

Rezümé

A kutatásom célja az volt, hogy feltárjam az összefüggést a szociális szorongás és a párkapcsolati elégedettség között, úgy, hogy közben a szégyen átélésére való fogékonyság és érzelemmegértés képessége is megvizsgálásra került a szociális szorongással és a párkapcsolati elégedettséggel is. Fő célom az volt, hogy feltárjam a szociális szorongás és a szégyenélmény együttes kapcsolatát a párkapcsolati elégedettséggel, valamint az, hogy a szociális szorongás és a szégyen átélésére való fogékonyság együttesen hogyan befolyásolja a párkapcsolati elégedettséget. Továbbá az, hogy a szégyen élmény és az érzelemmegértés egyben szignifikáns hatást gyakorol-e a párkapcsolati elégedettségre. Az eredmények szerint a szociális szorongás és a szégyen átélésére való fogékonyság negatív irányba, míg az érzelemmegértés pozitív irányba befolyásolja a párkapcsolati elégedettség alakulását. Továbbá a szociális szorongás és az érzelemmegértés egyben vizsgálva is szignifikáns összefüggést mutat a párkapcsolati elégedettséggel. Valamint a hipotézisben elvártakkal ellentétben nem a testre irányuló szégyennek, hanem a viselkedéses szégyennek van szignifikáns kapcsolata a szexuális elégedettséggel. A szociális szorongás erős kapcsolatot mutat a szégyen átélésére való fogékonysággal. Ezen túl megvizsgálásra kerültek a nemi különbségek is, a nők sokkal nagyobb szociális szorongást élnek át, és nagyobb test iránti szégyennel rendelkeznek, mint a férfiak. A párkapcsolati és a szexuális elégedettség tekintetében nem volt szignifikáns különbség férfiak és nők között.

Kulcsszavak: szociális szorongás, szégyen élmény, érzelemmegértés, párkapcsolati elégedettség, szexuális elégedettség

Melléklet

1. melléklet

Beleegyező nyilatkozat online kérdőívhez

Kedves Kitöltő!

Kis Boglárka vagyok, a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karának harmadéves pszichológus hallgatója. Szeretném felkérni a műhelymukámhoz, és TDK dolgozatomhoz tartozó kutatásban való részvételre, melynek témája a szorongás és a párkapcsolati elégedettség összefüggései. A kutatásomat Kató Szabolcs pszichológus, oktató felügyelete alatt végzem.

A kérdőív csomag kitöltése körülbelül 15-20 percet vesz igénybe. Kérem, hogy csak abban az esetben töltsse ki a kérdőívet, ha **Ön elmúlt 18 éves és párkapcsolatban él, de még nem házasodott meg.**

A kutatásban való részvétel önkéntes alapú, név nélkül történik, a kért adatok, információk nem alkalmasak, személyek beazonosítására és az eredményeket csak tudományos kutatásra használom fel. A kérdőív kitöltése bármikor indoklás nélkül megszakítható, ebben az esetben a válaszai nem kerülnek rögzítésre.

Amennyiben bármilyen kérdése merülne fel a kérdőívvel vagy a témával kapcsolatban, keressen bizalommal a következő e-mail címen: kis.bogi14@outlook.com. Ha a kitöltés során úgy érzi az érzelmei felkavarták Önt keresse bizalommal az alábbi díjmentesen hívható lelkisegély vonalat. Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) 116-123, vagy a vizsgálatot felügyelő pszichológust szabolcskato@gmail.com.

Előre is köszönöm a segítséget!

Elismerem, hogy elmúltam 18 éves. Tudomásul veszem a kutatásban való részvétel feltételeit, és beleegyezek a felmérésben való részvételre, és abba, hogy a válaszaimat felhasználják tudományos dolgozat megírásához.

Üzenet adminoknak - Facebook csoportban való megosztáshoz

Kedves Admin!

Kis Boglárka vagyok, a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karának harmadéves pszichológus hallgatója. Szeretném felkérni a csoport tagjait a műhelymukámhoz, és TDK dolgozatomhoz tartozó kutatásban való részvételre, melynek témája a szorongás és a

párkapcsolati elégedettség összefüggései. A kutatásomat Kató Szabolcs pszichológus, oktató felügyelete alatt végzem.

A felmérésben való részvételhez olyan személyeket keresek, akik elmúltak 18 évesek, és párkapcsolatban élnek, de még nem házasok. A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim, a kérdőív kitöltése bármikor indoklás nélkül megszakítható, és az adatokat csak tudományos munkám megírásához használom fel.

Köszönettel,

Kis Boglárka

2. melléklet

Kérdőívcsomag

1. Az Ön neve?

férfi/nő

2. Az Ön életkora?

Írja be a mezőbe az Ön életkorát.

3. Milyen településen lakik?

falu/ város/ megyeszékhely/ főváros

4. Az Ön iskolai végzettsége?

8 általános vagy kevesebb/ szakiskola, szakmunkásképző, vagy
szakközépiskola/ érettségi/ felsőfokú szakképzés/ egyetemi, főiskolai diploma/
posztgraduális képzés

5. Hogyan ismerkedett meg a párjával?

online társskereső/ közösségi médián keresztül/személyes találkozás
alkalmával

6. Mióta él párkapcsolatban?

Írja be a mezőbe, hogy mióta él párkapcsolatban.

7. Ön megítélése szerint hány komoly párkapcsolata volt már élete során?

Írja be a mezőbe a párkapcsolatainak eddigi számát.

8. Hány évesen kezdődött el az első párkapcsolata?

Írja be a mezőbe az Ön életkorát, amikor az első párkapcsolata elkezdődött.

9. Milyen gyakran töltenek el időt a párjával?

távkapcsolatban élek/két hetente egyszer/hetente egyszer/ hetente többször/
mindennap

10. Hány éves volt, amikor átélte az első szexuális élményét?

Írja a mezőbe az Ön életkorát, amikor az első szexuális élményét átélte.

11. Aktív szexuális életet él Ön a párjával?

Igen/nem

12. A megismerkedést követően mennyi idő telt el az első szexuális élményükig?

még nem történt meg/megismerkedés után pár nappal/pár héten belül/több hét
után/ több hónap után/ egy év után

Az alábbi kérdések, az Ön élményeire vonatkoznak, olyan társas helyzetekben, amikor úgy véli,
mások megítélésének van kitéve. Kérem az Önre leginkább jellemző választ jelölje meg.

(FÉLNE 8)	(Szinte) Soha	Néha	Rendszerint	Gyakran	(Szinte) Mindig
13. Nyugtalanít, hogy mit gondolnak rólam az emberek, még akkor is, ha tudom, hogy ez egyáltalán nem számít.	1	2	3	4	5
14. Gyakran tartok attól, hogy mások észreveszik a gyenge pontjaimat.	1	2	3	4	5
15. Félek attól, hogy mások nem fognak egyetérteni velem.	1	2	3	4	5
16. Félek attól, hogy mások megjegyzéseket fognak rám tenni.	1	2	3	4	5
17. Amikor beszélgetek valakivel, nyugtalanít, vajon mit gondolhat rólam.	1	2	3	4	5

18. Általában aggodalmaskodni szoktam amiatt, hogy milyen benyomást keltek.	1	2	3	4	5
19. Időnként úgy érzem, túl sokat foglalkozom azzal, hogy mások mit gondolnak rólam.	1	2	3	4	5
20. Gyakran aggódom amiatt, hogy valami rosszat mondok vagy teszek.	1	2	3	4	5

Minden ember időnként zavarba jöhet, félénkké vagy szégyenkezővé válhat. Az alábbi kérdések az ilyen érzésekre vonatkoznak, ha azok bármikor megjelentek az elmúlt évben. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Kérem az Önre leginkább jellemző választ jelölje meg.

(Szégyen Élmény Skála(ESS))	Egyáltalán nem jellemző	Egy kicsit jellemző	Mérsékelten jellemző	Nagyon jellemző
21. Érzett már valaha szégyent saját szokásai miatt?	1	2	3	4
22. Aggódott már amiatt, hogy az emberek mit gondolnak az Ön saját szokásairól?	1	2	3	4
23. Próbálta már leplezni vagy eltitkolni bármilyen saját szokását?	1	2	3	4
24. Szégyellte már magát másokkal való viselkedése miatt?	1	2	3	4
25. Aggódott már amiatt, hogy mit gondolnak az emberek másokkal való viselkedéséről?	1	2	3	4

26. Előfordult már, hogy elkerülte az embereket a saját viselkedése miatt?	1	2	3	4
27. Szégyellte már magát amiatt, hogy miféle ember Ön?	1	2	3	4
28. Aggódott már amiatt, hogy más emberek mit gondolnak arról, hogy miféle ember Ön?	1	2	3	4
29. Próbálta már elrejtetni mások elől, hogy miféle ember Ön?	1	2	3	4
30. Szégyellte már bizonyos dolgok elvégzéséhez szükséges képességét?	1	2	3	4
31. Aggódott már amiatt, hogy más emberek mit gondolnak bizonyos dolgok elvégzéséhez szükséges képességeiről?	1	2	3	4
32. Előfordult már, hogy elkerült embereket, mert bizonyos képességei hiányoztak?	1	2	3	4
33. Szégyenkezett már amiatt, mert valamit rosszul csinált?	1	2	3	4
34. Aggódott már amiatt, hogy mások mit gondolnak, amikor Ön valamit rosszul csinált?	1	2	3	4
35. Próbált már elleplezni vagy eltitkolni dolgokat, amelyek elvégzése után szégyenkezett?	1	2	3	4
36. Szégyenkezett már amiatt, mert valami butaságot mondott?	1	2	3	4
37. Aggódott már amiatt, hogy mit gondolnak Önről mások, amikor butaságot mondott?	1	2	3	4

38. Próbálta már elkerülni a kapcsolatot olyan személlyel, aki tudta Önről, hogy butaságot mondott?	1	2	3	4
39. Szégyenkezett már amiatt, amikor kudarcot vallott egy versenyhelyzetben?	1	2	3	4
40. Aggódott már amiatt, hogy mások mit gondolnak Önről, amikor kudarcot vallott egy versenyhelyzetben?	1	2	3	4
41. Került már el embereket, akik látták a kudarcát?	1	2	3	4
42. Szégyellte már magát a teste vagy egy testrésze miatt?	1	2	3	4
43. Aggódott már amiatt, hogy mit gondolnak mások az Ön megjelenéséről?	1	2	3	4
44. Elkerülte már azt, hogy megnézzze magát a tükörben?	1	2	3	4
45. El akarta már rejteni vagy titkolni a testét vagy egy testrészét?	1	2	3	4

Az alábbi állítások az Ön érzelmeire és érzelmi reakcióira vonatkoznak. Kérem, jelölje az ötfokú skálán, hogy az adott állítás mennyire jellemző Önre. Nincsenek jó és rossz válaszok. Kérem, azt a választ jelölje meg, ami a legjobban jellemző Önre.

(AES-HU könyves)	Egyáltalán nem jellemző	Inkább nem jellemző	Jellemző is meg nem is	Inkább jellemző	Teljes mértékben jellemző
46. Ha akadályokba ütközöm, eszembe jut,	0	1	2	3	4

hogy amikor hasonló akadályokkal kerültem szembe, hogyan győztem le azokat.					
47. Arra számítok, hogy majdnem mindenben jól teljesítek, amit megpróbálok.	0	1	2	3	4
48. Nehéz megértenem mások nem verbális üzeneteit.	0	1	2	3	4
49. Életem egyes fontos eseményei újraértékeltek velem, hogy mi az, ami fontos, és mi az, ami nem.	0	1	2	3	4
50. Hangulatváltozásaim kapcsán új lehetőségeket fedezek fel.	0	1	2	3	4
51. Jó dolgokra számítok.	0	1	2	3	4
52. Amikor pozitív érzelmeket élek át, tudom, mit kell tennem, hogy ezt az érzést hosszasan fenntartsam.	0	1	2	3	4
53. Olyan dolgokat teszek, melyek örömet okoznak nekem.	0	1	2	3	4
54. Tisztában vagyok a másoknak küldött nem verbális üzeneteim jelentéseivel.	0	1	2	3	4

55. Amikor jó hangulatban vagyok, könnyen megoldom a problémákat.	0	1	2	3	4
56. Arc kifejezéseik alapján felismerem, milyen érzelmeket élnek át az emberek.	0	1	2	3	4
57. Tudom, hogy miért változnak az érzéseim.	0	1	2	3	4
58. Amikor jó hangulatban vagyok, könnyen jutnak eszembe új ötletek.	0	1	2	3	4
59. Tudom szabályozni az érzéseimet.	0	1	2	3	4
60. Úgy hozom meg a kedvem egy feladathoz, hogy elképzelem, milyen sikeresen fogom majd teljesíteni.	0	1	2	3	4
61. Megdicsérek másokat, amikor valami jót csinálnak.	0	1	2	3	4
62. Értem a nem-verbális üzeneteket, amelyeket mások küldenek nekem.	0	1	2	3	4
63. Új ötletek jutnak eszembe, amikor érzelmi változásokon esek át.	0	1	2	3	4
64. Amikor kihívás előtt állok, feladom, mert úgy	0	1	2	3	4

érezem, hogy úgyis kudarcot vallok.					
65. Pusztán abból, hogy rájuk nézek, tudom, hogy mások mit éreznek.	0	1	2	3	4
66. Segítek másoknak, hogy jobban érezzék magukat, amikor maguk alatt vannak.	0	1	2	3	4
67. A jó hangulatokat hívom segítségül, amikor akadályokba ütközöm.	0	1	2	3	4
68. Már mások hangjából meg tudom állapítani, hogy hogyan érzik magukat.	0	1	2	3	4
69. Nehéz megértenem, hogy mások miért éreznek úgy, ahogy éreznek.	0	1	2	3	4

PAIR-H

Az alábbi kérdések az Ön párkapcsolatára vonatkoznak. Jelölje be az 1– 5 számsoron, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal!

1

2

3

4

5

egyáltalán nem értek egyet

teljesen egyetértek

70. Gyakran érzek érzelmi távolságot köztem és partnerem között.	1	2	3	4	5
71. Elégedett vagyok a szexuális életünkkel.	1	2	3	4	5

72. Partnerem segít a gondolataim rendezésében/rendszerezésében.	1	2	3	4	5
73. Úgy gondolom, hogy van néhány közös érdeklődési körünk.	1	2	3	4	5
74. Partnerem igazán megérti fájdalmaimat és örömeimet.	1	2	3	4	5
75. Úgy érzem, hogy szeretkezéseink rutinszerűek.	1	2	3	4	5
76. Amikor valami komoly dologról beszélgetünk, úgy tűnik, hogy kevés dologban értünk egyet.	1	2	3	4	5
77. Kevés közös érdeklődési körünk van.	1	2	3	4	5
78. Előfordul, hogy partnerem érzelmileg elhanyagol.	1	2	3	4	5
79. Képes vagyok kifejezni partneremnek azt az igényemet, hogy szexuális együttlétre vágyom vele.	1	2	3	4	5
80. Komoly beszélgetéseink során úgy érzem, hogy alul maradok partneremmel szemben.	1	2	3	4	5
81. Ritkán találunk időt a szabadidő közös eltöltésére	1	2	3	4	5
82. Ha szükségem van arra, hogy valaki meghallgasson, partnerem készséggel figyel rám.	1	2	3	4	5
83. Visszafogom szexuális vágyaimat, mert kényelmetlenül érzem magam partnerem ehhez való viszonyulása miatt.	1	2	3	4	5
84. Úgy érzem, hogy vannak olyan dolgok, amiről nincs értelme a partneremmel beszélgetni.	1	2	3	4	5
85. Egyazon szabadidős tevékenységeket szeretjük.	1	2	3	4	5
86. Érzelveim úgy tudom kifejezni partnerem felé, hogy ez nem vált ki belőle védekezést.	1	2	3	4	5
87. A szexuális vágy kifejezése a kapcsolatunk fontos része.	1	2	3	4	5
88. Számtalan témáról tudunk partneremmel beszélgetni.	1	2	3	4	5
89. Szabadidőnket örömmel töltjük el együtt.	1	2	3	4	5
90. Néha akkor is egyedül érzem magam, amikor együtt vagyunk.	1	2	3	4	5
91. A partnerem nem mutat érdeklődést a szex iránt.	1	2	3	4	5

92. Partnerem gyakran megpróbálja megváltoztatni a véleményemet dolgokról.	1	2	3	4	5
93. Szeretünk együtt játszani.	1	2	3	4	5

94. Kérem, jelölje be az egyenesen, hogy mennyire elégedett a párkapcsolatával!

1

2

3

4

5

egyáltalán nem elégedett

teljesen elégedett