



DEBRECENI EGYETEM
BÖLCSESZETTUDOMÁNYI KAR
PSZICHOLÓGIA INTÉZET

OTDK MUNKA

**A párkapcsolati elégedettség, az önértékelés, a
testkép és a szexualitás kapcsolata**

Márk Emese

III. évfolyam

Pszichológia BA

Nappali

Témavezető:

Dr. Csinády Adriána

egyetemi adjunktus

Debrecen

2024

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	3
2. Szakirodalmi áttekintés.....	4
2.1. Szexualitás	4
2.2. Szexuális asszertivitás	5
2.3. Szexuális motiváció	7
2.4. Szexuális hiedelmek.....	8
2.5. Önértékelés	9
2.6. Testkép	11
2.7. Párkapcsolati elégedettség	12
3. A kutatás ismertetése.....	14
3.1. A vizsgálat célja	14
3.2. A kutatás lefolytatása	14
3.3. Minta	14
3.4. Hipotézisek	16
3.5. A kutatás során felhasznált mérőeszközök bemutatása.....	17
3.5.1. Kapcsolati Elégedettség Skála	17
3.5.2. Szexuális Asszertivitás Kérdőív.....	17
3.5.3. Szexuális Hiedelmek és Információ Kérdőív	18
3.5.4. Szexuális Motiváció Kérdőív.....	18
3.5.5. Rosenberg Önbecsülési Skála	19
3.5.6. Testi Attitűdök Tesztje.....	19
3.5.7. Testi Attitűdök Tesztje férfiakra módosított változata	20
4. Eredmények.....	20
4.1. A statisztikai feldolgozás.....	20
4.2. Hipotézisvizsgálat.....	24
4.2.1. Első hipotézis.....	24
4.2.2. Második hipotézis	24
4.2.3. Harmadik hipotézis.....	25
4.2.4. Negyedik hipotézis	27
4.2.5. Ötödik hipotézis	28
4.2.6. Hatodik hipotézis	30
5. Következtetések	32
6. Limitációk és javaslatok	34
Irodalomjegyzék	35
Mellékletek	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
1. sz. melléklet	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
2. sz. melléklet	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
3. sz. melléklet	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
4. sz. melléklet	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
5. sz. melléklet	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
6. sz. melléklet	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
7. sz. melléklet	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
8. sz. melléklet	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
9. sz. melléklet	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

1. Bevezetés

Az emberi kapcsolatok bonyolult dinamikáját nem egyszerű feladat feltárni, számos tényező meghatározza. Ezen tényezők közé sorolhatjuk a párkapcsolati elégedettséget, az önértékelést, a testképet, a szexuális asszertivitás, a szexuális hiedelmeket és a szexuális motivációkat.

Párkapcsolati elégedettség alatt az egyének általános elégedettségét értjük a romantikus kapcsolatokban. A magas párkapcsolati elégedettséggel rendelkező partnerek érzelmi és fizikális támogatást, intimitást nyújtanak egymásnak. A párkapcsolati elégedettség összefüggésbe hozható az élettél való általános elégedettséggel, a szexuális elégedettséggel, a magasabb önértékeléssel, illetve a saját és a másik testével való elégedettséggel.

A testkép az egyén saját testével kapcsolatos attitűdjeit, érzékelését és a metapercepciót foglalja magába, tehát azt, ahogyan mások észlelnék bennünket. A testkép szoros kapcsolatban áll az önértékeléssel, az önértékelésen keresztül pedig hatással van a párkapcsolati és a szexuális viselkedésekre, továbbá elégedettségre.

Az önértékelés az egyén önmagáról alkotott negatív vagy pozitív értékelése, mely során minősítésre kerülnek képességei, tevékenységei, magatartása. Az önértékelés magasabb szintje korrelál a testtel való elégedettséggel, ezenfelül a pozitív önértékelés az önbizalom és a rugalmasság alapját képezi az emberi kapcsolatokon belül, amely kedvező hatással lehet azok alakulására.

A szexuális asszertivitás jelentős befolyással bír az intim kapcsolatokra. Szexuális asszertivitás alatt azt a képességünket értjük, hogy képesek vagyunk hatékonyan kommunikálni szexuális szükségleteinket, igényeinket, vágyainkat, személyes korlátainkat partnerünk felé. Elengedhetetlen a bizalom és a tisztelet kialakulásához, magasabb szintje pozitív összefüggést mutat a párkapcsolati és a szexuális elégedettséggel.

A szexuális motivációk igen szerteágazóak, a különböző szexuális hajtóerőket foglalják magukba, amelyek az emberi szexuális viselkedést táplálják. Nagymértékben meghatározzák a szexuális motivációt a személyes tapasztalatok és preferenciák, de befolyással bírnak a pillanatnyi vagy állandó biológiai, pszichológiai, kulturális és vallási tényezők is. A párkapcsolatokra is hatást gyakorolnak a szexuális motivációk, a kölcsönös tisztelet és a kompatibilitás számottevő jelentőségű a szexuális motivációk kifejeződésében az intim kapcsolatok terén.

A világ észlelése, strukturálása az előzetes tapasztalatok alapján kialakított hiedelmeken alapulnak. Ezen hiedelmek lehetnek adaptívak, de akár maladaptívak és diszfunkcionálisak is. A szexuális hiedelmek ennek fényében úgy írhatók le, mint azon igaznak hitt attitűdök és

meggyőződések, amelyek hatással vannak az emberi szexualitásra. A szexuális hitrendszeret befolyásolják a vallási, a kulturális és a társadalmi tényezők, a szexuális hiedelmek támogathatják, de korlátozhatják is az egyént a szexualitása megélésében. Az irreális hiedelmek negatív hatással lehetnek a szexuális és a párkapcsolati elégedettségre, az önértékelésre és a testképre, mindemellett diszfunkciók kialakulásához vezethetnek.

A fentebb leírt jelenségek, konstruktumok vizsgálatával értékes betekintést lehet nyerni az ember önállóan és kapcsolatban meghatározott működésébe. Ezen tényezők felismerése és tudatosítása segítheti az egyéneket abban, hogy egészségesebb képet és kapcsolatot alakítsanak ki önmagukkal és másokkal.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. Szexualitás

A szex létfontosságúnak tekinthető az emberi életben, majdnem mindenki végzi valamilyen formában, mégsem akar róla szinte senki beszélni. A szexuális együttlétet nemcsak előremozdítja az emberi fajt, hanem lehetőséget is biztosít az emberek számára, hogy kapcsolódni, kötődni legyenek képesek másokkal. A szexualitásnak persze van árnyoldala is, nem mindenki számára pozitív és kellemes, hiszen könnyen lehet a bántalmazás eszköze vagy a szorongás forrása.

A szex, a szexualitás szemlélete az emberiség története során igen eltérő formákban nyilvánult meg. Voltak idők, amikor a szexuális aktivitást pusztán a nemzés céljaként jelölték meg a házasság szent intézményének keretében. Egyes kultúrák és társadalmak a mai napig olyan nézeteket vallanak, amelyek a gyermeknemzésen kívüli szexuális tevékenységet bűnnek tartják. Általánosságban azonban elmondható, hogy a szex fogalma, az arra tanúsított érdeklődés egyre inkább kitágul, így manapság a szex a viselkedések és megnyilvánulások széles tárházával szolgál. A szex mögött számos motiváció állhat, melyet jól példáz Meston és Buss kutatása is, melynek keretében 237 különböző okot különböztettek meg (Meston, Buss, 2007).

A szexuális viselkedést több tényező is befolyásolhatja, beleértve a pszichológiai, a kulturális és a biológiai tényezőket. Számos pszichológiai tényező van hatással a szexuális viselkedésünkre és az azzal kapcsolatos attitűdökre. Ezek közé tartozik például a hangulati állapot vagy a kognitív éberség. Egyes pszichológiai tényezők átmeneti jellegűek, míg mások állandó, stabil tulajdonságoknak tekinthetők, azonban kijelenthető, hogy stabilitástól függetlenül hatással vannak a szexualitásra, gátolhatják vagy fokozhatják azt. Jelentős

példaként hozható fel a személyiség, amely egy viszonylag stabil jellemző. A személyiség hatással lehet a szexuális tevékenység gyakoriságára és jellegére (Jirjahn, Ottenbacher, 2023).

2.2. Szexuális asszertivitás

Szexuális asszertivitás alatt azon képességünket értjük, hogy képesek vagyunk a másik felé kifejezni szexuális igényeinket és szexuális viselkedést tanúsítani partnerünk felé (Shafer, 1977). Ménard és Offman szerint a szexuális asszertivitás magába foglalja az aktív kéréseket és kezdeményezéseket, továbbá párhuzamba hozható a magasabb szexuális elégedettséggel és a jobb szexuális működéssel (Ménard, Offman, 2009).

Santos-Iglesias és Sierra (2010) többféleképpen igyekezett meghatározni a szexuális asszertivitás fogalmát. Ezen definíciók számos elemet foglalnak magukba, mint a partnerrel történő szexuális kapcsolat kezdeményezését vagy annak megtagadását, a fogamzásgátló módszerekről történő kommunikációt, a szexuális történet megvitatását, továbbá a szexuális vágyak kinyilvánításának képességét a partner felé. Ezen tényezők fényében kijelenthető, hogy az emberi szexualitás egy igen fontos eleme a szexuális asszertivitás.

Az életkor és a tanulmányi előrehaladás szoros összefüggést mutathat a szexuális asszertivitással. A magasabb végzettségű egyének magasabb szexuális asszertivitással jellemezhetők. Ennek egyik oka lehet a jobb szexuális edukáció is (Rodriquez és mtsai, 2001). A serdülőkor és a fiatal felnőttkor különösen érzékeny periódus a szexuális asszertivitás alakulásában, hiszen ekkor alakulnak ki az egészséges szexuális élet eléréséhez szükséges készségek. Számtalan kihívás áll a szexuális asszertivitás előtt, ezek lehetnek a csekély tapasztalat, alacsony tudatosság az egyén jogait illetően vagy a nyomás hatására bekövetkező hajlandóság aktus létesítésére, ezenfelül gyakran megfigyelhető, hogy a fiatalabb személyek igyekeznek a partnerük igényeit a maguké elé helyezni, mindezt a kapcsolat sikeressége érdekében (Rickert és mtsai, 2002).

A szexuális asszertivitás terén megfigyelhetők nemi különbségek. Mind a nők, mind pedig a férfiak hajlamosak a szociális normák mentén élni életüket, melybe beletartozik a szexualitás is. Ilyen norma például az is, hogy a férfiak gyakran keresik az élvezetet, a szórakozást, így több szexuális kapcsolatot kell létesíteniük, ezzel szemben a nők a szexualitás romantikus és kötődés alapú oldalát keresik (Manago és mtsai, 2015).

Kulturális különbségek is lehetnek a szexuális asszertivitásban, a társadalom által alakított szexuális forgatókönyvek meghatározzák az egyén szexuális viselkedését. A kutatások azt bizonyították, hogy magasabb szexuális asszertivitás figyelhető meg az individualista kultúrákban, mint a kollektivisták esetén (Yoshioka, 2000). A kollektivisták kultúrákban

elfogadottabb, hogy a nők passzív, szubmisszív szerepet töltenek be, míg a férfiak intenzív, akár agresszív pozícióban lépnek fel a szexuális kapcsolatok során. Ilyen módon a férfiak esetén elvárt szerep, hogy saját élvezetük érdekében kezdeményezzék az aktust, mellyel a nők egy alárendelt szerepbe kerülnek (Castillo és mtsai, 2010).

A szexuális tapasztalatok is jelentősek a szexuális asszertivitás fejlődésében. Az intim kapcsolatok különbözőek a párkapcsolat típusától függően, így az egyes típusok eltérő módon befolyásolják a szexuális asszertivitást. A kutatások ebben a tekintetben két meghatározó tényezőt azonosítottak. Elmondható, hogy a kapcsolatok kezdeti stádiumában kommunikációs nehézségek léphetnek fel, hiszen ebben a szakaszban még nincs meg a kellő ismeretség a partnerek között. Fontos már ekkor elsajátítani az asszertív kommunikációt. Ezenfelül hangsúlyos szerepe van a korábbi szexuális tapasztalatnak és a partnerek számának, különös tekintettel a nőkre. A szexuális tevékenység kezdeményezésében nagyobb asszertivitást mutatnak a több tapasztalattal rendelkező hölgyek, mint a kevésbé tapasztaltak (Rickert és mtsai, 2002). A párkapcsolatban élő személyek gyakran nagyobb bizalmat, bensőségebb kapcsolatot élnek meg párjukkal, ezáltal közvetlenebbek a szexuális vágyaikat, igényeiket illetően, szívesebben kezdeményeznek vagy utasítanak el szexuális közeledést (Avery, Milholland, 1982).

Számos pszichoszexuális tényező játszik szerepet a szexuális asszertivitás alakulásában, mint például az önértékelés vagy a testkép. Az önbecsülés, különösen a testünk tisztelete, az azzal való elégedettség szoros összefüggést mutat a fogamzásgátló módszerek használatával, továbbá a pozitív önértékelés lehetővé teszi, hogy kompetensnek érezzük magunkat szexuálisan asszertív viselkedés tanúsítására a visszautasítás kockázatának ellenére (Mruk, 2013).

A szexuális asszertivitás védő hatása vitathatatlan, így a továbbiakban ezen védő funkciót kívánom részletezni. A kommunikáció kiemelkedő fontosságú a párkapcsolatokban, ezen keresztül pedig a szexuális asszertivitás hozzájárul a párkapcsolati és szexuális elégedettség fenntartásáért, hiszen lehetővé teszi mind az egyén, mind a partner számára igényeik, szükségleteik kielégítését (Ménard, Offman, 2009). A szexuális asszertivitás védőfaktorként szolgál a nem kívánt vagy kockázatos szexuális együttlétekkel szemben, így elkerülve a nem kívánt terhességet és a szexuális úton terjedő betegségeket is (Morokoff és mtsai, 1997). A magasabb szintű szexuális asszertivitás megvédheti az egyént a szexuális erőszaktól is (Kelley és mtsai, 2016).

2.3. Szexuális motiváció

Kevés kutatás foglalkozik a szexuális motivációval, melynek oka az lehet, hogy alapvetően a szexuális gyönyört, a szexuális feszültségcsökkentést és a szaporodást jelölik meg elsődleges motiváló tényezőkként. Néhány kutatás azonban feltárta, hogy sokkal több szexuális motiváció lehet, melyek feltárása elengedhetetlen az emberi szexualitás árnyaltabb megértéséhez (Meskó és mtsai, 2016).

A szexuális motiváció egy energizáló erőként fogható fel, amely felkelti a szexuális érdeklődést, mozgatja a szexuális fantáziákat, szabályozza a szexuális izgalom szintjét, értékeli a szexuális ösztönzőket és lehetővé teszi a szexuális aktust (Pfaus, 1999).

A szexuális motiváció sokrétű természettel jellemezhető, hiszen biológiai, pszichológiai és társadalmi tényezők is meghatározzák. A szexuális motivációt agyi régiók összetett hálózata, hormonok, neurotranszmitterek és a környezeti ingerek sokasága szabályozza. A szexuális motiváció eltérő a férfiak és a nők, továbbá az egyes kultúrák között. Általánosságban kijelenthető, hogy a férfiak már serdülőkortól fogva magasabb szexuális motivációval rendelkeznek, mint a nők, illetve jelentősen befolyásolják a szexuális motivációt a kulturális normák, elvárások. Pszichológiai tényezők tekintetében fontos megemlíteni az egyéni tapasztalatokat, élményeket, preferenciákat és az önértékelést, amelyek ugyancsak nagy szerepet játszanak a szexuális motiváció alakításában (Ventura-Aquino, Agmo, 2023). A nőknél figyelték meg inkább, hogy kapcsolati okból vagy megküzdés esetén létesítenek szexuális kapcsolatot, a férfiak jellemzően pedig az egyéni szükségletek kielégítése céljából, de ugyanúgy fontosak számukra is a kapcsolat fenntartására irányuló törekvések (Hiller, 2005).

A szexuális motivációra sokszor hivatkoznak libidóként is, mely fogalmat Sigmund Freudhoz köthetjük. Freud szerint az emberi tevékenység egyik fő motiváló tényezője az élvezetekre való törekvés. Freud úgy vélte, hogy genetikai meghatározottsága van a libidónak, fajfenntartási szükségletként értelmezte azt. A libidó kielégítése késleltethető, ellentétben más alapvető szükséglettel, mint az éhség vagy a szomjúság. A szexuális motiváció vagy ahogyan Freud nevezte, a libidó az ember egész életében fejlődik és átalakul. Ennek értelmében Freud több szakaszt is azonosított a libidó fejlődésében, melyek elvezetnek az érett felnőtt szexualitásba. A freudi felfogás kiterjeszthető minden olyan tevékenységre, amely által az embereknek örömben lehet részük. Ilyen módon a kulturális és intellektuális teljesítmények is a szexuális késztetések eredményeképpen jönnek létre (Britannica, 2011).

Az emberek számos okból kezdeményeznek szexuális viselkedést, beleértve a szeretetet, a törődést, az élvezetet, a megfelelést, a stresszcsökkentést. A szexuális motiváció ismerete fontos szerepet tölt be a szexuális viselkedés, szexualitás megértésében, továbbá

elősegítheti az asszertív kommunikációt a romantikus partnerek között. Azon személyek, akik több ismeretanyaggal rendelkeznek az emberi testtel és szexuális működéssel kapcsolatban, jobban megértik a szexuális élvezetet, képesek értelmezni a szexualitás kontextusait, nagyobb valószínűséggel kezdeményeznek szexuális kapcsolatot különböző motivációk hatása által (Seifen és mtsai, 2022).

Nelson készített elsőként skálákat a szexuális motiváció feltérképezésére. Ennek értelmében öt okot tárt fel a szexuális viselkedés tanúsítására: gyönyör (élvezet), konformitás, megismerés-vetélkedés, hatalom (dominancia, alárendelődés), szerelem és érzelem. Külön elemzést végzett a nőkre és a férfiakra vonatkozóan, mely elemzéseiben tíz változót azonosított. Általánosságban elmondható, hogy a változók előrejelzésében a szerelem, a konformitás és az élvezet játszottak legnagyobb szerepet (Nelson, 1978).

Buss és Meston szakított a korábbi elméletekkel, amelyek a hosszú, elkötelezett kapcsolatokat ragadták meg, elméletüket kiterjesztették az olyan alkalmi kapcsolatokra is, amelyek szexuális aktushoz vezetnek. Az alkalmi, rövidtávú szexuális kapcsolatok mögött is rejthet motiváció, amely szerint vágy alakulhat ki a szexuális változatosságra, a szexuális aktus lehet jutalom vagy akár büntetés is. Buss és Meston ennek okán létrehozták a YSEX? kérdőívet, amely árnyaltabban igyekszik vizsgálni a szexuális motivációt (Buss, Meston, 2007).

2.4. Szexuális hiedelmek

A hiedelmek az önmagunkról, másokról és a világról kialakított elképzeléseink, amelyek szerepet játszanak az események értékelésében, a benyomások kialakításában, irányítják a viselkedésünket, érzelmeinket. Beck kognitív elmélete szerint beszélhetünk feltételes hiedelmekről, azaz attitűdökről, és feltétlen hiedelmekről, azaz meggyőződésekről. A meggyőződések többnyire énsémákként írhatók le, amelyek automatikusan aktiválódnak és nem könnyen hozzáférhetőek a tudatnak. Ezzel szemben a feltételes hiedelmek hozzáférhetőbbek a tudat számára és általában elmondható, hogy valamilyen feltétel megléte mellett aktiválódnak (Beck, 1996).

A szexuális hiedelmek, mítoszok eltúlzott, hibás, tudományosan nem megalapozott elképzelések a szexualitás terén, amelyeket az emberek igaznak hisznek. A szexuális hiedelmek kialakulásában számos tényezőt lehet azonosítani, beleértve a kultúrát, a vallást, az etnikai hovatartozást, egyes személyiségjegyeket, a szexuális énsémákat és az önértékelést (Aker és mtsai, 2019). Így például elmondható, hogy a nagyobb önértékelés csökkenti a hajlandóságot a szexuális hiedelmek, továbbá a negatív attitűdök, viselkedések és szándékok kialakulására (Goodson és mtsai, 2006).

Andersen és munkatársai létrehoztak egy olyan kérdőívet, amely a szexuális énsémákat igyekszik felmérni. Női és férfi változata is van, az önmagunkkal kapcsolatos kognitív általánosításokat vizsgálja. Ezen szexuális sémák feltehetőleg egész életünkben alakulnak, irányítják a szexuális viselkedésünket. A szexuális mítoszok és hiedelmek összefüggést mutatnak a szexuális diszfunkciókkal (Andersen és mtsai, 1999).

Adams és munkatársai is készítettek egy kérdőívet a szexuális hiedelmek és információk vizsgálatára, amely kifejezetten az idősödő párokra irányul. Ugyanazon elvet követték, mint a korábbi elméletalkotók, úgy vélték, minél nagyobb a hit szexuális mítoszokban, annál nagyobb a hajlam a szexuális rendellenességek kialakulására (Adams és mtsai, 1996).

Nobre és Pinto-Gouveia kutatásuk során arra az eredményre jutottak, hogy a nők esetén nagyobb számban figyelhető meg a konzervativizmus és a vallási hiedelmek mellett a testképről kialakított hiedelmek és a szexualitásról történő információk jelentős hiánya. Ezenfelül a férfiak esetén megfigyelték, hogy jellemző a nagyobb szexuális teljesítményről való hiedelem, a nők szexuális elégedettségével kapcsolatos hiedelem és a szexuális konzervativizmus. Ezen szexuális hiedelmek hajlamosítanak a szexuális diszfunkciók kialakulására, szexuális nehézségekhez vezethetnek (Nobre, Pinto-Gouveia, 2006).

2.5. Önértékelés

Az önértékelés fogalmát elsőként James írta le. Önértékelés alatt azt a pozitív önbecsülést értjük, amely akkor alakul ki, amikor az egyének következetesen eléri vagy túllépi életük fontos céljait (James, 1890). Magas önértékelés esetén az én kedvező megítélésben részesül, alacsony önértékelés esetén azonban az én bizonytalan vagy akár negatív megítélésű (Campbell és mtsai, 1996).

Az önértékelést egy viszonylag stabil konstruktumnak tekintjük, amelyet meghatároznak a motivációs és kognitív komponensek is. Az egyének hajlamosak vágyat mutatni a magas önértékelés iránt, ennek érdekében pedig különféle stratégiákat alkalmaznak önértékelésük fenntartására vagy növelésére. A magas önértékelésű személyek erőfeszítéseket tesznek annak érdekében, hogy tovább növeljék, fokozzák önértékelésüket, fejlesszék magukat, míg az alacsony önértékeléssel jellemezhető személyek elsősorban arra összpontosítanak, hogy meglévő önértékelési forrásaikat megtartsák, tehát önvédelem aktiválódik az esetükben. Az alacsony önértékelésű emberekről így általánosságban elmondható, hogy visszahúzódnak, óvatosak, igyekeznek nem felhívni magukra a figyelmet és elkerülni, hogy mások észrevegyék rossz tulajdonságaikat, hibáikat. Ezen önvédelmi stratégiákkal szeretnék elkerülni az esetleges kudarcot vagy elutasítást (Baumeister és mtsai, 1989).

A magas önértékelésű emberekről többségében elmondható, hogy értékesnek tartják és tisztelik saját magukat, de tisztában vannak a hibáikkal is. Az alacsonyabb önértékelésű emberek értéktelennek érzik magukat és a gyengeségeik dominálnak önmaguk szemléletében. Az önértékelést veszélyeztetheti a visszautasítottság érzékelése is. Az alacsony önértékeléssel rendelkező személyek esetén sokszor előfordult életük során, hogy visszautasítást tapasztaltak kapcsolataikban. A magasabb önértékelésű egyének vonzóbbnak, kedvelhetőbbnek érzékelik magukat, ezáltal jobb benyomást keltenek másokban és rendszerint jobb kapcsolatokat tartanak fenn másokkal (Sciangua, Morry, 2009).

Egyre népszerűbb téma az önértékelés és a kapcsolati elégedettség kapcsolatának kutatása. Több kutatás is pozitív korrelációt talált a kapcsolati elégedettség és az élettel való elégedettség, az élet értelmességének megélése és az önértékelés között (Martos és mtsai, 2014). A házastársi kapcsolat összefüggést mutathat ezen tényezőkkel, de általánosságban elmondható, hogy az együttélés és az intim kapcsolat önmagában elegendő lehet a pszichés jóllét eléréséhez. Mindez magyarázható a szociális és anyagi támogatás szubjektív érzékelésével, illetve az élet értelmességének megéléseével (Soulsby, Bennett, 2015). Ezenfelül a jobb pszichés állapottal rendelkező személyek gyakrabban alakítanak ki elkötelezett, intim kapcsolatokat (Braithwaite, Holt-Lunstad, 2017).

A kutatások azt sugallják, hogy az önértékelés előrejelzi a párkapcsolati elégedettség növekedését az idő múlásával. Ezen túlmenően Orth és munkatársai egy 12 éven keresztül folyó longitudinális vizsgálat során azt találta, hogy ugyan az önértékelés előrejelzi a párkapcsolati elégedettség növekedését, azonban fordítva ez nem igaz (Orth és mtsai, 2012). Hasonló eredményre jutottak Fincham és Bradburry is kutatásukban, mely szerint az önértékelés hatással van mind a nők, mind a férfiak párkapcsolati elégedettségére, azonban a párkapcsolati elégedettség csak a férfiak önértékelését jelezte elő pozitívan (Fincham, Bradburry, 1993).

Kevésbé kutatott kérdés, hogy az önértékelés hozzájárul-e nemcsak a saját, hanem a partner párkapcsolati elégedettségéhez is. Ezzel a kérdéssel foglalkozott Erol és Orth tanulmánya, amelyben öt független mintáját vizsgálták a pároknak. Arra a következtetésre jutottak az eredmények alapján, hogy a pár mindkét tagjának önértékelésén múlik a párkapcsolati elégedettség (Erol, Orth, 2013). Murray és munkatársai ettől eltérő eredményre jutottak, hiszen azt találták, hogy a nők önértékelése ugyan hozzájárul a partner párkapcsolati elégedettségéhez, de a férfiaké nem. Későbbi kutatásaik során azonban találtak szignifikáns partner-hatást (Murray és mtsai, 1996, 2000). Ennek fényében elmondható, hogy nem egybehangzók az eredmények az önértékelés hatását illetően a partner párkapcsolati elégedettségére.

Cooley looking-glass self kifejezése alatt azt értjük, hogy mások szemén keresztül nézve önmagunkat, a percepciókat beépítjük a már meglévő szelf-koncepcióba. Ennek azért van jelentősége, mert ezen szelf-észlelés az önértékelést befolyásolhatja pozitív vagy negatív irányba (Cooley, 1902). DeHart és munkatársai tanulmánya szerint ha egy egyén biztosnak érzi partnere szeretetét és elfogadását, akkor képes intim módon kötődni partneréhez. Az alacsony önértékelésű személyek alábecsülik partnerük szeretetét és hozzájuk fűződő pozitív attitűdjeit, mindez pedig negatívan hat a párkapcsolat minőségére, hiszen hajlamosít arra, hogy az egyén eltávolodjon érzelmileg partnerétől. Ezzel szemben a magasabb önértékelésű emberek pontosabban képesek megítélni, hogyan szemlélik őket mások, a partnerük. Ennek következtében elmondható, hogy a párkapcsolatokban központi szerepet játszik az önértékelés, hiszen ha elfogadva érzi az egyén magát a kapcsolatában, akkor képes támaszkodni partnerére. Ehhez hozzájárulhat, hogy minél pozitívabbnak látja az egyén partnere hozzáállását, annál pozitívabban szemléli partnerét is (DeHart és mtsai, 2004).

Murray és munkatársai kutatásukban azt is vizsgálták, hogyan szeretnék a romantikus partnerek, hogy lássa őket a másik fél, illetve azt, hogy szerintük hogyan tekint rájuk partnerük valójában. A kutatásból az derült ki, hogy az alacsony önértékelésű személyek alábecsülik partnerük velük kapcsolatos optimista hozzáállását és mindez összefüggésbe hozható az alacsonyabb párkapcsolati elégedettséggel. Ezzel szemben a magasabb önértékelésű személyek túlértékelték partnerük optimista szemléletét rájuk nézve, amely magasabb párkapcsolati elégedettséget eredményezett (Murray és mtsai, 2000).

2.6. Testkép

Murray és munkatársai kutatása szerint az embereknek érezniük kell párjuk elfogadásán keresztül a biztonságot, annak érdekében, hogy érzelmileg kockázatos, kapcsolatot javító viselkedést tanúsítsanak, mint például a szexuális intimitás. A negatívabb testképpel jellemezhető személyek nagyobb valószínűséggel használják arra a szexualitásukat, hogy megküzdjenek valamilyen negatív érzéssel vagy csökkentsék az önmagukat, illetve a kapcsolataikat fenyegető veszélyeket (Poovey és mtsai, 2022). A testükkel elégedetlen személyek úgy érezték, hogy párjuk negatívan bírálja testi megjelenésüket, függetlenül a partnerük tényleges érzéseitől. Az egyén testével kapcsolatban érzékelt partneri elégedetlenség előre jelezte az alacsonyabb szexuális elégedetlenséget, amely pedig előjelezte a párkapcsolati elégedetlenséget. A kutatás azt találta, hogy mindkét nem esetében ezek a folyamatok jelentkeznek (Murray és mtsai, 2006).

A testkép egy multidimenzionális konstruktum, amely magába foglalja a személyes megjelenéssel kapcsolatos észlelést, attitűdöket és viselkedéseket (Gardner, 2011). A testkép attitűdbeli értékelésénél két tényezőt különíthetünk el. Ezek a megjelenés értékelése, azaz a testtel való elégedettség vagy elégedetlenség, továbbá a megjelenésbe történő befektetés, azaz a megjelenés fontossága az egyén számára. Ezzel szemben a testképzavar a testkép bármely komponensében fellépő zavarokra utal. A testképzavar-kutatások elsősorban a megjelenés értékelését helyezik a középpontba (Cash, 2011).

Számos kutatás rámutatott, hogy a testtel való elégedetlenség általánosnak tekinthető a nők körében. Ennek egyik oka lehet, hogy a vonzerő, megnyerő megjelenés kulturálisan meghatározott, amely jelentősen befolyásolja az egyének felfogását saját megjelenésüket illetően. A társadalom állandósíthatja az irreális elvárásokat a fizikai megjelenés kapcsán, mindez pedig testképzavarok kialakulásához vezethet. Ilyen irreális elvárásnak tekinthető a nyugati kultúrákban a vékony női alak, ennek bizonyítékai temérdek magazinban, filmben és televíziós műsorban fellelhetők (Tiggemann, 2011). A testképpel kapcsolatos aggodalmak a nők esetén nagyobb eséllyel vezetnek szexuális problémákhoz, ebből kifolyólag a negatív testkép sok esetben megakadályozhatja az egyéneket abban, hogy szexuális tevékenységet kezdeményezzenek (La Rocque, Cioe, 2011).

A férfiak körében kevésbé kutatott téma a testtel való elégedetlenség és testképzavarok. Ennek magyarázata az lehet, hogy az eredetileg nőkre alkalmazott mérőeszközök inkonzisztens eredményeket hoztak a férfiak esetén. Ezen mérőeszközök nem voltak képesek megragadni a férfi testképet, így elengedhetetlen az olyan mérőeszközök kifejlesztése, amelyek fókuszában a férfi testkép áll. Míg a nők esetén egyfajta nyomás tapasztalható azzal kapcsolatban, hogy például karcsú vagy homokóra alakjuk legyen, a férfiak esetében inkább az izmosabb, magasabb testalkat preferált. A nőkkel ellentétben a férfiak testsúlyára vonatkozó elvárások változók, a testsúlycsökkentés helyett az izomtömeg növelésén van a hangsúly. A kutatások arra mutattak rá, hogy a média által közvetített irreális elvárások a férfiak testképét is negatívan befolyásolhatják (Tiggemann és mtsai, 2007).

2.7. Párkapcsolati elégedettség

A romantikus párkapcsolatok terén az egyik leggyakrabban kutatott téma a párkapcsolati elégedettség. A párkapcsolati elégedettség kutatása az 1930-as években kezdődött, az elmúlt évtizedek során pedig az egyik legfontosabb kutatási témává nőtte ki magát a romantikus párkapcsolatokon belül. A hatalmas érdeklődés oka az a hit lehet, hogy a párkapcsolati elégedettség képes bejósolni az adott kapcsolat jövőjét, annak tartósságát. A

szakirodalmak alátámasztják ezt az elképzelést, mely szerint a párkapcsolati elégedettség a kapcsolat fennmaradását, a párkapcsolati elégedetlenség pedig kapcsolat megszűnését, felbomlását jelzi elő. A párkapcsolat tartósságának előrejelzése mellett persze számos más tényező előrejelzésére is képes lehet a párkapcsolati elégedettség, beleértve például a szubjektív jóllétet, az élettel való elégedettséget, a szexuális elégedettséget (Holt-Lunstad és mtsai, 2008).

Több kutatás is arra az eredményre jutott, hogy a testkép szorosan összefügg a párkapcsolati elégedettség számos tényezőjével. A testtel való elégedetlenség előrejelezheti az érzelmi intimitástól való félelmet, a féltékenységet, a bizalom hiányát és az alacsonyabb szintű szeretetet, kötődést egy párkapcsolatban, mely tényezők szerepet játszanak a párkapcsolati elégedetlenség kialakulásában (Fletcher és mtsai, 2000). Közvetlen összefüggés is tapasztalható a párkapcsolati elégedettség és a testkép között. Boyes és munkatársai vizsgálatukban azt találták, hogy azok a nők, akiknek negatívabb testképük volt, kevésbé voltak elégedettek párkapcsolatukkal is (Boyes és mtsai, 2007). Egy korábbi kutatásban Friedman és munkatársai pedig arra a következtetésre jutottak az eredmények alapján, hogy azok a nők, akiknek kielégítőbb a párkapcsolatuk, magasabb önértékeléssel, pozitívabb testképpel jellemezhetők (Friedman és mtsai, 1999).

A szexuális elégedettség mediáló tényező lehet a párkapcsolati elégedettség és a testkép között. Meltzer és McNulty kutatásukban arról számoltak be, hogy a nők testükkel való elégedetlensége kevesebb szexuális tevékenységhez vezetett a párkapcsolaton belül, ami pedig alacsonyabb szexuális elégedettséghez, továbbá párkapcsolati elégedettséghez vezetett. Tovább erősítette ezen kutatás eredményeinek hitelességét, hogy a szerzők kizárták az alternatív magyarázatok lehetőségét, mely szerint a szexuális elégedettség nem jelezte elő a nők testükkel való elégedetlenségét a szexuális tevékenység gyakoriságán keresztül, illetve a párkapcsolati elégedettség nem jelezte elő a nők testükkel való elégedetlenségét a szexuális elégedettségen keresztül (Meltzer, McNulty, 2010).

A szexuális elégedettség szorosan kapcsolódik a párkapcsolati elégedettséghez. Az 1990-es években kezdtek el növekvő számban kutatni a párkapcsolatokon belül megélt szexualitást, hiszen a kutatók felfedezték a szexualitás jelentőségét a romantikus kapcsolatok működésében. A kutatók azt feltételezik, hogy a szexuális elégedettség kapcsolatban áll a párkapcsolati elégedettséggel, a szerelemmel, az elköteleződéssel a romantikus partner iránt és a kapcsolati stabilitással. Általánosságban elmondható, hogy a romantikus kapcsolatban lévő egyének magasabb szexuális elégedettségről számolnak be, ugyanakkor azon személyek, akik alacsonyabb szexuális elégedettséggel jellemezhetők, nagyobb kockázatnak vannak kitéve a kapcsolat felbomlását illetően. Az is elmondható, hogy ugyan magasabb szexuális

elégedettségről számolnak be a vizsgálati személyek, a kapcsolat előrehaladásával csökken ennek mértéke, kortól függetlenül (Sprecher, 2002). A kutatók úgy vélik, ennek oka az lehet, hogy a szexuális együttlétek száma lecsökken a tartós párkapcsolatokban, amely pedig az unalom és a megszokás következménye lehet (Pedersen, Blekesaune, 2003).

3. A kutatás ismertetése

3.1. A vizsgálat célja

A rendelkezésre álló angol és magyar nyelvű szakirodalom segítségével igyekeztem feltárni a párkapcsolati elégedettség, az önértékelés, a testkép és a szexualitás (beleértve a szexuális aszertivitást, hiedelmeket és motivációkat) közötti kapcsolatot. Dolgozatom során olyan hipotézisek vizsgálatára törekedtem, amelyek vélhetőleg alkalmasak ezen tényezők feltérképezésére.

3.2. A kutatás lefolytatása

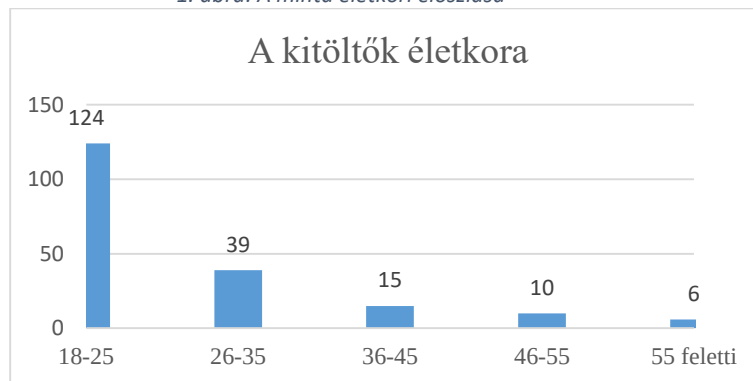
A kutatást az etikai kérelem benyújtása előzte meg, a vizsgálatot a Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet Kutatásetikai Bizottság engedélyével végeztem. Az etikai engedély száma: UD-IP-2023/109. Keresztmetszeti vizsgálatot hajtottam végre egyszeri alkalommal. A kérdőív felvétele Google űrlapon történt, több közösségi oldalon és tematikus csoportban hirdettem meg a kérdőívet. A vizsgálati személyek a Beleegyező Nyilatkozatot és a Demográfiai Kérdőívet (nem, életkor, párkapcsolati státusz, szexuális orientáció, szexuális életstílus, szexuális partnerek száma, vallásosság, gyermekek megléte, legmagasabb iskolai végzettség, lakóhely) követően szexualitás, párkapcsolati elégedettség, önértékelés és testkép témakörben töltötték ki a rendelkezésre álló kérdőívcsomagot. A kérdőív kitöltése nagyjából 15-20 percet vett igénybe, egyetlen opciót lehetett kiválasztani az adott skálán a kérdőív kitöltése során, illetve rövid utasításban tájékoztattam a vizsgálat résztvevőit az egyes skálákról. A kérdőívcsomag a Mellékletekben olvasható.

3.3. Minta

A kérdőívet kizárólag 18 éven felüli személyek tölthették ki, több közösségi oldalon és tematikus csoportban került meghirdetésre a kérdőív. A kérdőívet összesen 201 személy töltötte ki, az adatszűrés eredményeképpen hét személy adatai kerültek kizárásra a hanyag kitöltés következtében.

A 194 kitöltőből 162 nő és 32 férfi volt. A vizsgált személyek jelentős része a 18-25 éves korcsoportból került ki (124 fő), tehát nem egyenletes az életkor szerinti eloszlás (*1. ábra*).

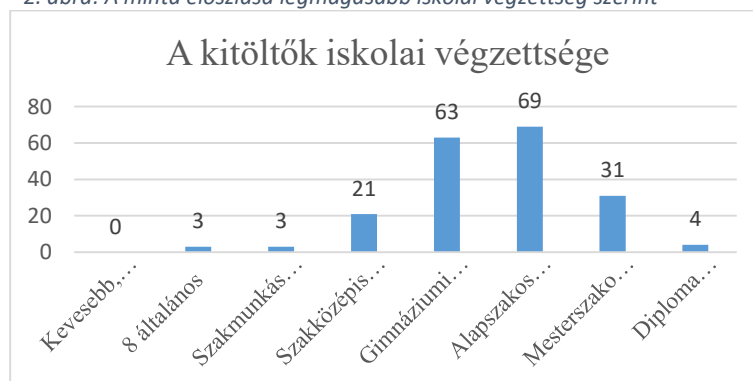
1. ábra: A minta életkori eloszlása



A kitöltőkről lakóhely szempontjából elmondható, hogy 59 fő a fővárosban, 57 fő nagyvárosban, 50 fő kisvárosban és 28 fő faluban él.

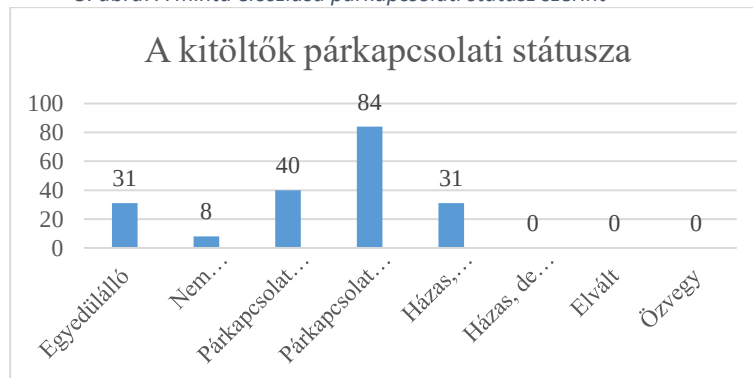
Az iskolai végzettség tekintetében elmondható, hogy a kitöltők között a legtöbb alapszakos diplomával rendelkeznek (2. ábra).

2. ábra: A minta eloszlása legmagasabb iskolai végzettség szerint

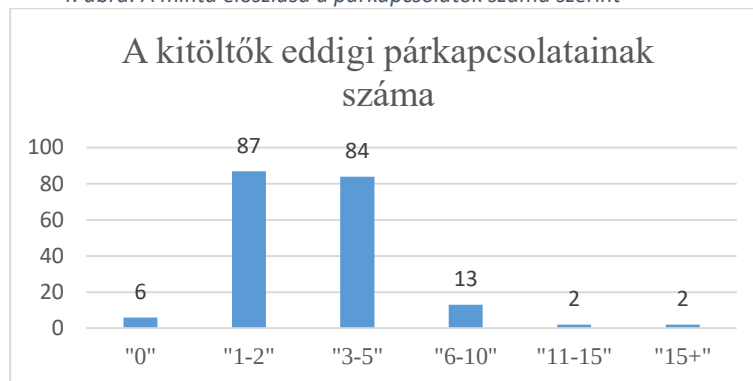


Párkapcsolati és szexualitás témában is tettem fel kérdéseket a vizsgálati személyeknek, amely alapján kijelenthető, hogy a kitöltők közül legnagyobb számban párkapcsolatban, együtt élnek partnerükkel (3. ábra), illetve jellemzően összesen 1-5 párkapcsolatuk volt életükben (4. ábra).

3. ábra: A minta eloszlása párkapcsolati státusz szerint



4. ábra: A minta eloszlása a párkapcsolatok száma szerint



A kitöltők szexualitásával kapcsolatban feltett kérdések esetén elmondható, hogy a kitöltők közül 175 személy szexuális orientáció tekintetében heteroszexuális, 10 személy biszexuális, három személy homoszexuális, három személy heteroszexuális, de nyitott más jellegű kapcsolatra is, két személy demiszexuális és egy személy pánszexuális. Szexuális életstílus szempontjából elmondható a kitöltőkről, hogy 189 személy monogám, három személy szeretői viszonyt tart fenn a párkapcsolat mellett és egy személy jellemezte magát poliamorként. A kitöltők szexuális partnerek száma alapján 77 személynek 1-2, 45 személynek 3-5, 24 személynek 6-10, 23 személynek 11-20, hat személynek 31-50, négy személynek nem volt még szexuális kapcsolata, három személynek 21-30, két személynek 50-nél több szexuális partnere volt életében (5. ábra)

5. ábra: A minta eloszlása a szexuális partnerek száma szerint



Ezen adatok mellett elmondható továbbá, hogy a kitöltők jelentős része nem vallásos (131 fő), illetve nincsen gyermeke (158 fő).

3.4. Hipotézisek

- H₁ Feltételezésem szerint szignifikáns eltérés mutatkozik a szexuális motivációk terén a nők és a férfiak között.
- H₂ Feltételezésem szerint pozitív összefüggés tapasztalható az önértékelés és a párkapcsolati elégedettség között.

- H₃ Feltételezésem szerint eltérő irányú összefüggés mutatkozik a testkép és a szexuális motivációk között.
- H₄ Feltételezésem szerint pozitív irányú összefüggés tapasztalható a szexuális hiedelmek és a szexuális motivációk között.
- H₅ Feltételezésem szerint a párkapcsolati státuszban eltérés mutatkozik a szexuális asszertivitás terén.
- H₆ Feltételezésem szerint a párkapcsolati státuszban eltérés mutatkozik az önértékelés terén.

3.5. A kutatás során felhasznált mérőeszközök bemutatása

3.5.1. Kapcsolati Elégedettség Skála

A párkapcsolati elégedettség mérésére gyakran alkalmazzák a Hendrick (1988) által kidolgozott Kapcsolati Elégedettség Skálát (Relationship Assessment Scale, RAS). A Kapcsolati Elégedettség Skála többfajta párkapcsolat vizsgálatára használható rövid, megbízható mérőeszköz. A kérdőív fejlesztése során együtt élő és együtt járó párokkal is felvették a kérdőívet. A párok utánkövetéses felmérése során is alkalmas volt a kérdőív arra, hogy megkülönböztesse a megmaradó és a felbomlott kapcsolatokat. Összességében elmondható, hogy a Kapcsolati Elégedettség Skála egy gyorsan kitölthető, könnyen értelmezhető, megbízható mérőeszköz. Jelen kutatásban a Martos és munkatársai által létrehozott magyar adaptációt használtam (2014). A kérdőív magyar változata 8 itemből áll és egy ötfokú Likert-skálán kellett értékelniük a kitöltőknek, hogy mennyire jellemző rájuk az adott kérdés (1 – egyáltalán nem, 5 – teljes mértékben). A 8. kérdés egy kiegészítő kérdésnek tekinthető, amely nem része az eredeti kérdőívnek. A 4. és a 7. item fordított pontozású. A kérdőív a Mellékletekben olvasható (3. sz. melléklet).

3.5.2. Szexuális Asszertivitás Kérdőív

A Szexuális Asszertivitás Kérdőívet (Sexual Assertiveness Questionnaire, SAQ) Loshek és Terrell (2015) alkotta meg. A kérdőív 18 itemből áll és egy hétfokú Likert-skálán kellett válaszolnia a vizsgálat résztvevőinek, hogy mennyire jellemző rájuk az adott állítás (1 – egyáltalán nem igaz, 7 – teljes mértékben igaz). Három alskála azonosítható a kérdőívben: kezdeményezés, visszautasítás, előélet. Ezen alskálák kiértékelése során adható pontszámok alakulása (1. táblázat):

1. táblázat: SAQ kiértékelése

SAQ alskálák	Skálához tartozó tételek	Összpontszám
Kezdeményezés	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8-56
Visszautasítás	9, 10, 11, 12, 13	5-35
Előélet	14, 15, 16, 17, 18	5-35

A kérdőív hat iteme (1, 2, 5, 10, 11, 12) fordított pontozású. Minél magasabb az elért pontszám az egyes alskálákon, annál magasabb az adott személyiségvonás értéke. A Debreceni Egyetem Pszichológia Intézet Szexuálpaszichológiai Kutatócsoport által létrehozott magyar változatot használtam a vizsgálat kivitelezése során. A kérdőív a Mellékletekben olvasható (4. sz. *melléklet*).

3.5.3. Szexuális Hiedelmek és Információ Kérdőív

A Szexuális Hiedelmek és Információ Kérdőívet (The Sexual Beliefs and Information Questionnaire, SBIQ) Adams és munkatársai (1996) hozták létre. Az idősödő kliensek számára alkották meg ezt a kérdőívet, amely egyszerűen értelmezhető mérőeszköznek bizonyult. Elsősorban az idősebb korosztálynak készült a kérdőív, de jól alkalmazható bármely korosztály esetén a szexuális hiedelmek felmérésére. A kérdőív eredetileg 25 itemet tartalmazott, melynek alapjául a Zilbergeld (1992) által leírt szexuális mítoszok, illetve Schover és Jensen (1988), továbbá Wincze és Carey (1991) által megfogalmazott, erekciós zavarok miatt bekövetkező viselkedési és egészségügyi tényezőkről szóló irodalom szolgált. A manapság is használt változat már csak 24 itemet tartalmaz, hiszen az eredeti változatban szereplő, vallásra vonatkozó hiedelemmel kapcsolatos itemre nem lehet érdemi választ adni. Az egyes itemekre „igaz” (I), „hamis” (H) vagy „nem tudom” (?) választ adhattak a vizsgálat résztvevői. Az eredeti kutatásban a szexuális diszfunkciók kezelésében képzett urológusok és pszichológusok validálták a válaszokat minden itemre. A helyes válaszok 1 pontot, a helytelen válaszok 0 pontot és „nem tudom” válaszok 9 pontot érnek. A Szexuális Hiedelmek és Információ Kérdőíven a minimum pontszám 0, a maximum pontszám 24, mely a helyes válaszok összegzésével számítható ki. Minél magasabb pontszámot ér el az egyén a kérdőíven, annál több helyes információval rendelkezik a szexualitásról. Mivel a szakirodalomban nem lelhető fel a kérdőív magyar adaptációja, így a Debreceni Egyetem Pszichológia Intézet Szexuálpaszichológiai Kutatócsoport által létrehozott magyar változatot használtam a vizsgálat kivitelezése során. A kérdőív a Mellékletekben olvasható (5. sz. *melléklet*).

3.5.4. Szexuális Motiváció Kérdőív

Meston és Buss (2007) hozta létre a Szexuális Motiváció Kérdőívet (Why Have Sex?, YSEX?). Összesen 715 szexuális motivációt gyűjtöttek össze kutatásuk első szakasza során, melyekkel a vizsgálat résztvevői szolgáltak. A rendszerezés, kategorizálás eredményeképpen 237 szexuális motivációt hagytak meg. A kutatás második szakaszában ezen szexuális motivációkat sorolták fel a vizsgálat résztvevőinek, akiknek egy ötfokú Likert-skálán kellett értékelniük, hogy milyen gyakorisággal jellemző rájuk az adott motiváció (1 – egyáltalán nincs

ilyen szexuális tapasztalatom, 5 – nagyon sok ilyen szexuális tapasztalatom van). A kutatásom során a Meskó és munkatársai (2016) által adaptált és átalakított kérdőívet használtam. Ez az eredeti kérdőív rövidített változata. Az egyes faktorokban elért pontszám azt jelzi, hogy milyen gyakorisággal vesz részt a vizsgálati személy szexuális aktusban az adott motiváció függvényében. A kérdőív a Mellékletekben olvasható (6. sz. melléklet).

3.5.5. Rosenberg Önbecsülési Skála

Az önbecsülés felmérésére a Rosenberg (1965) által létrehozott Önbecsülési Skála (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) magyar adaptációját (Sallay és mtsai, 2014) használtam. A Rosenberg Önbecsülési Skála az egyik leggyakrabban alkalmazott mérőeszköz az önbecsülés felmérésére. A skála prediktív validitása, belső konzisztenciája, teszt-reteszt megbízhatósága jónak bizonyult a vizsgálatok során. A kérdőív összefüggést mutat számos egészségmutatóval mind a serdülők, mind a felnőttek esetében, longitudinális vizsgálatokban is megállja a helyét. A skálával mért alacsony önértékelési szint serdülőkorban előrejelzi a felnőttkori egészség és viselkedés egyes vonatkozásait, mint például a rosszabb anyagi kilátásokat, a gyengébb fizikai és mentális egészséget, illetve a bűnelkövetés nagyobb kockázatát. A skálával mért pozitív önértékelés az egyetemi dolgozók felnőtt mintájában összefüggést mutat az Élet Értelme Kérdőív „értelmesség megélése” alskálával. Rosenberg eredeti elképzelése szerint az önértékelés egydimenziós konstruktum, ezzel szemben Sallay és munkatársai a korábbi szakirodalmak alapján bifaktoriális struktúrát feltételeznek, tehát a skála által mérhető globális önértékelési faktor mellett két módszertani faktor is azonosítható: pozitív (ön-értékesség) és negatív (ön-leértékelés) faktor (2. táblázat). A kérdőív 10 íteimből áll és egy négyfokú Likert-skálán kellett értékelniük a vizsgálat résztvevőinek az általános önértékelést (1 – egyáltalán nem értek egyet, 4 – teljesen egyetértek). A kérdőív a Mellékletekben olvasható (7. sz. melléklet).

2. táblázat: RSES faktorok

RSES faktorok	Faktorokhoz tartozó tételek
Pozitív (ön-értékesség)	1, 2, 4, 6, 7
Negatív (ön-leértékelés)	3, 5, 8, 9, 10

3.5.6. Testi Attitűdök Tesztje

A Testi Attitűdök Tesztje (Body Attitudes Test, BAT) széles körben alkalmazott mérőeszköz, amely a szubjektív testélményt és a saját testtel kapcsolatos attitűdöt hivatott felmérni. Probst és munkatársai (1995) fejlesztették ki az eredeti kérdőívet, melyhez figyelembe vették az anorexia nervosában (AN) és a bulimia nervosában (BN) szenvedő betegek testélményével kapcsolatos elképzeléseket, beleértve a testtel való elégedetlenséget, a test

deperszonalizációját, a kövérség átható érzését, a saját testben való bizalom hiányát, a nyugtalanságot, illetve a hiperaktivitást. Az első, holland nyelvű változatot több száz betegen és kontrollszemélyen vizsgálták. 441 evészavarban szenvedő nőből álló mintán faktoranalízist végezve négy faktort azonosítottak: a testméret negatív értékelése, a saját test ismeretének hiányos volta, a testtel való általános elégedetlenség, „maradék” (3. táblázat). A mérőeszköz magyar adaptálását Túry és Szabó (2000) végezte, ezen adaptációt használtam fel a kutatásom során. A Testi Attitűdök Tesztje 20 tételből áll, amelyek értékelése egy hatfokú Likert-skálán történik (0 – soha, 5 – mindig). Az értékelés során a soha 0 pontot, a ritkán 1 pontot, a néha 2 pontot, a gyakran 3 pontot, a rendszerint 4 pontot és a mindig 5 pontot ér. A maximális pontszám 100. Minél magasabb az elért pontszám, annál kedvezőtlenebb a testkép. A 36 pontnál nagyobb érték kóros testi attitűdöt jelent.

3. táblázat: BAT faktorok

BAT faktorok	Faktorokhoz tartozó tételek
A testméret negatív értékelése	3, 5, 6, 10, 11, 13, 16
A saját test ismeretének hiányos volta	2, 4, 9, 12, 14, 17, 19
A testtel való általános elégedetlenség	1, 7, 8, 18
„Maradék” (a külső megjelenés fontossága)	15, 20

A kérdőív két iteme (4, 9) fordított pontozású. A kérdőív a Mellékletekben olvasható (8. sz. melléklet).

3.5.7. Testi Attitűdök Tesztje férfiakra módosított változata

Nem találtam megfelelő kérdőívet a férfiak testi attitűdjeinek felmérésére a rendelkezésre álló angol és magyar nyelvű szakirodalmakban, így az eredetileg Probst és munkatársai (1995) által létrehozott Testi Attitűdök Tesztje (Body Attitudes Test, BAT) kérdőíven hajtottam végre kisebb módosításokat, hogy a férfiak szempontjából is releváns tartalmak kerüljenek bele, ezáltal férfi vizsgálati személyekkel is vizsgálhattam a testtel kapcsolatos attitűdöket. A módosított kérdőív a Mellékletekben olvasható (9. sz. melléklet).

4. Eredmények

4.1. A statisztikai feldolgozás

A kapott adatokat egy Excel dokumentumba exportáltam. Ezt követően kódoltam a szöveges itemeket, átalakítottam a fordított itemeket és elkészítettem az alskálákat. Az adatok

elemzését Jamovi (<https://www.jamovi.org>) és SPSS (<https://www.ibm.com/spss>) statisztikai programokkal végeztem.

A kérdőívek skáláinak és alskáláinak megbízhatóságát a Cronbach-alfa értékkel ellenőriztem. A Cronbach-alfa értéke 0,6-0,7 között elfogadható. Ha legalább 0,7, akkor megfelelő, 0,8-tól kiváló a megbízhatóság. A Cronbach-alfa mutatók jó megbízhatóságról tanúskodnak, így nem indokolt itemek eltávolítása (4. táblázat).

4. táblázat: Cronbach-alfa értékek

Skála/alskála	Cronbach-alfa
Kapcsolati Elégedettség	0,755
Szexuális Asszertivitás	0,792
Kezdeményezés	0,764
Visszautasítás	0,755
Előélet	0,768
Szexuális Hiedelmek	0,760
Szexuális Motiváció	0,744
Személyes célok	0,679
Kapcsolati okok	0,708
Megküzdés	0,696
Önértékelés	0,757
Pozitív Önértékelés	0,749
Negatív Önértékelés	0,760
Női Testkép	0,716
Testméret negatív értékelése	0,734
Saját test ismeretének hiányos volta	0,744
Testtel való általános elégedetlenség	0,742
Külső megjelenés fontossága	0,747
Férfi Testkép	0,707
Testméret negatív értékelése	0,731
Saját test ismeretének hiányos volta	0,740
Testtel való általános elégedetlenség	0,740
Külső megjelenés fontossága	0,746

A megbízhatóság vizsgálatát követően normalitásvizsgálatot végeztem, melyhez Kolmogorov-Smirnov próbát használtam, hiszen nagyobb elemszámú a minta. A Szexuális Motiváción belüli Kapcsolati okok alskála, a Férfi Testképen belüli Testméret negatív értékelése, Saját test ismeretének hiányos volta és Külső megjelenés fontossága alskálák esetén normál eloszlást tapasztaltam, az összes többi esetben normál eloszlástól való eltérést mutatott a normalitásvizsgálat (5. táblázat). Ha bármely változó normalitástól való eltérést mutat a hipotézisvizsgálatok során, akkor nemparaméteres eljárást szükséges alkalmazni a továbbiakban.

5. táblázat: A normalitásvizsgálat eredményei

Skála/alskála	D-érték	p-érték
Kapcsolati Elégedettség	0,907	<,001
Szexuális Asszertivitás	0,966	<,001
Kezdeményezés	0,947	<,001
Visszautasítás	0,939	<,001
Előélet	0,879	<,001
Szexuális Hiedelmek	0,960	<,001
Szexuális Motiváció	0,952	<,001
Személyes célok	0,841	<,001
Kapcsolati okok	0,986	0,053
Megküzdés	0,799	<,001
Önértékelés	0,973	<,001
Pozitív Önértékelés	0,942	<,001
Negatív Önértékelés	0,955	<,001
Női Testkép	0,956	<,001
Testméret negatív értékelése	0,944	<,001
Saját test ismeretének hiányos volta	0,957	<,001
Testtel való általános elégedetlenség	0,965	<,001
Külső megjelenés fontossága	0,933	<,001
Férfi Testkép	0,949	0,074
Testméret negatív értékelése	0,957	0,138
Saját test ismeretének hiányos volta	0,953	0,102
Testtel való általános elégedetlenség	0,932	0,022
Külső megjelenés fontossága	0,949	0,073

A normalitásvizsgálat után a leíró statisztikát készítettem el (6. táblázat).

6. táblázat: A leíró statisztika eredményei

Skála/alskála	Átlag	Medián	Szórás	Variancia	Minimum	Maximum	Kvartilisek		
							Q ₁	Q ₂	Q ₃
Kapcsolati Elégedettség	32,8	34,0	5,70	32,5	14	40	30,0	34,0	37,0
Asszertivitás	94,1	96,0	19,0	359	31	126	82,0	96,0	109
Kezdeményezés	42,6	45,0	9,52	90,6	16	56	36,0	45,0	50,0
Visszautasítás	26,7	28,0	6,52	42,6	5	35	23,0	28,0	32,0
Előélet	24,7	28,0	9,76	95,2	5	35	18,0	28,0	34,0
Hiedelmek	18,6	19,0	3,28	10,7	6	24	17,0	19,0	21,0
Motiváció	157	149	48,1	2310	72	360	127	149	184
Személyes célok	39,4	35,0	16,6	274	23	115	28,0	35,0	46,0

Kapcsolati okok	81,4	82,0	25,6	654	27	135	65,0	82,0	103
Megküzdés	36,1	31,5	16,0	256	22	110	25,0	31,5	42,0
Önértékelés	18,3	19,0	7,13	50,8	0	30	13,3	19,0	24,0
Pozitív Önértékelés	10,2	10,0	3,63	13,2	0	15	8,00	10,0	13,0
Negatív Önértékelés	8,13	8,00	4,43	19,6	0	15	5,00	8,00	12,0
Női Testkép	45,5	43,0	22,3	498	3	97	27,0	43,0	61,0
Testméret negatív értékelése	14,3	13,0	10,1	102	0	35	6,00	13,0	22,0
Saját test ismeretének hiányos volta	14,1	14,0	7,53	56,7	2	33	7,00	14,0	18,0
Testtel való általános elégedetlenség	10,3	9,50	5,33	28,5	0	20	6,75	9,50	15,0
Külső megjelenés fontossága	6,79	7,00	2,50	6,24	0	10	5,00	7,00	9,00
Férfi Testkép	42,1	39	21,7	469	10	90	23,0	39,0	63,5
Testméret negatív értékelése	15,4	14	8,80	77,5	0	35	9,00	14,0	24,0
Saját test ismeretének hiányos volta	10,5	12	7,02	49,3	0	25	4,50	12,0	15,5
Testtel való általános elégedetlenség	10,4	9	5,36	28,8	0	20	6,00	9,00	16,0
Külső megjelenés fontossága	5,69	6	2,97	8,80	0	10	4,00	6,00	8,00

A hipotézisek ellenőrzéséhez különbség- és kapcsolatvizsgálatot végeztem. A normalitás sérülése miatt nemparaméteres eljárásokat alkalmaztam. A különbségvizsgálathoz Kruskal-Wallis, illetve Mann-Whitney próbát, a kapcsolatvizsgálathoz Spearman-féle rangkorrelációt használtam.

4.2. Hipotézisvizsgálat

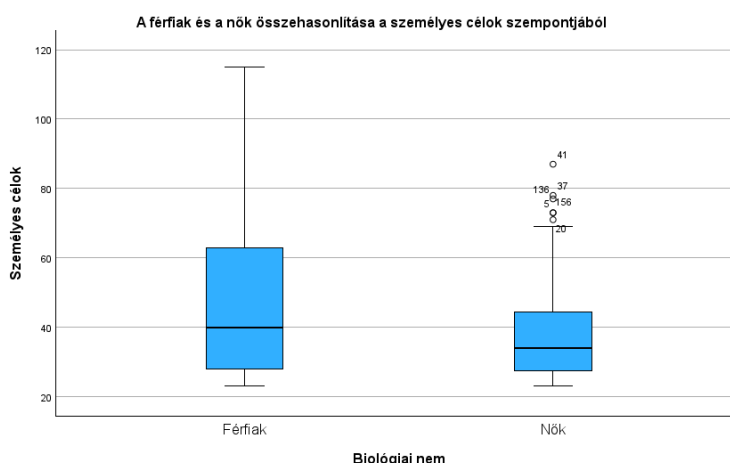
4.2.1. Első hipotézis

H_1 : Feltételezésem szerint szignifikáns eltérés mutatkozik a szexuális motivációk terén a nők és a férfiak között.

Az első hipotézisem vizsgálatához Mann-Whitney próbát használtam az egyes motiváció faktorok tekintetében, hogy megállapíthassam, van-e különbség a nők és a férfiak között a szexuális motivációk terén. A próba eredménye szerint szignifikáns különbség mutatkozik nők és férfiak között a személyes célok faktor esetén, a másik két faktor esetén nem tapasztalható szignifikáns eltérés. Fontos kiemelni, hogy csak tendenciálisnak tekinthető a különbség a nemi arányok jelentős eltolódása miatt:

- Személyes célok: $W=1930$, $p=0,022$
- Kapcsolati okok: $W=2557$, $p=0,904$
- Megküzdés: $W=2443$, $p=0,607$

6. ábra: A biológiai nem csoportmediánjai a személyes célok alskála függvényében



A mediánok vizsgálata alapján az látható, a férfiak esetén van több személyes cél. Ennek értelmében az első hipotézisem alátámasztást nyert, a szexuális motiváción belül a személyes célok szempontjából tendenciális különbség tapasztalható a nők és a férfiak között, ez a különbség pedig azt jelenti, hogy több személyes céllal jellemezhetők a szexuális motivációk terén a férfiak, mint a nők (6. ábra).

4.2.2. Második hipotézis

H_2 : Feltételezésem szerint pozitív összefüggés tapasztalható az önértékelés és a párkapcsolati elégedettség között.

A második hipotézisem vizsgálatához Spearman-féle rangkorrelációt használtam, hogy megvizsgáljam az önértékelés és a párkapcsolati elégedettség között tapasztalható-e összefüggés, és ha igen, akkor milyen irányú és erősségű. A rangkorreláció azt mutatta, hogy tapasztalható egy gyenge, pozitív összefüggés:

- $r_s=0,178^*$
- $df=192$
- $p=0,013$

Az önértékelés alskáláival is megvizsgáltam az összefüggést a kapcsolati elégedettséggel, mely esetén gyenge és pozitív összefüggést találtam a pozitív önértékelés alskálával, nem találtam szignifikáns eltérést a negatív önértékelés alskála esetén, azonban lehet szó tendenciáról, így nagyobb minta esetén szignifikancia is mutatkozhatna:

Pozitív önértékelés:

- $r_s=0,173^*$
- $df=192$
- $p=0,016$

Negatív önértékelés (fordított pontozás eredménye):

- $r_s=0,130$
- $df=192$
- $p=0,072$

* $p<,05$; ** $p<,01$; *** $p<,001$

Az eredmény alapján kijelenthető, hogy ugyan gyenge, de valóban pozitív irányú összefüggés tapasztalható az önértékelés, azon belül is a pozitív önértékelés, illetve a párkapcsolati elégedettség között, így alátámasztást nyert a második hipotézisem.

4.2.3. Harmadik hipotézis

H₃: Feltételezésem szerint eltérő irányú összefüggés mutatkozik a testkép és a szexuális motivációk között.

A harmadik hipotézisben a testkép és a szexuális motivációk, azon belül a személyes célok, kapcsolati okok és megküzdés alskálák kapcsolatát vizsgáltam, melyhez Spearman-féle rangkorrelációt használtam (7.táblázat):

7. táblázat: A testkép és a szexuális motivációk összefüggése

Személyes célok	Kapcsolati okok	Megküzdés
-----------------	-----------------	-----------

Női Testkép				
Testméret értékelése	negatív	rs=0,019	rs=0,179*	rs=0,258***
		df=162	df=162	df=162
		p=0,810	p=0,022	p<,001
Saját test ismeretének hiányos volta		rs=0,030	rs=0,188*	rs=0,344***
		df=162	df=162	df=162
		p=0,707	p=0,016	p<,001
Testtel való általános elégedetlenség		rs=-0,027	rs=0,156*	rs=0,239**
		df=162	df=162	df=162
		p=0,733	p=0,045	p=0,002
Külső megjelenés fontossága		rs=0,156*	rs=0,266***	rs=0,323***
		df=162	df=162	p<,001
		p=0,047	p<,001	
Férfi Testkép				
Testméret értékelése	negatív	rs=0,355*	rs=0,349*	rs=0,415**
		df=37	df=37	df=37
		p=0,027	p=0,029	p=0,009
Saját test ismeretének hiányos volta		rs=0,157	rs=0,069	rs=0,436**
		df=37	df=37	df=37
		p=0,339	p=0,675	p=0,005
Testtel való általános elégedetlenség		rs=0,326*	rs=0,214	rs=0,380*
		df=37	df=37	df=37
		p=0,043	p=0,190	p=0,017
Külső megjelenés fontossága		rs=0,596***	rs=0,407*	rs=0,359*
		df=37	df=37	df=37
		p<,001	p=0,010	p=0,025

*p<,05; **p<,01; ***p<,001

A női testkép esetén azt találtam, hogy nincsen összefüggés a motiváció személyes célok alskálája és a testméret negatív értékelése, a saját test ismeretének hiányos volta és a testtel való általános elégedetlenség alskálák között. A többi alskálával gyenge, pozitív összefüggés tapasztalható. Ebből az következik, hogy a nők kevésbé használják szexualitásukat személyes

cél elérése érdekében, ha negatívabb a testképük, ellenben használják szexualitásukat negatívabb testkép esetén is, ha megküzdésről vagy kapcsolati okról van szó.

A férfiak testképe esetén van összefüggés személyes célok és a testméret negatív értékelése, továbbá a testtel való elégedetlenség között. A negatívabb testképpel jellemezhető férfiak a nőkkel szemben személyes okokból is folytatnak szexuális tevékenységet. A vizsgált férfiak egyetlen személy kivételével heteroszexuálisként jelölték meg szexuális orientációjukat, az eredmények pontosabb értelmezéséhez érdemes volna a szexuális orientáció szélesebb spektrumán vizsgálni a jelenséget.

Mindkét nemnél van pozitív összefüggés a megküzdés motivációs alskála és a testkép alskálái között. A vizsgálati személyek megküzdésre használják szexualitásukat negatívabb testkép esetén. Összefoglalva a leírtakat elmondható, hogy igazolódott a harmadik hipotézisem, eltérés mutatkozik a férfiak és a nők testképe, illetve a szexuális motivációk között.

4.2.4. Negyedik hipotézis

H₄: Feltételezésem szerint pozitív összefüggés tapasztalható a funkcionális szexuális hiedelmek és a szexuális motivációk között.

A negyedik hipotézisem vizsgálatához ugyancsak Spearman-féle rangkorrelációt használtam, hogy megállapíthassam, milyen összefüggés van a funkcionális szexuális hiedelmek és az egyes szexuális motivációk között. Az eredmények azt mutatják, hogy gyenge, pozitív összefüggés van a szexuális motiváció faktorok és a funkcionális szexuális hiedelmek között (8. táblázat):

8. táblázat: A szexuális hiedelmek és motivációk összefüggése

Szexuális Hiedelmek és Információk	
Szexuális Motiváció	
Személyes célok	rs= 0,157*
	df=192
	p=0,029
Kapcsolati okok	rs= 0,182*
	df=192
	p=0,011
Megküzdés	rs= 0,174*
	df=192
	p=0,015

*p<,05; **p<,01; ***p<,001

Azon személyek, akik több tudással rendelkeznek a szexualitás terén, több szexuális motivációt is mutatnak, a mérőeszköz mindhárom alskáláján. Az eredmények alapján elmondható, hogy igazolást nyert a negyedik hipotézisem, gyenge, de pozitív irányú összefüggést mutatnak az ismertetett tényezők.

4.2.5. Ötödik hipotézis

H₅: Feltételezésem szerint a párkapcsolati státuszban eltérés mutatkozik a szexuális asszertivitás terén.

Ezen hipotézisem vizsgálatához Kruskal-Wallis varianciaanalízist alkalmaztam. A vizsgálatot elvégeztem szexuális asszertivitás skálával, illetve az egyes alskálákkal is, majd Dwass-Steel-Critchlow-Flinger páronkénti összehasonlítást végeztem. Az eredmények azt mutatják, hogy a visszautasítás alskála esetén szignifikáns különbség tapasztalható a párkapcsolati státuszok között. A DSCF utóvizsgálat pedig rámutatott, hogy az egyedülállók és a párkapcsolatban élők között van szignifikáns különbség a szexuális asszertivitás visszautasítás alskála terén (9. és 10. táblázat):

9. táblázat: A szexuális asszertivitás és a párkapcsolati státuszok összehasonlítása

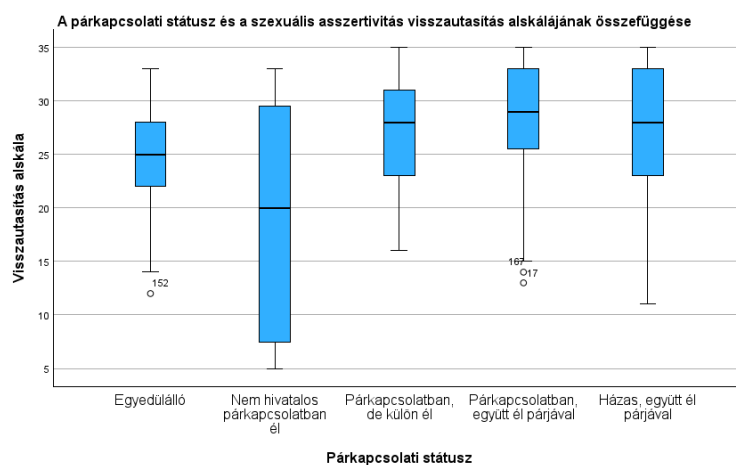
	X ²	df	p
Szexuális asszertivitás	8,47	4	0,076
Kezdeményezés	1,87	4	0,759
Visszautasítás	13,95	4	0,007
Előélet	9,01	4	0,061

10. táblázat: A DSCF utóvizsgálat eredménye a szexuális asszertivitás és a párkapcsolati státuszok tekintetében

Párkapcsolati státuszok összehasonlítása a visszautasítás alskála szerint				W	p
Egyedülálló	Nem hivatalos párkapcsolat			-1,429	0,834
	Párkapcsolatban, de külön élnek			2,678	0,321
	Párkapcsolatban, együtt élnek			4,560	0,011
	Házasság, együtt élnek			3,045	0,198
Nem hivatalos párkapcsolat	Párkapcsolatban, de külön élnek			2,706	0,310

	Párkapcsolatban, együtt élnek	3,128	0,175
	Házások, együtt élnek	2,888	0,246
Párkapcsolatban, külön élnek	Párkapcsolatban együtt élnek	1,335	0,880
	Házások, együtt élnek	0,699	0,988
Párkapcsolatban, együtt élnek	Házások, együtt élnek	-0,408	0,998

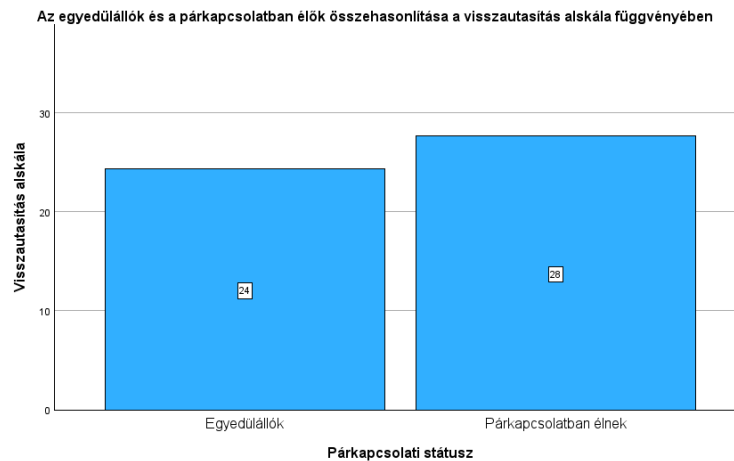
7. ábra: A párkapcsolati státusz csoportmediánjai a visszautasítás alskála függvényében



A kitöltők közül mindössze nyolc személy jelölte azt a lehetőséget, hogy nem hivatalos párkapcsolatban él, ami azt jelenti, hogy egy olyan kapcsolatot tartanak fenn egy másik személlyel, amely lehet romantikus vagy szexuális jellegű, illetve nincsenek pontos határok megjelölve a felek által és nem feltétlenül elkötelezettek egymás iránt.

A mediánok vizsgálata alapján az látható, hogy a visszautasítás alskálán belül a párkapcsolatban élők esetén tendenciálisan nagyobb szexuális asszertivitás tapasztalható, szemben az egyedülállókkal, tehát a párkapcsolatban élők szexuálisan asszertívabbak visszautasítás szempontjából, mint az egyedülállók (7. ábra).

8. ábra: A párkapcsolatban élők és az egyedülállók csoportmediánjai a visszautasítás alskála függvényében



A jobb szemléltetés érdekében összevontam egy csoporttá a házastársi kapcsolatban élőket a párkapcsolatban együtt és külön élőkkel, így ezen vizsgálati személyek kerültek a párkapcsolatban élők csoportjába. A párkapcsolatban élőket hasonlítottam össze az egyedülállók csoportjával a visszautasítás alskála függvényében ($X^2=9,15$; $df=1$; $p=0,002$). A mediánok alapján látható, hogy a párkapcsolatban élők ebben az esetben is magasabb szexuális asszertivitást mutatnak visszautasítás alskála terén, mint az egyedülállók (8. ábra). Az eredmények alapján elmondható, hogy igazolást nyert az ötödik hipotézisem, azaz eltérést mutatnak szexuális asszertivitás terén a párkapcsolatban élők és az egyedülállók.

4.2.6. Hatodik hipotézis

H₆: Feltételezésem szerint a párkapcsolati státuszban eltérés mutatkozik az önértékelés terén.

A hatodik hipotézis vizsgálatához ugyancsak Kruskal-Wallis próbát, illetve DSCF utóvizsgálatot alkalmaztam. Az eredmények alapján az tapasztalható, hogy negatív önértékelés alskála terén van szignifikáns különbség a párkapcsolati státuszok között, azon belül különbség mutatkozik az egyedülállók és az együtt élő házaspárok között, a párkapcsolatban, de külön élők és az együtt élő házaspárok között, valamint a párkapcsolatban, együtt élők és az együtt élő házaspárok között. A negatív önértékelés elnevezés megtévesztő olyan szempontból, hogy a skála a pozitív önértékelésre helyezi hangsúlyt, így a negatív önértékelés itemei ugyan negatív állítások az egyén saját magára vonatkozóan, de az értékelés során fordított itemekként szükséges értelmezni azokat, ennek értelmében minél nagyobb összpontszám tapasztalható, annál jobb az egyén önértékelése. A pozitív önértékelés itemeivel nem mutatkozik szignifikáns különbség a párkapcsolati státuszon belül (11. és 12. táblázat):

11. táblázat: Az önértékelés és a párkapcsolati státuszok összehasonlítása

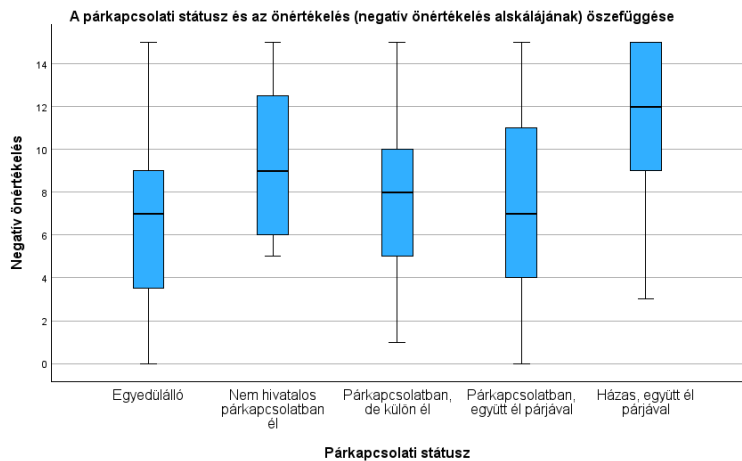
X^2	df	p
-------	----	---

Negatív Önértékelés	24,16	4	<,001
Pozitív Önértékelés	8,50	4	0,075

12. táblázat: A DSCF utóvizsgálat eredménye az önértékelés és a párkapcsolati státuszok tekintetében

Párkapcsolati státuszok összehasonlítása a negatív önértékelés alskála szerint				W	p
Egyedülálló	Nem hivatalos párkapcsolat			1,98	0,630
	Párkapcsolatban, de külön élnek			2,17	0,540
	Párkapcsolatban, együtt élnek			1,26	0,900
	Házassok, együtt élnek			5,84	<,001
Nem hivatalos párkapcsolat	Párkapcsolatban, de külön élnek			-1,14	0,929
	Párkapcsolatban, együtt élnek			-1,62	0,782
	Házassok, együtt élnek			2,04	0,598
Párkapcsolatban, külön élnek	Párkapcsolatban együtt élnek			-1,04	0,949
	Házassok, együtt élnek			5,05	0,003
Párkapcsolatban, együtt élnek	Házassok, együtt élnek			6,02	<,001

9. ábra: A párkapcsolati státusz csoportmediánjai a negatív önértékelés alskála függvényében



A mediánok vizsgálata által az tapasztalható, hogy minden esetben az együtt élő házasok mutatnak magasabb önértékelést, szemben az egyedülállókkal, párkapcsolatban külön vagy együtt élőkkel. A házasok így feltételezhetően nagyobb önértékeléssel jellemezhetők, mint a más párkapcsolati státuszú személyek (9. ábra). A részletezett eredmények alapján elmondható, hogy alátámasztásra került a hatodik hipotézisem, azaz eltérés tapasztalható a párkapcsolati státuszban az önértékelés esetén.

5. Következtetések

Az első hipotézisem a nők és a férfiak közti különbséget igyekezett megfogni: *Feltételezésem szerint szignifikáns eltérés mutatkozik a szexuális motivációk terén a nők és a férfiak között.* Szignifikáns különbséget találtam ebben az esetben is, hiszen személyes célok szempontjából a férfiak nagyobb szexuális motiváltságot mutatnak, mint a nők. Ez alátámasztható a korábbi szakirodalmakkal, hiszen általánosságban elmondható, hogy a nőkre jellemzőbb inkább, hogy kapcsolati okból létesítenek szexuális kapcsolatot, a férfiak jellemzően pedig az egyéni szükségletek kielégítése céljából. Ugyan mindkét nem számára fontosak az érzelmek, a férfiak a serdülőkortól már nagyobb szexuális motiváltságot mutatnak, mint a nők (Hiller, 2005).

A második hipotézisem az önértékelés és a párkapcsolati elégedettség összefüggéseire fókuszál: *Feltételezésem szerint pozitív összefüggés tapasztalható az önértékelés és a párkapcsolati elégedettség között.* Ezen hipotézisem bizonyításra került, hiszen gyenge, de pozitív összefüggés van a kapcsolati elégedettség és a pozitív önértékelés között. Egyre több kutatás foglalkozik az önértékelés és a kapcsolati elégedettség kapcsolatával. Ennek példáján Martos és munkatársai kutatása pozitív korrelációt talált a kapcsolati elégedettség és az élettel való elégedettség, az élet értelmességének megélése és az önértékelés összefüggésében (Martos és mtsai, 2014). Mindemellett egyes kutatások azt is sugallják, hogy az önértékelés előrejelzi a párkapcsolati elégedettség növekedését az idő múlásával (Orth és mtsai, 2012). A párkapcsolati státusz szoros összefüggést mutat az önértékeléssel. Ahogyan hatodik hipotézisem értelmezésében is kitérek rá, a korábbi kutatások alapján a házastársi kapcsolatban élők magasabb önértékelést mutatnak az az egyedülállókkal és a párkapcsolatban élőkkel szemben (Soulsby, Bennett, 2015).

A harmadik hipotézisem a szexuális motivációk és a testkép összehasonlítására helyezte a hangsúlyt: *Feltételezésem szerint eltérő irányú összefüggés mutatkozik a testkép és a szexuális motivációk között.* A legnagyobb eltérés nők és férfiak között a személyes célok alskála esetén mutatkozott. Ebben az esetben feltételezhető, hogy a negatívabb testkép a nők esetén nem vagy

kevésbé eredményez személyes célból jövő motiváltságot, mint a férfiak esetén. A testképpel kapcsolatos aggodalmak a nők tekintetében nagyobb eséllyel vezetnek szexuális problémákhoz, mint például nehézségek a szexuális izgalom vagy az orgazmus terén, így a negatív testkép sok esetben megakadályozhatja az egyéneket abban, hogy szexuális tevékenységet kezdeményezzenek (La Rocque, Cioe, 2011). Ezen gátoltság a szexuális tevékenység kezdeményezésében a szexuális motiváltságot is alááshatja. Mindkét nemnél megfigyelhető pozitív összefüggés a megküzdés motivációs alskála és a testkép skála között, tehát minél elégedetlenebb valaki a testével, annál valószínűbb, hogy megküzdésre használja szexualitását. A kutatások arra engednek következtetni, hogy a negatívabb testképpel jellemezhető személyek nagyobb valószínűséggel használják arra a szexualitásukat, hogy megküzdjenek valamilyen negatív érzéssel vagy csökkentsék az önmagukat, illetve a kapcsolataikat fenyegető veszélyeket (Poovey és mtsai, 2022). Ilyen módon a kutatásom során tapasztalt eredmények jól magyarázhatók a korábbi kutatások által is.

A negyedik hipotézisem szexuális hiedelmek és motivációk összefüggését kutatja: *Feltételezésem szerint pozitív irányú összefüggés tapasztalható a szexuális hiedelmek és a szexuális motivációk között.* A szexuális motiváció mindhárom alskálájával gyenge, pozitív összefüggést tapasztaltam, tehát azon személyek, akik több tudással rendelkeznek a szexualitás terén, több szexuális motiváltságot mutatnak, több szexuális motivációval rendelkeznek. Ez a tendenciális összefüggés magyarázható azzal a ténnyel, hogy azon személyek, akik nagyobb ismeretanyaggal rendelkeznek az emberi szexuális működéssel kapcsolatban, jobban megértik a szexuális élvezet mibenlétét, tisztában vannak a szexuális sokszínűséggel, képesek értelmezni a szexualitás szociális és kulturális kontextusát, nagyobb valószínűséggel kezdeményeznek szexuális kapcsolatot különböző motivációktól vezérelten (Seifen és mtsai, 2022).

Az ötödik hipotézisemben a párkapcsolati státuszt vizsgáltam a szexuális asszertivitás függvényében: *Feltételezésem szerint a párkapcsolati státuszban eltérés mutatkozik a szexuális asszertivitás terén.* A visszautasítás alskálán belül a párkapcsolatban élők magasabb szexuális asszertivitást mutatnak, mint az egyedülállók. Ezen eredmény magyarázatául az szolgálhat, hogy jelentősen több párkapcsolatban élő személy töltötte ki a kérdőívet, így csak tendenciális különbségről lehet beszélni. A kitöltők jelentős többsége ezáltal olyan párkapcsolatban élő személy, aki szexuálisan asszertív. Feltételezhető, hogy más párkapcsolati státusz esetén is asszertívabban viselkednek. További magyarázatként szolgálhat, hogy a párkapcsolatban élők nagyobb bizalmat élnek meg a párjukkal, így szívesebben osztanak meg szexuális vágyakat, igényeket, kezdeményeznek vagy utasítanak vissza szexuális tevékenységet (Avery, Milholland, 1982).

A hatodik hipotézis ugyancsak a párkapcsolati státuszra fókuszált az önértékelés összefüggésében: *Feltételezésem szerint a párkapcsolati státuszban eltérés mutatkozik az önértékelés terén.* A házastársi kapcsolatban élők magasabb önértékelést mutatnak az eredmények alapján az egyedülállókkal, a párkapcsolatban együtt vagy külön élőkkel szemben. A korábbi kutatások arra világítottak rá, hogy a házastársi kapcsolat összefüggést mutat a mentális jólléttel, így a pozitív önértékeléssel is. Általánosságban elmondható azonban, hogy az együttélés és az intim kapcsolat önmagában elegendő lehet a pszichés jóllét eléréséhez. A magasabb önértékelés és jobb pszichés állapot oka lehet a magasabb szintű szociális és anyagi támogatás szubjektív megélése, illetve az élet értelmének érzése (Soulsby, Bennett, 2015). Fenntartásokkal kezelendők ezen eredmények is, hiszen a jobb pszichés állapottal rendelkező személyek hajlamosabbak elkötelezett, intim kapcsolatok kialakítására, amelyek sok esetben házassághoz vezetnek (Braithwaite, Holt-Lunstad, 2017).

6. Limitációk és javaslatok

Az eltolódott nemi arányok hatással voltak a kutatásom eredményeire. A minta nem volt elég változatos az iskolai végzettség, az életkor, a szexuális és kapcsolati tapasztalatok szempontjából. Ebből kifolyólag a későbbi kutatások során törekednék a nemek kiegyenlített arányára, illetve szélesebb körben is vizsgálnám a fentebb ismertetett tényezőket.

A kutatásom alapvetően a nőket célozta meg, de úgy vélem, hogy ebben a témakörben a férfiak vizsgálata is értékes adatokkal szolgálhat, így nem zártam ki a férfiakat sem a vizsgálatból.

Jelen munkámban igyekeztem átfogó bemutatást nyújtani a témáról a fontosnak vélt angol és magyar nyelvű szakirodalmak alapján. Véleményem szerint ez egy aktuális, releváns kutatási téma, amely egyre nagyobb népszerűségnek örvend, így a jövőben érdemes lenne más szempontokból is tüzetesebben vizsgálni. Az egészséges szexualitás és társas kapcsolatok, továbbá a megfelelő önértékelés és testkép mind hozzájárulnak az általános jóllét és a személyes fejlődés eléréséhez.

Irodalomjegyzék

- Adams, S. G., Chupurdia, K. M., Dubbert, P. M., Jones, A., Leermakers, E., Lofland, K. R. (1996). Assessment of sexual beliefs and information in aging couples with sexual dysfunction. *Archives of Sexual Behavior*, 25, 249 – 260. 10.1007/BF02438164
- Agmo, A., Ventura-Aquino, E. (2023). The elusive concept of sexual motivation: can it be anchored in the nervous system? *Frontiers in Neuroscience*, 17:1285810. 10.3389/fnins.2023.1285810
- Aker, S., Oguz, G., Sahin, M. (2019). Sexual Myth Beliefs and Associated Factors in University Students. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4, 472-480. 10.21763/tjfmpe.653462
- Aldana, A., Manago, A. M., Ward, L. M. (2015). The Sexual Experience of Latino Young Adults in College and Their Perceptions of Values About Sex Communicated by Their Parents and Friends. *Emerging Adulthood*, 3(1), 14–23. 10.1177/2167696814536165
- Andersen, B. L., Cyranowski, J. M., Espindle, D. (1999). Men's sexual self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 645 – 661. 10.1037/0022-3514.76.4.645
- Avery, A. W., Milholland, T. A. (1982). Effects of Marriage Encounter on self-disclosure, trust and marital satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 8(2), 87–89. 10.1111/j.1752-0606.1982.tb01445.x
- Baumeister, R. F., Hutton, D. G., Tice, D. M. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57, 547-579. 10.1111/j.1467-6494.1989.tb02384.x
- Beck, A.T. (1996). Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology. In Salkovskis, P. (szerk.): *Frontiers of cognitive therapy*, 1 – 25. Guilford Press, New York.
- Bennett, K., Soulsby, L. (2015). Marriage and Psychological Wellbeing: The Role of Social Support. *Psychology*, 6, 1349-1359. 10.4236/psych.2015.611132.
- Birmingham, W., Holt-Lunstad, J., Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 239-244. 10.1007/s12160-008-9018-y
- Blekesaune, M., Pedersen, W. (2003). Sexual satisfaction in young adulthood. Cohabitation, committed dating or unattached life? *Acta Sociologica*, 46, 179-193. 10.1177/00016993030463001

- Boyes, A. D., Fletcher, G. J. O., Latner, J. D. (2007). Male and female body image and dieting in the context of intimate relationships. *Journal of Family Psychology*, 21, 764-768. 10.1037/0893-3200.21.4.764
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 442-452.
- Braithwaite, S., Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125. 10.1016/j.copsyc.2016.04.001.
- Brownell, K. D., Dixon, A. E., Friedman, M. A., Whisman, M. A., Wilfley, D. E. (1999). Marital status, marital satisfaction, and body image dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 81-85. 10.1002/(sici)1098-108x(199907)26:1<81::aid-eat10>3.0.co;2-v.
- Buhi, E. R., Dunsmore, S. C., Goodson, P. (2006). Self-esteem and adolescent sexual behaviors, attitudes, and intentions: a systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 38(3), 310-319. 10.1016/j.jadohealth
- Burkholder, G. J., Gibson, P. R., Grimley, D. M., Harlow, L. L., Morokoff, P. J., Quina, K., Whitmire, L. (1997). Sexual Assertiveness Scale (SAS) for women: Development and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 790-804. 10.1037/0022-3514.73.4.790
- Buss, D. M., Meston, C. (2007). Why humans have sex. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 477-507. 10.1007/s10508-007-9175-2
- Campbell, J. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., Lehman, D. R., Trapnell, P. D. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156. 10.1037/0022-3514.70.1.141
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In: Cash, T. F., Smolak, L. (szerk.): *Body image: A handbook of science, practice and prevention*, 39-47. Guilford Press, New York.
- Castillo, L. G., Castillo, R., Ghosheh, M. R., Perez, F. V. (2010). Construction and initial validation of the Marianismo Beliefs Scale. *Counselling Psychology Quarterly*, 23(2), 163-175. 10.1080/09515071003776036
- Collins, N. L., Holmes, J. G., Murray, S. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132, 641-666. 10.1037/0033-2909.132.5.641

- Combs, D. C., Johnson, S. W., Rodriquez, G. (2001). Significant Variables Associated with Assertiveness Among Hispanic College Women. *Journal of Instructional Psychology*, 28(3). 10.30849/ripijp.v54i2.948
- Cooley, C. H. (1902). Human nature and social order. New York, Scribner.
- De Jong, D. C., Morey, K., Poovey, K. (2022). The Roles of Body Image, Sexual Motives, and Distraction in Women's Sexual Pleasure. *Archives of Sexual Behavior*, 51(3), 1577-1589. 10.1007/s10508-021-02210-6
- DeHart, T., Murray, S., Pelham, B. (2004). Implicit dependency regulation: Self-esteem, relationship closeness, and implicit evaluations of close others. *Social Cognition*, 22, 126–146. 10.1521/soco.22.1.126.30986
- Editors of Encyclopedia Britannica (2011). Sexual Motivation. *Encyclopedia Britannica*.
<https://www.britannica.com/topic/sexual-motivation>
- Erol, R. Y., Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality*, 47, 26-35. 10.1016/j.jrp.2012.11.003
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 340-354. 10.1177/0146167200265007
- Gardner, R. M. (2011). Perceptual measures of body image for adolescents and adults. In: Cash, T. F., Smolak, L. (szerk.): *Body image: A handbook of science, practice and prevention*, 146-153. Guilford Press, New York.
- Gidycz, C. A., Kelley, E. L., Orchowski, L. M. (2016). Sexual victimization among college women: Role of sexual assertiveness and resistance variables. *Psychology of Violence*, 6(2), 243–252. 10.1037/a0039407
- Griffin, D. W., Holmes, J. G., Murray, S. L. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1155-1180. 10.1037/0022-3514.71.6.1155
- Griffin, D. W., Holmes, J. G., Murray, S. L. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478-498. 10.1037/0022-3514.78.3.478
- Hiller, J. (2005). Gender differences in sexual motivation. *The Journal of Men's Health & Gender*, 2(3), 339-345. 10.1016/j.jmhg.2005.05.003
- James, W. (1890). The Principles of Psychology. Henry Holt and Company, New York.
10.1037/11059-000

- Jirjahn, U., Ottenbacher, M. (2023). Big Five personality traits and sex. *Journal of Population Economics*, 36, 549–580. 10.1007/s00148-022-00893-2
- Johnson, L. R., Seifen, T., Shaw, C. M., Smith, C. V. (2022). The More You Know: Sexual Knowledge as a Predictor of Sexual Well-Being. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 48(8), 779-788. 10.1080/0092623X.2022.2053017
- Kirkbride, A., Martins, Y., Tiggemann, M. (2007). Oh to be lean and muscular: Body image ideals in gay and heterosexual men. *Psychology of Men & Masculinity*, 8, 15-24. 10.1037/1524-9220.8.1.15
- La Rocque, C. L., Cioe, J. (2011) An Evaluation of the Relationship between Body Image and Sexual Avoidance, *Journal of Sex Research*, 48(4), 397-408. 10.1080/00224499.2010.499522
- Lakatos, Cs., Martos, T., Sallay, V., Szabó, T., Tóth-Vajna, R. (2014). A Kapcsolati Elégedettség magyar változatának (RAS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 15(3), 245—258. Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, Budapest. 10.1556/Mental.15.2014.3.6
- Láng, A., Meskó, N., Szatmári, D. (2016). Miért szexelnek az emberek? — Újratöltve — A szexuális motiváció kérdőív magyar adaptációjának rövid változata (YSEX?-HSF). *Magyar Pszichológiai Szemle*, 71(4), 629-675. 10.1556/0016.2016.71.4.3
- Leigh, B. C. (1989). Reasons for having and avoiding sex: Gender, sexual orientation, and relationship to sexual behavior. *Journal of Sex Research*, 26, 199–209. 10.1080/00224498909551506
- McNulty, J. K., Meltzer, A. L. (2010). Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 24, 156-164. 10.1037/a0019063
- Ménard, A. D., Offman, A. (2009). The interrelationships between sexual self-esteem, sexual assertiveness and sexual satisfaction. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 18(1-2), 35–45.
- Morry, M. M., Sciangula, A. (2009). Self-esteem and perceived regard: how I see myself affects my relationship satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 143-158. 10.3200/SOCP.149.2.143-158
- Mruk, C. J. (2013). Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice. Springer Publishing Company.
- Nelson, P. A. (1978). Personality, Sexual Functions, and Sexual Behavior: An Experiment in Methodology. Unpublished doctoral dissertation, University of Florida.

- Nobre, P. J., Pinto-Gouveia, J. (2006). Dysfunctional sexual beliefs as vulnerability factors to sexual dysfunction. *The Journal of Sex Research*, 43(1):68-75.
10.1080/00224490609552300
- Pfaus, J. G. (1999). Revisiting the Concept of Sexual Motivation. *Annual Review of Sex Research*, 10(1), 120-156, 10.1080/10532528.1999.10559777
- Rickert, V. I., Sanghvi, R., Wiemann, C. M. (2002). Is Lack of Sexual Assertiveness among Adolescent and Young Adult Women a Cause for Concern? *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 34(4), 178–183. 10.2307/3097727
- Robins, R. W., Orth, U., Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1271-1288. 10.1037/a0025558
- Santos-Iglesias, P., Sierra, J. C. (2010). El papel de la asertividad sexual en la sexualidad humana: una revisión sistemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 10(3), 553–577.
- Shafer, D. (1977). The development and validation of a sexual assertiveness scale. Unpublished master's thesis. California State University, Long Beach. 10.1037/0022-3514.73.4.790
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39, 190-196. 10.1080/00224490209552141
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In: Cash, T. F., Smolak, L. (szerk.): *Body image: A handbook of science, practice and prevention*, 12-19. Guilford Press, New York. 10.1016/B978-0-12-384925-0.00120-6.
- Túry F., Szabó P. (2000): A táplálkozási magatartás zavarai: az anorexia nervosa és a bulimia nervosa. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Yoshioka, M. (2000). Substantive Differences in the Assertiveness of Low-Income African American, Hispanic, and Caucasian Women. *The Journal of Psychology*, 134(3), 243–259. 10.1080/00223980009600865