

The Polish Version of the Hogg Eco-Anxiety Scale (HEAS-13)

Skala ekolęku Hogg (wersja polska: Larionow i in., 2024; oryginalna wersja angielska: Hogg i in., 2021)

Instrukcja. W ciągu ostatnich 2 tygodni, jak często dokuczały Ci następujące problemy, kiedy myślałeś/aś o zmianach klimatu i innych globalnych warunkach środowiskowych (np. o globalnym ociepleniu, degradacji środowiska, wyczerpywaniu się zasobów, wymieraniu gatunków, dziurze ozonowej, zanieczyszczeniu oceanów, wylesianiu)?

		Wcale	Przez kilka dni	Przez więcej niż połowę dni	Prawie każdego dnia
1	Zdenerwowanie, lęk lub irytacja.	0	1	2	3
2	Trudności związane z opanowaniem zamartwiania się.	0	1	2	3
3	Zbyt silne zamartwianie się.	0	1	2	3
4	Odczuwanie strachu.	0	1	2	3
5	Niemożność zaprzestania myślenia o przyszłych zmianach klimatu i innych globalnych problemach środowiskowych.	0	1	2	3
6	Niemożność zaprzestania myślenia o przeszłych wydarzeniach związanych ze zmianami klimatu.	0	1	2	3
7	Niemożność zaprzestania myślenia o stratach środowiskowych.	0	1	2	3
8	Trudności ze snem.	0	1	2	3
9	Trudności w cieszeniu się sytuacjami społecznymi z rodziną i przyjaciółmi.	0	1	2	3
10	Trudności w pracy (pracowaniu) i/lub uczeniu się.	0	1	2	3
11	Odczuwanie niepokoju z powodu wpływu własnych zachowań na Ziemię.	0	1	2	3
12	Odczuwanie niepokoju związanego z własną odpowiedzialnością za pomoc w rozwiązywaniu problemów środowiskowych.	0	1	2	3
13	Odczuwanie niepokoju z powodu tego, że własne zachowania w małym stopniu przyczynią się do rozwiązania problemu.	0	1	2	3

Skala ekoleku Hogg (Hogg Eco-Anxiety Scale; HEAS-13; Hogg i in., 2021) jest 13-pozycyjnym samoopisowym kwestionariuszem do badania ekoleku (lęku klimatycznego). Składa się z czterech podskal: (1) objawy afektywne (affective symptoms), (2) ruminacja (rumination), (3) objawy behawioralne (behavioural symptoms), (4) niepokój związany z własnym oddziaływaniem (anxiety about personal impact).

Poniższa tabela opisuje podskale HEAS-13 oraz sposób ich obliczania. Wyższe wyniki w tych podskalach oznaczają wyższą częstotliwość doświadczania objawów ekoleku.

Podskale	Jak obliczyć?	Co mierzy?
Objawy afektywne	Średni wynik sumy pozycji 1, 2, 3, 4.	Symptomy lęku związane ze zmianami klimatu.
Ruminacja	Średni wynik sumy pozycji 5, 6, 7.	Ciągłe myślenie o zmianach klimatu.
Objawy behawioralne	Średni wynik sumy pozycji 8, 9, 10.	Objawy behawioralne związane z reakcją na zmiany klimatu.
Niepokój związany z własnym oddziaływaniem	Średni wynik sumy pozycji 11, 12, 13.	Objawy lęku związane z własnym oddziaływaniem/wpływem na kwestie środowiskowe.

Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V, Wilson, M. S., Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, 71, 102391. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>

Larionow, P., Mackiewicz, J., Mudło-Głagolska, K., Michalak, M., Mazur, M., Gawrych, M., Komorowska, K., Preece, D.A. (2024). Measuring Eco-Anxiety with the Polish Version of the 13-Item Hogg Eco-Anxiety Scale (HEAS-13): Latent Structure, Correlates, and Psychometric Performance. *Healthcare*, 12, 2255. <https://doi.org/10.3390/healthcare12222255>