

Samooceńa i jej komponenty a satysfakcja z życia seksualnego

Szymon Kucharski¹, Teresa Rzepa²

1. Centrum Psychoedukacji; 2. Uniwersytet SWPS, Wydział Zamiejscowy Poznań

Streszczenie

Celem pracy było wykazanie związku między poziomem samooceny a stopniem zadowolenia z życia seksualnego. Przeprowadzono badanie z udziałem 60 osób (30 kobiet i 30 mężczyzn) w wieku od 22 do 53 lat. Do badania zastosowano Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny (MSEI), Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej oraz autorską ankietę.

W przypadku kobiet wykazano umiarkowanie silny, ujemny związek między komponentem witalności a poczuciem satysfakcji z życia seksualnego. Im wyższy poziom witalności przejawiają kobiety, tym odczuwają niższą satysfakcję z pożycia seksualnego. Wśród mężczyzn zaobserwowano umiarkowanie silne i dodatnie zależności między pięcioma komponentami samooceny (tj. kompetencje, bycie kochanym, popularność, atrakcyjność fizyczna, witalność) a poczuciem satysfakcji z życia seksualnego. Oznacza to, że im wyższe kompetencje, popularność, witalność, poczucie bycia kochanym i atrakcyjnym fizycznie przejawiali badani mężczyźni, tym wyższą odczuwali satysfakcję z pożycia seksualnego.

Wykazano różnicę w zakresie satysfakcji seksualnej: jej poziom okazał się wyższy u mężczyzn. Potwierdzono zależność między długością trwania związku a satysfakcją seksualną u kobiet: im dłuższy związek, tym wyższa satysfakcja seksualna. Ta zależność nie wystąpiła u mężczyzn.

Słowa kluczowe: samoocena, zadowolenie z życia seksualnego, długość związku

Summary

The aim of this research was to study the relationship between the self-esteem level and the satisfaction with sexual life. The study was conducted on 60 participants (30 women and 30 men) aged from 22 to 53. Multidimensional Self-Esteem Inventory Questionnaire (MSEI), Sexual Satisfaction Questionnaire and an original questionnaire were used.

In case of women, a moderately strong and negative correlation between the vitality component of the scale and sexual life satisfaction was indicated – the bigger the vitality, the lower the sexual life satisfaction was. Among men, a moderately strong and positive correlations were observed between five components of the self-esteem scale (competence, sense of being loved, popularity, physical attractiveness, vitality) and sense of satisfaction with sexual life. The higher the component level, the higher the sense of satisfaction was.

A difference in sexual satisfaction between sexes was noted: men had higher levels of the sexual life satisfaction. A correlation between the relationship duration and satisfaction with sexual life was confirmed in women – the longer the relationship was, the bigger the satisfaction. This dependence was not confirmed in male participants.

Keywords: self-esteem, sexual life satisfaction, relationship length

Wprowadzenie

Samoocena jest składnikiem Ja, zbiorem powiązanych ze sobą reprezentacji poznawczych dotyczących różnych aspektów siebie (Robins i wsp., 2001; Suszek, 2007; Fecenec, 2008). Józef Koziński (1986) mówi nawet o wielu samoocenach, które dotyczą właściwości fizycznych, cech osobowości czy stosunków z innymi ludźmi. Samoocena globalna (poczucie własnej wartości) to ogólna ocena własnej osoby, która zależy od poziomu jej najważniejszych komponentów, tj. atrakcyjności fizycznej, samokontroli, integracji tożsamości, witalności, zdolności przywódczych, kompetencji, popularności, bycia kochanym, obronnego wzmacniania samooceny i samoakceptacji moralnej, warunkujących efektywność codziennego funkcjonowania i wpływających na jakość własnego życia (Fecenec, 2008). Samoocena oddziałuje na wiele sfer aktywności człowieka, a jej znaczenie przejawia się w takich dziedzinach jak np. wykonywanie różnych zadań, radzenie sobie z porażkami i sukcesami, przeżywanie uczuć i emocji, nawiązywanie nowych kontaktów, współpraca z innymi ludźmi czy udzielanie pomocy i wsparcia (Lachowicz-Tabaczek, 2000; Baumeister i wsp., 2003). Samoocena odgrywa istotną rolę również w postrzeganiu partnera bliskiej relacji. Przekonuje o tym badanie przeprowadzone wśród par zgłaszających się na terapię małżeńską oraz wśród par niewyrażających takiej potrzeby (Małus, 2011). Wykazano, że osoby należące do pierwszej grupy cechowały się niższą samooceną i wyrażały bardziej negatywne opinie na temat małżonków niż osoby należące do grupy drugiej.

Dość powszechne jest przekonanie, że osoby z wysoką samooceną cechują się ogólnie lepszym przystosowaniem i efektywniejszym działaniem od osób z niską samooceną. Coraz więcej badaczy wskazuje jednak na to, że tendencja do idealizowania wizerunku osób z wysoką samooceną jest fałszywa. Bogdan Wojciszke (2011) przytacza badania, z których wynika, że osoby o wysokiej samoocenie większą wagę przywiązują do swoich kompetencji zadaniowych niż do interakcji

społecznych, co nabiera szczególnego znaczenia w sytuacjach zagrażających Ja. Wówczas osoby o wysokiej samoocenie zachowują się nieprzyjaźnie, arogancko i fałszywie. W odniesieniu do bliskich relacji partnerskich wykazano, że w sytuacjach trudnych i konfliktowych osoby z wysoką samooceną znacznie częściej niż inne reagowały zerwaniem związku, poszukiwaniem nowego partnera i/lub podejmowaniem działań pogarszających jakość aktualnego związku, a tym samym jakość życia (Baumeister i wsp., 2003).

Seksualność człowieka w kontekście jakości życia budzi zainteresowanie od momentu opublikowania wyników badań przeprowadzonych przez Alfreda Kinseya (Kot-Kamińska, 2006), a zwłaszcza od ogłoszenia w 1994 roku nowej definicji zdrowia seksualnego (Lew-Starowicz, 2006). Mówi ona, że zdrowie seksualne polega na zdrowym rozwoju seksualnym, równych i odpowiedzialnych relacjach partnerskich, satysfakcji seksualnej, wolności od chorób, niedomagań, niemocy seksualnej i przemocy. Współcześnie seksualność uznaje się za wartość powiązaną ze strukturą osobowości człowieka, z jego potrzebami, obrazem samego siebie i pełnionymi rolami społecznymi (Basat, 2004; Aryana, 2010; Nomejko i wsp., 2012; Żak-Łykus i Nawrat, 2013).

Ważnym elementem seksualności jest satysfakcja seksualna, rozumiana jako postawa wobec własnego życia seksualnego, którą wyraża się poprzez myśli, zachowania i emocje dotyczące swej atrakcyjności seksualnej, partnerów seksualnych oraz seksu (Nomejko i wsp., 2012; Żak-Łykus i Nawrat, 2013). Satysfakcja seksualna jest uwarunkowana wieloma czynnikami, spośród których na plan pierwszy wysuwa się płeć, która różnicuje potrzeby, pragnienia, oczekiwania i uczucia (Basat, 2004; Yucel i Gassanov, 2010). Metaanaliza badań poświęconych postawom kobiet i mężczyzn względem seksu wykazała, że mężczyźni wyrażają większe przyzwolenie na seks przedmałżeński, seks bez zobowiązań czy masturbację. Kobiety natomiast częściej

deklarowały niepokój związany z tym obszarem funkcjonowania (Basat, 2004).

Satysfakcjonujące życie seksualne odgrywa istotną rolę w związku: umacnia więzi łączące partnerów i koreluje z częstością aktywności seksualnej (Janicka i Niebrzydowski, 1994); rzutuje pozytywnie na poziom zadowolenia ze związku (Yucel i Gassanov, 2010) oraz podwyższa jakość własnego życia (Nomejko i wsp., 2012). Wykazano też, że wysoka samoocena u kobiet wiąże się z odczuwaniem pożądania seksualnego i osiąganiem orgazmu (Borissova i wsp., 2001), a także ze szczęściem doświadczanym w formie seksualnej satysfakcji (Baumeister i wsp., 2003). Niska samoocena, obok kompleksów i lęków związanych z seksualnością, jest uważana za czynnik wpływający na rozwój i utrzymywanie się zaburzeń seksualnych (Oettingen, 2013). Badania kliniczne dowodzą, że anorgazmia u kobiet oraz zaburzenia wzwodu u mężczyzn są związane z niską samooceną i poczuciem własnej odmienności (Basat, 2004; Zdrojewicz i wsp., 2011).

Dlatego postanowiono zbadać, czy na poczucie satysfakcji z życia seksualnego różnicująco wpływa płeć i – dodatkowo – wiek. Założono, że mężczyźni są bardziej niż kobiety usatysfakcjonowani własnym życiem seksualnym oraz że – niezależnie od płci – wraz z wiekiem wzrasta poczucie satysfakcji z tej sfery aktywności życiowej. Przede wszystkim zaś postanowiono zweryfikować zależność między samooceną ogólną i jej komponentami a satysfakcją z życia seksualnego, zakładając zachodzenie związku między wysoką samooceną ogólną i jej komponentami a satysfakcją z życia seksualnego u kobiet i mężczyzn.

Materiał i metody

Narzędzia badawcze

Do weryfikacji hipotez badawczych posłużyły następujące narzędzia:

Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (KSS), opracowany przez Agnieszkę Nomejko i Grażynę Dolińską-Zygmunt (2014).

Przedmiotem pomiaru jest satysfakcja seksualna, powiązana z atrakcyjnością i aktywnością seksualną. Kwestionariusz składa się z 10 stwierdzeń, do których należy się ustosunkować za pomocą 4-stopniowej skali

Likerta (od 1 – „zupełnie tak nie jest” do 4 – „zdecydowanie tak jest”). Wskaźnikiem satysfakcji seksualnej jest suma uzyskanych punktów.

Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny (MSEI), opracowany przez Edwarda O'Briena i Seymoura Epsteina (Fecenec, 2008). Przedmiotem pomiaru jest samoocena ogólna oraz jej komponenty, tzn.: bycie kochanym, popularność, kompetencje, zdolności przywódcze, samokontrola, samoakceptacja moralna, atrakcyjność fizyczna, witalność, integracja tożsamości oraz obronne wzmacnianie samooceny. Kwestionariusz składa się ze 116 stwierdzeń. Zadaniem osoby badanej jest ustosunkowanie się do każdego z nich za pomocą 5-stopniowej skali Likerta (od 1 – „całkiem nieprawdziwe” lub „prawie nigdy” do 5 – „całkowicie prawdziwe” lub „bardzo często”). Wskaźnikiem samooceny ogólnej i jej poszczególnych komponentów są odpowiednio sprofilowane sumy punktów.

Ankieta autorska składała się z pytań otwartych, które dotyczyły: aktualnej aktywności seksualnej i oceny poziomu satysfakcji z tej sfery życia, okresu pozostawania w związku oraz daty ostatniego stosunku seksualnego. Dodatkowo osoby badane wskazywały na swą płeć i wiek.

Osoby badane i przebieg badania

Anonimowe badanie przeprowadzono w 2016 roku wśród 60 osób: 30 kobiet i 30 mężczyzn. Wiek osób badanych mieścił się w przedziale od 22 do 53 lat ($M=34.33$; $SD=7.77$). Pozostawanie w stałym związku zadeklarowało 87% badanych. Aktualną aktywność seksualną zadeklarowało 91.7% badanych, którzy ocenili ją jako: wysoce satysfakcjonującą (68.3%), przeciętną (26.7%), bądź niską (5%).

Badanie miało charakter indywidualny. Każdej osobie zapewniono komfort i ciszę. W celu zwiększenia anonimowości, narzędzia badawcze podawano w kopertach, które badani osobiście zaklejali po umieszczeniu w nich wypełnionych kwestionariuszy i ankiet.

Wyniki

Zastosowano test Z Kołmogorowa-Smirnowa z poprawką Lillieforsa do sprawdzenia poczucia satysfakcji z życia seksualnego oraz poziomu samooceny. Ponieważ rozkład obu zmiennych okazał się zgodny z rozkładem normalnym, więc zastosowano test t dla dwóch prób niezależnych, współczynnik korelacji r Pearsona oraz analizę regresji liniowej.

Zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn związek między satysfakcją z życia seksualnego a samooceną ogólną okazał się statystycznie nieistotny. Jednakże w przypadku kobiet wykazano statystycznie istotny (na poziomie tendencji statystycznej), umiarkowanie silny i ujemny związek ($r=0.304$) między witalnością a satysfakcją z życia seksualnego. Wśród mężczyzn natomiast zaobserwowano istotne statystycznie, umiarkowanie silne i dodatnie korelacje między satysfakcją z życia seksualnego a pięcioma komponentami samooceny, tj.: kompetencje ($r=0.384$), bycie kochanym ($r=0.512$), popularność ($r=0.435$), atrakcyjność fizyczna ($r=0.498$) i witalność ($r=0.359$) (tab. 1).

Analiza regresji w odniesieniu do kobiet wykazała, że satysfakcję z życia seksualnego najbardziej efektywnie wyjaśnia model uwzględniający staż związku, witalność i obronne wzmocnienie samooceny. Staż związku oraz obronne wzmocnienie samooceny stanowiły dodatnie i umiarkowanie silne predykatory, natomiast witalność stanowiła umiarkowanie silny i ujemny predyktor (tab. 2).

Analiza regresji w odniesieniu do mężczyzn wykazała, że satysfakcję z życia seksualnego najbardziej efektywnie wyjaśnia model uwzględniający bycie kochanym i witalność. Obie zmienne stanowiły dodatnie i umiarkowanie silne predykatory (tab. 3).

Ponadto ustalono, że mężczyźni przejawili statystycznie istotną ($p<0.05$), wyższą satysfakcję z życia seksualnego ($M=32.73$; $SD=3.57$) niż kobiety ($M=29.43$; $SD=4.44$); oraz że zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn związek między satysfakcją z życia seksualnego a wiekiem okazał się statystycznie nieistotny.

Tabela 1. Korelacje między samooceną ogólną i jej komponentami a satysfakcją z życia seksualnego

Samoocena i jej komponenty	Poczucie satysfakcji seksualnej	
	Kobiety	Mężczyźni
Samoocena ogólna	-0.082	0.273
Kompetencje	-0.045	0.384*
Bycie Kochanym	-0.038	0.512**
Popularność	0.118	0.435*
Zdolności Przywódcze	-0.069	0.206
Samokontrola	-0.139	0.136
Samoakceptacja Moralna	0.145	0.254
Atrakcyjność Fizyczna	-0.212	0.498**
Witalność	-0.304#	0.359*
Integracja Tożsamości	0.009	0.109
Obronne Wzmocnienie Samooceny	0.170	0.217

Źródło: badanie własne; ** $p<0.01$; * $p<0.05$; #poziom tendencji statystycznej

Tabela 2. Analiza regresji w modelu krokowym (samoocena ogólna i jej komponenty a satysfakcja z życia seksualnego u kobiet)

Kobiety	Współczynniki niestandardyzowane		Współczynniki standaryzowane		
	<i>B</i>	<i>Błąd standardowy</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Stała)	29.80	4.56		6,54	<0.01
Staż związku	0.24	0.08	0.44	2,77	0.01
Witalność	-0.43	0.16	-0.44	-2,64	0.01
Obronne Wzmocnienie Samooceny	0.15	0.08	0.31	1.86	0.07
$F(3, 25)=5.18; p<0.01; R^2=0.31$					

Źródło: badanie własne

Tabela 3. Analiza regresji w modelu krokowym (samoocena ogólna i jej komponenty a poczucie satysfakcji z życia seksualnego u mężczyzn)

Mężczyźni	Współczynniki niestandardyzowane		Współczynniki standaryzowane		
	<i>B</i>	<i>Błąd standardowy</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(Stała)	15.45	5.42		2.85	0.01
Bycie kochanym	0.28	0.12	0.42	2.25	0.04
Witalność	0.29	0.16	0.33	1.77	0.07
$F(2, 20)=5.02; p<0.05; R^2=0.27$					

Źródło: badanie własne

Dyskusja

Przeprowadzone badanie polegało na sprawdzeniu związku między samooceną i jej komponentami a satysfakcją z życia seksualnego. Dodatkowo postanowiono zbadać, czy satysfakcja z życia seksualnego zależy od płci i wieku.

W odniesieniu do zależności między samooceną i jej komponentami a satysfakcją seksualną wykazano, że nie tyle samoocena ogólna, co jej komponenty wiążą się z satysfakcją z życia seksualnego w sposób zróżnicowany ze względu na płeć. Męska satysfakcja seksualna łączy się bowiem

z wysokim poziomem kompetencji, popularności, atrakcyjności fizycznej i witalności oraz z poczuciem bycia kochanym, przy czym szczególnie znacząca okazała się witalność i poczucie bycia kochanym. Można zatem uznać, że męska satysfakcja z życia seksualnego jest tym wyższa, im wyższy poziom poczucia akceptacji i kompetencji, zadowolenia ze swojego zdrowia i wyglądu oraz im silniejsze przekonanie o byciu lubianym. Te ustalenia są zgodne z wnioskami z innych badań, które mówią, że mężczyźni często oceniają swoją wartość przez pryzmat potencji, sprawności i atrakcyjności fizycznej.

Mężczyźni, którzy mają poczucie skuteczności w zakresie umiejętności seksualnych cenionych przez kobiety, wysoko oceniają swoje zadowolenie z życia seksualnego (Izdebski i Ostrowska, 2003). Warto dodać, że bycie witalnym, atrakcyjnym, kompetentnym, popularnym i lubianym ułatwia znalezienie partnerki seksualnej, która może zaspokoić potrzebę akceptacji i bycia kochanym, tak pożądaną przez badanych mężczyzn.

W odniesieniu do kobiet stwierdzono, że wysoka satysfakcja seksualna zależy od dłuższego stażu w związku, niskiej witalności i wysokiego obronnego wzmocnienia samooceny. Zastanawiająca jest rola niskiej witalności i obronnego wzmocnienia samooceny w procesie kształtowania kobiecej satysfakcji seksualnej. Być może kobiety oceniające siebie jako pełne wigoru i wyjątkowo witalne mają trudności ze znalezieniem partnera, który dostarczyłby im odpowiedniej satysfakcji seksualnej. Z jednej strony może to wynikać ze skrupowania w rozpoznaniu swych potrzeb seksualnych oraz z hamującej roli wstydu przy ich otwartym wyrażaniu. Z drugiej strony, jeśli już kobiety odważą się rozmawiać na temat swoich pragnień i fantazji seksualnych, to mężczyznom może być trudno sprostać ich wymaganiom. Te przypuszczenia zostały potwierdzone przez wysokie wyniki na skali obronnego wzmocnienia samooceny, które świadczą o skłonności badanych kobiet do angażowania się w sytuacje naprawcze dotyczące własnego wizerunku (Fecenec, 2008). Można zatem podejrzewać, że seks i uzyskiwana dzięki niemu satysfakcja służy kobietom do podwyższania samooceny i potwierdzania poczucia własnej wartości. Ponadto ustalono, że badani mężczyźni wykazali większą satysfakcję z życia seksualnego niż kobiety, co jest zgodne z wynikami badań przekonujących, że płeć jest istotnym czynnikiem różnicującym poziom satysfakcji seksualnej (Basat, 2004). Metaanaliza badań na temat różnic międzypłciowych w zakresie seksualności wykazała, że mężczyźni deklarują większe zadowolenie z życia seksualnego niż kobiety (Petersen i Hyde, 2010), wyrażają większe przyzwolenie na masturbację, seks przedmałżeński i seks bez zobowiązań, zaś kobiety częściej deklarują niepokój związany

z seksem (Basat, 2004). Przyczyn tych różnic poszukuje się w obyczajach i normach kulturowych. Przez wieki kultura europejska stawiała w centrum mężczyznę i jego potrzeby – uważano, że męska rozkosz jest niezbędna dla normalnego funkcjonowania, zaś kobiety spragnione rozkoszy seksualnej uznawano za przypadki co najmniej niestandardowe. Zarówno kobieca seksualność, jak i związane z nią wymiary kobiecej samooceny przez długi czas były tłumione i represjonowane oraz kształtowane w odmienny sposób niż to miało miejsce w przypadku mężczyzn (Giddens, 2006). Wprawdzie współczesne postawy wobec seksualności kobiet straciły na swej surowości, lecz nadal dobrze się mają normy dające większe przyzwolenie na aktywność seksualną mężczyznom niż kobietom.

Przeprowadzone badanie wykazało, że satysfakcja seksualna nie zależy od wieku kobiet i mężczyzn, choć ustalono, że im dłużej kobiety przebywają w stałym związku, tym wyżej oceniają swoje pożycie seksualne. Podobnej zależności nie stwierdzono wśród mężczyzn. W innym badaniu wykazano, że o ile dla kobiet seks jest składnikiem relacji emocjonalnych i intymnych z partnerem, tak życie seksualne mężczyzn jest zautonomizowane (Izdebski i Ostrowska, 2003). Skłonność mężczyzn do wiązania się w mniej intymny i emocjonalny sposób niż oczekują tego kobiety jest wyjaśniana w kategoriach ról społecznych i wzorców wyniesionych z rodzinnego domu (Wojciszke, 2003; Plopa, 2007).

Problematyka życia seksualnego zdobywa w ostatnim czasie coraz większą popularność. Jednocześnie, wokół seksu narosło sporo stereotypów, a tematy z nim związane nadal wywołują niezdrowe pobudzenie i wstyd. Dlatego istnieje pilna potrzeba podejmowania badań w tym zakresie, ze zwróceniem szczególnej uwagi na interdyscyplinarny charakter problematyki seksualnej. W przeprowadzonym badaniu podjęto głównie psychologiczny aspekt zagadnienia i wykazano, że:

1. Męska satysfakcja z życia seksualnego wiąże się z poczuciem bycia kochanym, wysokim poziomem kompetencji, popularności i witalności oraz

z atrakcyjnością fizyczną. Przy tym wyjątkowo znacząca okazała się wysoka witalność i poczucie bycia kochanym.

2. Kobięca satysfakcja seksualna jest tym większa, im niższy poziom witalności i obronnego wzmocnienia samooceny.
3. Mężczyźni wyżej niż kobiety oceniają satysfakcję z życia seksualnego.
4. Satysfakcja seksualna nie zależy od wieku kobiet i mężczyzn, choć im dłużej kobiety przebywają w związku, tym ich satysfakcja seksualna jest większa.

Bibliografia

1. Aryana, M. (2010). Relationship between self-esteem and academic achievement amongst pre-university students. *Journal of Applied Sciences*, 10(20), 2474-2477.
2. Basat, C. (2004). An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction. Niepublikowana praca magisterska, Middle East Technical University, Ankara.
3. Borrisova, A.M., Kovatcheva, R., Shinkov, A., Vukov, M. (2001). A study of the psychological status and sexuality in middle-aged Bulgarian women: significance of hormone replacement therapy (HRT). *Maturitas*, 39, 177-183.
4. Fecenec, D. (2008). Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny MSEI. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
5. Giddens, A. (2006). Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
6. Izdebski, Z., Ostrowska, A. (2003). Seks po polsku. Zachowania seksualne jako styl życia Polaków. Warszawa: Muza S.A.
7. Janicka, I., Niebrzydowski, L. (1994). Psychologia małżeństwa. Zafascynowanie partnerem, otwartość, empatia, miłość, seks. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
8. Kot-Kamińska, M. (2006). Temat zdrady małżeńskiej w piśmiennictwie. *Seksuologia Polska*, 4(1), 34-42.
9. Kozielecki, J. (1986). Psychologiczna teoria samowiedzy. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
10. Lachowicz-Tabaczek K. (2000). Przejawy i przyczyny „nierówności” w poziomie samooceny u kobiet i mężczyzn. *Czasopismo Psychologiczne*, 6(1-2), 63-75.
11. Lew-Starowicz Z. (2006). Seksualność a jakość życia człowieka. *Przegląd Seksuologiczny*, 2(5), 21-26.
12. Małus, A. (2011). Cechy osobowościowe małżonków zgłaszających się na terapię małżeńską. *Psychotherapia*, 4(159), 17-30.
13. Nomejko, A., Dolińska-Zygmunt, G., Zdrojewicz, Z. (2012). Poczucie jakości życia a satysfakcja z życia seksualnego. *Seksuologia Polska*, 10(2), 54-60.
14. Nomejko, A., Dolińska-Zygmunt, G. (2014). The Sexual Satisfaction Questionnaire – psychometric properties. *Polish Journal of Applied Psychology*, 12(3), 105-112.
15. Oettingen, J.E. (2013). Dysfunkcje seksualne – podejście oparte na teorii poznawczej. *Seksuologia Polska*, 11(2), 68-75.
16. Petersen, J.L, Hyde, J.S. (2010). A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993–2007. *Psychological Bulletin*, 136(1), 21–38.
17. Plopa, M. (2007). Psychologia rodziny. Teoria i badania. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
18. Robins, R.W, Tracy, J.T., Trzesniewski, K. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 35, 463–482.
19. Suszek, H. (2007). Różnorodność wielości Ja. *Roczniki Psychologiczne*, 10(2), 7-37.
20. Wojciszke, B. (2003). Psychologia miłości. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
21. Wojciszke, B. (2011). Psychologia społeczna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
22. Yucel, D. Gassanov, M.A. (2010). Exploring actor and partner correlates of sexual satisfaction among married couples. *Social Science Research*, 39, 725–738.
23. Zdrojewicz, Z. (2011). Seksualność człowieka w wieku późnej dorosłości. Wrocław: Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej.
24. Żak-Łykus, A., Nawrat, M. (2013). Satysfakcja seksualna, życiowa i partnerska. *Family Forum*, 3, 171-186.