstől való félelemmel egyéni és társadalmi szinten is.<sup>46</sup>

Saját kutatásunkban egy nagyobb kutatás részeként országos reprezentatív mintán azt vizsgáltuk, hogy a COVID-19 járvány hatására változtak-e az érintési szokásaink, és hogy az érintési szokásaink változásai milyen kapcsolatban vannak az egészségi állapotunkban megmutatkozó változásokkal. Eredményeink szerint a koronavírus-járvány időszakában a különböző kapott társas érintések gyakorisága szignifikánsan csökkent a járvány előtti időszakhoz képest. A járvány megfékezését célzó intézkedéseknek megfelelően drasztikus csökkenés mutatkozott az idegenektől – hivatalos érintés (pl. kézfogás, vállveregetés) idegenektől – és az ismerősöktől – baráti érintés (pl. ölelés, pasci) baráttól, ismerőstől – kapott érintések gyakoriságában a korlátozások idején. Bár az azonos háztartásban élők számára kevésbé szigorú szabályokat írtak elő, a korlátozások időszakában a bizalmas érintések – (pl. csók, puzsi, ölelés) közeli hozzátartozóktól – számában is csökkenést találtunk. A korlátozások feloldását követően (amikor a felmérés történt) jelentősen megnövekedett a kapott érintések mennyisége. A korlátozás

---

Tolerating Isolation and Craving Interpersonal Touch, In: *Royal Society Open Science*. 8. 9. 210–287.; SOROKOWSKA et al. (2021); ROGNON, Carine – BUNGE, Taylor – GAO, Meiyuzi – CONOR, Chip – STEPHENS-FRIPP, Benjamin – BROWN, Casey – ISRAR, Ali (2022): An Online Survey on the Perception of Mediated Social Touch Interaction and Device Design, In: *IEEE Transactions on Haptics*. 15. 2. 372–381.; BANERJEE, Debanjan – VASQUEZ, Velmarini – PECCHIO, Marisin – HEGDE, Muralidhar L. – Ks JAGANNATHA, Rao – SATHYANARAYANA, Rao (2021): Biopsychosocial Intersections of Social/Affective Touch and Psychiatry: Implications of ‘Touch Hunger’ during COVID-19, In: *International Journal of Social Psychiatry*, 20764021997485.

<sup>46</sup> BEßLER, Ria – BENDAS, Johanna – SAILER, Uta – CROY, Ilona (2020): The “Longing for Interpersonal Touch Picture Questionnaire”: Development of a New Measurement for Touch Perception, In: *International Journal of Psychology*. 55. 3. 446–455.; VON MOHR, Mariana – KIRSCH, Louise P. – FOTOPOULOU, Aikaterini (2021); SIGLEY, Isobel (2020): It Has Touched Us All: Commentary on the Social Implications of Touch during the COVID-19 Pandemic, In: *Social Sciences and Humanities Open*. 2. 1. 100051.; BANERJEE – VASQUEZ – PECCHIO – HEGDE – Ks JAGANNATHA – SATHYANARAYANA (2021).

időszakához képest, a korábbi kutatások tapasztalataihoz hasonlóan a barátoktól kapott érintések gyakorisága nőtt a leginkább, és közel azonos mértékben nőtt a kapott bizalmas és hivatalos érintések gyakorisága. Bár a korlátozások feloldását követően valamennyi érintéstípus esetében növekedést tapasztaltunk, a kapott érintések gyakoriságai jelentősen alatta maradtak a COVID-19 járvány előtti értékeknek. Az általunk megkérdezettek a járvány után, a kitöltések idejében a bizalmas érintésből vágytak leginkább többre annál, mint amit kaptak. Az általunk vizsgált időszakokat tekintve a vágyott érintés mennyisége a bizalmas és a baráti érintés esetében magasabb volt, mint amennyit a jelenben megtapasztaltak a megkérdezettjeink, vagyis a bizalmas és baráti érintésben is kimutatható az érintésre vonatkozó hiányérzet a járvány előtti és a járvány utáni időszak érintési gyakoriságához képest is. Legerősebb hiányérzet a baráti érintések gyakoriságával való elégedettségben mutatkozott.<sup>47</sup>

Eredményeink szerint a különböző típusú társas érintések a vilá járvány minden szakaszában (előtte, lezárások idején, korlátozások feloldása/kitöltés időpontjában) enyhén pozitív összefüggéseket mutattak a szubjektív egészségi állapottal és a fizikai jólléttel. Vagyis minél több (bizalmas, baráti és hivatalos) érintést kaptak a megkérdezettek, összességében annál jobbnak minősítették a jelenlegi egészségi állapotukat, annál elégedettebbek voltak az energiaszintjükkel és az egészségükkel, és a kitöltés idején az elmúlt 30 napban több napon érezték magukat nagyon egészségesnek és energikusnak. A különböző időszakok érintési tapasztalatait és a jelenlegi egészségi állapot összefüggéseit vizsgálva azt találtuk, hogy ezek az együttjárások a szubjektív egészség esetében közel azonos erősségűek, míg a fizikai jóllétmutató esetében a járvány utáni időszakban kicsit erősebbek. Vagyis az, hogy a megkérdezettek mennyire voltak elégedettek energiaszintjükkel, egészségükkel, és hány napon érezték magukat egészségesnek és energikusnak a jelenbeli érintés mennyiségével mutatta a legerősebb együttjárást. Az észlelt testi tünetek és a társas érintések mennyisége között enyhe, de konzisztens negatív együttjárást találtunk, ami szintén a társas érintések kedvező hatását jelzi. Eredményeink szerint minél több társas érintést (bizalmi, baráti, hivatalos) kaptak a megkérdezettek, annál kevésbé zavarták őket a kitöltés idején, illetve előtte levő két hétben olyan testi tünetek, mint a

---

<sup>47</sup> NYITRAI, Erika – KISS Enikő – RÓZSA Sándor (2023): Az affektív érintés és a fizikai jóllét a COVID-19 járvány idején, In: *Psychologia Hungarica Caroliensis*. 25. 51–72.

derék- vagy hátfájás, kar-, láb- vagy ízületi fájdalom (térd, csípő stb.), a nőknél a menstruációs görcsök vagy egyéb problémák a ciklus során, fejfájás, mellkasi fájdalom, szédülés, ájulás érzése, elgyengülés; erős vagy szapora szívdobogás-nehézlégzés, légszomj, fájdalom vagy problémák a szexuális együttlét során, székrekedés, a hasmenés, hányinger, puffadás, emésztési problémák, fáradtság, energiahány, alvással kapcsolatos problémák. Az alvásminőség esetében azt találtuk, hogy minél több (bizalmas, baráti, hivatalos) érintésben részesült a kitöltő, annál jobbnak ítélte meg alvásminőségét. Egy meglepő eredményre is jutottunk. Elvárásainkkal ellentétben a kapott társas (bizalmi, baráti, hivatalos) érintések mennyisége és az egészségtudatosság között nem mutatkozott jelentős és konzisztens együttjárás. Tehát az, hogy mennyi érintésben részesültek a megkérdezettek, nem járt együtt azzal, hogy mennyire jellemzőek rájuk a következő egészséggel összefüggő viselkedések: „Általában odafigyelek az egészségemre, ügyelek arra, hogy egészségesen éljek.”; „Odafigyelek arra, hogy mit és mennyit eszem, az egészségtelen ételeket próbálok elkerülni.”; „Érdekelnek az egészséggel kapcsolatos információk, sokat olvasok róla, vagy szívesen hallgatok és nézek ilyen rádió- vagy tv-műsorokat.”; „Rendszeresen végzek testmozgást, sportolok.”<sup>48</sup>

Megvizsgáltuk az érintésmegvonás/-éhség összefüggéseit is a fizikai egészséggel (szubjektív egészség, fizikai jóllét, alvásminőség) és az egészségtudatossággal. Eredményeink szerint minél nagyobb a vágyott és kapott érintés közti különbség, vagyis ha kevesebb érintésben részesülnek a megkérdezettjeink ahhoz képest, mint amennyire vágynak, annál rosszabbnak minősítik jelenlegi egészségi állapotukat, annál elégedetlenebbek energiaszintjükkel és egészségükkel, és a kitöltés idején az elmúlt 30 napban kevesebb napon érezték magukat nagyon egészségesnek és energikusnak, annál több testi tünetről számolnak be, annál rosszabbnak ítélik meg alvásminőségüket. Az egészségtudatossággal itt sem találtunk szignifikáns kapcsolatot.<sup>49</sup>

Ugyanezen kutatás keretében azt is vizsgáltuk, hogy a kapcsolatukkal különböző mértékben elégedett, házas, párjukkal együtt élő személyek érintési szokásai hogyan alakultak az általunk vizsgált három időszakban – a COVID-19 járvány előtt, a korlátozások alatt és (a lezárások feloldása utáni időszakban) a kitöltés idején. Eredményeink szerint

---

<sup>48</sup> Uo.

<sup>49</sup> Uo.

valamennyi általunk vizsgált időszakban a kapcsolatukat „nagyon szoros”-nak megélő személyek részesültek a legtöbb bizalmas érintésben. Ennél kevesebb érintésről számoltak be a kapcsolatukat „szoros”-nak, még kevesebbről a „van mit javítani” és legkevesebbről a kapcsolatukat „távoli, kissé rideg”-nek minősítő személyek. Az egyszempontos varianciaelemzések a bizalmas érintések átlagának szignifikáns növekedését jelezték az észlelt kapcsolati minőség javulásával. Az általunk vizsgált három időszakra vonatkozóan továbbá azt találtuk, hogy a COVID minden csoport párkapcsolatait megviselte, de a „visszaállás” az elégedetlen csoportnál kevésbé történt meg.<sup>50</sup>

## 6. Kitekintés

Ennyi előny mellett könnyű lenne elfogadni, hogy fontos a fizikai érintés megosztása a partnerek között, a párok ösztönzése arra, hogy a mindennapi életükben gyakrabban vegyenek részt szeretetteli érintkezésben.<sup>51</sup> Mégis körültekintést kíván ennek felvetése, hogyanja. Fenti kutatások eredményei megerősítik, hogy különbözőek vagyunk abban, milyen jelentése és jelentősége van az érintésnek az életünkben, hogy szeretjük-e, ha megérintenek bennünket, hogy mennyire erős nálunk az érintés és a jóllét közötti kapcsolat. Az érintés társadalmi kulturális, egyéni, még biológiai szinteken is számos tényező által befolyásolt viselkedésünk. A fent említett kutatások eredményei arra is felhívják figyelmünket, hogy további kutatásokra van szükség a fenti jelenségek jobb megértéséhez. A felnőtt romantikus párkapcsolatokban az affektív érintés szerepét számos kutató vizsgálta, és jutott különböző mintán, különböző módszertanokkal és kérdőívekkel többnyire hasonló következtetésekre. Voltak, akik a párok nyilvános helyen megfigyelt érintési viselkedését kódolták, mások laboratóriumi körülmények között tették ugyanezt (más szempontrendszerrel). A vizsgálatok abban is eltérnek, hogy ténylegesen megtörtént érintést, felidézett/vizualizált érintve levést vagy általában érintési attitűdöt mérnek-e. Voltak, akik különböző érintési „típusokra” – simogatás, ölelés, masszírozás, hajsíogatás stb. – vonatkozóan mérték, hogy a megkérdezettek

---

<sup>50</sup> NYITRAI Erika – KISS Enikő – RÓZSA Sándor (2023a): Az affektív érintés és a kapcsolati jóllét a COVID-19 járvány idején, In: *Psychologia Hungarica Caroliensis*. 25. 33–50.

<sup>51</sup> CARMICHAEL – GOLDBERG – COYLE (2020); HOLT-LUNSTAD – BIRMINGHAM – LIGHT (2008); JAKUBIAK – FEENEY (2019).

abban milyen gyakran vesznek részt; milyen gyakorisággal szeretnének részt venni; általában véve mennyire fontos kapcsolatukban az érintés. Mások egyetlen érintéses viselkedésre, az ölelésre és az azzal kapcsolatos pozitív érzésekre fókuszáltak. Megint mások az érintés kerülésére összpontosítottak.<sup>52</sup> Azt is meg kell jegyeznünk, hogy az interperszonális kapcsolatokat vizsgáló kutatások többsége a nem csupasz bőrön nézte az interperszonális érintés következményeit. Összességében a taktilis percepcióra vonatkozó tudásunk még mindig relatíve korai szakaszban van.

### Felhasznált irodalom:

- AINSWORTH, Mary D. – BELL, Silvia M. – STAYTON, Donelda J. (1972): Individual Differences in the Development of Some Attachment Behaviors, In: *Merrill–Palmer Quarterly of Behavior and Development*. 18. 123–143.
- AINSWORTH, Mary D. – BLEHAR, M. C. – WATERS, E. – WALL, S. (1978): *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates.
- ANISFELD, Elisabeth – CASPER, Virginia – NOZYCE, Molly – CUNNINGHAM, Nicholas (1990): Does Infant Carrying Promote Attachment? An Experimental Study of the Effects of Increased Physical Contact on the Development of Attachment, In: *Child Development*. 61. 1617–1627.
- APA (2020). *Stress in America*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>.
- BALDWIN, Mark W. (2007): On Priming Security and Insecurity, In: *Psychological Inquiry*. 18. 157–196.
- BANERJEE, Debanjan – VASQUEZ, Velmarini – PECCHIO, Marisin – HEGDE, Muralidhar L. – Ks JAGANNATHA, Rao – SATHYANARAYANA, Rao (2021): Biopsychosocial Intersections of Social/Affective Touch and Psychiatry: Implications of ‘Touch Hunger’ during COVID-19, In: *International Journal of Social Psychiatry*. 20764021997485.
- BEBLER, Ria – BENDAS, Johanna – SAILER, Uta – CROY, Ilona (2020): The ‘Longing for Interpersonal Touch Picture Questionnaire’: Development of a New Measurement for Touch Perception, In: *International Journal of Psychology*. 55. 3. 446–455.

---

<sup>52</sup> CARMICHAEL – GOLDBERG – COYLE (2020); OZOLINS – SANDBERG (2009); CHOPIK – EDELSTEIN – VAN ANDERS – WARDECKER – SHIPMAN – SAMPLES-STEELE (2014); VAN ANDERS – EDELSTEIN – WADE – SAMPLES-STEELE (2013).

- BOWLBY, John (1973): *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York, Basic Books.
- (1980): *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss: Sadness and Depression*. New York, Basic Books.
- (1982): *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York, Basic Books.
- BRENNAN, Kelly A. – CLARK, Catherine L. – SHAVER, Phillip R. (1998): Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview, In: Simpson, Jeffrey A. (szerk.): *Attachment Theory and Close Relationships*. Guilford Press. 46–76.
- BRENNAN, Kelly A. – WU, Shey – LOEV, Jennifer (1998): Adult Romantic Attachment and Individual Differences in Attitudes toward Physical Contact in the Context of Adult Romantic Relationships, In: Simpson Jeffrey A. (szerk.): *Attachment Theory and Close Relationships*. New York, Guilford Press. 394–428.
- BURLESON, Mary H. – ROBERTS, Nicole A. – MUNSON, Aubrie A. – DUNCAN, Cayla J. – RANDALL, Ashley K. – HA, Thao – MICKELSON, Kristin D. (2022): Feeling the Absence of Touch: Distancing, Distress, Regulation, and Relationships in the Context of COVID-19, In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 39. 1. 56–79.
- CARMICHAEL, Charyl L. – GOLDBERG, Matthew H. – COYLE, Maureen A. (2020): Security-based Differences in Touch Behavior and Its Relational Benefits, In: *Social Psychological and Personality Science*. 12. 4. 550–560.
- CARNELLEY, Katherine B. – ROWE, Angela C. (2010): Priming a Sense of Security: What Goes through People’s Minds? In: *Journal of Personality and Social Relationships*. 27. 253–261.
- CHAPMAN, Gary (2014): *Az öt szeretetnyelv, Egymásra hangolva*. Budapest, Harmat Kiadó.
- (2015): *Az öt szeretetnyelv, Istenre hangolva*. Budapest, Harmat Kiadó.
- CHATEL-GOLDMAN, Jonas – CONGEDO, Marco – JUTTEN, Christina – SCHWARTZ, Jean-Luc (2014): Touch Increases Autonomic Coupling between Romantic Partners, In: *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 8. 95.
- CHOPIK, William J. – EDELSTEIN, Robin S. – VAN ANDERS, Sari M. – WARDECKER, Britney M. – SHIPMAN, Emily L. – SAMPLES-STEELE, Chelsea R. (2014): Too Close for Comfort? Adult Attachment and Cuddling in Romantic and Parent–Child Relationships, In: *Personality and Individual Differences*. 69. 212–216.
- COAN, James A. – BECKES, Lane – GONZALEZ, Marlen Z. – MARESH, Erin L. – BROWN, Casey L. – HASSELMO, Karen (2017): Relationship Status and Perceived Support in the Social Regulation of Neural Responses to Threat, In: *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 12. 1574–1583.
- COAN, James A. – SCHAEFER, Hillary S. – DAVIDSON, Richard J. (2006): Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat, In: *Psychological Science*. 17. 12. 1032–1039.

- COHEN, Sheldon – DOYLE, William J. – SKONER, David P. – RABIN, Bruce S. – GWALTNEY, Jack M. (1997): Social Ties and Susceptibility to the Common Cold, In: *The Journal of the American Medical Association*. 277. 1940–1944.
- COHEN, Sheldon – JANICKI–DEVERT, Denise – TURNER, Ronald B. – DOYLE, William J. (2015): Does Hugging Provide Stress-Buffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory Infection and Illness, In: *Psychological Science*. 26. 2. 135–147.
- DAVIS, Deborah – SHAVER, Phillip R. – VERNON, Michael L. (2004): Attachment Style and Subjective Motivations for Sex, In: *Personality and Social Psychology Bulletin*. 30. 8. 1076–1090.
- DEBROT, Anik – COOK, William L. – PERREZ, Meinrad – HORN, Andrea B. (2012): Deeds Matter: Daily Enacted Responsiveness and Intimacy in Couples' Daily Lives, In: *Journal of Family Psychology*. 26. 4. 617.
- DEBROT, Anik – SCHOEBI, Dominik – PERREZ, Meinrad – HORN, Andrea B. (2013): Touch as an Interpersonal Emotion Regulation Process in Couples' Daily Lives: The Mediating Role of Psychological Intimacy, In: *Personality and Social Psychology Bulletin*. 39. 10. 1373–1385.
- DEETHARDT, John – HINES, Debbie (1983): Tactile Communication and Personality Differences, In: *Journal of Nonverbal Behavior*. 8. 2. 143–156.
- DITZEN, Beate – NEUMANN, Inga D. – BODENMANN, Guy – VON DAWANS, Bernadette – TURNER, Rebecca A. – EHLERT, Ulrike – HEINRICH, Markus (2007): Effects of Different Kinds of Couple Interaction on Cortisol and Heart Rate Responses to Stress in Women, In: *Psychoneuroendocrinology*. 32. 5. 565–574.
- DREISOERNER, Aljoscha – JUNKER, Nina M. – SCHLOTZ, Wolff – HEIMRICH, Julia – BLOEMEKE, Svenja – DITZEN, Beate – VAN DICK, Rolf (2021): Self-Soothing Touch and Being Hugged Reduce Cortisol Responses to Stress: A Randomized Controlled Trial on Stress, Physical Touch, and Social Identity, In: *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*. 8.
- DURBIN, Karem B. – DEBROT, Anik – KARREMAN, Johan – VAN DER WAL, Reine (2021): Can We Use Smart-Phones to Increase Physical Affection, Intimacy and Security in Couples? Preliminary Support from an Attachment Perspective, In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 38. 3. 1035–1045.
- EDENS, Jennifer L. – LARKIN, Kevin T. – ABEL, Jennifer L. (1992): The Effect of Social Support and Physical Touch on Cardiovascular Reactions to Mental Stress, In: *Journal Psychosomatic Response*. 36. 4. 371–381.
- FEENEY, Brooke C. – COLLINS, Nancy L. (2001): Predictors of Caregiving in Adult Intimate Relationships: An Attachment Theoretical Perspective, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 80. 6. 972.
- FIELD, Tiffany (2010): Touch for Socioemotional and Physical Well-Being: A review, In: *Developmental Review*. 30. 367–383.

- FINNEGAN, Ruth (2005): Tactile Communication. In: Classen, Constance (szerk.): *The Book of Touch*. Oxford, Berg Feldman. 18–25.
- FISHER, Jeffrey D. – RYTTING, Marvin – HESLIN, Richard (1976): Hands Touching Hands: Affective and Evaluative Effects of an Interpersonal Touch, In: *Sociometry*. 39. 4. 416–421.
- FLOYD, Kory (2006): *Communicating Affection: Interpersonal Behavior and Social Context*. Cambridge University Press.
- (2014): Relational and Health Correlates of Affection Deprivation, In: *Western Journal of Communication*. 78. 4. 383–403.
- FLOYD, Kory – BOREN, Justin P. – HANNAWA, Annegret F. – HESSE, Colin – MCEWAN, Breanna – VEKSLER, Alice E. (2009): Kissing in Marital and Cohabiting Relationships: Effects on Blood Lipids, Stress, and Relationship Satisfaction, In: *Western Journal of Communication*. 73. 2. 113–133.
- FLOYD, Kory – HESSE, Colin – HAYNES, Mark T. (2007): Human Affection Exchange: XV. Metabolic and Cardiovascular Correlates of Trait Expressed Affection, In: *Communication Quarterly*. 55. 1. 79–94.
- FLOYD Kory – MIKKELSON, Alan C. – TAFOYA, Melissa A. – FARINELLI, Lisa – LA VALLEY, Angela G. – JUDD, Jeff – HAYNES, Mark T. – DAVIS, Kristin L. – WILSON, Jason (2007a): Human Affection Exchange: XIII. Affectionate Communication Accelerates Neuroendocrine Stress Recovery, In: *Health Communication*. 22. 2. 123–132.
- (2007b): Human Affection Exchange: XIV. Relational Affection Predicts Resting Heart Rate and Free Cortisol Secretion during Acute Stress, In: *Behavioral Medicine*. 32. 4. 151–156.
- FLOYD, Kory – MORMAN, Mark T. (1998): The Measurement of Affectionate Communication, In: *Communication Quarterly*. 46. 2. 144–162.
- FLOYD, Kory – PAULEY, P. M. – HESSE, Colin – VEKSLER, Alice E. – EDEN, J – MIKKELSON, Alan C. (2014): Affectionate Communication Is Associated with Markers of Immune and Cardiovascular System Competence, In: Honeycutt, James – Sawyer, Cris – Keaton, Shaughan (szerk.): *The Influence of Communication on Physiology and Health Status*. Peter Lang Publishing. 115–130.
- FLOYD, Kory – RAY, Colter – VAN RAALTE, L – STEIN, James – GENEROUS, Mark (2018): Interpersonal Touch Buffers Pain Sensitivity in Romantic Relationships but Heightens Sensitivity between Strangers and Friends, In: *Research in Psychology and Behavioral Sciences*. 6. 1. 27–34.
- FRALEY, Chris R. – SHAVER, Phillip R. (1998): Airport Separations: A Naturalistic Study of Adult Attachment Dynamics in Separating Couples, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 75. 5. 1198–1212.



- FRALEY, Chris R. – VICARY, Amanda M. – BRUMBAUGH, Claudia C. – ROISMAN, Genn I. (2011): Patterns of Stability in Adult Attachment: An Empirical Test of Two Models of Continuity and Change, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 101. 5. 974–992.
- FROMME, Donald K. – JAYNES, Williams E. – TAYLOR, Deborah K. – HANOLD, Elaine G. – DANIELL, Jennifer – ROUNTREE, J. – FROMME, Marie L. (1989): Nonverbal Behavior and Attitudes toward Touch, In: *Journal of Nonverbal Behavior*. 13. 3–14.
- GALLACE, Alberto – SPENCE, Charles (2010): The Science of Interpersonal Touch: An Overview, In: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 34. 246–259.
- GREWEN, Karen M. – ANDERSON, Bobbi J. – GIRDLER, Susan S. – LIGHT, Kathleen C. (2003): Warm Partner Contact Is Related to Lower Cardiovascular Reactivity, In: *Behavioral Medicine*. 29. 3. 123–130.
- GREWEN, Karen M. – GIRDLER, Susan S. – AMICO, Janet – LIGHT, Kathleen C. (2005): Effects of Partner Support on Resting Oxytocin, Cortisol, Norepinephrine, and Blood Pressure before and after Warm Partner Contact, In: *Psychosomatic Medicine*. 67. 4. 531–538.
- GUERRERO, Laura K. (1996): Attachment-Style Differences in Intimacy and Involvement: A Test of the Four-Category Model, In: *Communications Monographs*. 63. 269–292.
- GUERRERO, Laura K. – BACHMAN, Guy F. (2006): Associations among Relational Maintenance Behaviors, Attachment-Style Categories, and Attachment Dimensions, In: *Communication Studies*. 57. 3. 341–361.
- GULLEDGE, Andrew – GULLEDGE, Michelle – STAHMANN, Robert (2003): Romantic Physical Affection Types and Relationship Satisfaction, In: *American Journal of Family Therapy*. 31. 233–242.
- HAZAN, Cindy – SHAVER, Phillip R. (1987): Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 52. 3. 511–524.
- HAZAN, Cindy – ZEIFMAN, Debra (1994): Sex and the Psychological Tether, In: Perlman, Daniel – Bartholomew, Kimberly (szerk.): *Advances in Personal Relationships*. London, Jessica Kingsley. 151–177.
- HOLT-LUNSTAD, Julianne – BIRMINGHAM, Wendy A. – LIGHT, Kathleen C. (2008): Influence of a “Warm Touch” Support Enhancement Intervention among Married Couples on Ambulatory Blood Pressure, Oxytocin, Alpha Amylase, and Cortisol, In: *Psychosomatic Medicine*. 70. 976–985.
- JAKUBIAK, Brett K. – FEENEY, Brooke C. (2016): A Sense of Security: Touch Promotes State Attachment Security, In: *Social Psychological and Personality Science*. 7. 7. 745–753.
- (2017): Affectionate Touch to Promote Relational, Psychological, and Physical Well-Being in Adulthood: A Theoretical Model and Review of the Research, In: *Personality and Social Psychology Review*. 20. 1–25.

- (2019): Interpersonal Touch as a Resource to Facilitate Positive Personal and Relational Outcomes during Stress Discussions, In: *Journal of Social and Personal Relationships*, 36. 9. 2918–2936.
- JONES, Stanley E. – YARBROUGH, Eliane (1985): A Naturalistic Study of the Meanings of Touch, In: *Communications Monographs*. 52. 1. 19–56.
- JOURARD, Sidney M. (1966): An Exploratory Study of Body-Accessibility, In: *British Journal of Social and Clinical Psychology*. 5. 3. 221–231.
- KAMARCK, Thomas W. – MANUCK, Stephen – JENNINGS, Richard (1990): Social Support Reduces Cardiovascular Reactivity to Psychological Challenge: A Laboratory Model, In: *Psychosomatic Medicine*. 52. 42–58.
- KIM, Kaylyn J. – FEENEY, Brooke C. – JAKUBIAK, Brett K. (2018): Touch Reduces Romantic Jealousy in the Anxiously Attached, In: *Journal of Social and Personal Relationships*. 35. 7. 1019–1041.
- KRAUS, Jakub – FRICK, Andreas – ROMAN, Robert – JURKOVICOVA, Lenka – MARECEK, Radek – MIKL, Michal – BRÁZDIL, Milan – FREDRIKSON, Mats (2019): Soothing the Emotional Brain: Modulation of Neural Activity to Personal Emotional Stimulation by Social Touch, In: *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 14. 11. 1179–1185.
- KUNCE, Linda J. – SHAVER, Phillip R. (1994): An Attachment-Theoretical Approach to Caregiving in Romantic Relationships, In: Perlman, Daniel – Bartholomew, Kimberly (szerk.): *Advances in Personal Relationships*. London, Jessica Kingsley. 205–237.
- LIGHT, Kathleen C. – GREWEN, Karen M. – AMICO, Janet A. (2005): More Frequent Partner Hugs and Higher Oxytocin Levels Are Linked to Lower Blood Pressure and Heart Rate in Premenopausal Women, In: *Biological Psychology*. 69. 1. 5–21.
- LIU, Difei – PIAO, Yi – MA, Ru – ZHANG, Yongjun – GUO, Wen – ZUO, Lin – LIU, Weili – ZHANG, Xiaochua (2021): Actor and Partner Effects of Touch: Touch-Induced Stress Alleviation Is Influenced by Perceived Relationship Quality of the Couple, In: *Frontiers in Psychology*. 12.
- MAIN, Mary (1990): Parental Aversion to Infant-Initiated Contact Is Correlated with the Parent's Own Rejection during Childhood: The Effects of Experience on Signals of Security with Respect to Attachment, In: Barnard, Kathryn – Brazelton, Berry (szerk.): *Touch: The Foundation of Experience*. Madison, International Universities Press. 461–495.
- MASHEK, Debra J. – SHERMAN, Michelle D. (2004): Desiring Less Closeness with Intimate Others, In: Mashek Debra – Aron A. (szerk.): *Handbook of Closeness and Intimacy*. Lawrence Erlbaum. 343–356.
- MCGLONE, Francis – VALLBO, Ake B. – OLAUSSON, Hakan – LOKEN, Lin – WESSBERG, Johan (2007): Discriminative Touch and Emotional Touch, In: *Canadian Journal of Experimental Psychology*. 61. 3. 173.

- MCGLONE, Francis – WESSBERG, Johan – OLAUSSON, Hakan (2014): Discriminative and Affective Touch: Sensing and Feeling, In: *Neuron*. 82. 4. 737–755.
- NGUYEN, Tuan – HESLIN, Richard – NGUYEN, Michele L. (1975): The Meaning of Touch: Sex Differences, In: *Journal of Communication*. 25. 3. 92–103.
- NYITRAI Erika (2011): *Az érintés hatalma*. Budapest, Kulcslyuk Kiadó.
- (2019): Az érintés érzelmeket közvetítő szerepe, In: Baráth Béla Levente – Fekete Károly – Kis Klára (szerk.): *Ősztönző lelkeség, tanulmányok Bodó Sára 60. születésnapja alkalmából*. Debrecen, Debreceni Református Hittudományi Egyetem. 119–128.
- NYITRAI Erika – KISS Enikő – RÓZSA Sándor (2023a): Az affektív érintés és a kapcsolati jóllét a COVID-19 járvány idején, In: *Psychologia Hungarica Caroliensis*. 25. 33–50.
- (2023b): Az affektív érintés és a fizikai jóllét a COVID-19 járvány idején, In: *Psychologia Hungarica Caroliensis*. 25. 51–72.
- NYITRAI Erika – TAKÁCS Szabolcs (2023): A Hét Érintés Skálával szerzett hazai tapasztalatok, In: *Psychologia Hungarica Caroliensis*. 10.1. 52–75.
- OZOLINS, Andrejz – SANDBERG, Karoline (2009): Development of a Multifactor Scale Measuring the Psychological Dimensions of Touch Avoidance, In: *International Journal of Psychology*. 3. 33–56.
- PAULEY, Perry M. – FLOYD, Kory – HESSE, Colin (2014): The Stress-Buffering Effects of a Brief Dyadic Interaction before an Acute Stressor, In: *Health Communication*. 30. 7. 646–659.
- ROGNON, Carine – BUNGE, Taylor – GAO, Meiyuzi – CONOR, Chip – STEPHENS-FRIPP, Benjamin – BROWN, Casey – ISRAR, Ali (2022): An Online Survey on the Perception of Mediated Social Touch Interaction and Device Design, In: *IEEE Transactions on Haptics*. 15. 2. 372–381.
- SAMPLES-STEELE, Chelsea R. (2011). *Adult Attachment as a Predictor of Touch Attitudes and Touch Behavior in Romantic Relationships*. Doctoral dissertation.
- SCHUTTE, Nicola S. – MALOUFF, John M. – ADAMS, Catherine J. (1988): A Self-Report Measure of Touching Behavior, In: *The Journal of Social Psychology*. 128. 597–604.
- SHAVER, Phillip R. – HAZAN, Cindy – BRADSHAW, Donna (1988): Love as Attachment: The Integration of Three Behavioral Systems, In: Sternberg, Robert J. – Barnes, Michael (szerk.): *The Anatomy of Love*. New Haven, Yale University Press. 68–99.
- SIGLEY, Isobel (2020): It Has Touched Us All: Commentary on the Social Implications of Touch during the COVID-19 Pandemic, In: *Social Sciences and Humanities Open*. 2. 1. 100051.
- SIMPSON, Jeffrey A. – RHOLES, William S. – NELLIGAN, Julia S. (1992): Support Seeking and Support Giving within Couples in an Anxiety-Provoking Situation: The Role of Attachment Styles, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 62. 3. 434–446.

- SOROKOWSKA, Agnieszka et al. (2021): Affective Interpersonal Touch in Close Relationships: A Cross-Cultural Perspective, In: *Personality and Social Psychology Bulletin*. 47. 12. 1705–1721.
- STADLER, Gertraud – SNYDER, Kenzie A. – HORN, Andrea B. – SHROUT, Patrick E. – BOLGER, Niall P. (2012): Close Relationships and Health in Daily Life: A Review and Empirical Data on Intimacy and Somatic Symptoms, In: *Psychosomatic Medicine*. 74. 398–409.
- SZIGETI Jenő (2019): A bibliai gesztusokról. Hogyan beszéltek a bibliai korban az emberek a kezükkel? In: *Publicationes Universitatis Miskolcensis, Sectio Philosophica Tomus XXIII*, 1. 37–243.
- THOMAS, Patricia A. – KIM, Seoyoun (2021): Lost Touch? Implications of Physical Touch for Physical Health, In: *The Journals of Gerontology: Series B*. 76. 3. e111–e115.
- TRISCOLI, Chantal – CROY, Ilona – OLAUSSON, Hakan – SAILER, Uta (2017): Touch between Romantic Partners: Being Stroked Is More Pleasant than Stroking and Decelerates Heart Rate, In: *Physiology and Behavior*. 177. 169–175.
- TROTTER, P. D – MCGLONE, F – RENIERS, R. L. E. P – DEAKIN, J. F. W. (2018): Construction and Validation of the Touch Experiences and Attitudes Questionnaire (TEAQ): A Self-Report Measure to Determine Attitudes toward and Experiences of Positive Touch, In: *Journal of Nonverbal Behavior*. 42. 379–416.
- TUCKER, Joan S. – ANDERS, Sharry L. (1998): Adult Attachment Style and Non-verbal Closeness in Dating Couples, In: *Journal of Nonverbal Behavior*. 22. 2. 109–124.
- UJITOKO, Yusuke – YOKOSAKA, Takumi – BAN, Yuki – HO, Hsin-Ni (2021): Touch Desire, Avoidance and Awareness: Tracking Touch Attitude Changes before and after the COVID-19 Outbreak.
- VAN ANDERS, Sari M. – EDELSTEIN, Robin S. – WADE, Ryan M. – SAMPLES–STEELE, Chelsea R. (2013): Descriptive Experiences and Sexual vs. Nurturant Aspects of Cuddling between Adult Romantic Partners, In: *Archives of Sexual Behavior*. 42. 4. 553–560.
- VON MOHR, Mariana – KIRSCH, Louise P. – FOTOPOULOU, Aikaterini (2021): Social Touch Deprivation during COVID-19: Effects on Psychological Wellbeing, Tolerating Isolation and Craving Interpersonal Touch, In: *Royal Society Open Science*. 8. 9. 210–287.
- WHO (2020). Advice for the Public on COVID-19. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
- ZAYAS, Vivian – MISCHEL, Walter – SHODA, Yuici – ABER, Lawrence (2011): Roots of Adult Attachment: Maternal Caregiving at 18 Months Predicts Adult Peer and Partner Attachment, In: *Social Psychological and Personality Science*. 2. 289–297.