

*Nasilenie lęku u osób wysoko  
wrażliwych w kontekście pandemii  
Covid-19.*

*Badania relacji lęku, stylów radzenia  
sobie a nadziei na sukces u studentów  
Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w  
Lublinie*

ANNA ROSIKOŃ  
MARTA WOŚKO

# *Uzasadnienie podjętego tematu*

## *— pandemia COVID-19*

- ❖ Pandemia COVID-19 ma istotny wpływ **na zdrowie psychiczne ogółu społeczeństwa**, powodując wiele problemów emocjonalnych (Ornell i wsp. 2020).
- ❖ Epidemie chorób zakaźnych wpływają także na zdrowie psychiczne i samopoczucie **niezainfekowanej populacji ogólnej** (Xiao i wsp. 2020).
- ❖ Rozpoznanie osób, których **stan psychiczny** pogorszył się w związku z wybuchem pandemii, zostało stosunkowo **zaniedbane** (Ahorsu i wsp. 2020).
- ❖ W odniesieniu do pandemii COVID-19 mówi się zarówno **o strachu, jak i o lęku** (Gruchoła i Sławek-Czochra 2020).

# *Uzasadnienie podjętego tematu*

## *wrażliwość środowiskowa*

- ❖ Badacze szacują rozkład wysokiej wrażliwości w populacji na **10–35%** (m.in. Boyce i Ellis, 2005; Aron i Aron, 1997; Belsky i Pluess, 2009; Jagiellowicz i in., 2012; Suomi, 1997, za: Baryła-Matejczuk, Kata, Poleszak, 2021).
- ❖ Indywidualne różnice we wrażliwości są **dziedziczne**, są wynikiem budowy układu nerwowego (Pluess, 2015 za: Baryła-Matejczuk, 2019).

# *Lęk i strach a pandemia COVID-19*

- ❖ Wykazano wyraźne powiązania między strachem związanym z pandemią i występowaniem objawów **zespołu stresu pourazowego** (post-traumatic stress disorder – PTSD), **lęku i depresji** (Hawryluck i wsp. 2004; Zhu i wsp.. 2008).
- ❖ Poważne obawy, **niepokój, lęk i wzmożone napięcie emocjonalne** były charakterystycznymi reakcjami społeczeństwa chińskiego na wybuch epidemii SARS 17 lat temu (Leung i wsp. 2003; Zhu i wsp. 2008).
- ❖ W badaniach przeprowadzonych wśród chińskich studentów stwierdzono, że **24,9% z nich doświadczało lęku** z powodu pojawienia się COVID-19 (Cao i wsp. 2020).
- ❖ Epidemie na przełomie XX i XXI wieku niosły za sobą różnorodne negatywne konsekwencje psychologiczne, takie jak **podwyższony niepokój, obronne zaprzeczanie, wzmożony gniew, strach, nasilenie objawów depresyjnych czy bezsenności** itp. (Cheng, Tang, 2004; Person i in., 2004; Mihashi i in., 2009; Main i in., 2011).

# ***Wrażliwość środowiskowa***

- ❖ **Wrażliwość Przetwarzania Sensorycznego** (ang. Sensory Processing Sensitivity - SPS) to cecha opisująca międzyludzkie różnice we wrażliwości na środowisko, zarówno pozytywne, jak i negatywne.
- ❖ **SPS ma związek:** m.in. z takimi aspektami funkcjonowania, jak:
  - ✓ **możliwość indukcji pozytywnego nastroju** (Lionetti i in., 2018),
  - ✓ **zwiększone kompetencje społeczne w interakcji z pozytywnymi stylami rodzicielskimi** (Slagt i in., 2017),
  - ✓ **obniżona depresja** (Pluess i Boniwell, 2015),
  - ✓ **zwiększona aktywacja w głównych ośrodkach nagrody** w odpowiedzi na pozytywne bodźce, takie jak **uśmiechnięte twarze partnerów** lub **ogólnie pozytywne emocje** (Acevedo i in., 2014).
  - ✓ **impulsywność** (Serafiniai in., 2017),
  - ✓ **niższy poziom subiektywnego szczęścia** (Sobocko i Zelenski, 2015)
  - ✓ **niższy poziom zadowolenia z życia** (Booth i in., 2015).

*Oprac. na podstawie: „Short Polish version of the Highly Sensitive Person Scale - Exploring its Multidimensional Structure on a Sample of Emerging Adults, Baryła-Matejczuk, Poleszak, Porzak, 2021.*

# *Style radzenia sobie ze stresem*

- ❖ Stosowanie przez osoby zagrożone chorobą **różnorodnych strategii radzenia sobie ze stresem**, w tym szczególnie skoncentrowanych na regulacji emocji, chroniło przed zaburzeniami zdrowia psychicznego i somatycznego.
- ❖ **Przy niskiej postrzeganej kontroli** nad sytuacją stresową, która towarzyszy epidemii nieznannej choroby, jednym z adekwatnych sposobów radzenia sobie stanowią **strategie unikowe** (Main i in., 2011).

# *Podstawy teoretyczne*

- ❖ **Koncepcja lęku jako cechy i lęku jako stanu** Charlesa D. Spielbergera (1975)
- ❖ **Koncepcja nadziei** rozumianej jako pozytywny stan motywacyjny (Snyder i in., 1996; Snyder, Cheavens i Sympson, 1997)
- ❖ **Założenia Endlera i Parkera** (1990), którzy rozumieją styl radzenia sobie jako typowy dla danej jednostki sposób zachowania w różnych sytuacjach stresowych
- ❖ **Koncepcja wrażliwości na środowisko** (Pluess, 2015).

# *Cel badania Hipotezy Zmienne*

❖ **Cel:** weryfikacja zależności pomiędzy lękiem, stylami radzenia sobie ze stresem a nadzieją na sukces wśród studentów WSEI, posiadających różne nasilenie wrażliwości środowiskowej

❖ **Zmienne:**

- ❖ Lęk
- ❖ Style radzenia sobie ze stresem
- ❖ Nadzieja na sukces
- ❖ Wrażliwość środowiskowa

❖ **Hipotezy:**

- ❖ H1 Istnieje statystycznie istotna różnica pomiędzy osobami o różnej wrażliwości środowiskowej w zakresie lęku (Lęku- cechy i Lęku – stanu)
- ❖ H2 Istnieje statystycznie istotna różnica pomiędzy osobami o różnej wrażliwości środowiskowej w zakresie nadziei na sukces
- ❖ H3 Istnieje statystycznie istotna różnica pomiędzy osobami o różnej wrażliwości środowiskowej w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem
- ❖ H4 Osoby wysoko wrażliwe będą się różniły od osób nisko wrażliwych zależnością pomiędzy lękiem, stylami radzenia sobie a nadzieją na sukces



*Zastosowane  
narzędzia  
badawcze*

❖ **Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI** autorstwa C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene, w polskiej adaptacji C. D. Spielberger, J. Strelau, M. Tysarczyk, K., Wrześniewskiego (2011)

❖ **Kwestionariusz Nadziei na Sukces (KNS)** autorstwa M. Łaguna, J. Trzebiński, M. Zięba (2005)

Skala ogólna nadziei na sukces

Skala świadomości własnej skuteczności

Skala przekonania o znajdowaniu rozwiązań

❖ **CISS - Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych** autorstwa N. S. Endler, J. D. A. Parker (2020)

Styl skoncentrowany na zadaniu

Styl skoncentrowany na emocjach

Styl skoncentrowany na unikaniu (angażowanie się w czynności zastępcze, poszukiwanie kontaktów towarzyskich)

❖ Polską skróconą wersją narzędzia **Highly Sensitive Person Scale (HSPPS)** autorstwa E. Aron w polskiej adaptacji M. Baryły-Matejczuk i W. Poleszaka, (2021)

# *Wyniki*

# Badana grupa – 200 osób

Płeć	Liczebność	Procent (%)
Kobiety	132	66
Mężczyźni	68	34

$\chi^2=22.627$ ,  $df=7$ ,  $p=0,002$

Kierunek studiów	Liczebność	Procent (%)
Psychologia	112	56,0
Pedagogika	24	12,0
Informatyka	29	14,5
Logistyka	5	2,5
Pielęgniarstwo	10	5,0
Zarządzanie	6	3,0
Mechanika i budowa maszyn	1	0,5
Administracja	11	5,5
Bezpieczeństwo wewnętrzne	2	1,0

$\chi^2=26.453$ ,  $df=21$ ,  $p=0,190$

Wielkość miejscowości zamieszkania	Liczebność	Procent (%)
Wieś	67	33,5
Małe miasto (do 20 tys.)	18	9,0
Średnie miasto (20-100 tys.)	49	24,5
Duże miasto (powyżej 100 tys.)	66	33,0

$\chi^2=26.453$ ,  $df=21$ ,  $p=0,190$

Tryb studiowania	Liczebność	Procent (%)
Stacjonarny	115	57,5
Niestacjonarny	85	42,5

# Badane grupy – równo liczne (54 osób)

## Grupa osób o niskiej wrażliwości środowiskowej

Płeć	Liczebność	Procent (%)
Kobiety	31	57,4
Mężczyźni	23	42,6
$\chi^2=22.627$ , $df=7$ , $p=0,002$		

## Grupa osób o wysokiej wrażliwości środowiskowej

Płeć	Liczebność	Procent (%)
Kobiety	45	83,3
Mężczyźni	9	16,7
$\chi^2=8.605$ , $df=5$ , $p=0,126$		

Wielkość miejscowości zamieszkania	Liczebność	Procent (%)
Wieś	20	37,0
Małe miasto (do 20 tys.)	3	5,6
Średnie miasto (20-100 tys.)	11	20,45
Duże miasto (powyżej 100 tys.)	20	37,0
$\chi^2=26.453$ , $df=21$ , $p=0,190$		

Wielkość miejscowości zamieszkania	Liczebność	Procent (%)
Wieś	20	37,0
Małe miasto (do 20 tys.)	5	9,3
Średnie miasto (20-100 tys.)	13	24,1
Duże miasto (powyżej 100 tys.)	16	29,6
$\chi^2=13.961$ , $df=15$ , $p=0,528$		

# Badane grupy – równo liczne (54 osób)

## Grupa osób o niskiej wrażliwości środowiskowej

Kierunek studiów	Liczebność	Procent (%)
Psychologia	24	44,4
Pedagogika	7	13,0
Informatyka	11	20,4
Logistyka	2	3,7
Pielęgniarstwo	7	13,0
Zarządzanie	1	1,9
Mechanika i budowa maszyn	1	1,9
Administracja	1	1,9

Tryb studiowania	Liczebność	Procent (%)
Stacjonarny	32	59,3
Niestacjonarny	22	40,7

## Grupa osób o wysokiej wrażliwości środowiskowej

Kierunek studiów	Liczebność	Procent (%)
Psychologia	41	75,9
Pedagogika	4	7,4
Informatyka	2	3,7
Logistyka	1	1,9
Pielęgniarstwo	1	1,9
Administracja	5	9,3

Tryb studiowania	Liczebność	Procent (%)
Stacjonarny	28	51,9
Niestacjonarny	26	48,1

# *Wyniki porównania grup w zakresie nasilenia lęku*

STAI	Niska wrażliwość środowiskowa		Wysoka wrażliwość środowiskowa		Porównanie	
	M	SD	M	SD	t	p
Lęk – stan	5,02	2,518	6,64	2,836	-3,964	< 0,001
Lęk – cecha	4,35	2,552	7,05	2,479	-7,251	< 0,001

# *Wyniki porównania grup w zakresie stylów radzenia sobie ze stresem*

CISS	Niska wrażliwość środowiskowa		Wysoka wrażliwość środowiskowa		Porównanie	
	M	SD	M	SD	t	p
Styl skoncentrowany na zadaniu	5,80	1,816	6,07	1,681	-0,390	0,697
Styl skoncentrowany na emocjach	6,61	2,235	5,70	1,880	2,159	<b>0,033</b>
Styl skoncentrowany na unikaniu	5,70	1,574	5,96	1,715	-1,066	0,289
Angażowanie się w czynności zastępcze	6,31	1,438	6,46	1,587	-0,849	0,398
Poszukiwanie kontaktów towarzyskich	4,98	1,608	5,37	2,166	-0,792	0,430

# *Wyniki porównania grup w zakresie nadziei na sukces*

KNS	Niska wrażliwość środowiskowa		Wysoka wrażliwość środowiskowa		Porównanie	
	M	SD	M	SD	t	p
Nadzieja na sukces	5,11	1,900	6,00	2,172	-2,108	<b>0,037</b>
Własna skuteczność	5,06	2,078	5,78	2,071	-1,747	0,084
Znajdowanie rozwiązań	5,28	1,857	6,13	2,084	-2,173	<b>0,032</b>



# Związek pomiędzy Lękiem, Stylami radzenia sobie a Nadzieją na sukces

Osoby o niskiej wrażliwości na środowisko

	Lęk-stan	Lęk-cecha	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
NS	,131	,070	,216	-,097	-,071	-,082	-,032
NS_SW	,211	,139	,165	-,085	-,018	-,059	,032
NS_ZR	,082	,011	,214	-,136	-,077	-,086	-,032

Osoby o wysokiej wrażliwości na środowisko

	Lęk-stan	Lęk-cecha	SSZ	SSE	SSU	ACZ	PKT
NS	,079	,062	,291*	-,387**	-,373**	-,524**	-,083
NS_SW	-,028	-,074	,238	-,324*	-,307*	-,471**	-,040
NS_ZR	,169	,183	,256	-,414**	-,328*	-,461**	-,084

## *Wnioski*

- ❖ Istnieje statystycznie istotna różnica pomiędzy osobami o różnej wrażliwości środowiskowej w zakresie lęku (Lęku- cechy i Lęku – stanu).
- ❖ Istnieje statystycznie istotna różnica pomiędzy osobami o różnej wrażliwości środowiskowej w zakresie nadziei na sukces.
- ❖ Istnieje statystycznie istotna różnica pomiędzy osobami o różnej wrażliwości środowiskowej w zakresie stylu skoncentrowanego na emocjach .
- ❖ Osoby wysoko wrażliwe będą się różniły od osób nisko wrażliwych zależnością pomiędzy stylami radzenia sobie a nadzieją na sukces.

## *Podsumowanie*

- ❖ Osoby wysoko wrażliwe mają istotnie wyższe nasilenie lęku, ale jednocześnie wyniki wskazują, że w przypadku stylów radzenia sobie oraz nadziei na sukces jest odwrotnie.
- ❖ Warto wysoką wrażliwość środowiskową traktować zarówno jako czynnik ryzyka oraz jako czynnik chroniący.
- ❖ Poszerzenie badań, w których zmienną pośredniczącą będzie wrażliwość środowiskowa.

# *Bibliografia*

- ❖ Łaguna, M., Trzebiński, J., Zięba, M. (2005) Kwestionariusz Nadziei na Sukces
- ❖ Aron, E., Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368. DOI: 10.1037/0022-3514.73.2.345.
- ❖ Baryła-Matejczuk, M., Kata, G., & Poleszak, W. (2019). Wrażliwość środowiskowa a uzdolnienia uczniów szkół podstawowych – psychometryczne właściwości polskiej wersji skali Highly Sensitive Child (HSC). Paper presented at the Conference: 'Uwarunkowania i przykłady dobrej praktyki diagnostycznej', USWPS, Warszawa
- ❖ Dymecka, J., (2021). Psychospołeczne skutki pandemii COVID-19, *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 16, 1-2. s. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.5114/nan.2021.108030>
- ❖ Rokosz, M., Poprawa, Tabiś, K., Barański, M., Lewandowska, B., (2021). Analiza zmian w zakresie zaspokojenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych oraz stresu i radzenia sobie z nim w pierwszych miesiącach pandemii COVID-19 w 2020 roku wśród kobiet, *Polskie Forum Psychologiczne*, 2021, tom 26, numer 3, s. 330–348 DOI: 10.34767/PFP.2021.03.06
- ❖ Sosnowski, T., Wrześniewski, K., Jaworowska, A., Fecenec D., (2011), STAI - Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI
- ❖ Strelau, J., Jaworowska, A., (2020 ). CISS - Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych

***Dziękujemy za uwagę***

Anna Rosikoń

[anna.rosikon@interia.pl](mailto:anna.rosikon@interia.pl)

Marta Wośko

[martawosko@wp.pl](mailto:martawosko@wp.pl)