

AZ AFFEKTÍV ÉRINTÉS ÉS A KAPCSOLATI JÓLLÉT A COVID-19 JÁRVÁNY IDEJÉN

NYITRAI Erika, KISS ENIKŐ Csilla, RÓZSA SÁNDOR

Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Budapest
Levelező szerző: Nyitrai Erika: nyitrai.erika@kre.hu

Absztrakt

Háttér/Háttér és célkitűzések: Az „Életünk a korona-vírus járvány idején” kutatás adatait használva ebben a tanulmányban annak jártunk utána, hogy milyen érintési kultúrával jellemezhetőek az általunk vizsgált házaspárok, párjukkal együtt élő személyek; hogyan alakították érintési szokásaikat a járvány megfékezésére elrendelt korlátozások rövidebb és hosszabb távon; illetve hogyan alakult az érintésvágyuk és a kapcsolati jóllétben megélt változásaik, valamint ezek kapcsolata az általunk vizsgált időszakban.

Módszer: Három érintés típus (bizalmas, baráti, hivatalos) észlelt mennyiségét mértük fel a COVID-19 előtt, a korlátozások alatt és aktuálisan, illetve azt, hogy a megkérdezett mennyire vágyik az adott érintésre. A kapcsolati jóllét mérésére a „*családi és társas kapcsolatok mérése*” részből a párral való kapcsolat szubjektív minősítéseit, illetve „*a járvány hatására milyen változásokat észlelt Ön a saját életében? – a párkapcsolatában*” kérdésre adott válaszokat használtuk.

Főbb eredmények: Az általunk vizsgált házaspárok, illetve párjukkal együtt élő, kapcsolattal 80,4%-ban elégedett 780 személy mintáján talált összefüggéseink szerint mindhárom időszakra vonatkozóan azt találtuk, hogy minél elégedettebb a megkérdezett személy a kapcsolatával, annál több bizalmas érintésben részesül (illetve fordítva), valamint a kapcsolattal való elégedettségnek a bizalmas érintés mennyisége szignifikáns prediktora. Az általunk vizsgált három időszakra vonatkozóan azt találtuk, hogy a COVID-19 a kapcsolatukkal különböző mértékben elégedett valamennyi csoport kapcsolati minőségére kedvezőtlenül hatott, és az érintés mennyiség visszaállása kapcsolatával elégedetlen csoportnál kevésbé történt meg. A járvány következtében megélt párkapcsolati változások és az érintés deficit enyhé, de szignifikáns összefüggést mutatott. Azok, akik magasabb érintési deficitet jeleznek a párkapcsolati változásokat is kedvezőtlenebbként ítélték meg.

Következtetések: A COVID-19 világjárvány pontos hatásaival a párok párkapcsolati működésére és stabilitására még most ismerkedünk. Jelen vizsgálat keretében egy lehetséges védő tényező – érintési szokások, annak változásai – szerepét vizsgáltuk. Eredményeink jelzik, hogy érdeemben lehet foglalkozni az affektív érintéssel ahhoz, hogy enyhítsük a válság kapcsolatokra gyakorolt lehetséges káros hatásait, és kulcsfontosságú irányokat kínálhatunk a jövőbeli kutatások számára.

Kulcsszavak: kapcsolati jóllét ■ társas érintés ■ COVID-19

Affective Touch and Relational Well-Being Abstract

Background/Background and objectives: Using data from our research called „Our lives during the coronavirus pandemic”, this study investigated the touch culture of the married people, living with their partner; how their touch habits were shaped by the restrictions

imposed to control the epidemic in the shorter and longer term; and how their desire to touch and their perceived changes in relationship well-being and their relationship to these shaped the period we studied.

Methods: we measured the perceived amount of three types of touch (intimate, friendly, formal) before, during and currently during COVID-19 and the respondent's desire for these forms of touch. To measure relational well-being, we used subjective ratings of the relationship with the couple from the „measurement of family and peer relationships” section, and responses to the question „What changes have you noticed in your own life as a result of the epidemic?”.

Main results: in our sample of 780 married people living with their partner, who were 80.4% satisfied with their relationship, we found that the more satisfied the respondent was with their relationship, the more intimate touching they received (and vice versa), and that the frequency of intimate touching was a significant predictor of relationship satisfaction in all three periods. Across the three periods we examined, we found that COVID-19 had a negative effect on relationship quality for all groups with varying degrees of satisfaction with their relationship, and a low return for the group dissatisfied with their relationship. Relationship changes experienced as a result of the epidemic and touch deficit showed a slight but significant association. Those who reported higher touch deficits also rated relationship changes as less positive.

Conclusions: In the present study, we investigated the role of a possible protective factor – touching habits and its changes. Our results indicate that affective touch can be addressed in a meaningful way to mitigate the potential adverse effects of the crisis on relationships and may offer key directions for future research.

Keywords: relational well-being ▪ associative touch ▪ COVID-19

TÉMAFELVETÉS

A COVID-19 világjárvány egyedülálló kihívást jelentett mindannyiunk számára szerte a világon. A fertőzés elterjedésének csökkentése érdekében elengedhetetlenné vált alapvető társadalmi szokásainak megváltoztatása. A közegészségügyi rendelkezéseknek megfelelően „társadalmi távolságot” kellett tartanunk, minimalizálni kellett a szociális érintkezést a saját háztartáson kívüli emberekkel. A világjárvány korai szakaszában kezdetben az anekdotikus jelentések mutatnak rá a fizikai távolságtartás kihívásaira a kapcsolatok, kapcsolati jóllét szempontjából. A figyelem fókuszába került az érintés, az érintés hiány és következményeik fontossága. Azonban a kutatások inkább a fizikai és pszichológiai következmények körében készültek (jelen kötetben mi is tárgyaljuk a kutatás keretében született eredményeinket, ld. Nyitrai és mtsai., 2023), alig találunk a kapcsolati jóllét körében történt vizsgálatot. Hasonlóan a hazai viszonylatban sem vizsgálták, hogy hogyan változtak érintési szokásaink a párok kapcsolatban, hogy milyen következményekkel járt az érintési szokásaink kényszerű megváltoztatása ezekre a kapcsolatokra. Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolását tűztük ki célul az „Életünk a koronavírus-járvány idején” kutatás adta kereteken belül.

Affektív érintés és párkapcsolat kutatások

Az affektív érintés párkapcsolatokban játszott szerepéről készült járványhelyzet előtti kutatásokból a többi között megtudhatjuk, hogy azok az egyének, akik önbeszámolóik alapján (önkitöltős kérdőívek) romantikus partnereikkel gyakrabban érintkeznek szeretetteljesen, nagyobb kapcsolati elégedettségről, elkötelezettségről és intimitásról, kevesebb szorongásról és konstruktívabb konfliktus-viselkedésről számolnak be, mint azok, akik kevesebb érintésben részesülnek (Brennan és mtsai., 1998; Brennan és mtsai., 1998; Gullede és mtsai., 2003; Hill, 2009; Muise és mtsai., 2014). Hasonló eredményekkel találkozhatunk, ha még mindig a szubjektív beszámolókat kicsit szorosabban követve a napi eseményeket naplózási eredményeit elemezzük (Mackey és mtsai., 2000; Muise és mtsai., 2014). Ezeket az összefüggéseket erősítik tovább a kísérletek eredményei is. Részben azon vizsgálatok eredményei, melyekben a résztvevőket a mindennapi érintések fokozására kérik fel (pl. Floyd és mtsai., 2009), részben a kísérletek korrelációs eredményei. Sorra igazolódik, hogy a szeretetteljes érintés fokozza a biztonság állapotát (azaz a biztonságérzetet, a törődést és a bizalmat) (Ditzen és mtsai., 2007; Holt-Lunstad és mtsai., 2008; Jakubiak & Feeney, 2016, 2018b; Kim és mtsai., 2018), a kognitív kölcsönös függőséget (azaz a partnerrel való egység érzését) (Jakubiak & Feeney, 2016a, 2019), elősegíti a kapcsolatokban az intimitás érzését (Durbin és mtsai., 2021), javítja a kommunikációt a konfliktusok megbeszélése során, elősegíti a konstruktívabb konfliktus-viselkedést (Gullede és mtsai., 2003; Jakubiak & Feeney, 2018a,b; Jakubiak & Feeney, 2019; Conradi és mtsai., 2020). Utóbbi jelentőségét kiemelni, hiszen a járvány következtében számos – köztük közös – konfliktussal, stresszel kellett a pároknak megbirkózniuk. A párkapcsolati konfliktusok pedig nehezen kontrollálhatók, mert azok hatékony kezelése megköveteli a fiziológiai reaktivitás, az érzelmek, a kogníciók és a viselkedés megfelelő kezelését az egyes partnereken belül, és a partnerek között is. Ez a komplexitás azzal jár, hogy a nézeteltérések könnyen eszkalálódnak (Bloch és mtsai., 2014; Levenson és mtsai., 2015).

Az érintés megvonás hatásainak vizsgálatában is voltak előzmények. Például kiderült, hogy az érintésmegvonás negatív kapcsolatban állt a boldogsággal, az általános egészséggel, a szociális támogatással és a kapcsolati elégedettséggel (Floyd, 2014). A „nagy kísérletre” azonban a járvány, illetve a megfékezésére hozott intézkedések időszaka kínált lehetőséget. Tanulmányok kimutatták, hogy a COVID-19 világvjárvány idején az affektív érintések gyakorisága, azaz az érzelmeket közvetítő és a társadalmi kommunikációra használt érintés jelentősen csökkent (Rognon és mtsai 2022; von Mohr és mtsai., 2021) és az emberek nagyobb érintési vágyat kezdtek kifejezni a szeretteikkel való fizikai kapcsolat iránt (Field és mtsai., 2020; von Mohr és mtsai., 2021). Bár az „érintésmegvonás” minden egyént érintett, bizonyos társadalmi vagy személyiségbeli változók nagyobb kockázatot jelentettek (Cascio és mtsai., 2019). Azokat az egyéneket,

akiknek szükségük van saját komfortzónájukra és „szociális terükre”, megzavarhatta a túlzott ingerlés, a fokozott közelség (Banerjee és mtsai., 2021).

Egyesek számára ez volt az első alkalom, hogy „kötelesek” voltak együtt maradni, ami megváltoztathatta az interperszonális dinamikát. Egyre több jelentés érkezett párkapcsolati erőszakról, házassági viszályról, gyermekek és idősek bántalmazásáról, valamint családi viszályokról, amelyek a családok és párok elhúzódó csapdába esése miatt következnek be a járvány idején (Bradbury-Jones & Isham, 2020). Arról kevesebb kutatás született, hogy a járványhelyzet és a megfékezésére irányuló intézkedések pozitív hatásokkal is jártak. Az együtt élő romantikus partnerek esetében a fizikai távolságtartással járó általános társadalmi és fizikai kapcsolat széles körű csökkenése kompenzáló hatást aktivált, több fizikai szeretethez és más affiliatív viselkedéshez vezetett azokkal, akik jelen voltak (Burlison és mtsai., 2022). Az „együtt izolálódás” lehetőséget biztosíthatott arra, hogy több időt és figyelmet szenteljenek egymásnak, ezáltal ösztönözve a kapcsolat-pozitív viselkedéseket, például a szeretet fizikai kifejezését (Evans és mtsai., 2020), különösen a kielégítő kapcsolatokban élők esetében (Hudson és mtsai., 2020). Eszerint az affektív érintés képes növelni a párkapcsolati elégedettséget, még egy pusztító járvány közepette is, amelynek lehetséges következményei az élet minden területén jelentkeznek. Így, ha a fizikai távolságtartásnak voltak is közvetlen rossz hatásai a pszichológiai distresszre vagy a kapcsolat minőségére, azokat ellensúlyozták a távolságtartás esetleges káros pszichológiai következményeit, legalábbis a világjárvány első heteiben (Evans és mtsai., 2020).

Tekintettel arra, hogy az érintés jótékony hatású, és „az intim kapcsolatok meghatározó jellemzőjének” tekintik (Chopik és mtsai. 2014, Nyitrai, 2011) abba a kísértésbe eshetünk, hogy azt feltételezzük, az érintés mindenki számára egyformán előnyös, miközben számos potenciális befolyásoló tényezőt figyelmen kívül hagyhatunk. Valójában az, hogy az érintés mennyire „kifizetődő” valaki számára, számos tényezőtől függ. Egyebek mellett az egyének ideális érintési szintje/vágya különbözik, ahogyan a felmért érintés mennyisége és a jóllét közötti kapcsolat erőssége is. Az előnyök például leginkább azok számára lehetnek nyilvánvalóak, akik erősebben támogatják az érintés használatát az érzelmek szabályozására (Burlison és mtsai., 2022).

Az affektív érintés kapcsolati előnyeit befolyásoló tényezők

Az érintési és a megérintettség élmény és következményei terén mutatkozó egyedi különbségeink egy része az érintés(i) viselkedés) társadalmi, kulturális szabályozottsága különbségeiből adódik (pl. Finnegan, 2005; Sorokowska, és mtsai., 2021). A kutatók egy része az egyéni különbségek – pl. kötődési típus (pl. Brennan és mtsai., 1998) vagy az érintés igény (Floyd, 2006; Trotter és mtsai., 2018;

Jakubiak és mtsai., 2021) – szerepét hangsúlyozza. Mások szerint a különbségek a kapcsolatban eltöltött idő, a kapcsolat minősége különbségeinek tudhatók be (Gullege és mtsai., 2003; Chopik és mtsai., 2014). A szeretetteljes érintés kevésbé előnyös az elégedetlen, mint a kielégítő kapcsolatokban (Jakubiak & Feeney, 2017). A jobb kapcsolatminőségű emberek nagyobb vágyról számolnak be az érintés iránt, motiváltabbak az érintésre (Jakubiak és mtsai., 2021). Mások szerint az érintéssel való elégedettség összefüggésbe hozható a házassági elégedettséggel, de nem az elégedetlenséggel. Ezek az eredmények azt is alátámasztják, hogy az érintés észlelése, más kötődéssel kapcsolatos viselkedésekhez (pl. szociális támogatás) hasonlóan, egyedi összefüggésekkel rendelkezik a házassági minőséggel a viselkedéses elköteleződésen túl (Wagner és mtsai., 2020).

KUTATÁSI KÉRDÉSEK

Vizsgálati kérdéseink egyik köre az érintés élmények feltérképezésére vonatkozott. Ezen belül arra, hogy milyen érintési kultúrával jellemezhetők az általunk vizsgált házaspárok, párjukkal együtt élő személyek, illetve hogyan alakították érintési szokásaikat a járvány megfékezésére elrendelt korlátozások rövidebb és hosszabb távon. Megtapasztalták-e a szakirodalomban leírt érintéshiányt? Ez különbözött-e a kapcsolatukkal különböző mértékben elégedett párok között?

Vizsgálati kérdéseink másik köre az érintési szokások és érintésvágy alakulása és a kapcsolati jóllét alakulása közti összefüggések feltárására irányult. Azt vizsgáltuk, hogy hogyan alakult a házaspárok, párjukkal együtt élők kapcsolati jólléte, és ebben milyen szerepe lehet az érintésnek.

MÓDSZER

Vizsgálati minta és az eljárás menete

Tanulmányunk a Károli Gáspár Református Egyetem Személyiség és Egészségpszichológia Tanszékén folyó „Életünk a koronavírus-járvány idején” kutatás keretében készült (kutatásetikai engedély száma: BTK/2763-1/2021). A 2021 augusztusában zajló adatgyűjtés túlnyomótöbbsége (95%) online zajlott, az idősebb, illetve internet hozzáféréssel nem rendelkező válaszadókat pedig telefonon vagy személyesen kérdeztük ki. A résztvevőket, a felkészítést követően, az egyetem hallgatói toborozták meghatározott kvóták és bevonási kritériumok szerint. A kiválasztás során igyekeztünk elérni, hogy a mintavétel nem, kor és a legmagasabb iskolai végzettség szerint megközelítően reprezentálja a hazai népességet (ld. Rózsa és mtsai., 2023, jelen kötet).

Jelen tanulmány keretében a kapott mintából kiválogattuk a vizsgálat idején házas, párjukkal együtt élő személyeket. Fontos megjegyeznünk, hogy a vizsgálat keretében a pár egyik tagjától van adatunk. Elemzéseinket így 780 (386 nő és 394 férfi) személy adatain végeztük. A megkérdezettek 8,3%-a általános, 20,6%-a szakmunkás, 33,3%-a gimnáziumi, 37,7% főiskolai vagy egyetemi végzettséggel rendelkezik. Átlagéletkoruk 51,1 év (13,9 szórás).

Mérőeszközök

A tesztbattéria a szociodemográfiai mutatók mellett egyrészt az általános személyiségjegyeket, a megküzdési módokat és a társas kapcsolatokat vizsgálta, másrészt járvány specifikus, a járvány hatásaira, az életeseményekre, valamint az egészségi állapotra vonatkozó kérdéssorokat tartalmazott (részletesen ld. Rózsa és mtsai., 2023, jelen kötet). A teljes kérdőívcsomagból a következő kérdéseket, azokra adott válaszokat használtuk feltevéseink vizsgálatára.

Szociodemográfiai jellemzők: A kitöltőket a többi között a következő kérdések megválaszolására kértük: nem, életkor, legmagasabb iskolai végzettség, családi állapot.

Társas érintés: Felmérésünkben a Longing for Interpersonal Touch Picture Questionnaire (LITPQ, Beßler és mtsai., 2020) módosított változatát használtuk, amely a társas érintést a következő három érintés típusra bontja: 1. bizalmas érintés (pl. csók, puszi, ölelés) közeli hozzátartozóktól; 2. baráti érintés (pl. ölelés, pacs) barátától, ismerőstől; 3. hivatalos érintés (pl. kézfogás, vállveregetés) idegenektől. Az érintés típusainak megértését a fenti elnevezések mellett apró képek is segítik. A felmérésünkben a három érintés típus kapott mennyiségét 1-től (semmit) 10-ig (sokat) terjedő skálán mértük fel a COVID-19 *előtt*, a *korlátozások alatt* és *aktuálisan*. Az utolsó kérdés pedig a különböző típusú érintések iránti vágy mennyiségére (mennyire vágyik, mennyit szeretne kapni) vonatkozott. Válaszlehetőség: 1 semmit – 10 sokat. A mérőeszközt a tanulmány mellékletében szemléltetjük.

Érintés hiány: az érintés hiányt egy személy aktuális érintési kívánsága és az aktuálisan ténylegesen megtörtént érintések gyakorisága közötti eltérésként határoztuk meg. Megkülönböztettük azokat, akik kevesebbet kaptak, mint amennyire vágytak (kapott < vágyott, érintéshiányos csoport), annyit kaptak amennyire vágytak (kapott = vágyott, elégedett csoport), és azokat, akik többet kaptak mint amennyire vágytak (kapott > vágyott, túlingerelt csoport).

A kapcsolati jóllét vizsgálatához a teljes kérdőívcsomagból két kérdéssel, illetve azokra adott válaszokkal dolgoztunk. A *családi és társas kapcsolatok mérésére* részről a párral való kapcsolat szubjektív minősítéseit (1: távoli, rideg; 2: kissé rideg; 3: van mit javítani; 4: szoros; 5: nagyon szoros) vettük figyelembe. Ebből részben csoportokat képeztünk – lásd leíró statisztikák résznel, részben skála-

ként használtuk. *A járvány hatására történő változások mérésére* részről „a koronavírus-járvány hatására (az elmúlt 1,5 évben) milyen változásokat észlelt Ön a saját életében? – a párkapcsolatában: „Sokat romlott”, „Kicsit romlott”, „Nem változott”, „Kicsit javult”, „Sokat javult” – kérdésre adott válaszokkal dolgoztunk.

Statisztikai elemzések

Az alkalmazott mérőeszközök leíró statisztikáinál a skálák átlagait és szórásait adjuk közre. A különböző skálák kapcsolatának jellemzése Spearman-féle rangkorrelációt használtunk. A statisztikai elemzésekhez az SPSS 22.0 programot használtuk.

EREDMÉNYEK

Leíró statisztikák

A kapcsolatokra vonatkozó eredmények

Két párkapcsolati jóllét mutató mentén vizsgáltunk. Egy a lekérdezés idejére vonatkozott, egy pedig annak járvány időszak alatt szubjektíve megélt változására.

Az általunk megkérdezettek 0,5%-a (4 fő) minősítette a kapcsolatát távolinak, ridegnek; 1,8%-a (14 fő) kissé ridegnek; 16,7%-a (130 fő) olyanak, amin van mit javítani; 25,5%-a (199 fő) szorosnak; és 54,9%-a (423 fő) nagyon szorosnak. A válaszokat skálaként kezelve – ahol a szubjektív minősítés távoli rideg: 1, kissé rideg: 2; van mit javítani: 3; szoros: 4, nagyon szoros: 5 – a kapcsolattal való elégedettség átlaga a mintánkon 4,33 (szórás 0,85) volt.

Az általunk megkérdezettek 1,4%-a (11 fő) válaszolta, hogy a kapcsolata sokat romlott, 7,7%-a (60 fő), hogy kicsit romlott, 73%-a (574 fő) hogy nem változott, 13,2%-a (103 fő) hogy kicsit javult, és 3,5%-a (27 fő) hogy sokat javult a „járvány hatására”.

Az érintési szokásokra vonatkozó eredmények

A különböző kapcsolati elégedettséggel rendelkező párok (távoli, rideg; kissé rideg; van mit javítani; szoros; nagyon szoros) érintési szokásainak alakulására – a Covid előtti, a lezárások alatti és a járvány utáni/aktuális – vonatkozó eredményeinket az *1. táblázatban* szemléltetjük. Elemzéseinkhez a távoli, rideg (4 fő) és a kissé rideg (14 fő) választ adókat egy kategóriába vontuk.

1. táblázat. A különböző kapcsolati minőségekkel rendelkező személyek érintési gyakoriságainak alakulása az általunk vizsgált három időszakban

	Bizalmas érintés		Baráti érintés		Hivatalos érintés	
	átlag	szórás	átlag	szórás	átlag	szórás
Covid előtt						
Távoli, rideg, kissé rideg	5,44	2,45	6,11	2,17	4,33	3,12
Van mit javítani	6,72	2,62	5,95	2,57	4,59	2,82
Szoros	7,46	2,41	5,87	2,67	4,43	2,58
Nagyon szoros	8,70	2,02	7,05	2,60	5,27	3,11
Összpontszám	7,97	2,41	6,54	2,66	4,91	2,96
Covid alatt						
Távoli, rideg, kissé rideg	3,78	2,88	3,17	3,09	2,11	2,25
Van mit javítani	4,95	2,82	3,48	2,26	2,12	1,58
Szoros	5,53	3,11	3,39	2,41	2,30	2,04
Nagyon szoros	6,73	3,28	3,96	2,89	2,39	2,32
Összpontszám	6,05	3,25	3,71	2,69	2,31	2,13
Most						
Távoli, rideg, kissé rideg	4,61	3,09	4,22	2,53	2,50	2,33
Van mit javítani	6,02	2,77	4,82	2,73	2,96	2,22
Szoros	7,03	2,46	5,01	2,70	3,27	2,34
Nagyon szoros	8,26	2,43	6,04	2,98	3,75	3,01
Összpontszám	7,47	2,69	5,52	2,91	3,46	2,73
Vágyott						
Távoli, rideg, kissé rideg	7,44	2,95	6,22	2,76	3,44	2,79
Van mit javítani	7,74	2,58	6,40	2,77	3,74	2,71
Szoros	7,91	2,42	6,31	2,77	3,81	2,59
Nagyon szoros	8,83	2,11	7,24	2,66	4,23	3,03
Összpontszám	8,37	2,35	6,83	2,74	4,02	2,87

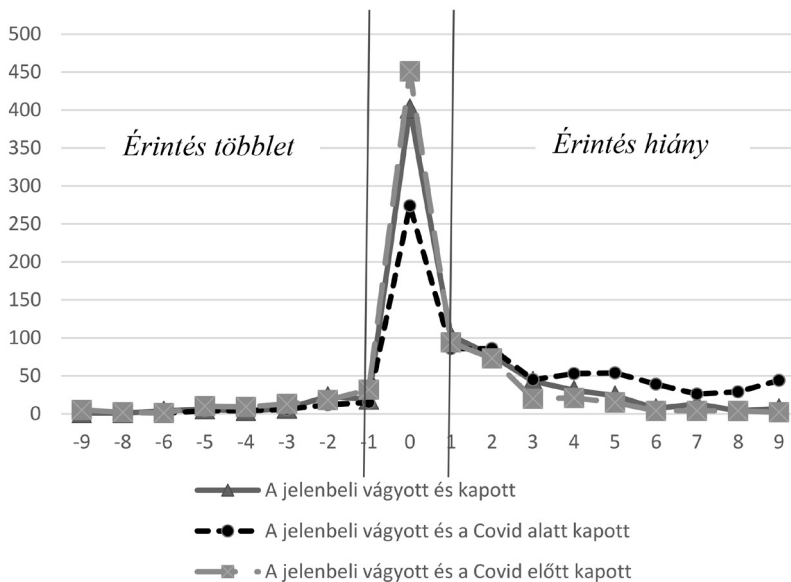
Az érintés hiányra vonatkozó eredmények

Az érintés mennyiség megélésének feltérképezésére – hiány, éppen megfelelő, több mint a vágyott – összehasonlítottuk a vágyott és kapott érintések gyakoriságára adott válaszokat.

A mínusz előjelűek több érintést kaptak, mint amire vágytak, a 0-ások, akik annyit kapnak, mint amennyire vágnak, a plusz előjelűeknél pedig érintés hiány, éhség van (2. táblázat, 1. ábra). A három időpontra számított leíró statisztikák az alábbiak szerint alakultak. $M_{\text{jelenbeni}}$: 0,88 (szórás: 0,18), $M_{\text{COVID alatt}}$: 0,34 (szórás: 3,04), $M_{\text{COVID előtt}}$: 0,39 (szórás: 1,98).

2. táblázat. A vágyott és kapott bizalmas érintések alakulása a COVID-19 különböző időszakaiban

	A jelenbeli vágyott és kapott		A jelenbeli vágyott és a COVID-19 alatt kapott		A jelenbeli vágyott és a COVID-19 előtt kapott		
	előfordulási gyakoriság	%	előfordulási gyakoriság	%	előfordulási gyakoriság	%	
Érintés többlet	-9	1	0,1		5	0,6	
	-8	1	0,1		2	0,3	
	-6	4	0,5	1	0,1	1	0,1
	-5	6	0,8	4	0,5	10	1,3
	-4	4	0,5	4	0,5	9	1,2
	-3	7	0,9	6	0,8	13	1,7
	-2	23	2,9	12	1,5	18	2,3
	-1	19	2,4	15	1,9	32	4,1
	0	402	51,5	274	35,1	451	57,8
Érintés hiány	1	103	13,2	86	11,0	94	12,1
	2	77	9,9	86	11,0	73	9,4
	3	43	5,5	45	5,8	20	2,6
	4	31	4,0	53	6,8	21	2,7
	5	24	3,1	54	6,9	15	1,9
	6	7	0,9	39	5,0	4	0,5
	7	13	1,7	26	3,3	4	0,5
	8	4	0,5	29	3,7	4	0,5
	9	7	0,9	44	5,6	2	0,3
Átlag (szórás)	0,88 (0,18)		0,34 (3,04)		0,39 (1,98)		



1. ábra. A vágyott és kapott bizalmas érintések alakulása a COVID-19 különböző időszakában Összefüggésvizsgálatok

A különböző kapcsolati elégedettséggel rendelkezők érintési tapasztalatai

Megvizsgáltuk, hogy a különböző érintéstípusokból – bizalmas érintés (pl csók, puszsi, ölelés) közeli hozzátartozóktól; baráti érintés (pl. ölelés, pacsni) baráttól, ismerőstől; és hivatalos érintés (pl kézfogás, vállveregetés) idegenektől – véleményük szerint mennyit kaptak a párkapcsolatukkal különböző mértékben elégedett kitöltőink a COVID-19 különböző időszakában és a jelenben. Az észlelt érintési gyakoriságok és a párkapcsolati minőségek közötti összefüggéseket a 3. táblázatban szemléltetjük.

3. táblázat. Az észlelt érintési gyakoriságok és a párkapcsolati minőségek közötti összefüggések (Spearman-féle rangkorreláció)

	Bizalmas érintés	Baráti érintés	Hivatalos érintés
COVID-19 előtt	0,38**	0,21**	0,11**
COVID-19 alatt	0,25**	0,06	0,00
Most	0,38**	0,20**	0,09*

Megjegyzés: p* < 0,05, p** < 0,01.

A különböző kapcsolati elégedettséggel rendelkező párok érintési szokásainak alakulása

Megvizsgáltuk, hogy a különböző kapcsolati elégedettséggel rendelkező párok érintési szokásai hogyan alakultak a COVID-19 különböző időszakaiban (COVID-19 előtt, a lezárások alatt, járvány utáni/a lekérdezéskor). A kapcsolatok alakulása (sokat romlott – sokat javult) és kapott és vágyott érintésmennyisége közti kapcsolatokra vonatkozó eredményeinket a 4. táblázatban mutatjuk be.

4. táblázat. Az észlelt érintésdeficit és a kapcsolatok alakulásának megítélése közötti együttjárások (Spearman-féle rangkorreláció)

Érintésdeficit	Változások
Most	-0,14**
COVID alatt	-0,11**
COVID előtt	-0,08*

DISZKUSSZIÓ

Az „Életünk a koronavírus-járvány idején” kutatás adta keretben egyrészt annak jártunk utána, hogy a különböző kapcsolati minőséggel rendelkező házaspárok (nem összetartozó párok!) személyek eltérő mennyiségű érintési élményt élnek-e meg a kapcsolataikban.

Az általunk megkérdezettek 0,5%-a minősítette a kapcsolatát távolinak, ridegnek; 1,8%-a kissé ridegnek; 16,7%-a olyannak, amin van mit javítani; 25,5%-a szorosnak; és 54,9%-a nagyon szorosnak. Összességében az általunk megkérdezett házaspárok a járvány ideje alatt házastársával együtt élő kitöltőink 80,4%-a minősítette szorosnak a kapcsolatát. Mivel ezt kapcsolati elégedettségi mutatóként kezeltük, 80,4% volt elégedett a kapcsolatával. A kapcsolattal való elégedettség átlaga – ha skálaként tekintünk az ötfokozatú válaszlehetőségekre – a mintánkon magas 4,33 (szórás 0,85) volt, ami a szoros (4) és nagyon szoros (5) válaszlehetőségek közé esik.

Eredményeink szerint minél elégedettebb a megkérdezett személy a kapcsolatával, annál inkább úgy érzi, hogy több bizalmas érintésben (pl. csók, puszi, ölelés) részesül (jelenre kérdezve). Illetve a több bizalmas érintés együtt járt a nagyobb kapcsolati elégedettséggel. Hasonló tendenciákról/eredményekről olvashatunk mind a COVID-19 előtti időszak kutatásai (Brennan és mtsai., 1998; Gullede és mtsai., 2003; Hill, 2009; Muise és mtsai., 2014) mind a COVID-19 időszak alatt/után született kutatások (Evans és mtsai., 2020; Hudson és mtsai., 2020) esetében, azonban nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy ezen kutatások

más mérőeszközök használatával készültek, mint amit jelen kutatás tesztbattériájában alkalmaztunk.

A következő kérdésünk arra irányult, hogy a különböző elégedettségű házaspárokkal együtt élő személyek érintési szokásai hogyan alakultak az általunk vizsgált három időszakban – a COVID-19 előtt, a korlátozások alatt és a kitöltés idején (a lezárások feloldása után időszakban). Feltételeztük, hogy a lezárások következtében nálunk is megtapasztalható volt, hogy a COVID-19 alatt csökkent az érintések mennyisége (rövid távú hatások). Ehhez összehasonlítottuk a COVID-19 előtti időszakban és a lezárások alatt kapott érintések mennyiségét. Feltételeztük, hogy a COVID-19 után az érintések gyakorisága nem állt vissza az eredeti szintre (hosszú távú hatások). Ehhez összehasonlítottuk a COVID-19 utáni (jelen) és COVID-19 előtti észlelt érintések mennyiségét.

Az 1. táblázatban közölt eredményeinkből kiemelnénk, hogy valamennyi általunk vizsgált időszakban a kapcsolatukat aktuálisan nagyon szorosnak megélt személyek élték meg úgy, hogy a legtöbb bizalmas és baráti érintésben részesültek. Ennél kevesebb érintésről számoltak be a kapcsolatukat szorosnak, még kevesebbéről a van mit javítani és legkevesebbéről a kapcsolatukat távoli kissé ridegnek minősítő személyek. Az általunk vizsgált három időszakra vonatkozóan továbbá azt találtuk, hogy a COVID-19 minden csoportot egyaránt megviselt, de a visszaállás az elégedetlen csoportnál kevésbé történt meg, ami érthető.

Az észlelt érintési gyakoriságok és a párkapcsolati minőségek közötti összefüggések rávilágítanak arra, hogy a kapcsolati minőségek fokozódása és a bizalmas érintések gyakorisága enyhe pozitív együttjárást mutat. Minél szorosabb kapcsolati minőséget jeleztek a kitöltők, annál több bizalmas érintési gyakoriságról számoltak be. Ezt az összefüggést a COVID-19 különböző időszakai összességében nem befolyásolják, bár az jól látható, hogy a COVID-19 korlátozások alatt a bizalmas érintések is számottevően csökkentek, a COVID-19 előtti vagy utáni időszakot figyelembe véve, de a kapcsolati mintázat megmaradt, vagyis a kapcsolati minőség az érintési gyakoriság összefügg. Mint ahogy az elvárható, a kapcsolati minőség a baráti érintések gyakoriságánál is tetten érhető, de a hivatalos érintés esetében ez a hatás már jelentősen csökken. Eredményeink részben egybecsengenek a COVID időszak alatt született érintési szokásokat vizsgáló tanulmányokban talált érintés csökkenéssel, érintés utáni vágy megjelenésével, azonban ezek a vizsgálatok más eszközzel és nem csak párjukkal együtt élő személyektől nyert adatokkal dolgoztak, illetve nem követték nyomon a különböző elégedettségű párok érintési szokásainak alakulását (Rognon és mtsai., 2022; von Mohr és mtsai., 2021; Field és mtsai., 2020).

Kérdéseink másik köre arra vonatkozott, hogy a kapcsolati jóllét és az érintés mennyiségével való elégedettség milyen összefüggést mutat a jelenre vonatkozóan, illetve hogy az általunk lekérdezett időszakra vonatkozóan – COVID-19 előtt, alatt, jelenleg – milyen változást éltek meg a kapcsolatuk minőségében a kitöltőink (romlott, nem változott, kicsit javult, sokat javult), és ez összefüggésbe

hozható-e az érintés gyakoriságával való elégedettségükkel (kevesebbet kaptak, pont annyit kaptak, többet kaptak, mint szerettek volna).

Az általunk megkérdezettek 1,4%-a válaszolta, hogy a kapcsolata sokat romlott, 7,7%-a, hogy kicsit romlott, 73%-a hogy nem változott, 13,2%-a, hogy kicsit javult, és 3,5%-a, hogy sokat javult a „járvány hatására”. Feltételeztük, hogy a kapcsolati jóllét a vágyott=kapott érintésmennyiség esetén a legmagasabb, és mind a hiány, mind a több mint amire vágyik esetében rosszabb kapcsolati jóllét mutatókkal társul. Egyrészt a jelen állapotra vonatkozóan (túl távoli, rideg; kissé rideg; van mit javítani; szoros, nagyon szoros) másrészt a COVID-19 alatt megélt változásokra vonatkozóan: „Sokat romlott”, „Kicsit romlott”, „Nem változott”, „Kicsit javult”, „Sokat javult”)

Eredményeink (3. és 4. táblázat) közül azt emelnénk, ki, hogy a COVID-19 járvány következtében megélt párkapcsolati változások és az érintés deficit enyhe, de szignifikáns összefüggést mutat. Akik magasabb érintési deficitet jeleznek a párkapcsolati változásokat is kedvezőtlenebbként ítélték meg.

ÖSSZEGZÉS, KORLÁTOK, KITEKINTÉS,

A koronavírus-19 (COVID-19) vilá járvány alapvetően megváltoztatta az emberek mindennapi életét, és számos társadalmi kihívást teremtett. Ennek az egyedülálló stresszornak az egyik fontos kihívása a jól működő intim kapcsolatok fenntartása, amelyek elválaszthatatlanul kapcsolódnak az érzelmi és fizikai egészséghez.

A romantikus kapcsolatokkal foglalkozó kutatások azt mutatják, hogy az olyan külső stresszorok, mint a gazdasági nehézségek, a megterhelő munkahelyek és a katasztrófák veszélyeztethetik a párkapcsolatok minőségét és stabilitását. A COVID-19 vilá járvány pontos hatásaival a párok párkapcsolati működésére és stabilitására még most ismerkedünk. Jelen vizsgálat keretében egy lehetséges védő tényező – érintési szokások, annak változásai – szerepét vizsgáltuk. Bár lehetőségeink az adott kutatáson belül igen korlátozottak voltak. Csak a kapott érintések mennyiségére vonatkozó retrospektív beszámolók és csak a pár egyik tagjától álltak rendelkezésünkre adatok, a párkapcsolat minőségét pedig csak a tesztkitöltés idejére vonatkozóan kérdeztük meg. Mivel nem a fenti vizsgálati kérdés állt a kutatás középpontjában, az érintésre – ezen belül a bizalmas kapcsolatokban megjelenő érintésre – mindössze egyetlen kérdés vonatkozott. Hasonló korlátokról kell beszámolnunk a párkapcsolati elégedettség meghatározásához képzett mutatóink kapcsán is. Nem vizsgáltuk a kapcsolattal való elégedettség, kapcsolati jóllét más kutatók által meghatározott konstruktaimait, helyette egy szubjektív megítélésre – annak tartalmi ismerete nélkül – támaszkodtunk. Fontos korlátként kell megemlítenünk a retrospekcióból fakadó torzítást is, hiszen a személyek a COVID előtti vagy a COVID alatti állapotra jellemző értékeléseiket a visszaemlékezéseik alapján ítélték meg.

Mégis azt gondoljuk, hogy eredményeink jelzik, hogy érdemben lehet foglalkozni az affektív érintéssel ahhoz, hogy enyhítsük a válság kapcsolatokra gyakorolt lehetséges káros hatásait, és kulcsfontosságú irányokat kínálhatunk a jövőbeli kutatások számára. Kérdéseink köre annak feltárására irányult, hogy ki tudjuk szűrni, melyik az a feltétel amely primer prevenciók odafigyelést igényel, (kik, melyik szakaszban veszélyeztetettek) hogy mi lehet az a klinikailag releváns érintéshiány határértékét, amelynél nagyobb valószínűséggel alakulnak ki párkapcsolati jóléti károsodások.

IRODALOM

- Banerjee, D., Vasquez, V., Pecchio, M., Hegde, M. L., Ks Jagannatha, R., & Rao, T. S. (2021). RETRACTED: Biopsychosocial intersections of social/affective touch and psychiatry: Implications of ‘touch hunger’ during COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 0020764021997485.
- Beßler, R., Bendas, J., Sailer, U., & Croy, I. (2020). The “Longing for Interpersonal Touch Picture Questionnaire”: Development of a new measurement for touch perception. *International Journal of Psychology*, 55(3), 446-455. doi:https://doi.org/10.1002/ijop.12616
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives’ tale. *Emotion*, 14(1), 130–144. doi:10.1037/a0034272
- Bradbury-Jones C, Isham L. The pandemic paradox: The consequences of COVID-19 on domestic violence. *J Clin Nurs*. 2020 Jul;29(13-14):2047-2049. doi: 10.1111/jocn.15296. Epub 2020 Apr 22. PMID: 32281158; PMCID: PMC7262164
- Brennan, K. A., Wu, S., & Loev, J. (1998b). Adult romantic attachment and individual differences in attitudes toward physical contact in the context of adult romantic relationships. In J. A. Simpson (Ed.), *Attachment theory and close relationships* Guilford Press, New York, 394–428.
- Brennan, K., Clark, C., & Shaver, P. (1998). Self report measurement of adult attachment: an integrative overview, In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and closerelationships*. New York, NY: Guilford Press. 46-77
- Burleson, M. H., Roberts, N. A., Munson, A. A., Duncan, C. J., Randall, A. K., Ha, T., ... & Mickelson, K. D. (2022). Feeling the absence of touch: Distancing, distress, regulation, and relationships in the context of COVID-19. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(1), 56-79.
- Cascio, C. J., Moore, D., & McGlone, F. (2019). Social touch and human development. *Developmental cognitive neuroscience*, 35, 5-11.
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., van Anders Sari, M., Wardecker, B. M., Shipman, E. L., & Samples-Steele, C. R. (2014). Too close for comfort? Adult attachment and cuddling in romantic and parent–child relationships. *Personality and Individual Differences*, 69, 212–216. https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.035
- Conradi, H. J., Noordhof, A., & Arntz, A. (2020). Improvement of conflict handling: Hand-holding during and after conflict discussions affects heart rate, mood, and observed communication behavior in romantic partners. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 46(5), 419–434. https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1748778

- Ditzen, B., Neumann, I. D., Bodenmann, G., von Dawans, B., Turner, R. A., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women. *Psychoneuroendocrinology*, *32*, 565-574.
- Durbin, K. B., Debrot, A., Karremans, J., & van der Wal, R. (2021). Can we use smart-phones to increase physical affection, intimacy and security in couples? Preliminary support from an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, *38*(3), 1035-1045.
- Evans, S., Mikocka-Walus, A., Klas, A., Olive, L., Sciberras, E., Karantzas, G., & Westrupp, E. M. (2020). From “It has stopped our lives” to “Spending more time together has strengthened bonds”: The varied experiences of Australian families during COVID-19. *Frontiers in Psychology*, *11*, 588667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588667>.
- Field, T., Poling, S., Mines, S., Bendell, D., & Veazey, C. (2020). Touching and touch deprivation during a COVID-19 lockdown. *International Journal of Psychological Research and Reviews*, *3*, 42-42.
- Finnegan, R. (2005). Tactile communication. In C. Classen (Red.), *The Book of Touch* Oxford: Berg. Feldman. 18-25.
- Floyd, K. (2014). Relational and health correlates of affection deprivation. *Western Journal of Communication*, *78*(4), 383-403.
- Floyd, K. (2006). Communicating affection: Interpersonal behavior and social context. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606649>
- Floyd, K., Boren, J. P., Hannawa, A. F., Hesse, C., McEwan, B., & Veksler, A. E. (2009). Kissing in marital and cohabitating relationships: Effects on blood lipids, stress, and relationship satisfaction. *Western Journal of Communication*, *73*, 113-133.
- Gulledge, A. K., Gulledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, *31*, 233-242. doi:10.1080/01926180390201936
- Gulledge, A., Gulledge, M., & Stahmann, R. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, *31*, 233–242. <https://doi.org/10.1080/01926180390201936>
- Hill, M. T. (2009). *Intimacy, passion, commitment, physical affection, and relationship stage as related to romantic relationship satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation). Oklahoma State University, Stillwater.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Light, B. Q. (2008). Influence of a “warm touch” support enhancement intervention among married couples on ambulatory blood pressure, oxytocin, alpha amylase, and cortisol. *Psychosomatic Medicine*, *70*, 976-985.
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). The highs and lows of love: Romantic relationship quality moderates whether spending time with one’s partner predicts gains or losses in well-being. *Personality & Social Psychology Bulletin*, *46*(4), 572–589. <https://doi.org/10.1177/0146167219867960>.
- Jakubiak, B. (2022). Affectionate touch in satisfying and dissatisfying romantic relationships, *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol. 0(0) 1–29, DOI: 10.1177/02654075221077280
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2016a). A sense of security: Touch promotes state attachment security. *Social Psychological and Personality Science*, *7*(7), 745–753. <https://doi.org/10.1177/1948550616646427>.

- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2016b). Keep in touch: The effects of imagined touch support on stress and exploration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 65, 59–67. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.04.001>
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2017). Affectionate touch to promote relational, psychological, and physical well-being in adulthood: A theoretical model and review of the research. *Personality and Social Psychology Review*, 21(3), 228–252. <https://doi.org/10.1177/1088868316650307>.
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2018a). Interpersonal touch as a resource to facilitate positive personal and relational outcomes during stress discussions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 026540751880466. <https://doi.org/10.1177/0265407518804666>
- Jakubiak, B.K. and Feeney, B.C. (2018b) Hand-in-Hand Combat: Affectionate Touch Promotes Relational Well-Being and Buffers Stress during Conflict. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45, 431-446. <https://doi.org/10.1177/0146167218788556>
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2019a). Hand-in-hand combat: Affectionate touch promotes relational well-being and buffers stress during conflict. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 45(3), 431–446. <https://doi.org/10.1177/0146167218788556>.
- Jakubiak, B. K., Fuentes, J. D., & Feeney, B. C. (2021). Individual and relational differences in desire for touch in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 2029–2052. <https://doi.org/10.1177/02654075211003331>.
- Kim, K. J., Feeney, B. C., & Jakubiak, B. K. (2018). Touch reduces romantic jealousy in the anxiously attached. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(7), 1019-1041.
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. J. (2015). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.
- Mackey, R. A., Diemer, M. A., & O'Brien, B. A. (2000). Psychological intimacy in the lasting relationships of heterosexual and same-gender couples. *Sex Roles*, 43, 201-227.
- Muise, A., Giang, E., & Impett, E. A. (2014). Post sex affectionate exchanges promote sexual and relational satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 43, 1391-1402.
- Nyitrai, E. (2011): Az érintés hatalma, Kulcslyuk Kiadó, Budapest
- Nyitrai, E., Kiss, E., & Rózsa, S. (2023). Az affektív érintés és fizikai jóllét a COVID-19 járvány idején, jelen kötet
- Rognon, C., Bunge, T., Gao, M., Conor, C., Stephens-Fripp, B., Brown, C., & Israr, A. (2022). An online survey on the perception of mediated social touch interaction and device design. *IEEE Transactions on Haptics*, 15(2), 372-381.
- Sorokowska, A., Saluja, S., Sorokowski, P., Frąckowiak, T., Karwowski, M., Aavik, T., . . . Croy, I. (2021). Affective Interpersonal Touch in Close Relationships: A Cross-Cultural Perspective. *Pers Soc Psychol Bull*, 146167220988373. doi:10.1177/0146167220988373
- 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. *Journal of Nonverbal Behavior*, 42, 379–416. <https://doi.org/10.1007/s10919-018-0281-8>.
- Von Mohr, M., Kirsch, L. P., & Fotopoulou, A. (2021). Social touch deprivation during COVID-19: effects on psychological wellbeing, tolerating isolation and craving interpersonal touch. *PsyArXiv*, 1-28. doi:10.31234/osf.io/vkzft

Wagner, S. A., Mattson, R. E., Davila, J., Johnson, M. D., & Cameron, N. M. (2020). Touch me just enough: The intersection of adult attachment, intimate touch, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1945–1967. <https://doi.org/10.1177/0265407520910791>.

MELLÉKLET

Kérjük, értékelje 1-től 10-ig terjedő skálán, hogy a különböző típusú érintésekből (bizal-mas, baráti, hivatalos) Ön mennyit kapott a COVID-19 előtt, a korlátozások alatt és most.



Bizalmas érintés (pl. csók, puzsi, ölelés) közeli hozzátartozótól



Baráti érintés (pl. ölelés, pacsí) baráttól, ismerőstől



Hivatalos érintés (pl. kézfogás, vállveregetés) idegentől

A COVID-19 előtti időszakban

	semmit									sokat
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bizalmas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baráti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hivatalos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A COVID-19 korlátozások idején

	semmit									sokat
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bizalmas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baráti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hivatalos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Az elmúlt héten

	semmit									sokat
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bizalmas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baráti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hivatalos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kérjük, értékelje 1-től 10-ig terjedő skálán, hogy a különböző típusú érintésekből (bizalmas, baráti, hivatalos) Ön mennyire vágyik, mennyit szeretne kapni.

	semmit									sokat
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bizalmas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baráti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hivatalos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>