

Секция «28.23 Современная социальная психология: проблемы и перспективы»

Секс как копинг-стратегия в совладании с повседневными стрессорами

Научный руководитель – Екимчик Ольга Александровна

Баженова Анна Александровна

Студент (бакалавр)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: happynewyear441992@mail.ru

Ежедневно каждый человек сталкивается с различными незначительными стрессовыми событиями. В совокупности эти события оказывают постоянное давление, тем самым истощая психические ресурсы и создавая условия для возникновения хронического стресса. В поисках гармонии и разрядки психического напряжения индивид ищет простые и эффективные стратегии преодоления стресса. В данном контексте интимные отношения и сексуальная близость все чаще рассматриваются как потенциальный механизм психологической регуляции. Секс может стать естественным способом для субъекта снять напряжение, возможностью почувствовать поддержку и вернуть ощущение благополучия. Имеющиеся исследования G. Vodenmann [1], Е.В. Иоффе [2] и других авторов подчеркивают, что сексуальная удовлетворенность тесно связана с качеством отношений, психическим и физическим здоровьем. Это актуализирует научную проблему исследования секса как копинг-стратегии в совладании с повседневными стрессорами. Мы предположили, что секс в близких отношениях может выступать в качестве стратегии совладания в зависимости от уровня повседневного стресса, сексуальной удовлетворенности и частоты сексуальных контактов.

Методический комплекс: интервью; опросник Индекс сексуальной удовлетворенности (SSI) Лет-Ниссен А. Б., Фенц Х., Велниц К. Б. и Триллинсгаард Т. Л. (2021); модифицированный Экспресс-опросник копинга Brief COPE Ч. Карвера. (1987), в который для изучения сексуальной близости как индивидуальной копинг-стратегии были включены четыре авторских утверждения; модифицированный Опросник диадического копинга (DCI – Dyadic Coping Inventory) Г. Боденманна, 2008 (адаптация О.А. Екимчик, Т.Л. Крюковой, 2017), в структуру которого был добавлен блок из пяти вопросов, направленных на изучение сексуальной близости как диадического копинга.

База исследования: 64 человека в возрасте от 17 до 62 лет ($M=31,23$ $SD=11,06$). Среди них 35 женщин и 29 мужчин. Каждый респондент состоит в близких отношениях и имеет опыт сексуальной жизни. Продолжительность отношений варьируется от 1 месяца до 40 лет ($M=8,12$ $SD=8,95$).

Результаты: Большинство респондентов (53 человека) положительно описывают свои отношения, отмечая эмоциональную связь, доверие и гармонию. Основными стресс-факторами выступили *Работа/Учеба* (44 человека) и *Здоровье* (31 человек). Менее значимы Личные отношения и семья, а также Финансы. Стресс снижает сексуальную активность у 51,6% опрошенных, а у 10,9% наоборот ее повышает.

Индивидуальный копинг: *секс* как индивидуальная стратегия совладания используется редко ($M=1,88$ $SD=0,79$) наряду с другими избегающими стратегиями (*Отрицание, Использование психоактивных веществ, Религия, Избегание*), что согласуется с полученными результатами факторного анализа, где *Секс* относится к фактору *Уход от проблемы* (20%). Сексуальная близость в данном случае выполняет функцию отвлечения, эмоциональной разрядки и кратковременного облегчения. *Секс* как способ уйти от проблем чаще используют респонденты, чей уровень сексуальной удовлетворенности выше ($r=0,36$ $p=0,00$), при этом частота сексуальных контактов значения не имеет. Такие показатели

подтверждают то, что сексуальная удовлетворенность зависит не от количества сексуальной близости, а от качества взаимоотношений с партнёром. Вероятно, люди, которые не получают удовольствия от сексуальной близости, не видят в сексе потенциального способа совладания со стрессом.

Диадический копинг: *секс* как совместная стратегия совладания применяется с регулярной периодичностью ($M=3,26$ $SD=1,33$). Факторный анализ показал, что стратегия *Секс как диадический копинг* относится к ключевому фактору *Общее совладание* (35%), в который также входят стратегии *Поддерживающий диадический копинг партнера*, *Оценка диадического копинга*, *Делегированный диадический копинг партнера*, *Общий диадический копинг*, *Информирование партнера о личном стрессе*, что свидетельствует о роли сексуальной близости в качестве альтернативной формы выражения эмпатии и поддержки. Так как этот способ совладания чаще встречается у пар с частотой сексуальных контактов более двух раз в неделю, допустимо предположить высокую значимость телесного контакта как средства коммуникации. Данные результаты подтверждает обратная связь сексуальной удовлетворенности со стратегией *Негативный диадический копинг субъекта* ($r=-0,26$ $p=0,03$). В таком случае враждебность по отношению к партнёру, возникшая как первичная реакция на стресс, может провоцировать конфликт, после которого инициация сексуальной близости служит неосознанной попыткой восстановления эмоциональной связи с партнёром. Секс как диадический копинг является не только способом снять напряжение, но и способом укрепления связи между партнерами.

Выводы: Секс выступает амбивалентной копинг-стратегией. В диадическом совладании он служит инструментом укрепления отношений и взаимной поддержки, где частота сексуальных контактов и удовлетворенность ими являются необходимыми составляющими для успешного совладания партнеров, тогда как на индивидуальном уровне его роль сводится преимущественно к регуляции состояния через избегание. Значимость и эффективность секса как копинг-стратегии определяются уровнем стресса и тем, является ли его использование совместным или индивидуальным действием.

Источники и литература

- 1) Иоффе Е.В. Сексуальность как атрибут личности: вызовы современности к процессу сексуальной социализации // Психологическая газета.
- 2) Bodenmann G. Stress, sex, and satisfaction in marriage / G. Bodenmann, T. Ledermann, T.N. Bradbury // Personal Relationships. – 2007. – Vol. 14, iss. 4. – P. 551–569.
- 3) Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — New York: Springer, 1984. — 456 p.