

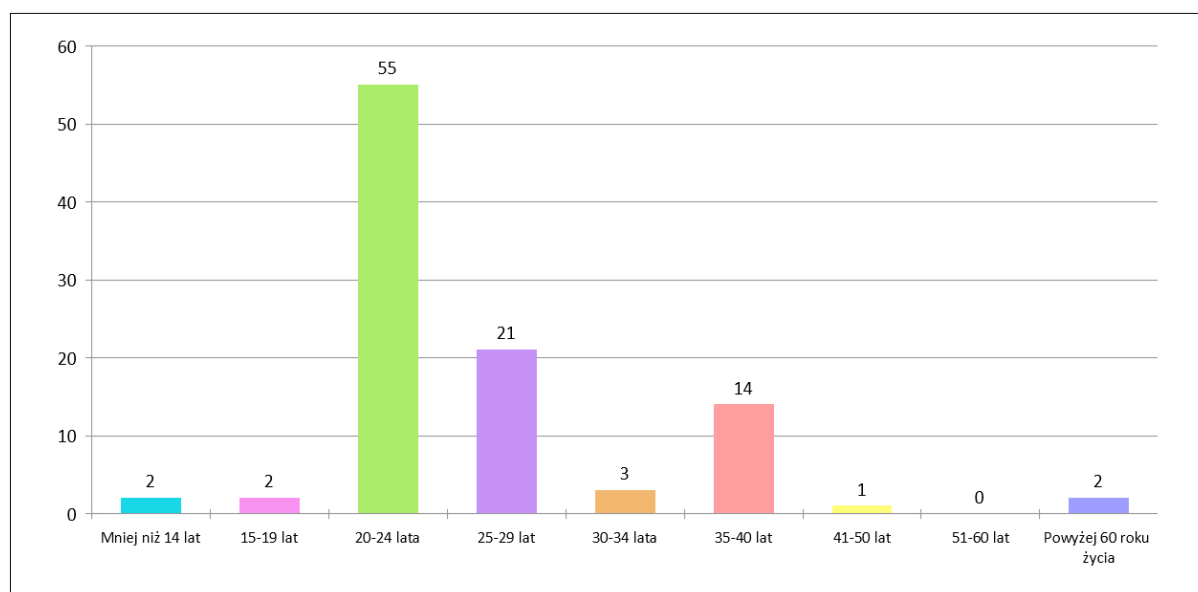
Badanie poziomu świadomości i znajomości skrótu WWO i potencjalnych cech osób wysoko wrażliwych

Autor badania: Wiktoria Dynak

W sierpniu 2023 roku przeprowadziliśmy badanie, które dotyczyło poziomu świadomości i znajomości skrótu WWO i potencjalnych cech osób wysoko wrażliwych. W badaniu wzięło udział sto osób. Było to 70 kobiet i 29 mężczyzn, a jedna osoba zdecydowała się nie zdradzać swojej płci.

Podstawowe informacje o badanych

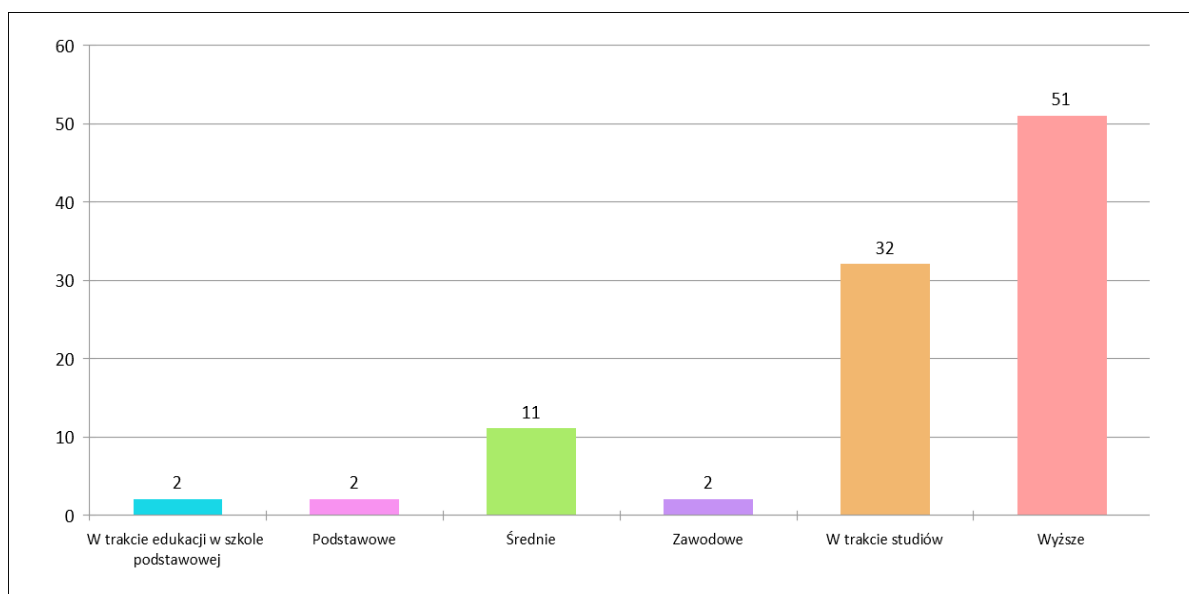
Wykres 1: Wiek respondentów.



Źródło: Opracowanie własne.

Najwięcej odpowiedzi uzyskaliśmy od respondentów będących pomiędzy dwudziestym a dwudziestym czwartym rokiem życia – aż 55%. Kolejną liczną grupę, bo aż 21% osób, stanowili ankietowani po 25, lecz przed 29 rokiem życia. 14% badanych zadeklarowało, że mieści się w przedziale wiekowym od 35 do 40 lat. W badaniu nie wzięła udziału żadna osoba mająca 51-60 lat.

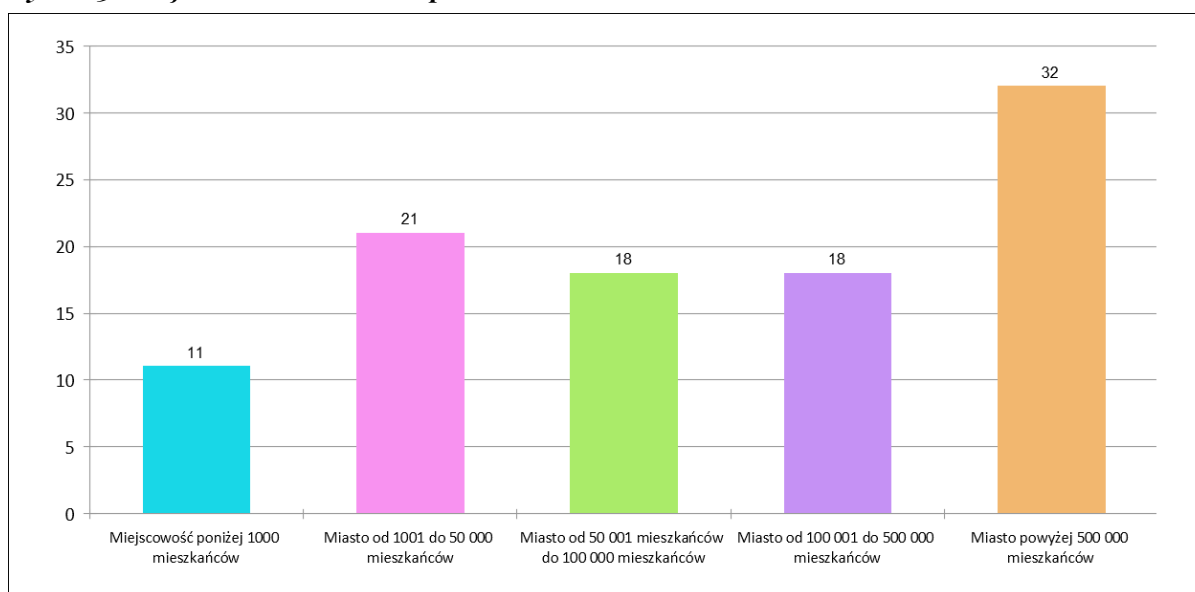
Wykres 2: Poziom wykształcenia respondentów.



Źródło: Opracowanie własne.

2% osób zadeklarowało, iż wciąż uczy się w szkole podstawowej, kolejne 2% badanych, że ją ukończyło i na ten moment jest ona jedynym ukończonym przez nich etapem edukacji. 2% badanych posiadało wykształcenie zawodowe. Średnim poziomem wykształcenia wyróżniło się 11% respondentów, a 32% złożyło deklarację, iż studiuje. Najwięcej, bo aż 51% badanych posiadało wykształcenie wyższe.

Wykres 3: Miejsce zamieszkania respondentów.



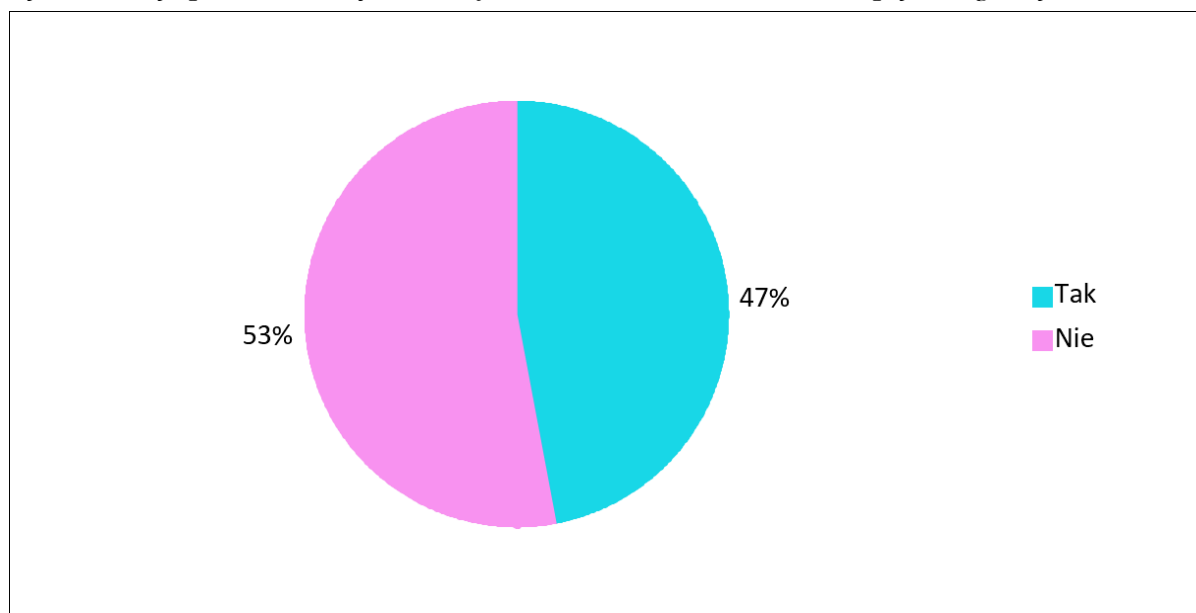
Źródło: Opracowanie własne.

Jeżeli chodzi o miejsce zamieszkania, to między poszczególnymi opcjami, nie pojawiły się drastyczne różnice w ilości ankietowanych. Najwięcej osób zadeklarowało, że mieszkają w mieście, które liczy powyżej 500 000 tysięcy mieszkańców – 32%. Natomiast najmniej, gdyż jedynie 11% osób, wskazało miejscowość poniżej 1000 mieszkańców jako miejsce swojego zamieszkania.

Znajomość terminów

Pierwsze dwa pytania naszego kwestionariusza były pytaniami filtrującymi, mającymi na celu rozpoznanie, czy badani spotkali się kiedyś z terminami: “WWO” lub “osoby wysoko wrażliwe”. Odpowiedzi, które uzyskaliśmy, prezentujemy na wykresach 4 i 5.

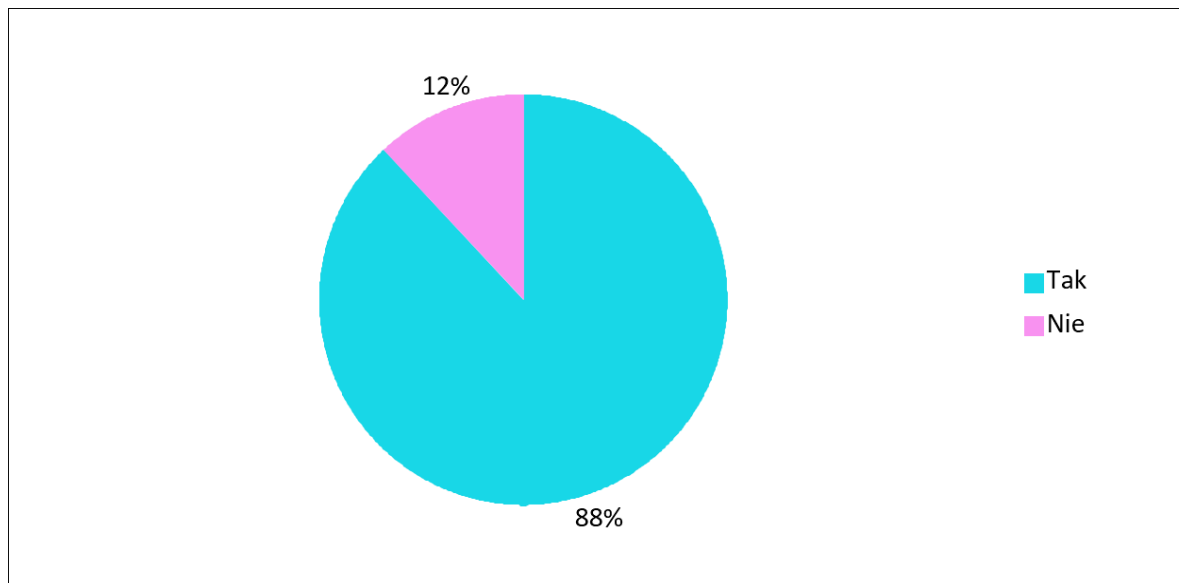
Wykres 4: Czy spotkałeś/aś się wcześniej z terminem WWO w kontekście psychologicznym?



Źródło: Opracowanie własne.

47% osób zadeklarowało, iż słyszało wcześniej termin WWO w kontekście psychologicznym, a 53% odpowiedziało przecząco na zadane pytanie.

Wykres 5: Czy słyszałeś/aś wcześniej termin "osoba wysoko wrażliwa"?



Źródło: Opracowanie własne.

Interesujące jest natomiast to, w jaki sposób respondenci odpowiedzieli na kolejne zadane pytanie, dotyczące tego, czy słyszeli wcześniej termin "osoba wysoko wrażliwa". W tym przypadku zdecydowana większość, bo aż 88% badanych zadeklarowało znajomość wspomnianego określenia. Tylko 12% osób pozostało przy odpowiedzi przeczącej.

Definicje i wyobrażenia

Ankietowanych, którzy w poprzednim pytaniu udzielili odpowiedzi twierdzącej, zostali poproszeni o napisanie definicji WWO. Natomiast osoby, które odpowiedziały przecząco, zostały poproszone o opisanie swoich wyobrażeń dotyczących osób wysoko wrażliwych. Tabela 1 prezentuje, jakie zagadnienia w swoich wypowiedziach wskazywali respondenci. Zostały one uogólnione, w celu zgrupowania i zestawienia ich ze sobą. Przytoczymy Wam jednak najciekawsze, naszym zdaniem, definicje respondentów.

"Osoba wysoko wrażliwa jest dla mnie empatyczna, potrafi wczuwać się oraz rozumieć emocje oraz problemy innych, nierzadko przerzucając je na samą siebie. Jest osobą delikatną, wyrozumiałą i czująca więcej :)"

Respondentka, 20-24 lata

“Osoby wysoko wrażliwe to osoby, które są bardziej podatne na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne, łatwiej dochodzi u nich do przestymulowania przez ich silnie odczuwane emocje ale też przez ich układ nerwowy wylapujący wiele szczegółów, analizujący dużo rzeczy wokół na raz”

Respondentka, 20-24 lata

“Reakcja na bodźce, w szczególności akustyczne i kinetyczne plus wzmożona “czujność” w komunikacji pozawerbalnej z drugim człowiekiem są nie tylko bardzo indywidualne, ale i prowokują u osób wysoko wrażliwych – zachowania niestandardowe.”

Respondentka, powyżej 60. roku życia

“Osoba odczuwająca wszystko bardziej. Mam wrażenie, że można podciągnąć to troszkę pod autyzm; aczkolwieka osoba ta nie posiada potrzeby aż takiej rutyny; tylko po prostu jest bardziej narażona na bodźce”

Respondent, 20-24 lata

“Zachwycają się sztuką, uwielbiają zachody i wschody słońca, jakiegokolwiek kolory nieba, lubią naturę, wszędzie widzą piękno, lubią sztukę, odczuwają dotyk o wiele mocniej, dlatego wycinają metki w ubraniach i wszystko ich drażni, cierpią gdy ktoś cierpi, wyczuwają emocje innych.”

Respondentka, 20-24 lata

“Osoby zbyt mocno odczuwające emocje, do stopnia w którym staje się to przytłaczające i nie potrafią sobie z tym poradzić”

Respondent, 25-29 lat

Tabela 1: Definicje i wyobrażenia na temat WWO.

Większa wrażliwość emocjonalna/nadwrażliwość emocjonalna/łatwiej ulegająca emocjom	39
Wrażliwe na bodźce/ulegające przebodźcowaniu	32
Wszystkim się przejmują, przez co trzeba się z nimi obchodzić jak z jajkiem i dobierać słowa, by ich nie urazić/podatna na zranienia	19
Osoby empatyczne	9
Analizują dużo/spostrzegawcze	8
Często płaczą	5
Większa podatność na stres	4
Przejmują się problemami innych niż swoimi	2
Spektrum autyzmu	2
Nie pewne siebie	1
Osoby kochane	1
Wrażliwe na piękno	1
Problemy z zaakceptowaniem/zrozumieniem przez społeczeństwo	1

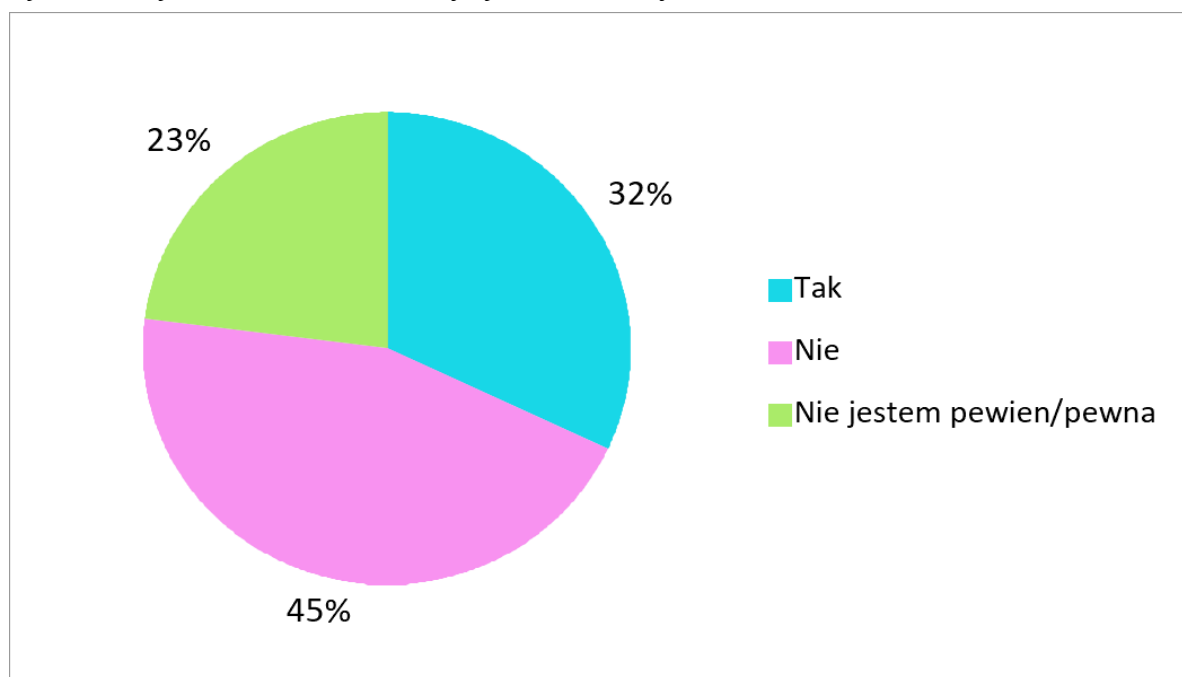
Źródło: Opracowanie własne.

Duża część ankietowanych, bo aż 39% w swoich definicjach ujęło zagadnienie większej wrażliwości emocjonalnej, a 32% osób uwzględniło wrażliwość na bodźce. Wskazano również, że z osoby wysoko wrażliwej można bardzo łatwo urazić – za tym opowiedziało się 19% badanych. WWO zostały opisane jako osoby posiadające umiejętności analitycznego myślenia, empatyczne, ale również płaczliwe i podatne na stres. Jedna osoba odmówiła odpowiedzi na pytanie, a jedna osoba w nieprzychylnych słowach wypowiedziała się na temat WWO, uważając, że wymyślają sobie problemy.

WWO w najbliższym otoczeniu

Chcieliśmy zorientować się również, czy respondenci zauważają bądź podejrzewają samych siebie lub bliskie sobie osoby o bycie WWO. Oto ich odpowiedzi.

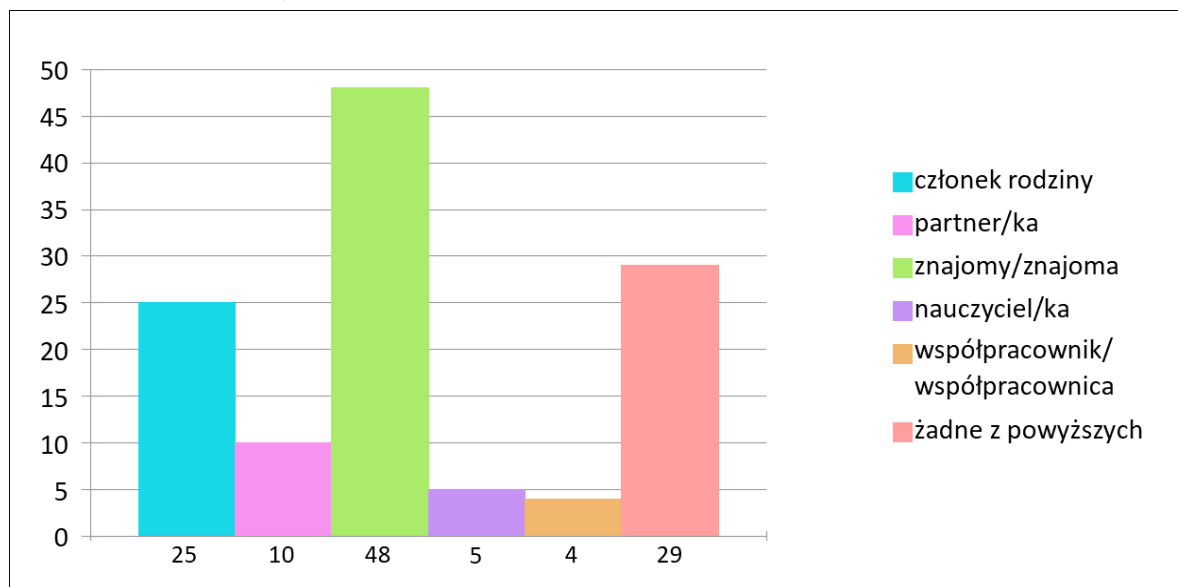
Wykres 6: Czy uważasz siebie za osobę wysoko wrażliwą?



Źródło: Opracowanie własne.

Jak można zauważyć na wykresie, 32% ankietowanych określiło siebie jako osoby wysoko wrażliwe. Odpowiedzi "nie" na zadane pytanie udzieliło 45% badanych. 23% osób nie miały pewności, czy zaliczają się do WWO, czy jednak nie.

Wykres 7: Czy znasz kogoś, kto może być osobą wysoko wrażliwą w Twoim otoczeniu?



Źródło: Opracowanie własne.

Kolejne pytanie, będące pytaniem wielokrotnego wyboru dotyczyło tego, czy ankietowani potrafią wskazać osoby ze swojego otoczenia, które są lub mogą – w ich odczuciu – przynależeć do osób wysoko wrażliwych. 29% badanych nie wskazało nikogo. Aż 48% osób stwierdziło, że posiadają taką osobę w gronie swoich znajomych, a 25%, że jest ona członkiem ich rodziny.

Wskazane cechy i poziom zgodności z postawionymi twierdzeniami

W kolejnej części chcemy przedstawić Wam dwa, niejako powiązane ze sobą aspekty:

- odpowiedzi ankietowanych na pytanie dotyczące wskazania cech charakterystycznych dla osób wysoko wrażliwych;
- odpowiedzi ankietowanych na pytanie “na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami dotyczącymi osób wysoko wrażliwych”.

W przypadku pierwszej części respondentom została przedstawiona lista potencjalnych cech, opisujących WWO. Ankietowani mogli wybrać dowolną ilość przedstawionych wyróżników. Niektóre z nich jednoznacznie określały osoby wysoko wrażliwe, niektóre

dotyczyły tylko indywidualnych przypadków, a inne były podane jako podchwytliwe. Odpowiedzi respondentów prezentuje tabela 2.

Jeżeli chodzi o część dotyczącą zgodności z przedstawionymi twierdzeniami, podobnie jak w przypadku wyboru cech charakterystycznych, ankietowanym zostały zaprezentowane zdania prawdziwe, odnoszące się do jednostkowych przypadków oraz podchwytliwe. Wyniki przedstawione zostały na wykresach 8-23.

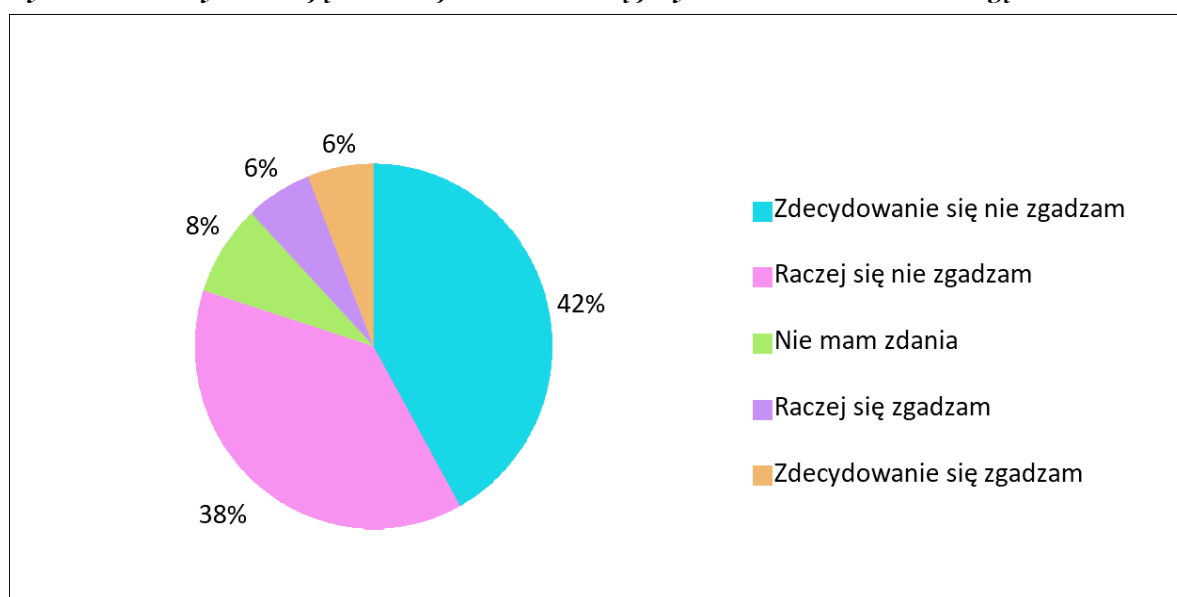
Tabela 2: Cechy charakterystyczne osób wysoko wrażliwych.

większa wrażliwość emocjonalna	95
podatność na bodźce zewnętrzne	83
wysoki poziom empatii	67
wielokrotne analizowanie sytuacji i kontekstów	64
łatwo można je urazić	62
chroniczny stres	62
placz bez wyraźnego powodu	49
bezpodstawne zamartwianie się	48
posiadają mnóstwo lęków i fobii	46
posiadanie wrażliwego żołądka	27
ciągły smutek i przygnębienie	26
wmawianie sobie nieistniejących problemów zdrowotnych (i nie tylko)	23
są małowówne	21
przewrażliwienie na punkcie własnej osoby/egocentryzm	21
utrzymujący się niski poziom serotoniny	16
nadwrażliwa cera	12
apatia	7

Źródło: Opracowanie własne

Aż 95% badanych wskazało, że WWO charakteryzuje większa wrażliwość emocjonalna, a 83%, że również podatność na bodźce zewnętrzne. Te odpowiedzi, że osoby wysoko wrażliwe może dotyczyć chroniczny stres, są łatwe do urażenia, posiadają wysoki poziom empatii oraz analizują każdy element ich rzeczywistości, zaznaczyło średnio 64% osób. Wysokie notowania uzyskały również cechy takie jak: płacz bez wyraźnego powodu, bezpodstawne zamartwianie się oraz posiadanie mnóstwa lęków i fobii. Uzyskały one kolejno: 49, 48, 46% odpowiedzi. 23% osób uznało, że osoby wysoko wrażliwe wmawiają sobie problemy, które nie istnieją, a 21% uznało, że są przewrażliwione na własnym punkcie. Najmniejszą ilość odpowiedzi uzyskała apatia – tę opcję wybrało jedynie 7% osób. Byli też respondenci, którzy uznali, że posiadanie wrażliwego żołądka czy nadwrażliwej cery stanowi wyróżnik przedstawicieli WWO.

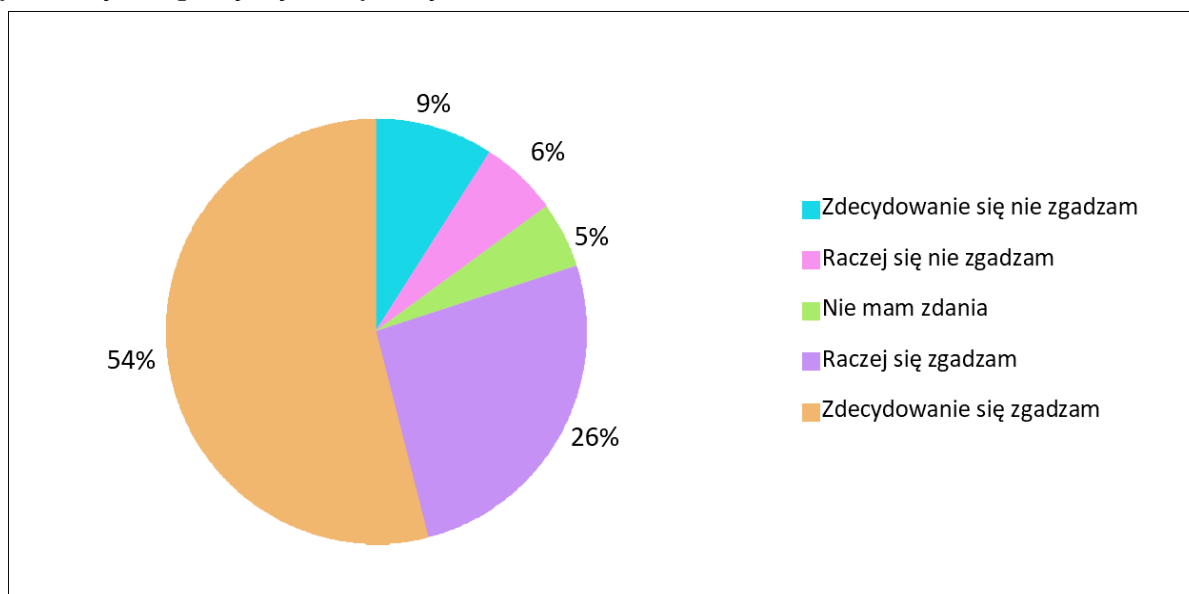
Wykres 8: “Osoby określające siebie jako WWO chcą jedynie zwrócić na siebie uwagę.”



Źródło: Opracowanie własne.

42% osób zdecydowanie nie zgadza się ze stwierdzeniem, że WWO chcą jedynie zwrócić na siebie uwagę. 38% badanych raczej się nie zgadza. Jedynie 6% osób zdecydowanie zgadza się, że osoby wysoko wrażliwe, określając tak samych siebie, szukają uwagi. Osiem osób deklaruje brak zdania na ten temat.

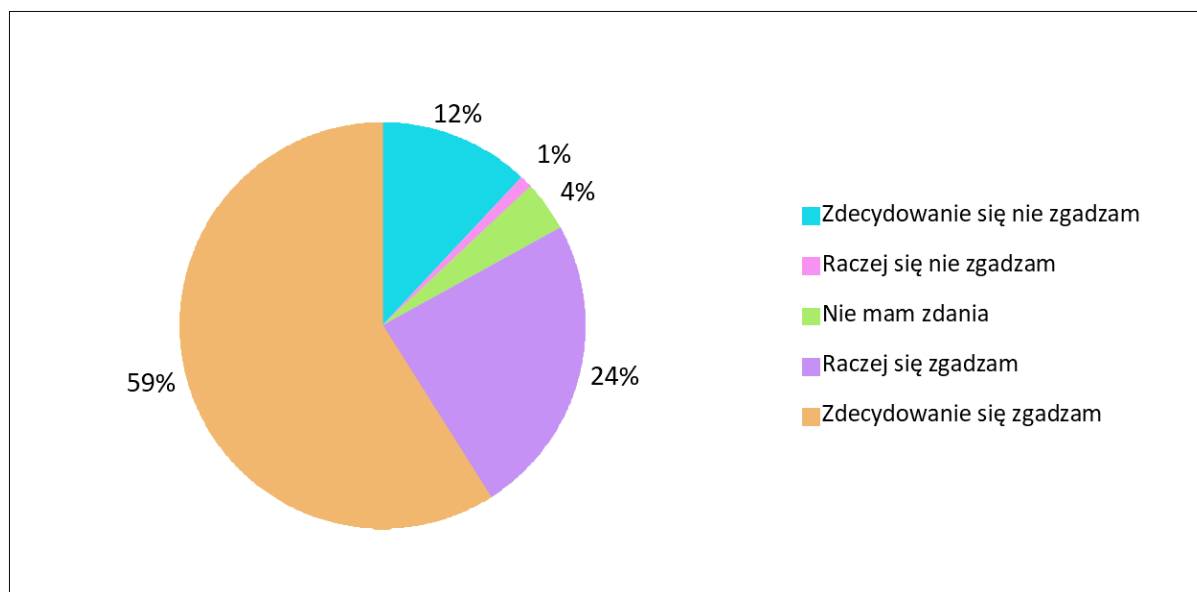
Wykres 9: "Osoby wysoko wrażliwe mogą reagować bardziej intensywnie na bodźce zewnętrzne, takie jak dźwięki, zapachy czy emocje innych osób."



Źródło: Opracowanie własne.

Ponad połowa badanych zdecydowanie zgadza się z tym, że osoby wysoko wrażliwe intensywniej odbierają bodźce, a 26% również wyraża swoją zgodę, jednak w mniej pewny sposób. 5% ankietowanych nie posiada zdania na ten temat. 15% udzieliło odpowiedzi przeczącej lub raczej przeczącej.

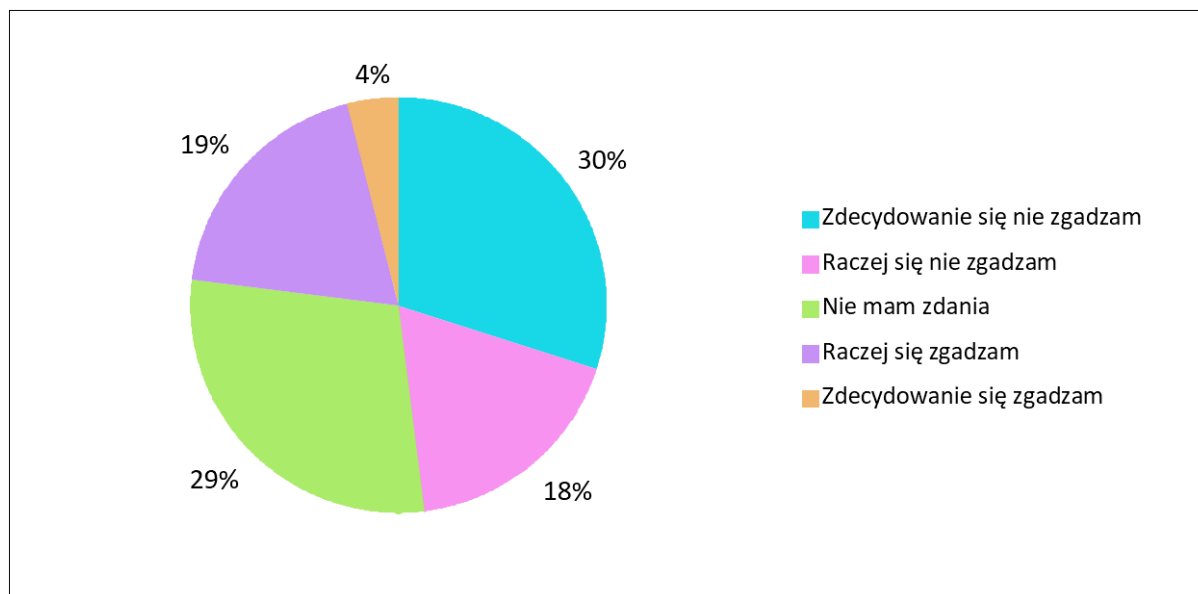
Wykres 10: "Wysoka wrażliwość może wpływać na zachowanie i reakcje danej osoby."



Źródło: Opracowanie własne.

83% ankietowanych jest zdania, że wysoka wrażliwość może wpływać na zachowanie danej osoby, z czego 24% osób nie do końca są pewne prawdziwości tego stwierdzenia. 12% respondentów całkowicie nie zgadza się z zaprezentowanym zdaniem. Jedna osoba raczej się nie zgadza, a 4 nie mają zdania.

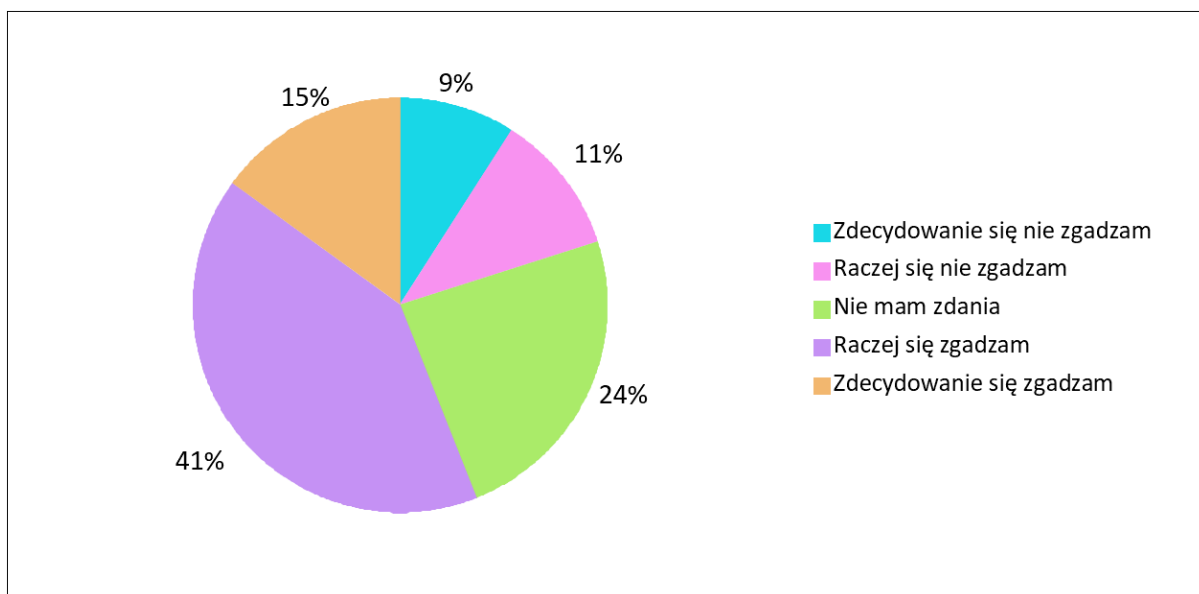
Wykres 11: “Wysoka wrażliwość to jednostka chorobowa.”



Źródło: Opracowanie własne.

Tylko lub aż 4% ankietowanych zdecydowanie zgadza się ze stwierdzeniem, że wysoka wrażliwość stanowi jednostkę chorobową, a 19% osób podejrzewa, iż może być to prawda. 29% badanych zadeklarowało brak zdania w tej sprawie. 48% respondentów nie zgadza się z zaprezentowanym stwierdzeniem, z czego 30% osób jest zdecydowanych w swoich odpowiedziach.

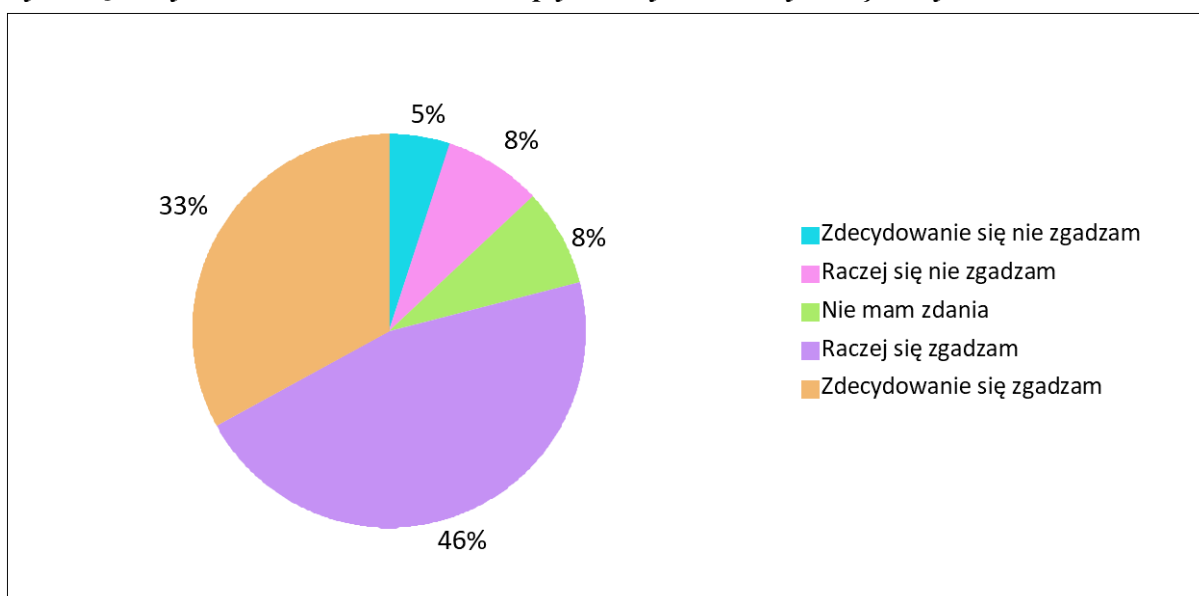
Wykres 12: “Wysoko wrażliwe osoby potrzebują specyficznego podejścia w różnych sferach życia (np. w pracy, w związkach).”



Źródło: Opracowanie własne.

Jeśli chodzi o potrzebę specyficznego podejścia do WWO, to 9% badanych nie zgadza się z tym stwierdzeniem, a 11% raczej się nie zgadza. 24% ankietowanych nie ma opinii na ten temat. 41% osób podejrzewa, iż zaprezentowane stwierdzenie może być prawdą. Tylko 15% respondentów jest w stu procentach pewnych, że osoby wysoko wrażliwe potrzebują specyficznego podejścia w różnych sferach życia, w tym chociażby w pracy czy w relacjach romantycznych.

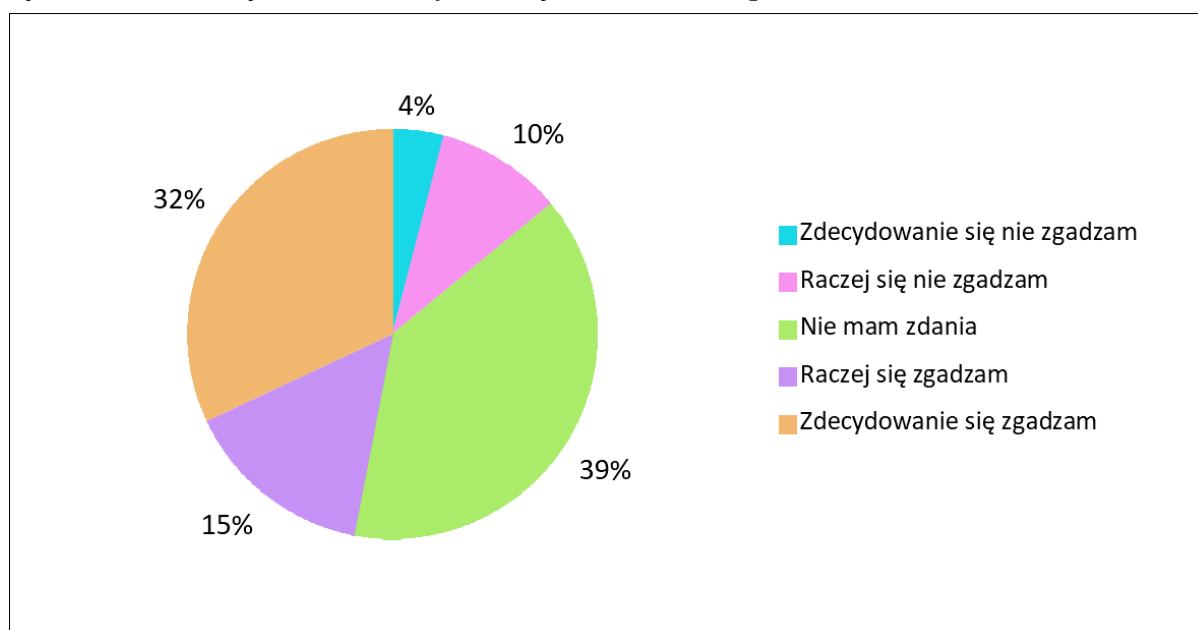
Wykres 13: “Wysoka wrażliwość może mieć wpływ na wybór kariery danej osoby.”



Źródło: Opracowanie własne.

46% badanych zgadza się ze stwierdzeniem, że wysoka wrażliwość może wpływać na wybór kariery danej osoby, a 33% deklaruje zdecydowaną pewność prawdziwości tego zdania. 8% osób uznało, że nie posiada opinii w tym temacie. Kolejne 8% badanych natomiast określa, że raczej nie zgadza się z podanym stwierdzeniem, a już tylko 5% respondentów zdecydowanie odpowiada przecząco.

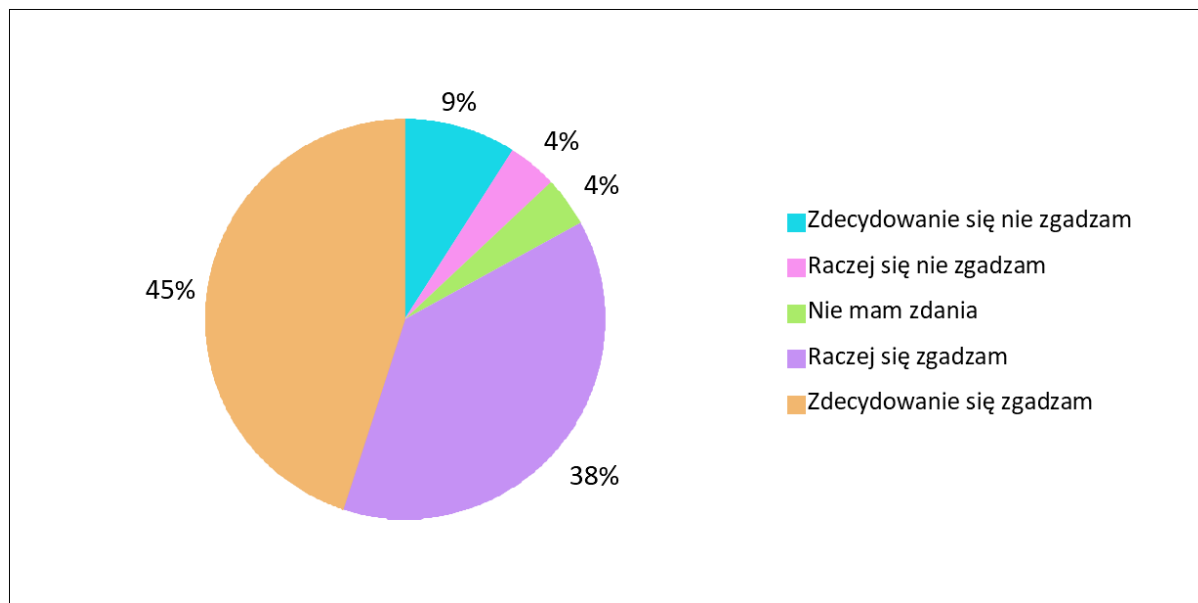
Wykres 14: "Osoba wysoko wrażliwa jest cennym członkiem zespołu."



Źródło: Opracowanie własne.

Osoba wysoko wrażliwa została uznana jako cenny członek zespołu w sposób zdecydowany przez 32% osób, a 15% respondentów podejrzewa, że może być to prawda. Niespełna 40% badanych nie opowiada się za żadną opcją, a 14% nie zgadza się z przedstawionym stwierdzeniem – 4% w sposób zdecydowany.

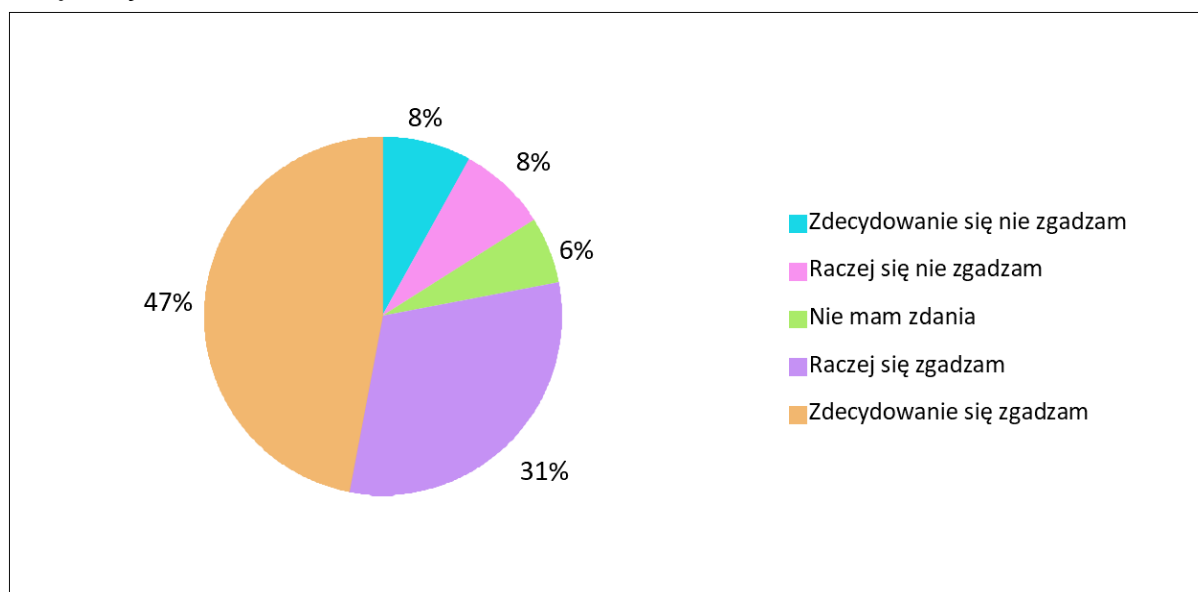
Wykres 15: “WWO mogą bardziej intensywnie odczuwać stres w porównaniu z innymi.”



Źródło: Opracowanie własne.

Poziom odczuwania stresu u WWO 45% respondentów określa jako bardziej intensywny, niż u innych osób. 38% badanych również udzieliło odpowiedzi twierdzącej, jednak w mniej zdecydowany sposób. 4% opowiadają się za brakiem opinii w zakresie podanego stwierdzenia. 13% ankietowanych nie zgadza się z tym, że istnieje możliwość, by wysoko wrażliwi bardziej odczuwali stres w porównaniu z innymi – 9% osób deklaruje pewność w tym zakresie.

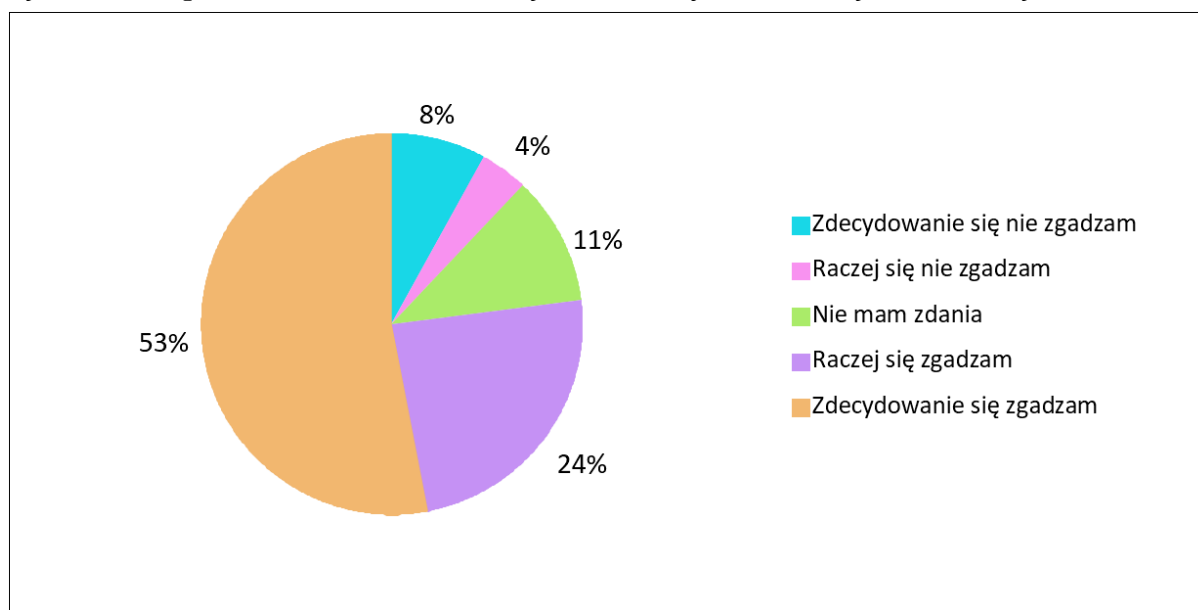
Wykres 16: “Wysoka wrażliwość może wpływać na zdolności interpersonalne i relacje międzyludzkie danej osoby.”



Źródło: Opracowanie własne.

Zdolności interpersonalne i relacje międzyludzkie jako czynnik zależny od wysokiej wrażliwości osoby wybrało 78% ankietowanych, a 16% badanych stanęło w opozycji do przedstawionego stwierdzenia.

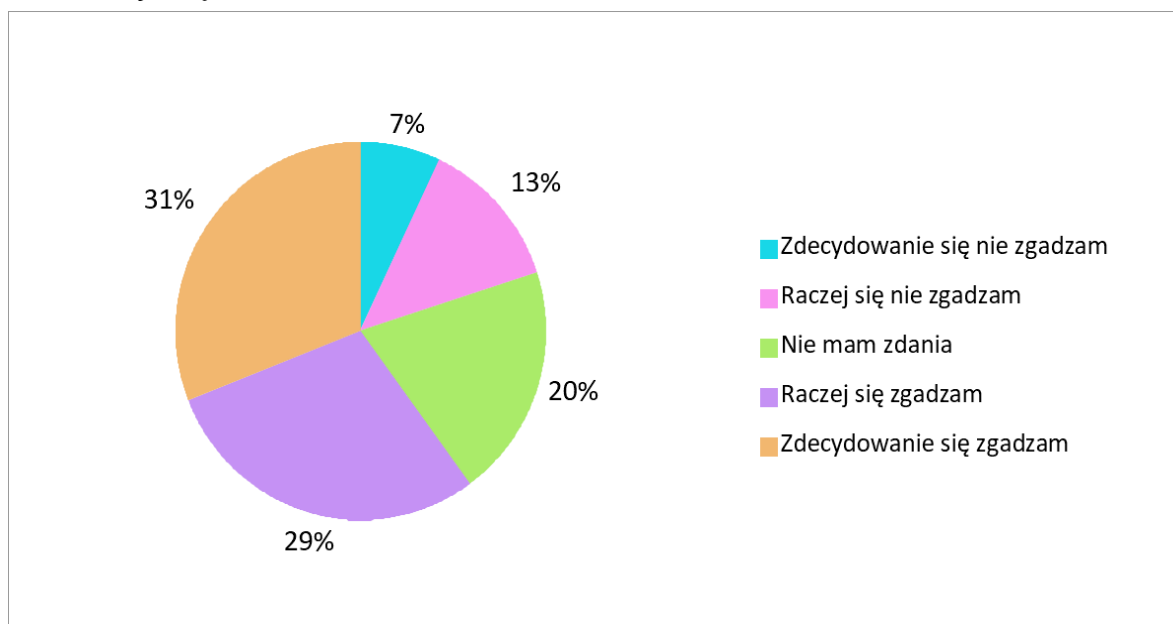
Wykres 17: “Wsparcie i zrozumienie ze strony otoczenia są istotne dla wysoko wrażliwych osób.”



Źródło: Opracowanie własne.

53% osób zdecydowanie zgadza się, że istotne jest, by okazywać wsparcie i zrozumienie WWO, a 24% raczej się zgadza. 11% badanych nie posiada opinii na ten temat. 4% respondentów raczej się nie zgadza, a 8% wszystkich ankietowanych zdecydowanie zaprzecza.

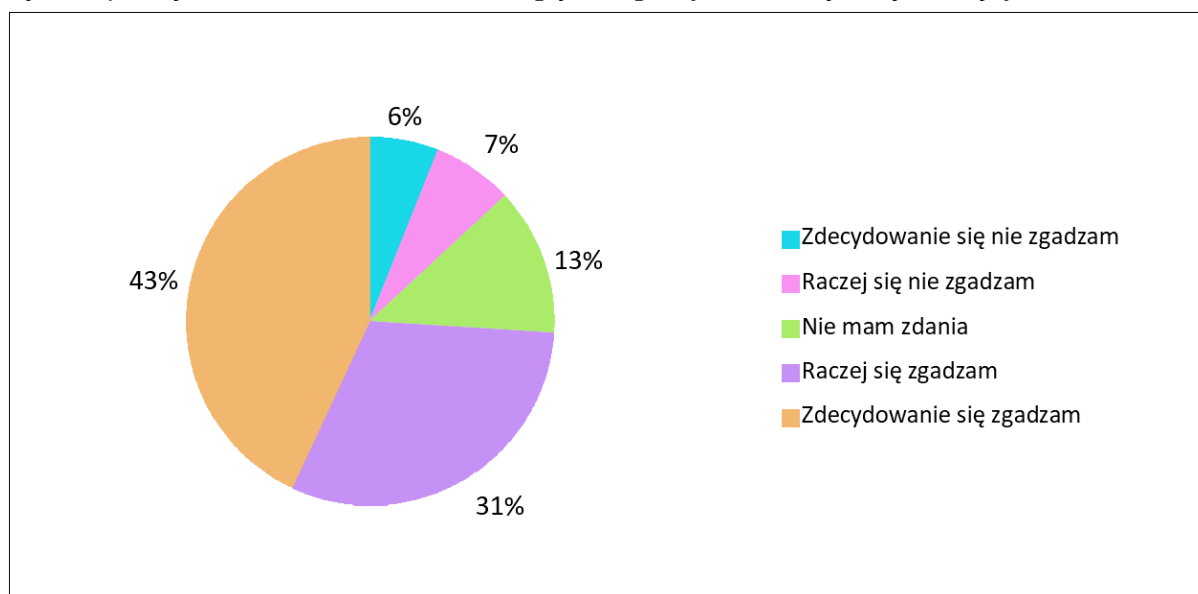
Wykres 18: "Opinia osoby wysoko wrażliwej może być cenna ze względu na to, że głęboko analizuje ona różne sytuacje."



Źródło: Opracowanie własne.

Z określeniem opinii WWO jako cennej przez fakt, że głęboko analizuje ona rozmaite sytuacje nie zgadza się 20% badanych. Również 20% wstrzymuje się od wydania opinii w tym temacie. Niespełna 1/3 respondentów raczej zgadza się z tym stwierdzeniem, a 31% osób robi to w sposób zdecydowany.

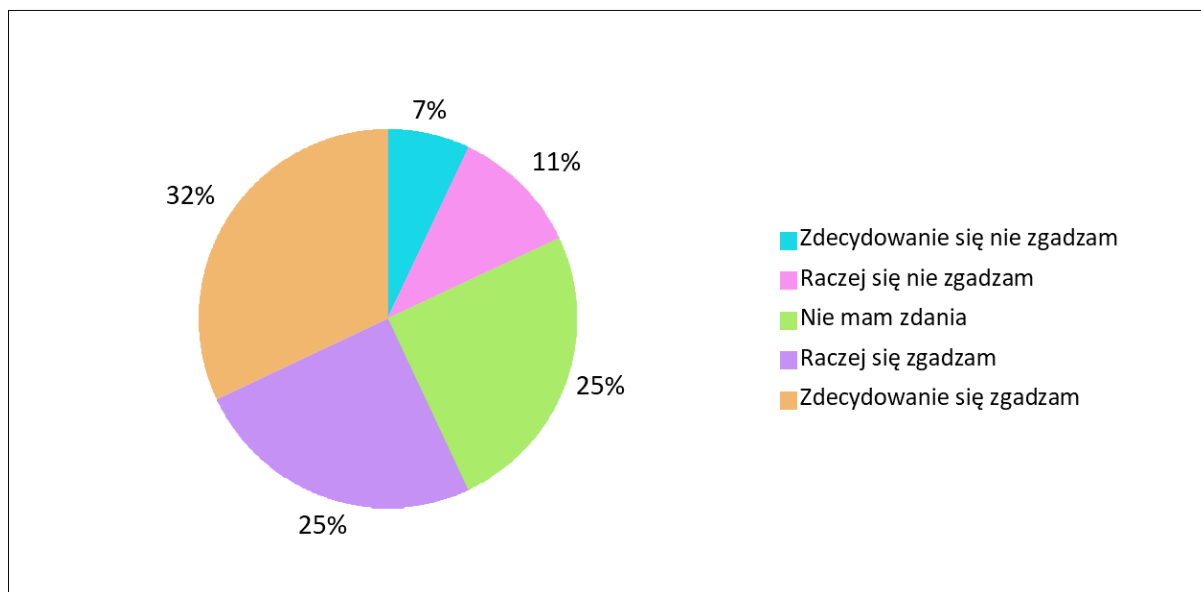
Wykres 19: "Wysoka wrażliwość może mieć wpływ na podejmowanie życiowych decyzji."



Źródło: Opracowanie własne.

Prawie $\frac{1}{4}$ badanych uważa, że wysoka wrażliwość może mieć wpływ na podejmowanie różnych życiowych decyzji. W opozycji staje 13% badanych. 13% wszystkich respondentów określa, że nie posiada zdania w tej kwestii.

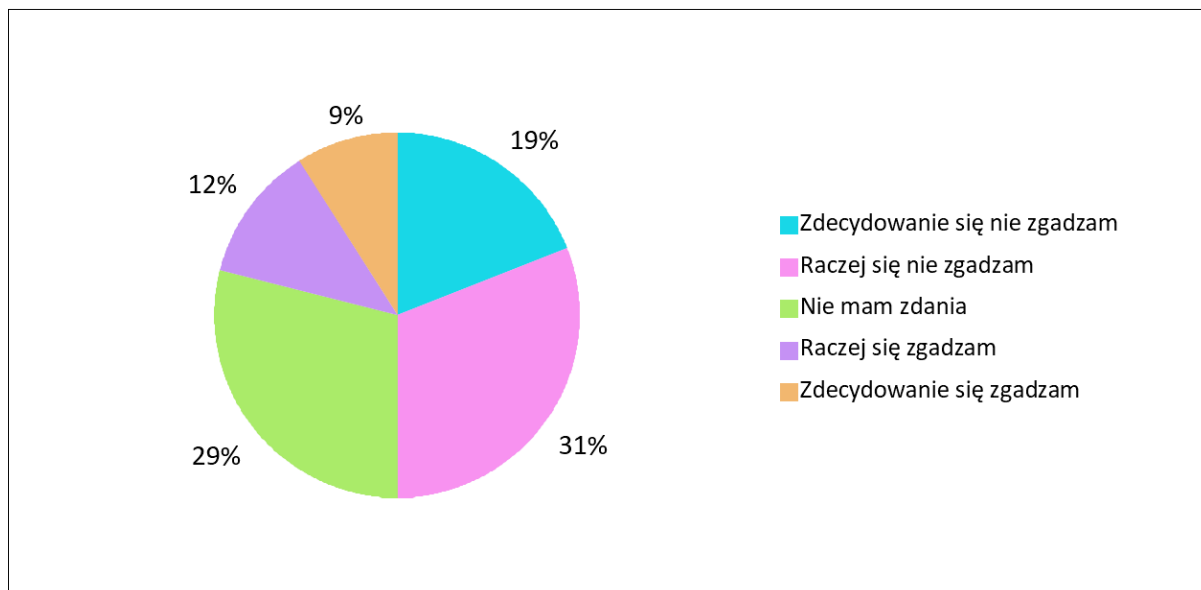
Wykres 20: *“Wysoko wrażliwe osoby mogą mieć dodatkowe zdolności i talenty ze względu na swoją wrażliwość.”*



Źródło: Opracowanie własne.

25% badanych nie ma opinii na temat tego, czy – przez wzgląd na swoją wrażliwość – WWO mogą posiadać dodatkowe talenty. $\frac{1}{4}$ badanych raczej zgadza się z postawionym stwierdzeniem, a 32% osób jest przekonana o jego prawdziwości. 11% respondentów raczej się nie zgadza, a 7% zdecydowanie.

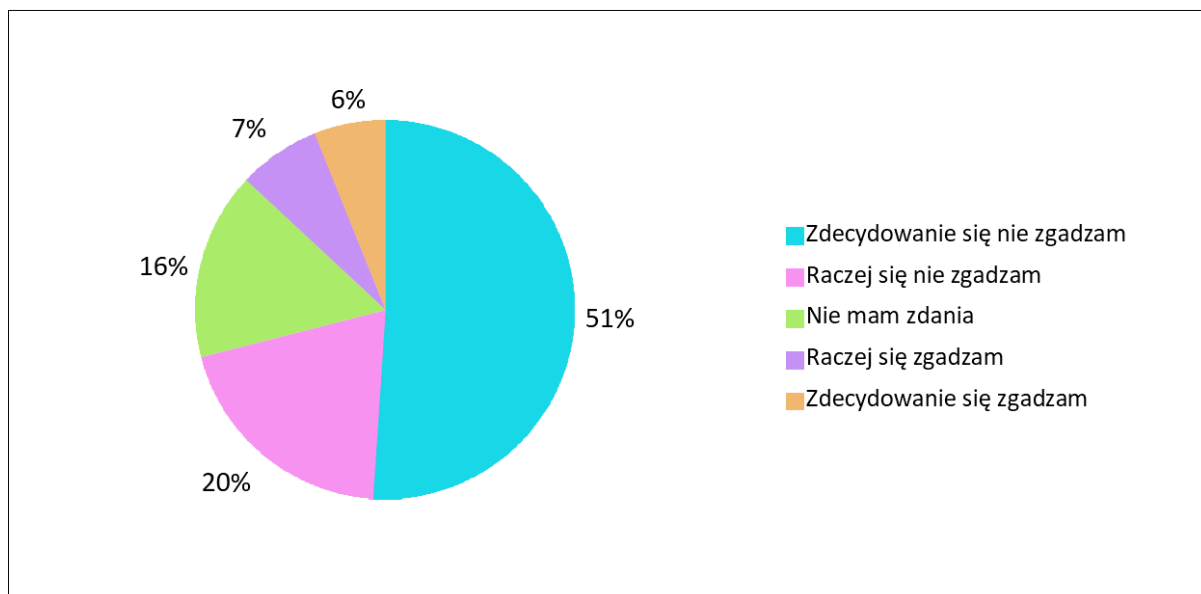
Wykres 21: "Osoba wysoko wrażliwa nie pasuje do dynamicznego zespołu."



Źródło: Opracowanie własne.

Osobę wysoko wrażliwą jako cennego członka dynamicznego zespołu określa połowa badanych, z czego 19% osób robi to w sposób zdecydowany. W opozycji staje 21% ankietowanych. 29% respondentów nie opowiada się za żadną stroną.

Wykres 22: "Termin WWO jest wymysłem osób wykluczonych społecznie."

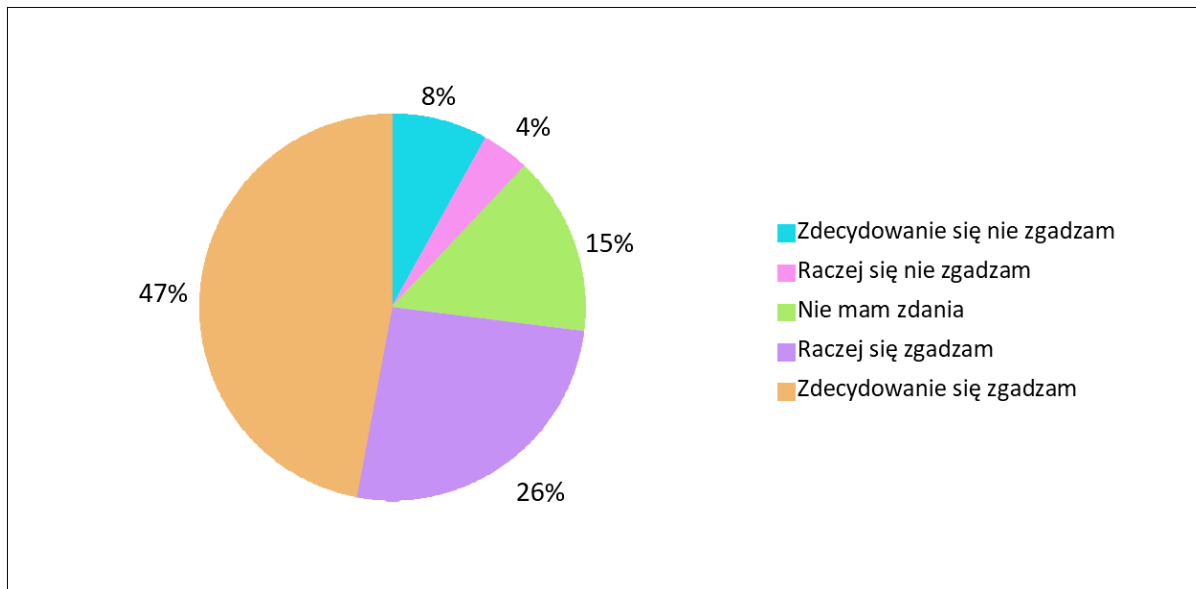


Źródło: Opracowanie własne.

Ponad 50% badanych zdecydowanie nie zgadza się ze stwierdzeniem, że termin WWO stanowi wymysł osób wykluczonych społecznie, a kolejne 20% raczej się nie zgadza. 16%

osób nie ma zdania na ten temat, a 7% podejrzewa, że może być to prawdą. 6% osób zdecydowanie udzieliło swojej zgody.

Wykres 23: “Większa świadomość na temat osób wysoko wrażliwych może pomóc w redukcji stereotypów i lepszym zrozumieniu tej grupy społecznej.”



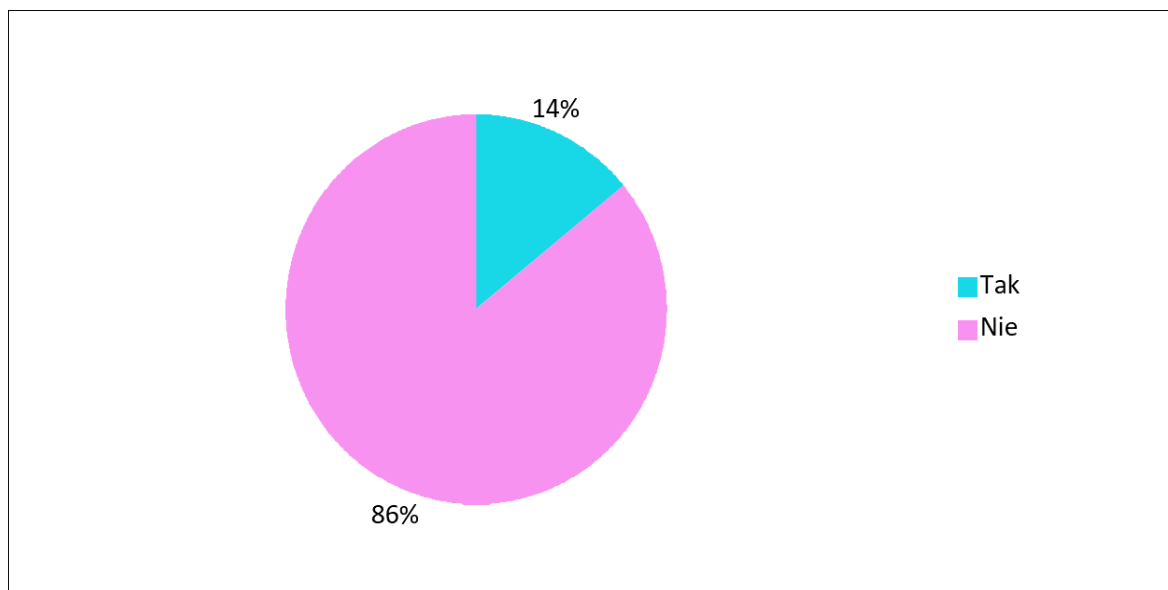
Źródło: Opracowanie własne.

47% badanych zdecydowanie się zgadza, że wzrost świadomości na temat omawianego zjawiska, może przyczynić się do lepszego zrozumienia tej grupy społecznej oraz redukcji stereotypów związanych z WWO. 26% osób raczej uważa to stwierdzenie za prawdziwe. 15% respondentów wstrzymuje się od określenia swojego zdania w tym temacie, a 12% osób nie zgadza się z przedstawionym stanowiskiem.

Edukować czy nie?

Uznaliśmy, że dobrym pomysłem będzie również zapytanie naszych respondentów, czy uważają, że poziom świadomości dotyczący WWO jest wysoki we współczesnym społeczeństwie, jak również o to, czy powinno się próbować go zwiększyć. Wykresy 24 i 25 przedstawiają odpowiedzi na te pytania.

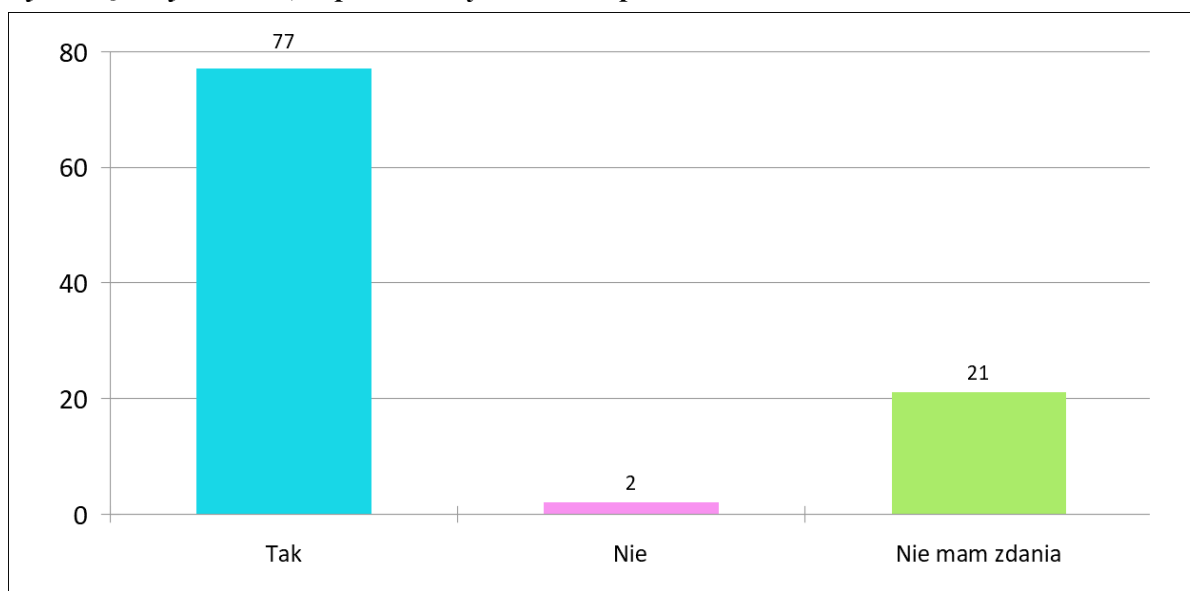
Wykres 24: Czy uważasz, że obecnie termin WWO jest powszechnie znany?



Źródło: Opracowanie własne.

14% respondentów jest przekonanych, że termin WWO w kontekście psychologicznym jest powszechnie znany, co jest równoznaczne z wysokim poziomem świadomości na temat tego zjawiska. Jednakże 86% badanych uznało, że skrót ten nie należy do popularnych.

Wykres 25: Czy uważasz, że powinno się edukować społeczeństwo na temat WWO?



Źródło: Opracowanie własne.

Jak widać na wykresie 25, 77% respondentów uważa, że edukacja społeczeństwa na temat osób wysoko wrażliwych stanowi istotne zagadnienie i powinna być realizowana. Dwie

osoby nie zgodziły się z tym stwierdzeniem, a 21 wyznało, że nie posiada zdania w tej materii.

Wnioski z badań

Dogłębnie analizując wyniki naszych badań, doszliśmy do pewnych prawdopodobnych wniosków:

- 1) Skrót WWO jest używany zdecydowanie rzadziej niż określenie “osoby wysoko wrażliwe”, co oznacza, że zazwyczaj są one przytaczane rozłącznie – naszym zdaniem powinno się propagować obydwa nazewnictwa, by społeczeństwo mogło mieć pełen obraz zagadnienia.
- 2) Większość cech WWO wskazana przez ankietowanych – zarówno we własnych definicjach, jak również w pytaniu wielokrotnego wyboru – pokrywa się z najważniejszymi wyróżnikami osób wysoko wrażliwych (DOES » wyjaśniamy ten skrót w naszym artykule dotyczącym osób wysoko wrażliwych).
- 3) W zdecydowanej mniejszości pojawiają się negatywne opinie na temat osób wysoko wrażliwych: te określające ich jako egocentryczne, poszukujące uwagi lub wmawiające sobie nieistniejące problemy.
- 4) Nadal istnieje dość popularne przeświadczenie, że osobę wysoko wrażliwą można poznać po płaczu z błahych powodów, ciągłym smutku czy też nieustającym stresem – są to czynniki, które owszem, występują u niektórych WWO, jednak nie stanowią one zasady rodzajowej i nie muszą przesądzać o tym, czy ktoś jest wysoko wrażliwy.
- 5) Większość ankietowanych potrafiła zauważyć pozytywne aspekty w byciu osobą wysoko wrażliwą, takie jak chociażby głębokie analizowanie kontekstów czy empatię.
- 6) Zauważalna jest niewielka tendencja do określania WWO jednostką chorobową, jednak możemy podejrzewać, iż wynika ona z braku wiedzy i świadomości w tym temacie.
- 7) Wiele osób zauważa, że potrzebne jest edukowanie społeczeństwa na temat osób wysoko wrażliwych i trudności, z jakimi mogą zmagać się w codziennym życiu.

- 8) Uważamy, że nasze badanie skłoniło wiele osób do refleksji nad samymi sobą i nad osobami w ich otoczeniu – musieli zastanowić się nad tym, czy przynależą do WWO, czy może jednak nie.

Ponownie dziękujemy wszystkim respondentom za wzięcie udziału w naszym badaniu. Wasze odpowiedzi pomogły nam wysnuć ciekawe wnioski. Mamy nadzieję, że przeprowadzone przez nas badanie, wyniki teże ankiety, jak również nasz artykuł dotyczący osób wysoko wrażliwych przyczyni się do poszerzania świadomości w zakresie omawianego zjawiska, a wszystkim WWO pomoże docenić samych siebie i zauważyć pozytywne aspekty swojej wrażliwości.