

# Związek poczucia koherencji z wybranymi aspektami seksualności studentów

The relationship between sense of coherence  
and some aspects of students' sexuality

Anna Gulczyńska, Barbara Jankowiak

Zakład Promocji Zdrowia i Psychoterapii  
Wydział Studiów Edukacyjnych, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

## Streszczenie

**Wstęp.** Celem pracy jest zbadanie, czy i w jaki sposób poczucie koherencji koreluje z takimi aspektami seksualności studentów, jak: aktywność seksualna i pozytywne emocje z nią związane. Do publikacji wybrano wyniki, których znaczenie okazało się istotne statystycznie.

**Materiał i metody.** Osobami badanymi byli studenci studiów zaocznych. Grupa badawcza obejmowała 54 osoby. Anonimowe badania kwestionariuszowe przeprowadzono w czerwcu 2005 roku. Zastosowano następujące metody: Kwestionariusz Poczucia Koherencji dla Dorosłych (SOC — 29), Skalę ITAS do badania pozytywnych emocji oraz Kwestionariusz do Badania Aktywności Seksualnej, opracowany specjalnie dla potrzeb pracy.

**Słowa kluczowe:** poczucie koherencji, pozytywne emocje, aktywność seksualna, zachowania seksualne, studenci

## Abstract

**Introduction.** The aim of this study is to investigate how the sense of coherence correlates with the sexual activity and emotions it may induce. Only statistically relevant results were chosen to be published in this study.

**Material and methods.** The research was carried on students of part time studies. The group consisted of 54 students. An anonymous questionnaire research was carried in June 2005. The applied methods included: "Sense of Coherence Questionnaire", ITAS-Scale constructed to investigate into positive emotions and Questionnaire for Testing Sexual Activity — developed solely for the purpose of this study.

**Key words:** sense of coherence, positive emotions, sexual activity, sexual behaviour, students

## Wstęp

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie wyników badań nad związkiem poczucia koherencji studentów z podejmowaną przez nich aktywnością sek-

sualną oraz pozytywnymi emocjami przeżywanymi w kontekście określonych form aktywności seksualnej. Poniżej opisano teorie psychologiczne, stanowiące kanwę teoretyczną pracy, oraz omówiono podstawowe pojęcia zastosowane w pracy.

**Poczucie koherencji** jest głównym pojęciem w koncepcji Aarona Antonovsky'ego (1997), który zmienił perspektywę, w jakiej ujmowano stres oraz problem zdrowia i choroby w teorii i praktyce. Zadał on pytanie: jak ludzie, mimo licznych wszechogarnia-

---

### Adres do korespondencji:

Mgr psych. Anna Gulczyńska  
Zakład Promocji Zdrowia i Psychoterapii  
Wydział Studiów Edukacyjnych, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu  
ul. Szamarzewskiego 89, 60-565 Poznań  
tel. (061) 829 23 42  
Nadesłano: 20.10.2005      Przyjęto do druku: 15.01.2006

jących stresorów, potrafią zachować zdrowie? Pytanie to skierowało uwagę badaczy nie na czynniki ryzyka, lecz na zasoby, jakimi dysponują ludzie. Antonovsky zaproponował nowe podejście do problematyki zdrowia i choroby, które nazwano paradygmatem salutogenetycznym [1–8]. Centralnym pojęciem w stworzonym przez niego ujęciu jest poczucie koherencji. Autor definiuje je jako „globalną orientację człowieka wyrażającą stopień, w jakim człowiek ten ma dominujące, trwałe, chociaż dynamiczne poczucie pewności, że: 1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturalizowany, przewidywalny i wytłumaczalny; 2) ma dostęp do środków, które mu pozwolą sprostać wymaganiom, jakie stawiają te bodźce; 3) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania” [5]. Jest to trwałe nastawienie, które decyduje o tym, jak świat jest postrzegany, odczuwany i rozumiany przez konkretną jednostkę. Antonovsky dokonał podziału tego centralnego pojęcia na trzy elementy: poczucie zrozumiałości (*comprehensibility*), poczucie zaradności (*manageability*) i poczucie sensowności (*meaningfulness*). Autor rozumie te elementy w następujący sposób:

- Poczucie zrozumiałości „odnosi się do stopnia, w jakim człowiek postrzega bodźce, z jakimi się styka, napływające ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego, jako sensowne poznawczo, jako informacje uporządkowane, spójne, ustrukturalizowane i jasne, a nie jako szum — czyli informacje chaotyczne, nieuporządkowane, losowe, przypadkowe, niewytłumaczalne. Człowiek o silnym poczuciu zrozumiałości spodziewa się, że bodźce, z jakimi się zetknie w przyszłości, będą bodźcami przewidywalnymi lub, w najgorszym wypadku, że kiedy jakiś bodziec go zaskoczy, będzie go mógł do czegoś przyporządkować i wyjaśnić” [5]. Jednostka z wysokim poczuciem zrozumiałości umie poznawczo opisać otoczenie, ocenić je, zorientować się, co się w nim aktualnie dzieje. Nie doświadcza więc chaosu związanego z pojawiającymi się w jej życiu informacjami, do których nie umie się ustosunkować. Poczucie zrozumiałości jest więc trwałą zdolnością do rozumienia otaczającego jednostkę świata [6].
- Poczucie zaradności Antonovsky definiuje jako „stopień, w jakim człowiek postrzega dostępne środki jako wystarczające dla sprostanania wymogom, jakie stawiają bombardujące człowieka bodźce. Mówiąc „dostępne”, mamy na myśli zarówno środki, którymi człowiek sam zawiaduje, jak i środki, którymi dysponują uprawnieni do tego inni [...] — na których człowiek może w swoim odczuciu liczyć, którym ufa. Człowiek o silnym poczuciu

zaradności nie czuje się ofiarą losu ani nie ma poczucia, że życie obchodzi się z nim niesprawiedliwie” [5]. Zaradność jest również składnikiem o charakterze poznawczym. Człowiek dzięki ocenie poznawczej stwierdza, czy posiadane przez niego zasoby pozwolą mu poradzić sobie z sytuacją, w jakiej się znalazł.

- Poczucie sensowności autor definiuje jako „stopień, w jakim człowiek czuje, że życie ma sens z punktu widzenia emocjonalnego, że przynajmniej część problemów i wymagań, jakie niesie życie, warta jest wysiłku, poświęcenia i zaangażowania, jest czymś „mile widzianym”, a nie obciążeniem, którym człowiek wolałby się nie obciążać. [...] Kiedy zdarzy się nieszczęście, osoba ta chętnie podejmuje wyzwanie, koniecznie próbuje w nim odnaleźć jakiś sens i robi wszystko, co w jej mocy, by godnie się z nim uporać” [5]. Sensowność, w odróżnieniu od dwóch wcześniejszych wymiarów, jest komponentem emocjonalno-motywowym. Daje ona jednostce poczucie emocjonalne, że zdarzenie jest ważne, wartościowe, a więc warte zaangażowania.

Badania wskazują, iż silnie rozwinięte poczucie koherencji mobilizuje człowieka do aktywności (prawdopodobnie dzięki poczuciu sensowności). W toku tej aktywności zostają uruchomione zasoby i kompetencje, które umożliwiają zmniejszenie działania stresorów, pozwalają ocenić je jako bodźce pozytywne lub też jako wyzwanie. Mechanizm ten umożliwia skuteczniejsze radzenie sobie z wymaganiami życia [7].

Ze względu na takie właściwości poczucia koherencji postanowiono zbadać, czy wiąże się ono ze szczególnym rodzajem aktywności ludzkiej, jakim jest aktywność seksualna. Postawiono więc pytanie: czy osoby o wysokim poczuciu koherencji posiadają szerszy repertuar zachowań seksualnych?

W literaturze przedmiotu przedstawiono różne kryteria normy seksualnej [9–13]. W wyborze **zachowań seksualnych** kierowano się kryteriami funkcjonalnej normy seksualnej Lechosława Gapika [14–15]. Autor ten wyznacza dwie funkcje zachowania seksualnego: osobistą i społeczną. Funkcja osobista jest spełniona po uzyskaniu satysfakcji seksualnej — zaspokojeniu potrzeby seksualnej, a funkcja społeczna — po realizacji zachowania seksualnego, zgodnie z normami współżycia społecznego.

Od początku lat 90. XX wieku w Polsce rozwinął się kierunek badań nad poczuciem koherencji i jego rolę w życiu ludzkim [7]. Helena Sęk przedstawia badania nad empirycznymi dowodami weryfikującymi stworzony przez Antonovsky’ego model salutogenetyczny. Wyniki cytowanych przez autorkę analiz wskazały na istotne korelacje poczucia koherencji z pewnymi aspek-

tami przeżywanymi przez ludzi emocji. Poczucie koherencji we wszystkich komponentach oraz w całości koreluje z poziomem satysfakcji w życiu młodzieży [7] oraz pozytywnym nastrojem u dorosłych [7]. Stwierdzono również odwrotnie proporcjonalny związek poczucia koherencji z lękiem i depresją [7]. W innych badaniach dotyczących poczucia koherencji u osób poddawanych rehabilitacji po zawale serca stwierdzono, że im silniejsze poczucie koherencji u pacjentów, tym mniejsza tendencja do przeżywania przez nich negatywnych emocji [8].

Wyniki cytowanych badań wskazują na związek poczucia koherencji z przeżywanymi przez jednostkę emocjami. Ze względu na te wyniki oraz analizę literatury postawiono pytanie o związek poczucia koherencji z poziomem pozytywnych emocji przeżywanymi w kontekście określonych zachowań seksualnych.

## Material i metody

Zastosowano następujące metody: Kwestionariusz Poczucia Koherencji dla Dorosłych (SOC — 29) [16, 17], Skalę ITAS do badania pozytywnych emocji [18] oraz Kwestionariusz do Badania Aktywności Seksualnej, opracowany specjalnie dla potrzeb pracy.

Procedura badawcza składała się z trzech etapów:

- Etap selekcyjny — wybór osób do badań. Etap ten polegał na uzyskaniu zgody od osób na uczestnictwo w badaniach. Po uzyskaniu wstępnej zgody na badanie (w rozmowie zapoznawczej) osobie badanej przedstawiono cel badań i sposób ich przeprowadzenia. Osoby badane uzyskały również wszelkie potrzebne wyjaśnienia dotyczące dyskrecji, dobrowolności i anonimowości badań.
- Etap badań właściwych. Anonimowe badania kwestionariuszowe przeprowadzono w czerwcu 2005 roku. Osobami badanymi byli studenci studiów zaocznych. Grupa badawcza obejmowała 54 osoby. Jako narzędzie zastosowano trzy kwestionariusze: Kwestionariusz Poczucia Koherencji dla Dorosłych (SOC — 29), Skalę ITAS do badania pozytywnych emocji oraz Kwestionariusz do Badania Aktywności Seksualnej, opracowany specjalnie dla potrzeb pracy. Wszystkie osoby badane jeszcze raz poinformowano o celu przeprowadzanych badań, o ich anonimowości i dobrowolności. Osobom badanym rozdawano kwestionariusze w papierowych kopertach. Po ich wypełnieniu badany zaklejał kopertę. Na początku każdego kwestionariusza umieszczono instrukcję. Osoby badane wypełniały kwestionariusze samodzielnie i w umówionym (dogodnym dla nich) terminie oddawały je prowadzącemu badanie.

- Etap opracowania wyników. Polegał na statystycznym opracowaniu wyników w programie SPSS oraz ich interpretacji.

## Wyniki i dyskusja

### Poczucie koherencji a aktywność seksualna

Przy wyborze rodzajów aktywności seksualnej kierowano się kryteriami funkcjonalnej normy seksualnej Lechośtawo Gapika. Normę funkcjonalną opracowano po przyjęciu założenia [14], że każde w pełni prawidłowe zachowanie seksualne powinno spełniać dwie funkcje: osobistą i społeczną. Kryteria spełnionej funkcji osobistej są następujące:

- występowanie potrzeby seksualnej z siłą mieszczącą się w granicach normy (fizjologicznej, wiekowej, kulturowej);
- prawidłowa mechanika reakcji seksualnych (uzyskiwanie zespołu gotowości seksualnej, właściwa reakcja narządów płciowych w czasie podniecenia seksualnego);
- prawidłowa dynamika reakcji seksualnych (brak wytrysku wczesnego, opóźnionego orgazmu itp.)
- zdolność do przeżywania satysfakcji seksualnej (niekoniecznie orgazmu).

Natomiast kryteria spełnionej funkcji społecznej zachowań seksualnych zawierają się w:

- wyborze właściwego obiektu zachowań seksualnych;
- umiejętności nawiązania interakcji seksualnej nie naruszającej prawa i aprobowanej społecznie;
- umiejętności podtrzymania i rozwijania interakcji seksualnej oraz tworzenia trwałego związku erotycznego jako podstawy małżeństwa i rodziny;
- umiejętności zaspokojenia potrzeby seksualnej zdrowego partnera/partnerki [14].

Wyróżnionym przez Gapika kryteriom funkcji osobistej oraz społecznej zachowań seksualnych przyporządkowano konkretne aspekty aktywności seksualnej. Należą do nich:

1. Realizacja własnej potrzeby seksualnej.
2. Zdolności fizjologiczne do odbywania stosunku płciowego.
3. Zdolności do przeżywania satysfakcji seksualnej.
4. Zachowania homoseksualne.
5. Umiejętność utworzenia trwałego związku partnerskiego.
6. Umiejętność nawiązania interakcji erotycznej.
7. Umiejętność zaspokajania potrzeby seksualnej zdrowego seksualnie partnera/partnerki.

Pierwsza hipoteza badawcza zakładała, że osoby o wysokim poczuciu koherencji posiadają szerszy repertuar zachowań seksualnych. W tabeli 1 przed-

Tabela 1. Rozkład liczebności osób podejmujących zachowania seksualne w zależności od płci

		Kobieta	Mężczyzna
1. Realizacja własnej potrzeby seksualnej	Nie	1	0
	Tak	38	17
2. Zdolności fizjologiczne do odbywania stosunku płciowego	Nie	5	2
	Tak	34	15
3. Zdolności do przeżywania satysfakcji seksualnej	Nie	0	0
	Tak	39	17
4. Zachowania homoseksualne	Nie	39	17
	Tak	0	0
5. Umiejętność utworzenia trwałego związku partnerskiego	Nie	16	5
	Tak	23	12
6. Umiejętność nawiązania interakcji erotycznej	Nie	13	0
	Tak	26	17
7. Umiejętność zaspokajania potrzeby seksualnej zdrowego seksualnie partnera/partnerki	Nie	1	2
	Tak	38	15

Tabela 2. Różnica w zakresie poczucia koherencji między osobami, które odbywają stosunki płciowe, a osobami, które nie odbywają stosunków

	t	df	Istotność (dwustronna)	Różnica średnich	Błąd standardowy różnicy	Test t równości średnich	
						95% przedział ufności dla różnicy średnich	
						Dolna granica	Górna granica
SOC	-3,157	54	<b>0,003</b>	-18,31	5,80	-29,93	-6,68
Zrozumiałość	-1,450	54	0,153	-4,14	2,86	-9,87	1,58
Zaradność	-1,406	54	0,165	-3,92	2,79	-9,51	1,67
Sensowność	-4,774	54	<b>0,000</b>	-10,24	2,15	-14,55	-5,94

t — statystyka t-Studenta; df — stopnie swobody; SOC (*sence of coherence*) — poczucie koherencji, wartości SOC oznaczają ogólne poczucie koherencji bez wyróżniania czynników (sensowności, zaradności, zrozumiałości); pogrubioną czcionką zaznaczono wartości istotne statystycznie

stawiono rozkład liczebności osób podejmujących zachowania seksualne w zależności od płci.

Tabele 2–4 prezentują różnice w poczuciu koherencji między osobami, które podejmują określone zachowania seksualne, a osobami, które tych zachowań nie podejmują.

Poczucie sensowności decyduje o tym, że warto się angażować w różne aspekty życia. Jednostka ma poczucie emocjonalne, że poszczególne aktywności są ważne i wartościowe. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że osoby o wyższym ogólnym poczuciu koherencji oraz wyższym poczuciu sensowności to osoby, które angażują się w życie erotyczne. Wyniki analiz wskazały na korelacje między wyższym ogólnym poczuciem koherencji oraz wyższym poczuciem sensowności u osób odbywających stosunki płciowe.

Poczucie sensowności odpowiada za przekonanie jednostki, że życie ma sens. Zgodnie z koncepcją Antonovsky'ego, osoby o wyższym poczuciu sensowności uważają, że część problemów i wymagań, jakie niesie życie, warta jest wysiłku, poświęcenia i zaangażowania. Z przeprowadzonych analiz wynika, że osoby takie angażują się również w trwałe związki erotyczne. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że osoby o wyższym poczuciu sensowności częściej tworzą trwałe związki partnerskie.

Zgodnie z koncepcją Antonovsky'ego, wyższe poczucie zaradności powoduje, że jednostki mają przekonanie o możliwości poradzenia sobie z sytuacją, w jakiej się znalazły, dzięki posiadanym zasobom. Wyniki przeprowadzonych analiz pozwalają wnioskować, że dotyczy to również umiejętności nawiązywania relacji erotycznych. Wykazano bowiem, iż wyższe

Tabela 3. Różnice w zakresie poczucia koherencji między osobami, które tworzą trwałe związki, a osobami, które nie tworzą trwałego związku

	t	df	Istotność (dwustronna)	Różnica średnich	Błąd standardowy różnicy	Test t równości średnich	
						95% przedział ufności dla różnicy średnich	
						Dolna granica	Górna granica
SOC	-1,560	54	0,125	-6,58	4,22	-15,04	1,88
Zrozumiałość	-0,659	54	0,513	-1,30	1,98	-5,28	2,67
Zaradność	-0,631	54	0,531	-1,22	1,93	-5,09	2,65
Sensowność	-2,446	54	<b>0,018</b>	-4,06	1,66	-7,38	-0,73

t — statystyka t-Studenta; df — stopnie swobody; SOC (*sence of coherence*) — poczucie koherencji, wartości SOC oznaczają ogólne poczucie koherencji bez wyróżniania czynników (sensowności, zaradności, zrozumiałości); pogrubioną czcionką zaznaczono wartości istotne statystycznie

Tabela 4. Różnice w zakresie poczucia koherencji między osobami, które posiadają umiejętność nawiązania interakcji erotycznej, a osobami, które tej umiejętności nie posiadają

	t	df	Istotność (dwustronna)	Różnica średnich	Błąd standardowy różnicy	Test t równości średnich	
						95% przedział ufności dla różnicy średnich	
						Dolna granica	Górna granica
SOC	-3,114	54	<b>0,003</b>	-14,18	4,55	-23,30	-5,05
Zrozumiałość	-1,398	54	0,168	-3,13	2,24	-7,62	1,36
Zaradność	-3,599	54	<b>0,001</b>	-7,18	2,00	-11,19	-3,18
Sensowność	-1,996	54	0,051	-3,86	1,93	-7,74	1,79E-02

t — statystyka t-Studenta; df — stopnie swobody; SOC (*sence of coherence*) — poczucie koherencji, wartości SOC oznaczają ogólne poczucie koherencji bez wyróżniania czynników (sensowności, zaradności, zrozumiałości); pogrubioną czcionką zaznaczono wartości istotne statystycznie

ogólne poczucie koherencji oraz wyższe poczucie zaradności dodatnio korelują z umiejętnością zaproponowania romantycznego spotkania.

Zebrany materiał uniemożliwia analizę w odniesieniu do wszystkich wyróżnionych sytuacji, ponieważ wśród badanych osób nie było wystarczającej grupy osób, które odpowiedziały negatywnie na pytania numer 1, 3 oraz pozytywnie na pytanie numer 4.

Na podstawie przeprowadzonych analiz wyróżniono następujące korelacje: osoby tworzące trwałe związki mają wyższe poczucie sensowności; osoby, które potrafią zaproponować interakcję erotyczną i osoby, które odbywają stosunki seksualne mają wyższe ogólne poczucie koherencji. Osoby zdolne do zaproponowania interakcji erotycznej mają również wyższe poczucie zaradności. Osoby odbywające stosunki seksualne posiadają wyższe poczucie sensowności.

### Poczucie koherencji a emocje związane z aktywnością seksualną

Hipoteza druga zakładała związek poczucia koherencji z poziomem pozytywnych emocji przeżywanych w związku z aktywnością seksualną. W tabeli 5 przedstawiono wyniki korelacji.

Zakładane korelacje wystąpiły w przypadku trzech rodzajów zachowań seksualnych. Więcej radości oraz pozytywnych emocji, ujętych w sposób ogólny (radość i miłość), przeżywają osoby o wyższym poczuciu sensowności, gdy myślą o realizacji własnej potrzeby seksualnej. Wśród osób badanych nie było takich, które podejmują zachowania homoseksualne. Jednak badane osoby heteroseksualne różniły się pod względem przeżywanych emocji w sytuacji myślenia o zachowaniach homoseksualnych. Osoby o wyższym

Tabela 5. Analiza korelacji dla kobiet i mężczyzn (łącznie)

Aktywność seksualna	Skala	Radość	Miłość	Pozytywne emocje
1. Realizacja własnej potrzeby seksualnej	Zrozumiałość	-0,008 0,476	-	-0,008 0,478
	Zaradność	0,157 0,124	-	0,108 0,215
	Sensowność	<b>0,280</b> 0,018	-	<b>0,238</b> 0,039
	SOC	0,169 0,107	-	0,127 0,175
2. Zdolności fizjologiczne do odbywania stosunku płciowego	Zrozumiałość	<b>-0,262</b> 0,026	-0,211 0,060	<b>-0,279</b> 0,019
	Zaradność	0,190 0,081	0,054 0,347	0,097 0,239
	Sensowność	0,046 0,368	0,039 0,388	0,021 0,439
	SOC	-0,006 0,481	-0,017 0,451	-0,043 0,376
3. Zdolności do przeżywania satysfakcji seksualnej	Zrozumiałość	-	-	-0,098 0,236
	Zaradność	-	-	0,007 0,481
	Sensowność	-	-	0,061 0,328
	SOC	-	-	-0,012 0,466
4. Zachowania homoseksualne	Zrozumiałość	0,117 0,195	0,172 0,102	0,176 0,097
	Zaradność	-0,036 0,396	<b>0,242</b> 0,036	<b>0,223</b> 0,049
	Sensowność	0,027 0,420	<b>0,334</b> 0,006	<b>0,316</b> 0,009
	SOC	0,092 0,250	<b>0,381</b> 0,002	<b>0,365</b> 0,003
5. Tworzenie trwałego związku partnerskiego	Zrozumiałość	-	-	-0,081 0,552
	Zaradność	-	-	0,109 0,426
	Sensowność	-	-	0,219 0,104
	SOC	-	-	0,079 0,561
6. Umiejętność nawiązania interakcji erotycznej	Zrozumiałość	-0,013 0,925	0,134 0,326	0,086 0,529
	Zaradność	0,079 0,564	0,207 0,126	0,130 0,339
	Sensowność	0,120 0,378	0,103 0,452	0,085 0,535
	SOC	0,059 0,665	0,167 0,218	0,105 0,439
7. Umiejętność zaspokajania potrzeby seksualnej zdrowego seksualnie partnera/partnerki	Zrozumiałość	-0,045 0,372	-	-0,058 0,336
	Zaradność	<b>0,249</b> 0,032	-	0,144 0,145
	Sensowność	0,187 0,084	-	0,153 0,130
	SOC	0,144 0,146	-	0,069 0,307

SOC (*sence of coherence*) — poczucie koherencji, wartości SOC oznaczają ogólne poczucie koherencji bez wyróżniania czynników (sensowności, zaradności, zrozumiałości); pogrubioną czcionką zaznaczono wartości istotne statystycznie

poczuciu koherencji przeżywały więcej pozytywnych emocji, myśląc o takich zachowaniach (mimo ich niepodejmowania), co może świadczyć o większej tolerancyjności osób koherentnych. Jest to najsilniejszy i najpełniejszy związek poczucia koherencji z natężeniem pozytywnych emocji. Sprzeczny z oczekiwaniami jest wynik w zakresie własnych zdolności fizjologicznych do odbywania stosunku seksualnego. Osoby o niższym poczuciu zrozumiałości odczuwają więcej pozytywnych emocji, kiedy myślą na ten temat.

Zgodnie z koncepcją Antonovsky'ego, poczucie zaradności pozwala jednostce ocenić, czy posiadane przez nią zasoby pozwolą jej poradzić sobie z sytuacją, w jakiej się znalazła. Wyniki przeprowadzonych analiz wskazują, że wyższe poczucie zaradności wiąże się z większą radością na myśl o zaspokajaniu potrzeby seksualnej zdrowego seksualnie partnera/partnerki. Wynika z tego, że jednostka, zdając sobie sprawę ze swoich możliwości, przeżywa więcej pozytywnych emocji na myśl o zaspokajaniu potrzeby seksualnej partnera.

## Wnioski

### Poczucie koherencji a aktywność seksualna

Wyniki badań wskazały na występowanie następujących zależności:

- osoby odbywające stosunki płciowe charakteryzują się wyższym ogólnym poczuciem koherencji oraz wyższym poczuciem sensowności,
- osoby o wyższym poczuciu sensowności częściej tworzą trwałe związki partnerskie,
- wyższe ogólne poczucie koherencji oraz wyższe poczucie zaradności korelują z umiejętnością nawiązania interakcji erotycznej.

### Poczucie koherencji a emocje związane z aktywnością seksualną

Zakładane korelacje wystąpiły w przypadku trzech rodzajów zachowań seksualnych:

- Realizacja własnej potrzeby seksualnej — osoby o wyższym poczuciu sensowności przeżywają więcej radości oraz pozytywnych emocji ujętych w sposób ogólny (radość i miłość), myśląc o realizacji własnej potrzeby seksualnej;
- Zachowania homoseksualne — wśród osób badanych nie było takich, które podejmują zachowania

homoseksualne. Jednak badane osoby heteroseksualne różniły się pod względem przeżywanych emocji w sytuacji myślenia o zachowaniach homoseksualnych. Osoby o wyższym poczuciu koherencji przeżywały więcej pozytywnych emocji, myśląc o takich zachowaniach (mimo ich niepodejmowania), co może świadczyć o większej tolerancyjności osób koherentnych;

- Umiejętność zaspokajania potrzeby seksualnej swojego partnera — osoby o wyższym poczuciu zaradności przeżywają więcej radości na myśl o zaspokajaniu seksualnym swojego partnera.

Sprzeczny z oczekiwaniami jest wynik w zakresie własnych zdolności fizjologicznych do odbywania stosunku seksualnego. Osoby o niższym poczuciu zrozumiałości odczuwają więcej pozytywnych emocji, kiedy myślą na ten temat.

## Piśmiennictwo

1. Antonovsky A. Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia. W: Heszen-Niejodek I., Sęk H. (red.). Psychologia zdrowia. PWN, Warszawa 1997; 206–231.
2. Dolińska-Zygmunt G. Teoretyczne podstawy refleksji o zdrowiu. W: Dolińska-Zygmunt G. (red.). Podstawy psychologii zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2001; 11–19.
3. Dolińska-Zygmunt G. Orientacja salutogenetyczna w problematyce zdrowotnej. Model Antonovsky'ego. W: Dolińska-Zygmunt G. (red.). Podstawy psychologii zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2001; 19–25.
4. Dolińska-Zygmunt G. Behawioralne wyznaczniki zdrowia — zachowania zdrowotne. W: Dolińska-Zygmunt G. (red.). Podstawy psychologii zdrowia. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2001; 78–115.
5. Pasikowski T. Sters i zdrowie. Podejście salutogenetyczne. Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2000.
6. Sęk H., Ścigała I. Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym. W: Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.). Człowiek w sytuacji stresu. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000; 133–148.
7. Sęk H. Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji. W: Sęk H., Pasikowski T. (red.). Zdrowie — Stres — Zasoby. Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001; 23–43.
8. Wrześniewski K., Łuszczynska-Cieślak A., Włodarczyk D. Poczucie koherencji a zmiany emocjonalne u chorych poddawanych rehabilitacji po zawale serca. W: Sęk H., Pasikowski T. (red.). Zdrowie — Stres — Zasoby. Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001; 177–189.
9. Giese H. (red.). Seksuologia. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1976.
10. Godlewski J. Przyczynek do rozważań na temat normy seksualnej. Psychiatria Polska 1977; 5: 567.
11. Godlewski J. Etologiczne aspekty seksuologii. Część 2. W: Imieliński K. (red.). Seksuologia Biologiczna. PWN, Warszawa 1985; 418–458.
12. Imieliński K. (red.). Seksuologia. Zarys encyklopedyczny. PWN, Warszawa 1985.
13. Imieliński K. Zarys seksuologii i seksiatrii. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1986.
14. Gapik L. Seksuologia — zagadnienia wybrane. W: Bręborowicz G. (red.). Ginekologia. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 2005.
15. Gapik L. Funkcjonalna norma seksualna. Wystąpienie na konferencji naukowej Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego. Kazimierz Dolny 2003.
16. Pasikowski T. Struktura i funkcje poczucia koherencji: analiza teoretyczna i empiryczna weryfikacja. W: Sęk H., Pasikowski T. (red.). Zdrowie — Stres — Zasoby. Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001; 43–57.
17. Pasikowski T. Kwestionariusz Poczucia Koherencji dla Dorosłych (SOC — 29). W: Sęk H., Pasikowski T. (red.). Zdrowie — Stres — Zasoby. Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001; 71–87.
18. Lucas R.E., Diener E., Larsen R.J. Measuring positive emotions. W: Snyder R., Lopez S.J. (red.). Positive psychological assessment: a handbook of models and measures. American Psychological Association, Washington 2003; 201–218.