

Psihološko zdravje v času epidemije

Kdo je bil najbolj v stresu prvi teden epidemije COVID-19

Andreja Avsec¹, Gaja Zager Kocjan¹ in Tina Kavčič²

¹Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

²Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani

Kontakt: andreja.avsec@ff.uni-lj.si

- Osebnostne lastnosti pomembno prispevajo k doživljanju stresa.
- Nevroticizem kot osebnostna lastnost najbolj določa raven doživljanja stresa.
- O nižji ravni stresa poročajo bolj vestni in sprejemljivi posamezniki.

Povzetek

Razglasitev epidemije je skupaj z ukrepi za njeno zaježitev pri večini ljudi povzročila precejšen stres. Kljub temu so bile med posamezniki opazne razlike v odzivanju na to stresno situacijo. V raziskavi nas je zanimalo, koliko lahko različno doživljanje stresa razložimo z razlikami v osebnostnih lastnostih. V raziskavi je sodelovalo 2722 oseb (25 % moških), starih med 18 in 82 let, ki so izpolnile vprašalnik petih velikih faktorjev osebnosti in stresa v zadnjem tednu. Rezultati so pokazali, da osebnost veliko prispeva k temu, koliko stresa so udeleženci doživljali v prvem tednu epidemije. Natančneje, najbolj so bili v stresu bolj nevroticistični, sprejemljivi in manj vestni posamezniki.

Ključne besede: COVID-19, stres, osebnostne lastnosti

Uvod

94

Začetek epidemije COVID-19 je bil v Sloveniji podobno kot v drugih državah precej nepričakovan in stresen, ukrepi za njeno zaježitev pa so močno posegli v posameznikovo rutino ter zadovoljevanje temeljnih potreb in želja. Čeprav je situacija prizadela praktično vse prebivalce Slovenije, pa je vendar prišlo do precejšnjih razlik v odzivanju nanjo. Po eni strani je bila situacija objektivno različna za različne posameznike (npr. zdravstveni delavci, učitelji, prodajalci, študenti, upokoјenci, bolniki), po drugi strani pa so predvidoma tudi trajne psihične značilnosti posameznikov vplivale na to, kako so se odzvali na situacijo in se z njo spoprijeli. V raziskavi nas je zanimalo, kako dobro lahko te trajne značilnosti posameznikov, ki jih najbolj izčrpno opisuje pet temeljnih dimenzij osebnosti, napovedo doživljanje stresa v prvem tednu po razglasitvi epidemije COVID-19 v Sloveniji.

Posameznikovo doživljanje stresne situacije je rezultat kompleksne interakcije različnih dejavnikov, od značilnosti same situacije do osebnostnih lastnosti, virov, ki jih ima posameznik na razpolago, kulturnih značilnosti itd. (Biggs idr., 2017). Raziskave v splošnem poročajo o negativnih posledicah epidemije COVID-19, kot so posttravmatski stresni simptomi, zmedenost, strah, depresivnost, jeza in čustvena izčrpanost (Cao idr., 2020; Casagrande idr., 2020; Liu idr., 2020; Odriozola-González idr., 2020; Petzold idr., 2020). Same značilnosti

epidemije COVID-19, kot so potencialna ogroženost zdravja, vzdrževanje fizične distance in nošnja mask, so torej najpomembnejši dejavniki doživljanja stresa. Na zaznavo stresne situacije in na načine spoprijemanja z njo pa vplivajo tudi trajne značilnosti posameznika. Raziskave so se na tem področju osredotočale na značilnosti, kakršne so motivacija, samoučinkovitost, osebnostna prožnost, pa tudi na temeljne osebnostne lastnosti (Waaktaar in Torgersen, 2010; Leger idr., 2016; Penley in Tomaka, 2002).

Več kot sto let raziskovanja osebnostnih lastnosti je vodilo h konsenzu raziskovalcev, da osebnost posameznika najlažje in najbolj izčrpno opišemo s petimi velikimi faktorji osebnosti – ekstravertnostjo, sprejemljivostjo, vestnostjo, nevroticizmom in odprtostjo (Widiger, 2017). Ekstravertnost se nanaša na posameznikovo nagnjenost k doživljanju pozitivnih čustev, pa tudi na družabnost, aktivnost in samouveljavljanje. Sprejemljivost se nanaša na lastnosti, povezane s posameznikovo motivacijo za vzdrževanje pozitivnih medosebnih odnosov, kot so prijaznost, vljudnost, skrb za druge, sočutje. Vestnost vključuje sklop lastnosti, ki posamezniku omogočajo doseganje ciljev, na primer delavnost, natančnost, vztrajnost, upoštevanje pravil. Nevroticizem se nanaša na posameznikovo nagnjenost k doživljanju sveta kot ogrožajočega in s tem k doživljanju negativnih čustev. Odprtost pa se nanaša na posameznikov odnos do informacij in vključuje lastnosti, kot so radovednost, informiranost, pa tudi tolerantnost do drugačnosti in občutek za estetiko.

Glede na opisane značilnosti velikih petih faktorjev osebnosti smo predvidevali, da bodo bolj nevroticistični v tednu po razglasitvi epidemije COVID-19 poročali o večjem stresu, saj so nagnjeni k doživljanju sveta kot ogrožajočega in zato stanje epidemije verjetneje ocenjujejo kot ogrožajoče. Po drugi strani so ekstravertni posamezniki nagnjeni k zaznavanju pozitivnih vidikov situacije, kar zmanjšuje verjetnost doživljanja stresa. Vendar v tako specifični situaciji, kakršna je epidemija COVID-19, med katero je bila zaradi preprečitve njenega širjenja potrebna samoosamitev, ekstravertnost morda ne bo delovala v smeri zmanjševanja stresa. Samoosamitev namreč lahko bolj ekstravertni posamezniki zaznavajo bolj stresno, saj ne morejo zadovoljiti svoje močne potrebe po druženju. Sprejemljivost, vestnost in odprtost so lastnosti, ki so manj neposredno povezane s stresom (Ebstrup idr., 2011; Kim idr., 2016; Şahin in Çetin, 2017), zato pričakujemo, da bodo slabše napovedovale doživljanje stresa pri udeležencih.

Metoda

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 2722 oseb, od tega 75 % žensk. Povprečna starost udeležencev je znašala 36 let ($SD = 13$ let). Tretjina udeležencev (32 %) je imela nižjo ali srednješolsko izobrazbo, dve tretjini (68 %) pa višjo ali visokošolsko.

Pripomočki

Udeleženci so odgovorili na vprašanja v zvezi z demografskimi spremenljivkami in izpolnili vprašalnik osebnosti, vprašalnik zaznanega stresa in še nekaj vprašalnikov, ki niso povezani s tem prispevkom.

Vprašalnik velikih pet – kratka oblika (BFI-K; Rammstedt in John, 2005) vključuje 21 postavk in meri izraženost petih velikih faktorjev osebnosti (ekstravertnost, sprejemljivost, vestnost, nevroticizem, odprtost). Udeleženci morajo na petstopenjski odgovorni lestvici (1 – *sploh se ne strinjam*; 5 – *popolnoma se strinjam*) označiti, koliko se strinjajo s posamezno postavko. O merskih značilnostih slovenskega prevoda vprašalnika poroča Zager Kocjan (2016).

Lestvica subjektivnega stresa (PSS; Cohen in Williamson, 1988) meri raven stresa, ki ga posamezniki doživljajo v različnih življenjskih situacijah v nekem obdobju (v naši raziskavi v zadnjem tednu). Lestvica ima deset postavk, ki jih posamezniki ocenijo na petstopenjski odgovorni lestvici (0 – *nikoli*; 4 – *zelo pogosto*). Raziskave so pokazale dobro notranjo konsistentnost ter faktorsko in kriterijsko veljavnost lestvice (Lee, 2012).

Postopek

Podatke za raziskavo smo zbirali prek spletnega portala 1ka med 14. in 17. marcem 2020 (epidemija je bila v Sloveniji razglašena 12. marca). Povezavo do vprašalnika smo objavili na različnih družbenih omrežjih in raziskavo oglaševali na Facebooku, na profilu Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Poleg tega je bila povezava na raziskavo objavljena na spletnem portalu MMC RTV Slovenija. K sodelovanju v raziskavi smo povabili posameznike, stare 18 let ali več. Pred izpolnjevanjem vprašalnikov so bili udeleženci obveščeni o ciljih raziskave in anonimnosti osebnih podatkov. Raziskavo je odobrila Etična komisija Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Rezultati z razpravo

Da bi preverili, kako dobro pet velikih faktorjev osebnosti napoveduje subjektivno občutje stresa v prvih dneh epidemije COVID-19, smo izvedli hierarhično regresijsko analizo, ki nam omogoča preverjanje vpliva več neodvisnih spremenljivk na odvisno spremenljivko. V prvem koraku smo kot neodvisni spremenljivki v model vključili spol in starost, v drugem koraku pa pet velikih faktorjev osebnosti. Rezultate analize kaže tabela 1.

Ženske so v prvih dneh epidemije COVID-19 poročale o višji ravni zaznanega stresa kakor moški. Razlike med spoloma v zaznanem stresu so skladne s predhodnimi raziskavami, ki kažejo, da ženske v splošnem poročajo o več negativnih čustvih oziroma višji ravni zaznanega stresa (Lee, 2012). Čeprav so izpostavljene objektivno gledano večjemu številu stresorjev kakor moški, pa raziskave kažejo, da to ne more biti edini vzrok razlik med spoloma v doživljanju stresa (Tolin in Foa, 2006). Vzrok je verjetneje različna subjektivna zaznava situacije kot grožnje, ki jo pretežno določa nevroticizem, in je bolj izražen pri ženskah (Schmitt idr., 2017).

Rezultati tudi kažejo, da je pomemben napovednik zaznanega stresa starost. Čeprav virus SARS-CoV-2 bolj ogroža starejše (NIJZ, 2020), pa to očitno ni bilo

Tabela 1. Rezultati hierarhične multiple regresijske analize zaznanega stresa

Spremenljivka	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	R^2	ΔR^2
Korak 1				0,08	0,01***
Konstanta	16,08	0,65			
Spol	3,11	0,30	0,20***		
Starost	-0,11	0,01	-0,20***		
Korak 2				0,44	0,36***
Konstanta	2,10	1,20			
Spol	2,09	0,24	0,13***		
Starost	-0,02	0,01	-0,04**		
Ekstravertnost	0,06	0,04	0,03		
Sprejemljivost	0,14	0,04	0,06***		
Vestnost	-0,17	0,04	-0,07***		
Nevroticizem	1,21	0,03	0,63***		
Odprtost	-0,05	0,03	-0,02		

Opombe. ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; vrednosti za spol: 0 = moški, 1 = ženski.

povezano z njihovo zaznavo stresa, saj naši rezultati kažejo, da so starejši posamezniki poročali o najnižji ravni zaznanega stresa. Raziskava pri ameriškem vzorcu podobno poroča o upadanju stresa s starostjo v obdobju epidemije COVID-19 (Klaiber idr., 2020) in tudi v drugih situacijah naj bi starejši poročali o nižji ravni stresa kakor mlajši (Wartig idr., 2013). V primerjavi z mlajšimi namreč starejši posamezniki namenjajo več pozornosti pozitivnim vidikom situacije, cilji pa postajajo bolj realistični, zato doživljajo nižjo raven stresa (Carstensen in DeLiema, 2018).

Od petih velikih faktorjev osebnosti je ob nadzorovanju spola in starosti najpomembnejši napovednik zaznanega stresa med epidemijo nevroticizem, slabše pa ga napovedujeta tudi sprejemljivost in vestnost. Nevroticizem kot posameznikova nagnjenost k doživljanju negativnih čustev vpliva že na začetno kognitivno oceno situacije kot ogrožajoče in s tem neposredno na doživljanje stresa (Gunthert idr., 1999; Heidemeier in Göritz, 2016; Tackett in Lahey, 2017). Bolj nevrotičističen posameznik na primer kašljanje druge osebe verjetneje zazna kot grožnjo svojemu zdravju, kar je sicer funkcionalno, saj se zato umakne in ne tvega okužbe, po drugi strani pa je zelo naporno, če na vsak najmanjši dražljaj iz okolja (npr. nekdo v bližini se samo odhrkne) odreagira z odzivom boj-ali-beg, saj je zato lahko kronično v stresu.

98

Ekstravertnost kot nagnjenost posameznika k doživljanju pozitivnih čustev naj bi vplivala na zaznavo situacije kot manj ogrožajoče, saj je ekstraverten posameznik usmerjen v pozitivne vidike situacije (Anglim idr., 2020; Şahin in Çetin, 2017). Pri našem vzorcu se ta zaščitna funkcija ekstravertnosti ni pokazala, predvidoma zaradi specifičnosti situacije, ki je družabnim in aktivnim posameznikom zaradi priporočene samoizolacije onemogočala vedenje, ki je skladno z njihovo osebnostjo, predvsem druženje. Zato so lahko ekstravertni ljudje kljub svojemu na splošno pozitivnemu pogledu na svet ukrepe za zaježitev širjenja okužbe doživljali bolj stresno kot introvertni posamezniki.

Predhodne raziskave kažejo, da se vestnost, sprejemljivost in odprtost večinoma negativno povezujejo z doživljanjem stresa, čeprav so rezultati precej nekonsistentni (Ebstrup idr., 2011; Kim idr., 2016; Şahin in Çetin, 2017). V naši raziskavi se je pokazalo, da so bolj sprejemljivi posamezniki poročali o višji ravni stresa kakor manj sprejemljivi, verjetno zaradi večje zaskrbljenosti za svoje bližnje, saj se osebnostna lastnost sprejemljivost nanaša tudi na skrb za druge in empatijo. V situaciji epidemije COVID-19 so bolj sprejemljivi posamezniki doživljali višjo raven stresa, saj jih ni skrbelo samo zase, pač pa tudi ali predvsem za druge. V predhodnih raziskavah so rezultati večinoma kazali na zaščitno funkcijo sprejemljivosti, saj imajo bolj sprejemljivi posamezniki boljšo

socialno mrežo in se zato lažje spoprijemajo s stresom (Ebstrup idr., 2011; Kim idr., 2016).

Vestnost se je izkazala za pomemben pozitiven napovednik zaznanega stresa, kar je skladno z nekaterimi predhodnimi raziskavami (Besser in Shackelford, 2007). Vestni posamezniki med drugim poročajo o usmerjanju v pozitivnejše vidike situacije, pogostejše situacijo na novo ocenijo pozitivneje, uspešnejši so pri uravnavanju lastnega vedenja, sledijo ciljem in upoštevajo pravila (npr. Watson in Hubbard, 1996), zato jim tudi epidemija COVID-19 in ukrepi za njeno zaježitev povzročajo manjši stres.

Tudi odprtost se v naši raziskavi ni izkazala za zaščitni faktor, saj ni bila povezana z zaznanim stresom. Nekateri predhodni raziskave sicer poročajo, da je višja odprtost povezana z manj intenzivnimi negativnimi čustvi (npr. Anglim idr., 2020) in večjo fleksibilnostjo spoprijemanja z nepričakovanimi situacijami (Williams idr., 2009). Večja radovednost, ki je značilna za odprte posameznike, in s tem bolj kompleksno razumevanje mogočih posledic epidemije pa v prvih dneh epidemije COVID-19 očitno nista delovala v smeri zniževanja stresa, morda tudi zato ne, ker še ni bilo dostopnih veliko kredibilnih informacij o delovanju novega koronavirusa.

Sklepi

Rezultati naše raziskave kažejo, da razlike v osebnostnih lastnostih pomembno napovedujejo razlike v zaznani ravni stresa med epidemijo COVID-19. V prvih dneh po razglasitvi epidemije so nevroticistični posamezniki občutili najvišjo raven stresa, več stresa pa so občutili tudi bolj sprejemljivi in manj vestni. Po drugi strani bolj ekstravertni posamezniki niso poročali o nižji ali višji ravni zaznanega stresa v primerjavi z bolj introvertnimi, prav tako s stresom ni bila povezana osebnostna lastnost odprtost. Čeprav je stres odziv organizma na zaznano grožnjo, torej na situacijo, ki se pojavi v okolju, pa je ta odziv različen in odvisen med drugim od trajnih značilnosti posameznika. Nevroticizem se je pričakovano izkazal za osebnostno lastnost, ki najbolj določa, kolikšno raven stresa bo doživljal posameznik. Čeprav je evolucijsko gledano namen te lastnosti, da posameznika ščiti pred nevarnostjo, pa naval negativnih čustev kot posledica zaznane nevarnosti onemogoča konstruktivno spoprijemanje s stresom (Carver in Connor-Smith, 2010). Pri informiranju javnosti bi tako zmanjševanje resnosti negativnih vidikov epidemije COVID-19 nevroticističnim posameznikom olajšalo spoprijemanje, vendar bi po drugi strani lahko čustveno stabilnim posameznikom sporočalo, da situacija ni nevarna in da lahko

ignorirajo navodila uradnih institucij. Zato je pomembno, da se pri informiranju javnosti upoštevajo medosebne razlike v osebnostnih lastnostih in se ubere srednja pot, torej da ne sprožamo pretiranega stresa niti ne omalovažujemo resnosti epidemije.

Zahvala

Raziskavo je v okviru raziskovalnih programov št. P5-0110 in P5-0062 sofinancirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državne proračuna. Avtorice se za pomoč pri zbiranju podatkov zahvaljujemo Slavku Jeriču z RTV Slovenija in asist. Žanu Lepu z Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani ter seveda vsem udeležencem v naši raziskavi.

Reference

- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J. in Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Besser, A. in Shackelford, T. K. (2007). Mediation of the effects of the big five personality dimensions on negative mood and confirmed affective expectations by perceived situational stress: A quasi-field study of vacationers. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1333–1346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.011>
- Biggs, A., Brough, P. in Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. V C. L. Cooper in J. C. Quick (ur.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. (str. 351–364). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. in Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, članek 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carstensen, L. L. in DeLiema, M. (2018). The positivity effect: a negativity bias in youth fades with age. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.009>
- Carver, C. S. in Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R. in Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxi-

- ety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 75, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Cohen, S. in Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. V S. Spacapan in S. Oskamp (ur.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (str. 31–67). Newbury Park.
- Ebstrup, J. F., Eplov, L. F., Pisinger, C. in Jørgensen, T. (2011). Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy? *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 24(4), 407–419. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.540012>
- Gunthert, K., Cohen, L. in Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1087–1100. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1087>
- Heidemeier, H. in Göritz, A. S. (2016). The instrumental role of personality traits: Using mixture structural equation modeling to investigate individual differences in the relationships between the Big Five traits and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2595–2612. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9708-7>
- Kim, S. E., Kim, H. N., Cho, J., Kwon, M. J., Chang, Y., Ryu, S., Shin, H. in Kim, H. L. (2016). Direct and indirect effects of five factor personality and gender on depressive symptoms mediated by perceived stress. *PLoS ONE*, 11(4), članek e0154140. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154140>
- Klaiber, P., Wen, J. H., DeLongis, A. in Sin, N. L. (2020). The ups and downs of daily life during COVID-19: Age differences in affect, stress, and positive events. *The Journals of Gerontology: Series B*, članek gbaa096. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa096>
- Leger, K. A., Charles, S. T., Turiano, N. A. in Almeida, D. M. (2016). Personality and stressor-related affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(6), 917–928. <https://doi.org/10.1037/pspp0000083>
- Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z., Sun, L., Wu, L., Sun, Z., Zhou, Y., Wang, Y. in Liu, W. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry research*, 287, članek 112921. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112921>
- NIJZ (2020). *Dnevno spremljanje okužb s SARS-CoV-2*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/dnevno-spremljanje-oku-zb-s-sars-cov-2-covid-19>
- Odrozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Iruña, M. J. in de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, članek 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>

- Penley, J. A. in Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1215–1128. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00087-3)
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., Große, J. in Ströhle, A. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, 10, članek e01745. <https://doi.org/10.1002/brb3.1745>
- Rammstedt, B. in John, O. (2005). Short version of the Big Five Inventory (BFI-K): Development and validation of an economic inventory for assessment of the five factors of personality. *Diagnostica*, 51, 195–206. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.51.4.195>
- Şahin, F. in Çetin, F. (2017). The mediating role of general self-efficacy in the relationship between the big five personality traits and perceived stress: A weekly assessment study. *Psychological Studies*, 62, 35–46. <https://doi.org/10.1007/s12646-016-0382-6>
- Schmitt, D. P., Long, A. E., McPhearson, A., O'Brien, K., Remmert, B. in Shah, S. H. (2017). Personality and gender differences in global perspective. *International Journal of Psychology*, 52(Suppl 1), 45–56. <https://doi.org/10.1002/ijop.12265>
- Tackett, J. L. in Lahey, B. B. (2017). Neuroticism. V T. A. Widiger (ur.), *The Oxford handbook of the Five Factor Model* (str. 39–56). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199352487.013.14>
- Tolin, D. F. in Foa, E. B. (2006). Sex differences in trauma and posttraumatic stress disorder: a quantitative review of 25 years of research. *Psychological Bulletin*, 132(6), 959–992. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.959>
- Waaktaar, T. in Torgersen, S. (2010). How resilient are resilience scales? The Big Five scales outperform resilience scales in predicting adjustment in adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(2), 157–163. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00757.x>
- Warttig, S. L., Forshaw, M. J., South, J. in White, A. K. (2013). New, normative, English-sample data for the Short Form Perceived Stress Scale (PSS-4). *Journal of Health Psychology*, 18(12), 1617–1628. <https://doi.org/10.1177/1359105313508346>
- Watson, D. in Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality*, 64(4), 737–774. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x>
- Widiger, T. A. (2017). *The Oxford handbook of the Five Factor Model*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199352487.001.0001>

Williams, P. G., Rau, H. K., Cribbet, M. R. in Gunn, H. E. (2009). Openness to experience and stress regulation. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 777–784. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.06.003>

Zager Kocjan, G. (2016). *Zavzetost, strast in zanos pri zaposlenih: teoretična in empirična razmejitev* [neobjavljena doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Abstract

The declaration of an epidemic, together with measures to contain it, has caused considerable stress for most individuals. Nevertheless, significant differences were observed between individuals regarding their response to this stressful situation. In the study, we were interested in how much of this perceived stress could be explained by personality traits. The study involved 2,722 participants (25% men) aged between 18 and 82 years, who completed a questionnaire of the big five personality traits and the perceived stress scale. The results showed that participants' personalities strongly contributed to how much stress they had experienced in the first week of the epidemic. Specifically, the most stressed individuals showed higher levels of neuroticism and agreeableness, and lower conscientiousness.

103

Keywords: COVID-19, stress, personality traits
