



Złożenie pracy online:
2026-06-21 21:44:59
Kod pracy:
36613/54552/CloudA

Paulina Waszkiewicz
(nr albumu: 30933)

Praca magisterska

Prężność rodzinna i spostrzegane wsparcie społeczne jako predyktory wrażliwości na wstręt w grupie studentów

Family Resilience and Perceived Social Support as Predictors of Disgust Sensitivity in Emerging Adult Students

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Barbara Czuba

Dla Mojej Kochanej Mamy.

I



Streszczenie

Celem pracy było określenie zależności między prężnością rodzinną, spostrzeganym wsparciem społecznym oraz wrażliwością na wstręt w grupie studentów, a także sprawdzenie, czy wsparcie społeczne pełni rolę mediatora w relacji między prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt. Badanie osadzono w trzech perspektywach teoretycznych: koncepcji prężności rodzinnej, modelu buforowego wsparcia społecznego oraz ujęciu wstrętu jako elementu behawioralnego układu immunologicznego. W badaniu uczestniczyły 243 osoby spełniające kryterium bycia studentem, w wieku od 18 do 26 lat. Zastosowano trzy narzędzia badawcze: polską adaptację Skali Oceny Prężności Rodzinnej FRAS-PL, Wielowymiarową Skalę Spostrzeganego Wsparcia Społecznego MSPSS oraz polską wersję Kwestionariusza Oceny Wrażliwości na Wstręt KOWW/QADS. W analizie danych wykorzystano statystyki opisowe, analizę rzetelności, korelacje Pearsona, analizę regresji oraz analizę mediacji. Uzyskane wyniki wykazały, że wyższa prężność rodzinna wiąże się z niższą ogólną wrażliwością na wstręt oraz z wyższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego. Nie potwierdzono natomiast istotnej zależności między globalnym poziomem wsparcia społecznego a ogólną wrażliwością na wstręt. Analizy szczegółowe wykazały, że wsparcie rodzinne było silniejszym predyktorem niż wsparcie od przyjaciół w odniesieniu do wstrętu interpersonalno-zakaźnego. Nie potwierdzono również hipotezy o klasycznej mediacyjnej roli wsparcia społecznego w relacji między prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt. Wyniki wskazują, że rodzina jako system adaptacyjny może odgrywać istotną rolę w kształtowaniu emocji obronnych, jednak mechanizmy tych zależności mają charakter złożony i wymagają dalszych badań.

Słowa kluczowe

prężność rodzinna, wsparcie społeczne, spostrzegane wsparcie społeczne, wrażliwość na wstręt, studenci, wczesna dorosłość

Abstract

The aim of this study was to examine the relationships between family resilience, perceived social support, and disgust sensitivity in a sample of university students, as well as to test whether social support mediates the relationship between family resilience and disgust sensitivity. The study was grounded in three theoretical perspectives: the concept of family resilience, the buffering model of social support, and the view of disgust as a component of the behavioral immune system. The sample consisted of 243 participants who met the criterion of being university students, aged between 18 and 26 years. Three research instruments were used: the Polish adaptation of the Family Resilience Assessment Scale (FRAS-PL), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and the Polish version of the Questionnaire for the Assessment of Disgust Sensitivity (QADS/KOWW). Data analysis included descriptive statistics, reliability analysis, Pearson correlations, regression analysis, and mediation analysis. The results showed that higher family resilience was associated with lower overall disgust sensitivity and higher perceived social support. However, no significant relationship was found between the global level of perceived social support and overall disgust sensitivity. Detailed analyses indicated that family support was a stronger predictor than friend support in relation to interpersonal-contamination disgust. The hypothesis concerning the classical mediating role of social support in the relationship between family resilience and disgust sensitivity was not confirmed. The findings suggest that the family, as an adaptive system, may play an important role in shaping defensive emotions; however, the mechanisms underlying these relationships are complex and require further investigation.

Keywords

family resilience, social support, perceived social support, disgust sensitivity, students, emerging adulthood

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	3
Rozdział I. Wrażliwość na wstręt – ujęcie teoretyczne.....	5
1.1. Emocja wstrętu – definicje i funkcje	5
1.2. Ewolucyjna koncepcja <i>behavioral immune system</i>	7
1.3. Wstręt interpersonalny i regulacja dystansu społecznego	11
1.4. Wrażliwość na wstręt a funkcjonowanie psychospołeczne	14
Rozdział II. Prężność rodzinna jako zasób systemowy.....	19
2.1. Systemowa teoria rodziny.....	19
2.2. Koncepcja prężności rodzinnej Fromy Walsh	20
2.3. Wymiary prężności rodzinnej	22
2.4. Prężność rodzinna a regulacja emocji.....	24
Rozdział III. Wsparcie społeczne jako zasób ochronny	27
3.1. Definicje i typologie wsparcia społecznego	27
3.2. Model efektu głównego i model buforowy	28
3.3. Znaczenie wsparcia spostrzeganego	30
3.4. Wsparcie społeczne w okresie wczesnej dorosłości	32
Rozdział IV. Metodologia badań własnych	35
4.1. Cel i problematyka badań	35
4.2. Hipotezy badawcze	37
4.3. Charakterystyka badanej grupy	39
4.4. Narzędzia badawcze	40
4.4.1. Skala Prężności Rodzinnej FRAS-PL.....	41
4.4.2. Wielowymiarowa Skala Spostrzeganego Wsparcia Społecznego MSPSS.....	42
4.4.3. Kwestionariusz Oceny Wrażliwości na Wstręt (KOWW; polska wersja QADS)..	42
4.4.4. Metryczka własna	43
4.5. Procedura badawcza	44



4.6. Metody analizy statystycznej.....	45
Rozdział V. Wyniki badań własnych	48
5.1. Rzetelność zastosowanych narzędzi badawczych	48
5.2. Statystyki opisowe badanych zmiennych	49
5.3. Analiza korelacji pomiędzy badanymi zmiennymi	51
5.4. Analiza regresji liniowej	53
5.5. Analiza mediacji	55
5.6. Podsumowanie wyników i weryfikacja hipotez	56
Rozdział VI. Dyskusja wyników	59
6.1. Prężność rodzinna a wrażliwość na wstręt	59
6.2. Prężność rodzinna a spostrzegane wsparcie społeczne	60
6.3. Spostrzegane wsparcie społeczne a wrażliwość na wstręt	60
6.4. Zróźnicowanie wymiarów wstrętu	61
6.5. Znaczenie źródeł wsparcia społecznego	62
6.6. Mediacja wsparcia społecznego	63
6.7. Znaczenie wyników w świetle literatury przedmiotu	64
6.8. Ograniczenia badań	65
6.9. Implikacje praktyczne i kierunki dalszych badań.....	66
Zakończenie.....	68
Bibliografia.....	70
Spis tabel	73



Wstęp

Funkcjonowanie człowieka w sytuacjach zagrożenia zależy nie tylko od cech indywidualnych, lecz także od jakości środowiska rodzinnego i społecznego, w którym jednostka rozwija się i funkcjonuje w codziennych sytuacjach życiowych. W psychologii coraz częściej podkreśla się, że emocje, nawet te uznawane za względnie podstawowe i ewolucyjnie ugruntowane, nie są zjawiskami całkowicie oderwanymi od kontekstu relacyjnego. Dotyczy to również wstrętu, który z jednej strony pełni funkcję ochronną wobec potencjalnych zagrożeń biologicznych, z drugiej zaś może być modulowany przez doświadczenia społeczne, poziom bezpieczeństwa psychologicznego oraz jakość relacji z bliskimi.

Wstręt stanowi jedną z podstawowych emocji ochronnych i odgrywa ważną rolę w unikaniu bodźców mogących wiązać się z ryzykiem zakażenia, skażenia lub uszkodzenia organizmu. W literaturze przedmiotu coraz częściej analizuje się go nie tylko jako reakcję na bodźce fizyczne, lecz także jako zjawisko powiązane z funkcjonowaniem społecznym, zdrowiem psychicznym oraz regulacją emocjonalną. Szczególne znaczenie zyskuje tu perspektywa behawioralnego układu immunologicznego, zgodnie z którą wstręt pełni funkcję psychologicznej linii obrony przed zagrożeniami biologicznymi. Jednocześnie poziom wrażliwości na wstręt nie jest identyczny u wszystkich osób i może pozostawać w związku z szeregiem czynników psychospołecznych.

Jednym z takich czynników może być prężność rodzinna. W ujęciu systemowym prężność rodzinna odnosi się do zdolności rodziny do przystosowywania się do trudnych wydarzeń, radzenia sobie z kryzysami, odbudowywania równowagi oraz korzystania z zasobów wewnętrznych i zewnętrznych. Rodzina jako podstawowy system społeczny odgrywa istotną rolę w kształtowaniu sposobów interpretowania rzeczywistości, reagowania na stres oraz regulowania emocji. Można zatem przypuszczać, że środowisko rodzinne charakteryzujące się wysoką prężnością sprzyja rozwijaniu większego poczucia bezpieczeństwa, lepszej regulacji emocjonalnej oraz niższej podatności na nadmierne reagowanie na bodźce awersyjne.

Z prężnością rodzinną ściśle wiąże się również zagadnienie wsparcia społecznego. W psychologii przyjmuje się, że spostrzegane wsparcie społeczne pełni istotną funkcję ochronną wobec skutków stresu i obciążeń emocjonalnych. Szczególnie istotne jest przy tym nie tylko obiektywne istnienie sieci wsparcia, lecz także subiektywne przekonanie jednostki, że w sytuacji trudnej może liczyć na pomoc i zrozumienie ze strony bliskich osób. Wsparcie społeczne, zgodnie z modelem buforowym, może osłabiać negatywne konsekwencje stresu i



zwiększać skuteczność przystosowania. Wciąż jednak stosunkowo niewiele wiadomo na temat jego znaczenia dla emocji ochronnych, takich jak wstręt.

Wydaje się, że szczególnie interesującą grupą do badania tych zależności są studenci. Okres studiowania przypada zazwyczaj na etap wczesnej dorosłości, który wiąże się z intensywnymi zmianami rozwojowymi, stopniowym uniezależnianiem się od rodziny pochodzenia, podejmowaniem nowych ról społecznych oraz budowaniem bardziej złożonej sieci relacji. Jednocześnie dla wielu młodych dorosłych rodzina nadal pozostaje ważnym źródłem bezpieczeństwa emocjonalnego i wsparcia. To sprawia, że analiza związku między prężnością rodzinną, spostrzeganym wsparciem społecznym i wrażliwością na wstręt w tej grupie wydaje się zarówno teoretycznie uzasadniona, jak i praktycznie istotna.

Podjęcie niniejszej problematyki wynika również z dostrzegalnej luki badawczej. Dotychczasowe badania nad wrażliwością na wstręt koncentrowały się przede wszystkim na jej biologicznych, ewolucyjnych i klinicznych uwarunkowaniach. Znacznie rzadziej analizowano tę zmienną w szerszym kontekście relacyjnym, zwłaszcza w odniesieniu do jakości funkcjonowania rodziny i subiektywnie postrzeganego wsparcia społecznego. Tymczasem takie ujęcie może pogłębić rozumienie psychospołecznych mechanizmów związanych z emocjami obronnymi.

Celem niniejszej pracy było określenie zależności między prężnością rodzinną, spostrzeganym wsparciem społecznym oraz dyspozycyjną wrażliwością na wstręt u studentów, a także sprawdzenie, czy wsparcie społeczne pełni rolę mediatora w relacji między prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt. Badanie zostało osadzone w trzech perspektywach teoretycznych: koncepcji prężności rodzinnej Fromy Walsh, ujęciu wstrętu jako elementu behawioralnego układu immunologicznego oraz modelu buforowego wsparcia społecznego.

Praca składa się z sześciu rozdziałów. W pierwszych trzech rozdziałach przedstawiono podstawy teoretyczne dotyczące prężności rodzinnej, wsparcia społecznego oraz wstrętu. Rozdział czwarty poświęcono metodologii badań własnych, obejmującej cel badania, problematykę, hipotezy, charakterystykę próby, zastosowane narzędzia oraz procedurę analizy statystycznej. W rozdziale piątym zaprezentowano wyniki badań własnych. Rozdział szósty zawiera ich dyskusję, odniesienie do literatury przedmiotu, omówienie ograniczeń badania oraz wskazanie implikacji praktycznych i kierunków dalszych analiz.



Rozdział I. Wrażliwość na wstręt – ujęcie teoretyczne

1.1. Emocja wstrętu – definicje i funkcje

Współczesna psychologia ujmuje wstręt jako złożoną emocję o wyraźnym znaczeniu adaptacyjnym, poznawczym i społecznym. W najnowszych opracowaniach podkreśla się, że nie jest on wyłącznie reakcją na bodźce biologicznie odrażające, lecz stanowi element szerszego systemu regulacji zachowania, którego zadaniem jest ograniczanie kontaktu z potencjalnymi źródłami zagrożenia. Z tej perspektywy wstręt można rozumieć jako względnie szybki mechanizm oceny bodźców, sytuacji i osób pod kątem możliwego ryzyka skażenia, naruszenia granic cielesnych albo przekroczenia norm społecznych. W konsekwencji emocja ta pełni funkcję ochronną, lecz zarazem organizuje doświadczenie społeczne, wpływając na dystansowanie się, selekcję kontaktów oraz sposoby interpretowania zachowań innych ludzi. Najnowsze ujęcia zwracają uwagę, że właśnie ta podwójna natura (biologiczna i społeczna) sprawia, iż wstręt jest szczególnie istotny z punktu widzenia funkcjonowania psychospołecznego młodych dorosłych. (Szymkow i in., 2021; Spangler i in., 2024).

W literaturze z ostatnich lat akcentuje się, że wstręt należy odróżnić od lęku i strachu, mimo że emocje te mogą współwystępować. Strach mobilizuje organizm wobec bezpośredniego zagrożenia i sprzyja reakcji walki lub ucieczki, natomiast wstręt organizuje przede wszystkim unikanie kontaktu, wycofanie oraz odrzucenie źródła potencjalnego skażenia. O ile lęk koncentruje się na przewidywanym niebezpieczeństwie, o tyle wstręt częściej odnosi się do jakości bodźca: jego odrażającego, zanieczyszczającego albo naruszającego granice charakteru. Badania nad kosztami behawioralnej odporności po przebyciu COVID-19 pokazały, że wzrost reakcji wstrętu może wiązać się z szerszą nadwrażliwością na bodźce i z zakłóceniem codziennego funkcjonowania społeczno-emocjonalnego. Oznacza to, że wstręt nie jest jedynie emocją „pierwotną”, ale może stanowić czynnik wpływający na dobrostan, skłonność do unikania i jakość relacji interpersonalnych. (Spangler i in., 2024).

W badaniach empirycznych szczególne znaczenie ma rozróżnienie domen wstrętu. Najczęściej wyróżnia się wstręt patogenowy, seksualny i moralny. Wstręt patogenowy dotyczy bodźców kojarzonych z chorobą, zakażeniem, wydzielinami, rozkładem lub niehigienicznością. Wstręt seksualny wiąże się z unikaniem zachowań mogących pociągać za sobą koszt biologiczny, relacyjny albo kulturowy. Wstręt moralny natomiast pojawia się wobec naruszeń norm, niesprawiedliwości czy działań ocenianych jako społecznie nieakceptowalne. Warto podkreślić, że współczesne badania nie traktują tych domen jako całkowicie rozłącznych. Przeciwnie - pokazują, że mogą one częściowo współwystępować i



uruchamiać wspólny schemat odrzucenia, choć każda z nich pełni odmienną funkcję regulacyjną. Taki podział jest szczególnie istotny w pracach dotyczących studentów, ponieważ pozwala uchwycić zarówno biologiczne, jak i społeczne aspekty podatności na wstręt. (Szymkow i in., 2021; Kaňková i in., 2023).

W nowoczesnych ujęciach wstręt interpretuje się również jako emocję silnie zależną od kontekstu. Nie jest to zatem stała i niezmienna reakcja na te same bodźce, lecz proces podatny na aktualne zagrożenia środowiskowe, doświadczenia jednostki, poziom zdrowia, płeć czy wiek. Badanie dotyczące związku wstrętu z oceną ryzyka infekcji pokazało, że postrzegane zagrożenie zakażeniem jest powiązane z nasileniem reakcji unikowych i że wstręt może być czuły na bieżące warunki epidemiologiczne, a nie wyłącznie na historyczne wzorce zagrożeń. Jednocześnie autorzy badania zwracają uwagę, że percepcja ryzyka nie musi być całkowicie irracjonalna – może stanowić względnie wiarygodny wskaźnik aktualnej ekspozycji na choroby zakaźne. To ustalenie jest istotne dla rozumienia wrażliwości na wstręt u studentów, którzy funkcjonują w środowisku o wysokiej gęstości kontaktów, dużej zmienności relacji i nasilonych doświadczeniach stresowych. (Hlay i in., 2021).

Badania prowadzone w okresie pandemii COVID-19 wniosły ważny wkład do rozumienia funkcji wstrętu. Analiza wyników wykazała, że wzrost zagrożenia patogenowego nie zawsze prowadzi do prostego zwiększenia wszystkich form wstrętu. W badaniu podłużnym przeprowadzonym w Czechach stwierdzono wzrost wstrętu moralnego, ale nie patogenowego, co sugeruje, że sytuacje kryzysowe mogą przesuwać emocjonalną czujność z obszaru skażenia biologicznego ku obszarowi oceny norm i zachowań społecznych. Innymi słowy, w warunkach wysokiego zagrożenia ludzie nie tylko bardziej ostrożnie reagują na sygnały choroby, lecz także bardziej rygorystycznie oceniają zachowania innych, zwłaszcza te, które mogą być interpretowane jako nieodpowiedzialne, nieostrożne albo naruszające dobro wspólne. Taka elastyczność reakcji wskazuje, że wstręt jest emocją osadzoną zarówno w biologii, jak i w porządku normatywnym. (Kaňková i in., 2023).

Ważnym problemem badawczym pozostają różnice indywidualne w nasileniu wstrętu. Aktualne publikacje potwierdzają, że kobiety średnio częściej deklarują wyższy poziom wstrętu niż mężczyźni, co interpretuje się jako efekt większej podatności na koszty infekcji w perspektywie reprodukcyjnej oraz większej skłonności do strategii ochronnych. Wskazuje się również na związek wieku z nasileniem wybranych postaci wstrętu. U osób starszych może on częściowo kompensować obniżoną sprawność fizjologicznego układu odpornościowego, natomiast u młodych dorosłych bywa związany z sytuacyjną ekspozycją na stresory, gęstością kontaktów społecznych i jakością regulacji emocjonalnej. Znaczenie tych zależności dla



populacji studenckiej jest duże, ponieważ okres wczesnej dorosłości łączy zwiększoną autonomię z nadal intensywnym wpływem środowiska rodzinnego i rówieśniczego. (Hlay i in., 2021; Badura-Brzoza i in., 2025).

Współczesne koncepcje podkreślają także, że wstręt może pełnić funkcję informacyjną wobec granic „ja” i „nie-ja”. To, co odrażające, nie tylko zagraża biologicznie, ale także narusza poczucie integralności ciała, tożsamości oraz porządku społecznego. Dzięki temu wstręt angażuje procesy atrybucyjne i interpretacyjne. Jednostka nie tylko reaguje na bodziec, ale nadaje mu znaczenie. To z kolei otwiera drogę do wpływu socjalizacji rodzinnej i doświadczeń wsparcia społecznego na to, jak rozpoznawane i regulowane są reakcje wstrętu. Jeżeli rodzina dostarcza bezpiecznych wzorców radzenia sobie z napięciem, modeluje adekwatną interpretację zagrożeń i wzmacnia poczucie przewidywalności, możliwe jest obniżenie reaktywności obronnej. Jeśli natomiast środowisko rodzinne jest chaotyczne lub mało wspierające, jednostka może częściej interpretować niejednoznaczne bodźce jako zagrażające i reagować wzmożonym unikaniem. Ta przesłanka stanowi ważne uzasadnienie dla badań łączących wrażliwość na wstręt z prężnością rodzinną oraz spostrzegającym wsparciem społecznym. (Matuszczak-Świgoń, 2023; Nadrowska i in., 2021).

Podsumowując, współczesne badania pokazują, że wstręt jest emocją wielowymiarową i funkcjonalną. Chroni organizm przed zagrożeniami, ale zarazem wpływa na relacje społeczne, sposoby oceny innych ludzi oraz codzienne funkcjonowanie emocjonalne. Jego nasilenie zależy od kontekstu zagrożenia, cech jednostki i jakości środowiska społecznego. Z tego względu analiza wrażliwości na wstręt u studentów powinna wykraczać poza biologiczne rozumienie emocji i uwzględniać rodzinne oraz społeczne mechanizmy regulacyjne. Tylko takie ujęcie pozwala wyjaśnić, dlaczego u niektórych młodych dorosłych reakcje unikowe są silniejsze, trwalsze i bardziej generalizowane niż u innych.

Powyższa wielowymiarowość wstrętu stanowi fundament dla dalszych rozważań nad jego ewolucyjnym zakorzenieniem, które w kolejnym podrozdziale zostanie omówione w kontekście behawioralnego systemu odpornościowego.

1.2. Ewolucyjna koncepcja *behavioral immune system*

W najnowszym przeglądzie van Leeuwena, Jaegera i Tybura podkreślono, że *behavioral immune system* należy ujmować jako zespół mechanizmów służących redukowaniu ryzyka kontaktu z patogenami, ale jednocześnie mających wyraźne konsekwencje społeczne. Autorzy wskazują, że wstręt, nieufność i unikanie nie są wyłącznie



reakcjami zdrowotnymi, lecz mogą organizować percepcję grup obcych, ocenę zagrożenia i gotowość do dystansowania się od innych. Wzmacnia to tezę, że *behavioral immune system* stanowi pomost między regulacją biologicznego bezpieczeństwa a codziennym funkcjonowaniem społecznym jednostki. (van Leeuwen i in., 2023)

Jednym z najważniejszych współczesnych modeli wyjaśniających znaczenie wstrętu jest koncepcja behawioralnego systemu odpornościowego, określana jako *behavioral immune system*. W najogólniejszym sensie opisuje ona zespół procesów poznawczych, afektywnych i behawioralnych, które mają zapobiegać kontaktowi z patogenami jeszcze zanim dojdzie do zakażenia. W odróżnieniu od fizjologicznego układu odpornościowego, który reaguje po ekspozycji na czynnik chorobotwórczy, system behawioralny działa uprzedzająco. Uruchamia czujność wobec sygnałów zanieczyszczenia, skłania do wycofania, wzmacnia ostrożność i motywuje do podejmowania działań ochronnych. Współczesne badania potwierdzają, że centralną emocją tego systemu pozostaje wstręt, lecz jego funkcjonowanie obejmuje również wzmożoną uwagę na sygnały choroby, wyobrażeniowe przewidywanie konsekwencji kontaktu oraz modyfikację zachowań społecznych. (Hromatko i in., 2021; Szymkow i in., 2021).

Z perspektywy ewolucyjnej system ten miał zwiększać szanse przeżycia, ograniczając koszty wynikające z infekcji. Ponieważ reakcja fizjologiczna organizmu jest energochłonna, bardziej adaptacyjne okazuje się niedopuszczenie do ekspozycji na zagrożenie. Wstręt, awersja do nieczystości, unikanie podejrzanych bodźców czy dystansowanie się od osób wykazujących sygnały choroby można więc traktować jako ekonomiczne rozwiązania ochronne. Nowsze opracowania podkreślają, że *behavioral immune system* nie jest mechanicznym zbiorem odruchów, lecz systemem elastycznym i dostosowującym się do warunków środowiskowych. Oznacza to, że nasilenie reakcji obronnych zależy zarówno od realnego poziomu ryzyka, jak i od subiektywnie postrzeganej podatności na chorobę. (Hlay i in., 2021; Spangler i in., 2024).

Kluczową cechą opisywanego systemu jest jego wysoka czułość, ale i podatność na nadmiarowe alarmy. Z punktu widzenia przetrwania bardziej opłacalne może być bowiem fałszywe rozpoznanie zagrożenia niż jego przeoczenie. Z tego powodu *behavioral immune system* działa zgodnie z zasadą minimalizacji ryzyka przeoczenia zagrożenia. W praktyce oznacza to, że może uruchamiać reakcje obronne także wtedy, gdy sygnał zagrożenia jest niejednoznaczny albo wręcz neutralny. Najnowsze badania nad psychologicznymi kosztami behawioralnej odporności po diagnozie COVID-19 pokazały, że osoby po przebytej infekcji wykazywały nasilone reakcje wstrętu i oceny zagrożenia nie tylko wobec bodźców wyraźnie



infekcyjnych, lecz także neutralnych. Wynik ten wskazuje na możliwość nadmiernego uogólniania reakcji obronnych, co z jednej strony może zwiększać bezpieczeństwo, ale z drugiej obciąża funkcjonowanie psychospołeczne. (Spangler i in., 2024).

Współczesne badania nad *behavioral immune system* akcentują również jego społeczne konsekwencje. Sygnały choroby bywają bowiem odczytywane nie tylko w odniesieniu do rzeczywistych oznak infekcji, ale także wobec cech heurystycznie kojarzonych z zagrożeniem. W badaniach prowadzonych podczas pandemii wykazano, że wyższa reaktywność *behavioral immune system* była związana z większym dystansem wobec obcych, silniejszymi negatywnymi emocjami wobec cudzoziemców oraz większą gotowością do karania osób łamiących normy sanitarne. Oznacza to, że *behavioral immune system* reguluje nie tylko zachowania zdrowotne, ale również postawy społeczne i sposób budowania granic pomiędzy „bezpiecznym swojskim” a „potencjalnie niebezpiecznym obcym”. Dla analizowanej w niniejszej pracy wrażliwości na wstręt jest to wniosek kluczowy, gdyż wskazuje na ścisły związek między patogenowym wymiarem emocji a codziennym funkcjonowaniem interpersonalnym. (Hromatko i in., 2021).

Badania z ostatnich lat pokazują ponadto, że *behavioral immune system* jest systemem funkcjonalnie elastycznym. Stwierdzono wówczas, że nie każda domena wstrętu odgrywa taką samą rolę w kształtowaniu postaw społecznych. Najsilniejszym predyktorem okazał się wstręt seksualny, podczas gdy wstręt patogenowy i moralny nie miały takiej samej siły wyjaśniającej. Jednocześnie związek pomiędzy wstrętem seksualnym a postawami był silniejszy u osób o wyższym poczuciu podatności na chorobę. Wyniki te potwierdzają, że *behavioral immune system* nie działa sztywno, lecz wykorzystuje różne komponenty emocjonalne zależnie od rodzaju bodźca, jego znaczenia kulturowego oraz indywidualnych przekonań o własnej podatności. (Szymkow i in., 2021).

Znaczenie tej elastyczności dobrze ilustrują badania prowadzone w kontekście pandemii. W populacji mieszkańców chorwackich wysp i lądu wykazano, że wskaźniki związane z *behavioral immune system*, takie jak wstręt patogenowy, awersja do zarazków i postrzegana podatność na infekcję, przewidywały preferowany dystans interpersonalny oraz negatywne emocje wobec obcych. Co istotne, wyniki różniły się zależnie od kontekstu geograficznego, a mieszkańcy bardziej izolowanych środowisk wykazywali szczególnie podwyższoną reaktywność w wybranych obszarach. Oznacza to, że system obronny jest w znacznej mierze kształtowany przez środowisko lokalne i historycznie ukształtowane doświadczenia zagrożenia. Dla populacji studentów można z tego wyciągnąć wniosek, że również kontekst społeczny – intensywność kontaktów, poczucie bezpieczeństwa, stabilność



relacji – może wzmacniać albo osłabiać wrażliwość na bodźce wzbudzające wstręt. (Hromatko i in., 2021).

Koncepcja *behavioral immune system* ma duże znaczenie metodologiczne, ponieważ wyjaśnia, dlaczego wrażliwość na wstręt bywa powiązana z szeregiem zmiennych psychospołecznych, które na pierwszy rzut oka nie wydają się bezpośrednio związane z zagrożeniem biologicznym. Należą do nich uprzedzenia, dystans społeczny, nieufność, większa surowość ocen moralnych czy ograniczanie kontaktów z ludźmi postrzeganymi jako potencjalnie zagrażający. W ten sposób teoria *behavioral immune system* dostarcza pomostu pomiędzy psychologią emocji, psychologią zdrowia i psychologią społeczną. W przypadku planowanego modelu badawczego oznacza to, że wysoka wrażliwość na wstręt można traktować nie tylko jako dyspozycję afektywną, ale także jako sposób reagowania społecznego, który może być modulowany przez zasoby rodzinne i wsparcie społeczne. (Szymkow i in., 2021; Hromatko i in., 2021).

W najnowszych publikacjach pojawia się również pytanie o psychologiczne koszty nadmiernej aktywacji *behavioral immune system*. O ile adaptacyjna rola systemu w warunkach zagrożenia jest dobrze udokumentowana, o tyle mniej oczywiste są skutki przedłużonej i uogólnionej czujności. Wyniki badań Dereka P. Spanglera i jego współpracowników sugerują, że wzmożone reakcje wstrętu oraz wzrost oceny zagrożenia mogą wiązać się z większym zakłóceniem funkcjonowania społeczno-emocjonalnego, silniejszym unikaniem i trudniejszym powrotem do codziennych aktywności. *Behavioral immune system* jest więc systemem ochronnym, ale potencjalnie kosztownym psychicznie, zwłaszcza wtedy, gdy przestaje trafnie różnicować bodźce rzeczywiście niebezpieczne od neutralnych. Ta konstatacja jest ważna w odniesieniu do studentów, ponieważ okres studiowania wymaga otwartości na relacje, współpracę, mobilność i eksplorację społeczną – czyli zachowania, które mogą być ograniczane przez nadmierną aktywację mechanizmów unikowych. (Spangler i in., 2024).

Ważnym uzupełnieniem tej perspektywy są wyniki badań Natalie J. Shook, Barışa Sevi, Jerin Lee, Benjamin Oosterhoff i Holly N. Fitzgerald, którzy wykazali, że wyższa awersja do zarazków i większa wrażliwość na wstręt patogenowy wiązały się nie tylko z wyższym poziomem obaw dotyczących COVID-19, ale również z częstszym podejmowaniem zachowań prewencyjnych, takich jak dystansowanie społeczne, mycie rąk czy dezynfekowanie powierzchni. Wynik ten pokazuje, że *behavioral immune system* nie ogranicza się do biernego unikania, lecz może organizować szerszy katalog zachowań ochronnych. Dla niniejszej pracy ma to znaczenie o tyle, że pozwala ujmować wrażliwość na



wstręt zarówno jako mechanizm obronny, jak i czynnik wpływający na codzienny styl funkcjonowania społecznego i zdrowotnego. (Shook i in., 2020).

Na gruncie niniejszej pracy szczególnie użyteczne jest rozumienie *behavioral immune system* jako systemu, którego ekspresja może być modyfikowana przez zasoby ochronne. Jeśli jednostka funkcjonuje w stabilnym środowisku rodzinnym, otrzymuje adekwatne wsparcie emocjonalne i ma poczucie bezpieczeństwa w relacjach, prawdopodobne jest lepsze różnicowanie bodźców zagrażających od niegroźnych. W efekcie reakcje obronne mogą być bardziej proporcjonalne i mniej kosztowne. W przeciwnym razie, w warunkach słabszych zasobów społecznych, system może częściej uruchamiać się nadmiarowo. To właśnie dlatego koncepcja *behavioral immune system* stanowi teoretyczne uzasadnienie dla poszukiwania związków pomiędzy prężnością rodzinną, wsparciem społecznym a wrażliwością na wstręt.

Podsumowując, *behavioral immune system* jest współcześnie jednym z najbardziej użytecznych modeli wyjaśniających, dlaczego wstręt pełni tak istotną rolę w regulacji zachowania. Umożliwia on jednocześnie uwzględnienie biologicznego sensu unikania patogenów, elastyczności reakcji zależnej od kontekstu oraz kosztów psychospołecznych wynikających z nadmiernej czujności. W kolejnych podrozdziałach pozwoli to przejść od ogólnego opisu funkcji wstrętu do analizy jego interpersonalnych i psychospołecznych konsekwencji.

1.3. Wstręt interpersonalny i regulacja dystansu społecznego

Jednym z najbardziej interesujących obszarów badań nad wstrętem jest jego związek z regulacją dystansu społecznego. Wstręt interpersonalny można rozumieć jako szczególną postać reakcji unikowej, która pojawia się wobec osób postrzeganych jako potencjalne źródło zagrożenia biologicznego, naruszenia granic cielesnych albo społecznej „obcości”. W tym sensie wstręt nie ogranicza się do kontaktu z brudem czy wydzielinami, lecz obejmuje również relacje społeczne i może wpływać na to, kogo uznajemy za bezpiecznego, a kogo za kogoś, od kogo należy się zdystansować. Badania z okresu pandemii jednoznacznie pokazały, że wyższe nasilenie wskaźników związanych z *behavioral immune system* wiązało się z większym preferowanym dystansem wobec obcych, zwłaszcza nieznajomych. Dystans społeczny nie był więc wyłącznie efektem administracyjnych zaleceń sanitarnych, lecz także wyrazem psychologicznych procesów unikania. (Hromatko i in., 2021).

Zależność między wstrętem a dystansem społecznym ma silne podstawy funkcjonalne. Kontakt z osobą nieznaną, postrzeganą jako „inna” czy słabiej przewidywalna, zwiększa niepewność co do jej stanu zdrowia, nawyków higienicznych i sposobu respektowania norm



ochronnych. W takich sytuacjach wzrasta skłonność do traktowania obcości jako heurystyki zagrożenia. Nie musi to oznaczać świadomego uprzedzenia. Częściej chodzi o automatyczne przesunięcie percepcji w stronę ostrożności, które może przyjmować postać dyskomfortu cielesnego, potrzeby zachowania większej przestrzeni albo emocjonalnego chłodu. W badaniu Hromatko i współpracowników właśnie dystans wobec obcych, a nie bliskich, okazał się szczególnie silnie związany z miarami wstrętu patogenowego i awersji do zarazków. Wskazuje to, że interpersonalne konsekwencje wstrętu są najbardziej widoczne tam, gdzie relacja nie daje jeszcze poczucia zaufania i przewidywalności. (Hromatko i in., 2021).

Wstręt interpersonalny nie musi odnosić się wyłącznie do realnego zagrożenia chorobą. Współczesne badania podkreślają jego związek z mechanizmami stereotypizacji i dehumanizacji. Jeżeli dana osoba lub grupa zostaje skojarzona z nieczystością, zepsuciem, ryzykiem zakażenia albo naruszeniem norm, może stać się obiektem emocjonalnego odrzucenia. Badania poświęcone mechanizmowi homonegatywnych postaw w kontekście pandemii COVID-19 pokazało, że wstręt seksualny może przewidywać bardziej negatywne postawy wobec grup społecznych heurystycznie łączonych z chorobą czy „nieczystością”. Szczególnie ważny jest tu mechanizm skojarzenia - grupa nie musi realnie zagrażać, wystarczy kulturowo utrwalone przypisanie jej cech budzących odrazę lub obawę. W takim ujęciu wstręt interpersonalny staje się emocją regulującą granice społeczne, a nie tylko ochronę przed patogenem. (Szymkow i in., 2021).

To rozszerzenie funkcji wstrętu jest istotne z punktu widzenia funkcjonowania studentów. Okres studiowania wiąże się z intensywną ekspozycją na różnorodność – nowych ludzi, odmienne style życia, obyczaje, poglądy i doświadczenia. Młodzi dorośli częściej niż w poprzednich fazach życia wchodzą w relacje z osobami spoza najbliższego środowiska rodzinnego czy lokalnego. Jeżeli jednak ich system reagowania na zagrożenie jest szczególnie czuły, różnorodność ta może być przeżywana jako obciążająca i uruchamiać strategie wycofania. W praktyce może to oznaczać większy dystans fizyczny, ograniczenie bliskości, selektywne unikanie kontaktów czy szybkie przypisywanie innym cech zagrażających. Tego rodzaju procesy nie muszą być świadome, ale mogą wpływać na tworzenie sieci społecznych i jakość relacji rówieśniczych.

Dystans społeczny ma jednocześnie charakter relacyjny. Nie jest taki sam wobec wszystkich osób. Badania nad preferowanymi odległościami interpersonalnymi konsekwentnie pokazują różnice pomiędzy dystansem do obcych, znajomych i osób bliskich. W okresie pandemii wzrost reaktywności behawioral immune system najsilniej wiązał się z dystansem do nieznajomych, słabiej natomiast z dystansem do osób bliskich. Oznacza to, że



bliskość relacyjna i zaufanie mogą częściowo neutralizować aktywację mechanizmów obronnych. Z punktu widzenia niniejszej pracy ma to znaczenie zasadnicze, ponieważ sugeruje, że wsparcie społeczne – zwłaszcza oparte na relacjach bezpiecznych, przewidywalnych i zinternalizowanych – może osłabiać skłonność do nadmiernego dystansowania się od innych. Innymi słowy, to nie sam poziom zagrożenia decyduje o reakcji unikowej, lecz także jakość więzi, które nadają kontaktom społecznym znaczenie bezpieczeństwa. (Hromatko i in., 2021; Ma i in., 2021).

W literaturze zwraca się uwagę, że wstręt interpersonalny może być rozpatrywany jako emocja graniczna pomiędzy domeną biologiczną i społeczną. Z jednej strony pojawia się w odpowiedzi na sygnały potencjalnego skażenia, z drugiej – służy porządkowaniu świata społecznego przez klasyfikowanie osób jako bliskich lub obcych, czystych albo nieczystych, przewidywalnych lub nieprzewidywalnych. W tym sensie jego działanie przypomina filtr bezpieczeństwa. Kwestia dysfunkcyjności tego mechanizmu ujawnia się jednak wówczas, gdy wspomniany filtr staje się nadmiernie czuły. Nadmierna skłonność do interpretowania innych ludzi jako potencjalnego zagrożenia może prowadzić do wzrostu nieufności, obniżenia jakości kontaktów oraz ograniczenia eksploracji społecznej. U studentów może to utrudniać adaptację do nowych grup, budowanie intymności i otwartość na współpracę.

Współczesne badania potwierdzają także związek pomiędzy wstrętem a skłonnością do sankcjonowania zachowań uznawanych za naruszające normy bezpieczeństwa. Wyższy poziom awersji do zarazków i lęku zdrowotnego przewidywał większą gotowość do karania osób niestosujących się do reguł sanitarnych. Można to interpretować jako rozszerzenie mechanizmu unikania - jednostka nie tylko zwiększa własny dystans, ale również domaga się kontroli społecznej wobec tych, którzy potencjalnie zwiększają ryzyko dla grupy. Wstręt interpersonalny ma więc wymiar nie tylko prywatny, ale również normatywny. Pomaga zrozumieć, dlaczego w sytuacjach zagrożenia zdrowotnego rośnie społeczna surowość, podejrzliwość i większa gotowość do oceniania innych z perspektywy bezpieczeństwa biologicznego. (Hromatko i in., 2021).

Analizując ten obszar, warto podkreślić rolę procesów socjalizacyjnych. Reakcje dystansowania się od innych nie rozwijają się w próżni. Rodzina jest pierwszym środowiskiem, w którym dziecko uczy się, które bodźce są „brudne”, „obce”, „niebezpieczne” lub „niewłaściwe”. To w rodzinie kształtują się wzorce interpretacji cielesności, bliskości, prywatności i bezpieczeństwa. Jeżeli komunikacja rodzinna jest spójna i elastyczna, a opiekunowie modelują adekwatne reagowanie na zagrożenie, rośnie szansa na rozwój proporcjonalnych reakcji unikowych. Jeżeli natomiast rodzina wzmacnia nadmierną czujność,



chaos lub nieufność, może to sprzyjać rozszerzaniu wstrętu na sytuacje niejednoznaczne. Z perspektywy niniejszej pracy oznacza to, że wstręt interpersonalny może być pośrednio powiązany z jakością zasobów rodzinnych i z dostępnością bezpiecznego wsparcia.

Warto też zauważyć, że wstręt interpersonalny nie musi być trwałą cechą relacji. Może ulegać zmianie wraz ze wzrostem znajomości, przewidywalności i poczucia akceptacji. Osoba obca, wobec której początkowo utrzymujemy większy dystans, może z czasem stać się elementem bezpiecznej sieci wsparcia. Proces ten jest szczególnie ważny w okresie studiów, gdy relacje rówieśnicze często przechodzą drogę od nieznajomości do bliskiej przyjaźni. Jeśli jednak jednostka dysponuje ograniczonymi zasobami regulacyjnymi lub słabiej spostrzega wsparcie społeczne, transformacja ta może być utrudniona. Wówczas wrażliwość na wstręt może dłużej blokować tworzenie więzi.

Podsumowując, wstręt interpersonalny stanowi jeden z kluczowych mechanizmów łączących emocje związane z zagrożeniem biologicznym z funkcjonowaniem społecznym. Reguluje dystans, wpływa na interpretację obcości, wzmacnia unikanie i może przyczyniać się do społecznej surowości oraz selektywnego ograniczania kontaktów. Jednocześnie jego nasilenie nie jest niezależne od jakości relacji i poczucia bezpieczeństwa interpersonalnego. Dlatego w badaniu studentów zasadne jest analizowanie wrażliwości na wstręt nie tylko jako cechy afektywnej, ale także jako wskaźnika jakości społecznego dostrojenia jednostki.

1.4. Wrażliwość na wstręt a funkcjonowanie psychospołeczne

Rosnąca liczba badań wskazuje, że wrażliwość na wstręt ma istotne znaczenie dla szeroko rozumianego funkcjonowania psychospołecznego. Obejmuje ono zarówno dobrostan emocjonalny, jak i zdolność do podtrzymywania relacji, otwartość na doświadczenie społeczne, elastyczność radzenia sobie oraz poziom codziennego obciążenia psychicznego. Współczesne ujęcia odchodzą od redukcji wstrętu do pojedynczej reakcji obronnej i traktują go jako dyspozycję, która może kształtować sposób postrzegania świata społecznego. Osoby o wyższej wrażliwości na wstręt częściej reagują unikaniem, silniej koncentrują uwagę na sygnałach zagrożenia i mogą mieć trudność z wygaszaniem negatywnej oceny bodźców. W rezultacie ich funkcjonowanie społeczne może być bardziej ostrożne, mniej spontaniczne i bardziej obciążone napięciem. (Spangler i in., 2024).

Najmocniejszych dowodów w tym zakresie dostarczają badania nad psychologicznymi kosztami *behavioral immunity* po przebyciu COVID-19. Autorzy wykazali wówczas, że osoby z historią zakażenia prezentowały podwyższone reakcje wstrętu i oceny zagrożenia wobec różnych kategorii bodźców, a nasilenie tych reakcji wiązało się z większym



zakłóceniem codziennego funkcjonowania społeczno-emocjonalnego. Szczególnie istotne było to, że podwyższone reakcje pojawiały się także wobec bodźców neutralnych, co wskazuje na nadmierne uogólnienie odpowiedzi obronnej. Z perspektywy psychospołecznej oznacza to, że wysoka wrażliwość na wstręt może sprzyjać interpretowaniu świata jako mniej bezpiecznego i bardziej obciążającego, nawet wtedy, gdy obiektywne zagrożenie jest ograniczone. Tego typu proces może zwiększać napięcie emocjonalne, unikanie aktywności społecznych i trudności adaptacyjne. (Spangler i in., 2024).

Wrażliwość na wstręt wiąże się również z oceną innych ludzi oraz z jakością relacji społecznych. Wyższy poziom tej cechy może wzmacniać tendencję do utrzymywania dystansu, ostrożności i selektywności kontaktów. W warunkach umiarkowanego natężenia taka ostrożność może być adaptacyjna. Jednak przy wysokim nasileniu może utrudniać budowanie zaufania, spontaniczność relacji i gotowość do angażowania się w nowe sytuacje społeczne. Dla studentów, którzy funkcjonują w środowisku opartym na kontaktach grupowych, wspólnych projektach, mobilności oraz często przejściowej niepewności, zbyt duża czujność może oznaczać gorsze przystosowanie. W praktyce może przejawiać się to wycofaniem, unikaniem bliskości, nadmierną rezerwą i wyższym obciążeniem emocjonalnym w interakcjach z innymi.

Współczesne badania nad wsparciem społecznym i zdrowiem psychicznym młodych dorosłych dostarczają pośrednich argumentów przemawiających za znaczeniem wrażliwości na wstręt dla funkcjonowania psychospołecznego. Z jednej strony udowodniono, że wysoki poziom postrzeganego wsparcia wiąże się z niższym nasileniem lęku i depresji, większą skłonnością do aktywnych strategii radzenia sobie oraz lepszym dobrostanem. Z drugiej strony można założyć, że osoby silniej reagujące unikaniem i dystansowaniem się mogą mieć ograniczony dostęp do ochronnych zasobów relacyjnych. Jeżeli bowiem kontakt z ludźmi częściej aktywizuje dyskomfort, ostrożność lub awersję, trudniej budować i wykorzystywać sieci wsparcia. Z tego punktu widzenia wrażliwość na wstręt może stanowić czynnik pośrednio obciążający dobrostan przez osłabianie zasobów relacyjnych. (Ma i in., 2021; Gawrych i in., 2023).

Znaczenie wstrętu dla psychospołecznego funkcjonowania staje się szczególnie widoczne w okresie kryzysów zbiorowych. Badania prowadzone wśród młodych ludzi w warunkach nakładających się zagrożeń, takich jak pandemia i wojna, wykazały, że wsparcie społeczne pełni istotną rolę ochronną wobec objawów depresyjnych i lękowych. Jednocześnie sytuacje polikryzysowe zwiększają koncentrację na bezpieczeństwie i wzmacniają potrzebę unikania tego, co nieprzewidywalne. Można więc przyjąć, że w takich warunkach



podwyższona wrażliwość na wstręt może szczególnie silnie oddziaływać na samopoczucie i zachowanie, zwłaszcza jeśli nie jest równoważona przez relacje oparte na zaufaniu. U studentów oznacza to większe ryzyko ograniczenia kontaktów, wzrostu izolacji subiektywnej i trudności w korzystaniu z dostępnych form wsparcia. (Badura-Brzoza i in., 2025).

Na potrzebę bardziej relacyjnego rozumienia wstrętu zwraca uwagę także przegląd van Leeuwena, Jaegera i Tybura, zgodnie z którym aktywacja mechanizmów behawioralnej odporności może sprzyjać większej podejrzliwości społecznej, zaostrzeniu ocen moralnych i uprzedzeniom wobec grup postrzeganych jako potencjalnie zagrażające. Ujęcie to dobrze wpisuje się w założenie, że wrażliwość na wstręt nie jest wyłącznie prostą reakcją biologiczną, lecz pozostaje powiązana z szerszą organizacją relacji społecznych, norm i granic interpersonalnych. (van Leeuwen i in., 2023).

W literaturze podkreśla się również związek wstrętu z procesami oceny moralnej i społecznej. Jeśli jednostka częściej interpretuje zachowania innych jako nieczyste, niewłaściwe lub zagrażające, może to sprzyjać większej surowości, krytycyzmowi i obniżeniu tolerancji wobec odmienności. Tego rodzaju postawa może utrudniać funkcjonowanie w zróżnicowanym środowisku akademickim, które z natury opiera się na spotkaniu z innymi światopoglądami, stylami życia i normami. Wrażliwość na wstręt może zatem wpływać nie tylko na poziom dyskomfortu, lecz również na jakość uczestnictwa społecznego i otwartość poznawczą. W skrajnych przypadkach może wzmacniać mechanizmy odrzucenia, stereotypizacji albo unikania grup postrzeganych jako „inne”. (Szymkow i in., 2021).

Nie oznacza to jednak, że wysoka wrażliwość na wstręt jest z definicji niekorzystna. W umiarkowanej postaci może ona pełnić funkcję adaptacyjną, zwiększając ostrożność zdrowotną, wspierając higienę i ułatwiając szybkie rozpoznawanie rzeczywiście zagrażających sytuacji. Problem dotyczy raczej poziomu nasilenia, sztywności reakcji oraz stopnia generalizacji. Jeśli system reagowania na zagrożenie jest elastyczny, jednostka może skutecznie chronić się przed ryzykiem, nie rezygnując z bliskości, aktywności społecznej czy eksploracji środowiska. Jeśli natomiast staje się nadreaktywny, koszt psychologiczny rośnie, a zachowania unikowe zaczynają ograniczać funkcjonowanie. Ta różnica między ochroną a przeciążeniem wydaje się kluczowa dla analizowanej problematyki.

W tym miejscu warto odwołać się do znaczenia regulacji emocji. Chociaż badania empiryczne koncentrują się najczęściej na relacji wstrętu z dystansem lub dobrostanem, w tle tych zależności znajduje się zdolność do modulowania pobudzenia i adekwatnego interpretowania sytuacji. Osoby dysponujące lepszymi kompetencjami regulacyjnymi mogą szybciej wygaszać reakcję obronną, trafniej oceniać kontekst i rzadziej generalizować



zagrożenie. To właśnie tutaj potencjalnie ujawnia się znaczenie prężności rodzinnej. Rodzina jako system może modelować sposób reagowania na stres, interpretowania sygnałów niepewności i powrotu do równowagi po doświadczeniu zagrożenia. Jeżeli tak jest, prężność rodzinna może pośrednio wiązać się z niższą wrażliwością na wstręt poprzez bardziej adaptacyjną regulację emocji i większą dostępność wsparcia.

Związek pomiędzy wsparciem społecznym a lepszym funkcjonowaniem psychicznym został wielokrotnie potwierdzony w badaniach nad młodymi dorosłymi i studentami. Wyższe postrzegane wsparcie wiąże się z niższym nasileniem objawów depresji, mniejszym lękiem, większym dobrostanem i częstszym wykorzystywaniem aktywnych strategii radzenia sobie. Jeśli przyjąć, że wysoka wrażliwość na wstręt może ograniczać korzystanie z relacji lub zwiększać dystans wobec innych, wówczas wsparcie społeczne staje się nie tylko niezależnym zasobem ochronnym, lecz także potencjalnym mechanizmem osłabiającym negatywne skutki nadmiernej czujności. Ta zależność stanowi ważny argument na rzecz uwzględnienia wsparcia jako mediatora w modelu wyjaśniającym zależność między prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt. (Ma i in., 2021; Cassaretto i in., 2024; Kożybska i in., 2025).

Podsumowując, wrażliwość na wstręt jest istotnie związana z funkcjonowaniem psychospołecznym, ponieważ wpływa na sposób postrzegania innych, poziom unikania, otwartość na relacje i codzienny dobrostan emocjonalny. Jej nadmierne nasilenie może zwiększać koszty psychiczne, zwłaszcza gdy reakcje obronne ulegają uogólnieniu na bodźce neutralne. Z perspektywy młodych dorosłych studentów szczególnie ważne jest zatem poszukiwanie zasobów, które mogłyby ograniczać tę nadreaktywność. W dalszej części pracy takimi zasobami będą prężność rodzinna oraz spostrzegane wsparcie społeczne.

Przedstawione analizy pokazują, że wstręt jest emocją o wyraźnym znaczeniu ochronnym, lecz jednocześnie głęboko zakorzenioną w funkcjonowaniu społecznym. Jako centralny komponent behavioral immune system odpowiada za szybkie rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń i uruchamianie zachowań unikowych. Równocześnie może wpływać na relacje interpersonalne, preferowany dystans społeczny, surowość ocen moralnych oraz ogólny poziom dobrostanu psychicznego. Współczesne badania wskazują, że nadmierna i uogólniona reaktywność w tym obszarze może obciążać funkcjonowanie psychospołeczne, szczególnie w okresie wczesnej dorosłości, kiedy rozwój relacji i eksploracja społeczna stanowią ważne zadania rozwojowe. Z tego względu zasadne jest poszukiwanie zasobów rodzinnych i społecznych, które mogłyby ograniczać skłonność do nadmiernego dystansowania się i wzmacniać bardziej adaptacyjne sposoby radzenia sobie z napięciem.



Rozdział II. Prężność rodzinna jako zasób systemowy

2.1. Systemowa teoria rodziny

Pojęcie prężności rodzinnej zajmuje dziś ważne miejsce w psychologii rodziny, psychologii zdrowia oraz badaniach nad adaptacją do kryzysu. Współczesne ujęcia odchodzą od traktowania rodziny wyłącznie jako tła dla indywidualnej odporności psychicznej jej członków i podkreślają, że sama rodzina stanowi dynamiczny system zdolny do reorganizacji, uczenia się i odzyskiwania równowagi po doświadczeniach trudnych. Oznacza to, że prężność rodzinna nie jest prostą sumą cech poszczególnych osób, lecz właściwością relacyjnego systemu, który dzięki własnym wzorcom komunikacji, organizacji życia i nadawania znaczeń może ograniczać negatywne skutki przeciwności. W takim rozumieniu rodzina nie tylko zachowuje zdolność przystosowawczą w obliczu kryzysu, ale może wyjść z niego wzmocniona, lepiej zintegrowana i skuteczniej przygotowana do przyszłych wyzwań. (Matuszczak-Świgoń, 2023)

W nowszym piśmiennictwie podkreśla się procesualny charakter prężności rodzinnej. Oznacza to, że nie należy jej rozumieć jako stałej, niezmiennej cechy rodziny, lecz jako zespół procesów uruchamianych wtedy, gdy rodzina spotyka się z kryzysem, przewlekłym stresem, stratą lub nagłą zmianą życiową. Rodzina może więc wykazywać wysoki poziom prężności w jednych warunkach i niższy w innych, zależnie od rodzaju obciążenia, fazy życia rodzinnego, dostępnych zasobów i wcześniejszych doświadczeń radzenia sobie. Taka perspektywa jest szczególnie użyteczna w badaniach nad młodymi dorosłymi, ponieważ pozwala analizować wpływ domu rodzinnego nie tylko w kategoriach deficytu lub patologii, ale również w kategoriach zasobów chroniących w okresie przejścia do dorosłości. (Nadrowska i in., 2021)

Koncepcja prężności rodzinnej rozwijała się stopniowo, począwszy od wcześniejszych badań nad stresem rodzinnym, adaptacją do kryzysu i odpornością psychiczną dzieci. Współczesne podejście przesunęło akcent z pytania, „co w rodzinie jest uszkodzone?”, na pytanie, „jakie procesy umożliwiają rodzinie przetrwanie i rozwój mimo obciążeń?”. To przesunięcie ma istotne konsekwencje teoretyczne i praktyczne. Umożliwia bowiem analizowanie rodziny jako systemu dysponującego potencjałem naprawczym, a nie wyłącznie jako źródła ryzyka. W badaniach nad zdrowiem psychicznym młodych ludzi taka zmiana perspektywy pozwala ujmować rodzinę jako kontekst kształtujący zdolność regulacji emocji, korzystania ze wsparcia i interpretowania zagrożeń. (Matuszczak-Świgoń, 2023)

Szczególnie wpływowe miejsce w tym obszarze zajmuje model Fromy Walsh, który porządkuje prężność rodzinną wokół trzech nadrzędnych domen: systemów przekonań,



wzorców organizacyjnych oraz komunikacji i wspólnego rozwiązywania problemów. Model ten jest ważny nie tylko z powodu przejrzystości teoretycznej, ale także dlatego, że pozwala łączyć perspektywę kliniczną, rozwojową i empiryczną. Współczesne opracowania podkreślają, że siłą tej koncepcji jest ujmowanie rodziny jako systemu znaczeń i relacji, który może przekształcać doświadczenie stresu w doświadczenie mobilizacji. W praktyce oznacza to, że znaczenie ma nie tylko to, co rodzinę spotyka, lecz także to, w jaki sposób rodzina o tym mówi, jak organizuje wspólne działanie oraz czy utrzymuje poczucie spójności i nadziei. (Matuszczak-Świgoń, 2023)

Dla projektowanego badania istotne jest, że prężność rodzinna można rozpatrywać jako zasób odległy wobec bieżących zachowań studenta, ale bliski wobec sposobu regulacji kontaktu ze światem społecznym. Jeśli bowiem młody dorosły wychowywał się w rodzinie, która trafnie nadawała znaczenie trudnościom, pozostawała elastyczna organizacyjnie i wspierała otwartą komunikację, można oczekiwać większego poczucia bezpieczeństwa relacyjnego oraz większej zdolności do korzystania ze wsparcia. W takiej perspektywie prężność rodzinna może pośrednio wpływać na sposób reagowania na niepewność, zagrożenie i bodźce wywołujące awersję. Czyni to z niej ważną zmienną wyjaśniającą w modelu obejmującym wrażliwość na wstręt i spostrzegane wsparcie społeczne.

2.2. Koncepcja prężności rodzinnej Fromy Walsh

W ujęciu Walsh prężność rodzinna nie jest cechą statyczną, lecz procesem osadzonym w rozwojowym i systemowym funkcjonowaniu rodziny. Oznacza to, że znaczenie mają nie tylko pojedyncze zasoby, ale sposób, w jaki rodzina organizuje znaczenia, relacje i wspólne reagowanie na przeciwność. Takie rozumienie dobrze koresponduje z podejściem systemowym i uzasadnia analizowanie prężności rodzinnej jako szerokiego zasobu chroniącego młodych dorosłych w sytuacjach stresu i niepewności. (Walsh, 2016) (Walsh, 2003, 2015, 2016).

Pierwszą domeną modelu Walsh jest system przekonań rodzinnych, czyli zespół wspólnie podzielanych znaczeń, sposobów interpretacji trudności oraz wartości regulujących reakcję rodziny na stres. W tym ujęciu kryzys nie jest wyłącznie obiektywnym wydarzeniem, ale również doświadczeniem interpretowanym. To, czy rodzina widzi przeciwność jako katastrofę niszczącą jej spójność, czy jako trudne, lecz możliwe do opanowania wyzwanie, ma ogromne znaczenie dla dalszego przebiegu adaptacji. Walsh podkreśla, że rodziny bardziej prężne potrafią nadawać cierpieniu sens, utrzymywać nadzieję oraz odnajdywać znaczenie nawet w doświadczeniach granicznych. (Matuszczak-Świgoń, 2023)



W systemie przekonań szczególne miejsce zajmuje wspólne konstruowanie sensu. Rodzina prężna nie zaprzecza trudnościom, ale stara się je osadzić w szerszej narracji o życiu, relacjach i własnych możliwościach. Dzięki temu doświadczenie kryzysu nie musi prowadzić do chaosu znaczeniowego. Zamiast tego może zostać włączone do historii rodzinnej jako okres próby, która wymaga mobilizacji zasobów. Tego rodzaju interpretacja sprzyja przewidywalności psychologicznej i ogranicza poczucie bezradności. U młodych dorosłych wychowanych w takim środowisku może to przekładać się na niższe nasilenie reakcji alarmowych w obliczu niejednoznacznych bodźców oraz większą zdolność odróżniania zagrożeń realnych od wyobrażonych.

Drugim ważnym komponentem tej domeny jest pozytywne, ale realistyczne nastawienie. Nie chodzi tu o naiwny optymizm, lecz o przekonanie, że nawet trudna sytuacja może być opanowana, jeśli rodzina uruchomi współpracę, elastyczność i wzajemne wsparcie. W praktyce takie nastawienie zwiększa poczucie sprawstwa, zmniejsza paraliż lękowy i wzmacnia gotowość do działania. Dla młodego człowieka oznacza to doświadczenie rodziny jako miejsca, w którym zagrożenie nie jest automatycznie katastrofizowane, ale traktowane jako zadanie do wspólnego rozwiązania. Można przypuszczać, że właśnie taki styl rodzinnego reagowania redukuje skłonność do nadmiernej czujności i uogólnionego unikania. (Nadrowska i in., 2021)

Trzecim elementem systemu przekonań jest transcendencja i duchowość, rozumiana szeroko jako odwoływanie się do wartości, nadziei, wiary, tradycji czy poczucia zakorzenienia w czymś większym niż jednostkowy problem. Współczesne interpretacje tego elementu nie ograniczają go wyłącznie do religijności. Chodzi raczej o zdolność przekraczania perspektywy „tu i teraz” oraz korzystania z wartości, które nadają cierpieniu ramę sensu. Dla części rodzin będą to praktyki religijne, dla innych rytuały rodzinne, przekonanie o znaczeniu więzi albo poczucie misji opieki nad bliskimi. W każdym przypadku mechanizm ochronny polega na tym, że kryzys nie zostaje zredukowany do czystego zagrożenia biologicznego lub społecznego, ale zostaje oswojony przez większą narrację sensu. (Matuszczak-Świgoń, 2023)

Z punktu widzenia niniejszej pracy system przekonań rodzinnych może mieć szczególne znaczenie dla regulacji wrażliwości na wstręt. Wstręt, podobnie jak inne emocje obronne, jest zależny nie tylko od bodźca, ale także od interpretacji. Rodzina, która modeluje przekonanie, że świat jest całkowicie niebezpieczny i nieprzewidywalny, może sprzyjać generalizacji reakcji unikowych. Z kolei rodzina, która dostarcza narracji sensu i adekwatnej nadziei, może wspierać bardziej zrównoważone reagowanie na sygnały zagrożenia. W tym



znaczeniu system przekonań staje się jednym z fundamentów rodzinnego „filtrowania” doświadczeń emocjonalnych.

Współczesne badania empiryczne wspierają znaczenie tej domeny, pokazując, że wyższa prężność rodzinna wiąże się z lepszym funkcjonowaniem psychicznym i społecznym. W badaniu pacjentów z chorobą przewlekłą prężność rodzinna dodatkowo wiązała się zarówno z prężnością psychiczną, jak i ze wsparciem społecznym, a pośrednio ograniczała demoralizację. Choć badana grupa różni się od studentów, sam mechanizm jest bardzo ważny: rodzinna zdolność nadawania znaczeń i podtrzymywania nadziei wzmacnia relacyjne zasoby ochronne. (Gao i in., 2025)

2.3. Wymiary prężności rodzinnej

Drugą domenę modelu Walsh stanowią wzorce organizacyjne rodziny. Obejmują one sposoby porządkowania życia rodzinnego, elastyczność w dostosowywaniu się do zmian, spójność relacyjną oraz zdolność do korzystania z zasobów zewnętrznych. W literaturze podkreśla się, że rodzina prężna nie jest ani sztywna, ani chaotyczna. Jej organizacja pozwala zachować ciągłość i poczucie bezpieczeństwa, a równocześnie umożliwia zmianę ról, reguł i zadań wtedy, gdy wymaga tego sytuacja. Elastyczność organizacyjna odróżnia więc rodzinę, która potrafi przeorganizować się wobec kryzysu, od rodziny, która rozpada się pod wpływem presji lub przeciwnie – broni się przed zmianą za cenę wzrostu napięcia. (Matuszczak-Świgoń, 2023)

Jednym z kluczowych elementów tej domeny jest elastyczność. W praktyce oznacza ona gotowość do renegocjowania obowiązków, ról i sposobów codziennego funkcjonowania, gdy pojawia się nowy stresor. Rodzina elastyczna potrafi przejść od dotychczasowego porządku do nowego układu bez utraty podstawowej spójności. Dla młodych dorosłych ma to szczególne znaczenie, ponieważ okres studiów często wiąże się z przejściem od pełnej zależności od rodziny do częściowej autonomii. Rodziny o wysokiej prężności potrafią wspierać tę autonomię bez zrywania więzi. Dzięki temu student może doświadczać jednocześnie swobody i zakorzenienia, co sprzyja bezpieczniejszemu funkcjonowaniu w kontaktach społecznych.

Drugim komponentem są więzi rodzinne, czyli poczucie wspólnoty, lojalności, wzajemnej odpowiedzialności i dostępności emocjonalnej. Prężna rodzina nie oznacza braku konfliktów, lecz obecność więzi na tyle trwałych, by konfliktów tych nie doświadczać jako końca relacji. Wiążę staje się zasobem ochronnym, gdy daje jednostce przekonanie, że w sytuacji przeciążenia może wrócić do relacji bezpiecznej, otrzymać wsparcie i odzyskać



poczucie oparcia. W kontekście analizowanej pracy ma to znaczenie o tyle, że bezpieczna więź może obniżać potrzebę nadmiernej samoprotekcji i sprzyjać większej otwartości na ludzi. Jeśli jednostka czuje, że ma relacyjne „zaplecze”, mniej prawdopodobne staje się reagowanie społecznym wycofaniem na każdy sygnał niepewności.

Ważnym wymiarem wzorców organizacyjnych jest również zdolność do wykorzystywania zasobów społecznych i ekonomicznych. Model Walsh zakłada, że prężność nie jest wyłącznie sprawą wewnętrznych właściwości rodziny. Rodzina prężna umie korzystać z pomocy szerszej sieci: krewnych, przyjaciół, instytucji, wspólnot lokalnych czy profesjonalistów. Zdolność ta zapobiega zamykaniu się rodziny w izolacji i sprzyja budowaniu bardziej złożonego systemu ochronnego. Ma to bezpośredni związek z planowanym modelem badawczym, ponieważ pokazuje, że prężność rodzinna może przekładać się na wyższy poziom spostrzeganego wsparcia społecznego – nie tylko przez klimat emocjonalny w rodzinie, ale także przez sposób, w jaki rodzina uczy korzystania z relacji i pomocy zewnętrznej. (Nadrowska i in., 2021)

Wyniki współczesnych badań empirycznych konsekwentnie wspierają tę zależność. W badaniu dotyczącym demoralizacji u pacjentów ze zdekompensowaną marskością wątroby wykazano, że prężność rodzinna dodatnio wpływała na wsparcie społeczne, a wsparcie to pełniło rolę istotnego mediatora pomiędzy prężnością rodzinną a lepszym funkcjonowaniem psychicznym. Chociaż była to populacja kliniczna, sam mechanizm ma charakter ogólniejszy: rodzina bardziej elastyczna, spójna i zdolna do mobilizacji zasobów zwiększa prawdopodobieństwo, że jednostka będzie postrzegała otoczenie społeczne jako dostępne i pomocne. (Gao i in., 2025)

Zbliżony kierunek zależności obserwowano również w badaniach klinicznych, w których wyższa prężność rodzinna współwystępowała z większym wsparciem społecznym oraz lepszym przystosowaniem psychicznym. Wyniki te wzmacniają tezę, że rodzina stanowi nie tylko źródło bezpośredniej ochrony, ale także kontekst uczenia się relacyjnego zaufania oraz korzystania z pomocy w sytuacji obciążenia. (Gao i in., 2025).

W odniesieniu do wrażliwości na wstręt znaczenie wzorców organizacyjnych polega na tym, że obniżają one chroniczne poczucie zagrożenia. Jeśli rodzina funkcjonuje w sposób przewidywalny, a jej członkowie wiedzą, jak zorganizować wsparcie i poradzić sobie z niepewnością, zmniejsza się potrzeba nadmiernej obronności. Dla młodego dorosłego oznacza to możliwość bardziej elastycznego kontaktu z nowymi ludźmi, nowymi sytuacjami i niejednoznacznymi bodźcami. Tym samym organizacyjny wymiar prężności rodzinnej może



stanowić ważne tło dla niższej podatności na społeczne wycofanie i interpersonalne aspekty wstępu.

2.4. Prężność rodzinna a regulacja emocji

Trzecią nadrzędną domeną modelu Walsh jest komunikacja oraz wspólne rozwiązywanie problemów. Współczesne opracowania podkreślają, że właśnie ten obszar w największym stopniu przekłada abstrakcyjne zasoby rodzinne na codzienne doświadczenie jej członków. Rodzina może mieć silne więzi i dzielić wartości, ale jeśli nie potrafi jasno komunikować emocji, potrzeb i oczekiwań, jej potencjał ochronny ulega osłabieniu. Dlatego prężność rodzinna wymaga nie tylko spójnych przekonań i elastycznej organizacji, ale również takiej komunikacji, która zwiększa zrozumiałość sytuacji, redukuje chaos i sprzyja współpracy. (Matuszczak-Świgoń, 2023) (Walsh, 2003, 2015).

Pierwszym komponentem tej domeny jest jasność przekazu. W rodzinie prężnej komunikaty są możliwie czytelne, konkretne i adekwatne do sytuacji. Jasność komunikacji ma ogromne znaczenie w okresach stresu, ponieważ ogranicza niepewność i błędne interpretacje. Jeśli rodzina nie komunikuje, co się dzieje i czego oczekuje, wówczas napięcie często przeradza się w domysły, lęk i poczucie chaosu. Dla dziecka, a później młodego dorosłego, doświadczenie takiej przewidywalnej komunikacji staje się fundamentem bardziej adaptacyjnej interpretacji świata społecznego. Jednostka uczy się, że niejednoznaczność można wyjaśniać dialogiem, a nie automatycznie traktować jako zagrożenie.

Drugim elementem jest otwarte wyrażanie emocji. Walsh podkreśla, że rodzina prężna nie unika trudnych uczuć, lecz tworzy przestrzeń do ich nazwania, podzielenia i wspólnej regulacji. Otwarta ekspresja emocji nie oznacza braku granic, ale raczej gotowość do uznania, że lęk, wstyd, złość czy bezradność są częścią kryzysu i mogą zostać omówione bez naruszenia więzi. Taki styl komunikacji wzmacnia bezpieczeństwo emocjonalne i zmniejsza ryzyko, że napięcie będzie regulowane wyłącznie przez wycofanie, unikanie albo nadmierną czujność. W kontekście niniejszej pracy można zakładać, że rodziny zdolne do wspólnej regulacji emocji lepiej przygotowują młodych ludzi do radzenia sobie z emocjami obronnymi, takimi jak wstę.

Trzecim komponentem jest współpraca przy rozwiązywaniu problemów. W rodzinie prężnej trudność nie staje się czymś indywidualnym ciężarem, lecz zostaje rozpoznana jako zadanie wspólnotowe. Oczywiście zakres współodpowiedzialności zależy od wieku i roli członków rodziny, jednak istotne jest samo doświadczenie, że problemy mogą być rozwiązywane wspólnie, z poszanowaniem perspektyw wszystkich osób. To doświadczenie



kształtuje poczucie skuteczności relacyjnej: przekonanie, że w sytuacji zagrożenia można zwrócić się ku ludziom, a nie wyłącznie od nich odsunąć. Jest to szczególnie ważne dla zrozumienia, dlaczego prężność rodzinna może wiązać się z większym spostrzegany wsparciem społecznym w późniejszym wieku.

W polskiej adaptacji skali FRAS komunikacja i rozwiązywanie problemów tworzą jeden z kluczowych wymiarów prężności rodzinnej. Bardzo wysoka rzetelność tej podskali wskazuje, że jest to wyraźnie wyodrębniony i psychometrycznie stabilny element funkcjonowania rodziny. Oznacza to zarazem, że aspekt komunikacyjny nie jest dodatkiem do prężności, lecz jednym z jej podstawowych rdzeni. Dla badań w populacji studenckiej ma to ogromne znaczenie, ponieważ umożliwia operacjonalizację rodzinnych wzorców komunikacyjnych bez konieczności redukowania ich do pojedynczych, intuicyjnych wskaźników. (Nadrowska i in., 2021)

Związek tej domeny z funkcjonowaniem psychospołecznym jest wielowymiarowy. Jasna komunikacja i wspólne rozwiązywanie problemów zwiększają poczucie zaufania do relacji, sprzyjają proszeniu o pomoc i redukują izolację. Tam, gdzie konflikt może być omawiany bez rozbijania więzi, a trudność rozwiązywana bez zawstydzania, kształtuje się większa gotowość do korzystania z relacyjnych zasobów także poza rodziną. W efekcie młody dorosły może łatwiej budować przyjaźnie, wchodzić w relacje akademickie i wykorzystywać wsparcie społeczne jako realny zasób ochronny.

Warto podkreślić, że komunikacja rodzinna prawdopodobnie pozostaje również związana z regulacją awersji interpersonalnej. Jeśli w domu rodzinnym kontakt z trudnością, odmiennością czy napięciem był rozwiązywany głównie przez unikanie, milczenie lub sztynną kontrolę, istnieje większe ryzyko, że podobny styl będzie aktywowany w relacjach rówieśniczych. Jeśli natomiast rodzina modelowała dialog, dopuszczanie ambiwalencji i wspólne negocjowanie znaczeń, młody człowiek może łatwiej tolerować niejednoznaczność społeczną. W tym sensie komunikacyjny wymiar prężności rodzinnej może stanowić czynnik zmniejszający nadmierną skłonność do dystansowania się od innych.

Znaczenie prężności rodzinnej nie kończy się w dzieciństwie. Okres adolescencji i wczesnej dorosłości bywa nawet szczególnie wymagający dla systemu rodzinnego, ponieważ łączy konieczność utrzymania więzi z potrzebą stopniowego zwiększania autonomii młodej osoby. Studenci wchodzi w etap życia, w którym podejmują ważne decyzje edukacyjne, relacyjne i tożsamościowe, jednocześnie pozostając – często emocjonalnie i ekonomicznie – powiązani z rodziną pochodzenia. Wysoka prężność rodzinna ułatwia przejście przez ten etap,



ponieważ pozwala pogodzić wsparcie z autonomią, bliskość z odrębnością oraz stabilność z otwarciem na zmianę.

Rodzina prężna nie zatrzymuje rozwoju młodego człowieka poprzez nadmierną kontrolę, ale też nie wycofuje się z pozycji dostępnej bazy bezpieczeństwa. Dzięki temu student może eksplorować środowisko akademickie, budować relacje z rówieśnikami i rozwijać samodzielność, zachowując jednocześnie poczucie, że w sytuacji przeciążenia ma do czego wrócić. Ten relacyjny „bezpieczny grunt” jest szczególnie ważny w okresie obciążeń typowych dla studiowania, takich jak presja osiągnięć, niepewność dotycząca przyszłości czy konieczność funkcjonowania w nowych grupach społecznych.

Współczesne badania nad funkcjonowaniem młodych ludzi potwierdzają, że relacyjne zasoby ochronne mają duże znaczenie dla zdrowia psychicznego. Chociaż wiele prac koncentruje się na samej rezyliencji jednostki lub wsparciu społecznym, ich wyniki pośrednio wzmacniają znaczenie prężności rodzinnej jako środowiska wytwarzającego te zasoby. Jeżeli wsparcie społeczne działa buforująco wobec lęku i depresji, a prężność rodzinna wzmacnia zdolność do korzystania z tego wsparcia, wówczas rodzina może być traktowana jako zasób bazowy, z którego wyrasta późniejsza sieć ochronna młodego dorosłego.

Warto zaznaczyć, że dla studentów szczególne znaczenie ma nie tyle sama obecność rodziny, ile jakość doświadczanej więzi. Rodzina może formalnie istnieć i nawet często kontaktować się z młodym dorosłym, ale jeśli relacje te są chaotyczne, krytyczne albo mało przewidywalne, ich funkcja ochronna będzie ograniczona. Prężność rodzinna jest więc konstruktem bardziej użytecznym niż proste wskaźniki typu „pełna/niepełna rodzina” czy „częstotliwość kontaktów z rodzicami”, ponieważ opisuje to, jak rodzina działa jako system znaczeń, organizacji i komunikacji.

Z perspektywy niniejszego projektu badawczego okres studiów jest także momentem, w którym mogą szczególnie ujawniać się indywidualne różnice w reagowaniu na bodźce związane z nieczystością, chorobą lub bliskością społeczną. Intensywna ekspozycja na nowe środowisko, współdzielenie przestrzeni, zmienność relacji i duża liczba kontaktów interpersonalnych mogą wzmacniać lub osłabiać tendencje unikowe. W takiej sytuacji prężność rodzinna może pełnić rolę czynnika stabilizującego – nie poprzez eliminację zagrożeń, lecz poprzez dostarczanie jednostce schematów regulacyjnych, które pozwalają lepiej różnicować sytuacje bezpieczne i zagrażające.



Rozdział III. Wsparcie społeczne jako zasób ochronny

3.1. Definicje i typologie wsparcia społecznego

Wsparcie społeczne należy do najczęściej analizowanych zasobów ochronnych w psychologii zdrowia i psychologii rozwoju. Współcześnie akcentuje się, że nie chodzi wyłącznie o faktycznie otrzymywaną pomoc, lecz także o subiektywne przekonanie, że w razie potrzeby w otoczeniu dostępne są osoby gotowe udzielić zrozumienia, wsparcia emocjonalnego, praktycznej pomocy i potwierdzenia własnej wartości. Ta właśnie subiektywna dostępność pomocy określana jest mianem wsparcia spostrzeganego. Jej znaczenie wynika z faktu, że człowiek reaguje nie tylko na obiektywne warunki środowiska, ale również na to, jak je interpretuje. Jeśli więc jednostka wierzy, że nie jest sama, łatwiej podejmuje aktywne radzenie sobie, mniej katastrofizuje i z większą ufnością wchodzi w relacje społeczne. (Badura-Brzoza i in., 2025)

W nowoczesnych ujęciach wsparcie społeczne ma co najmniej dwa komplementarne znaczenia. Po pierwsze, może działać bezpośrednio, podnosząc ogólny dobrostan i poczucie zakorzenienia społecznego nawet wtedy, gdy jednostka nie przeżywa ostrego kryzysu. Po drugie, może pełnić funkcję buforującą, zmniejszając negatywny wpływ stresorów na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne. To rozróżnienie jest istotne w badaniach nad studentami, ponieważ młodzi dorośli funkcjonują jednocześnie w warunkach codziennej presji rozwojowej oraz okresowych kryzysów związanych z nauką, relacjami, sytuacją finansową czy niepewnością dotyczącą przyszłości. Wysoki poziom spostrzeganego wsparcia może w tych warunkach działać zarówno stabilizująco, jak i ochronnie. (Badura-Brzoza i in., 2025)

Ważne jest też odróżnienie wsparcia spostrzeganego od wsparcia otrzymywanego. To pierwsze dotyczy przekonania o dostępności pomocy, drugie – konkretnych interwencji, zachowań lub zasobów uzyskanych w danej sytuacji. Badania coraz częściej pokazują, że dla dobrostanu i regulacji emocji większe znaczenie ma właśnie wsparcie spostrzegane, ponieważ stanowi część bardziej ogólnego poczucia bezpieczeństwa relacyjnego. Jednostka nie musi za każdym razem realnie korzystać z pomocy, by czuć się mniej zagrożona; wystarczy, że postrzega relacje jako potencjalnie pomocne i wiarygodne. W tym sensie wsparcie spostrzegane ma charakter poznawczo-afektywny i może wpływać na to, czy niejednoznaczne sytuacje będą interpretowane jako zagrażające, czy możliwe do opanowania.

W literaturze wyróżnia się różne typy wsparcia: emocjonalne, informacyjne, instrumentalne oraz wartościujące. W badaniach nad młodymi dorosłymi najsilniej eksponowane bywa jednak wsparcie emocjonalne – doświadczenie zrozumienia, akceptacji,



troski i bliskości. Wynika to z faktu, że właśnie ten wymiar najściślej wiąże się z redukcją napięcia, obniżeniem samotności i zwiększeniem gotowości do aktywnego radzenia sobie. Dla projektowanego modelu badawczego ma to szczególne znaczenie, ponieważ zakładany mechanizm ochronny nie musi polegać na materialnym „rozwiązywaniu” problemów studenta, ale na tym, że dzięki relacjom wsparcia student interpretuje świat społeczny jako mniej zagrażający.

Tak rozumiane wsparcie społeczne pozostaje blisko związane z pojęciem bezpieczeństwa interpersonalnego. Osoba przekonana, że ma do kogo się zwrócić, rzadziej reaguje skrajnym wycofaniem, łatwiej toleruje niepewność i z większą otwartością angażuje się w relacje. W konsekwencji wsparcie spostrzegane można traktować jako ważny mechanizm ograniczający nadmierną samoprotekcję. To właśnie ten aspekt czyni je szczególnie interesującym z perspektywy badań nad wrażliwością na wstręt, zwłaszcza w jej wymiarze interpersonalnym. Jeśli kontakt społeczny jest osadzony w poczuciu oparcia i bezpieczeństwa, maleje prawdopodobieństwo, że będzie on automatycznie kodowany jako obciążający lub zagrażający.

3.2. Model efektu głównego i model buforowy

Współczesne badania prospektywne nad *emerging adulthood* dodatkowo wzmacniają klasyczne ujęcie efektu głównego i efektu buforowego. W badaniu szwedzkim wykazano, że postrzegane wsparcie społeczne w późnej adolescencji chroniło przed późniejszym nasileniem objawów depresji i lęku, przy czym najsilniejszą i najbardziej stabilną rolę ochronną pełniło wsparcie rodzinne. Wynik ten dobrze wpisuje się w założenie, że wsparcie społeczne działa zarówno jako zasób stale podnoszący dobrostan, jak i jako czynnik łagodzący skutki stresu w okresie wczesnej dorosłości. (Låftman i in., 2024)

W badaniach nad wczesną dorosłością przyjmuje się, że najważniejsze źródła wsparcia spostrzeganego stanowią rodzina, przyjaciele oraz osoba znacząca. Taką właśnie strukturę zakłada także MSPSS, czyli Wielowymiarowa Skala Spostrzeganego Wsparcia Społecznego, szeroko stosowana w badaniach klinicznych i rozwojowych. W populacji studentów podział ten jest szczególnie trafny, ponieważ odzwierciedla rzeczywisty układ relacji w tym okresie życia. Młodzi dorośli wciąż pozostają osadzeni w rodzinie pochodzenia, jednocześnie intensywnie inwestują w relacje rówieśnicze, a coraz częściej także w związki partnerskie lub inne relacje szczególnie ważne emocjonalnie.

Rodzina jako źródło wsparcia ma znaczenie specyficzne. Jest zazwyczaj najwcześniejszą i najbardziej długotrwałą siecią wsparcia, a jej wpływ nie ogranicza się do



bieżącej pomocy. Wsparcie rodzinne dostarcza bazowego poczucia zakorzenienia, stabilności i przynależności. Może też modelować sposób rozpoznawania i przyjmowania pomocy z innych źródeł. Badania prowadzone w Polsce pokazują, że wsparcie rodzinne odgrywa szczególnie istotną rolę ochronną w sytuacjach kryzysowych. W analizie przeprowadzonej na młodych osobach w Polsce wyższe wsparcie społeczne wiązało się z niższym nasileniem objawów depresji i lęku, przy czym u części badanych to właśnie rodzina pozostawała najważniejszym źródłem wsparcia. (Badura-Brzoza i in., 2025)

Przyjaciele stają się w okresie studiów równie ważnym, a niekiedy nawet pierwszoplanowym źródłem codziennego wsparcia. To z nimi student dzieli bezpośrednie doświadczenia uczelniane, napięcia związane z egzaminami, przystosowaniem do środowiska czy budowaniem samodzielności. Badania nad studentami przeprowadzone w czasie pandemii wykazały, że wysoki poziom emocjonalnego wsparcia ze strony rodziny i przyjaciół zwiększa tendencję do stosowania aktywnych strategii radzenia sobie, obniża lęk i zmniejsza wpływ stresującego kontekstu na funkcjonowanie psychiczne. Jednocześnie problemy z niezawodnością przyjaciół i trudności komunikacyjne w rodzinie obniżały prawdopodobieństwo stosowania adaptacyjnych sposobów radzenia sobie. (Ma i in., 2021)

Trzecim źródłem wsparcia jest osoba znacząca, rozumiana jako ktoś szczególnie ważny emocjonalnie, do kogo jednostka zwraca się najpierw w sytuacji cierpienia lub zagrożenia. W zależności od sytuacji życiowej może to być partner, bliski przyjaciel, rodzeństwo albo inna osoba stanowiąca centralny punkt oparcia. Z psychologicznego punktu widzenia ten rodzaj wsparcia odgrywa ważną rolę, ponieważ łączy cechy więzi rodzinnej i rówieśniczej: daje wysoką bliskość emocjonalną, a zarazem często wspiera autonomię. W badaniach nad młodzieżą i młodymi dorosłymi obserwuje się, że wsparcie od osoby znaczącej bywa szczególnie istotne dla regulacji stresu i przeżywania codziennych trudności. (Badura-Brzoza i in., 2025)

W populacji studentów źródła wsparcia nie działają jednak identycznie i mogą pełnić częściowo odmienne funkcje. Rodzina częściej zapewnia podstawowe poczucie bezpieczeństwa, przyjaciele – wsparcie sytuacyjne i afiliacyjne, a osoba znacząca – intensywną regulację emocjonalną oraz poczucie bycia rozumianym. Z tego powodu w modelach badawczych uwzględniających dobrostan i funkcjonowanie społeczne warto analizować nie tylko ogólny poziom wsparcia, lecz także jego źródła. Ma to znaczenie dla niniejszego projektu, ponieważ można oczekiwać, że wsparcie rodzinne będzie najsilniej powiązane z prężnością rodzinną, natomiast wsparcie od przyjaciół i osoby znaczącej może



stanować bardziej bezpośredni bufor codziennych napięć związanych z kontaktami społecznymi.

Uzasadnia to wykorzystanie MSPSS w niniejszym badaniu. Skala ta umożliwia analizę wsparcia jako konstruktu wielowymiarowego, a zarazem daje możliwość porównywania znaczenia różnych źródeł pomocy. Z perspektywy hipotez badawczych jest to szczególnie ważne, ponieważ pozwala sprawdzić, czy to wsparcie rodzinne – jako najbliższe związane z prężnością rodzinną – okaże się silniejszym predyktorem wrażliwości na wstręt niż wsparcie rówieśnicze.

3.3. Znaczenie wsparcia spostrzeganego

Najnowszy przegląd systematyczny badań nad studentami pokazuje, że postrzegane wsparcie społeczne pozostaje jednym z najbardziej konsekwentnych predyktorów dobrostanu psychicznego, niższego poziomu stresu i lepszej adaptacji akademickiej. Autorzy wskazują, że to właśnie subiektywne przekonanie o dostępności pomocy, a nie wyłącznie pojedyncze akty otrzymanego wsparcia, najtrafniej wyjaśnia ochronny wpływ relacji społecznych na funkcjonowanie młodych dorosłych. Uzasadnia to koncentrację niniejszej pracy na wsparciu spostrzeganym. (Li i in., 2025)

Jednym z najlepiej udokumentowanych ustaleń we współczesnej literaturze jest buforująca rola wsparcia społecznego wobec napięcia psychicznego. Wysokie wsparcie spostrzegane wiąże się z mniejszym nasileniem lęku, depresji, samotności i ogólnego przeciążenia stresem. Co ważne, działanie to obserwuje się zarówno w populacjach klinicznych, jak i w grupach nieklinicznych, w tym wśród uczniów i studentów. W warunkach wczesnej dorosłości wsparcie może redukować negatywne skutki presji rozwojowej, niepewności edukacyjnej oraz kryzysów zbiorowych. (Badura-Brzoza i in., 2025)

Badanie przeprowadzone wśród 3454 studentów wykazało, że im wyższy poziom spostrzeganego wsparcia, tym większa tendencja do stosowania pozytywnych strategii radzenia sobie oraz niższy poziom lęku ogólnego. Autorzy podkreślili, że szczególne znaczenie ma emocjonalne wsparcie rodziny i przyjaciół. Zależność ta jest ważna także z punktu widzenia niniejszej pracy, ponieważ pokazuje, iż wsparcie nie tylko poprawia samopoczucie, ale modyfikuje styl reagowania na trudność – od biernego i unikowego ku bardziej aktywnemu i zorganizowanemu. (Ma i in., 2021)

Polskie badania nad młodymi dorosłymi przeprowadzone w okresie pandemii pokazały, że brak wsparcia społecznego wiązał się z istotnie wyższym nasileniem objawów



depresyjnych. Ochronny wpływ wykazywało zwłaszcza wsparcie od matki, obojga rodziców oraz rodzeństwa. Wynik ten jest szczególnie cenny dla niniejszego projektu, ponieważ sugeruje, że w populacji polskiej rodzina pozostaje centralnym buforem psychicznym także na etapie późniejszej adolescencji i wczesnej dorosłości. (Gawrych i in., 2023)

Kolejnych argumentów dostarczają badania prowadzone wśród polskiej młodzieży w czasie nakładających się kryzysów pandemii i wojny w Ukrainie. Zaobserwowano w nich istotne ujemne korelacje pomiędzy poziomem wsparcia spostrzeganego a nasileniem objawów depresji i lęku u obu płci. Oznacza to, że wsparcie społeczne zachowuje funkcję ochronną także w warunkach zbiorowego zagrożenia, kiedy niepewność i obciążenie emocjonalne mają charakter chroniczny. Z perspektywy psychologicznej można to interpretować tak, że relacje wsparcia osłabiają skłonność do uogólnionego alarmu i zwiększają poczucie, iż trudność jest współdzielona, a więc bardziej możliwa do opanowania. (Badura-Brzoza i in., 2025)

Na znaczenie relacyjnych zasobów wskazują też badania nad depresją wśród polskich studentów. Wykazano w nich, że jednym z najsilniejszych korelatów i predyktorów nasilenia objawów depresyjnych była samotność, natomiast zaangażowanie w organizacje studenckie oraz pełnienie opieki nad członkiem rodziny działały ochronnie. Wynik ten można odczytywać jako pośrednie potwierdzenie znaczenia wsparcia społecznego i poczucia przynależności: tam, gdzie relacje są słabe lub subiektywnie niedostępne, rośnie ryzyko obniżonego nastroju i wycofania. (Kożybska i in., 2025)

Dodatkowe wsparcie dla takiego ujęcia przynoszą nowsze badania nad funkcjonowaniem studentów. Cassaretto i in. (2024) pokazali, że odporność psychiczna, wsparcie społeczne i poczucie skuteczności akademickiej mają istotny, ochronny związek z dobrostanem psychicznym studentów, nawet gdy ich funkcjonowanie jest obciążone warunkami nauki zdalnej i nierównościami cyfrowymi. Z kolei Kożybska i in. (2025) wykazali w reprezentatywnej próbie polskich studentów, że samotność należy do najsilniejszych predyktorów objawów depresyjnych, podczas gdy zaangażowanie społeczne i aktywności nadające sens działają ochronnie. Łącznie wyniki te wzmacniają argument, że jakość zasobów relacyjnych jest jednym z kluczowych kontekstów dla zdrowia psychicznego młodych dorosłych i może pośrednio wpływać także na tendencję do unikania oraz wrażliwość na sygnały zagrożenia. (Cassaretto i in., 2024; Kożybska i in., 2025).

Wniosek płynący z przywołanych badań jest spójny: wsparcie społeczne redukuje podatność na psychiczne koszty stresu. Jeśli przenieść ten wniosek na grunt badań nad wrażliwością na wstręt, można przypuszczać, że wsparcie będzie także ograniczało skłonność



do obronnego dystansowania się od innych. Osoba dysponująca silnym zapleczem relacyjnym może doświadczać kontaktów społecznych jako bardziej przewidywalnych i mniej zagrażających, co potencjalnie zmniejsza siłę reakcji unikowych.

3.4. Wsparcie społeczne w okresie wczesnej dorosłości

Powiązanie między prężnością rodzinną a wsparciem społecznym wydaje się jednym z kluczowych ogniw teoretycznych dla planowanego modelu badawczego. Prężność rodzinna może sprzyjać wyższemu poziomowi wsparcia spostrzeganego co najmniej na trzy sposoby. Po pierwsze, rodzina prężna sama w sobie jest źródłem wsparcia emocjonalnego. Po drugie, modeluje zaufanie do relacji i uczy proszenia o pomoc. Po trzecie, poprzez korzystanie z zasobów środowiskowych pokazuje, że wsparcie może pochodzić również spoza rodziny. W rezultacie młody dorosły wychowany w takiej rodzinie ma większą szansę postrzegać świat społeczny jako bardziej dostępny i życzliwy.

Empirycznego wsparcia dla tego założenia dostarczają współczesne badania, w których prężność rodzinna dodatnio przewidywała wsparcie społeczne. W badaniu klinicznym wykazano istotny dodatni wpływ prężności rodzinnej na wsparcie społeczne, a samo wsparcie pełniło rolę mediatora w relacji między prężnością rodzinną a lepszym funkcjonowaniem psychicznym. Choć mechanizm był analizowany w grupie chorych somatycznie, jego logika jest zgodna z systemowym rozumieniem rodziny: zasoby rodzinne sprzyjają rozwojowi zasobów relacyjnych jednostki. (Gao i in., 2025)

Również wyniki badań prowadzonych w populacjach klinicznych wskazują, że wsparcie społeczne i prężność rodzinna pozostają dodatnio powiązane, a oba te zasoby sprzyjają lepszemu przystosowaniu psychicznemu oraz ograniczają koszty funkcjonowania w warunkach obciążenia. Z punktu widzenia niniejszej pracy wzmacnia to założenie, że zasoby relacyjne mogą pośredniczyć w sposobie reagowania na bodźce zagrażające i awersyjne. (Gao i in., 2025).

Na poziomie psychologicznym zależność ta może być wyjaśniana przez doświadczenie przewidywalności i bezpieczeństwa. Rodzina prężna tworzy warunki, w których pomoc nie jest zawstydzająca ani nieprzewidywalna, lecz staje się naturalnym elementem funkcjonowania relacji. W takim środowisku młody człowiek internalizuje przekonanie, że inni ludzie mogą być źródłem ulgi, a nie wyłącznie dodatkowego ryzyka. To z kolei może obniżać tendencję do reagowania unikaniem w sytuacjach niepewności.

Warto zauważyć, że relacja ta nie musi być całkowicie liniowa. Niektóre osoby wychowane w rodzinach relatywnie wspierających mogą mimo to mieć ograniczone wsparcie



rówieśnicze, zwłaszcza jeśli charakteryzują się podwyższoną ostrożnością interpersonalną. Z tego względu w niniejszym badaniu szczególnie cenne będzie sprawdzenie, czy globalny poziom wsparcia społecznego rzeczywiście pośredniczy w relacji między prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt, czy też silniejsze znaczenie będą miały wybrane źródła wsparcia, zwłaszcza rodzina.

Bezpośrednich badań łączących spostrzegane wsparcie społeczne z dyspozycyjną wrażliwością na wstręt jest nadal niewiele, jednak istnieje kilka mocnych przesłanek teoretycznych i pośrednich ustaleń empirycznych uzasadniających taką zależność. Po pierwsze, wstręt interpersonalny i tendencje unikowe nasilają się w warunkach niepewności, zwiększonej koncentracji na zagrożeniu i obniżonego poczucia bezpieczeństwa relacyjnego. Po drugie, wsparcie społeczne działa odwrotnie: obniża napięcie, ułatwia regulację emocji i czyni środowisko społeczne bardziej przewidywalnym. Po trzecie, badania nad *behavioral immune system* pokazują, że zwiększona koncentracja na zagrożeniu zdrowotnym sprzyja większemu dystansowi wobec obcych i większej negatywności społecznej. Jeśli więc wsparcie osłabia percepcję zagrożenia, można oczekiwać, że będzie również osłabiało te aspekty funkcjonowania, które pozostają bliskie wstrętowi interpersonalnemu. (Hromatko i in., 2021)

Wyniki badań nad *behavioral immunity* wskazują, że wyższy poziom wstrętu patogenowego, awersji do zarazków i obaw zdrowotnych przewiduje większy preferowany dystans interpersonalny, negatywne emocje wobec obcych oraz gotowość do sankcjonowania osób naruszających normy bezpieczeństwa. Mechanizm ten opiera się na ochronnym unikaniu kontaktu. Z perspektywy relacyjnej oznacza to, że każde doświadczenie zmniejszające poczucie zagrożenia może potencjalnie redukować siłę tych reakcji. Wsparcie społeczne wydaje się tu naturalnym kandydatem, ponieważ dostarcza informacji, że w razie trudności jednostka nie jest sama, a więc nie musi reagować maksymalizacją obronności. (Hromatko i in., 2021)

Współczesne badania pokazują też, że wzmożona aktywacja *behavioral immune system* może wiązać się z kosztami psychospołecznymi. Osoby po przebyciu COVID-19 wykazywały wyższy poziom wstrętu i oceny zagrożenia nawet wobec bodźców neutralnych, a zjawisko to wiązało się z większym zakłóceniem funkcjonowania społeczno-emocjonalnego. Można zatem przypuszczać, że jednym z czynników ograniczających taką nadmierną generalizację mogłyby być zasoby relacyjne, które zmniejszają ogólny poziom poczucia zagrożenia i wzmacniają zdolność do bardziej adekwatnego różnicowania bodźców. (Spangler i in., 2024)



Związek wsparcia z wrażliwością na wstręt można uzasadnić także na poziomie regulacji emocji. Osoba, która doświadcza relacji jako wspierających, ma większą szansę korzystać z koregulacji emocjonalnej, a więc szybciej wygaszać napięcie powstałe w sytuacji niejednoznacznej. Jeśli natomiast jednostka postrzega relacje jako niedostępne lub zawodne, częściej może polegać wyłącznie na strategiach samoochronnych, takich jak dystansowanie się i unikanie. W takim ujęciu wsparcie społeczne nie „usuwa” wstrętu, lecz ogranicza prawdopodobieństwo, że stanie się on dominującym stylem reagowania na kontakt społeczny.

Przedstawione zależności teoretyczne tworzą podstawę do sformułowania pytań badawczych dotyczących zarówno bezpośredniego wpływu wsparcia na mechanizmy unikania patogenowego, jak i jego możliwej roli pośredniczącej między zasobami rodzinnymi a reakcjami awersyjnymi.



Rozdział IV. Metodologia badań własnych

4.1. Cel i problematyka badań

Celem niniejszego badania było określenie zależności pomiędzy prężnością rodzinną, spostrzeganym wsparciem społecznym oraz dyspozycyjną wrażliwością na wstręt w grupie studentów znajdujących się w okresie wczesnej dorosłości. Dodatkowym celem było sprawdzenie, czy spostrzegane wsparcie społeczne pełni funkcję mediatora w relacji pomiędzy prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt. Przyjęta problematyka badawcza wynika z założenia, że funkcjonowanie emocjonalne jednostki nie jest wyłącznie konsekwencją jej indywidualnych cech, ale pozostaje ściśle powiązane z kontekstem rodzinnym i społecznym, w którym rozwija się oraz funkcjonuje na co dzień. Zasoby rodziny mogą stanowić ważne źródło bezpieczeństwa, struktury i regulacji emocjonalnej, natomiast spostrzegane wsparcie społeczne może pełnić funkcję ochronną, wiążąc się z mniejszym nasileniem negatywnych skutków stresu (Buszman & Przybyła-Basista, 2017.).

W części teoretycznej pracy przyjęto, że szczególnie interesującym obszarem analizy jest wrażliwość na wstręt rozumiana jako względnie trwała dyspozycja do reagowania awersją na określone klasy bodźców. Wstręt jest emocją o wyraźnej funkcji ochronnej, związanej z unikaniem potencjalnych źródeł skażenia, choroby i zagrożenia biologicznego, ale jednocześnie może odnosić się do sfery kontaktu interpersonalnego, cielesności oraz dystansu społecznego. Z tego względu zasadne wydało się podjęcie próby sprawdzenia, czy wyższa prężność rodzinna i wyższy poziom spostrzeganego wsparcia społecznego współwystępują z niższą wrażliwością na wstręt, zwłaszcza w jego wymiarze interpersonalnym i zakaźniowym (Szewczuk-Bogusławska i in., 2015).

Przyjęty model badawczy opierał się na założeniu, że prężność rodzinna pozostaje związana z lepszym funkcjonowaniem jednostki poprzez tworzenie środowiska sprzyjającego otwartej komunikacji, współpracy, elastyczności oraz konstruktywnemu radzeniu sobie z trudnościami. Tego rodzaju klimat rodzinny może wzmacniać przekonanie o dostępności wsparcia, zarówno rodzinnego, jak i szerzej społecznego. W efekcie spostrzegane wsparcie społeczne może stanowić mechanizm pośredniczący pomiędzy rodzinnymi zasobami a sposobem reagowania na bodźce wywołujące napięcie, unikanie i obrzydzenie. Ujęcie to łączy perspektywę systemową, koncepcję zasobów ochronnych oraz rozumienie wstrętu jako emocji związanej z regulacją granic psychicznych i fizycznych.

Badanie miało charakter ilościowy, przekrojowy i korelacyjny. Oznacza to, że wszystkie analizowane zmienne zostały zmierzone jednorazowo, w tym samym punkcie czasowym, a analiza koncentrowała się na określeniu siły i kierunku związków pomiędzy



nimi. Jednocześnie projekt uwzględniał możliwość przetestowania bardziej złożonego modelu wyjaśniającego poprzez analizę mediacji. W przyjętym modelu prężność rodzinna została potraktowana jako zmienna predykcyjna, spostrzegane wsparcie społeczne jako mediator, natomiast wrażliwość na wstręt jako zmienna wyjaśniana. Taka koncepcja była spójna zarówno z założeniami teoretycznymi pracy, jak i z empirycznym planem badań własnych.

Główny problem badawczy sformułowano w postaci pytania: czy i w jaki sposób prężność rodzinna oraz spostrzegane wsparcie społeczne są powiązane z poziomem wrażliwości na wstręt u studentów? Tak określony problem główny uszczegółowiono poprzez kilka pytań szczegółowych. Po pierwsze, zapytano, czy istnieje związek pomiędzy poziomem prężności rodzinnej a poziomem wrażliwości na wstręt. Po drugie, sprawdzano, czy wyższa prężność rodzinna wiąże się z wyższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego. Po trzecie, badano, czy spostrzegane wsparcie społeczne pozostaje w związku z poziomem wrażliwości na wstręt. Po czwarte, podjęto próbę sprawdzenia, czy wsparcie społeczne pośredniczy w relacji pomiędzy prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt. Dodatkowo uwzględniono pytania bardziej szczegółowe, odnoszące się do wybranych wymiarów wsparcia i wstrętu, zwłaszcza do wstrętu interpersonalno-zakaźniowego oraz wsparcia rodzinnego.

W sensie operacyjnym przyjęto następujący układ zmiennych. Zmienną predykcyjną była prężność rodzinna rozumiana jako zespół zasobów i procesów umożliwiających rodzinie adaptację do trudności, utrzymanie spójności oraz konstruktywne radzenie sobie z kryzysami. Zmienną pośredniczącą było spostrzegane wsparcie społeczne, czyli subiektywne przekonanie jednostki o dostępności pomocy, zrozumienia i emocjonalnego oparcia w jej otoczeniu. Zmienną wyjaśnianą była dyspozycyjna wrażliwość na wstręt, ujmowana jako względnie stała skłonność do reagowania wstrętem na określone sytuacje i bodźce.

Z perspektywy metodologicznej wybór właśnie tych zmiennych był uzasadniony kilkoma względami. Po pierwsze, prężność rodzinna stanowi konstrukt systemowy i pozwala spojrzeć na rodzinę nie tylko jako na zbiór relacji między członkami, lecz jako na całość zdolną do podtrzymywania funkcjonowania jednostki w sytuacjach stresu. Po drugie, spostrzegane wsparcie społeczne jest jednym z najlepiej udokumentowanych zasobów psychologicznych związanych z dobrostanem i radzeniem sobie z obciążeniami. Po trzecie, wrażliwość na wstręt jest zmienną emocjonalną szczególnie interesującą z punktu widzenia funkcji ochronnych oraz regulacji dystansu wobec potencjalnie zagrażających bodźców. Zestawienie tych trzech obszarów pozwala więc uchwycić zależności pomiędzy zasobami relacyjnymi a funkcjonowaniem emocjonalnym młodych dorosłych.



Warto podkreślić, że wybór studentów jako grupy badanej nie był przypadkowy. Okres studiowania przypada zazwyczaj na etap wczesnej dorosłości, który wiąże się z intensywnymi zmianami rozwojowymi, podejmowaniem nowych ról społecznych, rosnącą autonomią, a jednocześnie utrzymywaniem istotnych więzi z rodziną pochodzenia. Dla wielu młodych osób jest to czas przejściowy pomiędzy zależnością a samodzielnością, w którym szczególnego znaczenia nabierają zarówno rodzinne zasoby odpornościowe, jak i szersze sieci wsparcia. Z tego względu badanie relacji pomiędzy prężnością rodzinną, wsparciem społecznym i wrażliwością na wstręt w grupie studentów wydaje się teoretycznie uzasadnione i praktycznie istotne.

4.2. Hipotezy badawcze

Na podstawie przeglądu literatury oraz założeń przyjętych w części teoretycznej pracy sformułowano sześć hipotez badawczych. Trzy pierwsze miały charakter podstawowy i odnosiły się do prostych zależności korelacyjnych pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Dwie kolejne dotyczyły zależności bardziej szczegółowych, odnoszących się do wybranych wymiarów wsparcia i wstrętu. Ostatnia hipoteza miała charakter mediacyjny i dotyczyła wyjaśnienia mechanizmu relacji pomiędzy zasobami rodzinnymi a funkcjonowaniem emocjonalnym badanych osób.

H1. Wyższy poziom prężności rodzinnej wiąże się z niższym poziomem ogólnej wrażliwości na wstręt.

Hipoteza ta wynikała z założenia, że osoby pochodzące z rodzin bardziej elastycznych, wspierających i zdolnych do wspólnego radzenia sobie z trudnościami mogą cechować się większym poczuciem bezpieczeństwa oraz lepszą regulacją emocjonalną. W konsekwencji mogą reagować mniej intensywnie na bodźce wywołujące obrzydzenie, napięcie lub potrzebę unikania.

H2. Wyższy poziom prężności rodzinnej wiąże się z wyższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego.

Hipoteza ta opierała się na założeniu, że osoby funkcjonujące w bardziej prężnych rodzinach częściej doświadczają relacji opartych na zaufaniu, komunikacji i gotowości do wzajemnej pomocy. Tego rodzaju doświadczenia mogą przekładać się na bardziej ogólne przekonanie, że w sytuacji trudności można liczyć na wsparcie innych.

H3. Wyższy poziom spostrzeganego wsparcia społecznego wiąże się z niższym poziomem wrażliwości na wstręt.



Hipoteza ta wynika z modelu wsparcia społecznego jako zasobu ochronnego. Przyjęto, że osoby przekonane o dostępności pomocy i emocjonalnego oparcia mogą doświadczać mniejszego napięcia oraz słabszych reakcji awersyjnych w sytuacjach budzących dyskomfort, lęk czy obrzydzenie.

H4. Prężność rodzinna najsilniej wiąże się ujemnie z interpersonalnym wymiarem wstrętu.

Hipoteza szczegółowa zakłada, że zasoby rodzinne będą szczególnie ważne w odniesieniu do tego wymiaru wstrętu, który wiąże się z kontaktem z innymi ludźmi, skażeniem, cielesnością oraz potencjalnym zagrożeniem zakaźnym. Można przypuszczać, że sposób regulowania granic w relacjach interpersonalnych pozostaje szczególnie silnie powiązany z jakością doświadczeń rodzinnych.

H5. Wsparcie pochodzące od rodziny jest silniejszym predyktorem niższego poziomu wrażliwości na wstręt niż wsparcie od przyjaciół.

Hipoteza ta odwołuje się do założenia, że choć w okresie studiów znaczenie relacji rówieśniczych wyraźnie rośnie, to rodzina nadal może pozostawać podstawowym źródłem poczucia bezpieczeństwa i regulacji emocjonalnej. W konsekwencji wsparcie rodzinne może mieć silniejsze znaczenie niż wsparcie przyjacielskie dla wyjaśniania zmienności wrażliwości na wstręt.

H6. Spostrzegane wsparcie społeczne pośredniczy w relacji pomiędzy prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt.

Oznacza to, że związek między prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt nie musi mieć wyłącznie charakteru bezpośredniego. Możliwe jest, że prężność rodzinna pozostaje najpierw w relacji ze spostrzeganym wsparciem społecznym, a wyższy poziom tego wsparcia współwystępuje z niższym nasileniem wrażliwości na wstręt. Hipoteza ta miała kluczowe znaczenie dla przyjętego modelu badawczego, ponieważ umożliwiała przetestowanie nie tylko prostych współzależności, ale również potencjalnego mechanizmu statystycznego wyjaśniającego relacje pomiędzy badanymi konstruktami.

Sformułowanie powyższych hipotez pozwoliło uporządkować analizę empiryczną oraz powiązać ją bezpośrednio z częścią teoretyczną pracy. Dzięki temu dalsze etapy badania mogły obejmować zarówno opis poziomu badanych zmiennych, jak i testowanie zależności liniowych oraz modelu mediacyjnego.



4.3. Charakterystyka badanej grupy

Do analiz włączono wszystkich respondentów spełniających kryterium bycia studentem. Oznacza to, że do próby zakwalifikowano zarówno osoby deklarujące wyłącznie studiowanie, jak i respondentów wskazujących, że jednocześnie studiują i pracują, a także osoby, które w odpowiedzi własnej jednoznacznie zaznaczyły, że studiują. Takie rozwiązanie przyjęto dlatego, że odpowiada ono rzeczywistej charakterystyce współczesnej populacji studentów, w której edukacja akademicka często współwystępuje z aktywnością zawodową. Jednocześnie pozostawienie w próbie wyłącznie osób mających status studenta pozwoliło zachować zgodność z tytułem i celem pracy.

Gрупę studentów wybrano celowo, ponieważ okres studiowania wiąże się z intensywnym rozwojem autonomii, zmianą relacji rodzinnych oraz wzrostem znaczenia wsparcia społecznego. Jest to etap rozwojowy, w którym młodzi dorośli stopniowo oddzielają się od rodziny pochodzenia, a jednocześnie nadal pozostają pod istotnym wpływem doświadczeń rodzinnych i jakości relacji z bliskimi. Równocześnie wzrasta znaczenie wsparcia pozarodzinnego, zwłaszcza rówieśniczego i partnerskiego, co czyni populację studentów szczególnie adekwatną do badania zależności między prężnością rodzinną, wsparciem społecznym a wrażliwością na wstręt.

Po zastosowaniu tego kryterium do dalszych analiz zakwalifikowano 243 osoby. Wszystkie uwzględnione arkusze były kompletne, co oznacza, że w analizowanej próbie nie odnotowano braków danych ani w części metryczkowej, ani w odpowiedziach na pozycje kwestionariuszowe. Z metodologicznego punktu widzenia jest to korzystna właściwość materiału badawczego, ponieważ pozwala uniknąć procedur imputacji danych, redukuje ryzyko zniekształcenia wyników i umożliwia przeprowadzenie analiz statystycznych na pełnym zbiorze przypadków.

Wiek badanych studentów mieścił się w przedziale od 18 do 26 lat. Średnia wieku wyniosła $M = 21,86$, przy odchyleniu standardowym $SD = 2,16$, a mediana była równa 22 lata. Otrzymany rozkład potwierdza, że próba odpowiada populacji młodych dorosłych znajdujących się w okresie wczesnej dorosłości. Jest to faza rozwojowa szczególnie istotna z punktu widzenia problematyki pracy, ponieważ wiąże się z podejmowaniem nowych ról społecznych, wzrastającą samodzielnością, reorganizacją relacji z rodziną pochodzenia oraz intensywnym budowaniem własnej sieci wsparcia społecznego.

Pod względem płci badana grupa była zróżnicowana, jednak wyraźnie dominowały kobiety. Kobiety stanowiły 68,7% próby ($n = 167$), mężczyźni 30,0% ($n = 73$), natomiast 1,2% osób ($n = 3$) wskazało odpowiedź „wolę nie podawać”. Taki rozkład należy odnotować



jako istotną cechę próby, zwłaszcza że wcześniejsze badania nad wrażliwością na wstręt wskazywały na różnice międzypłciowe w nasileniu tej cechy, przy czym kobiety osiągały przeciętnie wyższe wyniki niż mężczyźni (Szewczuk-Bogusławska i in., 2015). Oznacza to, że struktura płci może mieć znaczenie dla interpretacji wyników uzyskanych w dalszych analizach.

Jeżeli chodzi o miejsce zamieszkania, największą grupę stanowili studenci pochodzący z dużych miast powyżej 200 tys. mieszkańców (32,9%, $n = 80$) oraz ze wsi (31,7%, $n = 77$). Osoby mieszkające w miastach średniej wielkości liczących od 50 do 200 tys. mieszkańców stanowiły 23,5% badanych ($n = 57$), natomiast osoby z małych miast do 50 tys. mieszkańców 11,9% próby ($n = 29$). Rozkład ten wskazuje, że w badaniu uczestniczyli studenci funkcjonujący w zróżnicowanych warunkach środowiskowych, co można uznać za korzystną cechę próby, choć oczywiście nie pozwala to na traktowanie jej jako próby reprezentatywnej dla wszystkich studentów w Polsce.

Istotną cechą badanej grupy była również struktura aktualnej aktywności. Spośród wszystkich zakwalifikowanych osób 51,0% deklaroowało wyłącznie studiowanie ($n = 124$), natomiast 48,1% wskazało, że jednocześnie studiuje i pracuje ($n = 117$). Dodatkowo dwie osoby w odpowiedziach niestandardowych również potwierdziły fakt studiowania. Oznacza to, że badana próba obejmowała zarówno studentów skupionych głównie na edukacji, jak i osoby funkcjonujące równocześnie w roli studenta i pracownika. Taka struktura wydaje się szczególnie trafna z punktu widzenia współczesnego obrazu młodej dorosłości, w której podejmowanie pracy zarobkowej w trakcie studiów jest zjawiskiem częstym i rozwojowo typowym.

Z metodologicznego punktu widzenia liczebność próby można uznać za wystarczającą do przeprowadzenia analiz korelacyjnych, regresyjnych oraz mediacyjnych. W założeniach projektu wskazywano, że dla analiz korelacyjnych i regresyjnych pożądane byłoby pozyskanie co najmniej 150–200 uczestników, natomiast dla analizy mediacji korzystniejsze byłoby dysponowanie próbą liczącą około 200 lub więcej osób. Uzyskana liczba 243 studentów spełnia ten warunek, co wzmacnia zasadność przyjętego planu analiz. Jednocześnie należy pamiętać, że mimo satysfakcjonującej liczebności próba miała charakter celowy i internetowy, a zatem jej wyniki należy interpretować ostrożnie w kontekście możliwości uogólniania.

Uwzględnienie wyłącznie osób będących studentami zwiększa spójność pomiędzy częścią teoretyczną, tytułem pracy i częścią empiryczną. Dzięki temu interpretacja uzyskanych wyników może być silniej osadzona w realiach funkcjonowania młodych



dorosłych realizujących zadania rozwojowe typowe dla etapu studiowania, takie jak budowanie autonomii, reorganizacja więzi rodzinnych, intensyfikacja relacji rówieśniczych oraz łączenie edukacji z innymi aktywnościami społecznymi i zawodowymi.

4.4. Narzędzia badawcze

W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem kwestionariuszy samoopisowych udostępnionych respondentom w formie internetowej. Cały pakiet badawczy składał się z metryczki własnej oraz trzech standaryzowanych narzędzi psychologicznych: Skali Prężności Rodzinnej FRAS-PL, Wielowymiarowej Skali Spostrzeganego Wsparcia Społecznego MSPSS oraz Kwestionariusza Oceny Wrażliwości na Wstręt, stanowiącego polską wersję KOWW. Dobór tych narzędzi był bezpośrednio podporządkowany operacjonalizacji przyjętych w badaniu zmiennych: prężności rodzinnej, spostrzeganego wsparcia społecznego oraz dyspozycyjnej wrażliwości na wstręt.

4.4.1. Skala Prężności Rodzinnej FRAS-PL

Do pomiaru prężności rodzinnej zastosowano Skalę Prężności Rodzinnej FRAS-PL, będącą polską adaptacją narzędzia Family Resilience Assessment Scale autorstwa Sixbey. Polską wersję opracowały Nadrowska, Błazek i Lewandowska-Walter (2021). Narzędzie to służy do oceny rodzinnych zasobów ochronnych i ujmuje rodzinę jako system zdolny do adaptacji, rekonstruowania równowagi po kryzysie oraz wspólnego radzenia sobie z trudnościami.

Kwestionariusz składa się z 54 pozycji, na które badany odpowiada przy użyciu czterostopniowej skali odpowiedzi: „zdecydowanie się zgadzam”, „zgadzam się”, „nie zgadzam się” oraz „zdecydowanie się nie zgadzam”. Taki format umożliwia ocenę stopnia zgodności z twierdzeniami odnoszącymi się do różnych aspektów funkcjonowania rodziny. Zgodnie z kluczem odpowiedzi punktowane są od 1 do 4 punktów, przy czym wyższy wynik oznacza wyższy poziom prężności rodzinnej. Cztery pozycje mają charakter odwrócony i wymagają rekodowania przed obliczeniem wyniku. Są to pozycje numer 33, 37, 45 i 50.

Skala umożliwia obliczenie zarówno wyniku ogólnego, jak i wyników w sześciu podskalach. Są nimi: Rodzinna Komunikacja i Rozwiązywanie Problemów, Wykorzystanie Społecznych i Ekonomicznych Zasobów, Pozytywne Nastawianie, Spójność Rodzinna, Duchowość Rodzinna oraz Nadawanie Znaczenia Przeciwnościom. Tak skonstruowane narzędzie pozwala uchwycić prężność rodzinną nie tylko jako jednorodny zasób, lecz także jako strukturę złożoną z kilku istotnych wymiarów. Z perspektywy problematyki niniejszej



pracy szczególne znaczenie mają aspekty związane z komunikacją, wspólnym rozwiązywaniem problemów, spójnością oraz umiejętnością nadawania sensu trudnym doświadczeniom.

W niniejszym badaniu podstawowe znaczenie przypisano wynikowi ogólnemu FRAS-PL, potraktowanemu jako wskaźnik ogólnego poziomu prężności rodzinnej. Jednocześnie struktura skali umożliwia prowadzenie analiz bardziej szczegółowych, gdyby zaistniała potrzeba uchwycenia związku konkretnych wymiarów funkcjonowania rodziny z innymi zmiennymi. Wybór tego narzędzia był uzasadniony przede wszystkim tym, że odpowiada ono systemowemu rozumieniu rodziny przyjętemu w części teoretycznej pracy.

4.4.2. Wielowymiarowa Skala Spostrzeganego Wsparcia Społecznego MSPSS

Do pomiaru spostrzeganego wsparcia społecznego wykorzystano Wielowymiarową Skalę Spostrzeganego Wsparcia Społecznego (MSPSS) autorstwa Zimeta, Dahlem, Zimet i Farleya, w polskiej adaptacji autorstwa Buszman i Przybyła-Basista (2017). Narzędzie to służy do pomiaru subiektywnego przekonania jednostki, że w jej otoczeniu znajdują się osoby gotowe do udzielenia pomocy, zrozumienia oraz emocjonalnego oparcia.

MSPSS składa się z 12 twierdzeń, ocenianych na siedmiostopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 7 „zdecydowanie się zgadzam”. Narzędzie obejmuje trzy źródła wsparcia: rodzinę, przyjaciół oraz osobę znaczącą, przy czym każda z podskal zawiera po 4 pozycje. Wyniki można obliczać zarówno osobno dla każdej podskali, jak i łącznie dla całej skali. Im wyższy wynik, tym wyższy poziom spostrzeganego wsparcia społecznego.

Polska adaptacja MSPSS charakteryzuje się bardzo dobrymi właściwościami psychometrycznymi. Współczynnik alfa Cronbacha dla wyniku ogólnego wyniósł 0,893, natomiast dla podskal przyjął wartości: 0,915 dla wsparcia rodzinnego, 0,931 dla wsparcia od przyjaciół oraz 0,865 dla wsparcia od osoby znaczącej (Buszman & Przybyła-Basista, 2017). Autorzy adaptacji potwierdzili również stabilność czasową skali oraz jej trójczynnikową strukturę. Analiza czynnikowa wykazała, że model trzech źródeł wsparcia wyjaśnia 78,80% wariancji, co przemawia za wysoką trafnością konstruktów. Wykazano także trafność zbieżną i rozbieżną narzędzia poprzez jego związki z innymi miarami wsparcia, satysfakcji z życia oraz lęku.

W kontekście niniejszego badania MSPSS pełniło szczególnie ważną rolę, ponieważ wsparcie spostrzegane zostało potraktowane jako potencjalny mediator relacji pomiędzy prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt. Z tego względu istotne było nie tylko



oszacowanie ogólnego poziomu wsparcia, ale również uwzględnienie jego zróżnicowanej struktury, w tym odrębnego znaczenia wsparcia pochodzącego od rodziny i przyjaciół.

4.4.3. Kwestionariusz Oceny Wrażliwości na Wstręt (KOWW; polska wersja QADS)

Do pomiaru dyspozycyjnej wrażliwości na wstręt wykorzystano polską wersję Questionnaire for the Assessment of Disgust Sensitivity (QADS), określaną również jako Kwestionariusz Oceny Wrażliwości na Wstręt (KOWW). Właściwości psychometryczne polskiej wersji zostały opisane przez Szewczuk-Bogusławską i współpracowników (2015). Narzędzie to umożliwia pomiar względnie trwałej skłonności do reagowania wstrętem na różnego rodzaju bodźce.

Kwestionariusz składa się z 37 pozycji, odnoszących się do sytuacji mogących wzbudzać wstręt. Badany ocenia, jak bardzo nieprzyjemna jest dla niego dana sytuacja, korzystając z pięciostopniowej skali odpowiedzi, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom wstrętu, a 5 bardzo wysoki. Polska wersja zachowuje trójczynnikową strukturę narzędzia, obejmującą: wstręt podstawowy (*core disgust*), wstręt związany z przypomnieniem o zwierzęcej naturze człowieka (*animal-reminder disgust*) oraz wstręt interpersonalno-zakaźniowy (*contamination-interpersonal disgust*).

Poszczególne podskale obejmują odpowiednio 15, 9 i 13 pozycji. Zakres możliwych wyników wynosi zatem od 15 do 75 punktów dla wstrętu podstawowego, od 9 do 45 punktów dla wstrętu typu *animal-reminder* oraz od 13 do 65 punktów dla wymiaru interpersonalno-zakaźniowego. Wynik ogólny mieści się w przedziale od 37 do 185 punktów. Im wyższy wynik, tym wyższa dyspozycyjna wrażliwość na wstręt.

Narzędzie cechuje się bardzo dobrą rzetelnością. Alfa Cronbacha dla wyniku ogólnego wyniosła 0,94, natomiast dla podskal mieściła się w przedziale od 0,85 do 0,90 (Szewczuk-Bogusławska i in., 2015). Konfirmacyjna analiza czynnikowa potwierdziła akceptowalne dopasowanie modelu trójczynnikowego, co uzasadnia traktowanie kwestionariusza jako narzędzia umożliwiającego wielowymiarowy pomiar badanego konstruktu. Autorzy polskiej adaptacji wykazali ponadto, że kobiety uzyskują przeciętnie wyższe wyniki niż mężczyźni, co ma znaczenie interpretacyjne w badaniach, w których udział kobiet i mężczyzn jest nierównomierny.

W niniejszej pracy kluczowe znaczenie przypisano zarówno wynikowi ogólnemu KOWW, jak i możliwości wyodrębnienia wymiaru interpersonalno-zakaźniowego. W świetle przyjętych założeń teoretycznych właśnie ten aspekt wstrętu może pozostawać



szczególnie silnie związany z jakością doświadczeń rodzinnych, poczuciem bezpieczeństwa oraz spostrzeganą dostępnością wsparcia społecznego.

4.4.4. Metryczka własna

Poza standaryzowanymi narzędziami badawczymi w formularzu uwzględniono również metryczkę własną. Obejmowała ona pytania dotyczące wieku, płci, aktualnej aktywności oraz miejsca zamieszkania. Dane te posłużyły do scharakteryzowania próby badawczej oraz do określenia kryterium włączenia do dalszych analiz. Szczególnie ważne było pytanie o aktualną aktywność, ponieważ to właśnie na jego podstawie wyodrębniono osoby mające status studentów.

Uwzględnienie metryczki było istotne nie tylko z punktu widzenia opisu próby, lecz także dla późniejszej interpretacji wyników. Zmienne socjodemograficzne, takie jak płeć czy miejsce zamieszkania, mogą bowiem różnicować poziom badanych cech lub pozostawać w związku z funkcjonowaniem emocjonalnym i społecznym badanych osób.

4.5. Procedura badawcza

Badanie zostało przeprowadzone w formie online, z wykorzystaniem formularza internetowego. Taki sposób zbierania danych był adekwatny do charakterystyki badanej grupy, obejmującej studentów i osoby łączące studiowanie z pracą. Zastosowanie badania internetowego umożliwiło dotarcie do respondentów funkcjonujących w różnych miejscowościach, zapewniło jednolity sposób prezentacji instrukcji oraz pytań, a także pozwoliło na zebranie obszernego materiału empirycznego w stosunkowo krótkim czasie.

Formularz rozpoczynał się od części informacyjnej, w której respondent mógł zapoznać się z celem badania oraz warunkami udziału. Następnie badani wyrażali świadomą zgodę na udział. Dopiero po jej potwierdzeniu przechodzili do dalszych części formularza. Rozwiązanie to było zgodne ze standardami etycznymi dotyczącymi dobrowolności udziału w badaniach psychologicznych.

Po części wstępnej respondenci wypełniali metryczkę, obejmującą podstawowe informacje socjodemograficzne. Następnie przechodzili do zasadniczej części badania, w której odpowiadali na pytania zawarte w narzędziach FRAS-PL, MSPSS oraz KOWW. Kolejność prezentacji narzędzi była stała dla wszystkich uczestników, co zwiększało porównywalność uzyskanych danych. Zastosowanie standaryzowanej procedury miało na celu ograniczenie wpływu czynników zakłócających związanych ze sposobem podawania instrukcji i organizacją badania.



Do analiz zakwalifikowano wyłącznie te osoby, które potwierdziły zgodę na udział oraz spełniły kryterium bycia studentem. Oznaczało to uwzględnienie zarówno respondentów deklarujących wyłącznie studiowanie, jak i tych, którzy równolegle pracowali i studiowali, a także osób, które w odpowiedziach własnych wskazały, że studiują. Po zastosowaniu tego kryterium uzyskano 243 kompletne zestawy danych, które zostały poddane dalszemu opracowaniu statystycznemu.

Dobór próby miał charakter celowy i ochotniczy. Rekrutacja uczestników odbywała się w formie internetowej, a udział w badaniu był dobrowolny. Do analiz włączono wyłącznie osoby, które wyraziły świadomą zgodę na udział, spełniały kryterium bycia studentem oraz kompletnie wypełniły formularz obejmujący metryczkę i kwestionariusze badawcze. Z dalszych analiz wyłączano odpowiedzi niepełne oraz przypadki niespełniające kryterium kwalifikacji do badanej grupy.

Zastosowana procedura miała charakter przekrojowy, co oznacza, że wszystkie zmienne zostały zmierzone jednorazowo, bez powtórnego pomiaru w czasie. Taki schemat nie pozwala na formułowanie ścisłych wniosków przyczynowo-skutkowych, ale jest adekwatny do badań ukierunkowanych na analizę współzależności między zmiennymi oraz testowanie modeli zgodnych z przyjętą koncepcją teoretyczną. W niniejszym projekcie było to rozwiązanie wystarczające, ponieważ zasadniczym celem było zbadanie relacji pomiędzy prężnością rodzinną, spostrzeganym wsparciem społecznym i wrażliwością na wstręt oraz sprawdzenie możliwego efektu mediacyjnego.

W aspekcie etycznym badanie miało charakter dobrowolny i anonimowy. Respondenci samodzielnie podejmowali decyzję o udziale, a ich odpowiedzi były gromadzone w formie umożliwiającej zbiorczą analizę danych. Badanie nie wymagało ujawniania danych pozwalających na bezpośrednią identyfikację uczestników. Tego rodzaju procedura jest standardowa dla badań kwestionariuszowych realizowanych z udziałem osób dorosłych i młodych dorosłych, zwłaszcza gdy prowadzone są one w środowisku internetowym.

Zaletą przyjętej procedury była możliwość sprawnego zebrania materiału od relatywnie licznej grupy studentów, w tym osób pochodzących z różnych środowisk i łączących różne role społeczne. Ograniczeniem był natomiast brak bezpośredniej kontroli warunków wypełniania kwestionariuszy, co jest typowe dla badań online. Nie można zatem całkowicie wykluczyć wpływu zmęczenia, rozproszenia uwagi lub zróżnicowanych warunków otoczenia na sposób udzielania odpowiedzi. Mimo tego internetowa forma badania



wyduje się adekwatna dla badanej populacji i współczesnych realiów funkcjonowania studentów.

4.6. Metody analizy statystycznej

Analizę danych zaplanowano w sposób odpowiadający zarówno postawionym pytaniom badawczym, jak i sformułowanym hipotezom. W pierwszym etapie przewidziano obliczenie statystyk opisowych dla wszystkich analizowanych zmiennych. Do podstawowych miar opisu należały średnie, odchylenia standardowe, mediany oraz wartości minimalne i maksymalne. Analizy te pozwalają scharakteryzować badane cechy oraz ocenić ogólny rozkład wyników w próbie. W odniesieniu do niniejszego projektu szczególne znaczenie miało także dokładne opisanie samej próby po zastosowaniu kryterium włączenia obejmującego wszystkich studentów.

Kolejnym krokiem była ocena rzetelności wewnętrznej zastosowanych narzędzi badawczych, najczęściej za pomocą współczynnika alfa Cronbacha. Choć wykorzystane skale posiadają potwierdzone właściwości psychometryczne w polskich adaptacjach, dobrą praktyką metodologiczną jest sprawdzenie, czy również w konkretnej próbie zachowują zadowalającą spójność wewnętrzną. Ocena ta pozwala upewnić się, że pozycje wchodzące w skład danego narzędzia mierzą w spójny sposób ten sam konstrukt psychologiczny.

W celu weryfikacji hipotez H1–H3 zastosowanie znalazła analiza korelacji r Pearsona. Metoda ta umożliwia określenie siły i kierunku związku pomiędzy zmiennymi ilościowymi. W niniejszym badaniu korelacje powinny obejmować przede wszystkim relacje pomiędzy wynikiem ogólnym FRAS-PL, wynikiem ogólnym MSPSS oraz wynikiem ogólnym KOWW. W przypadku analiz bardziej szczegółowych zasadne było również obliczenie korelacji pomiędzy wybranymi podskalami, zwłaszcza pomiędzy wsparciem rodzinnym a interpersonalnym wymiarem wstrętu.

W dalszym etapie przewidziano zastosowanie analizy regresji liniowej. Pozwala ona określić, w jakim stopniu wybrane zmienne predykcyjne przewidują poziom zmiennej wyjaśnianej. W niniejszym projekcie regresja mogła zostać wykorzystana do sprawdzenia, czy prężność rodzinna i spostrzegane wsparcie społeczne są istotnymi predyktorami wrażliwości na wstręt, a także czy poszczególne źródła wsparcia różnicują siłę tego związku. Zaletą regresji jest możliwość bardziej precyzyjnego oszacowania znaczenia poszczególnych predyktorów oraz porównania ich względnego wkładu w wyjaśnianie zmienności wyniku wyjaśnianego.



Weryfikacja hipotezy H6 wymagała zastosowania analizy mediacji. W przyjętym modelu zmienną predykcyjną (X) stanowiła prężność rodzinna, mediatorem (M) było spostrzegane wsparcie społeczne, natomiast zmienną wyjaśnianą (Y) była wrażliwość na wstręt. Celem tej analizy było ustalenie, czy relacja pomiędzy prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt ma wyłącznie charakter bezpośredni, czy też jest częściowo albo całkowicie wyjaśniana przez poziom wsparcia społecznego. W praktyce badawczej tego rodzaju model można testować z wykorzystaniem procedury regresyjnej, na przykład przy użyciu makra PROCESS.

Przy ocenie istotności efektu pośredniego zasadne jest wykorzystanie procedury bootstrappingu, która pozwala na wyznaczenie przedziałów ufności dla efektu mediacyjnego bez konieczności zakładania jego normalnego rozkładu. Jest to rozwiązanie rekomendowane we współczesnych analizach mediacyjnych, ponieważ zwiększa precyzję wnioskowania o istnieniu efektu pośredniego. W niniejszym badaniu przyjęto standardowy poziom istotności statystycznej $p < ,05$.

Ze względu na liczebność próby wynoszącą 243 osoby można uznać, że warunki do przeprowadzenia zaplanowanych analiz były satysfakcjonujące. Liczba ta jest wystarczająca dla podstawowych analiz korelacyjnych i regresyjnych, a także pozwala na bardziej wiarygodne przeprowadzenie analizy mediacji niż miałyby to miejsce w przypadku znacznie mniejszej próby. Jednocześnie należy pamiętać, że uzyskane wyniki dotyczą próby celowej i internetowej, dlatego ich interpretacja wymaga ostrożności.

W opracowaniu wyników zasadne było także raportowanie współczynników korelacji, współczynników regresji, poziomów istotności oraz — w miarę możliwości — przedziałów ufności i wielkości efektu. Taki sposób prezentowania rezultatów jest zgodny ze standardami raportowania APA i pozwala na bardziej przejrzystą oraz trafną interpretację danych. Szczególnie ważne jest to w badaniach psychologicznych, w których sama istotność statystyczna nie zawsze dostarcza pełnej informacji o znaczeniu praktycznym uzyskanych efektów.



Rozdział V. Wyniki badań własnych

5.1. Rzetelność zastosowanych narzędzi badawczych

W celu oceny jakości pomiaru obliczono współczynniki alfa Cronbacha dla wyników ogólnych oraz podskal zastosowanych narzędzi. Jak pokazano w tabeli 2, wszystkie trzy główne skale charakteryzowały się bardzo wysoką rzetelnością. Współczynnik alfa Cronbacha dla wyniku ogólnego FRAS-PL wyniósł 0,965, dla MSPSS 0,908, natomiast dla KOWW 0,937. Oznacza to, że pomiar prężności rodzinnej, spostrzeganego wsparcia społecznego oraz wrażliwości na wstręt cechował się bardzo wysoką spójnością wewnętrzną.

W odniesieniu do podskal FRAS-PL większość współczynników rzetelności osiągnęła poziom dobry lub bardzo dobry. Najwyższą wartość odnotowano dla podskali Rodzinna Komunikacja i Rozwiązywanie Problemów ($\alpha = 0,966$), natomiast najniższą dla podskali Nadawanie Znaczenia Przeciwnościom ($\alpha = 0,206$). Wartość ta jest skrajnie niska i wskazuje na bardzo słabą spójność wewnętrzną tej podskali, dlatego uzyskane dla niej wyniki należy traktować wyłącznie bardzo ostrożnie i pomocniczo, a nie jako podstawę samodzielnych, silnych wniosków interpretacyjnych. Pozostałe podskale FRAS-PL, MSPSS oraz KOWW osiągnęły wartości świadczące o co najmniej satysfakcjonującej spójności wewnętrznej.

Tabela1

Współczynniki rzetelności zastosowanych skal i podskal

Skala / podskala	α Cronbacha
FRAS-PL wynik ogólny	0,965
MSPSS wynik ogólny	0,908
KOWW wynik ogólny	0,937
FRAS – Rodzinna Komunikacja i Rozwiązywanie Problemów	0,966
FRAS – Wykorzystanie Społecznych i Ekonomicznych Zasobów	0,809
FRAS – Pozytywne Nastawianie	0,893
FRAS – Spójność Rodzinna	0,804
FRAS – Duchowość Rodzinna	0,896
FRAS – Nadawanie Znaczenia Przeciwnościom	0,206
MSPSS – Osoba znacząca	0,914



MSPSS – Rodzina	0,936
MSPSS – Przyjaciele	0,950
KOWW – Wstręt podstawowy	0,882
KOWW– Animal-reminder	0,880
KOWW – Wstręt interpersonalno-zakaźniowy	0,833

Na podstawie danych przedstawionych w tabeli 2 można stwierdzić, że zastosowane narzędzia były w badanej próbie psychometrycznie satysfakcjonujące, a w przypadku wyników ogólnych - bardzo rzetelne. Jedynym wyjątkiem była podskala FRAS-PL odnosząca się do nadawania znaczenia przeciwnościom, która wymaga ostrożnego traktowania.

5.2. Statystyki opisowe badanych zmiennych

W kolejnym etapie obliczono podstawowe statystyki opisowe dla wyników ogólnych i podskal zastosowanych narzędzi. Zestawienie tych danych przedstawiono w tabeli 3. Średni wynik ogólny prężności rodzinnej wyniósł 150,58 punktu, przy odchyleniu standardowym równym 25,70. Po przeliczeniu na średnią z pozycji daje to wartość 2,79 w skali od 1 do 4, co wskazuje na umiarkowanie wysoki poziom prężności rodzinnej w badanej grupie.

Analiza podskal FRAS-PL wykazała, że najwyższe średnie uzyskano w zakresie Nadawania Znaczenia Przeciwnościom ($M = 3,18$) oraz Pozytywnego Nastawiania ($M = 3,04$), natomiast najniższą średnią odnotowano dla Duchowości Rodzinnej ($M = 2,05$). Najwyższe średnie odnotowano w zakresie Nadawania Znaczenia Przeciwnościom oraz Pozytywnego Nastawiania, a najniższą dla Duchowości Rodzinnej. Należy jednak podkreślić, że ze względu na bardzo niską rzetelność podskali Nadawanie Znaczenia Przeciwnościom jej wynik nie powinien być nadmiernie eksponowany interpretacyjnie.

Średni wynik ogólny spostrzeganego wsparcia społecznego wyniósł 65,66 punktu, przy odchyleniu standardowym równym 13,47. Średnia z pozycji wyniosła 5,47 w skali od 1 do 7, co wskazuje na stosunkowo wysoki poziom spostrzeganego wsparcia społecznego. Najwyższy wynik odnotowano dla wsparcia od osoby znaczącej ($M = 5,78$), nieco niższy dla wsparcia od przyjaciół ($M = 5,40$), a najniższy dla wsparcia rodzinnego ($M = 5,23$). Najwyższy wynik odnotowano dla wsparcia od osoby znaczącej, niższy dla wsparcia od przyjaciół, a najniższy dla wsparcia rodzinnego.



W odniesieniu do wrażliwości na wstręt średni wynik ogólny wyniósł 111,34 punktu, przy odchyleniu standardowym równym 28,11. Średnia z pozycji była równa 3,01 w skali od 1 do 5, co wskazuje na umiarkowany poziom dyspozycyjnej wrażliwości na wstręt. W obrębie podskal najwyższy średni wynik uzyskano dla wstrętu podstawowego ($M = 3,42$), niższy dla wstrętu interpersonalno-zakaźniowego ($M = 2,80$), a najniższy dla wymiaru animal-reminder ($M = 2,62$). W obrębie podskal najwyższy średni wynik uzyskano dla wstrętu podstawowego, niższy dla wstrętu interpersonalno-zakaźniowego, a najniższy dla wymiaru animal-reminder.

Tabela 2

Statystyki opisowe wyników głównych i podskal

Zmienna	M	SD	Me	Min	Max	Skośność	Kurtoza
FRAS-PL wynik ogólny	150,58	25,70	153,00	70,00	210,00	-0,52	0,57
FRAS-PL średnia z pozycji	2,79	0,48	2,83	1,30	3,89	-0,52	0,57
FRAS – Komunikacja i rozwiązywanie problemów	2,76	0,59	2,85	1,04	4,00	-0,40	0,05
FRAS – Zasoby społeczne i ekonomiczne	2,86	0,50	2,88	1,13	4,00	-0,58	1,05
FRAS – Pozytywne nastawianie	3,04	0,57	3,00	1,00	4,00	-0,59	1,24
FRAS – Spójność rodzinna	2,87	0,59	2,83	1,17	4,00	-0,43	-0,10
FRAS – Duchowość rodzinna	2,05	0,86	2,00	1,00	4,00	0,43	-0,87
FRAS – Nadawanie znaczenia	3,18	0,44	3,00	1,33	4,00	-0,38	0,96

przeciwnościom							
MSPSS wynik ogólny	65,66	13,47	68,00	15,00	84,00	-0,87	0,71
MSPSS średnia z pozycji	5,47	1,12	5,67	1,25	7,00	-0,87	0,71
MSPSS – Osoba znacząca	5,78	1,31	6,00	1,00	7,00	-1,21	0,98
MSPSS – Rodzina	5,23	1,57	5,50	1,00	7,00	-0,98	0,31
MSPSS – Przyjaciele	5,40	1,49	5,75	1,00	7,00	-0,94	0,34
KOWW wynik ogólny	111,34	28,11	114,00	42,00	176,00	-0,17	-0,20
KOWW średnia z pozycji	3,01	0,76	3,08	1,14	4,76	-0,17	-0,20
KOWW– Wstręt podstawowy	3,42	0,82	3,53	1,13	4,93	-0,57	0,09
KOWW– Animal-reminder	2,62	1,06	2,44	1,00	5,00	0,35	-1,00
KOWW – Wstręt interpersonalno-zakażeniowy	2,80	0,77	2,85	1,08	4,62	0,08	-0,48

Dane przedstawione w tabeli 3 wskazują, że badani uzyskiwali relatywnie wysokie wyniki w zakresie prężności rodzinnej i wsparcia społecznego, natomiast poziom wrażliwości na wstręt można określić jako umiarkowany. Rozkłady badanych zmiennych nie wykazywały bardzo silnych odchyleń od normalności, co pozwalało na zastosowanie dalszych analiz parametrycznych.

5.3. Analiza korelacji pomiędzy badanymi zmiennymi

W celu weryfikacji hipotez dotyczących prostych zależności pomiędzy zmiennymi obliczono współczynniki korelacji Pearsona. Wyniki tych analiz zaprezentowano w tabeli 4. Pomędzy prężnością rodzinną a ogólną wrażliwością na wstręt stwierdzono istotny



statystycznie ujemny związek o małej sile, $r = -0,234$; $p < 0,001$. Oznacza to, że wyższy poziom prężności rodzinnej wiązał się z niższym poziomem ogólnej wrażliwości na wstręt. Tym samym hipoteza H1 została potwierdzona.

Zależność pomiędzy prężnością rodzinną a spostrzeganym wsparciem społecznym okazała się silna i dodatnia, $r = 0,667$; $p < 0,001$. Otrzymany wynik wskazuje, że osoby postrzegające swoją rodzinę jako bardziej prężną jednocześnie deklarowały wyższy poziom dostępnego wsparcia społecznego. Tym samym hipoteza H2 uzyskała wyraźne potwierdzenie.

Nie stwierdzono natomiast istotnej zależności pomiędzy ogólnym poziomem wsparcia społecznego a ogólną wrażliwością na wstręt, $r = -0,039$; $p = 0,545$. Nie stwierdzono istotnej zależności pomiędzy ogólnym poziomem wsparcia społecznego a ogólną wrażliwością na wstręt, $r = -0,039$; $p = 0,545$. W konsekwencji hipoteza H3 nie została potwierdzona.

W dalszej kolejności przeanalizowano związki pomiędzy prężnością rodzinną a trzema wymiarami wrażliwości na wstręt. Stwierdzono istotne statystycznie ujemne korelacje z wstrętem podstawowym ($r = -0,259$; $p < 0,001$), wymiarem animal-reminder ($r = -0,138$; $p = 0,032$) oraz wstrętem interpersonalno-zakaźniowym ($r = -0,206$; $p = 0,001$). Najsilniejsza zależność dotyczyła zatem wstrętu podstawowego, a nie interpersonalnego, wobec czego hipoteza H4 nie znalazła potwierdzenia.

Analiza związków pomiędzy poszczególnymi źródłami wsparcia społecznego a interpersonalno-zakaźniowym wymiarem wstrętu wykazała, że tylko wsparcie rodzinne pozostawało istotnie i ujemnie związane z tym wymiarem, $r = -0,142$; $p = 0,027$. Dla wsparcia od przyjaciół nie odnotowano istotnej zależności, podobnie jak dla wsparcia od osoby znaczącej.

Tabela 3

Korelacje pomiędzy głównymi zmiennymi i podskalami

Związek	r	p	95% CI
FRAS-PL ↔ KOWW ogółem	-0,234	< 0,001	[-0,350; -0,111]
FRAS-PL ↔ MSPSS ogółem	0,667	< 0,001	[0,590; 0,731]
MSPSS ogółem ↔ KOWW ogółem	-0,039	0,545	[-0,164; 0,087]
FRAS-PL ↔	-0,259	< 0,001	[-0,373; -0,138]



KOWW– Wstręt podstawowy			
FRAS-PL ↔ KOWW– Animal-reminder	-0,138	0,032	[-0,259; -0,012]
FRAS-PL ↔ KOWW– Wstręt interpersonalno-zakażeniowy	-0,206	0,001	[-0,324; -0,083]
MSPSS – Rodzina ↔ KOWW interpersonalno-zakażeniowy	-0,142	0,027	[-0,263; -0,016]
MSPSS – Przyjaciele ↔ KOWW interpersonalno-zakażeniowy	-0,006	0,930	[-0,131; 0,120]
MSPSS – Osoba znacząca ↔ KOWW interpersonalno-zakażeniowy	0,051	0,431	[-0,076; 0,175]

Jak wynika z tabeli 4, centralne znaczenie w modelu zależności miała prężność rodzinna, która była istotnie związana zarówno z poziomem wsparcia społecznego, jak i z poziomem wrażliwości na wstręt. Ogólne wsparcie społeczne nie wykazało natomiast prostego związku z wynikiem ogólnym KOWW.

5.4. Analiza regresji liniowej

W celu oszacowania wartości predykcyjnej analizowanych zmiennych przeprowadzono serię modeli regresji liniowej. Wyniki pierwszych trzech modeli przedstawiono w tabeli 5. W pierwszym modelu zmienną wyjaśnianą był wynik ogólny KOWW, a predyktorem wynik ogólny FRAS-PL. Model okazał się istotny statystycznie, $F(1, 241) = 13,957$; $p < 0,001$, a prężność rodzinna wyjaśniała 5,5% wariancji wrażliwości na



wstręt ($R^2 = 0,055$). Współczynnik regresji dla FRAS-PL był istotny i ujemny, co oznacza, że wyższa prężność rodzinna przewidywała niższy poziom ogólnej wrażliwości na wstręt.

W drugim modelu sprawdzono, czy ogólny poziom spostrzeganego wsparcia społecznego przewidyuje ogólną wrażliwość na wstręt. Model ten nie był istotny statystycznie, $F(1, 241) = 0,368$; $p = 0,545$, a wyjaśniona wariancja była znikoma. Współczynnik regresji dla MSPSS nie osiągnął poziomu istotności statystycznej.

W trzecim modelu jednocześnie uwzględniono prężność rodzinną oraz wsparcie społeczne jako predyktory wyniku ogólnego KOWW. Model był istotny statystycznie, $F(2, 240) = 10,342$; $p < 0,001$, i wyjaśniał 7,9% wariancji zmiennej wyjaśnianej. Prężność rodzinna pozostała istotnym i ujemnym predyktorem, natomiast wsparcie społeczne uzyskało dodatni, istotny statystycznie współczynnik regresji.

Tabela 4

Modele regresji dla ogólnej wrażliwości na wstręt

Model	Predyktor	b	SE	β	t	p	95% CI	R^2
1	FRAS-PL ogółem	-0,256	0,069	-0,234	-3,736	< 0,001	[-0,391; -0,121]	0,055
2	MSPSS ogółem	-0,081	0,134	-0,039	-0,607	0,545	[-0,346; 0,183]	0,002
3	FRAS-PL ogółem	-0,409	0,091	-0,374	-4,504	< 0,001	[-0,588; -0,230]	0,079
3	MSPSS ogółem	0,439	0,173	0,210	2,532	0,012	[0,098; 0,780]	0,079

W kolejnym modelu regresji sprawdzono, czy poszczególne źródła wsparcia społecznego różnicują poziom interpersonalno-zakaźniowego wymiaru wstrętu. Wyniki przedstawiono w tabeli 6. Model ten był istotny statystycznie, $F(3, 239) = 3,338$; $p = 0,020$, i wyjaśniał 4,0% wariancji zmiennej wyjaśnianej. Istotnym, ujemnym predyktorem okazało się wsparcie rodzinne.

Wsparcie od przyjaciół nie wykazało istotnego związku z tym wymiarem wstrętu, natomiast wsparcie od osoby znaczącej osiągnęło dodatni, istotny współczynnik regresji.

Dodatkowo test różnicy pomiędzy współczynnikiem dla wsparcia rodzinnego i współczynnikiem dla wsparcia od przyjaciół był istotny statystycznie. Oznacza to, że wsparcie rodzinne było istotnie silniejszym ujemnym predyktorem interpersonalno-zakaźeniowego wymiaru wstrętu niż wsparcie od przyjaciół. Wynik ten pozwala uznać hipotezę H5 za potwierdzoną.

Tabela 5

Regresja dla interpersonalno-zakaźeniowego wymiaru wstrętu

Predyktor	b	SE	β	t	p	95% CI
MSPSS – Rodzina	-0,361	0,119	-0,225	-3,033	0,003	[-0,596; -0,127]
MSPSS – Przyjaciele	0,007	0,117	0,004	0,064	0,949	[-0,223; 0,238]
MSPSS – Osoba znacząca	0,314	0,147	0,163	2,139	0,033	[0,025; 0,602]

Parametry modelu: $R^2 = 0,040$; skorygowane $R^2 = 0,028$; $F(3, 239) = 3,338$; $p = 0,020$.
Test różnicy pomiędzy wsparciem rodzinnym i wsparciem od przyjaciół: $t = -2,051$; $p = 0,041$.

5.5. Analiza mediacji

W ostatnim etapie przeprowadzono analizę mediacji, w której prężność rodzinna stanowiła zmienną predykcyjną, spostrzegane wsparcie społeczne mediator, a ogólna wrażliwość na wstręt zmienną wyjaśnianą. Wyniki tej analizy zestawiono w tabeli 7. Otrzymano dodatni efekt ścieżki a, co oznacza, że wyższa prężność rodzinna wiązała się z wyższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego. Efekt całkowity c był ujemny, co wskazuje, że wyższa prężność rodzinna wiązała się z niższą ogólną wrażliwością na wstręt.

Po uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni c' stał się bardziej ujemny, natomiast ścieżka b pomiędzy wsparciem społecznym a wrażliwością na wstręt przy kontroli prężności rodzinnej przyjęła znak dodatni. Efekt pośredni okazał się istotny statystycznie, ponieważ jego przedział ufności nie obejmował zera. Znak efektu pośredniego był jednak przeciwny do znaku efektu całkowitego.



Efekt pośredni okazał się istotny statystycznie, jednak jego znak był przeciwny do znaku efektu całkowitego. W konsekwencji hipoteza H6 nie została potwierdzona w zakładanej postaci.

Tabela 6

Wyniki analizy mediacji (FRAS-PL → MSPSS → KOWW)

Parametr	Wartość
n	243
Ścieżka a	0,350
Ścieżka b	0,439
Efekt całkowity c	-0,256
Efekt bezpośredni c'	-0,409
Efekt pośredni ab	0,153
95% CI dla efektu pośredniego	[0,028; 0,275]
Proporcja mediowana	-0,600

5.6. Podsumowanie wyników i weryfikacja hipotez

Na podstawie przeprowadzonych analiz stwierdzono, że prężność rodzinna była istotnie związana z niższym poziomem ogólnej wrażliwości na wstręt oraz z wyższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego. Nie potwierdzono natomiast istotnej zależności pomiędzy ogólnym wsparciem społecznym a ogólną wrażliwością na wstręt. Wyniki analizy mediacji wskazały na istotny efekt pośredni o kierunku przeciwnym do oczekiwanego. Spośród sześciu hipotez trzy zostały potwierdzone, a trzy nie znalazły potwierdzenia lub nie zostały potwierdzone w zakładanej postaci.

Wyższy poziom prężności rodzinnej wiązał się z niższym poziomem ogólnej wrażliwości na wstręt, a także z niższymi wynikami w poszczególnych wymiarach tej cechy. Najsilniejsza zależność dotyczyła wstrętu podstawowego, co oznacza, że hipoteza H4 nie została potwierdzona.

Jednocześnie prężność rodzinna pozostawała w silnym dodatnim związku ze spostrzeganym wsparciem społecznym, co stanowi potwierdzenie hipotezy H2. Ogólny poziom wsparcia społecznego nie był istotnie związany z ogólną wrażliwością na wstręt, wobec czego hipoteza H3 nie została potwierdzona. W analizach bardziej szczegółowych wykazano natomiast, że wsparcie rodzinne było istotnie silniejszym ujemnym predyktorem



interpersonalno-zakaźeniowego wymiaru wstrętu niż wsparcie od przyjaciół, co pozwala uznać hipotezę H5 za potwierdzoną.

Analiza mediacji wykazała istotny efekt pośredni, jednak o kierunku przeciwnym do oczekiwanego. Tym samym nie uzyskano potwierdzenia klasycznej hipotezy mediacyjnej, zgodnie z którą wsparcie społeczne miałoby pośredniczyć pomiędzy prężnością rodzinną a niższą wrażliwością na wstręt. Hipoteza H6 nie została potwierdzona.

W celu syntetycznego podsumowania przeprowadzonych analiz oraz ułatwienia oceny stopnia potwierdzenia poszczególnych hipotez w tabeli 7 zestawiono treść hipotez, zastosowany rodzaj analizy, najważniejszy wynik oraz decyzję dotyczącą ich weryfikacji.

Tabela 7

Weryfikacja hipotez badawczych

Hipoteza	Analiza	Wynik	Decyzja
H1	Korelacja Pearsona; regresja liniowa	Stwierdzono istotny statystycznie ujemny związek między prężnością rodzinną a ogólną wrażliwością na wstręt. W analizie regresji prężność rodzinna była również istotnym ujemnym predyktorem ogólnej wrażliwości na wstręt.	Potwierdzona
H2	Korelacja Pearsona	Stwierdzono istotny statystycznie dodatni związek między prężnością rodzinną a spostrzeganym wsparciem społecznym.	Potwierdzona
H3	Korelacja Pearsona; regresja liniowa	Nie stwierdzono istotnego statystycznie związku między ogólnym wsparciem społecznym a ogólną wrażliwością na wstręt. Model regresji dla wsparcia społecznego nie był istotny statystycznie.	Niepotwierdzona
H4	Korelacja Pearsona	Nie stwierdzono, aby prężność rodzinna najsilniej wiązała się z interpersonalnym wymiarem wstrętu. Najsilniejszy związek odnotowano z wstrętem podstawowym.	Niepotwierdzona



H5	Regresja liniowa	Stwierdzono, że wsparcie rodzinne było istotnie silniejszym ujemnym predyktorem wstrętu interpersonalno-zakaźeniowego niż wsparcie od przyjaciół.	Potwierdzona
H6	Analiza mediacji	Stwierdzono istotny efekt pośredni o kierunku przeciwnym do oczekiwanego. Nie uzyskano potwierdzenia mediacji w zakładanej postaci.	Niepotwierdzona

Jak wynika z danych przedstawionych w tabeli 7, spośród sześciu sformułowanych hipotez trzy zostały potwierdzone, natomiast trzy nie znalazły potwierdzenia lub nie zostały potwierdzone w zakładanej postaci. Zestawienie to pokazuje, że najbardziej jednoznaczne wyniki dotyczyły związku prężności rodzinnej z niższą wrażliwością na wstręt oraz z wyższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego, natomiast rola wsparcia społecznego okazała się bardziej złożona.

Podsumowując, wyniki przedstawione w tabeli 7 wskazują, że spośród sześciu sformułowanych hipotez trzy uzyskały potwierdzenie, natomiast trzy nie znalazły empirycznego potwierdzenia lub nie zostały potwierdzone w zakładanej postaci. Najważniejszym rezultatem badania jest stwierdzenie, że prężność rodzinna stanowi istotny zasób związany z niższym poziomem wrażliwości na wstręt oraz z wyższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego. Znaczenie wsparcia społecznego okazało się natomiast bardziej złożone i niejednoznaczne, szczególnie w kontekście analizy mediacji.

Rozdział VI. Dyskusja wyników

6.1. Prężność rodzinna a wrażliwość na wstręt

Pierwsza hipoteza zakładała, że wyższa prężność rodzinna będzie związana z niższą ogólną wrażliwością na wstręt. Uzyskane wyniki potwierdziły to założenie. Zależność między ogólnym poziomem prężności rodzinnej a ogólnym poziomem wrażliwości na wstręt miała charakter ujemny i była istotna statystycznie. Oznacza to, że badani, którzy postrzegali swoją rodzinę jako bardziej spójną, komunikującą się w sposób konstruktywny, lepiej radzącą sobie z trudnościami oraz skuteczniej wykorzystującą dostępne zasoby, deklarowali jednocześnie niższy poziom dyspozycyjnej reaktywności w obliczu bodźców wywołujących wstręt.

Wynik ten można interpretować w świetle koncepcji Walsh, zgodnie z którą prężność rodzinna nie jest stałą cechą, lecz dynamicznym układem procesów umożliwiających rodzinie skuteczne radzenie sobie z kryzysami i adaptowanie się do zmian. Rodzina o wysokiej prężności tworzy środowisko sprzyjające rozwijaniu poczucia bezpieczeństwa, przewidywalności oraz efektywnej regulacji emocji. W konsekwencji osoba funkcjonująca w takim systemie może cechować się mniejszą podatnością na nadmierne uruchamianie reakcji obronnych, w tym także reakcji wstrętu.

Z perspektywy behawioralnego układu immunologicznego rezultat ten wydaje się szczególnie interesujący. Wstręt traktowany jest w tym ujęciu jako emocja ochronna, służąca unikaniu potencjalnych zagrożeń biologicznych. Jednocześnie mechanizm ten nie działa w oderwaniu od doświadczeń jednostki. Osoba funkcjonująca w bezpiecznym, stabilnym i wspierającym środowisku rodzinnym może doświadczać niższego poziomu chronicznej czujności wobec zagrożeń, a tym samym wykazywać mniejszą skłonność do interpretowania bodźców jako silnie awersyjnych. Oznacza to, że zasoby rodzinne mogą pozostawać związane z niższym nasileniem reaktywności obronnej.

Warto podkreślić, że prężność rodzinna okazała się istotnym predyktorem wrażliwości na wstręt również w analizie regresji. Wynik ten wskazuje, że zależność między tymi zmiennymi nie ogranicza się wyłącznie do prostego współwystępowania, lecz ujawnia się także na poziomie modelu predykcyjnego. Jednocześnie należy zaznaczyć, że siła tego efektu była ograniczona; model z prężnością rodzinną wyjaśniał 5,5% wariancji wrażliwości na wstręt, a model uwzględniający łącznie prężność rodzinną i wsparcie społeczne 7,9% wariancji. Chociaż uzyskane modele regresyjne były istotne statystycznie, wyjaśniały niewielki odsetek wariancji wrażliwości na wstręt, dlatego wyniki należy interpretować jako wskazujące na słabe, lecz istotne związki między zasobami rodzinnymi i społecznymi a reakcjami wstrętu. Oznacza to, że prężność rodzinna może być jednym z istotnych czynników



powiązanych z nasileniem wstrętu, jednak nie wyczerpuje pełnego obrazu uwarunkowań tego zjawiska.

6.2. Prężność rodzinna a spostrzegane wsparcie społeczne

Druga hipoteza zakładała dodatni związek między prężnością rodzinną a spostrzeganym wsparciem społecznym. Wyniki badań jednoznacznie potwierdziły to założenie. Uzyskana zależność miała charakter dodatni, była wyraźna i istotna statystycznie. Oznacza to, że im wyżej badani oceniali poziom zasobów i odporności własnego systemu rodzinnego, tym częściej deklarowali również wyższe poczucie dostępności wsparcia ze strony innych ludzi.

Rezultat ten można uznać za zgodny z systemowym ujęciem rodziny, w którym rodzina pełni funkcję podstawowego środowiska socjalizacji emocjonalnej i społecznej. To właśnie w rodzinie jednostka uczy się, czy w sytuacjach trudnych można liczyć na pomoc, czy ujawnianie własnych potrzeb spotyka się ze zrozumieniem, a także czy relacje z innymi są bezpieczne i przewidywalne. W rodzinach charakteryzujących się wysoką prężnością zwykle obecne są lepsza komunikacja, większa spójność, bardziej elastyczne reagowanie na zmiany oraz większa gotowość do korzystania z zasobów zewnętrznych. Taki klimat rodzinny może sprzyjać internalizacji przekonania, że wsparcie społeczne jest dostępne i możliwe do uzyskania.

Interpretacja ta pozostaje również spójna z rozumieniem wsparcia społecznego jako konstruktu subiektywnego. MSPSS mierzy bowiem nie tyle obiektywną liczbę relacji czy faktycznie otrzymywaną pomoc, ile raczej przekonanie jednostki, że w razie potrzeby może liczyć na ważne osoby ze swojego otoczenia. Można więc przypuszczać, że prężność rodzinna pozostaje związana zarówno z większą dostępnością wsparcia, jak i ze sposobem jego postrzegania. Innymi słowy, osoby pochodzące z bardziej prężnych systemów rodzinnych mogą być bardziej skłonne do dostrzegania wsparcia w swoim otoczeniu oraz do interpretowania relacji społecznych jako zasobowych.

Wynik ten ma istotne znaczenie dla dalszej interpretacji rezultatów badania. Pokazuje on bowiem, że prężność rodzinna i spostrzegane wsparcie społeczne pozostają ze sobą ściśle powiązane, jednak nie są konstruktami tożsamymi. Pierwszy z nich odnosi się do jakości funkcjonowania systemu rodzinnego, drugi zaś do subiektywnej oceny dostępności pomocy i oparcia w relacjach. Silna zależność między nimi sugeruje, że rodzina może stanowić jedno z podstawowych źródeł ogólnego poczucia osadzenia społecznego.



6.3. Spostrzegane wsparcie społeczne a wrażliwość na wstręt

Trzecia hipoteza zakładała, że wyższy poziom spostrzeganego wsparcia społecznego będzie związany z niższą ogólną wrażliwością na wstręt. Hipoteza ta nie została potwierdzona. Związek między globalnym wynikiem wsparcia społecznego a ogólnym poziomem wrażliwości na wstręt okazał się statystycznie nieistotny.

Brak potwierdzenia tej hipotezy skłania do ostrożnej reinterpretacji modelu buforowego w kontekście badanej emocji. Wsparcie społeczne jest czynnikiem dobrze udokumentowanym jako zasób chroniący jednostkę przed negatywnymi skutkami stresu, obniżonego nastroju czy przeciążenia psychicznego. Nie musi jednak w sposób prosty przekładać się na niższy poziom dyspozycyjnej reaktywności na bodźce wywołujące wstręt. Wstręt różni się bowiem od wielu innych emocji tym, że jest silnie osadzony w mechanizmach ochronnych o charakterze biologiczno-ewolucyjnym. O ile wsparcie może redukować napięcie i poczucie osamotnienia, o tyle nie musi wiązać się z niższym progiem reagowania wstrętem.

Możliwe jest także, że znaczenie wsparcia społecznego ujawnia się nie na poziomie wyniku ogólnego, lecz w odniesieniu do bardziej specyficznych wymiarów wstrętu. Wynik globalny KOWW obejmuje bowiem kilka różnych obszarów tej emocji, w tym wstręt podstawowy, animal-reminder oraz interpersonalno-zakaźniowy. Można przypuszczać, że wsparcie społeczne ma większe znaczenie dla tych aspektów wstrętu, które dotyczą relacji z innymi ludźmi, bliskości i poczucia bezpieczeństwa interpersonalnego, natomiast mniejsze dla reakcji odnoszących się do pokarmu, rozkładu czy wydzielin.

Nie można również wykluczyć, że brak istotnej zależności prostej wynika z różnic między źródłami wsparcia. Globalny wynik MSPSS agreguje wsparcie pochodzące od rodziny, przyjaciół i osoby znaczącej. Takie ujęcie może zacierać bardziej subtelne zależności. Analizy szczegółowe wykazały bowiem, że znaczenie ma nie tyle wsparcie ogólne, ile konkretne źródło wsparcia. W rezultacie można stwierdzić, że hipoteza o prostym ochronnym działaniu całościowego wsparcia społecznego wobec wrażliwości na wstręt nie znalazła potwierdzenia, lecz nie oznacza to braku znaczenia wszystkich relacji wspierających.

Brak prostego związku między ogólnym wsparciem społecznym a wrażliwością na wstręt sugeruje, że wsparcie może mieć znaczenie bardziej kontekstowe i zależne od źródła, a nie działać jako uniwersalny bufor wobec reakcji awersyjnych. Wynik ten osłabia założenie o prostym ochronnym charakterze wsparcia społecznego w odniesieniu do wstrętu i wskazuje, że zależność ta jest bardziej złożona, niż zakładano w modelu wyjściowym. Można przypuszczać, że znaczenie wsparcia ujawnia się przede wszystkim w odniesieniu do



określonych źródeł wsparcia lub wybranych wymiarów wstrętu, zwłaszcza tych silniej związanych z relacjami interpersonalnymi. W konsekwencji nie można traktować wsparcia społecznego jako prostego i uniwersalnego czynnika ochronnego wobec wszystkich postaci reakcji awersyjnych.

6.4. Zróźnicowanie wymiarów wstrętu

Czwarta hipoteza zakładała, że prężność rodzinna będzie najsilniej i najbardziej negatywnie związana z wymiarem wstrętu interpersonalno-zakaźniowego. Uzyskane wyniki nie potwierdziły tego założenia. Najsilniejszy związek odnotowano pomiędzy prężnością rodzinną a wstrętem podstawowym, natomiast zależność z wymiarem interpersonalno-zakaźniowym była słabsza, choć nadal istotna statystycznie.

Wynik ten może świadczyć o tym, że oddziaływanie prężności rodzinnej ma charakter bardziej ogólny, niż pierwotnie zakładano. Zasoby rodzinne mogą pozostawać związane nie tylko ze sposobem funkcjonowania jednostki w relacjach społecznych, ale również szerzej - na poziom poczucia bezpieczeństwa, tolerancji na pobudzenie i umiejętności regulacji emocjonalnej. W tym ujęciu bardziej prężne środowisko rodzinne mogło sprzyjać niższemu poziomowi reaktywności wobec różnorodnych bodźców awersyjnych, a nie wyłącznie tych o charakterze interpersonalnym.

Z drugiej strony należy pamiętać, że wczesna dorosłość jest okresem zwiększonej autonomii i stopniowego uniezależniania się od rodziny pochodzenia. W przypadku studentów relacja między doświadczeniami rodzinnymi a społecznymi aspektami wstrętu może mieć bardziej pośredni charakter niż w młodszych grupach wiekowych. Możliwe zatem, że wstręt interpersonalno-zakaźniowy jest w tej grupie silniej kształtowany przez bieżące doświadczenia społeczne, przekonania zdrowotne, cechy osobowości czy aktualne style funkcjonowania interpersonalnego niż przez samą ocenę zasobów rodzinnych.

Nie można także wykluczyć wpływu innych, nieuwzględnionych w badaniu zmiennych. Wstręt interpersonalno-zakaźniowy może pozostawać silniej związany z lękiem zdrowotnym, stylem przywiązania, poziomem neurotyczności czy doświadczeniami związanymi z chorobą i cielesnością. Oznacza to, że chociaż prężność rodzinna pozostaje z nim w pewnym związku, nie jest prawdopodobnie najważniejszym wyjaśnieniem tego wymiaru emocji.

Warto dodać, że brak potwierdzenia hipotezy o najsilniejszym związku prężności rodzinnej z wstrętem interpersonalno-zakaźniowym może wynikać również z odmiennej natury poszczególnych domen wstrętu. Wstręt podstawowy bywa silniej powiązany z



codziennymi praktykami higienicznymi, nawykami wyniesionymi z domu oraz z ogólnym klimatem emocjonalnym towarzyszącym interpretowaniu bodźców cielesnych. Jeżeli rodzina dostarcza stabilnych wzorców reagowania, przewidywalności i redukcji napięcia, związek ten może wyraźniej ujawniać się w obszarze podstawowych reakcji awersyjnych niż w bardziej złożonych społecznie formach wstrętu.

6.5. Znaczenie źródeł wsparcia społecznego

Szczególnie istotne okazały się wyniki dotyczące piątej hipotezy, zgodnie z którą wsparcie rodzinne miało być silniejszym predyktorem niż wsparcie od przyjaciół. Hipoteza ta została potwierdzona. Analizy wykazały, że jedynie wsparcie rodzinne pozostawało istotnie i ujemnie związane z poziomem wstrętu interpersonalno-zakaźniowego. Wsparcie od przyjaciół nie wykazało w tym zakresie zależności istotnej statystycznie.

Rezultat ten wskazuje, że nie wszystkie źródła wsparcia pełnią tę samą funkcję psychologiczną. Relacje rodzinne mają zazwyczaj charakter bardziej pierwotny, trwałe i głębiej zakorzeniony rozwojowo niż relacje rówieśnicze. To w rodzinie pojawia się lub rozwija się podstawowe doświadczenie bezpieczeństwa, które może pozostawać związane z późniejszymi sposobami interpretowania. W przypadku wstrętu interpersonalno-zakaźniowego, który dotyczy sytuacji naruszających granice higieniczne i cielesne, szczególne znaczenie może mieć właśnie wczesne i długotrwałe doświadczenie bezpieczeństwa relacyjnego.

Wsparcie od przyjaciół, choć niewątpliwie ważne dla dobrostanu studentów, może pełnić raczej funkcję sytuacyjną i adaptacyjną w bieżących trudnościach życiowych. Sprzyja ono poczuciu przynależności, redukcji stresu oraz lepszemu radzeniu sobie z zadaniami rozwojowymi, jednak nie musi w równym stopniu odnosić się do głęboko zakorzenionych schematów bezpieczeństwa cielesnego i interpersonalnego. Wynik ten wspiera zatem tezę, że w badaniach nad funkcjonowaniem emocjonalnym nie należy traktować wsparcia społecznego jako konstruktu jednorodnego, lecz analizować je z uwzględnieniem źródła pochodzenia.

Interesujący okazał się także dodatni związek wsparcia od osoby znaczącej z wstrętem interpersonalno-zakaźniowym w modelu wielozmiennowym. Rezultat ten należy interpretować z dużą ostrożnością. Może on odzwierciedlać efekt supresji statystycznej lub specyfikę bliskich relacji w badanej próbie. Nie można wykluczyć, że intensywność relacji intymnych lub partnerskich zwiększa jednocześnie wrażliwość na kwestie cielesności, intymności i granic kontaktu, co może współwystępować z wyższym poziomem reakcji



awersyjnych w określonych sytuacjach. Z uwagi na eksploracyjny charakter tego wyniku zasadne wydaje się traktowanie go jako przesłanki do dalszych badań, a nie podstawy do formułowania definitywnych wniosków.

6.6. Mediacja wsparcia społecznego

Szósta hipoteza zakładała, że spostrzegane wsparcie społeczne będzie pośredniczyło w relacji między prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt. Uzyskane wyniki nie potwierdziły tego założenia w przewidywanym kierunku. Choć efekt pośredni okazał się istotny statystycznie, miał on kierunek przeciwny do oczekiwanego, co wskazuje na wystąpienie mediacji niespójnej, określanej również jako efekt supresji.

Oznacza to, że wsparcie społeczne nie wyjaśnia ochronnego związku prężności rodzinnej z niższą wrażliwością na wstręt, lecz ujawnia bardziej złożony układ zależności. Innymi słowy, choć wyższa prężność rodzinna współwystępowała z wyższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego, wsparcie to nie stanowiło prostego mechanizmu prowadzącego do obniżenia wrażliwości na wstręt. Wynik ten sugeruje, że zależności między badanymi zmiennymi mają charakter bardziej złożony i nie mogą być interpretowane jako klasyczny, jednoznacznie ochronny model mediacyjny.

Taki rezultat sugeruje, że wsparcie społeczne nie stanowi prostego mechanizmu, za pośrednictwem którego zasoby rodzinne wiążą się z niższym poziomem wrażliwości na wstręt. Możliwe, że prężność rodzinna pozostaje związana z tą emocją poprzez inne procesy psychologiczne, takie jak regulacja emocji, poczucie bezpieczeństwa, styl radzenia sobie, poziom lęku czy wzorce poznawczej interpretacji zagrożeń. Z kolei spostrzegane wsparcie społeczne może być zmienną odnoszącą się do bardziej aktualnego funkcjonowania relacyjnego, która nie pokrywa się bezpośrednio z mechanizmami odpowiedzialnymi za dyspozycyjny poziom wstrętu.

Wynik ten może również wskazywać, że relacje między badanymi zmiennymi mają charakter bardziej warunkowy niż liniowy. Wsparcie społeczne może działać ochronnie przede wszystkim w określonych warunkach, na przykład przy podwyższonym poziomie stresu, zagrożenia zdrowotnego lub obciążenia psychicznego, a nie jako uniwersalny czynnik związany z niższą wrażliwością na wstręt. W takim ujęciu bardziej adekwatne mogłyby okazać się modele moderacyjne albo bardziej złożone modele mediacji wielokrotnej.

Niepotwierdzenie hipotezy mediacyjnej nie osłabia wartości uzyskanych rezultatów. Przeciwnie, wskazuje ono na potrzebę bardziej precyzyjnego modelowania zależności między zasobami rodzinnymi, relacjami społecznymi a emocjami obronnymi. Wynik ten pokazuje, że



mechanizmy psychologiczne stojące za relacją między rodziną a wrażliwością na wstręt są bardziej złożone, niż można było przewidywać na podstawie wyjściowego modelu teoretycznego.

6.7. Znaczenie wyników w świetle literatury przedmiotu

Uzyskane wyniki wpisują się w literaturę podkreślającą rolę rodziny jako podstawowego systemu adaptacyjnego w życiu jednostki. Zgodnie z ujęciem Walsh rodzina nie tylko wspiera swoich członków w radzeniu sobie z kryzysami, ale także kształtuje sposób interpretowania rzeczywistości, własnych zasobów oraz dostępności pomocy społecznej. Potwierdzony w badaniu związek między prężnością rodzinną a spostrzeganym wsparciem społecznym dobrze koresponduje z tym założeniem.

Wyniki dotyczące wstrętu potwierdzają natomiast, że emocja ta, mimo swojej społecznej i kulturowej modulowalności, pozostaje silnie zakorzeniona w mechanizmach obronnych. Oznacza to, nie każdy zasób psychospołeczny będzie jednakowo silnie wiązał się z jej nasileniem. Wyższa prężność rodzinna może współwystępować z niższą ogólną reaktywnością, ale sam poziom wsparcia społecznego nie musi przekładać się w prosty sposób na obniżenie wrażliwości na wstręt. W tym sensie uzyskane dane wspierają bardziej zniuansowane rozumienie relacji między zasobami społecznymi a emocjami ochronnymi.

Warto również zwrócić uwagę na zgodność części rezultatów z badaniami dotyczącymi wielowymiarowości wsparcia społecznego. Dotychczasowe analizy pokazują, że wsparcie pochodzące od rodziny, przyjaciół i osoby znaczącej może pełnić odmienne funkcje i różnić się znaczeniem dla zdrowia psychicznego. W niniejszym badaniu ta różnica wyraźnie ujawniła się w odniesieniu do wstrętu interpersonalno-zakaźniowego, dla którego najważniejsze okazało się wsparcie rodzinne. Taki wynik ma znaczenie nie tylko teoretyczne, lecz również praktyczne, ponieważ wskazuje na potrzebę bardziej zróżnicowanej diagnozy relacji wspierających.

6.8. Ograniczenia badań

Interpretując uzyskane wyniki, należy uwzględnić kilka istotnych ograniczeń metodologicznych. Po pierwsze, badanie miało charakter przekrojowy, co uniemożliwia formułowanie jednoznacznych wniosków przyczynowo-skutkowych. Chociaż analizy regresji i mediacji pozwalają modelować zależności statystyczne, nie stanowią dowodu na rzeczywisty kierunek oddziaływań psychologicznych.



Po drugie, wszystkie dane pochodziły z samoopisu. Wiąże się to z ryzykiem wystąpienia zniekształceń wynikających z aprobaty społecznej, tendencji do udzielania odpowiedzi zgodnych z oczekiwaniami, błędów pamięci czy subiektywnego sposobu rozumienia pytań. Dotyczy to szczególnie takich konstruktów, jak wsparcie społeczne i prężność rodzinna, które silnie zależą od indywidualnej percepcji badanego.

Po trzecie, badana próba obejmowała wyłącznie studentów. Jest to grupa ważna z perspektywy rozwojowej, jednak jej specyfika ogranicza możliwość generalizacji wyników na inne populacje. Studenci funkcjonują na etapie przejściowym między zależnością a autonomią, często utrzymując silne związki z rodziną pochodzenia, a jednocześnie rozwijając nowe relacje społeczne. Ta specyfika może wpływać na układ zależności między badanymi zmiennymi.

Po czwarte, jedna z podskal FRAS-PL, dotycząca nadawania znaczenia przeciwnościom, charakteryzowała się bardzo niską rzetelnością ($\alpha = 0,206$). Oznacza to, że wszelkie wnioski odnoszące się do tej konkretnej składowej prężności rodzinnej muszą być formułowane z dużą ostrożnością i nie powinny być nadmiernie eksponowane interpretacyjnie. Ograniczenie to nie podważa jednak wartości wyniku ogólnego skali, który cechował się bardzo wysoką spójnością wewnętrzną.

Łącznie przedstawione ograniczenia wskazują, że uzyskane wyniki należy interpretować z ostrożnością. Choć część zależności okazała się istotna statystycznie, modele regresyjne wyjaśniały jedynie niewielki odsetek wariancji wrażliwości na wstręt, a wynik analizy mediacji miał charakter niespójny. Oznacza to, że zaproponowany model wyjaśniający nie wyczerpuje złożoności badanych zależności i powinien być traktowany raczej jako punkt wyjścia do dalszych analiz niż jako podstawa do formułowania daleko idących wniosków. Zasadne wydaje się zatem prowadzenie kolejnych badań z udziałem bardziej zróżnicowanych prób, z wykorzystaniem projektów podłużnych oraz replikacji uzyskanych rezultatów.

6.9. Implikacje praktyczne i kierunki dalszych badań

Uzyskane wyniki mają istotne implikacje praktyczne. Wskazują one, że zasoby rodzinne mogą pozostawać w związku z funkcją ochronną wobec nadmiernej reaktywności emocjonalnej związanej z zagrożeniem biologicznym i interpersonalnym. Oznacza to, że działania ukierunkowane na wzmacnianie komunikacji rodzinnej, elastyczności, współdziałania oraz poczucia spójności systemu rodzinnego mogą pośrednio sprzyjać lepszej regulacji emocjonalnej u młodych dorosłych.



W kontekście pracy psychologicznej i pedagogicznej ze studentami szczególne znaczenie może mieć diagnoza jakości relacji rodzinnych oraz sposobu spostrzegania wsparcia ze strony bliskich. Wyniki niniejszego badania sugerują, że nie każda relacja wspierająca ma takie samo znaczenie dla funkcjonowania emocjonalnego. Szczególna rola wsparcia rodzinnego wskazuje na potrzebę uwzględniania tego obszaru w działaniach profilaktycznych, psychoedukacyjnych oraz pomocowych.

W przyszłych badaniach zasadne byłoby zastosowanie projektów podłużnych, które pozwoliłyby lepiej uchwycić kierunek i dynamikę analizowanych zależności. Warto również poszerzyć model o dodatkowe zmienne, takie jak lęk zdrowotny, neurotyczność, styl przywiązania, poziom stresu, strategie regulacji emocji czy doświadczenia związane z chorobą. Interesujące mogłoby być także porównanie różnych grup rozwojowych i społecznych, co pozwoliłoby ocenić, w jakim stopniu uzyskane wyniki mają charakter specyficzny dla populacji studentów.

W perspektywie dalszych analiz szczególnie wartościowe byłoby porównanie studentów różnych kierunków, zwłaszcza tych, które wiążą się z częstszym kontaktem z cieleśnością, chorobą lub materiałem biologicznym, takich jak medycyna, pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy psychologia kliniczna. Interesujące byłoby również sprawdzenie, czy rola wsparcia rodzinnego zmienia się w zależności od miejsca zamieszkania, poziomu autonomii finansowej lub częstotliwości kontaktu z rodziną pochodzenia, ponieważ czynniki te mogą różnicować aktualne znaczenie relacyjnych zasobów ochronnych.

Z praktycznego punktu widzenia uzyskane wyniki mogą stanowić argument na rzecz projektowania oddziaływań wspierających studentów nie wyłącznie na poziomie indywidualnym, lecz również relacyjnym. W środowisku akademickim mogłyby to być programy psychoedukacyjne poświęcone regulacji emocji, budowaniu bezpiecznych relacji, rozwijaniu umiejętności korzystania z pomocy oraz rozpoznawaniu, kiedy reakcje ochronne zaczynają generować koszty psychospołeczne. W pracy pomocowej z młodymi dorosłymi zasadne wydaje się także uwzględnianie jakości więzi rodzinnych jako jednego z zasobów wspierających adaptację do wymagań studiowania i wchodzenia w dorosłość.



Zakończenie

Przedmiotem niniejszej pracy było zbadanie zależności między prężnością rodzinną, spostrzeganym wsparciem społecznym oraz wrażliwością na wstręt w grupie studentów. Punktem wyjścia dla rozważań teoretycznych i empirycznych było założenie, że funkcjonowanie rodziny jako systemu adaptacyjnego może pozostawać w związku nie tylko z dobrostanem psychicznym i społecznym jednostki, ale również z nasileniem emocji o charakterze ochronnym, takich jak wstręt. Szczególne znaczenie przypisano również wsparciu społecznemu, które zgodnie z modelem buforowym mogło stanowić mechanizm pośredniczący między zasobami rodzinnymi a reakcjami emocjonalnymi.

Przeprowadzone badania pozwoliły częściowo potwierdzić przyjęte założenia. Wykazano, że wyższa prężność rodzinna wiąże się z niższą ogólną wrażliwością na wstręt oraz z wyższym poziomem spostrzeganego wsparcia społecznego. Oznacza to, że u studentów postrzegających swoje rodziny jako bardziej spójne, elastyczne i skutecznie radzące sobie z trudnościami obserwowano jednocześnie niższą podatność na reagowanie wstrętem oraz silniejsze poczucie dostępności wsparcia ze strony otoczenia społecznego.

Nie potwierdzono natomiast hipotezy zakładającej, że ogólny poziom spostrzeganego wsparcia społecznego wiąże się z niższą ogólną wrażliwością na wstręt. Wynik ten sugeruje, że znaczenie wsparcia społecznego dla emocji ochronnych może być bardziej selektywne i zależne od źródła wsparcia oraz od konkretnego wymiaru wstrętu. Analizy szczegółowe wykazały bowiem, że szczególne znaczenie miało wsparcie rodzinne, które pozostawało istotnie związane z niższym nasileniem wstrętu interpersonalno-zakaźniowego. Wskazuje to, że rodzina jako podstawowe środowisko bezpieczeństwa psychologicznego może odgrywać szczególną rolę w kształtowaniu sposobu reagowania na zagrożenia związane z kontaktem społecznym i cielesnością.

Wyniki analizy mediacji nie potwierdziły z kolei hipotezy o pośredniczącej roli wsparcia społecznego w relacji między prężnością rodzinną a wrażliwością na wstręt. Choć efekt pośredni okazał się istotny statystycznie, jego kierunek był przeciwny do oczekiwanego, co odpowiada wzorcowi mediacji niespójnej lub efektowi supresji. Rezultat ten wskazuje, że zależności między badanymi zmiennymi nie mają prostego charakteru liniowego, a mechanizmy łączące zasoby rodzinne z emocjami obronnymi wymagają dalszych badań.

Znaczenie niniejszej pracy polega przede wszystkim na połączeniu trzech istotnych obszarów badawczych: psychologii rodziny, psychologii zdrowia oraz psychologii emocji. Uzyskane wyniki pokazują, że wrażliwość na wstręt nie powinna być ujmowana wyłącznie jako zjawisko biologiczne lub temperamentalne, lecz także jako emocja osadzona w szerszym



kontekście relacyjnym i rozwojowym. Rodzina, jako podstawowy system społeczny, może pozostawać związana ze sposobem regulowania reakcji obronnych, a tym samym na poziom podatności jednostki na doświadczenie wstrętu.

Przeprowadzone analizy mają również znaczenie praktyczne. Wskazują one, że wzmacnianie zasobów rodzinnych, poprawa komunikacji, spójności i zdolności rodziny do radzenia sobie z trudnościami może wiązać się z lepszym funkcjonowaniem emocjonalnym młodych dorosłych. W pracy psychologicznej i profilaktycznej ze studentami warto zatem uwzględniać nie tylko bieżące wsparcie społeczne, ale również jakość wcześniejszych i aktualnych doświadczeń rodzinnych.

Pomimo wskazanych ograniczeń metodologicznych, badanie stanowi wartościowy wkład w rozwijanie wiedzy na temat psychospołecznych uwarunkowań wrażliwości na wstręt. Uzyskane wyniki otwierają przestrzeń dla dalszych analiz nad rolą rodziny i wsparcia społecznego w regulacji emocji obronnych oraz wskazują na potrzebę tworzenia bardziej złożonych modeli wyjaśniających funkcjonowanie młodych dorosłych w kontekście zagrożenia, bezpieczeństwa i relacji społecznych.



Bibliografia

- Badura-Brzoza, K., Głowczyński, P., Tatar, D., & Dębski, P. (2025). Youth in times of polycrises: The role of social support in connection with the depression and anxiety symptoms among young people in Polish secondary schools during the COVID-19 threat and the outbreak of war in Ukraine. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1591218. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1591218>
- Buszman, K., & Przybyła-Basista, H. (2017). Polska adaptacja Wielowymiarowej Skali Spostrzeganego Wsparcia Społecznego. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(4), 581–599. <https://doi.org/10.14656/PFP20170404>
- Cassaretto, M., Espinosa, A., & Chau, C. (2024). Effects of resilience, social support, and academic self-efficacy on mental health among Peruvian university students during the pandemic: The mediating role of digital inclusion. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1282281. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1282281>
- Gao, H., Mao, G., Gu, X., Wang, H., Niu, J., & Liu, L. (2025). Family resilience and demoralization in decompensated cirrhosis: Parallel mediation of psychological resilience and social support. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1623122. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1623122>
- Gawrych, M., Cichoń, E., & Kiejna, A. (2023). Social support against depression in young adults' group during COVID-19 pandemic [Wsparcie społeczne a przeciwdziałanie depresji w grupie młodych dorosłych w czasie pandemii COVID-19]. *Psychiatria Polska*, 57(5), 1063–1076. <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/147433>
- Hlay, J. K., Albert, G., Batres, C., Richardson, G., Placek, C., Arnocky, S., Lieberman, D., & Hodges-Simeon, C. R. (2021). The evolution of disgust for pathogen detection and avoidance. *Scientific Reports*, 11(1), Article 13468. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-91712-3>
- Hromatko, I., Grus, A., & Koldera, G. (2021). Do islanders have a more reactive behavioral immune system? Social cognitions and preferred interpersonal distances during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 647586. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647586>
- Kaňková, Š., Prokop, P., & Flegr, J. (2023). Disgust sensitivity during the COVID-19 pandemic: A within-subject longitudinal study. *Scientific Reports*, 13, Article 35375. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35375-2>
- Kożybska, M., Wojtkowska, A., Szpakow, A., & Fedortsiv, O. (2025). Predicting depressive symptoms among Polish university students through sociodemographic and lifestyle factors. *Scientific Reports*, 15(1), Article 43959. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-27728-w>



- Låftman, S. B., Lundin, A., & Östberg, V. (2024). Perceived social support and symptoms of depression and anxiety in emerging adulthood: A Swedish prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/14034948241290927>
- Li, R., Che Hassan, N., Zhu, Q., Ouyang, S., & Dong, J. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PLOS ONE*, 20(7), e0325212. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Ma, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 646145. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145>
- Matuszczak-Świgoń, J. (2023). Prężność rodzinna – aspekty teoretyczne i praktyczne. *Psychologia Rozwojowa*, 27(3), 37–47. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.22.017.17678>
- Nadrowska, N., Błażek, M., & Lewandowska-Walter, A. (2021). Polish adaptation of the Family Resilience Assessment Scale (FRAS). *Community Mental Health Journal*, 57(1), 153–160. <https://doi.org/10.1007/s10597-020-00626-3>
- Shook, N. J., Sevi, B., Lee, J., Oosterhoff, B., & Fitzgerald, H. N. (2020). Disease avoidance in the time of COVID-19: The behavioral immune system is associated with concern and preventative health behaviors. *PLOS ONE*, 15(8), e0238015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238015>
- Spangler, D. P., Li, E. Y., Revi, G. S., Kubota, J. T., Cloutier, J., & Lauharatanahirun, N. (2024). The psychological costs of behavioral immunity following COVID-19 diagnosis. *Scientific Reports*, 14, Article 9152. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59408-6>
- Szewczuk-Bogusławska, M., Słowińska, A., Bąk, O., Oleszkowicz, A., Kasibowska-Kuźniar, K., Dudek, K., Stępień, A., Kaliszewski, K., Timler, D., & Zyśko, D. (2015). The study of the Polish version of the Questionnaire for the Assessment of Disgust Sensitivity (QADS). *Psychiatria Polska*, 49(1), 145–157. <https://doi.org/10.12740/PP/34043>
- Szymkow, A., Frankowska, N., & Galasińska, K. (2021). Testing the disgust-based mechanism of homonegative attitudes in the context of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 647881. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647881>
- van Leeuwen, F., Jaeger, B., & Tybur, J. M. (2023). A behavioural immune system perspective on disgust and social prejudice. *Nature Reviews Psychology*, 2(11), 676–687. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00226-4>
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x>



- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2



Spis tabel

Tabela 1. Współczynniki rzetelności zastosowanych skal i podskal

Tabela 2. Statystyki opisowe wyników głównych i podskal

Tabela 3. Korelacje pomiędzy głównymi zmiennymi i podskalami

Tabela 4. Modele regresji dla ogólnej wrażliwości na wstręt

Tabela 5. Regresja dla interpersonalno-zakaźniowego wymiaru wstrętu

Tabela 6. Wyniki analizy mediacji (FRAS-PL → MSPSS → KOWW)

Tabela 7. Weryfikacja hipotez badawczych

