



# ESTIMAR AMB AUTOCONSCIÈNCIA

Estudi de la influència de l'autoconsciència sobre la intimitat sexual i emocional d'una relació de parella.

Treball final de grau realitzat per:

Mariona Companys Martínez

Tutor: Thomas Castelain

Grau en Psicologia

Facultat d'Educació i Psicologia

Departament de Psicologia

Universitat de Girona

Juny del 2024

*“Tell me, what is it you plan to do with your one wild and precious life?”*

Mary Oliver.

## ÍNDEX

INTRODUCCIÓ .....	6
AUTOCONSCIÈNCIA / SELF-AWARENESS .....	7
INTIMITAT .....	8
<i>Intimitat sexual</i> .....	9
<i>Intimitat emocional</i> .....	10
<i>Intimitat cognitiva</i> .....	11
HIPÒTESIS I OBJECTIUS .....	12
Objectiu general .....	12
Objectius específics.....	12
Hipòtesis.....	12
METODOLOGIA .....	12
Participants .....	12
Implicacions ètiques.....	12
Instruments.....	13
<i>Avaluació de l'Autoconsciència</i> .....	13
<i>Avaluació de la intimitat sexual</i> .....	13
<i>Avaluació de la intimitat emocional</i> .....	14
Procediment.....	14
RESULTATS .....	15
DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS.....	17
REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES .....	21
ANNEXES I.....	24
The Self-Awareness Outcomes Questionnaire (SAOQ).....	24
Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR).....	25

Intimacy Scale of the Emotional Dimension (ISOTED).....	26
ANNEXES II .....	27
Taula 1 – Anàlisi de fiabilitat. ....	27
Taula 2 – Anàlisi de correlacions no paramètriques.....	27
Taula 3 – Anàlisi de gènere. ....	27

## RESUM

En aquest treball es pretén estudiar com l'autoconsciència influeix en la intimitat sexual i emocional en el marc d'una relació de parella. S'han recollit les dades de 78 persones a través dels instruments *The Self-Awareness Outcomes Questionnaire (SAOQ)* per mesurar el grau d'autoconsciència individual, el *Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR)* per la dimensió d'intimitat sexual i el *Intimacy Scale of the Emotional Dimension (ISOTED)* per quantificar la intimitat emocional dels subjectes. A través de les puntuacions individuals s'ha estudiat la correlació entre els diferents instruments mitjançant la prova Tau\_b de Kendall. A partir dels resultats s'observa una correlació entre les dimensions d'intimitat sexual i emocional però no amb l'autoconsciència. Per aquest motiu, es conclou que no hi ha correlació entre les puntuacions d'autoconsciència i les d'intimitat sexual i emocional, així doncs es rebutja la hipòtesi inicial de l'estudi.

**Paraules clau:** autoconsciència, intimitat, intimitat sexual i intimitat emocional.

## ABSTRACT

In this paper is intended to study how self-awareness influences sexual and emotional intimacy within the framework of a couple relationship. The data of 78 people have been collected through the instruments *The Self-Awareness Outcomes Questionnaire (SAOQ)* to measure the degree of individual self-awareness, the *Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR)* for the dimension of sexual intimacy and the *Intimacy Scale of the Emotional Dimension (ISOTED)* to quantify the emotional intimacy of the subjects. Through the individual scores, the correlation between the different instruments has been studied using Kendall's Tau\_b test. Based on the results, a correlation is observed between the dimensions of sexual and emotional intimacy, but not with self-awareness. For this reason, it is concluded that there is no correlation between the self-awareness scores and those of sexual and emotional intimacy, so the initial hypothesis of the study is rejected.

**Keywords:** self-awareness, intimacy, sexual intimacy and emotional intimacy.

## INTRODUCCIÓ

Els adults emergents segons Solomon et al. (2021) es troben navegant per un enrevessat i complicat mar de relacions impregnades per l'essència d'un “*modern love*”. Aquest, moltes vegades està compost per sexe sense intimitat i una manca d'educació emocional que comporta una poca o nul·la confiança en l' enamorament segur.

En la nostra societat, les persones estan més familiaritzades amb la intimitat sexual que no pas amb la intimitat emocional fet que afecta negativament a la qualitat d'una relació de parella (Euckie, 2022). Les aplicacions de cites, oferint un ampli ventall de candidats, col·laboren a vinculacions ràpides i intenses entre éssers sense transcendència (Eskridge, 2019), augmentant així relacions efímeres que no busquen compartir vulnerabilitats en espais d'intimitat sexual.

La intimitat no és en exclusivitat en un context de relacions romàntiques sinó que es pot trobar en instants amb desconeguts, amb amistats, amb enemics, amb familiars, etc. Segons alguns autors, una interacció passa a ser íntima quan les persones que interactuen perceben que l'energia emocional i cognitiva de l'altre fomenta la col·laboració (Bellis et al., 2023).

Tanmateix, la família d'origen, la cultura i la xarxa social modela la capacitat de l'individu a construir una relació íntima. Això acostuma a incloure, tot i que no sempre, acceptació, plaer recíproc, consentiment, satisfacció relacional, habilitats comunicatives, la capacitat de ser emocionalment vulnerable, confiança i habilitats per resoldre els conflictes (Girard et al., 2023).

En el procés de coneixença intrapersonal s'inicia una comprensió de com són les emocions, on i de quina manera se situen en l'ésser, com aquestes condicionen la conducta i de quina manera són capaces d'alterar la percepció dels diferents esdeveniments que es van succeint.

## AUTOCONSCIÈNCIA / SELF-AWARENESS

Per a tenir un coneixement intrapersonal de qualitat Rasheed et al. (2020) ens expliquen que és imperatiu desenvolupar una consciència contextual i relacional dels mateixos estats emocionals i de les diferents perspectives amb les quals hom dona significat a les vivències, accions i creences que influeixen en les diferents interaccions. Aquest concepte és coneix com *Self-Awareness* o autoconsciència i va de bracet amb el creixement personal, ja que és només en aquesta exploració dels "perquè" on es pren consciència de l'individu, de com es comporta, de què sent i en què pensa. A més a més, Sutton (2016) afegeix que l'autoconsciència contribueix a un alleujament de l'angoixa i elevació en la salut mental de l'individu que l'explora.

L'autoconsciència relacional (Solomon et al., 2021) en adults emergents és una competència que els ajuda a ampliar la perspectiva amb la qual veuen i viuen les experiències. Amplia la manera amb què abracen l'amor, el sexe i el compromís ja que es presenten des d'una perspectiva conseqüent i conscient a la seva individualitat. Comencen a veure les relacions íntimes com a un lloc on no només poden compartir i rebre intimitat sexual i emocional sinó un espai de cura on cap la possibilitat de créixer i nodrir-se amb seguretat.

Solomon et al. (2021), descriuen cinc pilars que componen l'autoconsciència relacional i que permeten als adults emergents pensar, sentir i actuar d'una manera que ajuda a millorar la seva intimitat relacional:

- 1- *Self-Reflection* – Auto-reflexió: Fa referència a entendre el rol individual ubicat, per exemple, en el context del sistema familiar i observar prenent consciència de com aquest es relaciona amb la dinàmica relacional i les diferents expectatives que es creen al voltant.
- 2- *Self-Knowledge* – Auto-coneixement: Consisteix a localitzar com la identitat cultural influeix en la dinàmica relacional i les expectatives, com aquesta condiona el pensament i la conducta.
- 3- *Sexual Self-Awareness* – Auto-consciència sexual: Nodrir els coneixements individuals referent a una sexualitat saludable perquè sigui respectuosa i elevadora d'un mateix i, de la mateixa manera, es pugui extrapolar a aquelles persones amb les quals neix la vinculació en un medi sexual.

- 4- *Self-Expression* – Auto-expressió: Practicar la regulació emocional interna, saber on es troben i com es senten les diferents emocions en el cos, des d'una perspectiva sistèmica, enllaçant-les amb aquelles experiències prèviament viscudes, per a entendre les dinàmiques relacionals i apoderar-se en situacions de conflicte tenint eines per poder controlar la resposta emocional en els diferents escenaris.
- 5- *Self-Expansion* – Auto-expansió: Canviar els diferents costums o pensament establerts amb anterioritat per creences madurativament més complexes que abracen tot l'après per tal d'afrontar els diferents estadis de les relacions amb curiositat i resiliència.

Aquest estudi pretén construir un redactat que faci d'enllaç entre l'autoconsciència amb els diferents tipus d'interacció d'intimitat, tant la sexual com l'emocional, ja que ambdós es veuen involucrats en una relació romàntica de parella.

## INTIMITAT

La manca d'intimitat, el sentiment que ningú et pot ajudar, estar sol/a, el sentiment de soledat, etc. Ha esdevingut un problema greu de salut en països desenvolupats en els últims anys (Pedrero-Pérez et al., 2023).

Diferents investigacions documenten que la intimitat és un factor que contribueix a la salut física, al benestar psicològic i a la satisfacció amb la vida. Alhora, té un paper rellevant en les relacions de parella, associant-se amb la satisfacció sexual i la satisfacció amb la relació (Guzmán-González et al., 2021). La individualitat dins la parella ha resultat ser, segons Brock et al. (2023), un factor d'alta importància en el desenvolupament d'un alt grau d'intimitat i de confiança dins la relació.

A més a més, Guzmán-González et al. (2021) expliquen que, en un context clínic, apareix sovint la intimitat com a subjecte de millora en les demandes de diverses parelles que descriuen una pèrdua de connexió i de proximitat emocional entre ambdós.



Quan en la interacció interpersonal neixen emocions i sensacions relatives a un desig sexual, aquesta esdevé en la intimitat sexual.

### *Intimitat sexual*

La sexualitat és definida per la *World Health Organization* (2018) com: "(...) pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, comportaments, pràctiques, rols i relacions".

La intimitat i la sexualitat són aspectes importants per la qualitat de vida i per a les necessitats bàsiques dels éssers humans (van der Slui et al., 2023). La intimitat sexual ha estat definida com l'ambient directament relacionat amb les relacions sexuals i el desig sexual (Fee et al., 2021) o com una atracció recíproca cap a una altra persona i les seves relacions sexuals corresponents (Guzmán-González et al., 2021).

Les característiques segons Brotman et al. (2016) per una bona i saludable relació sexual en un context d'intimitat són la confiança, la comunicació, la connexió, el desig, la coneixença i el respecte per les necessitats de l'altre. En aquestes relacions sexuals poden aflorar converses transcendents gràcies a la creació d'un espai segur per a acollir la vulnerabilitat.

Durant la relació sexual s'explora el sentiment de vinculació, d'amor, i seguretat entre les diferents parts, independentment de la implicació romàntica (Ciritel, 2022).

La sexualitat és tant única i diversa com individus l'experimenten. Cada persona li dona un significat i importància subjectiva pròpia i la viuen de maneres completament diferents. Així i tot, Gabb (2022) apunta que diferents recerques i discursos populars estan en consonància amb el fet que una vida sexual saludable amb base en el desig mutu és la clau per al bon funcionament d'una relació d'intimitat. En aquest estudi, l'autor també fa referència al fet que la intimitat sexual té alhora una funció de treball emocional, ja que, més enllà del compromís cap al plaer, hi ha l'acompanyament en cossos que es veuen subjectes al pas del temps i, com a parelles sexuals s'ha d'abraçar la fragilitat de l'altre per incorporar-la i

transformar-la en el qual és, bellesa. Aquesta intimitat esdevé part de l'espectre emocional.

### *Intimitat emocional*

En l'estudi de Fee et al. (2021), es defineix la intimitat emocional com el component emocional d'una relació, incloent sentiments de proximitat, caliu, connexió i vinculació en les relacions romàntiques.

La individualitat en aquest aspecte o autoconcepte emocional és clau per a la construcció òptima d'aquesta intimitat, ja que fa referència al benestar i satisfacció dins d'un equilibri emocional i, a l'acceptació d'un mateix amb seguretat i confiança (Roa García, 2013).

Guzmán-González et al. (2021), confirmen una de les seves hipòtesis obtenint com a resultats que majors nivells d'intimitat emocional són associats a majors nivells de satisfacció amb la relació de parella, tant en persones heterosexuales com homosexuals.

Una parella que disposa d'intimitat emocional és aquella que té les eines per a compartir converses amargues sobre aspectes difícils. La intimitat emocional és una combinació d'acceptació mútua, compartir, entendre i cuidar a l'altre. Té múltiples beneficis, ja que la vida sexual també es veu influenciada positivament. Tanmateix, a través de l'autoconsciència de la parella i el profund coneixement que es disposa de l'altre és un guany reforçador d'aquesta intimitat emocional (Štulhofer et al., 2020).

En el transcurs d'aquestes interaccions creix la comprensió del fet que l'altre persona vincular sosté en ell/a la seva pròpia història, les seves idees, les diferents creences i corrents de pensament i, es comprèn que aquestes interactuen a dins del seu ser. La connexió d'intimitat esdevé part, també, de l'espectre cognitiu.

### *Intimitat cognitiva*

La intimitat cognitiva fa referència a la contribució recíproca d'idees, pensament i coneixements dins del marc d'una relació (Guzmán-González et al., 2021).

Autors com Bellis et al. (2023), fan referència a la intimitat cognitiva com una dinàmica que està molt lligada a l'emocionalitat, explicant que aquesta implica la comunicació verbal i l'intercanvi d'idees. Està inclosa en aquesta dinàmica relacional la crítica recíproca en la parella i el *feedback*, formant el camí per a la maduració de la relació.

Amb aquesta comunicació, implícitament s'alimenta l'autoconsciència interpersonal, que a través de la conversa i del relat històric individual, es comparteix i es deixa la porta oberta a explorar el món íntim cognitiu de la parella.

Tanmateix, la intimitat cognitiva es nodreix de la voluntat que, les coses que succeeixen en la relació, cobrin sentit. És en aquesta cerca de significats on més creix aquesta intimitat, ja que es provoca l'aflorament en un espai comú de pensaments íntims i discussions pròpies de l'individu (Bellis et al., 2023).

Aquesta dinàmica relacional fa néixer en la relació la sensació de ser vist i escoltat d'una manera sincera, respectuosa i amb amor. Gràcies a això es veu reforçat la voluntat de compromís i la seguretat de poder ser vulnerable compartint coses tan íntimes com poden ser les pors, els pensaments, les fantasies, les il·lusions o els dubtes.

Els diferents constructes explicats en la part introductòria d'aquest estudi pretenen guiar al lector a entendre què es pretén investigar en aquest treball i quina és la relació entre ells.

## HIPÒTESIS I OBJECTIUS

### Objectiu general

El present estudi pretén estudiar la influència de l'autoconsciència sobre la intimitat sexual i emocional.

### Objectius específics

- Relacionar les puntuacions d'autoconsciència amb les puntuacions d'intimitat sexual i emocional.
- Determinar si existeixen diferències de gènere en l'autoconsciència, en la intimitat sexual i en la intimitat emocional (Objectiu d'intenció exploratòria, sense hipòtesis).

### Hipòtesis

Les puntuacions d'autoconsciència correlacionen positivament amb les puntuacions d'intimitat sexual i emocional.

## METODOLOGIA

### Participants

En el present estudi s'ha utilitzat una mostra de 78 persones, 48 de gènere femení i 30 de gènere masculí, d'entre 20 i 30 anys d'edat. Com a criteri d'inclusió s'ha assegurat que tots/es ells/es mantenen o han mantingut una relació de parella o vincle (qualsevol interacció amb intimitat sexual i emocional) de mínim un any de duració. No s'ha contemplat com a variable l'orientació sexual ni la tipologia de la relació/vincle (monogàmia, poliamor, relació oberta, etc.) en el present estudi.

### Implicacions ètiques

Els aspectes ètics-legals, han sigut contemplats al llarg de la realització de la recollida de dades i la posterior anàlisi d'aquestes. Aquests drets garanteixen, en tot moment, la única utilització de les dades recollides amb la única finalitat acadèmica d'elaborar el present estudi de treball de final de grau. Així com l'anonimat.

La participació dels subjectes ha estat totalment voluntària i en qualsevol moment del qüestionari podien abandonar-lo i no compartir amb l'estudi les seves respostes. A més a més, a l'inici de l'enquesta se'ls informa de l'ús que tindrien les seves dades i han de marcar la casella corresponent conforme donen en seu consentiment informat per al seu posterior ús i anàlisi.

### Instruments

Per a dur a terme la recollida de dades s'han utilitzat tres instruments d'avaluació psicològics. El primer *The Self-Awareness Outcomes Questionnaire* (SAOQ) (Sutton, 2016) per quantificar els nivells d'autoconsciència dels subjectes. En segon lloc, per avaluar l'escala d'intimitat sexual s'ha utilitzat el qüestionari *Personal Assessment of Intimacy in Relationships* (PAIR) (Schaefer, 1981). Per últim, per a la dimensió d'intimitat emocional, s'ha emprat l'escala *Intimacy Scale of the Emotional Dimension* (ISOTED) (Euckie, 2022).

#### *Avaluació de l'Autoconsciència*

Per a recollir les puntuacions d'autoconsciència de la mostra es fa servir *The Self-Awareness Outcomes Questionnaire* (SAOQ) (Sutton, 2016). Aquest instrument consta de 38 ítems amb 6 opcions de resposta (1 – Mai / 2 – Rarament / 3 – Ocasionalment / 4 – Sovint / 5 - Quasi sempre / 6 - NS o NC). La darrera opció, la nº 6, no s'inclou en el qüestionari distribuït a la mostra ja que s'ha volgut suprimir respostes sense significació. El qüestionari original ha sigut traduït al català per l'autora del present estudi (vegeu Annexes I).

#### *Avaluació de la intimitat sexual*

Per a recollir les puntuacions d'intimitat sexual de la mostra es fa servir *Personal Assessment of Intimacy in Relationships* (PAIR) (Schaefer, 1981). Aquest instrument consta de 36 ítems amb 5 opcions de resposta (1 – Gens / 2 – Poc / 3 - Una mica / 4 – Bastant / 5 – Molt). El qüestionari original ha sigut traduït al català per l'autora del present estudi (vegeu Annexes I).

### *Avaluació de la intimitat emocional*

Per a recollir les puntuacions d'intimitat emocional de la mostra es fa servir *Intimacy Scale of the Emotional Dimension* (ISOTED) (Euckie, 2022). Aquest instrument consta de 14 ítems amb 5 opcions de resposta (1 – Mai / 2 – Rarament / 3 – A vegades / 4 – Sovint / 5 – Sempre). El qüestionari original ha sigut traduït al català per l'autora del present estudi (vegeu Annexes I).

### Procediment

Per obtenir les dades quantitatives de la mostra es va dissenyar una enquesta a través de l'aplicació *GoogleForms* on es van digitalitzar els tres instruments de mesura. Prèviament van ser traduïts manualment cadascun dels ítems que formen les diferents escales per tal de facilitar la comprensió de la població de la que és subjecte l'estudi. En l'enquesta (<https://forms.gle/YdVHB7ng7TpEREhi7>) s'inicia amb una presentació relativa a l'autora d'aquest estudi i sobre els objectius del mateix, a continuació, es demana pel consentiment en l'ús de les dades proporcionades, els criteris d'inclusió (per poder o no continuar responnent), dades generals com el gènere (home, dona, no-binari) i l'edat (a escollir entre l'interval de 20-25 anys i l'interval de 26-30). Un cop finalitzada aquesta primera part apareixen els diferents ítems dels instruments utilitzats, sempre en el mateix ordre. Els participants abans de començar a respondre el qüestionari, mitjançant un breu missatge, eren informats sobre l'objectiu principal del present estudi, l'ús que tindrien les seves dades i els criteris d'inclusió que s'han contemplat per obtenir la present mostra.

Es van obtenir els participants mitjançant un seguit d'estratègies, com per exemple la difusió per xarxes socials, com *l'Instagram* o el *Whatsapp* amb l'enllaç del *GoogleForms* del qüestionari, el reclutament per bola de neu i per boca orella. Les dades han sigut recol·lectades de persones de diferents parts de Catalunya ja que la difusió ha arribat a diferents poblacions, sobretot entre les províncies de Barcelona i Girona.

## RESULTATS

Per l'anàlisi estadístic de les dades recollides a partir dels diferents instruments de mesura s'ha utilitzat el programa IBM SPSS *Statistics* 29.0.1.0.

Un cop recollides les dades mitjançant l'enquesta del *GoogleForms* prèviament descrita, manualment es van entrar les dades de cada subjecte creant així una matriu de dades en el programa estadístic SPSS per posteriorment poder operar amb elles.

A l'hora de crear la matriu s'ha tingut en compte que tant en l'instrument d'intimitat sexual com en el d'intimitat emocional hi ha ítems que puntuen a la inversa i per tant s'ha invertit la seva puntuació manualment.

Un cop finalitzada la matriu es va calcular el sumatori de les puntuacions de cada subjecte en cada instrument (puntuacions globals) i paral·lelament, es va calcular la mitjana de cada un d'ells (puntuacions mitjanes).

Seguidament, es va dur a terme l'anàlisi psicomètric de cada un dels instruments utilitzats per corroborar la seva confiabilitat a partir de l'Alfa de Cronbach i es va estudiar el comportament de cadascun dels ítems dins de cada instruments per saber si s'hauria d'eliminar algun d'ells.

Posteriorment, es va començar a analitzar les dades per treballar en la línia dels objectius de l'estudi. Es van correlacionar les dades dels diferents instruments, utilitzant les puntuacions globals dels subjectes, mitjançant les proves no paramètriques Tau\_b de Kendall i Rho d'Spearman. Per últim, es van estudiar les possibles diferències per gènere (home/dona) de les puntuacions resultants en els diferents instruments mitjançant la prova U de Mann-Whitney per a mostres independents individualitzant l'anàlisi en cada uns dels instruments.

A partir dels instruments descrits amb anterioritat s'han obtingut puntuacions de cadascun dels subjectes tant en autoconsciència com en intimitat sexual i en intimitat emocional. La puntuació mitjana obtinguda per la mostra de 78 persones és, respectivament de:  $M_{\text{autoconsciència}} = 3.792$  ( $\sigma = 0.311$ ),  $M_{\text{sexual}} = 3.949$  ( $\sigma = 0.541$ ) i  $M_{\text{emocional}} = 4.319$  ( $\sigma = 0.507$ ).

Seguidament, es procedeix amb l'anàlisi psicomètric dels tres instruments utilitzats en l'estudi per estudiar la confiabilitat. S'obté una de  $\alpha = 0.804$  al *The Self-Awareness Outcomes Questionnaire (SAOQ)*,  $\alpha = 0.924$  a *Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR)* i  $\alpha = 0,813$  a *Intimacy Scale of the Emotional Dimension (ISOTED)* (vegeu *Taula 1* en Annex II). Aquest coeficient correspon a una mitjana ponderada de les correlacions entre les diferents variables de cada escala per estudiar la fiabilitat de l'instrument. En el present estudi hi ha una alta fiabilitat ja que quan més pròxima és l'Alfa de Cronbach a 1 més consistents són els ítems entre sí.

Utilitzant els resultats globals (el sumatori de les puntuacions de cada instrument) (vegeu *Taula 2* en l'Annex II) a través de la prova Tau\_b de Kendall i la prova Rho de Spearman s'estudia la correlació entre els diferents instruments. L'autoconsciència no correlaciona ni amb l'escala d'intimitat sexual ni amb l'escala d'intimitat emocional. A través de la primera prova, Tau\_b de Kendall, l'escala d'intimitat sexual no correlaciona amb l'autoconsciència però obté correlació amb l'escala d'intimitat emocional amb un coeficient de correlació de  $r = 0.631$  ( $p < 0.001$ ). En últim lloc, l'escala d'intimitat emocional, tampoc correlaciona amb l'autoconsciència però sí que ho fa amb l'escala d'intimitat sexual amb un coeficient de correlació de  $r = 0.631$  ( $p < 0.001$ ). Mitjançant la segona prova, Rho de Spearman, s'obtenen els mateixos resultats però lleugerament superiors, tot i així no s'estableix cap correlació significativa entre les puntuacions en l'instrument d'autoconsciència amb els altres dos qüestionaris. D'altra banda, l'escala d'intimitat emocional i l'escala d'intimitat sexual correlacionen amb un coeficient de correlació de  $r = 0.800$  ( $p < 0.001$ ), sent aquesta significativa.

Posteriorment es procedeix amb l'anàlisi per gènere de les dades mitjançant la prova U de Mann-Whitney per mostres independents (vegeu *Taula 3* en l'Annex II) utilitzant les puntuacions globals. Tant en l'instrument que mesura l'autoconsciència (Rang mig dona = 38.96 / Rang mig home = 40.37) com en el d'intimitat sexual (Rang mig dona = 40.10 / Rang mig home = 38.53) i el d'intimitat emocional (Rang mig dona = 39.61 / Rang mig home = 39.32) no s'observen diferències significatives entre els gèneres home i dona.



## DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

Per a la realització d'aquest projecte es pretenia estudiar la relació de l'autoconsciència en la intimitat sexual i emocional d'una parella. Per a fer-ho s'han utilitzat tres instruments de mesura validats (*The Self-Awareness Outcomes Questionnaire (SAOQ)*, *Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR)* i *Intimacy Scale of the Emotional Dimension (ISOTED)*) i han estat administrats mitjançant un *GoogleForms* en una mostra obtinguda mitjançant la difusió via *Instagram* i *WhatsApp*.

A partir de les dades exposades amb anterioritat en el present treball es conclou que no hi ha correlació entre l'autoconsciència i la intimitat sexual i emocional d'una parella. D'aquesta manera queda rebutjada la hipòtesi inicial presentada al principi d'aquest estudi que es plantejava que, les puntuacions d'autoconsciència correlacionaven positivament amb les puntuacions d'intimitat sexual i emocional. Tanmateix, com a resposta a l'objectiu exploratori que es preguntava per si podria existir alguna diferència de gènere en els diferents resultats, es conclou que, no n'hi ha cap d'observable en les dades recollides mitjançant les tres escales de mesura emprades.

A l'inici d'aquest redactat s'explica què és l'autoconsciència, aquesta capacitat d'explorar les coses que ens succeeixen en el nostre dia a dia, la consciència de tenir en el teu poder el coneixement de com està condicionat el comportament per les vivències passades. Explorar quines són les eines per a sentir que hom és partícip en primera persona de les seves accions i aprendre a situar el que se sent. Tot això per créixer com a individus i poder estimar d'una manera saludable i plena als altres, en concret, a nosaltres mateixos i a la parella.

Seguidament, a través de la literatura s'explica què és la intimitat, quins tipus hi ha i com aquestes es comporten. Com la coneixença, el respecte, el desig, la comunicació, la confiança, les carícies i el plaer, es miren i conversen per construir la intimitat sexual. Es descriu què passa quan aquesta interacciona amb la ment i es decideix compartir un espai que abraça les inquietuds, les pors, els dubtes, les

emocions, creant així un espai de proximitat, de seguretat i amb amor, naixent de manera indubtable la intimitat emocional.

Semblava impossible que no anessin agafats de la mà les unes amb les altres en el seu creixement. Era lògic imaginar que l'autoconsciència era una de les claus per augmentar la qualitat de la intimitat sexual i emocional, perquè alimenta el coneixement en la persona i brinda un espai per estimar les emocions. L'autoconsciència semblava significativa per a tenir una intimitat sexual i emocional de major qualitat.

Tot i això, en el transcurs d'aquest estudi s'ha pogut observar que això no és així. Les puntuacions d'autoconsciència no correlacionen ni de manera positiva ni negativa respecte a les puntuacions d'intimitat sexual o emocional dels diferents subjectes.

Ara bé, hi ha diferents aspectes que m'agradaria exposar en els pròxims paràgrafs per analitzar d'una manera crítica què és allò que pot haver succeït en el transcurs d'aquestes pàgines perquè els resultats siguin els exposats amb anterioritat.

En primer lloc, en recollir les dades a través d'una enquesta de *GoogleForms*, es fa impossible controlar diferents variables com són l'espai on es realitza el qüestionari, la concentració dels subjectes, les distraccions durant la prova, la comprensió dels diferents ítems, etc. Totes aquestes variables poden ser significatives a l'hora de respondre les diferents preguntes i poden ser condicionants en els posteriors resultats.

Seguidament, la mida de la mostra ha sigut una limitació, ja que els resultats obtenen un menor grau de significació si aquesta no és d'una grandària considerable. S'ha procedit amb l'estudi amb una mostra mínima de 30 dones i 30 homes, però hauria sigut favorable fer-la amb 50 persones de cada gènere.

Tanmateix, la manera amb la qual s'han aconseguit els subjectes, principalment a través de les xarxes socials de l'autora d'aquest estudi, fan que la població a la qual s'apropa la investigació és d'alguna manera similar al pensament de la redactora i posa en un marge de perill l'aleatorietat de la mostra.

La cerca d'instruments quantitatius de les diferents escales utilitzades ha sigut d'alta dificultat, ja que tot i haver-hi molta literatura referent a la temàtica, els instruments validats són molt difícils d'aconseguir.

És per això que es va procedir amb l'estudi usant aquells que van semblar més adequats per a poder treballar amb la hipòtesi que es presenta a l'inici del redactat. Ara bé, analitzant críticament quin pot haver sigut l'impacte d'aquests en les diferents puntuacions aconseguides, es valora que en el cas de *The Self-Awareness Outcomes Questionnaire (SAOQ)*, l'instrument emprat per a mesurar les puntuacions en autoconsciència dels diferents subjectes, no era el més adequat per a l'estudi que hem realitzat. Això és degut, principalment, a la subjectivitat de les respostes de cadascun dels ítems que apareixen.

Els conceptes que apareixen al llarg d'aquest treball no són subjectes de tenir una definició hermètica. Estan sotmesos a la individualitat de cadascú de nosaltres i, en essència, és el que els fa ser el que són. Per aquest motiu, pretendre analitzar aquests constructes de manera quantitativa ha sigut el hàndicap més gros que, darrerament, ha acabat condicionant, la contrastació de la hipòtesi.

Per tant, en tractar-se de temàtiques de caràcter més abstracte són subjectes al judici individual de cada persona.

Una manera d'haver intentat evitar aquesta dificultat hauria estat comprendre, en un inici, quina és la interpretació de cada una de les dimensions (autoconsciència, intimitat sexual i intimitat emocional) per a cada subjecte, per tal de poder analitzar els resultats de manera individualitzada.

D'altra banda, també es podria haver realitzat, simplement, una exploració de l'autoconsciència, la intimitat sexual i emocional des de la realització d'un estudi qualitatiu. On a través d'entrevistes i seguiment dels casos es podria veure amb major precisió com es comporten els diferents constructes entre ells en cadascun dels subjectes.

Per anar arribant al final d'aquesta discussió, parlarem del temps. La gran limitació per a la realització d'estudis quan aquest té una quantitat fixada. Per a fer un estudi es necessiten moltes hores per a saber què es vol fer i com es vol procedir. Alhora, l'experiència és un grau i a mesura que es va fent el treball vas aprenent coses noves que podrien haver sigut de gran utilitzat, però que ja no les pots fer servir per manca de temps.

És per això que crec que aquest ha sigut un gran factor condicionant a l'hora d'esdevenir el treball.

En un futur seria interessant reprendre l'estudi modificant els diferents aspectes que he anat mencionant en aquestes discussions i aprofundir en altres constructes que poden matisar els objectius d'investigació.

Seria de gran interès contemplar i estudiar la intimitat cognitiva com una part directament relacionada amb la intimitat sexual, emocional i amb l'autoconsciència. Tanmateix, la percepció d'individualitat en les diferents dimensions podria ser un aspecte clau a tenir en compte, a l'hora de realitzar l'estudi qualitatiu dels diferents constructes i com aquests actuen entre ells en diferents situacions i contextos.

*“Sometimes, then we're lying together, I look at her and I feel dizzy with the realization that here is another distinct person from me, who has memories, origins, thoughts, feelings that are different from my own.”*

Barack Obama.

## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Bellis, P., Buganza, T., & Verganti, R. (2023). What kind of intimacy is meaningful to you? How intimate interactions foster individuals' sensemaking of innovation. *Creativity and Innovation Management*, 32(3), 407-424. <https://doi.org/10.1111/caim.12568>
- Brock, R. L., Ramsdell, E. L., Franz, M. R., Stasik-O'Brien, S. M., Gervais, S. J., & Calkins, F. C. (2023). Free to Be Me With You: Development of the Individuality in Couples Questionnaire. *Psychological Assessment*, 35(7), 602-617. <https://doi.org/10.1037/pas0001238>
- Brotman, S., Drummond, J., Silverman, M., Sussman, T., Orzeck, P., Barylak, L., Wallach, I., & Billette, V. (2016). Talking about Sexuality and Intimacy with Women Spousal Caregivers: Perspectives of Service Providers. *Health and Social Work*, 41(4), 263-270. <https://doi.org/10.1093/hsw/hlw040>
- Ciritel, A. A. (2022). Sexual intimacy and relationship happiness in living apart together, cohabiting, and married relationships: evidence from Britain. *Genus*, 78(1). <https://doi.org/10.1186/s41118-022-00178-2>
- Eskridge, M. (2019). Falling in love with algorithmic compatibility in a digital dating landscape: Sexually affective data, networked intimacy, and online gendered identity constructions. *Journal of Research in Gender Studies*, 9(2), 92-98. <https://doi.org/10.22381/JRGS92201910>
- Euckie, I. U. (2022). Intimacy scale of the emotional dimension: construct validation. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 12(1), 51-63. <https://doi.org/10.18844/gjpr.v12i1.6854>
- Fee, A., McIlpatrick, S., & Ryan, A. (2021). «When it faded in her ... it faded in me»: A qualitative study exploring the impact of care-giving on the experience of spousal intimacy for older male care-givers. *Ageing and Society*, 41(1), 29-50. <https://doi.org/10.1017/S0144686X19000850>

- Gabb, J. (2022). The relationship work of sexual intimacy in long-term heterosexual and LGBTQ partnerships. *Current Sociology*, 70(1), 24-41. <https://doi.org/10.1177/0011392119826619>
- Girard, A., Newstrom, N. P., Connor, J., Arenella, K., Vencill, J., & Robinson, B. "Bean". (2023). Sexual Health and Integrative Pleasure (SHIP) Model: Using a clinical case example to guide assessment and treatment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 49(2), 333-350. <https://doi.org/10.1111/jmft.12624>
- Guzmán-González, M., Garrido-Rojas, L., Bahamondes, J., Gómez, F., Barrientos, J., & Espinoza-Tapia, R. (2021). Propiedades psicométricas de la versión en español de la Escala de Intimidad Emocional en personas heterosexuales, gays y lesbianas en pareja. *Terapia Psicológica*, 39(2).
- Pedrero-Pérez, E. J., Haro-León, A., Sevilla-Martínez, J., & Díaz-Zubiaur, E. (2023). Loneliness: association with mental health in a population-based study. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 31(3), 463-478. <https://doi.org/10.51668/bp.8323302n>
- Rasheed, S. P., Sundus, A., Younas, A., Fakhar, J., & Inayat, S. (2020). Development and Testing of a Measure of Self-awareness Among Nurses. *Western Journal of Nursing Research*, 43(1), 36-44. <https://doi.org/10.1177/0193945920923079>
- Roa García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *EDETANIA*, 44, 241-257.
- Schaefer, M. T. & Olson, D. H. (1981) Assessing intimacy: The PAIR Inventory, *Journal of Marital and Family Therapy*, 1, 47-60.
- Solomon, A. H., Martinez, C. J., & Wren, J. E. (2021). Becoming what you are seeking: Building Relational Self-Awareness in emerging adults. *Family Process*, 60(4), 1539-1554. <https://doi.org/10.1111/famp.12697>
- Štulhofer, A., Hinchliff, S., & Træen, B. (2020). Relationship intimacy, sexual distress, and help-seeking for sexual problems among older European

couples: a hybrid dyadic approach. *International Journal of Impotence Research*, 32(5), 525-534. <https://doi.org/10.1038/s41443-019-0214-z>

Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645-658. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178>

van der Slui, S., van Os-Medendorp, H., Voortman-Overbeek, K., Buwalda, I., Den Ouden, M., Sant, N., Thalen, J., & Jukema, J. S. (2023). Starting conversations about intimacy and sexuality: designing a tool for healthcare professionals and older adults in long-term care. *International Practice Development Journal*, 13(1), 1-16. <https://doi.org/10.19043/ipdj.131.005>

World Health Organization. (2018). *Salut i Investigació Sexual i Reproductiva (SRH)*.

## ANNEXES I

*The Self-Awareness Outcomes Questionnaire (SAOQ).*

Nº Item		Mai	Rarament	Ocasional- ment	Freqüent- ment	Quasi sempre
		1	2	3	4	5
1	Em conec i sé com veig el món.					
2	Entenc les meves emocions.					
3	Estic conforme amb la meva situació laboral.					
4	Em fa por provar coses noves o sortir de la meva zona de confort.					
5	Em concentro en maneres útils de millorar el meu comportament.					
6	Em diverteixo.					
7	Reconec l'estrès i la preocupació en la meva feina actual.					
8	Em sento vulnerable.					
9	Em repenso les meves responsabilitats i les dels altres.					
10	Tinc compassió i acceptació pels altres.					
11	Veig la meva vida laboral com una cosa a la qual tinc poder d'influir.					
12	Sento les meves emocions profundament.					
13	Soc conscient de les meves habilitats i limitacions.					
14	Soc objectiu.					
15	Comprenc com treballa en un equip.					
16	He hagut de revisar experiències difícils passades.					
17	"M'observo" a mi mateix/a.					
18	M'entenc bé a mi mateix/a.					
19	Puc observar les situacions des de fora per entendre-les millor.					
20	Em sento exposat/a.					
21	Em sento satisfet/a amb l'autoconsciència.					
22	Soc coherent amb les diferents situacions o amb les diferents persones.					
23	Penso en com encaixa la meva personalitat amb el rol que tinc a la feina.					
24	Sento que fer canvis és difícil i fa por.					
25	Tinc coneixement/consciència de mi mateix/a.					
26	Paro i penso abans de jutjar.					
27	He canviat la manera amb la qual treballa.					
28	Em sento culpable per criticar els altres.					
29	Miro perquè la gent actua de la manera que ho fa.					
30	Soc segur/a de mi mateix/a.					
31	Prenc el control de la meva feina.					
32	Continuo treballant en mi i desenvolupant-me.					
33	Tinc una bona interacció amb col·legues i amb companys de feina.					
34	Penso en com interactuem amb els col·legues i amb els companys de feina.					
35	Soc realista amb mi mateix/a.					
36	En general, em sento molt còmode amb qui soc.					
37	Soc reflexiu/iva.					
38	Tinc una bona autoimatge.					



*Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR).*

Nº Item		Gens				Molt
		1	2	3	4	
1	La meua parella m'escolta quan necessito parlar amb algú.					
2	Amb la meua parella, gaudim compartint temps amb altres parelles.					
3	Estic satisfet/a amb la meua vida sexual.					
4	La meua parella m'ajuda a aclarir els meus pensaments.					
5	La meua parella i jo, gaudim de les mateixes activitats recreatives.					
6	La meua parella té totes les qualitats que sempre he volgut en un company/a.					
7	Puc expressar els meus sentiments sense que ell/a es posi a la defensiva.					
8	Nosaltres sovint "ens ho guardem per nosaltres mateixos".					
9	Sento que la nostra vida sexual és rutinària.					
10	Quan es tracta d'una discussió seriosa, sembla que tinguem poc en comú.					
11	Comparteix-ho pocs dels interessos de la meua parella.					
12	Hi ha moments que no sento molt d'amor/afecte per part de la meua parella.					
13	Sovint em sento distant de la meua parella.					
14	Amb la meua parella tenim molt pocs amics en comú.					
15	Puc dir-li a la meua parella quan tinc ganes de mantenir relacions sexuals.					
16	Em sento "abatut/a" en converses serioses amb la meua parella.					
17	Ens agrada jugar junts.					
18	Cada aspecte nou que he après de la meua parella m'ha agradat.					
19	La meua parella entén realment les meves "alegries i penes".					
20	Compartir temps junts amb amics/es és una part important de les activitats que fem junts.					
21	M'aguanto els meus desitjos sexuals perquè la meua parella em fa sentir incòmode.					
22	Sento que no val la pena discutir algunes coses amb la meua parella.					
23	Gaudim de l'aire lliure junts.					
24	Amb la meua parella ens entenem l'un amb l'altre completament.					
25	A vegades, em sento descuidat/a per la meua parella.					
26	Molts dels amics/es propers de la meua parella també ho són de mi.					
27	L'expressió sexual és una part essencial de la nostra relació.					
28	Sovint, la meua parella intenta canviar-me les idees.					
29	Poques vegades trobem temps per fer coses divertides junts.					
30	No crec que algú pugui ser més feliç del que ho som la meua parella i jo quan estem junts.					
31	A vegades em sento sol/a quan estem junts.					
32	La meua parella no aprova a alguns/es dels meus amics/es.					
33	La meua parella sembla desinteressada del sexe.					
34	Tenim incomptables aspectes a parlar.					
35	Creo que compartim alguns interessos.					
36	Tinc algunes necessitats que no estan cobertes per la meua relació de parella.					

*Intimacy Scale of the Emotional Dimension (ISOTED).*

Nº Ítems		Mai	Rarament	A vegades	Sovint	Sempre
		1	2	3	4	5
1	Comparteix-ho informació personal amb la meva parella.					
2	La meva parella no m'admira.					
3	Estic còmode expressant els meus sentiments amb la meva parella.					
4	Em fa por compartir els meus pensaments amb la meva parella.					
5	La meva parella i jo dediquem temps de qualitat junts.					
6	Encoratjo a la meva parella.					
7	La meva parella pensa realment que estic tranquil/a amb ell/a.					
8	M'avorreix escoltar els problemes personals de la meva parella.					
9	La meva parella realment em valora.					
10	A la meva parella li costa confiar en mi.					
11	Sé que puc confiar en la meva parella.					
12	Ens és igual si compartim o no sentiments en la nostra relació; el que ens importa és que complim amb les obligacions.					
13	No m'agrada quan ell/a vol saber massa sobre mi.					
14	Hi ha un lloc al meu cor on ningú pot arribar, independentment de tan proper que sigui per mi.					

## ANNEXES II

*Taula 1 – Anàlisi de fiabilitat.*

Estadísticas de fiabilidad

	<i>The Self-Awareness Outcomes Questionnaire</i>	<i>Personal Assessment of Intimacy in Relationships</i>	<i>Intimacy Scale of the Emotional Dimension</i>
Alfa de Cronbach	0.804	0.924	0.813

*Taula 2 – Anàlisi de correlacions no paramètriques.*

Correlaciones

			Autoconsciència Resultat Global	PAIR Resultat Global	ISOTED Resultat Global
Tau_b de Kendall	Autoconsciència Resultat Global	Coefficiente de correlación	1.000	0.037	0.080
		Sig. (bilateral)		0.641	0.315
		N	78	78	78
	PAIR Resultat Global	Coefficiente de correlación	0.037	1.000	0.631**
		Sig. (bilateral)	0.641		<0.001
		N	78	78	78
	ISOTED Resultat Global	Coefficiente de correlación	0.08	0.631**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.315	<0.001	
		N	78	78	78
Rho de Spearman	Autoconsciència Resultat Global	Coefficiente de correlación	1.000	0.059	0.123
		Sig. (bilateral)		0.607	0.281
		N	78	78	78
	PAIR Resultat Global	Coefficiente de correlación	0.059	1.000	0.800**
		Sig. (bilateral)	0.607		<0.001
		N	78	78	78
	ISOTED Resultat Global	Coefficiente de correlación	0.123	0.800**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.281	<0.001	
		N	78	78	78

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

*Taula 3 – Anàlisi de gènere.*

Prueba *U de Mann-Whitney* para muestras independientes

		<i>The Self-Awareness Outcomes Questionnaire</i>	<i>Personal Assessment of Intimacy in Relationships</i>	<i>Intimacy Scale of the Emotional Dimension</i>
Dona	N=48	38.96	40.1	39.61
Home	N=30	40.37	38.53	39.32