

**DEBRECENI EGYETEM
BÖLCSESZETTUDOMÁNYI KAR
PSZICHOLÓGIAI INTÉZET**

OTDK DOLGOZAT

**Szociális szorongás, szégyenélmény, az
érzelemmegértés és párkapcsolati elégedettség
összefüggései**

Témavezető: Kató Szabolcs

Egyetemi tanársegéd

Kis Boglárka

Pszichológia BA

Harmadik évfolyam

Nappali

Debrecen, 2023

Absztrakt

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, szégyenélmény, érzelemmegértés, párkapcsolati elégedettség, szexuális elégedettség

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	2
Szakirodalmi áttekintés	2
Szociális szorongás	2
Szégyen és a szégyenélmény.....	5
Érzelmi intelligencia, érzelemmegértés	8
Párkapcsolati elégedettség.....	10
Vizsgálat.....	14
A vizsgálat célja	14
Minta	16
Módszerek, kérdőívek	16
„Félelem a negatív megítéléstől” kérdőív-FÉLNE (FÉLNE 8)	17
Szégyen Élmény Skála (ESS)	17
Érzelmek Mérése Skála (AES-HU).....	18
PAIR-H párkapcsolati kérdőív	18
Eredmények, és azok értelmezése	19
Leíró statisztika	19
Első hipotézis	22
Második hipotézis	25
Harmadik hipotézis	27
Negyedik hipotézis.....	30
Megbeszélés, következtetés	31
A vizsgálat limitációi és kitekintés.....	34
Összefoglalás.....	34
Irodalomjegyzék.....	36

Bevezetés

A párkapcsolatok elején, és azok alakulásánál sok emberben megjelenhetnek olyan gondolatok, amelyek arra vonatkoznak, hogy „elég jó vagyok hozzá?”, „nem mondtam vagy csináltam most valami rosszat, ami miatt nem akar majd engem?”. Ezek mind olyan érzelmek, gondolatok, amelyek azért alakulnak ki, mert félünk attól, hogy mások negatívan ítélnék meg minket. Ez magának a szociális szorongásnak az alapja, még akkor is megjelenhet ez, ha nem kaptunk szociális szorongásról szóló diagnózist.

Manapság nem csak személyesen, hanem online is interakcióba léphetünk másokkal, így véleményem szerint még erősebben megjelenhet ez a negatív megítéléstől való félelem, ami sokkal erősebben kihathat kapcsolataink alakulására. Ezért is választottam ezt a kutatási témát, hiszen szeretném felmérni, milyen összefüggés van a nem patológiás mértékű szociális szorongás és a párkapcsolati elégedettség között.

Ezt több különböző aspektusból is szeretném vizsgálni, például a szégyenélmény szempontjából is, hiszen korábbi rossz élményeink is befolyásolhatják elégedetlenségünket, másokhoz való viszonyulásunkat. Például a testre és testrészekre irányuló szégyen megélése lehetséges, hogy befolyással van a szexuális elégedetlenségre. A másik aspektus az érzelemmegértés, hiszen a kapcsolatokban rendkívül fontos, hogy megfelelően tudjuk értelmezni, saját és mások érzelmeit is, és azokra optimális választ adjunk.

Szakirodalmi áttekintés

Szociális szorongás

A szociális szorongás egy olyan jelenség, amely társas helyzetek hatására jön létre és distresszt eredményez. Olyan esetekben jelenik meg, amikor mások figyelme ránk irányul, és attól félünk, hogy negatívan ítélnék meg minket. Ha a személy elismeri, hogy a helyzetre adott válasza túlzó mértéket ölt, akkor kialakulhat nála az, hogy elkerüli a distresszt okozó helyzetet (Perczel-Forintos & Kresznerits, 2017). Ilyenkor azért nem kérnek sok esetben segítséget az emberek, mert éppen attól félnek, hogy hibáik miatt negatívan ítélik meg őket, vagyis ebben az esetben félnek beismerni hibáikat. A szociális szorongás megjelenhet más pszichés zavarokkal együtt, akkor ha nagyobb szenvedéssel jár az egyén számára, mint például depresszióval, evészavarokkal (American Psychiatric Association, 2013). A komorbiditása 50-80% körüli, ez a pszichiátriai zavar a harmadik leggyakoribb a világon (Strell-Zimonyi et al., 2020). Abban az esetben ha a szociális szorongás jelensége egy személynél eléri azt a szintet, hogy már

szenvedést okoz, akkor szociális fóbiának vagy szociális szorongás zavarnak nevezzük (Morrison & Heimberg, 2013). A szociális szorongás örökletessége 0,58; a szociális szorongásos zavaré pedig 0,27 (Strell-Zimonyi et al., 2020). A szociális szorongást, mint diagnózist gyakran (és nem feltétlenül jogosan) olyan emberek is megkapják, akik visszahúzódnak, félénkek, és kevésbé nyitnak a másik nem felé. Egyes epidemiológiai felmérések alapján a szociális szorongás bár gyakori betegség, mégis a betegek 80%-a nem kap kezelést (Gabbard, 2016). A kutatásomban csak magával a szociális szorongással szeretnék foglalkozni, és nem a szociális szorongás zavarral.

A pszichoanalitikus elméletek szerint a tudattalanból előjöhetnek elfojtott agresszív és szexuális vágyak, gondolatok, amelyek visszaszorítására elhárító mechanizmusokat használunk. Az ilyen tiltott vágyak, gondolatok elfojtása vezet a szorongás csökkenéséhez, de hosszabb távon ebből alakulnak ki a fóbiák. Mind genetikai és mind környezeti tényezők is meghatározzák a fóbiák kialakulásának valószínűségét. Szerintük a kialakulásában nagy szerepet játszhat a túlvédő és elutasító szülői nevelési stílus. Vizsgálatok bebizonyították, hogy a szorongó, viselkedésükben gátolt gyerekek szüleinél sokkal gyakoribbak a szorongásos zavarok, mint az ebből a szempontból egészséges gyerekek szüleinél. Az ilyen szülők azt közvetítik a gyerekek felé, hogy a világ veszélyes hely, ezért félni kell az ártalmaktól. Ha a szociális szorongók belső tárgykapcsolatait vesszük figyelembe, azt állapíthatjuk meg, hogy azoknak a szülőknek, testvéreknek a reprezentációit internalizálták, akik megszegyénítették őket, és a későbbiekben ezeket a belsővé tett képeket projektálják ki a környezetükben élő személyekre, majd elmenekülnek tőlük (Gabbard, 2016).

A szociális szorongás kognitív modellje szerint azért szoronganak az emberek, mert saját szociális helyzetüket sokkal alacsonyabbra értékelik, mint amilyen valójában, és a környezetükben lévőkét pedig túlértékelik. Két dolog jellemzi az emberek viselkedését. Az egyik nem más, mint, hogy félreértelmezik a társas helyzeteket. A nem megfelelő reagálás veleszületett diszpozíciókból és korábbi élményeikből adódik. Attól félnek, hogy a környezetükben lévő személyek megszegyénítik vagy elítélik őket. Ezen félelem testi tünetei közé tartozik többek között az elpirulás, torokgombóc érzés, és a viselkedésbeli passzivitás is. A másik viselkedésbeli megnyilvánulás az, hogy társas helyzetekben a figyelmüket önmagukra irányítják. Ezt abból a szándákból teszik, hogy minél jobb benyomást tegyenek beszélgető partnereikre, azonban a visszajára tud elsülni, hiszen így kevésbé figyelnek a társukra, ezáltal érdektelennek tűnhetnek. Így ez könnyen elő tudja azt idézni, amitől félnek, vagyis az elutasítást (Rapee & Heimberg, 1997; Fennell, 1998; Weeks et al., 2005).

A szociális szorongásos zavar jellegéből adódólag befolyásolhatja a munkavégzést, iskolai teljesítményt és leginkább a társas kapcsolatokat. A szociális szorongókra jellemző, hogy alacsony az önhatékonyságuk és az önértékelésük, valamint magasabb a dependencia igényük és nagy az önkritikájuk, mivel folyamatosan önmonitorozást végeznek. Sokkal magasabb dependencia szint miatt többen gondolkoznak azon, hogy társaik, a számukra fontos egyének nem szeretik őket, és hogy el is fogják őket hagyni. Emiatt megjelenik náluk mind a tehetetlenség és a gyengeség érzése, továbbá az elhagyástól való félelem is. Egyes források szerint az önkritika magasabb foka az egyik legjobb előre jelzője a szociális szorongás meglétének (Iancu et al., 2015).

A szociális szorongás nem csak az ember viselkedésére, hanem megjelenésére és beszédére, kommunikációs módjára is befolyással van. Az is meghatározhatja, hogy magának a szociális szorongásnak a tünetei hol jelennek meg, milyen kontextusban (nyilvános beszéd, randi), mert nem minden esetben akadozik az ember beszéde, csak azon a területen ahová a szorongása koncentrálódik. Szinte mindenkinél előfordul az, hogy egyes helyzetekben nem izgatja, hogy jelenik meg (például egy kisebb baráti összejövetelen), de más helyzetekben pedig sok energiát fordít a megjelenésére például egy első randin. Ha a szociális szorongás szintje magas, akkor mind kvantitatív, mind kvalitatív változások is megfigyelhetők a beszédben. Lehetséges az, hogy kevesebbet beszélnek, más a tartalma, mint akkor, ha egy számára biztonságos környezetben van, vagy éppen kevésbé beszél folyamatosan. Az ilyen személyek kevesebb beszélgetést kezdeményeznek, hosszabb szüneteket tartanak, több idő szükséges nekik amíg válaszolnak (Schlenker & Leary, 1985).

A tünetek nem csak hátrányok lehetnek, bizonyos helyzetekben előnyt jelent a meglétük, például evolúciós szempontból közelítve a társas hierarchia fenntartására is szolgálhat. Ehhez kapcsolhatunk olyan szubmisszív magatartásformákat, mint például a szemkontaktus kerülése, zárt testtartás, kevésbé erős mimika. Valamint a társak és önmagunk folyamatos monitorozása pedig a csoportból való kirekesztést hivatott megelőzni. Ma a 21. században viszont sokkal több emberrel érintkezünk az internet világának köszönhetően, viszont ennek hatására nő a bizonytalanság és az ismeretlenség érzése bennünk, ami így elő tudja idézni a kontroll érzet hiányát, ami együtt jár a szociális szorongás egyik fő félelmével az elutasítástól való félelemmel (Strell-Zimonyi et al., 2020).

A szociális szorongás megjelenésében kulturális különbségek is megfigyelhetők, főként a nyugati és keleti társadalmak között, hiszen ezen fajta szorongás alapja szorosan kapcsolódik a társas normákhoz és szerepekhez, amik természetesen kultúra függőek (Hofmann et al., 2010).

A szociális szorongás gyakran már gyerekkorban, serdülőkorban megnyilvánul szégyenlőségben, idegenektől, idegen helyzetektől való félelemben, sokszor ezeket a félelmeket, viselkedéseket a környezet reagálása fenntartja (Dobos & Pikó, 2018).

A negatív megítéléstől való félelemnek központi szerepe van a szociális szorongáson túl az önbecsülésben és a szociális szorongás egyik speciális altípusában, a gelotofóbiában is. A nőkre jellemzőbb az attól való félelem, hogy megszégyenülnek, nevetségessé válnak. Negatív kapcsolatot találtak az önbecsülés és a negatív megítéléstől való félelem között. Azok a személyek, akik jobban félnek attól, hogy hibáik kiderülnek, hogy megszégyenülnek, nagyobb intenzitású szégyent fognak átélni, nagyobb a szégyenre való hajlandóságuk (Háger & Bolló, 2019).

Szégyen és a szégyenélmény

„A szégyen egy különösen intenzív, gyakran a cselekvőképességet akadályozó negatív érzelem, magában foglalva a kisebbségi érzését, tehetetlenségét és féltékenységét, valamint vágyat arra, hogy hiányosságainkat elrejtjük” (Horváth et al., 2021, p. 89). A szégyen a másodlagos, öntudati érzelmek közé sorolandó. Ebbe a csoportba tartozó érzelmeknek (például büntudat) a társadalmi érdekek, közösségi normák elsajátításának és betartásának elősegítése a funkciója (Horváth et al., 2021). Ezek az érzelmek részt vesznek az önreflexióban és az önértékelés kialakításában is (Swee et al., 2021). A szégyen és a többi öntudati érzelem is az élet második- harmadik évében alakul ki, mivel egyes kognitív funkciók megléte elengedhetetlen a kialakulásukhoz, mint például öntudat, én és a másik elkülönítése, attribúcióra való képesség, önreflexió (Vizin & Unoka, 2014).

Sok korábbi tanulmány a szégyent a büntudattal egybevéve vizsgálta, nem pedig külön-külön. Pedig a szégyen az egész szelfre irányuló bénító érzés. Bővebben arra vonatkozó érzelem, hogy az egyén elmarad a sztenderdtől, az ideális-éntől, és másoktól is, valamint kicsinek és gyengének érzi magát. Míg a büntudat esetében a negatív értékelés a viselkedésre irányul, nem pedig a szelfre, ezt is fájdalmasnak éljük meg, ami befolyásolja azt, hogy az egyén hogyan éli meg önmagát. A szégyen egy primitívebb és egyben nárcisztikusabb érzelem. Hiszen a büntudat megéléséhez szükség van egy kis empátiára és mások iránti érdeklődésre is. A szégyenélmény megélése együtt jelenhet meg ellenségesség érzésével, az egyén benuulttá válhat, információfeldolgozó képessége csökkenhet. Az egyén szégyen közben mások ítéleteire fókuszál, úgy érzi, hogy vissza kell vonulnia, vagy visszavágnia és eközben önmagára irányuló negatív gondolatokat generál (Horváth et al., 2021).

A szégyen átélése normális és egészséges, egészen addig, amíg egy szégyent okozó helyzetben jelenik meg akutan és reaktívan. Egyes esetekben viszont patológiássá válhat, amikor a szégyenérzet internalizálódik és az identitás részévé válik. Ez az internalizálódott szégyen jelenik meg evészavarokban, depresszióban, személyiségzavarokban, és szociális szorongásban is (Vizin & Unoka, 2014).

A szégyen irányulhat a testre, a test egyes részeire, vagy magára a szégyent átélő személyre (karakterológiai), vagy a személy viselkedésére (Swee et al., 2021). Ezt a három aspektust mérem fel a kutatásomban a Szégyen Élmény skálával. A nők több testre irányuló szégyent élnek át mint a férfiak (Grabe et al., 2007). A szégyen másképp jelenik meg akkor, ha a másik szándékos megszégyenítésével a szégyent átélő fél nem ért egyet, ezt nevezzük externális szégyennek, vagy ha a személy önmagától is azt gondolja, hogy a másik által említett vonás, vagy viselkedés szégyelni való, ez pedig az internális szégyen (Vizin & Unoka, 2014) (Vizin & Unoka, 2014). A szégyen érzése közben az éppen akkor zajló kognitív folyamatok befejeződnek, és az egyén elkezd önmagára figyelni. A figyelme irányulhat befelé (privát öntudat) vagy kifelé, ilyenkor azt figyeli a másik személy mit gondolhat róla (publikus öntudat). Az egyén érzékszervei eltompulnak, gondolkodási képessége beszűkül, és tehetetlenség érzése jelenik meg. A testi érzeteket tekintve azt figyelhetjük meg, hogy amikor szégyent élünk át, akkor az arcunk, nyakunk és a mellkasunk bőre felforrósodik, a mellkasban fájdalmat és nyomást érezhetünk, a gyomrunk összeszorul, a szívünk hevesebben kezd dobogni, és sokkal kisebbnek érezzük magunkat. A viselkedés is gátlás alá kerül, késztetést érzünk ilyenkor az elmenekülésre, elbújásra, a szégyent kiváltó dolog tagadására. Az, hogy miként küzdünk meg a szégyennel temperamentumtól és személyiségtől is függ. Négy megküzdési módot azonosítottak, az elkerülést, visszavonulást, önmagunk és mások ellen forduló agresszív magatartást. Valamint meghatároztak még egy megküzdési módot a kiengesztelő magatartást, amelyben elfogadjuk kicsinységünket, és alávetjük magunkat a másik elvárásainak (Vizin & Unoka, 2014).

A szégyenélmény nem más, mint egy negatív érzelemként megélt, erős lelki fájdalommal, értéktelenséggel, valamint tehetetlenséggel járó érzélem. Átélésekor önmaga központi magjának megsemmisülése forog kockán. Közben továbbá megjelenik, a mások tekintetének való kitettség érzése is (Vizin & Unoka, 2014).

Több nagy elmélet is van, ami a szégyen megélését, kialakulását magyarázza. Az alábbiakban a pszichoanalitikus perspektíva kerül részletesebb bemutatásra. Freud megállapításai szerint a gyermek belsővé teszi a kritizáló szülő arcát, tekintetét, amely később

a lelkiismerettel, az én-ideállal áll majd kapcsolatban. Későbbi elméletei szerint pedig a felettes-énnel. Ez a gondolat a kiindulópontja azoknak a pszichoanalitikus elméleteknek, amelyek a szégyen kialakulásával foglalkoznak. Freud szerint a szégyen hasonlít a szorongásra, mivel ez is egy figyelemfelkeltő affektív szignál, amely az exhibicionista vágyak megjelenésekor előrevételezi a vágyak kielégítést követelő külső világ vagy a felettes-én általi elutasítást (Vizin & Unoka, 2014). A szégyen a személyiség részévé is válhat, hiszen az internalizálódik a személyiségünkbe, ahogy mások látnak minket, és ahogy mi azt megéljük (Cunha et al., 2012). Adler a szégyent a társadalmi érdeket a kisebbségi érzés alternatívájaként értelmezte (Breggin, 2015). Kohut elmélete szerint a szégyen azért jelenik meg, mert a szülők nem reagálnak kellő mértékben a csecsemő nárcisztikus igényeire, és az elvárt csodálat elmaradása arra készteti őt, hogy elrejtse szükségleteit, és szégyellje a kielégítésre váró vágyait (Vizin & Unoka, 2014).

A tárgykapcsolati és kötődési perspektíva is foglalkozott a szégyen érzésével. Az irányzat követői szerint ez egy interperszonális vagy kötődési érzelm, amely két személy közötti szoros kapcsolat megszakadásakor alakul ki. Azt is megállapították, hogy maga a szégyen absztrakt kognitív folyamatokon keresztül csecsemőkorban is megtapasztalható, és nem igényel önreflexiót. Nathanson úgy vélte, hogy a szégyen különböző cselekedetekre, jellemzőkre hívja fel a figyelmet, amelyek más személyekből elutasítást válthatnak ki, és ezzel arra motiválja az egyént, hogy megpróbálja az elutasítást megelőzni. A tárgykapcsolati elméletek szerint a csecsemőknek a szégyenélmények után a gondozók általi újrarendezésre van szükségük. Ez a helyreállítás segíti őket egy belső munkamodell létrehozásában, amelyben minden interakció pozitív és helyrehozható. Ha a csecsemő többször megtapasztalja a helyreállítás hiányát és az ahhoz kapcsolódó szégyent, akkor az bizonytalan kötődési stílushoz és szégyenre való hajlamhoz vezethet (Vizin & Unoka, 2014).

A családon belüli hátrányos nevelés, szülői kritika, testvér favorizálás, lemondás, elutasítás, verbális, fizikai továbbá szexuális erőszak megjelenése előre jelezheti a szégyen bekövetkeztét, a szégyen átélésére való hajlandóságot. Ezek a tényezők növelik a pszichopatológiák megjelenésének esélyeit. A felnőttek szégyenélményei a gyerekkorban átélt traumatikus élményekként működhetnek. Jelentős szerepe van az önzonosságban, és referenciapontként szolgálnak a jelentéstulajdonítás folyamatában. Az ember identitásának kulcseleme, és egyben fordulópont abban, hogy önmagát negatívan látja saját és társai szemében is (Cunha et al., 2012).

A szégyen összességében önmegfigyelésen alapul és a személyiség legrosszabb vonásaira fókuszál, valamint kapcsolatba hozható a szociális szorongás több aspektusával is (társas

elkerülés, önkritika, elkerülő szubmisszív magatartásformák alkalmazása). A legtöbb esetben elképzelhetetlen, hogy a szociális szorongás, és a szociális szorongás zavar szégyenértékelés nélkül jelenjen meg. Továbbá a szégyenértékelés az a tényező, ami segít megmagyarázni a komorbiditást az evészavarok és a szociális szorongás között, hiszen mindkettőben megjelenhet az, hogy a szégyent az egyik testrészünk vagy az egész testünkre vonatkoztatva érezzük. A szociális szorongásban szenvedők nagyobb mértékű kognitív szégyent élnek át, ide sorolható a kompetenciaérzés hiánya, és a kirekesztéstől való félelem (Swee et al., 2021).

Érzelmi intelligencia, érzelemmegértés

Salovey és Mayer szerint „az érzelmi intelligencia az érzelmi információfeldolgozás olyan formája, amely magában foglalja a saját és mások érzelmeinek pontos értékelését, az érzelme megfelelő kifejezését, valamint az érzelme olyan adaptív szabályozását, ami javítja az élet minőségét” (Kun et al., 2011, p. 450). Ez csak egy a sok megfogalmazás közül. Ezt az elméletet a képesség alapú modellek közé soroljuk, mivel képességek gyűjteményének definiálja az érzelmi intelligenciát. Az érzelmi intelligencia háromágú elmélete nagy jelentőséget tulajdonít az emóciók és a kogníciók összekapcsolásának, valamint feltételezi, hogy bizonyos emocionális képességek kapcsolatban állnak egymással, és egymásra épülnek. Salovey és Mayer ezen modellje a következő területeket érinti: érzelme értékelése és kifejezése, érzelme hasznosítása a problémamegoldásban és érzelme szabályozása (Horváth et al., 2021). Bar-On szélesebb körű elmélete szerint az érzelmi intelligenciába személyes és társas kompetenciák is beletartoznak (intraperszonális és interperszonális készségek, stresszkezelés, motiváció stb.). Az érzelmi intelligencia elengedhetetlen a hatékony interperszonális kommunikáció kialakításához, valamint fejlesztése, hozzájárul a kommunikációs készségek tovább fejlődéséhez, és a nehezebb kommunikációs helyzetet (pl. szexuális életbeli érzelme, eseményeket) érintő témák kezeléséhez. Ezentúl nagy a szerepe a hétköznapi életben megjelenő problémák, feladatok megoldásában. Ha az érzelmi intelligencia szintje nő, akkor nő a magabiztossága is az egyénnek (Balázs, 2015).

Eisenberg et al., (2007) megfogalmazása szerint az érzelemmegértés nem más, mint egy képesség arra vonatkozóan, hogy azonosítsuk saját magunk és mások által átélt és kifejezett érzelme, és megértsük, hogy mely érzelme megjelenése megfelelő egy adott kontextusban, valamint, hogy felismerjük az okait és a következményeit egyes érzelme. Az érzelemmegértés nagy szerepet játszik az adaptív érzelmszabályozásban, de különbözik is tőle, például abban, hogy az előbbi azt foglalja magába, hogy az egyén mit tud az adott érzelmről, és nem azt, mit fog vele kezdeni, hogyan fog rá reagálni. Egy érzelme teli

szituációba való belépés során egy megfelelő szintű érzelemmegértés (mások mit éreznek, miért merül fel az adott érzelem) segítheti abban az egyént, hogy ki tudja választani a legmegfelelőbb érzelemszabályzási stratégiát. Az érzelemmegértés és az érzelemszabályozás közötti kapcsolat kétoldalú. Az alacsony szintű érzelemmegértésnek lehet az eredménye a kevésbé hatékony érzelemszabályozás (O'Toole et al., 2013).

Az érzelmek monitorozása, az érzelmek megértése irányulhat a saját magunk által megélt érzelmeinkre (intrapersonális érzelemmegértés), vagy irányulhat mások érzelmeire, érzéseire (interperszonális érzelemmegértés). Ez a két terület kapcsolatban állhat egymással, hiszen az a képességünk, hogy mások érzelmeit megértsük, azon a képességen alapulhat, hogy át tudjuk élni, szimulálni tudjuk a másik által megélt érzelem egy kis részét magunkban. Az érzelmi intelligencia és az érzelemmegértés abban különbözik egymástól, hogy az előbbi magába foglalja az érzelmekhez kapcsolódó ismeretek alkalmazásának a módját. Vagyis összefoglalva az érzelemmegértés nem más, mint az a képesség, hogy észleljük és megértjük mások és saját magunk érzéseit, és nem tartozik bele az, hogy mit teszünk az érzelmekkel, sem az érzelmek figyelése, de az hogy az egyén hogyan figyel az érzelmekre hatással lehet az érzelemmegértésére (O'Toole et al., 2013). Az érzelemmegértés vonatkozik az érzelmek külső és belső okaira, következményeire, érzelmek tulajdonságaira, társadalmi-erkölcsi-kulturális funkcióira az érzelmeknek. A jobb érzelemmegértés jobb intrapersonális és interperszonális eredményeket tesz lehetővé, valamint kapcsolatban áll proszociális attitűdökkel és az empátikus aggodalommal is (Schlegel & Scherer, 2018).

Az érzelemmegértés egyéni különbségei már körülbelül 24 hónapos kortól megfigyelhető a beszédben azzal a módszerrel, hogy megnézik, hogyan indexeli a beszédben az érzelmeket a gyermek. Több tanulmány is leírta, hogy már négy éves kortól képesek vagyunk értelmezni azt, hogy az érzelem az, amit egy ember érez egy adott esemény miatt, és ez függ attól, hogy hogy értékeli az adott eseményt az adott személy. Nemtől és családi körülményektől is függhet az érzelemmegértés minősége (Cutting & Dunn, 1999).

Az érzelemmegértés hiánya vagy alacsony szintje sok pszichés zavarban megjelenik köztük a szociális szorongásban is. Teoretikusan a szociális szorongást gyakran hozzák összefüggésbe az alacsony szintű interperszonális érzelemmegértéssel, mivel a szociális szorongásnak jellegzetessége, hogy az egyén interperszonális problémákkal küzd. Mások érzéseit vagy negatívan látják, vagy túlnéznek rajta és saját magukra irányítják a figyelmüket. O'Toole et al. (2013) metaanalízise, vizsgálata szerint kapcsolat van a szociális szorongás és az érzelemmegértés között, Kevesebb figyelmet tulajdonítottak az eddigi tanulmányok az

intraperszonális érzelemmegértés és a szociális szorongás kapcsolatának, viszont a saját érzelmeik menedzselésével is problémájuk lehet, félreértelmezik azokat. Az érzelemmegértésnek az életünk során a társainkkal folytatott interakciókon keresztül kell fejlődnie, viszont a szociális szorongók, az arra hajlamos egyének nem szeretik megosztani érzéseiket, főként a mélyebb érzelmeiket másokkal. Sok empirikus kutatásban az olvasható, hogy negatív irányú kapcsolat van a szociális szorongás és az intraperszonális érzelemmegértés között, vagyis minél nagyobb a szorongás szintje annál alacsonyabb az érzelemmegértése. O'Toole et al. (2013) kutatás is beigazolta az előbb leírtakat. Az interperszonális érzelemmegértés esetében többféle eredményt is publikáltak, egyes tanulmányok szerint magas szintű, mások szerint alacsony szintű interperszonális érzelemmegértés és a szociális szorongás között van kapcsolat. Az alacsony szintű érzelemmegértés lehet egy a serdülőkorban stabilizálódott tulajdonság, ami az egyik lehetséges oki tényezője a szociális szorongás kialakulásának, de annak következménye is lehet (O'Toole et al., 2013). A szociális szorongóknak nem abban alacsony szintű a képessége, hogy az alapérzelmeiket, mint például a szomorúságot, örömet megértsék, detektálják, hanem abban, amikor komplex érzelmeiket, azokat tartalmazó helyzeteket kell megérteniük, amik kapcsolatban állnak a szociális élet elemeivel. Például ilyen lehet a párkapcsolatok esetében a szexuális életet érintő beszélgetésekben megjelenő érzelmek megértése (Barrett, 2004).

Párkapcsolati elégedettség

Minden párkapcsolat stabilitásának, és minőségének a megőrzéséhez elengedhetetlen a párkapcsolati elégedettség megléte. Ez az elégedettség azt jelenti, hogy a párok tagjai szubjektíven nézve megítélik a párkapcsolatukat, annak több aspektusát, és a párjukkal egymáshoz való viszonyukat is. Úgy is megfogalmazhatjuk, hogy „egy személy házasságára vagy más, bensőséges kapcsolatára vonatkozó érzelmeinek és gondolatainak együttese” (Lakatos et al., 2020, pp. 57–58). A párkapcsolati elégedettségnek még nem határoztak meg a kutatók egy egyetemes definíciót, mivel igen sok tényező együttes hatásából áll össze (Lakatos et al., 2020).

A párkapcsolati elégedettség nagyon szoros kapcsolatban áll egy másik, a párkapcsolat szempontjából elengedhetetlen konstrukttal, az intimitással. Ez pszichológiai közelséget jelent, ami magába foglalja a kölcsönös feltárulkozást, megértést és elfogadást. Olson hét dimenzió mentén határozta meg az intimitást: érzelmi, társas, intellektuális, szexuális, szórakozás, spiritualitás és esztétika. Elmélyítését a kölcsönösen történő önfeltárás segíti, főleg a kapcsolatok elején egyre több, és egyre mélyebb, és sok esetben negatívabb tartalmú

élmények is megosztásra kerülnek a párok között, ami segíti azt, hogy az intimitás, és a bizalom, és maga a párkapcsolat is erősödik. Az intimitás, előre jelezheti a kapcsolat sikerességét, hosszát és stabilitását (Kövér et al., 2017). Az elégedettebb párok szignifikánsan nagyobb intimitást élnek át, mint a kevésbé elégedett párok (Prager & Buhrmester, 1998).

A személyek pszichés jóllétét befolyásolja a párkapcsolati elégedettségük. Ez több faktorról hozható kapcsolatba, többek között jutalommal, elkötelezettséggel, kapcsolatba fektetett energia mennyiségével, stabilitással, együtt töltött idő mennyiségével, minőségével, jövőre vonatkozó tervekkel, tagok által észlelt lehetséges párkapcsolati alternatívákkal (Kövér et al., 2017). A nők alacsonyabb mértékű párkapcsolati elégedettségét a következő tényezők tették bejósolhatóvá: élettársi kapcsolatban élés, szülők válása, vitás konfliktuskezelési szokások, alacsonyabb anyagi helyzet, valamint ha csak ők dolgoznak egyedül a kapcsolatban. Férfiak esetében ugyanakkora bejósoló ereje van a szülők válásának, a konfliktuskezelés módjának, viszont az ő esetükben a státusznak és az anyagi helyzetnek nincs szignifikáns hatása. Több kisebb elmélet is irányul arra, miért csökken idővel az emberek elégedettsége. A kiábrándulási modell értelmében az elégedettség, és a kapcsolati minőség azért csökken, mivel a fantázia találkozik a valósággal. A felmerülő nehézségek modell szerint az oki tényező a konfliktusokban és problémákban rejlik. A nászút utáni egyhangúság szerint az első pár hónap idillje, optimista állapota után belép az egyhangúság és az apátia. Ezek az elméletek az elégedettség csökkenését hivatottak magyarázni. Valamint a hozzászokási modell értelmében a párok túljutnak a problémáikon, amik az elégedettség növeléséhez vezethetnek. Inkább a párkapcsolatok első három-négy évében van minőségi csökkenés. A nők általában elégedetlenebbek a párkapcsolataikkal, ők más elvárásokkal lépnek be a kapcsolatba, sokkal magasabb érzelmi elköteleződést és intimitást várnak el mint a férjük (Erát, 2020). A párkapcsolati elégedettség összefüggésben áll az empátiával, a partner szerelmi hozzáállásának észlelésével, önfeltárással és kapcsolati kompetenciával. Az érzelmi és attitűdbeli változók jobban meghatározzák az elégedettséget, mint a viselkedési konstrukciók (Meeks et al., 1998). A párkapcsolatban megjelenő kommunikáció is megfelelő bejósolója az elégedettségnek (Montesi et al., 2013).

A kötődési stílusok is meghatározhatják párkapcsolati viszonyulásainkat, abban való működéseinket. Több irracionális elvárás, hiedelem, attitűd is él a köztudatban arról, hogy mi teszi egészségessé kapcsolatainkat, ám ezek többnyire nem nyernek igazolást. Az ilyen irracionális gondolatok, kevésbé megfelelő alkalmazkodáshoz vezetnek a kapcsolatban. A párkapcsolati elégedettség és az irracionális hiedelmek elfogadása között negatív korrelációt

találtak. Ezen kutatásban résztvevő egyének közül, akik szorongó-elkerülő, szorongó-ambivalens kötődési stílusúak voltak nagyobb hajlandóságot mutattak a kapcsolatra vonatkozó hiedelmek elfogadására (Stackert & Bursik, 2003). Az ideális és a valós állapot között fellépő különbség csalódottságot, és kudarcból való félelmet válthat ki. Nem szorongó nőknél kisebb volt a különbség a két állapot között, akkor ha kifejezték negatív érzelmeiket is a kapcsolatukban, viszont a szociálisan szorongó nőknél, akik a konfliktusok elkerülése miatt visszatartják érzelmeiket, ott nagyobb volt a különbség a vágyott és a valós állapot között (Kashdan et al., 2007).

Eddig nem említett tényező a szexuális elégedettség, ami szintén elengedhetetlen a párkapcsolati elégedettségben. A szociális szorongók kisebb mértékben elégedettek a szexuális életükkel, mint a nem szorongó társaik. Ez azt is valószínűsítheti, hogy ők kevésbé elégedettek a párkapcsolatukkal is. A szexuális elégedettség alacsonyabb fokára hatással lehet az a fentebb említett tényező is, hogy szégyen érzete irányulhat testre is, és egy szexuális élmény során ezek is előtérbe kerülhetnek, de a személyükre, vagy éppen viselkedésükre irányuló szégyen is csökkentheti az elégedettségüket. A szociálisan szorongók a párjukkal való távolság szabályzására használják a szexuális kapcsolatot, ha félnek a megjelenő túl nagy intimitástól és közelségtől. Nekik nehézséget jelenthet vágyaik, személyes meggyőződéseik, szándékaik kommunikálása partnerük felé, attól való félelmük miatt, hogy párjuk elutasítja őket. Az érzelmek elnyomása a kapcsolatban a szociális szorongóbbak esetében növeli a párkapcsolati elégedettséget, míg a kevésbé és nem szociálisan szorongók esetében csökkenti azt. A szociálisan szorongók sokszor a kapcsolataikban is megnemértettséget és egyedüllétet éreznek, mivel úgy vélik, hogy nem hallgatja meg őket a partnerük. Úgy gondolják, hogy a kommunikáció, főleg a negatív dolgokról, érzelmekről csak megzavarja a kapcsolatukat, és a problémák megoldását. Az is vezethet a szociálisan szorongók alacsonyabb szexuális elégedettségéhez, hogy képesek elkerülni a negatív élmények, kínosabb témák átbeszélését, és számukra ide tartozhat a szexuális élet témája is. Azon személyeknek, akiknek nehézséget okoz az őszinte kommunikáció, gyakran vannak szexuális problémáik (Montesi et al., 2013). Montesi és munkatársai (2013) szerint a magasabb szociális szorongás előre jelezheti az intimitástól való félelmet, az bejósolja a szexuális kommunikációval való elégedetlenséget, az pedig a szexuális elégedetlenséget. Több kutatás szerint sincs szignifikáns különbség férfiak és nők szexuális elégedettségében, viszont ezen eredményeknek is vannak ellentmondó kutatások (Vowels et al., 2022).

A szociális szorongás előre jelzője lehet a párkapcsolati státusznak - inkább egyedül vannak, mint kapcsolatban, de ha van is kapcsolatuk, akkor inkább alacsonyabbra értékelik, mint nem szorongó társaik (Doyle et al., 2021). Nekik sokkal nehezebb bármilyen modalitású kapcsolatot kialakítani, ideértve a párkapcsolatokat is. A szociálisan szorongóbb nők elégedetlenebbek a kapcsolataikkal, úgy, mint a nem szorongó nők is. A szociálisan szorongó nők kevesebb támogatást szeretnének kapcsolataikban, de a támogatás hiánya ugyanakkor boldogtalansághoz is vezethet. Nekik azért mehet nehezebben a kapcsolatok alakítása fenntartása, mivel nehezebb lehet feltárniuk magukat lelkiileg és egyes esetekben akár testileg is, hiszen félnek attól, hogy a partnerük negatívan ítéli meg őket (Porter & Chambless, 2014). A szociálisan szorongó egyének gyakran mutatnak ragaszkodó viselkedést kapcsolataikban, amely aláztos viselkedésben és túlzottan a partnerre támaszkodó viselkedésben valósul meg (Kashdan et al., 2007).

Több tanulmány is foglalkozott már azzal, hogy milyen összefüggés állhat a szociális szorongás és a párkapcsolati elégedettség között. Ezen tanulmányok eredményei több esetben konfliktusosak. Egyes kutatások szerint a szociálisan szorongók alacsonyabb elégedettséget mutatnak kapcsolataikban ideértve a szexuális élettől való elégedettséget is (Bodinger et al., 2002; Sparrevohn & Rapee, 2009). Míg mások azt találták, hogy a szociális szorongás és a párkapcsolati elégedettség között nincsen korreláció, ha a depressziót kontroll alatt tartják. Azt azonban nem tartották lehetetlennek, hogy a szociális szorongás és a depresszió egyes közös tulajdonságai, mint a negatív érzelmek megélése, társas információk feldolgozása nem állhat kapcsolatban a párkapcsolati elégedettséggel (Doyle et al., 2021).

A kutatásom másik két tényezőjének a szegény átélésére való fogékonyságnak és az érzelemmegértésnek a kapcsolata a párkapcsolati elégedettséggel még kevésbé kutatott téma a pszichológián belül. Nem áll rendelkezésemre sok eredmény a fentebb említett kapcsolatokról sem külön-külön, sem pedig egyben.

Kovacs (1996) kutatásában a szegény átélésére való hajlamosság és a párkapcsolati elégedettség kapcsolatát vizsgálta, és negatív irányú korrelációt feltételezett a változók között, de szignifikánsan nem sikerült igazolnia. Korábbi tanulmányokra nem tudott alapozni, mivel nem vizsgálták még a párkapcsolati elégedettséget ezen aspektusból korábban, és azóta sem. Egyik következtetése az volt, hogy lehet azért nem sikerült bebizonyítani, mert az emberek (főleg, akik a szegény átélésére fogékonyak) nem szeretik bevallani, ha baj van a kapcsolatukkal. Egy másik tanulmányban, amit kínai mintán végeztek el, indirekt összefüggést találtak a szegény és a párkapcsolati elégedettség között. A keleti társadalmakban a szegény

egy fontosabb érzélem, jelenség, mint a nyugatiban. Valószínűleg ezért is egy kevésbé kutatottabb terület. A nyugati kutatásokban eddig a szégyent és a párkapcsolatokat olyan közös aspektusból vizsgálták, hogy a szégyenhajlam előjelezheti a párkapcsolatokon belüli erőszakot. A párkapcsolatokban is és az élet más területein is a szégyenre való fogékonyság magasabb szintje elhagyásra, bujkálásra vagy visszavonulásra készítheti az egyént a szégyennel teli szituációból (Johnson et al., 2015).

Az érzelmi intelligencia és a párkapcsolati elégedettség között több kutatásban is pozitív korrelációt találtak, viszont az érzelmi intelligencia érzelemmegértés területét önmagában a párkapcsolati elégedettséggel kevésbé kutatták. Az embereket az érzelmek magasabb szintű észlelése, megértése és kezelése motiválhatja arra, hogy jobbak legyenek, jobban teljesítsenek az élet különböző területein és elégedettebbek is legyenek azokkal, így a párkapcsolatban is. Azok a személyek, akik magasabb szintű érzelemmegértő képességgel rendelkeznek, jól értelmezik mások és saját érzelmeiket is, nagyobb eséllyel lépnek kapcsolatba egy hozzájuk való egyénnel, akivel egy megfelelő minőségű párkapcsolatot tudnak átélni (Malouff et al., 2014). Heteroszexuális párok esetében, ha a pár két tagjának közel azonos az érzelmi intelligencia szintje, akkor sokkal elégedettebbek lesznek a kapcsolatukkal, mintha nagyfokú eltérést mutatna az érzelmi intelligencia szintjük (Jardine et al., 2022). Vagyis az érzelemmegértésnek, az érzelmek kezelésének és szabályozásának magasabb szintje elősegítheti a nagyobb párkapcsolati elégedettséget (Malouff et al., 2014). Összefoglalva, ez alapján következtethetünk arra, hogy az érzelemmegértés is szerepet játszhat a párkapcsolati elégedettség alakulásában.

Vizsgálat

A vizsgálat célja

A kutatásom célja az volt, hogy megvizsgáljam a párkapcsolati elégedettséget a szociális szorongáson, érzelemmegértésen és a szégyenélményen keresztül. A szociális szorongás megléte alacsonyabb párkapcsolati elégedettséget feltételez (Bodinger et al., 2002; Sparrevohn & Rapee, 2009). A nők általában elégedetlenebbek kapcsolataikkal, és a szociálisan szorongóbb társaik nagyobb elégedetlenséget mutatnak kapcsolataikban (Porter & Chambless, 2014). Szociális szorongás esetén az egyének hajlamosabbak a szégyen átélésre, több szégyenélménnyel rendelkeznek (Swee et al., 2021). Feltételezéseim szerint a nagyobb szégyenre való hajlamosság alacsonyabb párkapcsolati elégedettséget jár együtt (Johnson et al., 2015). A testre irányuló szégyen a feltételezések szerint alacsonyabb szexuális

elégedetlenséghez járul hozzá és a szociális szorongók alacsonyabb szexuális elégedettséget mutatnak (Montesi et al., 2013). Az érzelemmegértés fontos tényező a párkapcsolati elégedettségben és a szociális szorongásban is. Várható, hogy alacsonyabb érzelemmegértése lesz a szociális szorongóknak (O'Toole et al., 2013), és hogy a magas érzelemmegértés magasabb párkapcsolati elégedettséget von maga után (Malouff et al., 2014).

Ahogy fentebb már említésre került, több esetben is vannak egymásnak ellentmondó kutatások. Én a leginkább elfogadott elméletek alapján indultam el hipotéziseim kialakításakor, amelyek megegyeztek előzetes elgondolásaimmal. Hipotéziseimben, kérdésfeltevéseimben, újszerűbb szakirodalmakban együttesen kevésbé vizsgált összefüggéseket szerettem volna vizsgálni, így az egyszerűbb, jobban kutatottabb, és már bizonyítottabb összefüggéseket, mint például a szociális szorongás mértéke és a párkapcsolati elégedettség közötti negatív irányú kapcsolatot, valamint a szociális szorongás és a megemelkedett szégyenre való hajlandóság közötti kapcsolatot, és a szociális szorongás és az alacsonyabb mértékű érzelemmegértés közötti összefüggést, a hipotéziseim mellett fogom a továbbiakban megvizsgálni. Hipotéziseim, kérdésfeltevéseim a következők:

1. *hipotézis: A szociális szorongás magasabb szintje és a szégyen átélésére való fogékonyság magasabb szintjének megléte alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt.*

1.1 *hipotézis: A nők párkapcsolati elégedettségét szignifikánsan befolyásolja a szociális szorongás.*

2. *hipotézis: Szociális szorongás emelkedett szintje és az alacsonyabb érzelemmegértés képessége alacsonyabb szintű párkapcsolati elégedettséggel jár együtt.*

2.1 *hipotézis: Az érzelemmegértés szintje ugyanolyan mértékben befolyásolja a párkapcsolati elégedettséget férfiak és nők esetében.*

3. *hipotézis: Feltételezéseim szerint, a szociális szorongás, a test iránti szégyen összefüggésben áll a szexuális elégedettséggel. Mégpedig úgy, hogy, akinek magasabb a szociális szorongása, annak feltehetően nagyobb a test iránti szégyen átélésére való fogékonysága, ami alacsony szexuális elégedettséghez vezethet.*

3.1 *hipotézis: A nemek között nincs különbség a szexuális elégedettség mértékében.*

3.2 *hipotézis: A testre irányuló szégyen a nők esetében sokkal magasabb.*

4. hipotézis: A szégyen átélésének magasabb foka, és az érzelemmegértés képességének alacsonyabb szintje együttesen is eredményezi a párkapcsolati elégedettség csökkenését.

4.1 hipotézis: A szociális szorongás, érzelemmegértés és a szégyen átélésére való fogékonyság együttesen is befolyásolja a párkapcsolati elégedettség alakulását.

Minta

A kutatásban összesen 200 személy vett részt, 162 nő és 38 férfi. A beérkezett válaszok áttekintése után a mintám 191 főre szűkült le, ebből 155 személy nő és 36 férfi. Kilenc adat kihagyására hiányos kitöltés, és a nem megfelelően értelmezett kutatási feltételek miatt került sor. A vizsgálatban való részvétel feltételei a következők voltak: a kutatásban résztvevő személy olyan 18. életévét betöltő egyén legyen, aki párkapcsolatban él, de még nem házasodott meg. A házasokat, azért nem szerettem volna bevonni a mintába, mivel a házasságban élőkre más párkapcsolati dinamikák is jellemzőek lehetnek, szemben a még nem házas, de párkapcsolatban élő személyekkel. A mintámba nem vontam be diagnosztizált szociális szorongókat. A kutatásban résztvevő személyeknél az átlag életkor 24,4 év, a szórás pedig 5,8 év volt (minimum 18, maximum 48). A minta 8,38%-a faluban, 18,32%-a a fővárosban, 27,75%-a megyeszékhelyen és 45,55%-a városban lakik. Végzettség tekintetében a kitöltőkről az mondható el, hogy 68 fő (35,6%) egyetemi vagy főiskolai diplomával, 114 fő (59,69%) érettségi bizonyítvánnyal, 5 fő (2,62%) szakközépiskolai, szakiskolai, szakmunkásképzői végzettséggel rendelkezik, és 4 fő (2,09%) posztgraduális képesítést szerzett.

A toborzás online kérdőíves formában, közösségi oldalon, azon belül különböző csoportokban, és ismerősök körében történt. A kérdőívcsomag elején minden kitöltő tájékoztatót kapott a kutatásban való részvétel feltételeiről, arról, hogy a begyűjtött adatokat bizalmasan kezelem, és csak a dolgozatom elkészítéséhez használom fel, továbbá arról is, hogy a kutatásban való részvétel anonim. A leírás végén és a kutatás végén is feltüntettem a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) telefonos elérhetőségét (1. melléklet).

Módszerek, kérdőívek

A Debreceni Egyetem Pszichológia Intézet Intézeti Kutatásetikai Bizottságának az engedélyével végeztem el a kutatásomat (Etikai engedély száma: UD-IP-2022/44). A kutatásomat egy online közösségi médián megosztott és ismerősök körében terjesztett kérdőívcsomaggal végeztem, amelyet a Google Forms felületén készítettem el. A

kérdőívcsomag tartalmazott saját kérdéseket és standardizált kérdőíveket, skálákat is (2. melléklet). A saját kérdéseim demográfiai adatokra, továbbá a párkapcsolat aspektusaira, annak időtartamára, együtt töltött idő hosszára, és szexuális életre vonatkoztak, valamint olyan kérdés is megjelent a kérdőívben, amely az egyén eddigi párkapcsolatainak a számára kérdezett rá. A kérdőívcsomagomban négy standardizált kérdőívet, skálát használtam fel.

„Félelem a negatív megítéléstől” kérdőív-FÉLNE (FÉLNE 8)

A „Félelem a negatív megítéléstől ” (rövidítve FÉLNE) elnevezésű kérdőív az egyik legalkalmasabb mérőeszköz arra, hogy elkülönítsük a szociális szorongást más pszichés megbetegedésektől. Maga a kérdőív az eredeti 30 ítemes változat rövidített és validált 8 íteemből álló variációja, ami így a gyors és egyszerű felmérést teszi lehetővé. Igen nagy a belső validitása a kérdőívnek, a Crombach alfa alapján magasabb, mint 0,8. A félelem a negatív megítéléstől igen nagy kulcsszerepet játszik a szociális szorongás kialakulásában és fennmaradásában. Hiszen az emberek figyelik saját viselkedésüket, önmegfigyelést végeznek, és igen erős kritikát tudnak megfogalmazni arra, hogy amit tettek vagy éppen mondtak utólag nem tűnik megfelelőnek, és ettől, valamint attól is, hogy környezetük reakcióit félreértelmezik, hajlamosabbá válnak arra, hogy elkerüljék a számukra kellemetlen helyzeteket. Továbbá ezek az incidensek könnyen szorongást váltanak ki, amelyek megnehezíthetik az emberek hétköznapi működését.

A kérdésekre egy öt fokú Likert skálán kell az egyéneknek választ adniuk, és így összesen 40 pontot lehet kapni. Minél magasabb pontot kap valaki, annál magasabb szociális szorongással rendelkezik (Perczel-Forintos & Kresznerits, 2017). A FÉLNE8 kérdőívet abból a célból alkalmaztam, hogy két csoportra bontsam a mintámat a szociális szorongásuk mértékében, valamint, hogy meghatározzam a résztvevők szociális szorongásának a mértékét. A mintát az abszolút átlagnál 20-nál választottam ketté.

Szégyen Élmény Skála (ESS)

A Szégyenélmény skála egy olyan önkitöltős skála, amiben a válaszadóknak négyfokú Likert skálán kell választ adni olyan kérdésekre, amelyek a szégyenérzetre vonatkoznak. A skála 25 íteme három faktorba sorolható be. Az első a *karakterológiai*, amely önmagára a kitöltőre vonatkozik (1-12. elemig); a második a *viselkedési*, amely a kitöltő viselkedésére vonatkozik (13-21. itemig), és a harmadik a *testi*, amely a testet, testrészekre irányuló szégyent méri fel (21-25. elemig).

A skála együttvéve felméri a szégyenélményét, mások megítélését és az elrejtőzést. Nemcsak a krónikus szégyen vizsgálatára alkalmas, hanem többek között használják evészavarok és depresszió esetében is. Egészséges mintán a skálán elért érték átlaga 46,00 és a szórása 13,74. A teszt-reteszt vizsgálatban jó reliabilitást ért el a Szégyen Élmény skála, betegeknél $r=0,78$; egészségeseknél $r=0,9$. A skála magas belső kovarianciával rendelkezik (Horváth et al., 2021).

Érzelmek Mérése Skála (AES-HU)

Az Érzelmek Mérése skála (röviden AES-HU) egy olyan önjellemzős kérdőív, amely a kitöltők észlelt érzelmi intelligencia szintjét méri ötfokú Likert skála segítségével. Eredetileg 33 tételes volt, és több fajta változatot is készítettek belőle (négy és hat faktoros variációt), de a megbízhatósági mutatók az általam is alkalmazott háromfaktoros változatnál voltak a legjobbak.

Ez a háromfaktoros skála 24 itemből tevődik össze. A belső konzisztencia szintje mindhárom faktor esetében 0,71 felett volt a Cronbach alfa értékei alapján (Kun et al., 2011). Az AES-HU skála teszt-reteszt reliabilitás vizsgálata is megfelelőnek bizonyult, hiszen értéke 0,78 volt. (Horváth et al., 2021)

A skála első faktora *az érzelmek értékelése*, amely arról szól, hogy az egyén hogyan azonosítja és értékeli a saját és más emberek érzéseit. A második faktor *az optimizmus és érzelemszabályozás*, amely a sikeres érzelemszabályozásból kiinduló pozitív hozzáállást hivatott mérni. Az utolsó faktor pedig *az érzelmek intraperszonális és interperszonális hasznosítása* nevet viselni, amely főként olyan kérdéseket is tartalmaz, amely a társas készségekre vonatkozó aspektust is felméri, például „Arckifejezések alapján felismerem, milyen érzelmeket élnek át az emberek.”, „Nehéz megértenem, hogy mások miért éreznek úgy, ahogy éreznek” (Kun et al., 2011).

Fontos megjegyezni, hogy az általam mért érzelemmegértés az Érzelmek Mérése skála egyik faktora *az érzelmek intraperszonális és interperszonális hasznosítása* alapján történt. Hiszen ez a faktor tartozott olyan itemeket, amik kifejezetten a másik érzelmeinek a megértésére kérdezett rá, az érzelmi intelligenciát mérő kérdőívben.

PAIR-H párkapcsolati kérdőív

A PAIR-H párkapcsolati kérdőív olyan kérdéseket tartalmaz, amelyek elősegítik azt, hogy indirekt módon lehessen mérni a párkapcsolati elégedettséget. A kérdőív nagy segítséget nyújt a párkapcsolati diagnosztikában, valamint egyszerűbbé teszi a párkapcsolati dinamikák

feltárást azáltal, hogy a kapcsolatban jelenlévő intimitáson keresztül méri az elégedettséget, és ezek segítségével pedig a párkapcsolat dinamikáját.

Maga a kérdőív négy különböző területről tesz fel kérdéseket, amelyek két alskálába sorolhatók be. Az első alskála a *megértés és támogatás*, amely tartalmazza az *érzelmi területet*, ami a közelség élményére irányul, és az *intellektuálisat*, amely az egymás közötti gondolatok megosztásáról szól. A másik alskála a *közös élmények* nevet viseli, ebbe tartozik a *szexuális terület*, amely a szexuális aktivitást, és az egymás iránt érzett kölcsönös vonzalmat hivatott felmérni, valamint a *szabadidős időtöltés*, amely a közös szabadidős programokat, időtöltést, hobbik témakörét járja körbe.

A kitöltőknek egy ötfokú Likert skálán kell a válaszaikat megjelölni. Majd a 24 tétel után egy összegző kérdést olvashatnak, amelynél be kell jelölniük, hogy mennyire elégedettek a párkapcsolatukkal. A kérdőív megbízhatóságát alátámasztja az, hogy az alskálák Cronbach alfa mutatója, minden esetben meghaladta a 0,8-as értéket (Kövér et al., 2017).

Eredmények, és azok értelmezése

Leíró statisztika

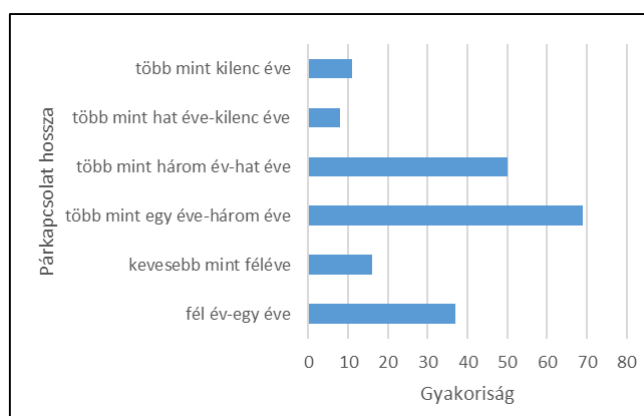
A kapott eredményeket egy Excel táblában összesítettem, majd az RStudio és a Jamovi nevű statisztikai programok segítségével elemeztem. A következőekben demográfiai adatok mellett megkérdezett párkapcsolatra vonatkozó adatokat kerülnek bemutatásra. A résztvevők 72,25 %-a személyes találkozás alkalmával, 10,47 %-a közösségi médián keresztül, és 17,28 %-a pedig online társskeresőn keresztül ismerkedett meg jelenlegi párjával. A legtöbb vizsgálati személynek, 80 főnek eddig csak egy komoly párkapcsolata volt az élete során. Továbbá 62 főnek kettő, 30 főnek három, 7 főnek négy, 6 főnek öt és 1 főnek nyolc komoly kapcsolata volt a jelenlegit is beleszámítva. A résztvevők közül 7 fő távkapcsolatban él, akik viszont nem élnek távkapcsolatban azok közül 14 fő hetente egyszer, 61 fő hetente többször, 4 fő két hetente egyszer, és 105 fő (54,94%) pedig mindennap találkozik a párjával. A résztvevők kapcsolatainak a hossza is nagy változatosságot mutat (1. ábra).

A szexuális életet nézve a kutatásban részt vett személyek közül 180 fő (94,2%) aktív szexuális életet él, és 11 fő (5,8%) nem él aktív szexuális életet. Ebből a 11 fő közül csak 2 fő nem létesített még szexuális kapcsolatot partnerével. Felmérésre került még az is, hogy a párjukkal való megismerkedés után mennyi idő elteltével élték át az első közös szexuális élményüket is. A résztvevők közül 20 fő (10,47%) a megismerkedés után pár nappal, 57 fő (29,84%) pár héten belül, 36 fő (18,85%) több hét után, 60 fő (31,41%) több hónap után és 16

fő (8,38%) pedig egy év után létesített szexuális kapcsolatot partnerével. Akiknél több idő telt el a megismerkedés és a szexuális kapcsolat létesítése között (több hónap, egy év után), azok főként 18 éves kor alatt, serdülőkorukban ismerkedtek meg párjukkal.

1. ábra

A résztvevők párkapcsolatainak a hossza gyakoriságban kimutatva



A vizsgálatom független változói, mint a szociális szorongás mértéke, szégyen átélésére való fogékonyság, érzelemmegértés képességének a mértéke, továbbá a testre irányuló szégyenre való fogékonyság és a függő változóim, vagyis a párkapcsolati elégedettség, és a szexuális elégedettség mértékének leíró statisztikai adatai a lent látható 1. táblázatban olvashatóak. A kérdőívek, skálák előbbieken fel nem sorolt változói leíró statisztikai eredményeit a 2. táblázat és a 3. táblázat tartalmazza, ezen faktorokat is használtam a hipotézis vizsgálatokon belül. A nemi megoszlás tekintetében is szemléltetem a fő változók leíró statisztikáját a 3. táblázatban.

1. táblázat

A változók leíró statisztikai eredményei

	Szociális szorongás mértéke	Szégyenre való hajlandóság	Testre irányuló szégyen	Érzelemmegértés	Párkapcsolati elégedettség	Szexuális elégedettség
N	191	191	191	191	191	191
Átlag	20.2	53.7	9.71	19.5	99.23	17.0
Medián	19	52	10	20	1039	18
Szórás	7.98	15.5	3.42	5.02	15.91	3.17
Minimum	8	27	4	0	41	6
Maximum	38	99	16	28	120	20

2. táblázat

A kérdőívek további változóinak leíró statisztikai adatai

	Karakterológiai szégyen	Viselkedésre irányuló szégyen	Közös élmények	Megértés és támogatás
N	191	191	191	191
Átlag	23.8	20.1	29.3	37.4
Medián	22	19	31.0	40
Szórás	7.60	6.41	4.63	7.33
Minimum	12	9	11.0	10
Maximum	47	36	35.0	45

3. táblázat

A kérdőívek további változóinak leíró statisztikai adatai folytatása

	Érzelmek értékelése	Optimizmus és érzelemszabályozás	Érzelmi intelligencia
N	191	191	191
Átlag	26.9	17.8	64.2
Medián	27	18	65
Szórás	6.00	5.19	13.2
Minimum	6	3	22
Maximum	38	28	94

4. táblázat

A változók leíró statisztikai eredményei a nemek eloszlásának tekintetében

	Nem	Szociális szorongás mértéke	Szégyenre való hajlandóság	Testre irányuló szégyen	Érzelemmegértés	Párkapcsolati elégedettség	Szexuális elégedettség
N	férfi	36	36	36	36	36	36
	nő	155	155	155	155	155	155
Átlag	férfi	17.0	47.4	7.58	18.4	102	17.3
	nő	21.0	55.1	10.2	19.7	98.4	16.9
Medián	férfi	15.5	44.5	7.00	18.5	108	18.5
	nő	20	56	10	20	102	18
Szórás	férfi	6.98	12.8	2.32	4.9	13.3	3.12
	nő	8.03	15.8	3.45	5.03	16.4	3.19

A leíró statisztikai vizsgálatok után normalitás vizsgálatot végeztem a Shapiro-Wilk próbával. A szociális szorongás, szégyenélmény, párkapcsolati elégedettség, karakterológiai szégyen, viselkedésre irányuló szégyen, közös élmények, és a megértés támogatás faktorok is (melyek a párkapcsolati elégedettség területei) nem normál eloszlású változók ($p < 0,001$ minden esetben). Így nem paraméteres eljárásokra van szükség hipotézisvizsgálatok esetében. Mivel a változóknál nincsenek nagy akár kétoldali kiugrások a változók eloszlásában így lineáris regressziók is végezhetők a változókon.

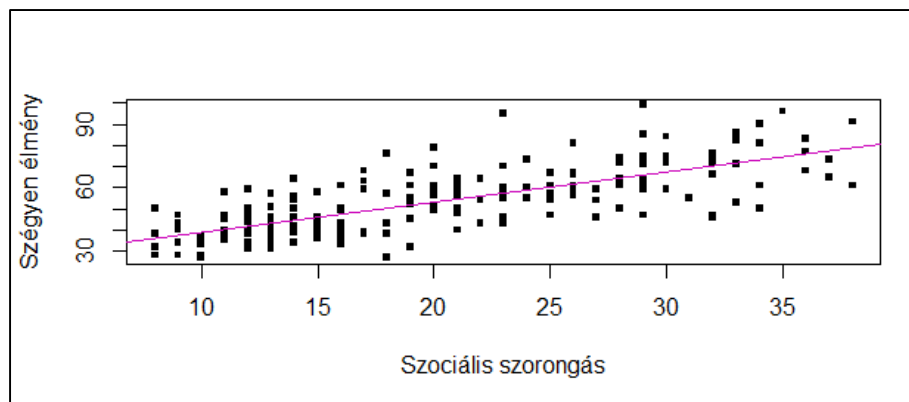
Első hipotézis

A szociális szorongás magasabb szintje és a szégyen átélésére való fogékonyság magasabb szintjének megléte alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt.

Először párosával végeztem vizsgálatot a hipotézisben megfogalmazott három változón. Mindhárom esetben szignifikáns kapcsolat volt a változók között. A szociális szorongás és a szégyenre való fogékonyság estében a szociális szorongás mértéke pozitívan és nagy mértékben befolyásolja a szégyenre való fogékonyságot ($\beta=0,74$; $F(1;189)=225$; $p<0,01$). A szégyen átélésének a mértékét 54%-ban magyarázza a szociális szorongás. A két változó kapcsolata a 2. ábrán figyelhető meg. A szociális szorongás a párkapcsolati elégedettség között egy negatív irányú kapcsolat van (3.ábra), minél nagyobb a szociális szorongás, annál alacsonyabb a kapcsolattal való elégedettség ($\beta= -0,22$; $F(1;189)=9,29$; $p=0,003$). A szociális szorongás csak kis mértékben magyarázza a párkapcsolati elégedettséget ($R^2=0,042$). A szégyen átélésére való fogékonyság magasabb szintje csökkenti a párkapcsolati elégedettség mértékét ($\beta= -0,24$; $F(1;189)=11,2$; $p<0,001$).

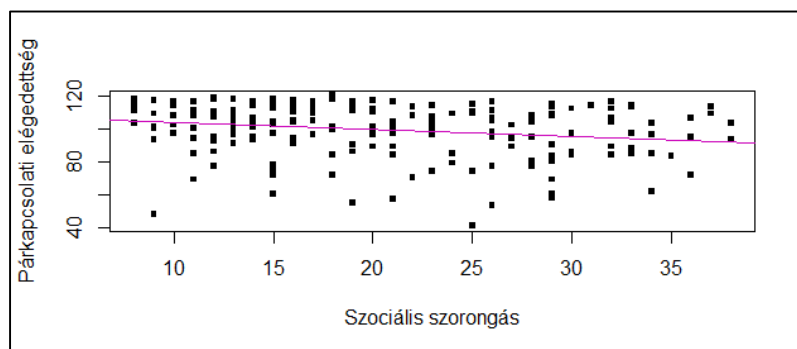
2.ábra

A szociális szorongás és a szégyen élmény kapcsolata



3.ábra

A szociális szorongás és a párkapcsolati elégedettség kapcsolatainak ábrázolása



A szociális szorongás és a szégyen átélésére való hajlandóság együttes kapcsolatát a párkapcsolati elégedettségre szintén lineáris regresszióval vizsgáltam meg. A hipotézisemben megfogalmazott feltételezés, miszerint a szociális szorongás és a szégyenélmény is csökkenti a párkapcsolati elégedettség mértékét részben beigazolódott. Hiszen a várakozásoknak megfelelően mindkét változó negatív irányú kapcsolatot mutat a párkapcsolati elégedettséggel (Szociális szorongás: $\beta = -0,92$; szégyen: $\beta = -0,17$), viszont, ha egyszerre vizsgálom a két változót a párkapcsolati elégedettségre, akkor egyik változó sem befolyásolja azt szignifikánsan (Szociális szorongás: $p=0,38$; szégyen: $p=0,11$). Az F-statisztika alapján ezen változók csak mindössze 5%-ban magyarázzák a párkapcsolati elégedettség alakulását ($F(2;188)=5,99$; $p=0,003$).

További vizsgálatokat végeztem olyan módon, hogy a Szégyen élmény skála alskáláit is külön-külön megvizsgáltam a fentiekben leírt módon lineáris regresszióval. A szociális szorongás és a karakterológiai szégyen ($\beta=0,667$; $p<0,01$), testre irányuló szégyen ($\beta=0,57$; $p<0,01$) kapcsolatát valamint a viselkedésre irányuló szégyen kapcsolatát is, amelyek közül a legerősebb kapcsolatot a viselkedésre irányuló szégyennel mutatta ($\beta=0,69$; $F(1;189)=172$; $p<0,01$). A karakterológiai szégyen ($\beta = -0,18$; $p=0,013$), testre irányuló szégyen ($\beta = -0,21$; $p<0,01$), és a viselkedésre irányuló szégyen kapcsolatát is külön-külön megvizsgáltam a párkapcsolati elégedettséggel. Ebben az esetben is a viselkedésre irányuló szégyen és a kapcsolati elégedettség között volt a legerősebb az összefüggés ($\beta = -0,25$; $F(1;189)=12,4$; $p<0,01$). Ezek alapján a hipotézisemet megvizsgáltam úgy is, hogy a szégyen alskálák közül a legerősebb kapcsolatot létesítő viselkedésre irányuló szégyennel helyettesítettem a szégyenre való fogékonyságot, és vizsgáltam meg a szociális szorongással együtt a párkapcsolati elégedettséggel alkotott kapcsolatukat. A feltételezéseim itt is azok voltak, hogy a viselkedésre irányuló szégyen magasabb szintje és a szociális szorongás magasabb szintje is csökkenti a

párkapcsolati elégedettséget. Ebben az esetben sem lett szignifikáns az eredmény, viszont a hatások itt is a várt irányt mutatják (szociális szorongás: $\beta = -0,086$; viselkedésre irányuló szégyen: $\beta = -0,19$). Bár egyik változónak sincs szignifikáns kapcsolata a párkapcsolati elégedettséggel (szociális szorongás: $p = 0,38$; viselkedésre irányuló szégyen: $p = 0,053$) mégis azt mondhatjuk, hogy a viselkedésre irányuló szégyen és a párkapcsolati elégedettség között egy tendencia szerű kapcsolatot figyelhetünk meg.

Továbbá a szakirodalomban több helyen említésre került, hogy a szociális szorongók és a szociálisan nem szorongók között különbség van a párkapcsolati elégedettség tekintetében. Így én is elvégeztem ezt a vizsgálatot a mintámon úgy, hogy ketté bontottam a mintát a szociális szorongást mérő skála abszolút átlagánál, vagyis 20-nál (FÉLNE-8). Ilyen módon a nem szociális szorongók közé kerültek azok a személyek, akik 20 alatti vagy 20 pontot értek el a skálán és 21 ponttól pedig a szociális szorongók csoportjába kerültek a személyek. A csoportok összehasonlítását Mann-Whitney próbával végeztem. Azt mondhatjuk, hogy szignifikáns különbség volt a mintán is a szociális szorongók és nem szociális szorongók párkapcsolati elégedettsége között ($W = 5832,5$; $p < 0,001$). A szégyen élmény tekintetében is szignifikáns különbség volt a két csoport között ($W = 1153$; $p < 0,001$).

1.1 hipotézis: A nők párkapcsolati elégedettségét szignifikánsan befolyásolja a szociális szorongás.

A szociális szorongás nemenkénti megoszlását Mann-Whitney próbával vizsgáltam meg. A hipotézis vizsgálat eredménye alapján elmondhatjuk, hogy szignifikáns különbség van férfiak és nők között a szociális szorongás mértékét tekintve ($W = 1970$; $p < 0,001$). A 4. táblázatban is látható, hogy lényeges különbség van a mediánok között is. A nemek között viszont nincs szignifikáns különbség a párkapcsolati elégedettségükben ($W = 3146$; $p = 0,233$). Viszont a 4. táblázatban látható leíró statisztikai adatokat tekintve láthatjuk, hogy a férfiak között minimálisan nagyobb elégedettség mutatkozik meg. A nők esetében a szociális szorongás és a párkapcsolati elégedettség között egy negatív irányú szignifikáns kapcsolat van a lineáris regresszió alapján ($\beta = -0,198$; $F(1;153) = 6,21$; $p = 0,014$). Vagyis a szociális szorongás magasabb foka, alacsonyabb párkapcsolati elégedettséget von maga után. Viszont a párkapcsolati elégedettség szintjének csak a 3 %-át magyarázza meg a szociális szorongás mértéke a nők körében. Ez alapján a hipotézisünk igazolást nyert. A férfiak esetében csak egy tendencia szerű kapcsolatot állapíthatunk meg a minta alapján, hiszen a lineáris regresszió eredménye nem lett szignifikáns ($p = 0,06$), ennek ellenére sokkal nagyobb mértékű csökkenést

eredményez a szociális szorongás növekedése náluk a párkapcsolati elégedettségben ($\beta = -0,314$).

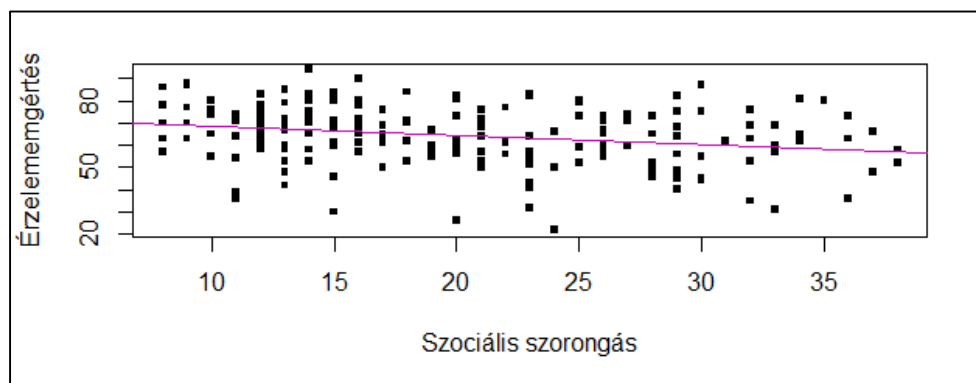
Második hipotézis

Szociális szorongás emelkedett szintje és az alacsonyabb érzelemmegértés képessége alacsonyabb szintű párkapcsolati elégedettséggel jár együtt.

A módszerek részben említett módon az érzelemmegértést, az érzelmek intraperszonális és interperszonális hasznosítása nevű faktorról mértem. Itt is először az előbb említett változón ($W=0,96$; $p < 0,001$) és az érzelmi intelligenciát mérő változón ($W=0,98$; $p=0,018$) is normalitás vizsgálatot végeztem a Shapiro-Wilk próbával. Egyik esetben sem normál eloszlásúak a változók így csoportok összehasonításánál itt is nem paraméteres eljárásokat használtunk.

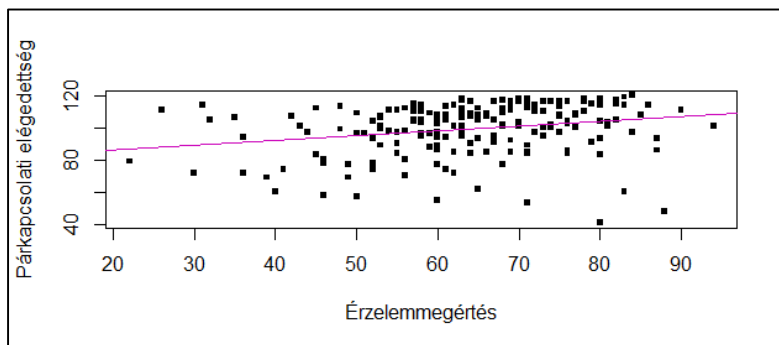
Lineáris regresszió segítségével megvizsgáltam a kapcsolatokat a változók között. A szociális szorongás és az érzelemmegértés között nincs szignifikáns kapcsolat, viszont azt elmondhatjuk az eredmények alapján, hogy csak minimális mértékben ugyan, de a szociális szorongás magasabb szintje alacsonyabb érzelemmegértést von maga után (4.ábra). Azonban a szociális szorongás az érzelemmegértésnek csak a 0,062%-át magyarázza meg ($\beta = -0,107$; $F(1;189)=2,18$; $p=0,14$). Az érzelemmegértés és a párkapcsolati elégedettség között szignifikáns kapcsolatot találtam (5.ábra). Az érzelemmegértés képességének magasabb szintje nagyobb párkapcsolati elégedettséget eredményez ($\beta = 0,203$; $F(1;189)=8,16$; $p<0,01$). A párkapcsolati elégedettség alakulását 3,6%-ban magyarázza az érzelemmegértés képessége.

4.ábra A szociális szorongás és az érzelemmegértés kapcsolatainak ábrázolása



5.ábra

Az érzelemmegértés és a párkapcsolati elégedettség kapcsolatainak ábrázolása



A szociális szorongás és az érzelemmegértés egyben vizsgált kapcsolatát a párkapcsolati elégedettséggel szintén lineáris regresszióval vizsgáltam meg. Ebben az esetben mind a szociális szorongásnak, mind az érzelemmegértésnek szignifikáns kapcsolata volt a párkapcsolati elégedettséggel (szociális szorongás: $p=0,006$; érzelemmegértés: $p=0,01$). A hipotézisben megfogalmazottak beigazolódtak, hiszen a szociális szorongás magasabb szintje és az érzelemmegértés alacsonyabb szintje is alacsonyabb párkapcsolati elégedettséget feltételez (szociális szorongás: $\beta=-0,2$; érzelemmegértés: $\beta=0,18$). Az F-statisztika szignifikáns eredménye alapján a regressziós modell megtartható ($F(2;188)=8,1$; $p<0,001$), viszont a párkapcsolati elégedettség alakulását csak kis mértékben, de mégis szignifikánsan befolyásolják a változók ($R^2=0,07$). Ezek alapján a hipotézisem beigazolódtott.

A továbbiakban megvizsgáltam szintén lineáris regresszió segítségével az érzelemmegértés és a párkapcsolati elégedettség alfaktorainak az összefüggéseit páronként. A közös élmények alfaktorral szignifikáns kapcsolatot alkot az érzelemmegértés ($\beta=0,279$; $F(1,189)=16$; $p<0,001$), míg a megértés támogatás alfaktorral nem mutat szignifikáns kapcsolatot ($\beta=0,13$; $F(1,189)=3,26$; $p=0,073$).

A fentiekben leírt eredmények alapján megvizsgáltam, hogy szintén szignifikáns összefüggést mutat-e a szociális szorongás, és az érzelemmegértés egyben a közös élmények alfaktorral. Ebben az esetben is mindkét változónak szignifikáns hatása volt a függő változóra (szociális szorongás: $p=0,007$; érzelemmegértés: $p<0,001$). Hasonlóan, mint a párkapcsolati elégedettség esetében is, a szociális szorongás emelkedett szintje, és az érzelemmegértés képességének alacsonyabb szintje, közös élményekkel való alacsonyabb elégedettséget eredményez (szociális szorongás: $\beta=-0,188$; érzelemmegértés: $\beta=0,259$). Az F-statisztika alapján ez a modell is tartható, és ebben az esetben a szociális szorongás és az érzelemmegértés 10,3%-ban magyarázza meg a közös élményekkel való elégedettség alakulását ($F(2;188)=11,9$; $p<0,001$).

Feltételezéseim szerint a szociális szorongás magasabb szintje és az érzelmi intelligencia alacsonyabb szintje is alacsonyabb párkapcsolati elégedettséget feltételez. Ebben az esetben is lineáris regressziót alkalmaztam, melynek az eredménye szignifikáns kapcsolatot mutatott a változók között (szociális szorongás: $p=0,021$; érzelmi intelligencia: $p < 0,006$), a függő változóra gyakorolt hatás iránya is a vártnak megfelelt (szociális szorongás: $\beta=-0,17$; érzelemmegértés: $\beta=0,2$). Az F-statisztika eredménye alapján ezen modell is megfelelő volt ($F(2;188)=8,6$; $p<0,001$).

2.1. hipotézis: Az érzelemmegértés szintje ugyanolyan mértékben befolyásolja a párkapcsolati elégedettséget férfiak és nők esetében.

Elsőnek Mann-Whitney próbát alkalmaztam, hogy megnézzem szignifikáns-e a különbség az érzelemmegértés képességét nézve a nemek között. A vizsgálat eredménye azt mutatja, hogy a férfiak és nők érzelemmegértése között nem mutatkozik meg szignifikáns különbség ($W=2370,5$; $p=0,16$). Viszont a 4. táblázatban látható, hogy a nőknek átlagosan kicsit jobb az érzelemmegértő képességük.

A következőkben azt néztem meg, hogy nemek esetében van-e különbség abban, hogy az érzelemmegértés milyen kapcsolatot mutat a párkapcsolati elégedettséggel. A nők és a férfiak esetében szignifikáns volt a kapcsolat a változók között (nők: ($F(1;153)=4,72$; $p=0,03$); férfiak: ($F(1;34)=8,87$; $p<0,01$)). Viszont megállapíthatjuk, hogy a férfiak esetében az érzelemmegértés képessége sokkal nagyobb mértékben befolyásolja a párkapcsolati elégedettség alakulását (férfi: $\beta=0,455$; $R^2=0,184$; nő: $\beta=0,173$, $R^2=0,024$), ezért ezen hipotézisem nem igazolódott be.

Harmadik hipotézis

Feltételezéseim szerint, a szociális szorongás, a test iránti szégyen összefüggésben áll a szexuális elégedettséggel. Mégpedig úgy, hogy akinek magasabb a szociális szorongása, annak feltehetően nagyobb a test iránti szégyen átélésére való fogékonysága, ami alacsony szexuális elégedettséghez vezethet.

A szexuális elégedettséget és a test iránti szégyent is megvizsgáltam a Shapiro-Wilk próbával és mindkét esetben nem normális eloszlású változókról beszélhetünk, így itt is csoportok összehasonlítása esetében nem paraméteres eljárásokat alkalmaztunk.

Páronként összehasonlítottam lineáris regressziót alkalmazva a szociális szorongást, a testre irányuló szégyent és a szexuális elégedettséget. A szociális szorongás és a testre irányuló szégyen között egy erős pozitív irányú szignifikáns kapcsolatot figyelhetünk meg ($\beta= 0,57$; $F(1,189)=91,2$; $p<0,001$), a testre irányuló szégyenre való fogékonyság mértékét a szociális szorongás 32,2%-ban magyarázza meg. A szociális szorongás és a szexuális elégedettség között

egy szignifikáns negatív irányú kapcsolat áll fent ($\beta = -0,183$; $F(1,189)=6,55$; $p=0,011$), vagyis minél magasabb a szociális szorongás szintje egy személynek, annál alacsonyabb lesz a szexuális elégedettség. A várakozásokkal ellentétben a testre irányuló szégyen és a szexuális elégedettség között nem találtam szignifikáns kapcsolatot a mintában ($\beta = -0,105$; $F(1,189)=2,11$; $p=0,15$). Viszont a testre irányuló szégyenre való fogékonyság negatív irányba befolyásolja a szexuális elégedettséget, de nem jelentős mértékben.

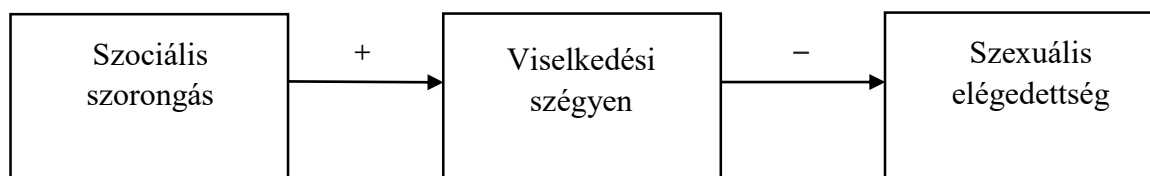
A fő hipotézis vizsgálatára szintén lineáris regressziót alkalmaztam. Úgy sem sikerült szignifikáns kapcsolatot találni a testre irányuló szégyen és a szexuális elégedettség között, hogy a szociális szorongással együtt vizsgáltam (szociális szorongás: $p=0,038$; testre irányuló szégyen: $p=0,99$). A hatásirányok viszont a várakozásnak megfelelően alakultak, mind a szociális szorongás, mind a testre irányuló szégyen negatívan befolyásolja a párkapcsolati elégedettség mértékét (szociális szorongás: $\beta = -0,183$, testre irányuló szégyen: $\beta = -8,54 \cdot 10^{(-11)}$). Az F-statisztika alapján a lineáris regresszió eredménye megtartandó ($F(2;188)=3,26$; $p=0,04$). Ezen eredmények alapján megállapítható, hogy a hipotézisem részben beigazolódott. Így megállapítható, hogy a testre irányuló szégyenre való fogékonyság a szexuális elégedettséggel nem, csak a párkapcsolati elégedettséggel alkot szignifikáns kapcsolatot (lásd. 1. hipotézis).

A hipotézis nem szignifikáns volta felvetette, hogy van-e egyáltalán szignifikáns kapcsolat a szégyen átélésére való fogékonyság és a szexuális elégedettség között, és ha igen akkor melyik másik alfaktorával legerősebb ez a kapcsolat. Ezeknél a vizsgálatoknál is lineáris regressziót alkalmaztam. A szégyen átélésére való hajlam és a szexuális elégedettség között szignifikáns negatív irányú kapcsolat van ($\beta = -0,19$; $F(1,189)=7,1$; $p=0,009$) viszont ez a változó csak 3%-ban magyarázza meg a szexuális elégedettséget. Mind a karakterológiai szégyenre ($\beta = -0,15$; $F(1,189)=4,32$; $p=0,04$; $R^2=0,017$) és a viselkedési szégyenre való fogékonyságnak ($\beta = -0,23$; $F(1,189)=10,4$; $p=0,002$; $R^2=0,047$) is szignifikáns kapcsolata van a szexuális elégedettséggel. Mivel a viselkedési szégyen átélésére való fogékonyságnak van a legerősebb kapcsolata a szexuális elégedettséggel, így azt néztem meg, hogy ennek a változónak a szociális szorongással egyben vizsgálva van-e szignifikáns kapcsolata a szexuális elégedettséggel. A feltételezésem az, hogy mindkét független változó magasabb szintje alacsonyabb szexuális elégedettséget eredményez. Ebben az esetben a szociális szorongásnak nincs $p=0,62$; míg a viselkedési szégyenre való fogékonyságnak van $p=0,049$ szignifikáns kapcsolata a szexuális elégedettséggel. Vagyis a viselkedési szégyen mediálja a szociális szorongás hatását a szexuális elégedettségre. A hatásirányok mindkét esetben a várakozással megegyezők (szociális szorongás: $\beta = -0,049$; viselkedési szégyen: $\beta = -0,194$). Az F-statisztika

eredménye alapján itt is tartható a modell ($F(2;188)=5,28$; $p=0,006$). Ezek alapján az újonnan a vizsgálat közben megfogalmazott hipotézis is félig beigazolódtott.

6.ábra

Viselkedési szégyen mediáló hatása a szexuális elégedettségre



Megvizsgálásra került még Mann-Whitney próba segítségével az is, hogy a szociális szorongók, és nem szociális szorongók között van-e szignifikáns különbség a testre irányuló szégyen mértékében. A hipotézis vizsgálat alapján azt mondhatjuk, hogy a két csoport között szignifikáns különbség van a testre irányuló szégyen átélésének mértékében ($W=1928,5$; $p<0,001$). A szociális szorongók nagyobb szégyent élnek át (medián=12), mint, azok, akik nem szociális szorongók (medián=8). A két csoport között megnéztem azt is, hogy szignifikáns különbség áll-e fent a szexuális elégedettséget nézve. A Mann-Whitney próba értelmében szignifikáns különbség van a szexuális elégedettség tekintetében szociális szorongók és nem szociálisan szorongók között ($W=5584$; $p=0,004$). A nem szociálisan szorongók (medián=18) szignifikánsan elégedettebbek a szexuális életükkel, mint szociális szorongó társaik (medián=17).

3.1 hipotézis: A nemek között nincs különbség a szexuális elégedettség mértékében.

Megvizsgáltam, hogy nagyobb szexuális elégedettséggel rendelkeznek-e a férfiak mint a nők. Itt is Mann-Whitney próbát alkalmaztam. A hipotézis beigazolódtott hiszen nincs szignifikáns különbség a nők és a férfiak között a szexuális elégedettség mértékében ($W=3048,5$; $p=0,38$). A 4. táblázatban megfigyelhető, hogy a férfiaknak minimális mértékben nagyobb a szexuális elégedettségük az átlag alapján, de ez a különbség szinte elhanyagolható a minta alapján.

3.2 hipotézis: A testre irányuló szégyen a nők esetében sokkal magasabb.

Mann-Whitney próbával vizsgáltam meg itt is a nemek közti különbséget. A hipotézis vizsgálat szerint szignifikáns különbség van a nemek között a testre irányuló szégyen átélésének a mértékében ($W= 1518,5$; $p<0,001$). A 4. táblázatban látható, hogy a nők átlagosan fogékonyabbak a testre irányuló szégyen átélésére mint a férfiak. Így ez a hipotézis is beigazolódtott.

Negyedik hipotézis

A szégyen átélésének magasabb foka, és az érzelemmegértés képességének alacsonyabb szintje együttesen is eredményezi a párkapcsolati elégedettség csökkenését.

Lineáris regresszióval vizsgáltam meg az érzelemmegértés és a szégyenélmény együttes kapcsolatát a párkapcsolati elégedettséggel. Elképzeléseim szerint a magasabb szintű szégyen átélésére való fogékonyság és az alacsonyabb szintű érzelemmegértési képesség alacsonyabb párkapcsolati elégedettséget feltételez, vagyis együttes vizsgálat során is a szégyennek egy negatív és az érzelemmegértésnek egy pozitív irányú kapcsolata van a párkapcsolati elégedettséggel. A hipotézisem beigazolódt, hiszen mindkét változó egyben vizsgálva is szignifikáns összefüggést mutat a párkapcsolati elégedettséggel (szégyen átélésére való fogékonyság: $p=0,003$; érzelemmegértés: $p=0,015$). A hatásirányok is a feltételezés szerint alakultak (szégyen átélésére való fogékonyság: $\beta=-0,212$; érzelemmegértés: $\beta=0,173$). A modell ebben az esetben is tartható az F-statisztika alapján ($F(2;188)=8,76$; $p<0,001$; $R^2=0,07$).

A szégyenélményt és az érzelemmegértést együttesen megvizsgáltam még a párkapcsolati elégedettség két alfaktorával és a szexuális elégedettséggel is. Két esetben szignifikáns volt az érzelemmegértés, és a szégyen átélésére való fogékonyság kapcsolata is a függő változóval. A szexuális elégedettségénél (szégyenélmény: $\beta=-0,155$; $p=0,03$; érzelemmegértés: $\beta=0,243$; $p<0,001$), közös élménnyel való elégedettségénél (szégyenélmény: $\beta=-0,174$; $p=0,013$; érzelemmegértés: $\beta=0,254$; $p<0,001$). A megértéssel, támogatással kapcsolatos elégedettség esetében viszont csak az érzelemmegértés mutatott szignifikáns kapcsolatot (szégyenélmény: $\beta=-0,15$; $p=0,04$; érzelemmegértés: $\beta=0,108$; $p=0,136$). A kapcsolatok iránya viszont minden esetben megegyezett az elvárttal, vagyis a szégyen átélésére való fogékonyság negatív irányú míg az érzelemmegértés képessége pozitív irányú összefüggést mutatott a függő változóval.

A szégyenélmények közül a viselkedési szégyen mutatta a legerősebb kapcsolatot a párkapcsolati elégedettséggel (1. hipotézis). Ezért a viselkedéses szégyen és az érzelemmegértés egyben vizsgált kapcsolatát is megnéztem a párkapcsolati elégedettséggel szintén lineáris regresszió segítségével. Mindkét esetben szignifikáns volt a kapcsolat és a kapcsolatok irányai is a várakozásoknak megfelelően alakultak (viselkedéses szégyen: $\beta=-0,231$; $p=0,001$; érzelemmegértés: $\beta=0,18$; $p=0,01$). Az F-statisztika szerint a változók csak 8%-ban magyarázzák meg a párkapcsolati elégedettség alakulását ($F(2;188)=9,77$; $p<0,001$). A szégyen átélésére való fogékonyság és az érzelmi intelligencia egyben vizsgált

összefüggéseit is megvizsgáltam a párkapcsolati elégedettségre. Mindkét független változó szignifikáns kapcsolatot mutatott (szégyenélmény: $\beta = -0,19$; $p = 0,012$; érzelmi intelligencia: $\beta = 0,19$; $p = 0,01$).

4.1 hipotézis: A szociális szorongás, érzelemmegértés és a szégyen átélésére való fogékonyság együttesen is befolyásolja a párkapcsolati elégedettség alakulását.

Végezetül megvizsgáltam még azt, hogy a szociális szorongás emelkedett szintje, a szégyen átélésére való fogékonyság magasabb szintje, és az érzelemmegértés alacsonyabb szintje egyben is alacsonyabb párkapcsolati elégedettséget feltételez. Ebben az esetben is lineáris regressziót alkalmaztam. A kapcsolatok irányai itt is a várakozásnak megfelelően alakultak, viszont csak az érzelemmegértés mutatott szignifikáns kapcsolatot egyben a négy változó együttes vizsgálata során (szociális szorongás: $\beta = -0,092$; $p = 0,57$; szégyenélmény $\beta = -0,14$; $p = 0,167$; érzelemmegértés: $\beta = 0,173$; $p = 0,02$). Az F-statisztika szerint itt is megtartható a modell ($F(3;187) = 6,1$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,075$). Az 5. táblázatban látható korrelációs mátrixon jól látható a változó között megmutatkozó kapcsolatok nagysága és iránya is.

5. táblázat

A négy fő változó korrelációs mátrixa:

	Szociális szorongás	Szégyenélmény	Érzelemmegértés	Párkapcsolati elégedettség
Szociális szorongás	1,000	0,737	-0,107	-0,216
Szégyenélmény	0,737	1,000	-0,146	-0,237
Érzelemmegértés	-0,107	-0,146	1,000	0,203
Párkapcsolati elégedettség	-0,216	-0,237	0,203	1,000

Megbeszélés, következtetés

A dolgozatomban megfogalmazott hipotézisek, kérdésfeltevések, a témával releváns szakirodalmakra, korábbi eredményekre, és ezek alapján kialakult feltevésekre támaszkodtak. Céлом az volt, hogy megvizsgáljam milyen a kapcsolata a párkapcsolati elégedettséggel, külön-külön és egyben is a szociális szorongásnak, szégyen átélésére való fogékonyságnak és az érzelemmegértés képességének.

Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy minél nagyobb mértékben van jelen szociális szorongás valakinél, annál alacsonyabb lesz a párkapcsolati elégedettsége, ezt az összefüggést Bodinger és munkatársai (2002); Sparrevohn & Rapee (2009) eredményei is alátámasztják.

Véleményem szerint, szociális szorongók terápiájában ez az összefüggés igen fontos lehet, ha az egyénnek van párkapcsolata, hiszen így külön figyelmet fordíthat arra a pszichológus, hogy a páciens párkapcsolati működése sikeresebb legyen. Feltételezéseim szerint, ha több sikert ér el a párkapcsolatában egy szociális szorongó, akkor nagyobb önbizalomra és magabiztosságra tehet szert, ami által sokkal nyitottabbá válhat. Minél nagyobb mértékű szociális szorongása van egy személynek, annál inkább hajlamosabb lehet szégyen átélésére (Háger & Bolló, 2019; Swee et al., 2021). Korábbi szégyen élmények feldolgozása, azok átbeszélése a terápia során megkönnyíthetik a szociálisan szorongók működését. A szociális szorongás alacsonyabb szintű érzelemmegértéssel társul, kisebb mértékben képesek mások és saját komplexebb érzelmeit megérteni (Barrett, 2004; O'Toole et al., 2013). Szintén hasznos lehet a szociális szorongók érzelemmegértésének fejlesztése, komplexebb érzelmek értelmezése a terápia során, és annak átbeszélése, hogy egy összetettebb szituációban mit érezhetett a másik személy. Ez is jobban elősegíthetné feltételezéseim szerint a szociális szorongó személyek adekvátabb működését a hétköznapi életben. A párkapcsolatokban szintén fontos tényező, hogy képesek legyünk megérteni a másik érzelmeit, érzéseit (Malouff et al., 2014), ez az eredményeken is látható, hiszen az érzelemmegértés és a párkapcsolati elégedettség között egy pozitív irányú kapcsolatot figyelhetünk meg. A szociális szorongás magasabb szintje és az érzelemmegértés alacsonyabb szintű képessége egyben is párkapcsolati elégedettség csökkenéséhez vezet. Ezen összefüggés miatt is fontos lehet a szociális szorongók érzelemmegértésének fejlesztése.

A szégyen átélésére való fogékonyság és a párkapcsolati elégedettség között egy negatív irányú kapcsolat áll fent, vagyis minél hajlamosabb valaki a szégyen átélésére, annál alacsonyabb a párkapcsolati elégedettsége (Johnson et al., 2015). Az első hipotézisem szerint, miszerint a szociális szorongás a szégyen átélésére való fogékonyság együttesen is összefüggést mutat a párkapcsolati elégedettséggel nem igazolódott be, hiszen így egyik változónak sem volt szignifikáns hatása a párkapcsolati elégedettségre, viszont minimális hatásuk volt annak alakulására. A szociális szorongás magasabb szintje a mintámban is alacsonyabb szexuális elégedettséghez vezetett, ezt Montesi és munkatársainak (2013) kutatása is alátámasztja. A nem szociálisan szorongóknak kisebb a test iránti szégyenük és nagyobb a szexuális elégedettségük, mint szorongó társaiknak. Viszont az a feltételezésem nem igazolódott be, hogy a testre irányuló szégyen, ami a szociális szorongással pozitív irányú kapcsolatban áll, csökkenteni fogja a szexuális elégedettséget. További vizsgálatok alapján megállapítottam, hogy a viselkedési szégyenre és a karakterológiai szégyenre való fogékonyság külön is és a viselkedési szégyen a szociális szorongással egyben is összefüggést mutat a szexuális elégedettséggel,

viszont ebben az esetben a szociális szorongásnak nincs szignifikáns hatása a szexuális elégedettségre, mivel a viselkedési szégyen mediálja annak hatását. Ez az eredményem ellentmond annak, hogy az érzelmi, és attitűdbeli változók nagyobb mértékben befolyásolják az elégedettséget mint a viselkedéses változók (Meeks et al., 1998). Feltételezhetően azért lehet szignifikáns kapcsolat a viselkedéses szégyen és a párkapcsolati elégedettség között, mivel sokan félnek attól, hogy rosszat mondanak, vagy cselekszenek párjuk közelében és, hogy a partnerük mit gondol majd az ő cselekedeteikről (Rapee & Heimberg, 1997; Fennell, 1998; Weeks et al., 2005), ami miatt a párjuk érdeklődése csökkenhet, vagy éppen megszűnhet a kapcsolat iránt. Viszont az érdekes eredmény, hogy a testre irányuló szégyennek nincs jelentős kapcsolata a szexuális elégedettséggel, de ennek lehet az a magyarázata, hogy a párjuk előtt, már nem éreznek nagyfokú szégyent a testük miatt, mert bíznak a párjukban, és komfortosan érzik magukat mellettük.

A szégyenre való fogékonyság, az érzelemmegértés a párkapcsolati elégedettséggel alkotott kapcsolatának vizsgálatára még nem került sor. Ezért is voltam kíváncsi, hogy a két független változóm, milyen összefüggést is mutat a párkapcsolati elégedettséggel. Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a szégyen átélésére való fogékonyság magasabb szintje és az érzelemmegértés képességének alacsonyabb szintje alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel jár együtt. Továbbá ezt az összefüggést kiegészítettem a szociális szorongással is, viszont ebben az esetben már csak az érzelemmegértésnek volt szignifikáns kapcsolata a párkapcsolati elégedettséggel. Ezek alapján feltételezhető, hogy a párkapcsolati elégedettség leginkább az érzelmi tényezőkkel áll kapcsolatban, hiszen fontos, hogy saját és mások érzelmeit is megfelelően tudjuk értelmezni a megfelelő kapcsolati működésekhez.

A nők szociális szorongóbbak, és alacsonyabb elégedettséget mutatnak kapcsolataikban mint a férfiak (Porter & Chambless, 2014). Bár csak tendenciaszerűen, de a férfiaknál a szociális szorongás magasabb szintje alacsonyabb párkapcsolati elégedettséget eredményezett mint a nők esetében, viszont a nőknél a kapcsolat szignifikáns volt. A nők nagyobb testre irányuló szégyent élnek át, mint a férfiak (Grabe et al., 2007), ez a társadalmi elvárásoknak köszönhetően alakulhatott így. A szexuális elégedettség (Vowels et al., 2022), párkapcsolati elégedettség és az érzelemmegértés képességében sem találtam szignifikáns különbséget a nemek tekintetében. Viszont ez az eredmény ellentmond Erát (2020) kutatásának, amely szerint a nők általában elégedetlenebbek kapcsolataikkal, mivel több intimitást, közelséget várnak el a férfiaktól. Ezek az eredmények, amiatt is alakulhattak így, mivel nem volt kiegyenlített a mintám a nemek tekintetében.

A vizsgálat limitációi és kitekintés

A kutatásom limitációjának tekinthető az, hogy a mintám több aspektusból sem nevezhető reprezentatívnak. Sem a nemek aránya, sem az életkori eloszlás nem volt kiegyenlített. További vizsgálatok esetén előrelépés lenne egyenlő nemi arányokkal vizsgálni, és a kapcsolatok hosszában is kiegyenlített mintát felállítani. Mivel az is befolyásolhatja az eredménynek alakulását, hogy ki mennyire helyezkedett már bele a kapcsolatába. A kitöltők többsége ugyanis olyan párkapcsolatban él, ami még gimnazista korukban alakult ki és már több éve tart.

A kutatásom önkitöltős kérdőíveket, és skálákat tartalmazott, amik így torzításokat is tartalmazhatnak, mivel nem valószínű, hogy a szégyen átélésére fogékonyabb emberek, ugyanolyan mértékben bevallották párkapcsolati elégedetlenségüket. Valamint abban sem lehetünk biztosak, hogy szociális szorongással diagnosztizált személyek nem vettek részt a kutatásomban.

Érdekes lenne későbbi kutatásokban megnézni azt, hogy a különböző szexuális orientációk esetében milyen eredmények születnek a szociális szorongás, szégyen élmény és a párkapcsolati elégedettség kapcsolatát nézve. Valamint az érzelemmegértést hasznos lenne az Érzelemmegértés Szituációs Tesztel (STEU) is megnézni, hiszen én egy alskálát használtam a változó mérésére. Azért nem a STEU-t alkalmaztam, mivel a teszt 42 itemből áll, és félő volt, hogy 100 feletti itemből álló kérdőív kitöltését sok potenciális egyén megszakítaná, így kevesebb adat állt volna a rendelkezésemre.

Összefoglalás

A kutatásom célja a szociális szorongás, szégyen átélésére való fogékonyság és az érzelemmegértés összefüggéseinek a vizsgálat volt a párkapcsolati elégedettséggel. Valamint megnéztem azt is, hogy a szociális szorongás, és a szégyen élmény különböző fajtái mutatnak-e kapcsolatot a szexuális elégedettséggel. Megvizsgálásra kerültek páronkénti, és három és négy változóból álló összefüggések is a párkapcsolati elégedettség vizsgálata során. Továbbá a nemek közti különbségek is feltérképezésre kerültek, amely eredményei fenntartással kezelendők a nemi megoszlás egyenlőtlensége miatt. A hipotézisek több esetben teljesen vagy részben beigazolódtak. A változók vizsgálatához a „Félelem a negatív megítéléstől” kérdőívet (FÉLNE-8), Szégyen Élmény Skálát (ESS), Érzelmek Mérése Skálát (AES-HU) és a PAIR-H párkapcsolati kérdőívet alkalmaztam.

A különböző összefüggések vizsgálatára vonatkozóan nem minden esetben voltak publikált eredmények, így a kutatásom kisebb mértékben újszerűbb összefüggésekre vonatkozó adatokat tárt fel. A szociális szorongás, szégyen átélésre való fogékonyság és az érzelemmegértés képességének különböző összefüggéseiből származó eredmények a párkapcsolati elégedettséggel, segíthetik a terápiás munkát akár párterápiákon, akár a szociális szorongók, krónikus szégyent átélők terápiáin.

A kutatásom eredményei megerősítették azt, hogy a szociális szorongók alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel rendelkeznek (Bodinger et al., 2002; Sparrevohn & Rapee, 2009), valamint hogy a szociális szorongók fogékonyabbak a szégyen átélésére (Háger & Bolló, 2019; Swee et al., 2021), továbbá, hogy az érzelmek megértésének jelentős kapcsolata van a párkapcsolati elégedettséggel (Malouff et al., 2014).

Irodalomjegyzék

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. [DSM-5 Referencia kézikönyv a DSM-5 diagnosztikai kritériumaihoz]. Oriold és Társai Kiadó és Szolgáltató Kft.
- Balázs, L. (2015). Ézelmi intelligencia szerepe a kommunikációs készségfejlesztésben. In M. Andok (Ed.), *A kommunikációs készségfejlesztés eszköztára. A kommunikáció oktatása 7* (pp. 7–19). Hungarovox Kiadó.
- Barrett, L. F. (2004). Ratings of Experienced Emotion. *Journal of Personality*, 87(2), 266–281.
- Bodinger, L., Hermesh, H., Aizenberg, D., Valevski, A., Marom, S., Shiloh, R., Gothelf, D., & Zemishlany, Zvi Weizman, A. (2002). Sexual function and behavior in social phobia. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63(10), 874–879.
- Breggin, P. R. (2015). The biological evolution of guilt, shame and anxiety: A new theory of negative legacy emotions. *Medical Hypotheses*, 85(1), 17–24. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2015.03.015>
- Cunha, M., Matos, M., Faria, D., & Zagalo, S. (2012). Shame memories and psychopathology in adolescence: The mediator effect of shame. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(2), 203–218.
- Cutting, A. L., & Dunn, J. (1999). Theory of Mind, emotion understanding, language, and family background: Individual differences and interrelations. *Child Development*, 70(4), 853–865. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00061>
- Dobos, B., & Pikó, B. (2018). A perfekcionizmus, a szociális fóbia, az énéhatékonyaság és az éleettel való elégedettség szerepe a vonásszorongás háttérében. *Psychiatria Hungarica*, 33(4), 347–358. <http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/id/eprint/15283%0A>
- Doyle, F. L., Baillie, A. J., & Crome, E. (2021). Examining Whether Social Anxiety Influences Satisfaction in Romantic Relationships. *Behaviour Change*, 38(4), 263–275. <https://doi.org/10.1017/bec.2021.18>
- Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (2007). Effortful Control and Its Socioemotional Consequences. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 287–3006). The Guilford Press.
- Erát, D. (2020). A párkapcsolattal való elégedettség időbeli alakulása: lehetséges pályák és befolyásoló tényezők. *Demográfia*, 62(4), 347–384. <https://doi.org/10.21543/dem.62.4.2>
- Fennell, M. J. V. (1998). Cognitive therapy in the treatment of low self-esteem. *Advances in Psychiatric Treatment*, 4(5), 296–304. <https://doi.org/10.1192/apt.4.5.296>
- Gabbard, G. O. (2016). *A pszichodinamikus pszichiátria tankönyve*. Oriold és Társai Kiadó.
- Grabe, S., Hyde, J. S., & Lindberg, S. M. (2007). Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 31(2), 164–175. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2007.00350.x>
- Háger, D. R., & Bolló, H. (2019). Nevetségessé válástól való félelme (gelotofóbia) az önbecsülés és a negatív megítéléstől való félelem tükrében. *Magyar Pszichologiai Szemle*, 74(4), 507–525. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.4.5>
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety

- and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1117–1127. <https://doi.org/10.1002/da.20759>
- Horváth, Z., Urbán, R., Kökönyei, G., & Demetrovics, Z. (Eds.). (2021). *Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban*. Medicina.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165–171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.018>
- Jardine, B. B., Vannier, S., & Voyer, D. (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 196(January), 111713. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713>
- Johnson, M. D., Nguyen, L., Anderson, J. R., Liu, W., & Vennun, A. (2015). Shame proneness and intimate relations in Mainland China. *Personal Relations*, 22(12), 335–347.
- Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E., & Han, S. (2007). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are context-dependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4), 475–492. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.08.007>
- Kovacs, G. S. (1996). Impact of projective identification, shame proneness, level of empathy, and self-esteem on couple relationship satisfaction [California School of Professional Psychology - Los Angeles PP - United States -- California]. In *ProQuest Dissertations and Theses*. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/impact-projective-identification-shame-proneness/docview/304310148/se-2?accountid=15756>
- Kövér, L., Balázs, K., Frecska, E., & Égerházi, A. (2017). A PAIR-H párkapcsolati kérdőív magyar nyelvű adaptációja. *Alkalmazott Pszichológia*, 17(3), 87–109. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2017.3.87>
- Kun, B., Urbán, R., Balázs, H., Kapitány, M., Nagy, H., Oláh, A., & Demetrovics, Z. (2011). Az Érzelmek Mérése Skála háromfaktoros modelljének adaptálása. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66(3), 449–466. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.66.2011.3.1>
- Lakatos, C., Martos, J., Manyai, A., & Martos, T. (2020). Párvkapcsolati mintázatok és kapcsolati elégedettség együtt élő pároknál: az Olson-modell ellenőrzése. *Mentalhigiéné És Pszichoszomatika*, 21(1), 56–85. <https://doi.org/10.1556/0406.21.2020.006>
- Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait Emotional Intelligence and Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. *American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53–66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755–773. <https://doi.org/10.1177/0265407598156003>
- Montesi, J. L., Conner, B. T., Gordon, E. A., Fauber, R. L., Kim, K. H., & Heimberg, R. G. (2013). On the relationship among social anxiety, intimacy, sexual communication, and sexual satisfaction in young couples. *Archives of Sexual Behavior*, 42(1), 81–91. <https://doi.org/10.1007/s10508-012-9929-3>
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(March 2013), 249–274. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>

- O'Toole, M. S., Hougaard, E., & Mennin, D. S. (2013). Social anxiety and emotion knowledge: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 98–108. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.09.005>
- Perczel-Forintos, D., & Kresznerits, S. (2017). Szociális szorongás és önértékelés: a „Félelem a negatív megítéléstől” (FÉLNE) kérdőív hazai adaptációja. *Orvosi Hetilap*, 158(22), 843–850. <https://doi.org/10.1556/650.2017.30755>
- Porter, E., & Chambless, D. L. (2014). Shying away from a good thing: Social anxiety in romantic relationships. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 546–561. <https://doi.org/10.1002/jclp.22048>
- Prager, K. J., & Buhrmester, D. (1998). Intimacy and Need Fulfillment in Couple Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(4), 435–469.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- Schlegel, K., & Scherer, K. R. (2018). The nomological network of emotion knowledge and emotion understanding in adults: evidence from two new performance-based tests. *Cognition and Emotion*, 32(8), 1514–1530. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1414687>
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1985). Social anxiety and communication about the self. *Journal of Language and Social Psychology*, 4(3–4), 171–192.
- Sparrevohn, R. M., & Rapee, R. M. (2009). Self-disclosure, emotional expression and intimacy within romantic relationships of people with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 47(12), 1074–1078. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.07.016>
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419–1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Strell-Zimonyi, F., Kovács, A., & Miklósi, M. (2020). A szociális szorongás zavar a fejlődépszichopatológia tükrében. *Neuropsychopharmacologia Hungarica*, 22(3), 91–100.
- Swee, M. B., Hudson, C. C., & Heimberg, R. G. (2021). Examining the relationship between shame and social anxiety disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 90(September). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102088>
- Vizin, G., & Unoka, Z. (2014). A szégyen szerepe a mentális zavarok kialakulásában I. - Elméleti háttér [The role of shame in development of the mental disorders I. Theoretical background]. *Psychiatria Hungarica*, 29(1), 14–34.
- Vowels, L. M., Vowels, M. J., & Mark, K. P. (2022). Identifying the strongest self-report predictors of sexual satisfaction using machine learning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(5), 1191–1212. <https://doi.org/10.1177/02654075211047004>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 17(2), 179–190. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.2.179>