

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**SEKSUĀLĀ KAUNA SAISTĪBA AR PAŠCIENU UN APMIERINĀTĪBU
AR SEKSUĀLĀM ATTIECĪBĀM 20 – 30 UN 50 – 60 GADUS VECIEM
PIEAUGUŠAJIEM**

BAKALaura DARBS

Autors: **Anete Līva Niedrīte**

Studenta apliecības Nr.: AP18130

Darba vadītājs: asociētā profesore Dr. psych. Ieva Stokenberga

RĪGA 2025

ANOTĀCIJA

Pētījuma mērķis bija izpētīt saistību starp seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām dažāda vecuma pieaugušajiem ar atšķirīgu attiecību statusu. Piedalījās 288 respondenti (176 sievietes, 111 vīrieši). Dati ievākti, izmantojot seksuālā kauna, pašcieņas un seksuālās apmierinātības aptaujas. Konstatēta pašcieņas pozitīva saistība ar apmierinātību, un seksuālā kauna negatīva saistība ar pašcieņu un seksuālo apmierinātību. Dzimumatšķirības netika konstatētas. Augstāka pašcieņa un zemāks seksuālais kauns ir raksturīgs vecākiem pieaugušajiem, kas ir precēti. Cilvēki attiecībās ir ar augstāku seksuālo apmierinātību, augstāku pašcieņu un zemāku seksuālo kaunu. Cilvēki ar vismaz 7 gadus ilgām attiecībām uzrāda augstāku pašcieņu nekā tie, kuri attiecībās ir mazāk kā 7 gadus, un zemāku seksuālo kaunu nekā tie, kuri kopā ir 4 – 6 gadus. Cilvēkiem ar bērniem ir augstāka pašcieņa, augstāka seksuālā apmierinātība un zemāks izjustais seksuālais kauns.

Atslēgas vārdi: seksuālais kauns, pašcieņa, apmierinātība ar seksuālām attiecībām, vecums

ABSTRACT

The aim of the study was to investigate the relationship between sexual shame, self-esteem and satisfaction with sexual relationships in adults of different ages and different relationship status. 288 respondents (176 women, 111 men) participated. Data were collected using sexual shame, self-esteem and sexual satisfaction surveys. A positive relationship of self-esteem with satisfaction was found, and a negative relationship of sexual shame with self-esteem and sexual satisfaction was found. Gender differences were not found. Higher self-esteem and lower sexual shame are characteristic of older adults who are married. People in relationships have higher sexual satisfaction, higher self-esteem and lower sexual shame. People with at least 7 years of relationship show higher self-esteem than those who have been in relationships for less than 7 years, and lower sexual shame than those who have been together for 4-6 years. People with children have higher self-esteem, higher sexual satisfaction, and lower perceived sexual shame.

Key words: sexual shame, self-esteem, satisfaction with sexual relationship, age

SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads.....	5
Seksuālais kauns un ar to saistītie faktori.....	8
Pašcieņa un tās saistība ar seksuālo kaunu.....	13
Apmierinātība ar seksuālām attiecībām.....	18
Metode.....	23
Rezultāti.....	25
Diskusija.....	31
Secinājumi.....	36
Pateicības.....	38
Izmantotās literatūras saraksts.....	39

IEVADS

Nereti psihologi savā darbā sastopas ar cilvēkiem, kuriem ir grūtības izveidot kvalitatīvas un stabilas attiecības. Veselīgas un apmierinošas partnerattiecības ir svarīga cilvēka dzīves daļa. Tās var palīdzēt indivīdam personīgajā izaugsmē, celt viņa pašapziņu, sniegt emocionālo atbalstu dažādās dzīves situācijās, tāpat arī piešķirt indivīdam sava veida dzīves jēgu un vispārīgi uzlabot dzīves kvalitāti (Reis & Shaver, 1988). Ir pierādīts, ka apmierinātība ar seksuālām attiecībām ir viens no galvenajiem faktoriem, kas var pozitīvi ietekmēt apmierinātību ar attiecībām un caur to – attiecību noturību (Johnson et al., 2005; Józefacka et al., 2023). Ir novērots, ka augstāka apmierinātība ar seksuālām attiecībām ir saistīta ar mazāk konfliktiem starp laulātajiem (Fereidooni & Abedimanesh, 2024). Seksuālai apmierinātībai ir svarīga loma arī dzīves kvalitātes uzlabošanā un cilvēka vispārīgā apmierinātībā ar dzīvi (Buczak-Stec et al., 2019; Fereidooni & Abedimanesh, 2024). Liela daļa pieaugušo uzskata seksuālās attiecības par svarīgu savas dzīves daļu, līdz ar to, viņiem ir būtiski ar tām būt apmierinātiem (Santos-Iglesias et al., 2016).

Seksuālais kauns un pašcieņa arī var būt nozīmīgi aspekti, kas saistīti ar seksuālo apmierinātību (Marcinechová & Záhorcová, 2020). Lai gan nav daudz aplūkota konkrēti seksuālā kauna saistība ar cilvēka labbūtību, pētījumi liecina, ka vispārīgs kauns, tāpat kā pašcieņa, ir saistīts ar trauksmes traucējumiem, depresiju, kā arī problēmām attiecību jautājumos (Nguyen et al., 2019; Schuster et al., 2021). Zema pašcieņa un augsta seksuālā kauna izjūta var veidot apburto loku, kurā abi faktori pastiprina viens otru, radot indivīdam šķēršļus ceļā uz veselīgām un apmierinošām attiecībām. Seksuālais kauns un pašcieņa ir svarīgi arī attiecībā uz cilvēka fizisko veselību. Nereti izjustā kauna dēļ cilvēki var izvairīties meklēt medicīnisko palīdzību, kad viņiem tas ir nepieciešams (Rubinsky & Cooke-Jackson, 2017; Volk et al., 2016). Savukārt, cilvēkiem ar zemu pašcieņu ir biežāk novērota antisociāla uzvedība, kas varētu būt arī iemesls, kādēļ viņiem ir sliktāka veselība (Orth & Robins, 2022). Būtu svarīgi saprast, kā tieši šie konstrukti saistās viens ar otru, lai iegūtu dziļāku izpratni par tiem un, iespējams, sniegtu risinājumus cilvēkiem, kuri meklē palīdzību gan attiecību jautājumos, gan cenšas uzlabot savu kopējo dzīves kvalitāti.

Šo tēmu sevišķi nozīmīgi ir pētīt jaunībā un brieduma periodā, jo tie pārstāv dažādus dzīves posmus ar dažādām pieredzēm, kuros gan individuālie, gan sociālie faktori, kas saistīti ar seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām, var būt atšķirīgi. Salīdzinot cilvēku attieksmi par tēmām, kas saistītas ar cilvēka seksualitāti dažādos laikposmos, ir novērojamas milzīgas atšķirības. Padomju Latvijā valdīja stingrs uzskats, ka sekss ir paredzēts tikai starp vīru un sievieti, un jebkas, kas to apdraudēja, tika uzskatīts par

propagandu (Lipša, 2022). Mūsdienās liela daļa cilvēku dzīvo kopā, izbauda intīmas attiecības un rada bērnus, pirms ir nolēmuši precēties vai bieži vien pat nedomājot par stāšanos laulībā. Uztvere par partnerattiecībām daudziem ir kļuvusi plašāka un neaprobežojas vairs tikai ar laulību starp sievieti un vīrieti, vīru un sievu. Tāpat arī, piemēram, Padomju Latvijā Jāņa Zālīša grāmatas “Mīlestības vārdā” otrais izdevums tika iznīcināts un atzīts par nelabvēlīgu, jo tas iekļāva zīmētas bildes ar seksa pozām un to aprakstiem. Šajā laika posmā cilvēkiem varēja piespriest naudas sodu vai sodīt ar brīvības atņemšanu par dažādu pornogrāfisku materiālu ražošanu, izplatīšanu vai centieniem tos popularizēt (LPSR Kriminālkodekss, 1961). Mūsdienās šāda veida saturs ir pieejamas viena klikšķa attālumā un neskatoties uz to, ka šādi ierobežojumi joprojām pastāv saistībā ar personām, kas nav sasniegušas 18 gadu vecumu, vairumam pieaugušo nebūtu prātam aptverami, ja par pornogrāfijas skatīšanos vai rādīšanu citām pilngadīgām personām viņiem draudētu sods (LR Krimināllikums, 1998). Šie piemēri spilgti izceļ milzīgo atšķirību, kas ir izveidojusies gadu gaitā cilvēku attieksmē, uzskatos un pat valsts likumdošanā, saistībā ar cilvēka seksualitāti.

Pētījuma mērķis – noskaidrot, kāda ir saistība starp seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām un vai pastāv atšķirības šo konstruktu rādītājos starp 20-30 un 50-60 gadus veciem pieaugušajiem un starp pieaugušajiem atkarībā no sociodemogrāfiskiem rādītājiem.

Pētījuma jautājumi:

- 1) Kāda ir saistība starp seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām?
- 2) Vai pastāv atšķirības seksuālā kauna, pašcieņas un apmierinātības ar seksuālām attiecībām rādītājos starp 20-30 un 50-60 gadus veciem pieaugušajiem?
- 3) Vai pastāv atšķirības seksuālā kauna, pašcieņas un apmierinātības ar seksuālām attiecībām rādītājos, atkarībā no dzimuma, attiecību statusa, attiecību ilguma un tā, vai ir bērni?

Pētījuma mainīgie lielumi – seksuālais kauns, pašcieņa, apmierinātība ar seksuālām attiecībām un vecums.

Pētījuma dalībnieki jeb izlase – 288 pieaugušie, kopā 176 sievietes un 111 vīrieši. No visiem respondentiem 239 ir 20-30 gadu vecumā, no tiem 138 sievietes, 100 vīrieši un 1 respondents, kurš nebija norādījis piederību ne vīriešu, ne sieviešu dzimumam. Pārējie 49 no visiem respondentiem ir 50-60 gadu vecumā, no tiem 38 sievietes un 11 vīrieši. 67 no respondentiem nav attiecībās, 157 dalībniekiem ir pastāvīgs partneris, 60 ir precējušies un 2 norādīja atšķirīgu attiecību modeli. 29 dalībniekiem attiecības ilgst mazāk par gadu, 61

respondents ir attiecībās, kas ilgst 3-4 gadus, 64 respondenti ir 4-6 gadus ilgās attiecībās un 67 dalībniekiem attiecības ilgst 7 gadus un vairāk. No visiem dalībniekiem 73 respondentiem ir bērni un 215 respondentiem nav.

Pētījuma dizains un datu ievākšanas metodes – kvantitatīvs, aprakstošs šķērsriezuma pētījums, kurā divās izlasēs (vecuma grupās) pētīti dažādi mainīgie. Dati tika ievākti tiešsaistē, izmantojot aptauju, kas tika izplatīta caur sociālajiem tīkliem, kā arī nosūtīta respondentiem individuāli. Aptauja sastāv no jautājumiem, lai iegūtu sociodemogrāfiskos datus (vecums, dzimums, attiecību statuss, attiecību ilgums, ir vai nav bērni) un jautājumiem, lai iegūtu datus par mainīgajiem lielumiem. Lai mērītu seksuālo kaunu, tika izmantota seksuālā kauna aptauja (Kyle Inventory of Sexual Shame [KISS], Kyle, 2013), kuru latviešu valodā adaptējusi Līga Savicka (2018). Pašcieņas mērīšanai tika izmantota Rozenberga pašcieņas aptauja (Rosenberg Self-esteem Scale: RSE, Rosenberg, 1965), kuru latviešu valodā adaptējusi Anika Miltuze (1996). Lai mērītu apmierinātību ar seksuālām attiecībām, tika izmantota seksuālās apmierinātības aptauja (The Sexual Satisfaction Scale (SSS), Meston et al., 2023), kura latviešu valodā adaptēta šī pētījuma ietvaros.

Bakalaura darbs sastāv no 3 nodaļām, kurās tiek apskatīts seksuālais kauns un ar to saistītie faktori, pašcieņa, tās izmaiņas dzīves laikā un saistība ar seksuālo kaunu, kā arī apmierinātība ar seksuālām attiecībām un tās saistība ar seksuālo kaunu un pašcieņu. Bakalaura darbs sastāv no 46 lappusēm, no kurām 7 ir izmantotās literatūras saraksts un to veido 64 avoti.

SEKSUĀLAIS KAUNS UN AR TO SAISTĪTIE FAKTORI

Kauns ir ļoti spēcīga un nepatīkama emocija, kas rodas situācijās, kurās cilvēks jūtas kritizēts, atraidīts vai nejūtas pietiekami labs (Budiarto & Helmi, 2021; Drummond et al., 2017). To var izraisīt gan apkārtējie cilvēki, gan arī pats indivīds, sevi nosodot un radot mazvērtības un nekompetences izjūtu (Sævik & Konijnenberg, 2023).

Dž. Dramonds ar kolēģiem (Drummond et al., 2017) savā pētījumā atklāja, ka kaunam līdzīga reakcija ir novērojama jau 2 gadu vecumā, kad pētījuma laikā mazi bērni tika pārliecināti, ka viņi ir sabojājuši pieaugušā cilvēka mantu, pēc kā bērni izrādīja vai nu vainas vai kauna izjūtai raksturīgu uzvedību. Ikdienas kontekstā, kauna un vainas izjūtas termini dažkārt tiek lietoti kā sinonīmi, taču, lai gan abas šīs emocijas ir līdzīgas un var rasties līdzīgās situācijās, to fokuss atšķiras. Vainas izjūta ir vērsta uz indivīda rīcību, mērķiem, domām vai iezīmēm, kuras nesakrīt ar viņa morālajiem standartiem, radot atbildības sajūtu, ka viņam tas būtu jāmaina (Miceli & Castelfranchi, 2018). Kauns, savukārt, raksturo izjūtas par cilvēku pašu kā personu un rodas no nesakrītības starp viņa ideālo un patieso es. Šīs lieliski izpaudās arī Dramonda un viņa kolēģu pētījumā, kad bērni, kuri izrādīja vainas izjūtai raksturīgu uzvedību, izrādīja arī lielāku vēlmi salabot saplēsto lietu, tādā veidā atspoguļojot izjusto atbildību par savu rīcību (Drummond et al., 2017; Miceli & Castelfranchi, 2018). No otras puses, bērni ar kaunam raksturīgu uzvedību vairāk koncentrējās uz savām emocijām un centās izvairīties no pieaugušā, kura mantu itkā saplēsa, parādot atšķirību starp vainas izjūtas, varētu pat teikt, prosociālo un kauna mazadaptīvo raksturu.

Seksuālo kaunu no vispārīgas kauna izjūtas atšķir tas, ka tā ir dziļa pazemojuma, riebuma un pretīguma izjūta pret indivīda paša ķermeni un sevi, kā seksuālu būtni (Clark, 2017). Tā var likt cilvēkam justies nepilnvērtīgam un atšķirīgam no citiem. Seksuālais kauns neaprobežojas tikai ap seksuālām darbībām vai sevis nosodīšanu par savām seksuālajām vēlmēm. Tas iekļauj arī izjūtas saistībā ar indivīda ķermeņa paštēlu un funkciju, kā arī bailēm un nepārliecinātību par savu spēju pieņemt lēmumus saistībā ar dažādām intīmām pieredzēm. Šāda veida kauna izjūta var būtiski ietekmēt cilvēka uztverto sevis vērtību attiecībās, tādā veidā izraisot negatīvas emocijas, kas ne tikai skar cilvēku iekšēji, bet arī apgrūtina viņa saskarsmi un attiecību veidošanu ar apkārtējiem. Romantiskās attiecībās seksuālais kauns var mazināt atvērtību un uzticēšanos, tādejādi negatīvi ietekmējot savstarpējo komunikāciju, kā arī fizisko un emocionālo intimitāti.

Svarīgi pieminēt, ka seksuālam kaunam var būt nopietna ietekme arī uz fizisko veselību, kad izjustā seksuālā kauna dēļ cilvēks izvairās meklēt medicīnisku palīdzību saistībā ar seksuāla rakstura problēmām (Rubinsky & Cooke-Jackson, 2017; Volk et al., 2016). Šī

izvairīšanās var traucēt iegūt nepieciešamo aprūpi, potenciāli saasinot gan fiziskas, gan emocionālas problēmas. Piemēram, A. Požarska (2017) veiktā aptaujā tika atklāts, ka lielākā daļa aptaujāto vīriešu neuzskatīja tāds faktorus kā erektilo disfunkciju, libido samazināšanos vai ejakulācijas traucējumus par medicīniskām problēmām, kuras varētu ārstēt, lai uzlabotu dzīves kvalitāti. Pētījumā tas tika skaidrots ar domu, ka, iespējams, šīs attieksmes pamatā varētu būt kauns, bailes un noliegums, ko radījusi padomju laika pieredze, kad seksuālo jautājumu apspriešana tika uzskatīta par sociāli nepieņemamu. Protams, šāda pieredze nav unikāla tikai PSRS, bet arī citos kontekstos un laikposmos, kuros dominē konservatīva vai represīva attieksme pret cilvēka seksualitāti. Ne tikai politiskā represija, kā tas bija Padomju Savienībā, bet arī reliģiskā dogma var uzspiest stingras normas par pieļaujamo uzvedību (Burke et al., 2020). Līdzīga pieredze var būt arī, kad kauns kā tāds ir iesakņojies kultūras normās un veido sabiedrības spiedienu izpratnē par to, kas ir pareizi un pieņemami, par piemēru minot pētījumu Ķīnā, kur tās kultūra tika raksturota kā kaunā balstīta (Gao, 2023). Šie piemēri izceļ to, kā cilvēki var piedzīvot seksualitātes stigmatizāciju dažādos veidos un kontekstos.

Seksuālo kaunu ietekmējošie faktori

Tendence izjust seksuālo kaunu neizriet tikai no vienas vienīgas pieredzes, bet drīzāk attīstās no vairākiem faktoriem, kas ietver dažādus indivīda dzīves posmus un aspektus. Bieži vien tā sākotnējie cēloņi ir meklējami vidē, kurā cilvēks uzaug, galvenokārt, ģimenes uzskatos un vērtībās (Gao, 2023). Ģimenēs, kurās vecāki uzskata, ka sekss ir kaut kas nepiedienīgs un par to runāt ir nepieņemami, pastāv liela iespēja bērniem uzaugt ar līdzīgu attieksmi. Vecāku seksuālā kauna izjūta var nemanāmi ietekmēt un veidot bērnu attieksmi pret seksu caur ikdienišķām saskarsmēm un audzināšanu. Reizēm pietiek pat ar vienkāršu temata ignorēšanu, lai turpinātu ciklu ar kauna vairošanu un uzskatu nodošanu, ka par to nedrīkst runāt.

Cilvēka dabā ir būt zinātkāram, arī par savu ķermeni, tāpēc uzskats, ka interesēties par seksualitāti nav pieņemami vai ir nosodāmi, rada seksuālā kauna izjūtu, jo idealizētā versija par to, kādam cilvēkam vajadzētu būt, nesaskan ar to, kāds viņš patiesībā ir (Gao, 2023). Izvairīšanās no šiem tematiem nozīmē arī to, ka bērni un jaunieši nav spējīgi pilnvērtīgi iegūt zināšanas par seksualitāti, kas ne tikai veicina seksuālo kaunu, bet arī rada riskus fiziskai veselībai (Gao, 2023; Navarro-Prado, 2023). Piemēram, nesēn veiktā kvalitatīvā pētījumā, kurā tika intervēti vispārizglītojošo skolu pedagogi, tika konstatēts, ka liela daļa intervēto jutās, ka viņu zināšanas saistībā ar seksuālo un reproduktīvo veselību nav pietiekamas vai ir novecojušas, vairumam vidējās paaudzes respondentu minot, ka studiju laikā viņi nav tikuši

apmācīti saistībā ar šīm tēmām (SKDS, 2023). Šim pamatā tiek minēts dažādu laika posmu faktors, kad padomju laikā tēmas, kas saistītas ar seksualitāti, nebija pieņemts apspriest.

Šis ir viens no iemesliem, kādēļ liela nozīme ir kvalitatīvai seksuālai izglītošanai gan bērniem, gan viņu vecākiem, jo arī vecāku zināšanas var būtiski ietekmēt bērnu skatījumu uz seksualitāti (Gao, 2023). Liela loma ir arī tam, kādā veidā šī izglītošana notiek un kā par to tiek runāts (Litam & Speciale, 2021). Ir svarīgi, ka tā ir uz faktiem balstīta un veicina veselīgu izpratni par seksualitāti. It īpaši mūsdienās ir tendence atbildes meklēt viegli pieejamos interneta avotos vai izmantojot pornogrāfiju, kas var būt maldinoši un sniegt sagrozītu priekšstatu par to, kā ir reālajā dzīvē (Navarro-Prado et al., 2023). Piemēram, kādā pētījumā ar koledžas vecuma sievietēm tika atklāts, ka, jo vairāk viņas skatījās televīziju vai ticēja, ka tas, ko viņas tajā redz, ataino patiesību, jo lielāka iespēja, ka viņas pārmentos stereotipisko domāšanu par dzimumu lomām sadalījumu, kuras dēļ biežāk piedzīvos negatīvas un kaunam līdzīgas izjūtas saistībā ar savām seksuālām pieredzēm, kā arī pārlicības trūkumu izmantot prezervatīvus seksa laikā (Seabrook et al., 2017). Tāpēc tas, kur un kādu informāciju cilvēki iegūst, ir tik svarīgi. Jāpiemin gan, ka, veicot formālo seksuālo izglītošanu, reizēm gadās, ka vairāk tiek runāts tieši par vīriešu un sieviešu dzimumu, kā arī liels uzsvars likts konkrēti uz izvairīšanos no grūtniecības, kas aktuāli būtu tikai heteroseksuālās attiecībās (Rubinsky & Cooke-Jackson, 2017). Šāda vienpusēja pieeja savā ziņā atstāj novārtā cilvēkus ar atšķirīgu dzimumidentitāti un seksualitātēm, taču ir svarīgi veidot iekļaujošu attieksmi, lai ikviens justos pieņemts un brīvs būt viņš pats. Tāpēc kvalitatīva seksuāla izglītošana ir būtiska, lai mazinātu seksuālo kaunu un veicinātu veselīgu un drošu attieksmi saistībā ar seksualitāti.

Kad runa ir par cilvēka seksualitāti, gluži kā ģimene, tāpat arī kultūras normas un sabiedrība bieži nosaka, kas tiek uzskatīts par pieņemamu vai apkaunojošu (Clark, 2017; Gao, 2023). Kad bērni augot sāk pamanīt apkārtējo nosodījumu, viņi ātri saprot, ka par konkrētām lietām nevajadzētu runāt publiski, jo tās tiek saistītas ar kaunu (Clark, 2017). Rezultātā viņi sāk slēpt savas patiesās domas un mainīt savu uzvedību, lai atbilstu tam, kas tiek uzvertts kā sociāli pieņemams.

Vēsturiski sabiedrības normu ietekme uz seksuālo kaunu var tikt novērota rakstos, kas tikuši publicēti Latvijā laika posmā no 1920. līdz 1925. gadam (Priedīte, 2003). Šajā laikā lielākā daļa publikāciju bija par to, kāda ir sievietes loma un uzdevumi. Tikai neliela daļa rakstu bija veltīta tādiem jautājumiem kā abortam, seksuālajai izglītībai un ar seksualitāti saistītām tēmām, kā prostitūcija, pornogrāfija, pubertāte vai kontracepcija. Diskusijas par šiem jautājumiem bija retas, vairāk koncentrējoties uz tikumību un paužot bažas par uztverto tikumības pagrimumu Latvijā. Sievietes, kurām bija bērni ārpus laulības, tika dēvētas par

vieglprātīgām pirmslaulību attiecību dēļ un saskārās ar smagu nosodījumu, kas veicināja abortu izplatību. Viss, kas varēja novest pie tā, ka bērni dzimst ar veselības problēmām vai mazināja dzimstību valstī, tika saskatīts kā kaut kas ļauns, it īpaši iepriekš minētie aborti, kā arī izsargāšanās no grūtniecības. Mūsdienu sabiedrībā ir novērojama pilnīgi pretēja attieksme, ka kontracepcija tiek uzskatīta par būtisku elementu atbildīgā un drošā seksuālajā dzīvē (WHO, 2015). Šīs izmaiņas lieliski atspoguļo kultūras un sociālo normu atšķirības dažādos laika posmos, izceļot to atšķirīgo ietekmi uz seksuālā kauna izjūtu un nozīmi pētījumu veikt tieši dažādu paaudžu kontekstā.

Papildus kultūras un sociālajām normām, arī reliģijai var būt nozīmīga loma seksuālā kauna veidošanā (Marcinechová & Záhorcová, 2020). Cilvēki, kuri ir reliģiozi, var izjust kaunu par savām iepriekšējām seksuālajām pieredzēm, īpaši, ja tās ir pretrunā viņu ticībai un tās vērtībām. Par piemēru varētu minēt konservatīvās protestantu baznīcas (Burke et al., 2020). Tās seko doktrīnām, kas atzīst tikai divu pretēju dzimumu esamību, saredzot, piemēram, transpersonas kā grēcīgas. Tāpat šīs mācības uzsver, ka dzimumakta vienīgais mērķis ir bērnu radīšana, noliedzot nodarbošanos ar seksu baudas gūšanai. Šādu uzskatu pārņemšana var veicināt seksuālā kauna izjūtu, ja indivīds nejūtas saskaņā ar šiem principiem.

Apkopojot visus šos minētos faktorus, var secināt, ka seksuālais kauns attīstās dažādu sociālo attieksmju, personīgo pārlicību un arī iepriekšējo pieredžu mijiedarbībā. Šim papildus, ir svarīgi pieminēt, ka arī traumatiskas pieredzes, piemēram, seksuālā vardarbība var ievērojami veicināt seksuālā kauna izjūtu (Barker et al., 2021). Interesanti rezultāti gan ir atspoguļoti citā pētījumā, kurā tika atklāts, ka tas, cik ļoti cilvēks izjūt seksuālo kaunu, var lielā mērā noteikt to, kā seksuālās vardarbības pieredze bērnībā ietekmēs viņa seksuālo dzīvi pieaugušā vecumā (Pulverman & Meston, 2020). Šie rezultāti varētu liecināt par to, ka seksuālais kauns var būt ne tikai kā negatīvas sekas šādai pieredzei, bet arī noteikt to, kā un vai šī pieredze ietekmēs cilvēka turpmāko dzīvi.

Šie atklājumi liek domāt, ka seksuālā kauna izjūta var nebūt atkarīga tikai no iepriekšējām pieredzēm, bet gan tā lielā mērā varētu būt saistīta arī ar dažādiem citiem individuāliem faktoriem. Kā vienu no tiem varētu minēt dzimumu (Marcinechová & Záhorcová, 2020). Sievietes seksuālo kaunu izjūt ne tikai biežāk kā vīrieši, bet arī izteiktāk. Lai gan ir sarežģīti atrast pētījumus konkrēti par seksuālo kaunu, ir pierādīts, ka, papildus dzimumam, kauna izjūta ir atkarīga arī no cilvēka personības (Erden & Akbağ, 2015). Piemēram, cilvēkiem, kuriem ir raksturīgs augstāks neirotizisms, ir lielāka tendence izjust kaunu. Jāpiemin gan, ka pētījumā, kurā šis tika atklāts, pastāv minējums, ka, iespējams, tik pat labi varētu būt tā, ka cilvēki, kuri vairāk izjūt kaunu, ir ar lielāku neirotizismu šo emociju dēļ.

Līdzīgi varētu būt ar kauna negatīvo saistību ar atvērtību pieredzei, ka izjusto negatīvo emociju dēļ, cilvēks mazāk grib izmēģināt jaunas lietas. Interesanti, ka arī šajā pētījumā ir manāmas dzimumatšķirības, kur apzinātība un piekāpība kā personības iezīmes ar kaunu korelēja tikai sievietēm – jo izteiktāka kāda no šīm iezīmēm, jo lielāka tendence sievietēm izjust kaunu. Varētu teikt, ka šī saistība ir samērā komplicēta un, lai to izprastu dziļāk, būtu nepieciešams atsevišķs darbs, kas ir veltīts šai tēmai.

Ir daudz un dažādi faktori, kuriem mijiedarbojoties, var attīstīties kauna izjūta. Lai labāk izprastu, kā dažāda pieredze un dzīves aspekti veicina seksuālā kauna tendenci, ir būtiski identificēt galvenos ietekmējošos faktoros. Papildus jau iepriekš apskatītajiem, nozīmīga loma šajā procesā ir arī pašcieņai un apmierinātībai ar seksuālām attiecībām. Ņemot vērā to, ka šie ir plaši temati, kas prasa dziļāku izpēti, tie tiks apskatīti nākamajās bakalaura darba nodaļās.

PAŠCIENĀ UN TĀS SAISTĪBA AR SEKSUĀLO KAUNU

Par vienu no vadošajiem pašcieņas pētniekiem tiek uzskatīts M. Rozenbergs (Rosenberg). Viņš ar saviem kolēģiem (Rosenberg et al., 1995) pašcieņu definē kā cilvēka pozitīvu vai negatīvu vērtējumu par sevi, kuru var iedalīt divās lielās kategorijās – globālā un specifiskā. Specifiska pašcieņa attiecas uz indivīda vērtējumu par kādu konkrētu, atsevišķu seviš īpašību, savukārt, globāla pašcieņa, nozīmē cilvēka vērtējumu par sevi kā indivīdu kopumā, kas neaprobežojas tikai ar vienu specifisku iezīmi.

Ir pierādīts, ka pastāv negatīva saistība starp cilvēka pašcieņu un viņa mentālo veselību (Nguyen et al., 2019). Zema pašcieņa var būt saistīta ar problēmām kā trauksme, depresija, stress akadēmiskajā vidē, kā arī pašnāvnieciskas domas. Pašcieņa izpaužas kā indivīda viedoklis par sevi un savām spējām, piemēram, savu intelektu, socializēšanās prasmēm, fizisko izskatu vai to, cik kompetents viņš jūtas tajā, ko dara (Muris & Otgaar, 2023). Var gadīties tā, ka no vienas puses cilvēks kopumā par sevi jūtas labi un varbūt pat uzskata sevi par īpašu vai talantīgu kādā nozarē, taču no otras puses jūtas, ka viņš nav pietiekami labs vai pilnvērtīgs (Woodward et al., 2017). Pašcieņa ir subjektīva un neatspoguļo cilvēka patieso būtību, spējas vai to, kā citi viņu redz (Orth & Robins, 2014).

Pašcieņa var tikt uzskatīta par relatīvi stabilu jeb, citiem vārdiem, tā nemainās drastiski un neparedzami (Orth & Robins, 2014). Tā nemainās atkarībā no veiksmīgas un neveiksmīgas pieredzes kā, piemēram, mainītos emocijas. Tajā pašā laikā, tā nav tik stabila kā cilvēka personības iezīmes. Ja cilvēkam kādā dzīves posmā ir augsta pašcieņa, tad ļoti iespējams, ka arī vēlāk, pat, ja viņa kopējais pašcieņas līmenis mainīsies, viņš saglabās salīdzinoši augstāku pašcieņu nekā citi viņa vecuma cilvēki. Ir pierādīts, ka cilvēka mūža garumā izjustā pašcieņa mainās (Orth et al., 2018). Cilvēki var piedzīvot kā straujas un īslaicīgas, tā arī pakāpeniskas un ilgstošas izmaiņas savā pašcieņā.

Iemesli šīm izmaiņām var būt dažādi gan individuālie, gan vides faktori, piemēram, attiecības ģimenē (Krauss et al., 2020). Tika veikts longitudināls pētījums, lai saprastu, kāda ir ģimenes vides saistība ar to, kā pusaudžiem veidojas pašcieņa. Rezultāti liecina, ka augstāka pašcieņa ir novērojama, ja bērni aug ekonomiski stabilē vidē un ģimenē, kurā izjūt emocionālo siltumu no abiem vecākiem. Tomēr būtu jāpiemin, ka, veicot datu analīzi ar metodi, kas vairāk ņem vērā individuālās atšķirības un ilgtermiņa stabilitāti (*Random-Intercept Cross-Lagged Panel Model*), šie rezultāti netika uzrādīti kā statistiski nozīmīgi. Tā vietā lielāka nozīme tika piešķirta mātes depresijai, kas tiek saistīta ar zemāku bērna pašcieņu, un bērna pašcieņas pozitīvai saistībai ar ģimenes vērtībām. Šos rezultātus varētu saistīt ar citā pētījumā secināto, kas paredz, ka pašcieņa ir drīzāk nevis kā cilvēka dzīves sasniegumu

rezultāts, bet gan faktors, kas varētu paredzēt indivīda labklājību tādos dzīves aspektos kā veselība, darbs un attiecības (Orth & Robins, 2014). Ja uz pašcieņu skatās kā uz kaut ko salīdzinoši stabilu, tad, iespējams, arī šajā gadījumā bērna augstā pašcieņa varētu būt tā, kas veicina pozitīvas izmaiņas ģimenes vidē, nevis otrādi.

Ar līdzīgu skatījumu varētu aplūkot atklāto saistību starp pašcieņu un cilvēku sociālo mediju lietojumu, kas mūsdienās ir īpaši aktuāli (Farooq et al., 2023). Kādā pētījumā par sociālo mediju ietekmi uz cilvēka pašcieņu tika konstatēts, ka izjustā pašcieņa bija zemāka tiem respondentiem, kuri salīdzinoši vairāk laika pavadīja sociālos medijos. Interesanti, ka, saistībā ar pašcieņu, nozīme bija ne tikai laika daudzumam, kas tika pavadīts sociālos medijos, bet arī formātam, kādā informācija no tiem tika iegūta. Respondenti, kuri biežāk iesaistījās sociālos medijos ar saturu, kas tika pasniegts attēlu un video formātā, uzrādīja zemāku pašcieņas līmeni nekā tie, kuri vairāk iesaistījās tekstveida sociālos medijos. Viens no skaidrojumiem šim varētu būt tas, ka liela daļa cilvēku, kas publicē internetā attēlus vai video, rūpīgi pārdomā savu saturu un cenšas to padarīt, cik kvalitatīvu iespējams. Cilvēks, kurš šo saturu aplūkos, visticamāk, nemaz neaizdomāsies par tādiem jautājumiem, cik mēģinājumu aizņēma uztaisīt konkrēto bildi un cik izplānota, noorganizēta vai apstrādāta tā ir. Tādejādi, uztverot šos attēlus un video par reālās dzīves atspoguļojumu, tas var radīt savā ziņā idealizētu priekšstatu par citu cilvēku dzīvi un sociālo spiedienu atbilst nesasniedzamiem standartiem. Tad arī varētu notikt tā, ka cilvēks nejūtas līdz galam ar sevi apmierināts, ja nespēj sasniegt to, kas īsti nemaz nav sasniedzams. No otras puses, ja uz pašcieņu skatās kā uz kaut ko stabilāku, tad varētu būt, ka tieši no pašcieņas ir atkarīgs kā tiks izmantoti sociālie mediji. Iespējams, ka tieši augsta pašcieņa cilvēkiem rada vēlmi dalīties ar saviem sasniegumiem un pieredzēto ar citiem, savukārt, zema pašcieņa ir tā, kas veicina tendenci vairāk laika pavadīt sociālos tīklos.

Sociālie mediji un attiecības ģimenē ir tikai divi no daudziem cilvēka dzīves aspektiem, kas var atstāt iespaidu uz indivīda pašcieņu. Arī zems cilvēka sociālekonomiskais statuss, bezdarbs vai pat dzīvesbiedra neesamība var tikt saistīta ar zemu pašcieņu vai strauju tās pazemināšanos (Von Soest et al., 2018). Katram šie ietekmējošie faktori var būt citādāki un to nozīmīgums atšķirties dažādos vecumposmos.

Pašcieņas izmaiņas dzīves laikā

Tas, kas ir novērots salīdzinoši vienādi visiem, ir, ka cilvēku pašcieņai ir tendence sekot konkrētam pārmaiņu modelim visa cilvēka mūža garumā (Orth et al., 2018). Pētījumi liecina, ka neatkarīgi no paaudzes, dzimuma vai etniskās piederības, vairumam cilvēku pašcieņa konsekventi paaugstinās vai pazeminās noteiktos dzīves posmos. Ne viens vien

pētījums uzrāda, ka parasti līdz ar vecumu cilvēkiem pieaug arī pašcieņa, ko, iespējams, varētu saistīt ar lielāku sevis un savas identitātes pieņemšanu, kad cilvēks paliek vecāks.

Ir novērots, ka vidēji cilvēku pašcieņa pirmo reizi sāk pieaugt laikā no 4 līdz 11 gadu vecumam (Orth et al., 2018). To varētu skaidrot ar to, ka šajā laikā bērni sāk izjust sava veida autonomiju un kļūt patstāvīgāki, kā rezultātā izjutot lielāku pārliecību par sevi un savām spējām. Pēc 11 gadu vecuma pašcieņa stabilizējas un paliek salīdzinoši nemainīga līdz bērns ir sasniedzis 15 gadu vecumu, kad tā atkal sāk augt. Šīs izmaiņas ir straujas līdz apmēram 30 gadu vecumam, pēc tam pašcieņai augot lēnāk nekā iepriekš, taču turpinot palielināties. Visbiežāk ap 60 un 70 gadu vecumu cilvēki ir sasnieguši to posmu savā dzīvē, kurā viņi izjūt vislielāko pašcieņu. Ir novērots, ka vidēji pašcieņa vecumā pēc 70 sāk mazināties. Šīs izmaiņas nav drastiskas, tāpēc, ka šis sākuma atskaites punkts ir relatīvi augsts. Tā iemesla dēļ daudzi cilvēki saglabā augstu pašcieņu arī vecumdienās, neskatoties pat uz to, ka teorētiski tā mazinās. Jāpiemin gan, ka pēc 90 gadu vecuma kritums pašcieņā paliek straujāks, taču ir nepieciešams veikt vairāk pētījumu attiecībā uz šo vecumposmu, lai labāk izprastu tā saistību ar pašcieņu.

Ir svarīgi pieminēt, ka, lai gan šī tendence pašcieņas izmaiņās ir vairumam cilvēku, vienmēr ir izņēmumi un ne visiem novērojama tieši tāda attīstības trajektorija (Orth et al., 2018). Pastāv individuāli faktori un atšķirības, kas var ietekmēt to, kā mainās pašcieņa. Piemēram, pusaudžu vecumā šie faktori var būt konflikti ar vecākiem vai arī vecumposmam raksturīgas straujas garastāvokļa maiņas. Šis ir laiks, kas cieši saistīts ar indivīda seksualitāti, kad notiek arī pubertātes izraisītas ķermeņa pārmaiņas (Kar et al., 2015). Šo izmaiņu dēļ indivīds bieži vien var izjust dažādas nepatīkamas emocijas, kā piemēram, kaunu (Mann, 2018).

Pašcieņa un seksuālais kauns

Līdzīgi kā zema pašcieņa, arī kauns izraisa negatīvas emocijas cilvēkam pašam par sevi, kas var likt viņam justies kaut kādā ziņā nepilnvērtīgam. Kauns, tāpat kā zema pašcieņa, var dažādos veidos iespaidot cilvēka psiholoģisko labklājību, tāpēc ir saprotams, kādēļ bieži vien tie abi viens otru ietekmē (Budiarto & Helmi, 2021). Līdzīgi kā cilvēki, paliekot vecāki, izjūt augstāku pašcieņu, tāpat ir pierādījumi, ka seksuālā kauna izjūta ar vecumu mazinās (Orth et al., 2010). Jāpiemin gan, ka, lai gan līdzības pastāv, šie ir pilnīgi dažādi termini un tik pat labi reizēm var būt arī pilnīgi nesaistīti viens ar otru. Tas nozīmē, ka ne visos gadījumos, kad cilvēks piedzīvos zemu vai pazeminātu pašcieņu, viņš izjutīs arī kaunu (Galligan, 2014).

Pēc visa iepriekš rakstītā, varētu secināt, ka kauns nav tik nemainīgs un konstants kā pašcieņa, bet drīzāk tiek izjuts situatīvi. Pašcieņa, savukārt, ir kaut kas ilgstošāks un

paliekošāks. Tā nav emocija, ko cilvēks izjūt tikai konkrētos brīžos, bet to drīzāk varētu raksturot kā sava veida domāšanas veidu jeb attieksmi, jo tas ir jau izveidots, relatīvi stabils viedoklis cilvēkam pašam par sevi, ko ir diezgan grūti mainīt. Diemžēl, trūkst pētījumu par pašcieņas un konkrēti seksuālā kauna mijiedarbību, taču ir samērā daudz aplūkota pašcieņas saistība ar kaunu vispārīgi. Tas, iespējams, varētu dot ieskatu tajā, kāda loma ir tieši indivīda kauna izjūtai par savu ķermeni un savu seksualitāti, sevišķi tāpēc, ka kaunam ir pozitīva saistība ar seksuālo kaunu (Marcinechová & Záhorcová, 2020).

Ir grūti saprast vai kauns ir tas, kas ietekmē pašcieņu vai gluži pretēji – izriet no cilvēka pašcieņas. Kādā pētījumā par cilvēkiem, kuri ir veikuši seksuāla rakstura noziegumus, tika veikts pieņēmums, ka zemā pašcieņa kopā ar tiesas procesu ir tā, kas rada šiem cilvēkiem kauna izjūtu, veicinot uzskatu, ka viņi ir slikti cilvēki un tā dēļ nespēj mainīties (Marshall et al., 2009). Tātad, šajā gadījumā kauns tiek raksturots kā no pašcieņas izrietošs. Arī citos pētījumos pašcieņa parādās kā dominējošais faktors. Piemēram, ir konstatēts, ka cilvēki, kuri nejūtas par sevi pārliecināti, ir tendēti biežāk justies nedroši un izjust kaunu saistībā ar savu fizisko ķermeni (Choma et al., 2010). No otras puses, metaanalīzē, kurā tika apskatīts kauns un pašcieņa, tika izteikta pretēja sakarība, ka, drīzāk, bieža kauna izjušana beigās var kļūt par paliekošu tendenci, uz kuru cilvēks sliecas un tādejādi mazināt pašcieņu (Budiartha & Helmi, 2021).

Vērtīgu ieskatu šo mainīgo dinamikā sniedz arī pētījums par seksuālo minoritāšu pašcieņas saistību ar reliģiju (Joseph & Cranney, 2017). Kā iepriekšējā nodaļā tika noskaidrots, bieži vien konservatīvās reliģijās cilvēki var saskarties ar nosodījumu un to, ka viņu vēlmes un būtība nesakrīt ar viņu reliģiskām vērtībām. Īpaši aktuāli šis ir starp neheteroseksuāliem indivīdiem, kas arī bija pētījuma dalībnieku izlase. Rezultāti atklāja, ka tie, kuri joprojām bija aktīvi mormoņu baznīcas locekļi, uzrādīja vienādu pašcieņas līmeni ar tiem, kas bija aizgājuši no baznīcas. Šie atklājumi liek apšaubīt pieņēmumu, ka cilvēki konservatīvā un reliģiskā vidē visbiežāk izjutīs kaunu par savu seksualitāti un pieredzēm. Pētījuma autori šos rezultātus skaidro ar to, ka tiem, kas ir aizgājuši no baznīcas, iespējams, trūkst sociālā un ģimenes atbalsta, kas rezultējas zemā pašcieņā, savukārt, aktīvajiem baznīcas locekļiem zemo pašcieņu skaidrojot ar grūtībām pieņemt savu identitāti. Pētījuma galvenie rezultāti liecina, ka savas identitātes pieņemšana ir tā, kas ir saistīta ar retāku kauna izjūtu un iespējami augstāku pašcieņu.

Pēc šī varētu secināt, ka abas grupas varētu iegūt vienādu pašcieņas līmeni, neatkarīgi no tā, vai viņi ir vai nav aktīvi baznīcas dalībnieki, ja vien viņi būtu spējīgi sevi pieņemt tāds, kādi viņi ir (Joseph & Cranney, 2017). Iepriekš tika aprakstīts, ka, cilvēkam paliekot

vecākam, parasti pieaug arī viņa pašcieņa. Šī pētījuma rezultāti lieliski saskan ar pieņēmumu, ka ar vecumu cilvēki attīsta spēju pieņemt sevi tādus, kādi viņi ir un tā dēļ viņiem pieaug arī pašcieņa. Tas izskaidrotu arī to, kādēļ pētījumā, kurā tika uzrādīta invaliditātes saistība ar zemu pašcieņu un strauju pašcieņas pazemināšanos, tika atklāts, ka, cilvēkam paliekot vecākam, šī saistība kļuva ar vien vājāka (Von Soest et al., 2018). Balstoties uz šiem secinājumiem un visu iepriekš minēto, var spriest, ka pašcieņa ir kā stabilāks konstrukts, kas nosaka, vai cilvēks izjutīs kaunu dažādās situācijās un, ja jā, tad cik lielā mērā.

Pašcieņa un kauns nav saistīti tikai ar cilvēka vērtējumu un izjūtām par sevi pašu. Šie konstrukti var būt arī kā nozīmīgi faktori cilvēka spējā veidot un uzturēt ar citiem attiecības – kā indivīds sevi uztver attiecībās, cik veiksmīgi spēj veidot uzticēšanos un tuvību (Marcinechová & Záhorcová, 2020). Pašcieņai un kaunam ir liela nozīme sevišķi romantiskās attiecībās, tai skaitā arī apmierinātībā ar seksuālām attiecībām. Tādēļ, lai padziļināti izprastu šo konstruktu savstarpējo dinamiku, nākamajā nodaļā tiks aplūkoti galvenie aspekti, kas veido apmierinātību ar seksuālajām attiecībām, kā arī sīkāk apskatīta visu konstruktu mijiedarbība.

APMIERINĀTĪBA AR SEKSUĀLĀM ATTIECĪBĀM

Pētījumu rezultāti liecina, ka apmierinātībai ar seksuālām attiecībām ir būtiska saistība ar cilvēka kopējo dzīves kvalitāti un labklājību (Buczak-Stec et al., 2019; Fereidooni & Abedimanesh, 2024). Ir pamats domāt, ka ar seksuālo apmierinātību ir saistītas arī dažādas psiholoģiskās grūtībās un sociāli nevēlama uzvedība (Shahhosseini et al., 2014). Tāpat seksuālā apmierinātība ir cieši saistīta ar apmierinātību ar attiecībām, jo fiziskā tuvība un intimitāte, ko sniedz seksuālās attiecības, ir svarīgi romantisko attiecību elementi, tādēļ arī nepietiekama seksuālā apmierinātība var novest pie attiecību pārtraukšanas (Park et al., 2023; Shahhosseini et al., 2014). Piemēram, pētījumā ar precētiem pāriem tika atklāts, ka apmierinātība ar seksuālām attiecībām var būtiski prognozēt, cik veiksmīga būs laulība (Shahhosseini et al., 2014). Interesanti gan, ka ASV veiktā longitudinālā pētījumā atklāja, ka, lai gan seksuālā apmierinātība paredz apmierinātību ar attiecībām, nav novērota pretēja saistība un drīzāk seksuālā apmierinātība būs noteicošā tam, cik apmierinošas ir romantiskās attiecības nevis otrādi (Park et al., 2023).

Apmierinātību ar seksuālām attiecībām varētu būt diezgan grūti raksturot. Lielā daļā literatūras, kas ir pieejama par šo tēmu, nav skaidri un konkrēti definēts seksuālās apmierinātības jēdziens vai arī viedoklis par to atšķiras. Seksuālā apmierinātība ir individuāla pieredze, kas var ievērojami atšķirties starp cilvēkiem, līdz ar to arī izpratne par to, ko tas nozīmē, katram var būt citādāka (Ziherl & Masten, 2010). Jāpiemin arī, ka faktori, kas saistīti ar seksuālo apmierinātību, ir dažādi, un, ņemot vērā, ka katram cilvēkam ir savas individuālās atšķirības, vajadzības un vērtības, tas, kas vienam šķiet nozīmīgi attiecībās, otram var būt mazsvarīgs.

Viens no piedāvātajiem apmierinātības ar seksuālām attiecībām skaidrojumiem ir, ka tas ir indivīda piedzīvots emocionāls stāvoklis brīdī, kad ir apmierinātas viņa vēlmes seksuālās dzīves jomā (Ziherl & Masten, 2010). Portugālē veiktā pētījumā tika atklāts, ka seksuālās labklājības kontekstā būtiskākais faktors ir bauda – tas, cik patīkama ir bijusi indivīda seksuālā pieredze ar viņa partneri, lielā mērā noteiks viņa apmierinātību ar seksuālām attiecībām (Pascoal et al., 2013; Shahhosseini et al., 2014). Sevišķi, ja runā par seksuālām attiecībām, tad seksuālā apmierinātība nāk ne tikai no tā, ka indivīds pats, bet arī viņa partneris izbauda gūto pieredzi (Pascoal et al., 2013). Svarīgi pieminēt, ka šajā kontekstā bauda neaprobežojas ar orgasma sasniegšanu abiem partneriem. Lai gan orgasma pieredzēšanai ir sava loma cilvēka seksuālā apmierinātībā, lielāku nozīmi pētījuma dalībnieki piešķir iekārei un uzbudinājumam partneru starpā. Iespējams, tas varētu skaidrot, kādēļ citā

pētījumā jaunie vecāki, kuri norādīja uz zemāku seksuālo apmierinātību, izjuta arī mazāku iekāri (Schwenck et al., 2020).

Līdzīgas atziņas sniedz arī cits pētījums, kas izceļ to, ka seksuālā apmierinātība nav tas pats, kas orgasms (Ziherl & Masten, 2010). Seksuālo apmierinātību drīzāk veido pāra attiecību dinamika un indivīda personīgā seksuālā labklājība jeb tas, kā indivīds jūtas par savu seksuālo pieredzi (Pascoal et al., 2013). Abi šie aspekti viens ar otru saistās, tādēļ nepietiek tikai ar to, ka nav problēmu vai konfliktu attiecībās, bet arī gūtajai pieredzei ir jābūt pozitīvai.

Raksturojot seksuālo apmierinātību, bieži vien liela nozīme tiek piešķirta arī seksuālo aktivitāšu biežumam, jo nereti tas var būt kā galvenais iemesls, kādēļ cilvēks nejūtas pietiekami apmierināts ar savām seksuālām attiecībām (Dekker et al., 2020; Pascoal et al., 2013). Tas nenozīmē, ka biežākas seksuālās aktivitātes paredzēs lielāku seksuālo apmierinātību (Dekker et al., 2020). Lai gan kopumā biežāka seksuālā aktivitāte ir saistīta ar augstāku apmierinātību ar seksuālām attiecībām un biežāku piekrišanu seksuālām pieredzēm, ir svarīgi, lai abu partneru vēlmēs tajā, cik regulāri viņi vēlas nodarboties ar seksu, saskanētu (Pascoal et al., 2013; Ziherl & Masten, 2010). Tātad, tam nav obligāti jānotiek konkrētu skaitu reižu konkrētā laika posmā, bet gan tik daudz, lai abu partneru vēlmēs būtu apmierinātas. Tādēļ arī labas romantiskās attiecības negarantē apmierinošas seksuālās attiecības, jo katram cilvēkam ir savas vajadzības un šī saderība, lai cik labi būtu kopumā, var arī nebūt (Park et al., 2023).

Interesanti, ka, lai gan seksuālā apmierinātība paredz seksuālo aktivitāšu biežumu, ASV veiktā pētījumā šī saistība tika atklāta kā diezgan vienusējīga gan vīriešiem, gan sievietēm (Park et al., 2023). Tas nozīmē, ka drīzāk seksuālā apmierinātība noteiks to, cik bieži pāri iesaistīsies seksuālās aktivitātes nevis otrādi – jo lielāku baudu pāris gūs, jo biežāk viņi nodarbosies ar seksu. Līdzīgi kā citu pētījumu atziņās, arī šajā tika veikti secinājumi, ka baudas gūšana ir svarīgāka par tās biežumu, jo patīkamās pieredzes piedzīvošana cilvēkiem rada vēlmi to atkārtot.

Nozīme ir arī attiecību statusam un ilgumam (Dekker et al., 2020; Shahhosseini et al., 2014). Pētījumā, kurā tika aptaujātas sievietes, biežāku seksuālo aktivitāti norādīja tieši tās, kuras bija precētas (Thomas et al., 2015). Līdzīgi rezultāti tika iegūti arī citā pētījumā, kurā tika secināts, ka cilvēki bez attiecībām ne tikai ievērojami retāk nodarbojas ar seksu, bet arī norāda uz zemāku apmierinātību ar savām seksuālām attiecībām nekā cilvēki, kuri ir stabilās partnerattiecībās (Dekker et al., 2020). Tomēr jāatzīmē, ka, pieaugot attiecību ilgumam, seksuālā apmierinātība mēdz mazināties. Piemēram, sievietes, kuras attiecībās bija ilgāk par 5

gadiem, norādīja uz retāku seksuālo aktivitāti nekā tās, kas attiecībās bija mazāk par 2 gadiem. Interesanti, ka starp vīriešiem šādas atšķirības netika noteiktas.

Saistībā ar seksuālo apmierinātību arī vecumam ir nozīme, tostarp partneru vecuma starpībai. Pāri, kuru starpā ir mazāk nekā 10 gadi, uzrāda lielāku seksuālo apmierinātību, tai esot lielākai tieši tad, ja starpība ir 5-6 gadi (Shahhosseini et al., 2014). Dati liecina, ka, cilvēkam paliekot vecākam, mazinās viņa apmierinātība ar seksuālām attiecībām, tomēr ir gadījumi, kad tieši uz vecumu seksuālā apmierinātība pieaug. Šajā jautājumā pētījumu rezultāti ir nedaudz pretrunīgi, jo citā pētījumā tika secināts, ka seksuālā apmierinātība nav saistīta ar indivīda vecumu, bet gan ar seksuālo aktivitāšu biežumu, kur vecākās grupas respondenti norādīja zemāku seksuālo aktivitāti (Dekker et al., 2020). Tomēr arī šajā kontekstā tas nenozīmē seksuālās apmierinātības mazināšanos (Thomas et al., 2015).

Iemesli, kādēļ uz vecumu cilvēki paliek mazāk seksuāli aktīvi, var būt dažādi, piemēram, partnera zaudēšana (Thomas et al., 2015). Tāpat problēmas ar mentālo vai fizisko veselību, kas var pat nebūt tieši saistītas ar cilvēka seksualitāti, var mazināt viņa seksuālo apmierinātību, un, jo vecāks cilvēks paliek, jo vairāk dažādu sarežģījumu sāk parādīties (Dekker et al., 2020). Piemēram, menopauze, kas sievietēm var izraisīt maksts sausumu un tādā veidā apgrūtināt seksuālās aktivitātes (Shahhosseini et al., 2014; Thomas et al., 2015). Mūsdienās gan bieži vien šāda veida problēmām ir pieejami dažādi risinājumi, kā šajā gadījumā lubrikants. Tik pat labi cilvēks seksa laikā var koncentrēties uz citiem aspektiem, ko tas ietver, piemēram, emocionālo tuvību. Lai gan šī pieredze var atšķirties no tās, kāda tā ir bijusi agrāk, tā tik un tā var sniegt baudu, jo ir pamats domāt, ka apmierinātību ar seksuālām attiecībām lielā mērā nosaka tieši psiholoģiski faktori, piemēram, kā cilvēks jūtas par sevi, savām attiecībām un savu dzīvi kopumā, kā arī tas, cik lielu nozīmi indivīds piešķir seksam. Tomēr šos aspektus var apgrūtināt tādi faktori kā izjusts seksuālais kauns vai zema pašcieņa, kas bieži vien var ietekmēt partneru spēju atklāti komunicēt, tādējādi radot grūtības izveidot apmierinošas seksuālās attiecības (Clark, 2017; Muris & Otgaar, 2023; Shahhosseini et al., 2014).

Seksuālais kauns, pašcieņa un apmierinātība ar seksuālām attiecībām

Ne viens vien pētījums uzrāda, ka seksuālais kauns, pašcieņa un apmierinātība ar seksuālām attiecībām ir savstarpēji cieši saistīti (Marcinechová & Záhorcová, 2020; Shahhosseini et al., 2014). Lai gan vispārējs kauns netiek saistīts ar apmierinātību ar seksuālām attiecībām, konkrēti seksuālais kauns tiek uzskatīts kā viens no seksuālās apmierinātības noteicošajiem faktoriem (Marcinechová & Záhorcová, 2020). Kā iepriekšējās nodaļās tika noskaidrots, kauns bieži vien rodas no iepriekšējām pieredzēm, tādēļ, ja cilvēks ir

piezīvojis nepatīkamu vai sāpīgu notikumu saistībā ar savu seksualitāti, tas var atstāt būtisku iespaidu uz viņa seksuālo uztveri, nākotnes pieredzēm un, līdz ar to, arī viņa spēju just apmierinājumu seksuālās attiecībās.

Līdzīgi, pētījumā, kas tika veikts Irānā, tika atklāts, ka seksuālo problēmu piedzīvošana var mainīt to, kā cilvēks sevi uztver, liekot viņam justies mazāk vērtīgam vai nekompetentam, kas ir raksturīgi cilvēkiem ar zemu pašcieņu, un, jo zemāka pašcieņa, jo zemāka ir apmierinātība ar seksuālām attiecībām (Jamali et al., 2018; Muris & Otgaar, 2023). Iespējams, ja uz pašcieņu skatās kā uz stabilāku konstruktu, kas atspoguļo plašāku un noturīgāku sevis novērtējumu, tad varētu būt, ka caur nepatīkamo notikumu indivīdam mazinās pašcieņa, kas, savukārt, var veicināt seksuālā kauna izjūtu un caur to – mazināt seksuālo apmierinātību.

Cilvēki ar augstāku pašcieņu uzrāda ne tikai augstāku apmierinātību ar seksuālām attiecībām, bet arī biežāku iesaistīšanos seksuālās aktivitātēs (Beisert et al., 2019; Weber et al., 2024). Lai gan pašcieņai ir liela nozīme seksuālā apmierinātībā, var arī būt pretēja ietekme, kad patīkamas seksuālās pieredzes var ar laiku paaugstināt indivīda pašcieņu (Weber et al., 2024). Tiesa gan, ka cilvēkiem ar augstāku pašcieņu ir arī labākas komunikācijas spējas, kas nozīmē, ka viņi, iespējams, labāk spēj izteikt savas vēlmes, lai tās tiktu arī apmierinātas, rezultējoties ar augstāku seksuālo apmierinātību. Tas varētu paskaidrot, kādēļ, pretēji iepriekšējiem pētījumiem, šeit netika novērotas atšķirības starp cilvēkiem, kuri nav romantiskās attiecībās un tiem, kuri ir. Tas varētu liecināt par to, ka, iespējams, pašcieņai un komunikācijai starp partneriem ir lielāka nozīme seksuālā apmierinātībā nekā attiecību statusam un ilgumam.

Pētījumā par pašcieņu un seksuālo apmierinātību sievietēm ar akni tika konstatēts, ka tas, kā sieviete jūtas par savu ķermeni, caur pašcieņu var ietekmēt viņas apmierinātību ar seksuālām attiecībām (Beisert et al., 2019). Jo labākās domās cilvēks būs par savu ķermeni, jo lielāka būs viņa seksuālā apmierinātība. Piemēram, indivīds var domāt, ka viņš sava izskata dēļ nebūs spējīgs atrast sev partneri seksuālām attiecībām, līdz ar to kopumā retāk iesaistoties seksuālās aktivitātēs un tādējādi mazinot apmierinātību ar seksuālām attiecībām.

Vērtīgi ir pieminēt arī dzimumatšķirības. Ir pamats domāt, ka vīrieši ir tendēti izjust ne tikai augstāku pašcieņu kā sievietes, bet arī lielāku apmierinātību ar attiecībām un zemāku seksuālo kaunu (Magee & Upenieks, 2019; Marcinechová & Záhorcová, 2020). Ja ņem vērā, ka seksuālais kauns, pašcieņa un apmierinātība ar seksuālām attiecībām ir viens ar otru savā starpā saistīti, tad šīs atziņas saskan arī ar pētījumā par dzimumatšķirībām seksuālā apmierinātībā iegūtajiem rezultātiem, kur sievietes kopumā norādīja uz zemāku seksuālo

apmierinātību nekā vīrieši (Zihlerl & Masten, 2010). Respondentu atbildes liecina, ka sievietēm svarīgāk ir, lai vīrietis šķiet jauks un patīkams, kamēr vīriešiem svarīgāks aspekts seksuālās attiecībās ir gūtā fiziskā bauda. Interesanti ir tas, ka šajā pētījumā netika novērota saistība starp seksuālo apmierinātību un attieksmi pret seksualitāti – lai gan sievietes izjuta zemāku apmierinātību ar seksuālām attiecībām, viņas biežāk izrādīja atvērtāku skatījumu uz seksualitāti, kamēr vīrieši bija vairāk konservatīvi savos uzskatos.

Kā iepriekšējā nodaļā tika noskaidrots, viens no galvenajiem seksuālās apmierinātības noteicošajiem faktoriem ir iekāre (Pascoal et al., 2013). Norvēģijā veiktā pētījumā, pretēji tam, ko varētu sagaidīt, tika atklāts, ka nav nozīmīgu saistību starp iekāri un seksuālo kaunu (Sævik & Konijnenberg, 2023). Turpretī, aplūkojot pētījumus par iekāres un pašcieņas savstarpējo mijiedarbību, ir redzams, ka abi šie konstrukti ir viens ar otru saistīti (Chesli et al., 2024). Autori šo sakarību skaidro ar to, ka, iespējams, cilvēki ar zemu pašcieņu jūtas, ka nav pelnījuši vai, ka nav pietiekami labi, lai veidotu šādas attiecības, tādēļ arī izjustā iekāre ir mazāka. Šie rezultāti atspoguļo pašcieņas salīdzinoši stabilo un seksuālā kauna situatīvo dabu un liecina, ka, lai gan seksuālais kauns ir negatīvi saistīts ar seksuālo apmierinātību, tas nenozīmē, ka zūd cilvēka vēlme iesaistīties seksuālās aktivitātēs. Drīzāk tiek izcelts, ka no seksuālās kauna izjūtas var būt atkarīgs, vai un kā šīs vēlmes tiks apmierinātas.

METODE

Tika veikts kvantitatīvs, aprakstošs šķērsriezuma pētījums ar mērķi noskaidrot, kāda ir saistība starp seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām un vai pastāv atšķirības šo konstruktū rādītājos starp 20-30 un 50-60 gadus veciem pieaugušajiem un starp pieaugušajiem atkarībā no sociodemogrāfiskiem datiem.

Pētījuma dalībnieki

Kopumā pētījumā piedalījās 288 dalībnieki (N=288), no kuriem 176 bija sievietes (n = 176), 111 bija vīrieši (n = 111) un viens dalībnieks atzīmēja piederību citam dzimumam (n = 1). Kopējā datu analīzē šis respondents tika iekļauts, taču mērījumos dzimumatšķirību noteikšanai, šie dati tika izņemti. Dalībnieki tika atlasīti atkarībā no vecuma un atbilstoši iedalīti grupās. Pirmās grupas dalībnieki bija 239 pieaugušie (n = 239) vecumā no 20 līdz 30 gadiem, no tiem 138 sievietes (58%), 100 vīrieši (42%) un viens respondents bija norādījis savu dzimumu kā ‘cits’ (n = 1). Otrā grupa sastāvēja no 49 pieaugušajiem (n = 49), vecumā no 50 līdz 60 gadiem, no kuriem 38 sievietes (n = 38) un 11 vīrieši (n = 11).

Mērījumi

Tika uzdoti jautājumi, lai iegūtu respondentu sociodemogrāfiskos datus. Tie ietvēra jautājumus par respondentu vecumu, dzimumu, attiecību statusu un to ilgumu, ja tādas ir. Tāpat respondentiem bija jānorāda, vai viņiem ir bērni.

Pētījumā tika mērīti trīs mainīgie lielumi – pašcieņa, seksuālā apmierinātība un seksuālais kauns. Kopā tika izmantoti trīs instrumenti. Lai mērītu respondentu pašcieņu, tika izmantota Rozenberga pašcieņas aptauja (The Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg 1965), kuru Latvijā adaptējusi Anika Miltuze (1996). Aptauja sastāv no 10 apgalvojumiem, kas palīdz novērtēt to, kāda ir respondentu attieksme pašiem par sevi – sevis pieņemšana, sava vērtīguma uztvere, izjūtas par sevi kopumā. Aptaujas apgalvojumi tiek vērtēti pēc Likerta skalas 4 punktu sistēmā, kur 1 nozīmē ‘pilnībā nepiekrītu’ un 4 nozīmē ‘pilnībā piekrītu’. Augstāks punktu summas skaits liecina par augstāku pašcieņas līmeni. Iekšējā saskaņotība tika noteikta, izmantojot, Kronbaha alfas koeficientu $\alpha=0,87$.

Apmierinātības ar seksuālām attiecībām noteikšanai tika izmantota seksuālās apmierinātības aptauja (The Sexual Satisfaction Scale (SSS), Meston et al., 2023), kura latviešu valodā adaptēta šī darba ietvaros. Tā sastāv no 30 apgalvojumiem, kas ļauj novērtēt respondentu apmierinātību ar seksuālām attiecībām, kā arī veido 5 aptaujas apakšskalās – kopējo apmierinātību, komunikāciju, saderību, starppersonu attiecību bažas un personīgās bažas. Atbildes tiek vērtētas pēc Likerta skalas 5 punktu sistēmā un summētas. Augstāki

rādītāji norāda uz augstāku apmierinātību ar seksuālām attiecībām. Iekšējā saskaņotība tika noteikta, izmantojot Kronbaha alfas koeficientu $\alpha=0,95$.

Seksuālais kauns tika mērīts, izmantojot seksuālā kauna aptauja (Kyle Inventory of Sexual Shame [KISS], Kyle, 2013), kuru latviešu valodā adaptējusi Līga Savicka (2018). Aptauja sastāv no 20 apgalvojumiem. Tie tiek vērtēti pēc Likerta skalas 6 punktu sistēmā, kur 0 nozīmē ‘‘pilnībā nepiekrītu’’ un 5 nozīmē ‘‘pilnībā piekrītu’’. Augstāka punktu summa norāda uz augstākiem seksuālā kauna izjūtas rādītājiem. Iekšējā saskaņotība tika noteikta, izmantojot Kronbaha alfas koeficientu $\alpha=0,93$.

Pētījuma procedūra

Pētījuma dati tika ievākti elektroniski, izmantojot Google Forms platformu. Lai uzrunātu potenciālos respondentus, aptaujas saite tika ievietota dažādos sociālos portālos, kā FaceBook, Instagram un Reddit. Respondenti tika uzrunāti arī individuāli, nosūtot saiti elektroniskā ziņā un tālāk pārsūtot citiem. Aptaujas pildīšanai netika dots laika ierobežojums. Tā kā aptaujā ievāktie dati ir sensitīvi, aptaujas sākumā dalībnieki tika informēti par pētījumu un pētniecības ētikas jautājumiem, ka aptaujas pildīšana ir brīvprātīga un to jebkurā brīdī var pārtraukt. Aptaujas sākumā bija 5 jautājumi, lai iegūtu respondentu sociodemogrāfiskos datus (vecums, dzimums, attiecību statuss, attiecību ilgums, vai ir bērni). Tālāk sekoja 10 jautājumi saistībā ar respondentu attieksmi par sevi, lai noteiktu viņu pašcieņas līmeni. Pēc tam tika uzdoti 30 jautājumi, lai noteiktu respondentu apmierinātību ar seksuālām attiecībām. Pēdējie 20 jautājumi tika uzdoti, lai iegūtu respondentu izjusto seksuālā kauna līmeni. Aptauja tika noslēgta ar informāciju, kur vērsties pēc palīdzības gadījumā, ja pēc aptaujas pildīšanas respondentiem ir radušās nepatīkamas izjūtas.

REZULTĀTI

Sākotnējā datu analīzē tika aprēķināta aprakstošā statistika, lai katrai pētījumā izmantotai skalai noteiktu vidējo rādītāju (M), mediānu (Mdn) un standartnovirzi (SD). Tika novērtēta skalu iekšējā saskaņotība, izmantojot Kronbaha alfa (α) koeficientu un mainīgo lielumu sadalījums tika pārbaudīts, izmantojot Šapiro-Vilka testu (skat. 1. tabulu).

1. tabula

Seksuālā kauna, pašcieņas un seksuālās apmierinātības aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji ($N = 288$)

Mainīgie lielumi	M	SD	Mdn	$S-W$	α
Pašcieņa	2,94	0,64	3,00	0,97*	0,87
Seksuālā apmierinātība	3,63	0,88	3,67	0,96*	0,95
Seksuālais kauns	1,50	0,99	1,38	0,96*	0,93

* $p < 0,05$

Aprakstošā statistika liecina, ka respondentu vidējais pašcieņas un seksuālās apmierinātības līmenis ir salīdzinoši augsts, savukārt zemāks vidējais seksuālā kauna rādītājs liecina, ka respondenti kopumā izjūt salīdzinoši zemu seksuālā kauna līmeni. Augstie iekšējās saskaņotības rādītāji ($\alpha > 0,87$) apliecina skalu augsto ticamību un ļauj tās izmantot turpmākā analīzē. Vienlaikus Šapiro-Vilka testa rezultāti ($p < 0,05$) norāda, ka nevienai no pētījumā izmantotajām skalām nav konstatēts normāls datu sadalījums, tādēļ turpmākajos aprēķinos tiek pielietoti neparametriskās statistikas kritēriji, kas ir piemēroti datiem, kas neatbilst normālam sadalījumam.

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu un izpētītu saistības starp seksuālo kaunu, pašcieņu un seksuālo apmierinātību, tika veikta korelāciju analīze, izmantojot Spīrmena koeficientu (skat. 2. tabulu).

2. tabula

Seksuālā kauna, pašcieņas un seksuālās apmierinātības Spīrmena korelācijas ($N = 288$)

Mainīgie lielumi	1	2	3
1. Pašcieņa	-		
2. Seksuālā apmierinātība	0,43***	-	
3. Seksuālais kauns	-0,54***	-0,62***	-

*** $p < 0,001$

Spīrmena korelācija parāda statistiski nozīmīgas saistības starp visiem mainīgajiem lielumiem. Tiek parādīta mērena pozitīva korelācija starp seksuālo apmierinātību un pašcieņu, savukārt spēcīga negatīva korelācija ir konstatēta starp pašcieņu un seksuālo kaunu, kā arī starp seksuālo kaunu un seksuālo apmierinātību.

Lai atbildētu uz otro pētījuma jautājumu, dati tika sadalīti divās vecuma grupās: 20-30 gadi un 50-60 gadi. Katrai grupai tika aprēķināta aprakstošā statistika, noteikts datu sadalījums skalām, kā arī veikts Manna-Vitnija U tests, lai izvērtētu vai starp grupām pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības pētījumā izmantoto skalu rādītājos (skat. 3. tabulu).

3. tabula

Pašcieņas, seksuālā kauna un seksuālās apmierinātības aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji 20-30 un 50-60 gadus veciem pieaugušajiem

Mainīgie lielumi	Vecums								U
	20-30 (n = 239)				50-60 (n = 49)				
	M	SD	Mdn	S-W	M	SD	Mdn	S-W	
Pašcieņa	2,85	0,62	2,90	0,98	3,39	0,54	3,50	0,89	2925,00***
				***				***	
Seksuālā apmierinātība	3,60	0,88	3,67	0,96	3,80	0,86	3,67	0,95	5048,50
				***				***	
Seksuālais kauns	1,58	1,01	1,45	0,96	1,11	0,78	0,90	0,93	4197,00**
				***				***	

** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Šapiro-Vilka testa rezultāti ($p < 0,001$) liecina, ka abās vecumgrupās nevienai no pētījumā izmantotām skalām dati neatbilst normālam sadalījumam. Tas nozīmē, ka, lai nodrošinātu korektu datu analīzi, arī turpmāk tiks izmantotas neparametriskās statistikas metodes.

Pēc Manna-Vitnija U testa rezultātiem ir redzams, ka starp vecumgrupām pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības pašcieņas un seksuālā kauna skalu rādītājos. Aprakstošā statistika liecina, ka jaunāko respondentu grupa (20-30 gadi) uzrāda augstāku seksuālā kauna un zemāku pašcieņas līmeni salīdzinājumā ar otru grupu (50-60 gadi). Attiecībā uz seksuālās apmierinātības līmeni, kopumā rezultāti starp grupām ir līdzīgi. Lai gan otrā grupa (50-60 gadi) uzrāda nedaudz augstākus seksuālās apmierinātības rezultātus, statistiski nozīmīgu atšķirību nav ($p > 0,05$).

Lai atbildētu uz trešo pētījuma jautājumu, tika salīdzināti pašcieņas, seksuālās apmierinātības un seksuālā kauna rādītāji starp respondentiem, atkarībā no dažādiem sociodemogrāfiskiem raksturojumiem.

Lai saprastu vai pastāv atšķirības starp sieviešu un vīriešu kopējo skalu rādītājiem, skalām tika aprēķināta aprakstošā un secinošā statistika, kā arī pielietots Manna-Vitnija U tests atšķirību noteikšanai (skat. 4. tabulu).

4. tabula

Pašcieņas, seksuālās apmierinātības un seksuālā kauna aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji sievietēm un vīriešiem

Mainīgie lielumi	Dzimums								U
	Sievietes (n = 176)				Vīrieši (n = 111)				
	M	SD	Mdn	S-W	M	SD	Mdn	S-W	
Pašcieņa	2,96	0,65	3,00	0,97	2,91	0,62	2,90	0,89	2925,00
				**				**	
Seksuālā apmierinātība	3,69	0,90	3,78	0,95	3,54	0,84	3,63	0,95	5048,50
				***				**	
Seksuālais kauns	1,56	1,04	1,43	0,96	1,41	0,91	1,20	0,93	4197,00
				***				***	

** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Dzimumatšķirību noteikšanai no aprēķiniem tika izslēgts viens pētījuma dalībnieks, kurš nebija norādījis piederību ne vīriešu, ne sieviešu dzimumam. Šapiro-Vilka testa rezultāti ($p < 0,01$) norāda uz to, ka dati neatbilst normālam sadalījumam. Tā kā ir nepieciešams pielietot neparametriskās metodes, atšķirību noteikšanai tika izmantots Manna-Vitnija U tests, kura rezultāti ($p > 0,05$) liecina, ka, lai gan skalu vidējie rādītāji (M) uzrāda mazas atšķirības starp grupām, tās nav statistiski nozīmīgas.

Tālāk tika noteiktas atšķirības skalu rādītājos pieaugušajiem dažādos attiecību statusos, izmantojot Kruskola-Vallisa testu, kas tika piemērots pēc aprakstošās un secinošās statistikas aprēķināšanas (skat. 5. tabulu).

5. tabula

Pašcieņas, seksuālās apmierinātības un seksuālā kauna aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji pieaugušajiem ar dažādu attiecību statusu

Mainīgie lielumi	Attiecību statuss	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>S-W</i>	<i>H</i>
Pašcieņa	Nav attiecībās (<i>n</i> =69) ^a	2,69	0,62	2,70	0,97	26,416***
	Pastāvīgs partneris (<i>n</i> =157) ^b	2,94	0,62	3,00	0,98*	
	Precēti cilvēki (<i>n</i> =60) ^c	3,25	0,57	3,40	0,92**	
Seksuālā apmierinātība	Nav attiecībās (<i>n</i> =69) ^a	3,08	0,75	287	0,95*	39,040***
	Pastāvīgs partneris (<i>n</i> =157) ^b	3,76	0,86	4,00	0,95***	
	Precēti cilvēki (<i>n</i> =60) ^b	3,93	0,82	4,07	0,93**	
Seksuālais kauns	Nav attiecībās (<i>n</i> =69) ^a	2,09	0,99	2,00	0,98	39,869***
	Pastāvīgs partneris (<i>n</i> =157) ^b	1,42	0,96	1,25	0,95***	
	Precēti cilvēki (<i>n</i> =60) ^c	1,01	0,68	0,90	0,96*	

p* < 0,05, *p* < 0,01, ****p* < 0,001 grupas (skalās), kuras atzīmētas ar dažādiem burtiem, statistiski nozīmīgi atšķiras viena no otras

No aprēķiniem tika izslēgti 2 dalībnieki (*n* = 2), kas bija norādījuši savu attiecību statusu kā ‘cits’. Izlase bija pārāk maza, lai ar to veiktu kādus aprēķinus. Šapiro-Vilka testa rezultāti (*p* < 0,05) norāda, ka datu sadalījums neatbilst normālam sadalījumam pašcieņas un seksuālā kauna skalās cilvēkiem, kuri nav attiecībās. Dažādo datu sadalījumu veidu dēļ tika izmantots Kruskola-Vallisa tests, kas norāda uz statistiski nozīmīgām atšķirībām visās skalās (*p* < 0,001).

Pašcieņas skalā starp grupām ir statistiski nozīmīgas atšķirības. Augstākus rādītājus uzrāda respondenti, kuri ir precēti vai pastāvīgās attiecībās, taču zemākus – cilvēki, kuriem nav attiecību. Būtiskas atšķirības ir seksuālās apmierinātības skalā, kur cilvēki, kas ir precēti vai pastāvīgās attiecībās, uzrāda statistiski nozīmīgi augstākus rādītājus. Vislielākās atšķirības, savukārt, ir novērojamas seksuālā kauna skalā, kur starp visām attiecību statusa grupām ir statistiski nozīmīgas atšķirības. Cilvēkiem, kuri nav attiecībās, tā rādītāji ir krietni augstāki nekā precētiem cilvēkiem. Arī cilvēki, kuriem ir pastāvīgs partneris, uzrāda vidēji augstākus seksuālā kauna rādītājus nekā precēti cilvēki.

Tika apskatītas atšķirības starp skalu rādītājiem, balstoties arī uz attiecību ilgumu, izmantojot aprakstošo un secinošo statistiku un Kruskola-Vallisa testu (skat. 6. tabulu).

6. tabula

Pieaugušo ar dažādu attiecību ilgumu pašcieņas, seksuālās apmierinātības un seksuālā kauna aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji un Kruskola-Vallisa testa aprēķināšana atšķirību noteikšanai starp grupām

Mainīgie lielumi	Attiecību ilgums	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>S-W</i>	<i>H</i>
Pašcieņa	1-3 gadi (<i>n</i> = 61) ^a	2,90	0,60	2,90	0,97	13,600*
	4-6 gadi (<i>n</i> = 64) ^a	2,95	0,53	3,00	0,98	
	7 gadi vai ilgāk (<i>n</i> = 67) ^b	3,24	0,65	3,40	0,91***	
Seksuālā apmierinātība	1-3 gadi (<i>n</i> = 61)	3,80	0,97	4,23	0,90***	3,742
	4-6 gadi (<i>n</i> = 64)	3,65	0,80	3,72	0,97	
	7 gadi vai ilgāk (<i>n</i> = 67)	3,90	0,83	4,10	0,94**	
Seksuālais kauns	1-3 gadi (<i>n</i> = 61)	1,36	1,05	1,15	0,92**	6,777*
	4-6 gadi (<i>n</i> = 64) ^a	1,39	0,79	1,40	0,97	
	7 gadi vai ilgāk (<i>n</i> = 67) ^b	1,08	0,74	0,90	0,93**	

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$ ar ^a apzīmētā grupa statistiski nozīmīgi atšķiras no tās grupas (skalā), kura atzīmēta ar ^b

No šiem aprēķiniem tika izslēgti 96 dalībnieki ($n = 96$). Nepietiekami lielas izlases dēļ, 29 no tiem bija respondenti, kuri attiecību ilgumu bija norādījuši mazāku par vienu gadu ($n = 29$). 69 respondentiem bija atzīmējuši, ka nav attiecībās ($n = 69$), tādēļ, lai apskatītu atšķirības skalu rādītājos, balstoties uz respondentu attiecību ilgumu, šie dati nebija derīgi izmantošanai aprēķinos.

Pamatojoties uz Šapiro-Vilka testa rezultātiem ($p < 0,01$), dati normālam sadalījumam neatbilst pašcieņas skalā cilvēkiem, kuri ir attiecībās 1-3 gadus un 4-6 gadus, kā arī seksuālās apmierinātības un seksuālā kauna skalās cilvēkiem, kuri attiecībās ir 4-6 gadus. Kruskola-Vallisa testa rezultāti ($p < 0,05$) liecina par statistiski nozīmīgām atšķirībām pašcieņas un seksuālā kauna skalās. Grupa ar 7 un vairāk gadus ilgām attiecībām uzrāda statistiski nozīmīgi augstākus pašcieņas rādītājus nekā pārējās attiecību ilguma grupas un statistiski nozīmīgi zemākus seksuālā kauna rādītājus nekā cilvēki, kuru attiecības ilgst 4-6 gadus. Seksuālās apmierinātības rādītāji starp respondentu grupām ir samērā līdzīgi, tiem esot nedaudz augstākiem 1-3 gadu un 7 un vairāk gadus ilgās attiecībās, tomēr, lai gan pastāv minimālas atšķirības, tās nav statistiski nozīmīgas.

Nobeigumā tika apskatītas atšķirības skalu rādītājos starp pieaugušajiem ar un bez bērniem, veicot aprakstošās un secinošās statistikas aprēķinus un pielietojot Manna-Vitnija U testu statistiski nozīmīgu atšķirību noteikšanai (skat. 7. tabulu).

7. tabula

Pašcieņas, seksuālās apmierinātības un seksuālā kauna aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji pieaugušajiem ar un bez bērniem

Mainīgie lielumi	Bērni								U
	Ir (n = 73)				Nav (n = 215)				
	M	SD	Mdn	S-W	M	SD	Mdn	S-W	
Pašcieņa	3,31	0,54	3,40	0,93	2,90	0,62	2,90	0,98	4361,00***
				**				**	
Seksuālā apmierinātība	3,80	0,89	4,00	0,94	3,57	0,87	3,63	0,96	6540,50*
				**				***	
Seksuālais kauns	1,13	0,82	0,90	0,94	1,62	1,01	1,45	0,96	5545,00***
				**				***	

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Pārbaudot mainīgo lielumu sadalījumu, izmantojot Šapiro-Vilka testu, tika konstatēts, ka visām skalām dati neatbilst normālam sadalījumam ($p < 0,01$). Manna-Vitnija U testa rezultāti ($p < 0,05$) norāda, ka statistiski nozīmīgas atšķirības ir visās skalās. Respondenti bez bērniem uzrāda ievērojami zemākus pašcieņas un seksuālās apmierinātības un augstākus seksuālā kauna rādītājus, salīdzinot ar respondentiem, kuriem ir bērni.

DISKUSIJA

Bakalaura darba mērķis bija noskaidrot kāda ir saistība starp seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām un vai pastāv atšķirības šo konstruktus rādītājos starp 20-30 un 50-60 gadus veciem pieaugušajiem. Papildus tika apskatīts vai mainās pašcieņas, seksuālā kauna un apmierinātības ar attiecībām skalu rādītāji, atkarībā no sociodemogrāfiskiem datiem (dzimuma, attiecību statusa, attiecību ilguma un ir vai nav bērni).

Pirmais pētījuma jautājums tika uzdots, lai noskaidrotu, kāda ir saistība starp seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām. Literatūrā seksuālais kauns un pašcieņa tiek atzīti kā vieni no galvenajiem apmierinātības ar seksuālām attiecībām noteicošie faktori (Beisert et al., 2019; Marcinechová & Záhorcová, 2020). Vairāki pētījumi apliecina, ka starp šiem trīs konstruktiem pastāv cieša saistība, kur augstāka pašcieņa ir būtiski saistīta ar augstāku apmierinātību ar seksuālām attiecībām, savukārt lielāka seksuālā kauna izjūta ar zemāku seksuālo apmierinātību. Šīs saistības tiek apstiprinātas arī bakalaura darba rezultātos. Pastāv pozitīva korelācija starp seksuālo apmierinātību un pašcieņu, taču negatīva saistība ir starp pašcieņu un seksuālo kaunu, kā arī starp seksuālo kaunu un seksuālo apmierinātību. Tas nozīmē, ka, jo cilvēkam būs augstāka pašcieņa, jo viņš būs apmierinātāks ar savām seksuālām attiecībām un otrādi. No otras puses, jo vairāk cilvēks izjūt seksuālo kaunu, jo zemāka būs viņa pašcieņa un apmierinātība ar seksuālām attiecībām. Ņemot vērā, ka, pēc literatūrā aprakstītajām atziņām, cilvēkiem ar augstāku pašcieņu ir labākas komunikācijas spējas, šos rezultātus varētu skaidrot ar to, ka, iespējams, cilvēkiem ar augstāku pašcieņu varētu būt lielāka pārliecība, lai izteiktu savas vēlmes un vajadzības seksuālās attiecībās, tādā veidā radot iespēju tās apmierināt (Weber et al., 2024). Turpretim, cilvēkiem, kuri ir tendēti izjust seksuālo kaunu, šādas sarunas varētu veicināt nepatīkamas izjūtas un atturēt no savu vēlmju paušanas. Sanāk, ka seksuālā kauna, pašcieņas un apmierinātības ar seksuālām attiecībām saistība ir ļoti daudzpusīga un izmaiņas vienā konstruktā varētu veicināt izmaiņas pārējos. Piemēram, lai gan pētījumi liecina, ka negatīvas seksuālās pieredzes var ievērojami veicināt seksuālā kauna izjūtu, tik pat labi var būt arī pretēji, ka patīkamas seksuālās pieredzes var paaugstināt indivīda pašcieņu un caur to – mazināt seksuālā kauna izjūtu (Barker et al., 2021; Choma et al., 2010; Weber et al., 2024).

Atbildot uz otro pētījuma jautājumu, vai pastāv atšķirības seksuālā kauna, pašcieņas un apmierinātības ar seksuālām attiecībām rādītājos starp 20-30 un 50-60 gadus veciem pieaugušajiem, tika noskaidrots, ka starp vecumgrupām pastāv statistiski nozīmīgas atšķirības pašcieņas un seksuālā kauna skalu rādītājos. Jaunāko respondentu grupa uzrāda būtiski

augstāku izjusto seksuālo kaunu un zemāku pašcieņu. Ir noskaidrots, ka, cilvēkam paliekot vecākam, viņa pašcieņa paaugstinās un seksuālais kauns mazinās (Orth et al., 2018). Tas varētu būt kā skaidrojums arī šiem rezultātiem, kādēļ vecākai grupai ir augstāka pašcieņa un zemāks izjustais seksuālais kauns. Iespējams, cilvēks ar laiku iemācās sevi pieņemt, iegūst lielāku pārliecību par sevi un tādēļ arī vairs nejūtas tik ļoti pakļauts apkārtējo spiedienam atbilst kādiem standartiem, bet drīzāk saprot savas vēlmes un ir spējīgs tās izteikt. Ņemot vērā literatūrā aprakstītās atziņas par mainīgo saistībām, varētu būt arī tā, ka augstās pašcieņas dēļ izjustais seksuālais kauns ir mazāks. Tas liek domāt, ka, attiecībā uz seksuālā kauna izjūtu, iespējams, lielāka nozīme ir tam, kā cilvēks sevi redz un ko par sevi domā, ne tik ļoti videi, kurā uzaudzis, kas vecākās grupas gadījumā bija Padomju Savienība. Interesanti ir arī tas, ka kopumā apmierinātības ar seksuālām attiecībām rādītāji bija diezgan līdzīgi, kur vecākai grupai apmierinātība bija augstāka, tomēr šī atšķirība nebija statistiski nozīmīga. Šie rezultāti ir citādāki nekā varētu gaidīt, jo teorētiski vajadzētu būt, ka pēc seksuālā kauna un pašcieņas rādītājiem būtu jābūt arī būtiski lielākai apmierinātībai ar seksuālām attiecībām vecākai grupai (Marcinechová & Záhorcová, 2020; Shahhosseini et al., 2014). Tomēr zema pašcieņa nenozīmē, ka cilvēks nevar gūt patīkamas seksuālās pieredzes, jo ir pamats domāt, ka tieši tās var palīdzēt cilvēkam paaugstināt viņa pašcieņu (Weber et al., 2024). Pētījumi par vecuma saistību ar seksuālo apmierinātību ir pretrunīgi, jo, ja vienā rezultāti liecina, ka, cilvēkam paliekot vecākam, viņa apmierinātība ar seksuālām attiecībām mazinās, tad otrā tiek uzrādīta pretēja saistība, ka tā tieši palielinās (Shahhosseini et al., 2014). Ir zināms, ka ar vecumu cilvēkiem mazinās seksuālo aktivitāšu biežums, bet tas nenozīmē, ka arī seksuālā apmierinātība mazinās (Dekker et al., 2020; Thomas et al., 2015). Viens skaidrojums varētu būt, ka starp šīm vecuma grupām atšķiras tas, ko cilvēki uzskata par svarīgāku savās seksuālās attiecībās, piemēram, jaunākiem cilvēkiem tas varētu būt biežums, bet vecākā grupa varētu būt koncentrējusies uz psiholoģiskajiem seksa aspektiem, tādā veidā kompensējot varbūt citus trūkumus seksuālās attiecībās.

Trešais pētījuma jautājums bija veltīts tam, lai noskaidrotu vai pastāv atšķirības seksuālā kauna, pašcieņas un apmierinātības ar seksuālām attiecībām rādītājos atkarībā no dzimuma, attiecību statusa, attiecību ilguma un tā, vai ir bērni. Pirmkārt, tika noskaidrots, ka nav statistiski nozīmīgu dzimumatšķirību nevienā no rādītājiem. Slovēnijā veikts pētījums gan uzrāda citādākus rezultātus, ka sievietēm ir zemāka apmierinātība ar seksuālām attiecībām nekā vīriešiem (Ziherl & Masten, 2010). Tāpat arī ir pierādījumi, ka vīriešiem kopumā ir augstāka pašcieņa (Magee & Upenieks, 2019). Tas ir interesanti, jo šajā bakalaura darbā, lai gan nebija būtisku atšķirību, tomēr tieši vīrieši uzrādīja nedaudz zemāku seksuālo

apmierinātību un pašcieņu nekā sievietes. Tam par iemeslu varētu būt dažādi faktori, tai skaitā individuāli. Tāpat ir iespējams, ka vīrieši un sievietes, kas piedalījās bakalaura darba ietvaros veiktajā pētījumā, kopumā ir ar atšķirīgu attiecību ilgumu un dinamiku, kas varētu skaidrot pretrunīgos rezultātus attiecībā uz citiem pētījumiem. Tādēļ veiksmīgākai rezultātu interpretācijai par dzimumatšķirībām būtu bijis vērtīgi salīdzināt šos rādītājus tieši pāru starpā. No otras puses, saistībā ar seksuālo kaunu, pētījumi liecina, ka vīrieši to izjūt būtiski mazāk un vājāk nekā sievietes (Marcinechová & Záhorcová, 2020). Tas savā ziņā nedaudz atspoguļojas arī šajā darbā, jo vīrieši uzrādīja nedaudz zemākus seksuālā kauna rādītājus nekā sievietes. Varētu pieņemt, ka tas ir tādēļ, ka sievietes parasti ir bijušas vairāk pakļautas sabiedrības vērtējumam saistībā ar viņu seksualitāti un seksuālo uzvedību un, kā zināms, tam ir liela nozīme seksuālā kauna veicināšanā (Clark, 2017; Priedīte, 2003).

Attiecībā uz attiecību statusu, pēc teorijas vajadzētu būt, ka cilvēkiem, kuri ir attiecībās, būs lielāka seksuālā apmierinātība (Dekker et al., 2020). Tas apstiprinās arī bakalaura darba rezultātos, kur cilvēki, kuriem ir pastāvīgs partneris vai, kuri ir precēti, uzrāda statistiski nozīmīgi augstāku apmierinātību ar seksuālām attiecībām, salīdzinājumā ar cilvēkiem, kuri nav attiecībās. Nozīmīgas atšķirības ir arī seksuālā kauna un pašcieņas skalās starp visām grupām, precētiem cilvēkiem uzrādot zemākus seksuālā kauna un augstākus pašcieņas rādītājus. Savukārt, cilvēki, kuri nav attiecībās, uzrāda salīdzinoši zemākus pašcieņas un augstākus seksuālā kauna rādītājus. Kā tika iepriekš noskaidrots, izjustais seksuālais kauns nenozīmē to, ka cilvēks nevēlas iesaistīties seksuālās aktivitātēs, bet drīzāk atturēties no vēlmju realizēšanas, turpretī zema pašcieņa, iespējams, var likt justies, ka indivīds nav pietiekami labs šādām attiecībām un mazināt arī vēlmi tajās iesaistīties (Chesli et al., 2024; Sævik & Konijnenberg, 2023).

Pētījumi liecina, ka, pieaugot attiecību ilgumam, var mazināties seksuālā apmierinātība, sevišķi, ja attiecības ir ilgākas par 5 gadiem (Dekker et al., 2020). Jāpiemin gan, ka šādas izmaiņas tika novērotas tikai sievietēm. Bakalaura darbā gūtie rezultāti liecina, ka nav statistiski nozīmīgu atšķirību seksuālā apmierinātībā atkarībā no attiecību statusa. Tomēr tas, kas ir interesanti, ka, lai gan nedaudz, bet augstāka apmierinātība ar seksuālām attiecībām ir tieši pāriem, kuri kopā ir 1-3 gadus vai 7 gadus un ilgāk, kamēr zemāka ir tieši tiem, kas ir kopā 4-6 gadus. Interesanti arī, ka cilvēkiem ar 4-6 gadu attiecību ilgumu ir ievērojami augstāka seksuālā kauna izjūta nekā tiem, kas attiecībās ir 7 gadus un ilgāk, lai gan cilvēkiem, kuri ir attiecībās 1-3 gadus nav statistiski nozīmīgu atšķirību ar nevienu no pārējām attiecību ilguma grupām. Būtu vērtīgi apskatīt dziļāk un saprast, kādēļ tieši ap 5 gadu attiecību ilgumu šie rādītāji ir tādi, kādi tie ir. Ja būtu jāizsaka minējumi, tad, iespējams, tas

varētu būt saistīts ar posmu, kurā attiecības no jaunām un aizraujošām ir tapušas par drīzāk ikdienišķām un prasa lielāku piepūli tās uzturēt interesantas.

Būtiskas atšķirības tika noteiktas arī pašcieņas skalā, kur cilvēkiem, kas attiecībās ir 7 gadus vai ilgāk, ir statistiski nozīmīgi augstāka pašcieņa nekā pārējām attiecību ilguma grupām. Iespējams, tāpēc arī viņi ir norādījuši, ka izjūt mazāku seksuālo kaunu, ņemot vērā, ka abi šie konstrukti ir saistīti. Tomēr, lai gan šī sakarība netika pārbaudīta, tik pat labi šo varētu saistīt ar cilvēku vecumu, jo varētu būt tā, ka cilvēki, kas attiecībās ir 7 vai vairāk gadus, varētu būt arī vecāki nekā tie, kas attiecībās ir īsāku laiku. Zinot, ka pašcieņa ar vecumu palielinās, tas varētu izskaidrot arī šos rezultātus (Orth et al., 2018; Orth et al., 2010).

Pēdējā analīzē tika aplūkoti pašcieņas, seksuālā kauna un apmierinātības ar seksuālām attiecībām rādītāji atkarībā no tā, vai cilvēkiem ir vai nav bērni. Šis noteikti ir tas, ko būtu vērts nākotnē pētīt tālāk, jo nav daudz pētījumu saistībā ar šiem konstruktiem, tomēr ir pierādīts, ka, salīdzinot ar citiem cilvēkiem, konkrēti jaunie vecāki izjūt mazāku apmierinātību ar seksuālām attiecībām (Schwenck et al., 2020). Bakalaura darba rezultātos gan tika uzrādīts, ka cilvēkiem ar bērniem ir statistiski nozīmīgi augstāka pašcieņa un seksuālā apmierinātība, taču būtiski zemāks izjustais seksuālais kauns. Varētu būt, ka posms, kad cilvēki pāriet uz vecāku statusu, ir viens no gadījumiem, kad notiek pašcieņas kritums, jo nāk jaunas atbildības un tiek izjusts stress, savukārt, pārvarot šīs grūtības, tas varētu dot cilvēkam pārliecību par sevi un savām spējām, tādējādi paceļot viņu pašcieņu. Tomēr šeit būtu nepieciešams veikt dziļāku izpēti, lai saprastu, kādēļ ir tieši šādi rezultāti. Piemēram, papildu jautājumu uzdošana, kā bērnu daudzums un vecums, varētu ļaut veikt konkrētākus secinājumus un saistīt iegūtos rezultātus ar iepriekšējiem pētījumiem. Protams, tik pat labi šie rezultāti varētu tikt skaidroti ar vecumu, jo, lai gan šis netika pārbaudīts, varētu būt, ka cilvēki, kuriem ir bērni, ir arī gados vecāki un līdz ar to pašcieņa un seksuālā apmierinātība ir augstāka, bet izjustais seksuālais kauns mazāks.

Bakalaura darbā veiktajam pētījumam ir vairākas stiprās puses. Pirmkārt, lai mērītu pašcieņu, tika izmantota Rozenberga pašcieņas aptauja (The Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg 1965), kas ir uzticama un atzīta, jo ir tikusi izmantota un pārbaudīta jau daudzos citos pētījumos. Tāpat pētījuma ietvaros latviešu valodā tika adaptēta jauna seksuālās apmierinātības aptauja (The Sexual Satisfaction Scale (SSS), Meston et al., 2023), kas ļaus to pielietot arī citiem savos pētījumos un iespējams veicināt lielāku interesi par šīs tēmas izpēti.

Svarīgi, kā papildus stipro pusi, ir pieminēt arī lielo izlasi jaunākajā vecuma grupā. Tā vairāk ļauj piemērot rezultātus pārējai populācijai, tomēr kā ierobežojumu var minēt to, ka nebija vienmērīgs sadalījums starp vecumgrupām. Cilvēki 50-60 gadu vecumā būtiski mazāk

iesaistījās aptaujas pildīšanā, tādēļ ir grūti veikt precīzu salīdzinājumu un vispārīgus secinājumus.

Bakalaura darbā veiktais pētījums ir nozīmīgs, galvenokārt, tādēļ, ka ir maz pētījumi, kas apskata seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām kopā. Šis darbs varētu būt kā pamats, kuru tālāk papildināt, lai iegūtu dziļāku izpratni par šo konstruktu saistību. Ņemot vērā, ka starp jaunāko un vecāko respondentu grupu nebija statistiski nozīmīgas atšķirības apmierinātībā ar seksuālām attiecībām, tad turpmākajos pētījumos būtu vērtīgi, piemēram, apskatīt šī konstrukta saistību ar to, kas cilvēkiem seksuālās attiecībās ir svarīgi un saprast vai viņu vajadzības un vēlmes mainās atkarībā no vecuma. Sevišķi tādēļ, ka iepriekšējie pētījumi par vecuma saistību ar seksuālo apmierinātību ir bijuši pretrunīgi.

Jāpiemin, ka netika mērīta pāru apmierinātība ar romantiskām attiecībām, kā arī apskatītas komunikācijas prasmes. Tomēr šie ir nozīmīgi aspekti, kas var būtiski noteikt vai cilvēki būs apmierināti ar savām seksuālām attiecībām (Clark, 2017; Józefacka et al., 2023). Šo konstruktu neiekļaušana pētījumā nozīmē, ka ir ierobežota rezultātu interpretācija, kas neļauj veikt pilnvērtīgus secinājumus.

Turpmākajos pētījumos būtu svarīgi iekļaut arī jautājumu par to vai respondentiem ir bijušas seksuālās attiecības. Lai gan cilvēks var būt apmierināts arī ar to, ka viņam tādas nav bijušas, tas būtu devis vērtīgu ieskatu, lai labāk izprastu pētījumā gūtos rezultātus.

SECINĀJUMI

Noslēgumā var secināt, ka pastāv būtiska saistība starp seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām (Beisert et al., 2019; Marcinechová & Záhorcová, 2020). Tas sakrīt gan ar literatūrā aprakstītām atziņām par mainīgo saistībām, gan arī pētījumā gūtajiem rezultātiem, kas norāda uz to, ka augstāka pašcieņa ir saistīta ar augstāku apmierinātību ar seksuālām attiecībām un zemāku seksuālā kauna izjūtu, savukārt, augsta seksuālā kauna izjūta ir saistīta ar zemāku seksuālo apmierinātību.

Tas gan nenozīmē, ka tā vienmēr būs. Piemēram, cilvēkam var būt zema pašcieņa, bet viņš var neizjust seksuālo kaunu (Galligan, 2014). Arī šajā darbā, lai gan vecāki pieaugušie uzrāda augstāku pašcieņu un zemāku seksuālo kaunu, apmierinātība ar seksuālām attiecībām ir līdzīga kā jaunākiem pieaugušajiem. Tādejādi augsta pašcieņa vai seksuālā kauna izjūta ne vienmēr noteiks to, cik apmierināts indivīds būs ar savām seksuālām attiecībām.

Literatūrā liela nozīme, attiecībā uz seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām, tiek piešķirta dzimumam (Magee & Upenieks, 2019; Marcinechová & Záhorcová, 2020; Ziherl & Masten, 2010). Pētījumi liecina, ka sievietes ir tendētas izjust zemāku pašcieņu, seksuālo apmierinātību un biežāk izjust seksuālo kaunu, tomēr šajā darbā dzimumatšķirības netika noteiktas.

Arī attiecību statusam un ilgumam ir saistība ar cilvēka izjusto seksuālo kaunu, pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām. Bakalaura darbā tika noskaidrots, ka cilvēki, kuri ir attiecībās, uzrāda būtiski augstāku seksuālās apmierinātības rādītājus, kas ir saskaņā ar citu pētnieku atziņām (Dekker et al., 2020). Nozīmīgas atšķirības ir arī pašcieņas un seksuālā kauna skalās starp cilvēkiem kuri nav attiecībās, kuriem ir pastāvīgs partneris un precētiem cilvēkiem. Cilvēki, kuri nav attiecībās, uzrāda zemāku pašcieņu un augstāku seksuālā kauna izjūtu, savukārt, precēti cilvēki norāda uz augstāku pašcieņu un zemāku seksuālā kauna izjūtu.

Attiecību ilguma kontekstā ir pierādījumi, ka, konkrēti sievietēm, attiecību ilgumam pieaugot, mazinās seksuālā apmierinātība, it īpaši tad, ja attiecības ir bijušas ilgākas nekā 5 gadi (Dekker et al., 2020). Tomēr šajā pētījumā netika novērotas atšķirības seksuālā apmierinātībā atkarībā no attiecību ilguma. Drīzāk cilvēki, kas attiecībās ir 7 un vairāk gadus, uzrādīja būtiski augstāku pašcieņu nekā cilvēki, kuri attiecībās ir 1-6 gadus un zemāku seksuālā kauna izjūtu nekā tie, kuru attiecības ilgst 4-6 gadus.

Visbeidzot, tika aplūkotas arī atšķirības seksuālā kaunā, pašcieņā un apmierinātībā ar seksuālām attiecībām cilvēkiem ar un bez bērniem. Bakalaura pētījumā iegūtie dati liecina, ka cilvēkiem ar bērniem ir nozīmīgi augstāka pašcieņa un seksuālā apmierinātība, kā arī zemāks

izjustais seksuālais kauns. Diemžēl, nav daudz pētījumu, kuri aplūko šo konstruktus saistību tieši ar to, vai cilvēkiem ir bērni vai nav, bet tie vairāk koncentrējas tieši uz pārejas posmu no bezbērnu dzīves uz jaunā vecāka statusu. Salīdzinot ar citiem cilvēkiem, ir pierādīts, ka jaunie vecāki izjūt mazāku apmierinātību ar seksuālām attiecībām (Schwenck et al., 2020). Tā kā netika ievākti dati par to, kāds vecums ir respondentu bērniem, ir grūti rezultātus saistīt ar literatūrā gūtām atziņām un veikt precīzu to interpretāciju. Šī noteikti ir tēma, ko būtu vērts pētīt, papildinot šo bakalaura darbu.

PATEICĪBAS

Es vēlos, pirmkārt, pateikties savam vīram, bez kura morālā un finansiālā atbalsta es nebūtu varējusi studēt un rakstīt šo bakalaura darbu. Viņš ir bijis mans lielākais atbalsts un motivētājs visu studiju laikā, dodot vērtīgus padomus, kas man ir palīdzējuši šī darba rakstīšanā.

Vēlos pateikties arī savai mammai, kura palīdzēja ievākt bakalaura darba pētījumam datus, daloties ar aptaujas saiti. Bez viņas palīdzības es nebūtu ieguvusi nepieciešamo respondentu skaitu 50-60 gadu vecuma grupai.

Tāpat lielu paldies es saku savai darba vadītājai Ievai Stokenbergai, kura mani iedvesmoja ar savām lekcijām izvēlēties tieši šo tēmu, kā arī pievērsa rūpīgu uzmanību dažādām niansēm šajā darbā un deva vērtīgus padomus, lai palīdzētu man to uzlabot.

Visbeidzot es vēlos pateikties savai draudzenei Megijai, kura ir bijusi mans cīņu biedrs visus šos studiju gadus, kā arī visiem cilvēkiem, kuri veltīja savu laiku mana bakalaura darba aptaujas pildīšanai, jo bez viņiem šis darbs nebūtu tapis.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS

- Barker, G. G., Volk, F., Hazel, J. S., & Reinhardt, R. A. (2021). Past is present: Pathways between childhood sexual abuse and relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(2), 604–620. <https://doi.org/10.1111/jmft.12522>
- Beisert, M., Pilarczyk, K., Zakrzewska, M., & Pawlaczyk, M. (2019). Sexual satisfaction and self-esteem in women with acne. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 19(7), 1768–1773. <https://doi.org/10.1111/jocd.13207>
- Buczak-Stec, E., König, H., & Hajek, A. (2019). The link between sexual satisfaction and subjective well-being: a longitudinal perspective based on the german ageing survey. *Quality of Life Research*, 28(11), 3025–3035. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02235-4>
- Budiarto, Y., & Helmi, A. F. (2021). Shame and self-esteem: A meta-analysis. *Europe's Journal of Psychology*, 17(2), 131–145. <https://doi.org/10.5964/ejop.2115>
- Budiarto, Y., & Helmi, A. F. (2021). Shame and self-esteem: A meta-analysis. *Europe's Journal of Psychology*, 17(2), 131–145. <https://doi.org/10.5964/ejop.2115>
- Budiarto, Y., & Helmi, A. F. (2021). Shame and self-esteem: A meta-analysis. *Europe's Journal of Psychology*, 17(2), 131–145. <https://doi.org/10.5964/ejop.2115>
- Burke, K., Moon, D., & Tobin, W. T. (2020). Race and the religious possibilities for sexuality in conservative protestantism. *Social and Cultural Sciences Faculty Research and Publications*, 302. https://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1305&context=socs_fac
[ac](https://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1305&context=socs_fac)
- Chesli, S. R., Khalesi, Z. B., & Chenari, S. S. (2024). The role of sexual self-esteem, sexual desire, and sexual assertiveness in the female sexual function. *Psicologia Reflexão E Crítica*, 37(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00303-4>
- Choma, B. L., Visser, B. A., Pozzebon, J. A., Bogaert, A. F., Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2010). Self-objectification, self-esteem, and gender: Testing a moderated mediation model. *Sex Roles*, 63(9–10), 645–656. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9829-8>
- Clark, N. (2017). *The etiology and phenomenology of sexual shame: A grounded theory study*. Seattle Pacific University.
- Dekker, A., Matthiesen, S., Cerwenka, S., Otten, M., & Briken, P. (2020). Health, sexual activity, and sexual satisfaction. *Deutsches Ärzteblatt International*. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0645>

- Drummond, J. D. K., Hammond, S. I., Satlof-Bedrick, E., Waugh, W. E., & Brownell, C. A. (2016). Helping the one you hurt: toddlers' rudimentary guilt, shame, and prosocial behavior after harming another. *Child Development, 88*(4), 1382–1397.
<https://doi.org/10.1111/cdev.12653>
- Erden, S., & Akbağ, M. (2015). How do personality traits effect shame and guilt?: An evaluation of the turkish culture. *Eurasian Journal of Educational Research, 15*(58).
<https://doi.org/10.14689/ejer.2015.58.4>
- Farooq, H. O., Farrukh, H., & Khan, Z. (2023). The influence of social media on adolescents' self-esteem. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities, 4*(3), 173–182.
<https://doi.org/10.55737/qjssh.413440589>
- Fereidooni, S., & Abedimanesh, M. (2024). Exploring the correlation between sexual satisfaction, quality of life, marital conflicts, and methamphetamine addiction in men. *Sadra medical sciences journal, 12*(2), 212–222.
<https://doi.org/10.30476/smsj.2024.94764.1333>
- Galligan, P. (2014). Shame, publicity, and self-esteem. *Ratio, 29*(1), 57–72.
<https://doi.org/10.1111/rati.12078>
- Gao, Z. (2023). Where does the chinese sexual shame come from? *SHS Web of Conferences, 159*, 02001. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202315902001>
- Jamali, S., Poornowrooz, N., Mosallanezhad, Z., & Alborzi, M. (2018). Correlation between sexual satisfaction and self-esteem and stress in women of reproductive age. *JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH*.
<https://doi.org/10.7860/jcdr/2018/37423.12152>
- Johnson, M. P., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., Sullivan, K. T., & Bradbury, T. N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(1), 15–27. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.1.15>
- Joseph, L. J., & Cranney, S. (2017). Self-esteem among lesbian, gay, bisexual and same-sex-attracted mormons and ex-mormons. *Mental Health Religion & Culture, 20*(10), 1028–1041. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1435634>
- Józefacka, N. M., Szpakiewicz, E., Lech, D., Guzowski, K., & Kania, G. (2023). What matters in a relationship—age, sexual satisfaction, relationship length, and interpersonal closeness as predictors of relationship satisfaction in young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(5), 4103.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20054103>

- Kar, S., Choudhury, A., & Singh, A. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 8(2), 70. <https://doi.org/10.4103/0974-1208.158594>
- Kyle, S. (2013). Identification and treatment of sexual shame: Development of a measurement tool and group therapy protocol (Doctoral dissertation).
- Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 457–478. <https://doi.org/10.1037/pspp0000263>
- Latvijas Padomju Sociālistiskās Republikas kriminālkodekss. (1961). 209. pants. *LPSR Augstākās Padomes un Valdības Ziņotājs*, Nr. 6. https://likumi.lv/wwraksti/1961/LPSR_KK.PDF
- Latvijas Republikas Krimināllikums. (1998). 162. pants. *Latvijas Vēstnesis*, Nr. 199/200 <https://www.vestnesis.lv/ta/id/88966-kriminallikums>
- Lipša, I. (2022). Silencing sex education in Soviet Latvia in the early 1980s: the case of the destruction of the book *mīlestības vārdā* by Jānis Zālītis. *Acta Medico-historica Rigensia*, 15, 97–124. <https://doi.org/10.25143/amhr.2022.xv.04>
- Litam, S. D., & Speciale, M. (2021). Deconstructing sexual shame: Implications for clinical counselors and counselor educators. *Journal of Counseling Sexology and Sexual Wellness*, 14–24. <https://doi.org/10.34296/03011045>
- Magee, W., & Upenieks, L. (2019). Gender differences in self-esteem, unvarnished self-evaluation, future orientation, self-enhancement and self-derogation in a U.S. national sample. *Personality and Individual Differences*, 149, 66–77. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.016>
- Mann, M. (2018). Puberty, adolescence, and shame. In *Routledge eBooks* (pp. 19–32). <https://doi.org/10.4324/9780429480089-2>
- Marcinechová, D., & Záhorcová, L. (2020). Sexual satisfaction, sexual attitudes, and shame in relation to religiosity. *Sexuality & Culture*, 24(6), 1913–1928. <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09727-3>
- Marshall, W., Marshall, L., Serran, G., & O'Brien, M. (2009). Self-esteem, shame, cognitive distortions and empathy in sexual offenders: their integration and treatment implications. *Psychology Crime and Law*, 15(2–3), 217–234. <https://doi.org/10.1080/10683160802190947>

- Meston, C. M., Freihart, B. K., Crosby, C. L., Stephenson, K. R., & Trapnell, P. D. (2023). Psychometric evaluation and adaptation of the Five-Factor Sexual Satisfaction Scale (SSS-W) for use in men: the Sexual Satisfaction Scale (SSS). *Journal of Sex & Marital Therapy, 50*(2), 216–229. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2023.2270205>
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2018). Reconsidering the differences between shame and guilt. *Europe's Journal of Psychology, 14*(3), 710–733. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i3.1564>
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 16*, 2961–2975. <https://doi.org/10.2147/prbm.s402455>
- Navarro-Prado, S., Tovar-Gálvez, M. I., Sánchez-Ojeda, M. A., Luque-Vara, T., Fernández-Gómez, E., Martín-Salvador, A., & Marín-Jiménez, A. E. (2023). Type of sex education in childhood and adolescence: influence on young people's sexual experimentation, risk and satisfaction: the necessity of establishing school nursing as a pillar. *Healthcare, 11*(12), 1668. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121668>
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Deding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese Secondary School students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00698>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist, 77*(1), 5–17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 144*(10), 1045–1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
- Orth, U., Robins, R. W., & Soto, C. J. (2010). Tracking the trajectory of shame, guilt, and pride across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(6), 1061–1071. <https://doi.org/10.1037/a0021342>

- Park, H. G., Leonhardt, N. D., Johnson, M. D., Muise, A., Busby, D. M., Hanna-Walker, V. R., Yorgason, J. B., Holmes, E. K., & Impett, E. A. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction and sexual frequency: New insights from within-person associations over time. *Personality Science, 4*.
<https://doi.org/10.5964/ps.11869>
- Pascoal, P. M., De Santa Bárbara Narciso, I., & Pereira, N. M. (2013). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *The Journal of Sex Research, 51*(1), 22–30. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.815149>
- Pētījumu centrs SKDS. (2023). Jauniešu un pusaudžu seksuālā un reproduktīvā izglītība. Vispārīzglītojošo skolu pedagogu pašvērtējums. <https://papardeszieds.lv/wp-content/uploads/2023/09/Jauniesu-un-pusaudzu-Seksuāla-un-reproduktiva-izglitiba-visparizglitajososkolu-pedagogu-pasvertejums.pdf>
- Požarskis, A. (2017). *Vēlīnā hipogonādisma attīstības un diagnostikas īpatnības vīriešiem hronisko slimību – arteriālās hipertensijas, dislipidēmijas, adipozitātes, metaboliskā sindroma, 2. tipa cukura diabēta, hroniskas obstruktīvas plaušu slimības – un to kombināciju gadījumā*. [promocijas darbs, Rīgas Stradiņa Universitāte]
https://www.rsu.lv/sites/default/files/dissertations/A_Pozarskis_Promocijas-darbs.pdf
- Priedīte, I. (2003). "Bauda bez mīlas ir izvirtība": seksualitātes tematika latviešu presē (1920-1925). No: I. Brikše (red.) *Latvijas Universitātes raksti 655. sējums: Komunikācija, dzimtes pētījumi* (7.–34. lpp.). Apgāds "Zinātne".
- Pulverman, C. S., & Meston, C. M. (2020). Sexual dysfunction in women with a history of childhood sexual abuse: The role of sexual shame. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy, 12*(3), 291–299. <https://doi.org/10.1037/tra0000506>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review, 60*(1), 141. <https://doi.org/10.2307/2096350>

- Rubinsky, V., & Cooke-Jackson, A. (2017). “Tell me something other than to use a condom and sex is scary”: Memorable messages women and gender minorities wish for and recall about sexual health. *Women S Studies in Communication*, 40(4), 379–400. <https://doi.org/10.1080/07491409.2017.1368761>
- Sævik, K. W., & Konijnenberg, C. (2023). The effects of sexual shame, emotion regulation and gender on sexual desire. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31181-y>
- Santos-Iglesias, P., Byers, E. S., & Moglia, R. (2016). Sexual well-being of older men and women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 25(2), 86–98. <https://doi.org/10.3138/cjhs.252-a4>
- Schuster, P., Beutel, M. E., Hoyer, J., Leibing, E., Nolting, B., Salzer, S., Strauss, B., Wiltink, J., Steinert, C., & Leichsenring, F. (2021). The role of shame and guilt in social anxiety disorder. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6, 100208. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100208>
- Schwenck, G. C., Dawson, S. J., Muise, A., & Rosen, N. O. (2020). A Comparison of the sexual well-being of new parents with community couples. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(11), 2156–2167. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.08.011>
- Seabrook, R. C., Ward, L. M., Cortina, L. M., Giaccardi, S., & Lippman, J. R. (2017). Girl power or powerless girl? Television, sexual scripts, and sexual agency in sexually active young women. *Psychology of Women Quarterly*, 41(2), 240–253. <https://doi.org/10.1177/0361684316677028>
- Shahhosseini, Z., Gardeshi, Z. H., Poursaghar, M., & Salehi, F. (2014). A review of affecting factors on sexual satisfaction in women. *Materia Socio Medica*, 26(6), 378. <https://doi.org/10.5455/msm.2014.26.378-381>
- Thomas, H. N., Hess, R., & Thurston, R. C. (2015). Correlates of sexual activity and satisfaction in midlife and older women. *The Annals of Family Medicine*, 13(4), 336–342. <https://doi.org/10.1370/afm.1820>
- Volk, F., Thomas, J., Sosin, L., Jacob, V., & Moen, C. (2016). Religiosity, developmental context, and sexual shame in pornography users: a serial mediation model. *Sexual Health & Compulsivity*, 23(2–3), 244–259. <https://doi.org/10.1080/10720162.2016.1151391>

- Von Soest, T., Wagner, J., Hansen, T., & Gerstorff, D. (2018). Self-esteem across the second half of life: The role of socioeconomic status, physical health, social relationships, and personality factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, *114*(6), 945–958.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000123>
- Weber, E., Hopwood, C. J., Denissen, J. J. A., & Bleidorn, W. (2024). Self-Esteem and sexual experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
<https://doi.org/10.1177/01461672241257355>
- Woodward, K., McIlwain, D., & Mond, J. (2017). Feelings about the self and body in eating disturbances: The role of internalized shame, self-esteem, externalized self-perceptions, and body shame. *Self and Identity*, *18*(2), 159–182.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1403373>
- World Health Organization. (2015). *Brief sexuality-related communication*.
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/170251/9789241549004_eng.pdf?sequence=1
- Zihlerl, S., & Masten, R. (2010). Differences in predictors of sexual satisfaction and in sexual satisfaction between female and male university students in Slovenia. *Psychiatria Danubina*, *22*(3), 425–429.

DOKUMENTĀRĀ LAPA

Bakalaura darbs „Seksuālā kauna saistība ar pašcieņu un apmierinātību ar seksuālām attiecībām 20 – 30 un 50 – 60 gadus veciem pieaugušajiem” izstrādāts LU Izglītības zinātņu un Psiholoģijas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: (*personiskais paraksts*) Anete Līva Niedrīte

Rekomendēju/~~nerekomendēju~~ darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: asociētā profesore Dr. psych. Ieva Stokenberga (*personiskais paraksts*)
13.01.2025.

Recenzents: docente Dr. psych. Laura Pirsko

Darbs iesniegts Psiholoģijas nodaļā 13.01.2025.

Dekāna pilnvarotā persona: metodiķe Zane Krezevska (*personiskais paraksts*)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

23.01.2025. prot. Nr.

Komisijas sekretāre: docente Dr. psych. Evija Strika (*personiskais paraksts*)