

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Aż połowa badanych studentów polskich uczelni wykazuje objawy negatywnej emocjonalności i tendencję do wycofywania się z relacji społecznych, czyli tzw. osobowość typu D. To wynik znacznie wyższy od szacunków dla ogółu populacji - komentują badacze.

Termin „osobowość typu D” pochodzi od angielskiego słowa distressed, oznaczającego osobę przeżywającą przewlekły stres. Składają się na nią dwa elementy: negatywna emocjonalność, czyli skłonność do częstego przeżywania lęku, smutku, napięcia, frustracji czy pesymizmu oraz

hamowanie społeczne, oznaczające tendencję do wycofywania się z relacji społecznych, tłumienia emocji oraz obawę przed oceną innych ludzi.

- Osoba o wysokim nasileniu obu tych cech nie tylko częściej doświadcza negatywnych emocji, ale również rzadziej dzieli się nimi z otoczeniem i rzadziej poszukuje wsparcia. W efekcie może pozostawać sama ze swoimi problemami, co zwiększa ryzyko pogorszenia samopoczucia - wyjaśniła PAP dr Iga Florczyk ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Dotychczas osobowość typu D badano przede wszystkim u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, nowotworami czy przewlekłymi chorobami skóry. W wielu badaniach wykazywano jej związek z niższą jakością życia oraz większym ryzykiem depresji i zaburzeń lękowych. Znacznie mniej wiadomo było natomiast o jej znaczeniu w populacji młodych, zdrowych dorosłych. Badacze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego sprawdzili jak pod tym względem wypadają studenci.

Przeprowadzili badanie internetowe wśród studentów dwudziestu polskich uczelni. W analizie uwzględniono kwestionariusze 364 osób. Wyniki opublikowali w [Scientific Reports](#).

Badanie pokazało, że kryteria osobowości typu D spełniało aż 50,5 proc. uczestników badania. To wynik znacznie wyższy od szacunków dla ogółu populacji, w której odsetek ten zwykle wynosi od 15 do 25 proc.

Autorzy podkreślają, że nie należy traktować uzyskanego w badaniu wyniku jako reprezentatywnego dla wszystkich polskich studentów. Dobrowolne badanie online mogło przyciągać osoby bardziej zainteresowane tematyką zdrowia psychicznego lub doświadczające większego stresu.

- Wynik zwraca uwagę na skalę potencjalnego problemu. Nawet jeśli rzeczywista częstość występowania osobowości typu D jest niższa, dane sugerują, że znaczna grupa studentów może funkcjonować pod wpływem przewlekłego napięcia emocjonalnego - skomentowała dr Florczyk.

Badanie pokazało też silny związek między osobowością typu D a obniżoną jakością życia. Studenci o takiej osobowości uzyskiwali istotnie niższe wyniki w obszarach zdrowia fizycznego, dobrostanu psychicznego, relacji społecznych oraz oceny własnego środowiska życia, czyli we wszystkich analizowanych.

- W praktyce oznacza to, że osoby z osobowością typu D częściej zgłaszały: mniejszą satysfakcję z życia, gorszą ocenę własnego zdrowia, niższy poziom energii, większe trudności z koncentracją, mniejsze zadowolenie ze snu, gorsze relacje interpersonalne, niższe poczucie wsparcia społecznego, mniejsze zadowolenie z warunków życia - wyjaśniła autorka publikacji.

Badacze zaobserwowali również, że osoby z osobowością typu D częściej deklarowały wcześniejsze rozpoznanie depresji i zaburzeń lękowych. W grupie tej diagnozy psychiatryczne pojawiały się wyraźnie częściej niż wśród pozostałych studentów.

- Na pierwszy rzut oka można by więc uznać, że to właśnie depresja i lęk odpowiadają za niższą jakość życia. Analizy statystyczne pokazały jednak bardziej złożony obraz. Nawet po uwzględnieniu obecności tych zaburzeń, osobowość typu D nadal pozostawała niezależnym czynnikiem związanym z gorszą jakością życia - wskazała ekspertka.

Autorzy publikacji przypomnieli, że negatywną emocjonalność, jak i hamowanie społeczne mogą zmniejszać programy redukcji stresu oparte na uważności. Uczelnie mogłyby więc odgrywać ważną rolę w promowaniu zdrowia psychicznego wprowadzając warsztaty radzenia sobie ze stresem, treningi umiejętności społecznych, konsultacje psychologiczne czy programy rozwijające odporność

psychiczną.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32908.html>

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy