

## Hvordan påvirker COVID-19-pandemien vores forhold til hinanden?

Flere undersøgelser har vist, at forekomsten af bl.a. depression, angst og ensomhed er steget under COVID-19 pandemien, men hvad betyder det for vores parforhold, at vi har måttet ændre vores daglige rutiner og arbejde hjemme? Dette har en gruppe amerikanske forskere undersøgt i et repræsentativt udsnit af den voksne amerikanske befolkning (N=1010). De finder, at 34 % af dem, der lever i fast parforhold og bor sammen med deres partner, har oplevet flere konflikter, som følge af corona. Sammenlignet med samboende par, der ikke har rapporteret om yderligere konflikter, så har mere end tre gange så mange af de par, der har haft flere konflikter, udvekslet færre kærtegn som kys, knus og holde hinanden i hånden, og næsten fire gange så mange har rapporteret om reduktion af kærtegn af hinandens kønsorganer og penilt-vaginalt samleje. Næsten syv gange så mange har haft mindre oralsex, og de, der har været seksuelt sammen inden for den seneste måned, har oplevet en reduktion af orgasme og følelsesmæssig nærhed i den seksuelle situation. Desuden rapporterer næsten fire gange så mange om et fald i masturbationsfrekvens. Disse tendenser gør sig ikke i samme grad gældende for par, der bor hver for sig. Relationen mellem konflikter og tab af fysisk og psykisk intimitet udviser et *dose-response*-mønster, og jo flere konflikter desto mindre intimitet og vice versa. Under kriser har vi netop brug for

hinanden, men det er ikke så let at være intime, når vi er tvunget til at være nær hinanden eller at være nære på afstand.

Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D. & Rosenberg, M. (2020) Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46:8, 747-762, DOI: 10.1080/0092623X.2020.1810185

## Leger piger med dukker og drenge med biler?

Der er lavet mange undersøgelser af pigers og drenges forskellige præferencer for legetøj, og emnet har fået stor opmærksomhed fra forældre, pædagoger og andre, der har tanker om, at børns kønsidentitet og -roller formes af det, de leger med. I et fremragende og overbevisende systematisk *review* har to britiske forskere kigget på 75 studier og fundet, at der er forskelle på resultaterne. Nogle af forskellene kan tilskrives, at der ikke er klar enighed om, hvad der er pige- og hvad der er drengelegetøj. I nogle undersøgelser klassificeres byggeklodser som drengelegetøj og tegnegrej som pigelegetøj, mens det i andre klassificeres som neutralt, der skulle appellere lige meget til begge køn. Forskellene mellem de forskellige studier kan variere med, hvordan man undersøger børnenes præferencer. Der er forskel på, om man bruger naturalistiske observationer (*naturalistic methods*), om man ser på børnenes brug af forskelligt legetøj udvalgt af forsøgslederne (*free play*), om man måler den tid, børnene kigger på forskellige typer

legetøj (*visual preference*), eller om man vurderer præferencer i situationer, hvor barnet skal vælge ét af to stykker legetøj (*forced choice*). Uanset de metodiske forskelle så finder man i metaanalysen, at begge køn med alderen i stigende grad foretrækker kønstypisk frem for kønsatypisk legetøj. Forskerne peger på, at dette kan hænge sammen med, at hormonelle forskelle har betydning for den tidlige præference, og at denne præference forstærkes gennem socialisering. Men summa summarum: faktisk foretrækker piger at lege med dukker og drenge med biler, men imellem disse to yderpunkter er der en masse legetøj, som begge køn er glade for som fx bamser, bøger og bolde.

Davis, J.T.M., Hines, M. (2020) How Large Are Gender Differences in Toy Preferences? A Systematic Review and Meta-Analysis of Toy Preference Research. *Archives of Sexual Behavior*, 49:373-394 <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01624-7>

## Det uperfekte er det nye perfekte

Perfektionisme viser sig ved, at personen stiller høje krav til sig selv koblet med en stærk selvkritik, hvis ikke vedkommende vurderer, at han eller hun honorerer sine krav om perfektion. Dette kan gå ud over spontanitet, åbenhed over for nye ting og relationer til andre. Under de tvangsmæssige krav om perfektion har personen ofte et billede af sig selv som forkert, svag og sårbar samt en antagelse om, at andre ville acceptere dem, hvis de havde færre fejl og var mindre forkerte. Perfektionisme, som formodentlig er blevet mere almindeligt i de seneste 30 år,



kan resultere i stadige bekymringer, ruminationer og selvgenereret stress og kan ligge bag spiseforstyrrelser, selvskaide, OCD, angst, depressioner og selvfølgelig narcissistiske personlighedsforstyrrelser. Forfatterne nævner, at perfektionisme og høje krav til sig selv ind imellem kan være konstruktivt, men bliver det modsatte, hvis det bliver en tvang. Krav om perfektionisme kan blive en dysfunktionel coping strategi, og forfatterne advokerer for, at perfektionisme skal behandles, fordi det kan give de nævnte sekundære psykosociale forstyrrelser. Frem for at fokusere på fx angsten eller depressionen foreslår forfatterne, at man skal adressere den primære årsag, nemlig perfektionismen. Målet med terapien er, at klienten kommer til at føle sig god nok (*good enough*), og deres eksempler på terapeutiske tilgange er primært inspireret af kognitiv adfærdsterapi. Bl.a. arbejdes der på at mindske kognitive forvrængninger, hvor personen overgeneraliserer eller fokuserer på sine fejl på bekostning af det positive, stoppe ruminationer og påtrængende tanker om fejl, som vedkommende mener at have begået, brug af humor, se sig selv udefra, eksperimentere med at lave fejl og observere, hvordan omgivelserne reagerer. Det uperfekte er således blevet det nye perfekte.

Overholser, J., Dimaggio, G. (2020) Struggling with perfectionism: When good enough is not good enough, *Journal of Clinical Psychology*, 76:2019–2027. <https://doi.org/10.1002/jclp.23047>

## Tilknytningsstil og brug af dating-apps

Stadig flere mennesker bruger nettet eller en app, når de vil møde en partner. Der eksisterer en stribe forskellige apps, som matcher forskellige profiler med hensyn til fx seksuel interesse, alder eller køn. De fleste anvendes dog mest af yngre mennesker. Tinder-brugere er blevet beskrevet som mere ekstroverte, åbne over for nye oplevelser og seksuelt accepterende end ikke-brugere, og selvfølgelig er det interessant at undersøge brugernes motiver, udbytte og psykologiske profil. En hollandsk og en amerikansk forsker har undersøgt, hvordan tilknytningsstil hos brugere af dating apps (N=395; 56% mænd) påvirker deres motiv og udbytte af deres datingpraksis. Motiver til at bruge dating-appen blev registreret på basis af *Tinder Motivation Scale*, hvor nysgerrighed, underholdning, socialt samvær, anerkendelse, flirt, kontakt med en partner, seksuelle oplevelser, glemme ex-kæreste eller møde nogen på en rejse indgår som motiver. App-brugere, der scorer højt på ængstelig tilknytning, brugte app'en for at opnå alle de nævnte muligheder, men specielt for at glemme en ex-kæreste, mens dem, der scorer højt på undgående tilknytning, primært var motiveret af at møde en partner, mens de var på rejse. Høje scores for ængstelig og undgående tilknytning korrelerer negativt med sandsynligheden for at mødes face-to-face, men når det så skete, så havde de ængsteligt tilknyttede flere meningsfulde romantiske og seksuelle kontakter end de undgående tilknyttede, også selvom de allerede var i et fast forhold. Det kom som en

overraskelse for forskerne, at undgående tilknytning ikke synes at være signifikant positivt korreleret med at have face-to-face møder med andre app-brugere, mens de var i et fast forhold. Tidligere forskning har nemlig vist det modsatte.

Timmermans, E., Alexopoulos, C. (2020) Anxiously Searching for Love (Among Other Things): Attachment Orientation and Mobile Dating Application Users' Motives and Outcomes, *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(7), DOI: 10.1089/cyber.2019.0542