

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Anežka Zemanová

Prožívání emocí u vysoce citlivých lidí

**Experiencing Emotions by Highly Sensitive
People**

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Julii Pikole za laskavé vedení této práce, odborné rady a věcné připomínky. Mgr. Kateřině Zábrodské, Ph.D. děkuji za rady v oblasti kvalitativního výzkumu. Velký dík za jejich ochotu a otevřenost patří všem, se kterými jsem mohla udělat rozhovor. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat rodině za velkou podporu při psaní této práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 29. 4. 2022

Zemanová
Anežka Zemanová

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá prožíváním emocí vysoce citlivými lidmi. Hlavním cílem literárně přehledové části je shrnout dosavadní poznatky o tomto tématu. Literárně-přehledová část se zaměřuje na projevy citlivosti smyslového zpracování a vysoké citlivosti, možnosti měření vysoké citlivosti a emoce těchto jedinců. Výzkumná část popisuje realizovaný kvalitativní výzkum. Cílem výzkumu je představit pomocí polostrukturovaných rozhovorů s osmi vysoce citlivými jedinci jejich hodnocení vysoké citlivosti, prožívání emocí a jejich dopady na život. Pomocí otevřeného kódování je identifikováno pět témat, a to projevy vysoké citlivosti, vztah k vysoké citlivosti, vysoká citlivost ve vztahu k druhým, emoce a regulace emocí. Podle výsledků respondenti hodnotí své emoce jako silné a vyvolatelné i drobným podnětem. Důležité se v životě vysoce citlivých lidí jeví sebepřijetí.

Klíčová slova

vysoká citlivost; citlivost smyslového zpracování; prožívání emocí; intenzita emocí; regulace emocí

Abstract

This bachelor thesis occupies with experiencing emotions by highly sensitive people. The main purpose of the theoretical part is to summarize current knowledge of the topic. The theoretical part focuses on symptoms of sensory processing sensitivity and high sensitivity, possibilities of measurement of high sensitivity and emotions of these individuals. The practical part describes the realized qualitative research. The purpose of the research is to present, by semi-structured interviews with eight highly sensitive individuals, their evaluation of high sensitivity, experiencing emotions and their effects on their life. By open coding, five topics are identified, such as symptoms of high sensitivity, relationship to the high sensitivity, high sensitivity in the relationship to others, emotions and regulation of emotions. According to results, respondents evaluate their emotions as intensive ones and causable even by tiny stimuli. Self-acceptance seems to be important in a life of highly sensitive people.

Keywords

High Sensitivity; Sensory Processing Sensitivity; Experiencing Emotions; Intensity of Emotions; Regulation of Emotions

Obsah

Úvod	8
Literárně přehledová část.....	9
1. Vysoká citlivost	9
1.1 Projevy vysoké citlivosti	9
1.2 Odlišení od jiných psychologických jevů.....	11
1.3 Vliv dětství	13
1.4 Počet vysoce citlivých	15
2. Měření vysoké citlivosti	16
2.1 High Sensitive Person Scale	16
2.2 České dotazníky.....	18
3. Emoce	20
3.1 Empatie.....	20
3.2 Rychlost emočních reakcí.....	21
3.3 Emoční reaktivita.....	22
3.4 Regulace emocí.....	23
3.5 Prožívané emoce.....	24
Výzkumná část	26
4. Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky	26
5. Design výzkumu	27
5.1 Typ výzkumu	27
5.2 Metody získávání dat.....	27
5.3 Metody zpracovávání a analýzy dat	28
5.4 Etika výzkumu.....	28
6. Výzkumný soubor	29
6.1 Respondenti	29
7. Výsledky.....	31

7.1 Projevy vysoké citlivosti	32
7.2 Vztah k vysoké citlivosti	33
7.3 Vysoká citlivost ve vztahu k druhým	34
7.4 Emoce	35
7.5 Strategie zvládání emocí.....	37
7.6 Odpovědi na výzkumné otázky	38
8. Diskuze	40
Závěr.....	44
Seznam použité literatury	45
Seznam tabulek.....	53
Příloha 1.....	I
Příloha 2.....	II
Příloha 3.....	IV
Příloha 4.....	V
Příloha 5.....	VI
Příloha 6.....	VII
Příloha 7.....	VIII

Úvod

Vysoká citlivost je považována za projev biologického a psychologického rysu citlivosti smyslového zpracování, který se projevuje zesíleným vnímáním. V poslední době jde o velmi popularizované téma, a to především populárně-naučnými knihami. Když jsem se o vysoké citlivosti poprvé dozvěděla, tato problematika mě velmi zaujala a chtěla jsem k němu přistoupit z vědeckého hlediska a odlišit dojmy od faktů. Popis tohoto jevu vychází z odborné praxe i výzkumů, jejichž počet v posledních letech rychle narůstá. Sama jsem se rozhodla zabývat touto tematikou i proto, že v České republice jde o téměř nezkoumaný fenomén. Zaměřila jsem se na zkoumání prožívání emocí vysoce citlivými jedinci, neboť jde z mého pohledu o klíčové projevy tohoto jevu.

Tato bakalářská práce je rozdělena na literárně-přehledovou a výzkumnou část. Literárně-přehledová část shrnuje dosavadní poznatky o citlivosti smyslového zpracování a vysoké citlivosti. První kapitola vysvětluje tyto pojmy a pojednává o jejich projevech, souvislostech s dětstvím a počtu vysoce citlivých jedinců. V druhé kapitole představuji nástroje měřící vysokou citlivost. Třetí kapitola se věnuje projevům v oblasti emocí, konkrétně empatii, rychlosti emočních reakcí, emoční reaktivitě, regulaci emocí a prožíváním emocím.

Výzkumná část představuje realizovaný výzkum, v rámci něhož jsem pomocí polostrukturovaných rozhovorů s osmi vysoce citlivými jedinci zjišťovala, jak hodnotí vysokou citlivost, prožívají emoce a jaké to má dopady na jejich život. Ve čtvrté kapitole, první výzkumné části, popisuji výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky. Pátá kapitola se věnuje designu výzkumu. V šesté kapitole představím výzkumný soubor. V sedmé kapitole se věnuji výsledkům, tedy tématům a podtématům vzniklých na základě tematické analýzy provedených rozhovorů a zodpovězení výzkumných otázek. Osmá kapitola se zabývá diskuzí výsledků a přínosy a limity provedeného výzkumu.

Celá práce vychází především ze zahraničních odborných literárních zdrojů. V zahraničí jde aktuálně o hojně studované téma, ale v České republice vysoká citlivost zatím není téměř vůbec zkoumána. Zdroje jsou v práci citovány podle citační normy APA (American Psychological Association, 2020).

Literárně přehledová část

1. Vysoká citlivost

Vysoká citlivost (high sensitivity) je v současné době hojně popularizovaný jev projevující se zesíleným vnímáním podnětů. Může jít o podněty vnější, jako jsou senzorické vjemy či sociální stimuly, i vnitřní, například tok krve v žilách či trávení (Greven et al., 2019). Vysoce citliví jedinci vnímají silněji jak pozitivní, tak i negativní podněty (Lionetti, 2020). Jde o projev citlivosti smyslového zpracování (sensory processing sensitivity), což je biologický a psychologický osobnostní rys spojovaný právě s vyšší citlivostí na prostředí (Greven et al., 2019).

Pro vysokou citlivost bývá v češtině někdy používán ekvivalent hypersenzitivita. Podobně jako Francouzky de Palacio a Marais (2016) se však domnívám, že toto slovo evokuje přílišnou míru citlivosti. Protože vysoká citlivost není nic patologického ani velmi výjimečného (Acevedo et al., 2020), ve své práci budu používat označení vysoká citlivost. Navíc ani v angličtině, ve které byl tento jev poprvé pojmenován (Aron & Aron, 1997), není použité slovo hypersensitivity, ale high sensitivity, čemuž více odpovídá mnou používaný pojem.

Podobně o sensory processing sensitivity píší jako o citlivosti smyslového zpracování a neužívám pojem senzibilita senzorického zpracování, se kterým se v českých textech můžeme setkat (Čermáková, 2021), neboť se při překladu terminologie kloním k úplnému překladu a omezení anglicismů.

V této kapitole se nejprve zaměřuji na projevy vysoké citlivosti, aby byla čtenářům tato charakteristika dobře představitelná. Poté vymezuji tento jev negativně, a to odlišením od jiných osobnostních rysů a duševních poruch. Třetí podkapitola vysvětluje důležitou roli dětství ve vývoji této charakteristiky a jejích projevů. Na závěr kapitoly se věnuji četnosti výskytu popisovaného fenoménu.

1.1 Projevy vysoké citlivosti

Vysoká citlivost, hlavní projev rysu citlivosti smyslového zpracování, úzce souvisí s nižším podnětovým prahem a zároveň s hlubším zpracováváním informací. Díky nižšímu podnětovému prahu si vysoce citliví jedinci, tedy nositelé rysu citlivosti smyslového zpracování (Acevedo, 2020), všímají drobných nuancí okolo sebe, slyší zvuky, které ostatní

nezachytí, a i prostředí jako celek vnímají do větších detailů (Homberg et al., 2016). Zároveň vnímané informace hlouběji zpracovávají a vzájemně propojují vjemy různých smyslových modalit (Acevedo et al., 2014).

Kromě všímavosti jsou vysoce citliví jedinci možná právě díky propojování různých detailů a témat charakterizováni jako intuitivní, empatičtí a pečující (Acevedo et al., 2020). Jednou z důležitých předností vysoce citlivých je jejich kreativita (Bridges & Schandan, 2019) a hluboká reflexe (Aron, 2020). To možná souvisí i s jejich vyšší estetickou citlivostí, tedy hlubokým prožíváním umění (Liss et al., 2008).

Vysoce citliví jedinci také vynikají v komunikaci a vystupují v ní jako příjemní partneři. Podle Jagiellowicze et al. (2020) vysoce citliví jedinci pozorně naslouchají, což vede ke snížení sociální úzkosti mluvčího (Itzhakov et al., 2018). Kvůli nižšímu podnětovému prahu a integraci informací se domnívám, že vysoce citlivý posluchač hojně využívá i neverbální komunikaci jak mluvčího, tak svou, čímž napomáhá hladce probíhajícímu kontaktu. Jak uvádí Aronová (2020), vysoce citliví jedinci jsou zdatní v řešení vztahových problémů, což může souviset s hloubkou zpracování informací, empatií i kreativitou.

V neposlední řadě patří k pozitivním dopadům vysoké citlivosti u žen větší pocit, že jsou milovány během sexuálních aktivit. Aronová (2022) ve své studii předpokládala, že vysoce citlivé ženy v těchto okamžicích prožívají oproti méně citlivým ženám víc smutku a strachu, nicméně výsledky nasvědčují, že tomu tak není a vysoce citlivé ženy naopak pociťují větší lásku svého partnera.

Avšak vysoká citlivost nemá pouze kladné důsledky. V historii se dokonce kladl větší důraz právě na ty negativní, dnes už je věnována pozornost všem projevům této charakteristiky (Jagiellowicz et al., 2020) a je snaha je hlouběji vysvětlit. Oproti populárně-naučným knihám, které vysokou citlivost často prezentují jako nevýhodu, kterou je potřeba proměnit na svou přednost, vědecká literatura tuto charakteristiku ani její projevy nijak nehodnotí. Ostatně jde o projevy osobnostního rysu, jež jsou srovnatelné například s kontinuem introverze – extraverte.

Acevedo (2020) na začátku souborné publikace o vysoké citlivosti toto nehodnocení přirovnává k dextralitě (praváctví) a sinistralitě (leváctví). Stejně jako byli dřív utlačováni a přeučováni leváci, i vysoce citliví mohli být považováni za nezdravé odchylky a tlačeni do

menších projevů své citlivosti. Dnes už díky vědeckým poznatkům víme, že na leváctví není nic horšího než na praváctví, a tak i vysoce citlivé jedince není vhodné považovat za nezdravé a bránit jim v jejich přirozeném prožívání.

Mezi často prožívaný a spíše nepříjemný projev vysoké citlivosti patří snadné zahlcení. Vede k němu nižší podnětový práh i hlubší zpracovávání informací. Přehlcení zažíváme někdy každý, Acevedo (2020) nicméně vysvětluje, že pro vysoce citlivé jedince je tento stav mnohem běžnější, a proto tyto lidé často vyhledávají klidná místa či samotu. Homberg et al. (2016) zdůrazňují, že taková přestávka, stáhnutí se mimo aktuální dění, může sloužit i jako čas na hlubší zpracovávání informací, jde o tzv. *pause to check*.

Právě snadné zahlcení považuji za pravou příčinu mnohých dalších projevů, které bychom označili za negativní důsledky vysoké citlivosti. Vysoce citliví jedinci jsou náchylnější ke stresu (Benham, 2006), depresi a úzkostem (Jagiellowicz et al., 2020). Podle Boothe et al. (2015) jsou méně spokojeni se svým životem a prožívají méně pocitů štěstí (Sobocko & Zelenski, 2015). Studie Andresena, Goldmana a Volodina (2018) prokázala i větší nepohodlí v práci a Evers et al. (2008) hovoří o vyšší pravděpodobnosti vyhoření. Vzhledem k propojenosti somatického a psychického zdraví člověka není ani překvapivé, že vysoce citliví lidé trpí horším fyzickým zdravím (Ahadi, Basharpour, 2010). Vysoce citliví jedinci jsou velmi opatrní v novém prostředí (Aron & Aron, 1997) a i pozitivní změny pro ně představují velkou zátěž (Acevedo et al., 2020).

Možná právě v souvislosti s řadou obtíží trpí vysoce citliví jedinci nízkou sebehodnotou a ve skupinové hierarchii zauímají nižší postavení (Aron, 2020). Významné jsou i jejich silnější emoční reakce a hlubší prožívání emocí, kterým je věnována 3. kapitola literárně-přehledové části a jejich hlubšímu zkoumání se věnuje provedený výzkum.

1.2 Odlišení od jiných psychologických jevů

Popsané projevy vysoké citlivosti mohou připomínat řadu jiných osobnostních rysů či dokonce poruch. Právě jejich vzájemné odlišení do značné míry komplikuje výzkum vysoké citlivosti (Aron, 2020). Avšak to podle mého názoru dokazuje, že vysoká citlivost a její projevy jsou již známé, i když tak nebyly dříve pojmenovány.

Některé projevy vysoké citlivosti jako vyhledávání samoty či přetížení sociálními podněty se podobají introverzi. Je zajímavé, že o tématu vysoké citlivosti podle Aronové (2006) poprvé hovořil právě Jung (1913, cit. podle Aron, 2004), který zpopularizoval i

pojmy introverze a extraverte (2020). Nicméně se jedná o dvě různé charakteristiky (Aron, 2020). Podle Lionettiho et al. (2018) je 70 % vysoce citlivých zároveň introvertních. Vysoce citliví extraverti oproti citlivým introvertům rádi poznávají nové lidi, tráví čas ve skupinách a projevují se v nich. Oproti běžně citlivým extravertům potřebují častěji čas o samotě, během kterého zpracovávají předešlé podněty a odpočívají (Aron, 2020).

Dalším zdánlivě opačným jevem kromě extraverte je podle Aronové (2020) high sensation-seeking, což je osobnostní rys spojovaný s vyhledáváním rozmanitých intenzivních pocitů a zkušeností, což vede k častějšímu postupování nejrůznějších rizik (Xu et al., 2019). Přestože se jedná o poměrně protichůdné jevy, high sensation-seeking a citlivost smyslového zpracování se mohou vyskytovat společně, tyto jedince vystihuje přirovnání „jedna noha na plynu, jedna noha na brzdě“ (Aron, 2020, s. 140). Znamená to, že tito lidé rádi vyhledávají akce a vstupují do nich, ale také jimi bývají brzy zahlceni. Často podnikají dobrodružné výpravy sami a v riskantních situacích dbají na bezpečnost, což je pro ostatní členy případné skupiny výhodné.

Opakem vysoké citlivosti tak není extraverte ani high-sensation seeking, ale impulzivita (Aron, 2020), což odpovídá i projevům jako je hluboká sebereflexe, uvědomění a čas na zpracování informací.

Cílem mnoha studií je zkoumání vztahu citlivosti smyslového zpracování s faktory osobnostního dotazníku Big Five. Z metaanalýzy (Lionetti et al., 2019b) vyplývá, že se korelace jednotlivých faktorů s rysem citlivosti smyslového zpracování vyvíjí během života, neboť u dětí byly prokázány jiné výsledky než u dospělých. U dospělých tento rys koreloval s otevřeností ($r = 0,14$) a neuroticismem ($r = 0,40$).

Vzhledem k tomu, že je vysoká citlivost považována za zdravý projev osobnostního rysu citlivosti smyslového zpracování, je podstatné odlišit tento projev od poruch (Acevedo, 2020). Nicméně nesmíme ani opomíjet, že mezi vysoce citlivými jedinci je vyšší podíl psychopatologie, konkrétně deprese (Bakker & Moulding, 2012), úzkosti (Bakker & Moulding, 2012; Jonsson et al., 2014), hraniční a vyhýbavé poruchy osobnosti (Meyer et al., 2005) či sociální fobie (Hofmann & Bitran, 2007).

Vztah popisovaného osobnostního rysu a těchto psychopatologických jevů není dosud objasněn. Wyller et al. (2017) spatřují příčinu tohoto vztahu v maladaptivních myšlenkách a negativních emocích, což může souviset s poznatky studií (např. Barnett & Anderson,

2019; Schou-Bredal et al., 2019) dokazujícími horší psychické i fyzické zdraví u pesimistických jedinců. Jednoznačně však vidíme podobnost symptomů těchto duševních poruch a citlivosti smyslového zpracování, kvůli čemuž může být vysoká citlivost za tyto poruchy zaměňována. Proto jsem přesvědčená, že je důležité vysokou citlivost od patologických jevů rozlišovat, využívat vhodné diagnostické nástroje a podle jejich výsledků k projevům zaujmout postoj. Zatímco deprese a další patologické jevy vyžadují odbornou léčbu, například přehlcení způsobené citlivostí smyslového zpracování je možné zmírnit úpravou životního stylu (Aron, 2020).

Kvůli projevům zejména v oblasti sluchu může být vysoká citlivost zaměňována také za misofonii (McKay & Acevedo, 2020). Misofonie je stav se silnými negativními emocemi vyvolanými určitými zvuky, což se může podobat pocíťovanému nepohodlí vysoce citlivých jedinců, když slyší hlasité či chaotické zvuky. Zatímco u vysoké citlivosti je nepohodlí způsobené neschopností hluk zpracovat, u misofonie jde o kognitivní reprezentace daného zvuku. Misofonie se obvykle týká jen určitých zvuků jako je mlaskání, srkání a podobně (Jager et al., 2020). Oba jevy jsou v poslední době poměrně hojně popularizovány, ale jejich vztah či predispozice jednoho jevu k druhému zatím nejsou nijak prokázané.

1.3 Vliv dětství

Jak vidíme, projevy vysoké citlivosti mohou být velmi různorodé. I když pozornost často přitahují negativní projevy, život vysoce citlivých lidí může být velmi šťastný a plný pozitivních emocí a jiných společensky oceňovaných charakteristik. Zatímco populárně-naučné texty hovoří o uvědomění sama sebe a úpravě životního stylu (Wehle, 2018), vědecké publikace zdůrazňují vliv dětství, které s projevy citlivosti smyslového zpracování do značné míry souvisí (Belsky et al., 2009).

Vliv dětství na vývoj osobnosti, jedincova chování a prožívání je přijímán jednoznačně a je nalézán i ve vztahu k projevům vysoké citlivosti. Rys citlivost smyslového zpracování je vrozená charakteristika, a tak je od dětství či již dokonce v prenatálním období jedinec citlivější na vnější i vnitřní podněty. Dětské zkušenosti se ho tak dotýkají víc než méně citlivých jedinců (Lionetti et al., 2018).

Tento vztah negativních zkušeností z dětství s nepříjemnými projevy citlivosti smyslového zpracování v dospělosti je však dosud prokázáný jen u negativních raných zkušeností a nepříjemných projevů vysoké citlivosti. Více úzkosti a depresí je diagnostikováno mezi vysoce citlivými jedinci, kteří hodnotí rodiče negativněji (Liss et al.,

2005), podobně Booth et al. (2015) hovoří o vztahu horšího rodičovství s nižší životní spokojeností dětí.

O tomto vztahu pojednávají také Aronovi (1997), kteří třetinu vysoce citlivých respondentů ($n = 30$) popisují jako introvertní, prožívající negativní emoce a se zkušenostmi nešťastného dětství, zatímco zbylé dvě třetiny považují za běžnou populaci kromě každodenní citlivosti. U obou skupin uvádí zvýšenou citlivost na alkohol. A příčinu tohoto rozdělení vidí právě v dětství. Validitu těchto zjištění však zmenšuje použitá metodologie, v obou případech bylo rodičovství posuzováno retrospektivně pomocí self-report dotazníků osob v roli dítěte.

Kvalita dětství se tak podle mého přesvědčení nabízí jako vysvětlení různých projevů citlivosti smyslového zpracování. I když se projevy vysoké citlivosti u dětí a dospívajících samostatně zabývá množství vědeckých publikací (např. Booth et al., 2015; Boterberg & Warreyn, 2016; Branjerdporn et al., 2019; Lionetti et al. 2019a; Navarrete-Muñoz et al., 2020; Nocentini et al., 2018; Slagt et al., 2018), pro vysvětlení vlivu na prožívání v dospělosti by bylo zapotřebí nejdříve jednoho longitudinálního výzkumu, jež dosud chybí.

Domnívám se, že právě proto, že rané zkušenosti mají na projevy vysoké citlivosti v dospělosti takový vliv, je citlivosti v dětství, alespoň samostatně bez ambic prozkoumat vliv na budoucnost, věnováno tolik pozornosti. Čím dříve ji totiž odhalíme, tím déle můžeme vytvářet vhodné podmínky pro vývoj vysoce citlivého dítěte. Pojmenování tohoto rysu u dětí může rodičům pomoci ujasnit si jeho projevy a vyjít vstříc potřebám citlivého potomka.

Na druhou stranu bych nechtěla význam diagnostiky vysoké citlivosti v dětství přeceňovat. Každý rodič by se měl snažit o individuální přístup ke svému dítěti a hledat to nejvhodnější právě pro něj. Navíc je citlivost smyslového zpracování téměř z poloviny dědičná (Assary et al., 2020), a tak považuji za pravděpodobné, že citliví rodiče budou přirozeně poskytovat dítěti podmínky vhodné pro vysoce citlivé jedince, aniž by nad jeho citlivostí hlouběji uvažovali.

Podle Assaryové et al. (2020) je citlivost smyslového zpracování dána z 47 % geneticky a z 53 % prostředím. Dětství tedy neovlivňuje pouze projevy vysoké citlivosti, ale také jestli se tato charakteristika bude daného jedince týkat. Vývoj tohoto rysu je však ještě méně známý než jeho projevy a vztahy s jinými psychologickými jevy.

1.4 Počet vysoce citlivých

Když hovoříme o citlivosti smyslového zpracování jako významné osobnostní charakteristice, bylo by vhodné si ujasnit, o jak velký podíl populace se jedná a od jaké úrovně citlivosti již hovoříme o vysoce citlivých jedincích.

Lionetti (2020) doporučuje hledět na citlivost jako na kontinuum. Vysoká citlivost ani rys citlivosti smyslového zpracování není jev, který se u jedince buď vyskytuje, nebo nevyskytuje, ale jedná se o kontinuum, na jehož jednom konci se nachází jedinci velmi málo citliví a na druhém naopak vysoce citliví. Lionetti et al. (2018) a Pluess et al. (2018) se shodují, že rozdělení škály citlivosti na jednotlivé kategorie není vůbec jednoznačné či jisté. Na základě své studie Lionetti et al. (2018) doporučují rozdělení populace na 30–40–30 %, zatímco Pluess et al. (2018) hovoří o nízké citlivosti mezi 20 až 25 % populace, střední 41 až 47 % a vysoké 20 až 35 %.

Podobně jako v předchozích tématech nás limituje malé množství výzkumů a jejich absence v České republice. Osobně se domnívám, že přesné určení hranic vysoké citlivosti a od toho odvíjející se stanovení počtu vysoce citlivých jedinců v populaci mohou být provedeny až s pomocí výzkumů mapující citlivost na dostatečně velkém vzorku, ze kterého by bylo možné učinit pro danou populaci normy. Do té doby bychom měli mít na paměti variabilitu citlivosti a spíše uvažovat o více a méně citlivých jedincích než tento jev přesně kategorizovat.

Nicméně četnost vysoké citlivosti je zjišťována. V zahraniční literatuře se udávaný podíl pohybuje mezi 20 (Aron et al., 2012) a 30 % (Lionetti et al., 2018) vysoce citlivých jedinců v populaci. Toto číslo je podle Wolfa et al. (2008) vhodné i z evolučního hlediska. Vysoce citliví jedinci vynikají komplexním myšlením či svou připraveností reagovat na aktuální situace.

Možnost dívat se na tento osobnostní rys z evolučního hlediska podle mého názoru podporují data dokládající variabilní citlivost u více než 100 jiných živočišných druhů (Acevedo et al., 2014). Citlivost smyslového zpracování byla prokázána u savců (Sih et al., 2004), a to například u primátů (Suomi, 2006), psů (Braem et al., 2017) i krys (Coppens et al., 2010).

2. Měření vysoké citlivosti

Koncept rozebíraného konstruktů vychází z klinické zkušenosti s vysoce citlivými jedinci (Acevedo et al., 2020). Již od jeho pojmenování se však projevuje snaha ho měřit kvantitativně pomocí testů (Aron & Aron, 1997). Některé z nich se zaměřují na vysokou citlivost u dětí (např. Pluess et al., 2018), vzhledem k zaměření své práce na dospělé populaci v této kapitole popíšu testy měřící vysokou citlivost dospělých. Jedná se o High Sensitive Person Scale (Aron & Aron, 1997), který byl vůbec prvním testem tohoto jevu a stal se základem, z něhož další testy vychází (např. Konrad & Herzberg, 2019). Zároveň jde z mého pohledu o nejznámější a nejvyužívanější dotazník vysoké citlivosti (např. Acevedo et al., 2014; Lionetti et al., 2018). Dále se budu věnovat testům, které jsou dostupné či vytvořené u nás v České republice. V závěru kapitoly bych ráda představila svůj návrh dotazníku měřícího tuto charakteristiku.

2.1 High Sensitive Person Scale

Prvním a nejznámějším testem je High Sensitive Person Scale (Aron & Aron, 1997) s 27 položkami, na které respondent odpovídá pomocí sedmibodové Likertovy škály. Vysoká citlivost byla v jeho manuálu i v jiných textech původně prezentována jako jednodimenzionální konstrukt, nicméně podle mnohých článků, které se věnují jeho psychometrickému ověřování, se jedná o vícefaktorový jev (Greven et al., 2019). Převažující počet analýz udává tři faktory, a to snadnost vzrušení (ease of excitation), estetická citlivost (aesthetic sensitivity) a nízký podnětový práh (low sensory threshold) (Greven et al., 2019; Lionetti, 2020).

Avšak některé studie dochází i ke dvěma (Ershova et al., 2018; Evans & Rothbart, 2008; Rinn et al., 2018) či například pěti faktorům (Chacón et al., 2018; May et al., 2020). V případě dvou se jedná o snadnost vzrušení a nízký podnětový práh, neboť estetická citlivost s dvěma zbylými faktory korelovala příliš málo (Ershova et al., 2018). Evans a Rothbart (2008) došli však k faktorům smyslová citlivost (sensory sensitivity) a smyslová nepohoda (sensory discomfort), což bylo ověřeno i na vzorku 188 vysoce inteligentních jedinců (Rinn et al., 2018). V případě pěti faktorů se jedná kromě estetické citlivosti a nízkého podnětového práhu o citlivost k přehlcení (sensitivity to overstimulation), jemné psychofyzilogické rozlišování (fine psychophysiological discrimination) a vyhýbání se násilí (harm avoidance) (Chacón et al., 2018). V druhém případě, na vzorku studentů v Jihoafrické republice (n = 750), May et al. (2020) dospěli k faktorům estetická citlivost

(aesthetic sensitivity), negativní afekt (negative affect), neurální citlivost (neural sensitivity), náchylnost k přehlcení (propensity to overwhelm) a důkladné zpracování (careful processing).

Některé analýzy dochází také k závěru, že jde o obecnou vysokou citlivost a zároveň specifickou citlivost představovanou mnoha dimenzemi, které mohou být v ostatních analýzách reprezentovány jednotlivými faktory (Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018).

Přestože se počet faktorů podle různých autorů liší, podle metaanalýzy Smith et al. (2019) se jedná o psychometricky fungující nástroj. Strukturální validita podle autorů podporuje jednodimenzionální i třídimeznionální konstrukt a reliabilita podporuje třídimeznionální variantu. Tato metaanalýza se však bohužel nevyjadřuje k obecnému faktoru citlivosti.

I přes psychometrické nesrovnalosti a různé názory je tento test hojně překládán a šířen do různých zemí. Studie Chacóna et al. (2018) či mexická studie Montoya-Pérez et al. (2019) jsou příkladem jazykové a kulturní transformace původně amerického dotazníku do španělštiny. High Sensitivity Scale byl upraven a přeložen například také do němčiny (Konrad & Herzberg, 2019), norštiny (Grimen & Diseth, 2016), turečtiny (Şengül-İnal & Sümer, 2020) či japonštiny, ve které byl zkrácen na deset položek (Iimura et al., 2022).

I když je určující vlastností tohoto dotazníku sebehodnotící povaha škál, což může způsobit subjektivní zkreslení výsledku, různé podoby tohoto dotazníku jsou využívány v mnoha výzkumech a od jeho pojetí citlivosti se odvíjí teoretické vnímání tohoto fenoménu (Lionetti, 2020). Proto nyní popíšu tři nejčastěji rozpoznané faktory a jejich korelace s jinými jevy.

Snadnost vzrušení se projevuje zvýšenou psychickou aktivitou vyvolanou vnějšími i vnitřními podněty a následně i přehlcením těmito stimuly. Estetická citlivost spočívá ve všímavosti k umění, jeho hlubokým prožitkům a potěšení z příjemných podnětů. Nízký podnětový práh se projevuje zachycením i drobných podnětů (Lionetti, 2020). Tyto tři faktory se projevují různě, i když snadnost vzrušení a nízký podnětový práh mají k sobě blíže než k estetické citlivosti. Například snadnost vzrušení a nízký podnětový práh koreluje s negativními emocemi, depresí a úzkostí (Liss et al., 2005), zatímco estetická citlivost naopak koreluje s pozitivními emocemi a sebehodnotou (Sobocko & Zelenski, 2015). Tomu odpovídá i zjištění Attaryho a Ghazizadeha (2021), kteří pomocí dat získaných z dotazníků

citlivost smyslového zpracování dělí na klastr s převážně negativními dopady, který odpovídá faktorům snadnost vzrušení a nízký práh citlivosti a souvisí například s neuroticismem v rámci Big-Five dotazníku, a na klastr s převážně pozitivními dopady, který odpovídá estetické citlivosti a souvisí například s otevřeností v rámci Big-Five. Nicméně nesmíme zapomínat, že tyto faktory byly vytvořeny na základě psychometrických analýz dotazníku a jejich biologická podstata není známá (Greven et al., 2019). Zároveň dosud není doloženo, co znamenají a jak se projevují tyto faktory samostatně (Lionetti, 2020).

2.2 České dotazníky

V nedávné době byl vytvořen český dotazník vysoké citlivosti Sensory Processing Sensitivity Questionnaire s celkem 16 položkami (Maliňáková et al., 2021). Osm z nich se věnuje smyslové citlivosti a druhá polovina se zaměřuje na další aspekty citlivosti, například emoční citlivost či životní zkušenosti. Jde o jediný známý dotazník vysoké citlivosti, který byl vytvářen na českých datech ($n = 1949$). Autoři se na základě analýz přiklonili k obecnému faktoru citlivosti, faktoru smyslové citlivosti a jiné citlivosti. Psychometrické údaje dotazníku jsou velmi slibné, reliabilitu autoři uvádí: $\alpha = 0.92$, 95% CI [0.92, 0.93]; $\omega_t = 0.92$, 95% CI [0.92, 0.93]; $\omega_h = 0.72$; dotazník koreluje s dotazníkem Highly Sensitive Person Scale ($r_s = 0.61$, $p < 0.001$) a je stabilní v čase ($r = 0.95$, 95% CI [0.9–0.98], $p < 0.001$). I v tomto případě se jedná o sebeposuzovací škály, což i autoři uvádí jako limit svého nástroje. Nevýhodou je také to, že alespoň zatím není dotazník dostupný.

V České republice je naopak volně přístupný test od dánské autorky Sandové (2016). Jde o 48 položek s pětibodovou Likertovou škálou, přičemž prvních 35 otázek je formulováno tak, že čím víc tvrzení podle respondenta platí, tím je respondent citlivější, a druhá část otázek je formulována naopak. U každé položky má respondent určit, nakolik mu dané tvrzení odpovídá, 0 = vůbec mi to neodpovídá, 4 = naprosto mi to odpovídá. Sandová (2016) při jeho vytváření vyšla z klinické zkušenosti se svými pacienty, přičemž psychometrické údaje nejsou známé. Zda jedinec patří mezi vysoce citlivé, si může sám zjistit pomocí součtu číselných hodnot jednotlivých odpovědí. Součet z druhé části dotazníku se od první odečítá. Možné výsledky se tak pohybují od -52 po $+140$, přičemž podle autorky je pravděpodobné, že je jedinec vysoce citlivý, pokud mu vyšlo víc než 60.

Čechům je volně přístupný také český test od Aleny Wehle (2018), která ho vytvořila v rámci popularizace vysoké citlivosti a vycházela podobně jako Sandová z vlastních

zkušeností s vysoce citlivými klienty. Jde o sebeposuzovací škálu s 52 položkami, které také nejsou opřené o psychometrické analýzy. Podle autorky respondenti s 39 a více souhlasy s jednotlivými tvrzeními pravděpodobně patří mezi vysoce citlivé.

Sama jsem v rámci předmětu Základy psychometrie a psychodiagnostiky vyučovaném na katedře psychologie FF UK vytvořila vlastní dotazník vysoké citlivosti, jenž je přílohou této práce (Příloha 1). Jeho první verzi vyplnilo 269 dobrovolníků, z čehož 185 (68,8 %) byly ženy, 83 (30,9 %) byli muži a 1 respondent (0,4 %) byl genderfluid. Průměrný věk respondentů byl 38,2 let (SD = 18,5; min = 8; max = 87). Vysokoškolské vzdělání mělo 127 (47,2 %) respondentů, vyšší odborné 6 (2,2 %), středoškolské s maturitou 101 (37,5 %), středoškolské bez maturity 8 (3,0 %) a základní 27 (19,0 %). Nejzastoupenější národností byla česká národnost (n = 264; 98,1 %), zastoupená byla také slovenská (n = 3; 1,1 %), vietnamská (n = 1; 0,4 %) a tatarská (n = 1; 0,4 %).

První verze obsahovala 33 položek vycházejících z poznatků z různých studií (např. Homberg et al., 2016; Liss et al., 2008). Výsledný dotazník má 15 položek, protože jsem na základě položkové analýzy a jejich nízké diskriminace či kvůli simple structure v rámci faktorové analýzy některé vyřadila. Jedná se o sebeposuzovací škály jako například „*Čas od času se potřebuji zastavit, abych si vše dobře promyslel/a.*“ či „*Stačí málo k tomu, abych se cítil/a přepracovaně.*“ Respondent na pětibodové Likertově škále odpovídá, nakolik pro něj uvedené výroky platí (1 = vůbec neodpovídá, 5 = zcela odpovídá). Celkové skóre se určí sečtením všech odpovědí, takže může nabývat hodnot od 15 do 75.

Na základě exploratorní faktorové analýzy jsem určila tři faktory, což je v souladu s řadou závěrů psychometrických analýz Highly Sensitive Person Scale (Lionetti, 2020). Nicméně se jedná o jiné faktory, a to nízký podnětový práh, emocionalitu a bohatý vnitřní život. Odhady reliability jsem určila pomocí Cronbachova α pro jednotlivé faktory zvlášť, a to postupně 0,795; 0,741 a 0,624, a pro celý test pomocí McDonaldova ω 0,806. V souladu s Lionettim et al. (2018) jsem určila hranici pro vysokou citlivost podle rozložení celkového skóre 30 % – 40 % – 30 %, a to na 54 celkového skóre. Naopak skóre 41 či nižší podle tohoto dotazníku znamená nízkou citlivost. Pro další ověření tohoto nástroje by bylo zapotřebí provést validační studie a ověřit mnou určenou strukturu na novém vzorku.

Vzhledem k psychometrickým nedostatkům dostupných testů a absenci norem považuji v současné době pro určení míry citlivosti za nejvhodnější využít behaviorální

rozhovory, pozorování i introspekci a učinit závěr na základě jejich kombinace. Dostupné testy mohou sloužit jako vodítko, na co se zaměřit.

3. Emoce

Ve spojitosti s citlivostí smyslového zpracování a jejich projevů bývají často zmiňovány emoce. Aronová et al. (2012) či Homberg et al. (2016) emoční reakce dokonce vydělují jako jeden z nejvýraznějších projevů vysoké citlivosti. I přes časté zmiňování různých jevů souvisejících s emocemi se spojitosti tohoto osobního rysu a emocí přímo věnuje poměrně málo studií (např. Acevedo et al., 2014; Brindle et al., 2015; Hoffmann et al., 2022).

3.1 Empatie

Za často zmiňovaný projev citlivosti smyslového zpracování související s emocemi (např. Greven et al., 2019; Homberg et al., 2016) považují empatii, tedy schopnost porozumění vnitřním stavům jiných včetně jejich emocí, jejich sdílení (Weisz & Cikara, 2021; Zhang & Hallock, 2022). Biologickému hledisku tohoto projevu se věnuje studie od Acevedy et al. (2014). Ve své studii pomocí funkční magnetické rezonance autoři zjišťovali, jak vysoce citliví lidé, kteří byli jako ve většině studií identifikováni pomocí Highly Sensitive Person Scale, reagují na úrovni neuronů na emoce vnímané u druhých. Osmnáct účastníků bylo postupně vystaveno fotkám svých partnerů a neznámých lidí, kteří měli pozitivní, negativní či neutrální výraz obličeje. Při vystavení emočním výrazům byla u vysoce citlivých jedinců zaznamenána oproti méně citlivým vyšší aktivace mimo jiné v oblasti empatie, uvědomování (awareness) a integrace smyslových informací. Zároveň ze studie vyplývá, že víc aktivace způsobují obličeje známých partnerů než cizích lidí, stejně jako šťastné výrazy víc než negativní. Toto zjištění považují za důležité, neboť podporuje tvrzení, že rys citlivosti smyslového zpracování se netýká pouze negativních stimulů, ale i pozitivních (Jagiellowicz, 2020), a to možná i víc.

Nedostatkem této studie je malý počet respondentů ($n = 18$), i když se 13 z nich byl shodný experiment proveden dvakrát, a to s ročním odstupem. Nicméně vyšší vnímání nálady a emocí druhých potvrzují i jiní autoři (Acevedo, 2020; Aron & Aron, 1997).

Vyšší aktivace oblastí zabývajících se uvědomováním a integrací smyslových informací podle mého názoru mohou přispívat vyšší empatii vysoce citlivých jedinců. Díky všímavosti mohou tito lidé zpozorovat náznaky nálady druhých, zpracovat je a poté na ně

díky rychlé reaktivitě přiměřeně reagovat. Empatie je proto podle mého přesvědčení spíš výsledkem mnoha dílčích projevů tohoto rysu, než jedním samostatným symptomem.

Zároveň má empatie různé dopady v životě vysoce citlivých jedinců. Jagiellowicz et al. (2020) spojují empatii se schopností naslouchat. Samotné naslouchání pak snižuje sociální úzkost mluvčího (Itzchalov, 2018). Andersen (2018) ve svém článku zabývajícím se zaměstnanci vysílanými do zahraničí rozebírá, že v této specifické skupině bylo více než 26 % jedinců vysoce citlivých, což srovnává s 20 % v běžné populaci. Jako vysvětlení se podle autora nabízí právě empatie spolu se svědomitostí, díky kterým zaměstnavatelé vybírají právě tyto převážně vysoce citlivé jedince. Haase et al. (2013) rozebírá vztah emočního chování se spokojeností v manželství.

3.2 Rychlost emočních reakcí

Ve spojitosti s empatií jsem zmínila rychlejší emoční reakce, které souvisí s reaktivitou obecně. Považuji za důležité, že se jedná o promyšlené reakce a nikoli o impulzivitu, která je naopak považována za opak vysoké citlivosti (Aron, 2020). Právě díky rychlosti reakcí jsou vysoce citliví lidé někdy těmi, kdo emoce projeví první, a tak je ukazují ostatním (Aron, 2020).

Vyšší rychlostí reakcí na emoční podněty se zabývala studie Hoffmanna et al. (2022). Respondentům (n = 44) byly ukazovány neutrální podněty v podobě prázdného kolečka a obličejů s emočními výrazy. Kromě šťastného, smutného a neutrálního výrazu byl respondentům prezentován i ustrašený výraz. Závislou proměnnou tohoto výzkumu byl reakční čas fixace při změně podnětu, přičemž první byly ukazovány neutrální a poté emoční podněty. U vysoce citlivých jedinců oproti méně citlivým vyšla vyšší rychlost zpracování u emočních než neutrálních podnětů a lepší inhibiční kontrola nálady, depresivity a emočních podnětů.

K vyšší reakční rychlosti u vysoce citlivých lidí dospěli i Jagiellowicz et al. (2016), kteří zkoumanou problematiku obohatili o kvalitu rodičovství pocíťovanou v raných letech respondentů. Respondenti (n = 96) byli vystavováni emočním a neutrálním obrázkům, přičemž měli hodnotit svou pocíťovanou valenci a vzrušení. Vysoce citliví jedinci vykazovali u emočních podnětů, zejména pozitivních, vyšší valenci a u pozitivních podnětů odpovídali rychleji. Kvalita rodičovství se projevila pouze v případě vzrušení, které vykazovali citlivější jedinci se zkušeností s pozitivním rodičovstvím. Úrovně vzrušení ale

mohly být podle samotných autorů ovlivněny obeznámeností respondentů s prezentovanými stimuly.

Jak zmiňují Hoffmann et al. (2022), vyšší reakční rychlost u vysoce citlivých jedinců odpovídá lepšímu dosahovanému výkonu vysoce citlivými osobami v úkolech vizuální detekce (Gestenberg, 2012). Omezení tohoto zkoumání pouze na vizuální podněty může být považováno za určitý nedostatek. Jistě by stálo za to provést obdobné výzkumy zaměřující se na sluchové, haptické či jiné podněty. Nicméně stojí za to mít na paměti, že zrak bývá považován za nejdůležitější lidský smysl a patří mezi obecně nejzkoumanější (Hutmacher, 2019). V rozebírané problematice tomu není jinak.

Rychlost emočních reakcí však může naopak zpomalit opatrnost, kterou mohou být vysoce citliví charakterističtí v nových, neznámých situacích (Hoffmann et al., 2022).

3.3 Emoční reaktivita

Emoční reaktivita bývá často zmiňovaný pojem v souvislosti s emocemi vysoce citlivých osob (Homborg et al., 2016). Velmi úzce souvisí s rychlostí emoční reakce i empatií, kterou vnímám jako specifičtější emoční projev na emočně zabarvený podnět, a proto těmto tématům věnuji samostatné podkapitoly. V této podkapitole se zaměřím obecně na emoční odpovědi vysoce citlivých jedinců.

O silnějších reakcích na emoční podněty hovoří respondenti v kvalitativním výzkumu Base et al. (2021), kteří zmiňují, že například neshoda v hodnocení vzhledu určité věci je zasahuje hlouběji než jiné, zároveň si podle svých slov oproti ostatním více všímají podnětů, které v nich vyvolávají kladné emoce. Jde například o vánek, sluneční paprsky či podzimní šustění listů.

Vyšší emoční reaktivitu ve své studii dokazuje Lionetti et al. (2018). Respondenti ohodnotili svou náladu na stobodové škále od *not happy at all/not sad at all* až po *very happy/very sad* před zhlédnutím veselého či smutného videa a po něm. Vysoce citliví respondenti vykazovali vyšší pozitivní emoční reaktivitu a slabě také negativní.

Naopak tíhnutí k negativním reakcím zmiňují Homborg et al. (2016), kteří se zabývají reakcí vysoce citlivými osobami na zpětnou vazbu. Vysoce citliví jedinci oproti méně citlivým totiž podle autorů reagují více negativně na zápornou zpětnou vazbu, ale na kladnou méně pozitivně. Tuto citlivost na zpětnou vazbu vysvětluje Aronová (2020) touhou těchto jedinců uspět napoprvé a udělat vše dobře, což zvyšuje jejich motivaci a poté zesiluje emoce

prožívané ve vztahu k vlastním výsledkům. Toto tvrzení však vysvětluje pouze část závěrů Homberga et al. (2016), a to tu týkající se negativní zpětné vazby. Slabší pozitivní reakce na kladnou zpětnou vazbu zůstává nevysvětlená.

3.4 Regulace emocí

Když se zabýváme emocemi, nesmíme opomenout ani regulaci emocí. Ta je ve vztahu k citlivosti smyslového zpracování podle mě obzvlášť důležitá, neboť tyto jedinci zažívají silnější emoce (Aron, 2020) a jsou si víc vědomi negativních emocí, které také častěji prožívají (Brindle et al., 2015). Vzhledem k vyšší empatii je také vhodné, aby si dokázali udržet hranice a nepodlehli emoční nákaze příliš (Aron, 2020).

Studie Bakker a Mouldinga (2012) i Brindla et al. (2015) se zabývaly vztahem citlivosti smyslového zpracování a prožívaného stresu. Obě studie pomocí dotazníků dospěly k závěrům, že vysoce citliví lidé mají obtíže s přijetím svých zejména negativních pocitů, podle Bakker a Mouldinga (2012) se za ně dokonce stydí. Brindle et al. (2015) upozorňují, že vysoce citlivé osoby neovládají strategie regulace emocí, což spolu s jejich uvědomováním a zároveň nepřijetím může způsobovat příznaky deprese a podílet se i na symptomech úzkosti a stresu. Stejně Acevedo (2020) navrhuje vysvětlení, že vyšší míra úzkosti, deprese, chronické únavy či vyhoření u vysoce citlivých lidí je možná způsobena nevhodnými copingovými strategiemi a negativními zkušenostmi z dětství. Bakker a Moulding (2012) prokazují vztah nízké všímavosti a nízkého přijetí svých emocí vůči projevům úzkosti. Při vyšší všímavosti i přijetí se však vztah k úzkosti neprokázal.

Podrobně se vztahem mindfulness k citlivosti smyslového zpracování zabývá japonská studie (Takahashi et al., 2019), která mindfulness dělí na čtyři facety, a to nereaktivitu, nesouzení, popisování a jednání s uvědomováním. Co se týče vysoké citlivosti, autoři pracují se třemi faktory. Výsledky ukazují, že nereaktivita, popisování a jednání s uvědomováním má vliv na efekt nízkého podnětového prahu na well-being a ovlivňuje projevy snadnosti vzrušení. Nesouzení a jednání s uvědoměním má vliv na efekt nízkého podnětového prahu a snadnosti vzrušení na psychosomatické symptomy. Podle Gully a Golonky (2021) pozornost pozitivně ovlivňuje vztah mezi všímáním si drobností, tedy nízkého podnětového prahu, a tolerancí negativních emocí.

Zdá se tedy, že vysoce citlivým jedincům by s jejich regulací emocí pomohlo vyšší přijetí svých pocitů a trénink mindfulness. Navíc Blacková a Kernová (2020) na základě svých kvalitativních dat uvádí, že emoční regulace, zejména dostatek času na rozmyšlení

reakce, může zvyšovat well-being vysoce citlivých jedinců. Aronová (2020) odborníkům mimo jiné doporučuje normalizovat emoční prožitky vysoce citlivých klientů a podpořit je v přesvědčení, že nepříjemné pocity mohou sami ovlivnit. Obdobně Eşkisu et al. (2021) ve svém článku předpokládají, že využívání potlačovaných emocí, které u vysoce citlivých jedinců ze svého vzorku dokázali, spolu s přerámováním emocí by u těchto jedinců vedlo k omezení negativních psychologických symptomů jako je deprese, úzkost či stres.

3.5 Prožívané emoce

Dosud jsme se zabývali zejména obecnými konstrukty týkajícími se reakcemi na emoční podněty. V této podkapitole se zaměřím na konkrétní emoce a to, jak je prožívají sami vysoce citliví jedinci.

V souvislosti se subjektivním prožíváním emocí vysoce citlivými lidmi je nutné upozornit na alexithymii, což je povahový rys projevující se potížemi s rozpoznáním a rozlišením emocí, potížemi s jejich verbalizací, omezenou fantazií a navenek zaměřeným myšlením (Laos, 2010). Tyto projevy samozřejmě komplikují u jedinců s alexithymií jakýkoli výzkum, v jehož rámci by měli reflektovat své pocity. Právě kvůli určitým korelacím projevů alexithymie s citlivostí smyslového zpracování je podle mě možné, že se výzkumy zaměřují na projevy emocí navenek, místo toho, aby se zabývaly subjektivním hodnocením emocí vysoce citlivými lidmi, jehož uvědomění a vyjádření by v případě alexithymie mohly být značně obtížné až nemožné.

Vztahem citlivosti smyslového zpracování a mimo jiné alexithymií se zabývá studie Liss et al. (2008), která pomocí dotazníků na vzorku 201 respondentů odhalila vztah snadnosti vzrušení a nízkého podnětového prahu s alexithymií a estetické citlivosti s navenek zaměřeným myšlením, což je jeden z projevů alexithymie. Navíc autoři uvádí, že snadnost vzrušení spolu s obtížným rozpoznáním pocitů může vést k pocíťované úzkosti. Rigby et al. (2020) se ve své studii zaměřují na hodnocení příjemnosti scén respondenty s alexithymií a upozorňují, že snadnost vzrušení vliv alexithymie na hodnocení emočně zabarvených scén ovlivňuje. Studie Jakobsona a Rigbyho (2021) jde do větších detailů jednotlivých konstruktů a na datech získaných pomocí dotazníků ukazuje, že s projevy alexithymie nejvíc souvisí faktor snadnost vzrušení. Podle studie Attaryho a Ghazizadeha (2021), kteří data také sbírali pomocí dotazníku, alexithymie souvisí se snadností vzrušení a nízkým podnětovým prahem.

Pokud pracujeme s vysoce citlivými jedinci a jejich emocemi, neměli bychom zapomínat na kontrolu projevů alexithymie a jejich možnou interakci se snadností vzrušení. Zároveň je opomenutí této charakteristiky, jejíž podíl je v populaci uváděn kolem 20 % (Laos, 2010), nedostatkem řady studií zabývajících se emocemi a citlivostí smyslového zpracování (např. Jagiellowicz et al., 2016; Lionetti et al., 2018).

Když se zaměříme na emoce, které jsou vysoce citliví schopni rozpoznat a pojmenovat nebo které u nich rozpoznává jejich okolí, můžeme v literatuře najít popis jejich intenzity, přičemž jsou pojmenovávány jako silné (např. Aron, 2020). Co se týče libosti emocí, v souvislosti s rysem citlivosti smyslového zpracování jsou často uváděny nepříjemné pocity, například projevy deprese (Bakker & Moulding, 2012; Drndarević et al., 2021; Kosuke et al., 2019; Xiaoqian et al., 2021) či úzkosti (Jonsson et al., 2014; Liss et al., 2008). Podle Eşkisu et al. (2021) se tyto projevy mohou odvíjet od potlačovaných emocí, jejichž výskyt podle dat získaných pomocí sebesposuzovacích dotazníků pozitivně koreluje s citlivostí smyslového zpracování. Podle Grevena et al. (2019) negativní emoce, úzkost a deprese uváděné vysoce citlivými jedinci pomocí sebehodnocení korelují s nízkým podnětovým prahem a snadností vzrušení. To odpovídá i předpokladu Eşkisu et al. (2021), kteří zmiňují, že negativní emoce mohou vysoce citliví jedinci více pociťovat kvůli přehlcení, které zažívají právě kvůli snadnosti vzrušení. Pozitivní emoce, sebehodnota a absence negativních emocí podle Lisse et al. (2005) a Smolewské (2006) naopak korelují s estetickou citlivostí.

Silnější tendenci k prožívání příjemných, či naopak nepříjemných pocitů může ovlivnit kromě jednotlivých faktorů i dětství. Podle Lionettiho (2020) má špatné prostředí vliv na pozdější rozvoj deprese. Negativita prožitého dětství je přímo úměrná negativnímu afektu a stydlivosti v dospělosti (Aron et al., 2005) a nepřímo životní spokojenosti (Booth et al., 2015).

Pro přesnější představu, jaké emoce vysoce citliví lidé častěji prožívají, jsou tedy jistě nutné další výzkumy, které mimo jiné zohlední i jednotlivé faktory vysoké citlivosti či rané zkušenosti. Na individuální prožívání emocí a jejich dopady u konkrétních vysoce citlivých osob se zaměřuje výzkum, kterému se věnuji v praktické části této práce. Důraz je v něm kladen jak na negativní, tak pozitivní emoce.

Výzkumná část

Z literárně přehledové části vyplývá, že citlivost smyslového zpracování má řadu projevů, které ovlivňují daného jedince v jeho životě. Značnou část těchto symptomů je možné přiřadit k emocím a jejich prožívání. Přestože je tato problematika vědci zkoumána (Acevedo et al., 2014; Brindle et al., 2015; Hoffmann et al., 2022; Homberg et al., 2016; Takahashi et al., 2019), velmi málo výzkumů (např. Bas et al., 2021; Black & Kern, 2020) se zmiňuje o dopadech na každodenní život vysoce citlivých osob a jak tyto projevy sami vysoce citliví jedinci vnímají či hodnotí. Proto se ve výzkumné části této práce zaměřuji na prožívání emocí z pohledu vysoce citlivých lidí a na to, jak pocity ovlivňují jejich život.

4. Výzkumný problém, cíle výzkumu a výzkumné otázky

Přestože jsou specifika prožívání emocí často zmiňovaným projevem vysoké citlivosti (např. Aron et al., 2012; Aron, 2020; Homberg et al., 2016), přímo se této problematice věnuje poměrně málo studií (např. Acevedo et al., 2014; Brindle et al., 2015; Hoffmann et al., 2022). Tímto výzkumem bych ráda obohatila výzkum rysu citlivosti smyslového zpracování a upozornila na prožitky těch, o které v této problematice jde.

Cílem výzkumu je zmapovat prožívání emocí u vysoce citlivých lidí a jejich dopad na život těchto jedinců. Hlubší porozumění jejich prožívání může podle mého přesvědčení zkvalitnit přístup k těmto lidem i péči o ně. To považuji za obzvlášť důležité, protože právě vysoce citliví jedinci vyhledávají odbornou pomoc častěji než ostatní (Aron, 2020).

V tomto výzkumu představím prožívání emocí a jejich dopad na život z pohledu osmi vysoce citlivých osob. Na základě jejich výpovědí odpovím na výzkumné otázky, které se zaměřují na negativní i pozitivní emoce.

Na základě literárně přehledové části jsem si stanovila tyto výzkumné otázky:

VO1: Jak vysoce citliví lidé hodnotí svou vysokou citlivost?

VO2: Jak prožívají vysoce citliví lidé pozitivní emoce?

VO3: Jak prožívají vysoce citliví lidé negativní emoce?

VO4: Jaké dopady má prožívání emocí vysoce citlivými lidmi na jejich život?

VO5: Jak vysoce citliví lidé regulují své emoce?

5. Design výzkumu

5.1 Typ výzkumu

V rámci své práce jsem realizovala kvalitativní výzkum, ve kterém jsem zjišťovala zkušenosti vysoce citlivých jedinců s touto jejich charakteristikou a prožíváním emocí. Kvalitativní typ výzkumu mi umožnil zkoumat téma více do hloubky, pružně reagovat na konkrétní zkušenosti respondentů a podporuje ho i skromnost dosavadního výzkumu a z toho plynoucí obtížnost stanovovat si konkrétní hypotézy.

5.2 Metody získávání dat

Data o zkušenostech vysoce citlivých jedinců jsem sbírala pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Tuto metodu jsem zvolila kvůli její vhodnosti pro porozumění zkušenosti respondentů (Hendl, 2016) a to na základě detailních a komplexních informací (Švaříček et al., 2014). Tato forma mi také umožnila zařadit mezi otázky tzv. sondáže neboli probing, které vedou k rozvinutí respondentovy odpovědi (Hendl, 2016), či upravovat pořadí a přesné znění otázek, což vedlo k přirozenému plynutí hovoru.

V rozhovorech jsem pokládala výhradně otevřené otázky, které na začátku směřovaly obecně na vysokou citlivost a představy, které pod tímto pojmem respondenti mají. Přes projevy, které respondent pozoruje u sebe, jsme se dostali ke zkušenostem s pozitivními a pak negativními emocemi. Ptala jsem se konkrétně na prožívání smutku a úzkosti, což jsou stavy často popisované ve spojitosti s citlivostí smyslového zpracování (Bakker & Moulding, 2012; Jonsson et al., 2014; Jagiellowicz et al., 2020), a na strategie, pomocí kterých s emocemi pracují. Rozhovor končil otázkami směřujícími na přijímání jedince jeho okolím a jeho vlastním hodnocením vysoké citlivosti. Při dotazování jsem kladla důraz na konkrétní příklady, které však respondenti uváděli často sami od sebe. Interview protokol je uveden v příloze (Příloha 2).

Rozhovory probíhaly online, či osobně podle preference respondenta a vzájemné domluvy. Online probíhaly přes aplikaci Zoom, osobně v kavárně, která poskytovala dostatečné soukromí. Rozhovory trvaly průměrně 41 minut, a to od 28 do 55 minut. Po ukončení rozhovoru jsem účastníky vždy poprosila o uvedení základních demografických údajů (Příloha 3), které uvádím v popisu respondentů.

V rámci příprav jsem provedla pilotní rozhovor, na jehož základě došlo ke změně formulace několika otázek. K zásadním změnám jsem přistoupit nemusela. Pilotní rozhovor

pro mě byl příležitostí nacvičit si kladení předem připravených i doplňujících otázek. Jakožto tazatelka jsem v jednotlivých rozhovorech sehrála neopominutelnou roli (Hendl, 2016), napříč rozhovory jsem se však snažila vystupovat co nejpodobněji a dotazovat se stejným způsobem, abych data ovlivnila co nejméně.

5.3 Metody zpracovávání a analýzy dat

Rozhovory jsem po udělení ústního souhlasu účastníka nahrávala pomocí aplikace Diktafon. Po ukončení rozhovoru jsem provedla do textového dokumentu doslovnou transkripci, se kterou jsem pracovala dále v rámci zpracovávání dat. Opakovaným čtením jsem získávala vhled do získaných dat.

Získaná data jsem zpracovávala pomocí tematické analýzy. Pomocí otevřeného kódování jsem vytvářela jednotlivé kódy. Použila jsem i in vivo kódy, což znamená, že jsem je pojmenovala přímo výrazy respondentů (Švaříček et al., 2014). Jde o kódy *vysoká citlivost jako superschopnost* a *vysoká citlivost jako jedna z vlastností*. Pro kódování jsem využila počítačový software MAXQDA určený pro kvalitativní analýzu dat (Gizzi & Rädiker, 2021; Rädiker & Kuckartz, 2020), který mi umožnil snadnou manipulaci s daty i kódy. Příloha 4 obsahuje ukázkou kódování v softwaru a Příloha 5 příklady výroků a jejich kódů.

Jednotlivé kódy jsem na základě podobnosti seskupovala do témat a podtémat, která jsem postupně vyladřovala. Analýzu jsem provedla pomocí techniky vyložení karet, pomocí které jsem z vzniklých témat převyprávěním jejich obsahu vytvořila souvislý text (Švaříček et al., 2014).

5.4 Etika výzkumu

Vzhledem k citlivosti získávaných dat jsem kladla v rámci náboru respondentů a zejména při samotných rozhovorech důraz na anonymitu dat a dobrovolnost odpovídat na jakoukoli otázku. Před rozhovorem jsem respondentům předložila informovaný souhlas (Příloha 6). Popsala jsem v něm, o co v rozhovoru půjde, možné zisky a rizika a vybídla ke sdílení a řešení jakéhokoli nepohodlí či obtíží, které by v souvislosti s výzkumem a zmíněnými tématy vyvstaly. Nabídla jsem sdílení v rámci našeho setkání, pobídla k případnému vyhledání odborné pomoci a uvedla kontakt na Linku první psychické pomoci. V případě nezletilé respondentky jsem si vyžádala souhlas jak její, tak jejího zákonného zástupce.

Pro zajištění anonymity jsem všem účastníkům změnila křestní jméno, kterým je ve své práci označuji. U některých respondentů ani neznám jejich příjmení, protože ho nemuseli uvádět. Účast v rozhovoru byla dobrovolná, participanti mohli odmítnout na cokoli odpovědět a i po ukončení rozhovoru měli možnost odmítnout zpracování dat v bakalářské práci. K odmítnutí odpovědi ani zpracování dat jako celku během žádného rozhovoru nedošlo. V rámci rozhovorů jsem se snažila o co největší citlivost a důvěrnou atmosféru.

6. Výzkumný soubor

Zkoumanou populací v tomto výzkumu jsou vysoce citliví lidé. Protože u nás není dostupný spolehlivý psychometrický nástroj měřící a určující vysokou citlivost, participanty jsem vybírala na základě jejich vlastního přesvědčení o jejich vysoké citlivosti. Na začátku rozhovoru jsem se jich ptala, na základě čeho se domnívají, že jsou vysoce citliví. Ve všech případech jejich popis odpovídal odborné deskripci projevů této charakteristiky.

Účastníky jsem získala dvěma způsoby. V prvním případě se mi nabídli zcela sami od sebe. Při sběru dat v rámci vytváření vlastního dotazníku vysoké citlivosti, kterému se věnuji v druhé kapitole teoretické části, se totiž k velkému množství lidí dostala informace, že se ve své bakalářské práci zabývám tímto tématem. Několik jedinců se mi samo od sebe nabídlo, že kdybych je chtěla využít do výzkumu, rádi se zúčastní, protože vysoce citliví podle svého přesvědčení jistě jsou.

Pro získání dalších respondentů jsem oslovila Institut pro vysokou citlivost (Institut pro vysokou citlivost, n.d.), což je spolek sdružující právě vysoce citlivé. Tato instituce byla tak laskava, že na svém facebookovém účtu zveřejnila mou žádost o rozhovory (Příloha 7). Dobrovolníci se mohli přihlásit pomocí online formuláře, kde vyplnili kontaktní údaje, díky kterým jsem se s nimi poté spojila.

6.1 Respondenti

V této kapitole představím respondenty, kteří se účastnili rozhovorů. První představovanou respondentkou je šestačtyřicetiletá Andrea, která má vysokoškolské vzdělání a pracuje jako fotografka a provází ženy ve čtení z karet. Kontakt na ni jsem získala přes žádost sdílenou Institutem pro vysokou citlivost a náš rozhovor proběhl online.

Bohuslavovi, jedinému mužskému participantovi, je 23 let, studuje fakultu strojní a nabídl se mi jako respondent, když zjistil, že se zabývám vysokou citlivostí. K rozhovoru jsme se sešli v kavárně, která poskytovala dostatečný klid.

Cecílii je 31 let, má vysokoškolské vzdělání a pracuje jako pedagožka. Cecílie se mi nabídla k rozhovoru, když se k ní doneslo, že se zabývám vysokou citlivostí. Náš rozhovor proběhl online.

Dorotka je šestnáctiletou studentkou víceletého gymnázia. Jako participantka se mi nabídla v souvislosti s vyplňováním mého dotazníku vysoké citlivosti. K rozhovoru jsme se spojili online.

Emě je 21 let a studuje právnickou fakultu. K rozhovoru se mi nabídla v souvislosti se zjištěním, že se zabývám vysokou citlivostí. Náš rozhovor proběhl online.

Františce je 22 let a také studuje práva. K rozhovoru se mi nabídla obdobně jako Ema, když se dozvěděla, že se zabývám vysokou citlivostí. K rozhovoru jsme se sešly osobně v kavárně, která poskytovala dostatečné soukromí.

Gabriela je devatenáctiletou studentkou víceletého gymnázia, která se mi nabídla v souvislosti s vyplňováním mého dotazníku vysoké citlivosti jako dobrovolnice pro další výzkum. K rozhovoru jsme se spojili online.

Heleně je padesát let, je vysokoškolsky vzdělaná a je zaměstnaná v obchodní společnosti na pozici manažerky. Jako dobrovolnice k rozhovoru se mi přihlásila skrz žádost sdílenou Institutem pro vysokou citlivost. Náš rozhovor proběhl online.

Informace o respondentech a rozhovoru s nimi shrnuje pro přehlednost tabulka č. 1 níže. Celkem jde o sedm žen a jednoho muže.

Tabulka č. 1: Údaje o respondentech

jméno	věk	nejvyšší dosaž. vzdělání	pracovní status	přihlášení k výzkumu	forma rozhovoru
Andrea	46 let	vysokoškolské	fotografka a provázení žen ve čtení z karet	žádost	online
Bohuslav	23 let	vysokoškolské	student technického oboru	samostatně	osobně

Cecílie	31 let	vysokoškolské	pedagožka	samostatně	online
Dorotka	16 let	základní	studentka víceletého gymnázia	samostatně	online
Ema	22 let	středoškolské s maturitou	studentka práv	samostatně	online
Františka	21 let	středoškolské s maturitou	studentka práv	samostatně	osobně
Gabriela	19 let	základní	studentka víceletého gymnázia	samostatně	online
Helena	50 let	vysokoškolské	manažerka v obchodní společnosti	žádost	online

7. Výsledky

V rámci analýzy jsem na základě vytvořených kódů určila pět témat, a to projevy vysoké citlivosti, vztah k vysoké citlivosti, vysoká citlivost ve vztahu k druhým, emoce a strategie zvládání emocí. Jednotlivá témata se dělí na různá podtémata, která obsahují jednotlivé kódy. Témata a podtémata přehledně ukazuje tabulka č. 2 níže. V této kapitole je postupně představím, v její druhé části následně zodpovím výzkumné otázky.

Tabulka č. 2: Témata a podtémata

téma	podtémata
projevy vysoké citlivosti	specifika podnětů specifika myšlenek
vztah k vysoké citlivosti	seznamování se s vysokou citlivostí hodnocení vysoké citlivosti
vysoká citlivost ve vztahu k druhým	příjemný kontakt s druhými zatěžující kontakt s druhými
emoce	pozitivní emoce negativní emoce síla emocí
strategie zvládání emocí	postupy v oblasti myšlení postupy v oblasti chování

7.1 Projevy vysoké citlivosti

Respondenti hovořili o několika projevech vysoké citlivosti, které jsem rozdělila na dvě podtémata, a to **specifika podnětů** a **specifika myšlenek**.

První popíšu podtéma **specifika podnětů**. Participanti se shodovali, že zpracovávají víc vjemů než méně citliví lidé, Františka se popsala jako vnímavá ke svému okolí, Cecílie jako výhodu citlivosti uvádí, že díky ní člověk „*může víc vnímat věci, který někdo jinej třeba ne.*“ Z výčtu Andrey je však už patrné, že taková zvýšená vnímavost může být i komplikací. „*Je to určitá zvýšená citlivost nebo přecitlivělost, to je jedno, jak tomu budeme říkat, jednak teda na pachy, ale i vůně, na ostrý světlo, na hluk, někdy je to třeba i na výraznou řeč nebo silný hlas něčí, kdo hodně mluví. (...) Nebo i taková zdánlivá banalita, že někdo si bude malovat pastelkama a bude pořád jezdit po papíře a dělat jeden ten samej zvuk.*“ Gabriela tím zdůvodňuje i vyšší reaktivitu: „*Já si pod tím vždycky představím tu citlivou nervovou soustavu, která má hrozně citlivý ty nervíky na konci a na všechno hrozně reaguje, protože toho cítí mnohem víc. A tím, jak je citlivá, tak i ten mozek to víc zpracovává.*“

Větším množstvím vjemů a jejich hlubším zpracováním však může snadno dojít k přehlcení. Helena dokonce vysokou citlivost popisuje přímo jako „*stav, nastavení člověka, kdy dojde k poměrně rychlému přehlcení vjemy, ať už informacemi, nebo smyslovými vjemy.*“ Bohuslav v tom vidí souvislost s tím, že má „*rád jednoduchý, opticky jednoduchý věci.*“ Mezi příklady respondenti uváděli zahlcení zvuky, barvami, otázkami či pocity při trávení delšího času s jinými lidmi.

Interakce s jinými lidmi souvisí u respondentů s empatií, která podle Emy pramení právě z vysoké citlivosti. Františka zmiňuje: „*Dokážu líp vnímat ostatní lidi a víc se do nich vcítit,*“ Helena to označuje *přeneseným prožíváním i za jiný lidi*. Podle ní jde i o víc než samotnou empatii, protože „*si to člověk přinese s sebou, úplně se toho tak snadno nezbaví, prožívá i cizí utrpení téměř stejně jako svoje vlastní.*“ Dorotka zmiňuje i další odvrácenou stranu toho, když ostatním dokáže porozumět. „*Často se dokážu vcítit do lidí, se kterými vůbec nesouhlasím, s tím, co dělají. A vlastně mi to hrozně vadí, ale dokážu pochopit, proč to dělají.*“ Přesto ona i všichni ostatní respondenti hodnotí empatii kladně a váží si jí.

Projevy vysoké citlivosti účastníci popisovali také na úrovni myšlení, jde o podtéma **specifika myšlenek**. Někteří respondenti uváděli, že nepříjemná poznámka či třeba i konstruktivní, ale negativní zpětná vazba mířená na ně či jejich blízké dlouho strhává jejich pozornost, nemůžou na ni přestat myslet. Ema to sama nazvala over-thinking, což podle

mého přesvědčení lze vztáhnout i na popis myšlenek jiných respondentů, například slova Gabiely: „*V tu chvíli mám tendenci se na tom zaseknout a nemůžu se od toho prostě oprostit. A pořád mám tendenci se na to doptávat.*“

Participantů také ve spojitosti s projevy vysoké citlivosti mluvili o svých emočních projevech, na které se náš rozhovor přímo zaměřoval. O nich však pojednám dále v rámci na ně zaměřených témat.

7.2 Vztah k vysoké citlivosti

V různých chvílích rozhovoru respondenti uváděli, jaké aspekty citlivosti považují za výhodné a jaké jsou naopak obtížné. V jejich hodnocení této charakteristiky podle mě hrál roli delší časový vývoj, konkrétně moment, kdy se poprvé dozvěděli o pojmu vysoké citlivosti a o tom, že nejsou jediní, kdo svět vnímá jinak než většina lidí. Také proto toto téma obsahuje podtéma **seznamování se s vysokou citlivostí** a **hodnocení vysoké citlivosti**.

Začnu popisem podtématu **seznamování se s vysokou citlivostí**. Z výpovědí všech respondentů vyplývá, že projevy vysoké citlivosti prožívají celý život. Například Cecílie přímo řekla: „*Vnímám to asi od dětství, třeba i skrze jiné lidi.*“ Právě zpětná vazba od druhých respondentů často upozorňovala na jejich jinakost, tu si však uvědomovali i sami. Dorotka své prožívání považovala za normu, až do chvíle, kdy „*jsem se na to zeptala a začala jsem se o tom víc bavit s jinýma lidma, tak jsem zjistila, že to tak nemaj úplně všichni.*“

Při setkání s pojmem vysoká citlivost se pak respondenti v jejím popisu velmi rychle našli. Často na něj participantů narazili na internetu či je s ním seznámil známý. Poté následovalo hlubší studium tohoto jevu, potvrzení přesvědčení testy a u několika respondentů diskutování o tomto tématu ať už s laiky či odborníkem.

Když postoupíme k podtématu **hodnocení vysoké citlivosti**, stojí za zmínku, že se participantů shodovali, že dřív pro ně jejich citlivost či některý z jejích aspektů představovaly větší obtíž, než je tomu dnes. Andrea dokonce uvádí: „*Začátky pro mě byly určitě to, že je to spíš prokletí,*“ postupem času si však uvědomuje množství darů, které spolu s vysokou citlivostí získala. Myslím si, že při této změně postoje hraje roli sebepoznání, osobnostní růst, který zmínila Helena, i učení, jak pracovat sám se sebou. Gabriela uvádí: „*Přijde mi, že ty věci, který se považujou za nevýhody, že to je něco, s čím se můžeš naučit pracovat.*“

Mezi omezeními napříč respondenty opakovaně zaznívalo nepochopení, náročné emoční stavy, jejichž projevy je někdy nutné omezovat či jinak korigovat, snadné vyčerpání, zvýšené nároky na práci sám se sebou, nemožnost sledovat horory či přenos sportu a nutnost bránit se přemíře podnětů či negativnímu prostředí, což vede k omezení společenských styků i nemožnosti pracovat ve velké firmě, jak zmiňuje Bohuslav.

Množství vyjmenovaných negativ může zmírnit výpověď Dorotky: *„Je to výhoda i nevýhoda a je podle mě hrozně důležitý a taky hrozně těžký se s tím naučit pracovat a uvědomovat si, že to nemusí být jen nevýhoda. Protože ty nevýhodný stránky jsou podle mě mnohem víc vidět, protože když ti něco ublíží, tak je to mnohem víc vidět, ale když si uvědomíš i ty pozitivní a naučíš se využívat empatii, naučíš se fakt užívat ty pozitivní časy, chvíle, tak to může být rozhodně i výhoda.“*

Velmi kladný postoj vyjádřila Ema: *„Já to spíš vnímám jako takovou svoji superschopnost.“* Respondenti se shodli na výhodách, jako je porozumění druhým lidem a jejich pochopení, široká škála pocíťovaných emocí, vnímání bohatosti světa či propojení s ním. Bohuslav vnímání dál propojuje s hlubším poznáním světa: *„To větší vnímání vede k lepšímu poznání, protože vnímáme i malý náznaky a nejdeme jen po obsahu.“* Zakoušení těchto výhod jde podle řady respondentů ruku v ruce se sebedřívěním. Jednoznačně s nimi souhlasím, že jde o vlastnost, která má své klady i zápory, a je dobré je znát a přijmout je, aby s nimi bylo možné vhodně pracovat a využívat je k dobru sebe i ostatních.

7.3 Vysoká citlivost ve vztahu k druhým

Během rozhovorů respondenti v různém kontextu hovořili o svých blízkých či jiných lidech, se kterými se běžně setkávají. Tyto interakce poznamenává vysoká citlivost několika způsoby. Všichni respondenti zmiňovali jak kladné, tak záporné zkušenosti, což odpovídá dvěma podtématům, a to **příjemný kontakt s druhými** a **zatěžující kontakt s druhými**.

Příjemný kontakt s druhými respondenti často zmiňovali jako příklad situace, ve které se cítí dobře. V rozhovorech se objevovaly popisy radostných interakcí v dyádách, rodinách, různě velkých skupinách přátel či v práci. Všechny tyto kladné zkušenosti provázela příjemná atmosféra, uvolnění a přijetí, které je pro vysoce citlivé podle mě obzvlášť důležité, protože díky němu mohou být bez obav sami sebou a projevovat prožívané pocity, jak právě potřebují. Respondenti oceňují, pokud je jejich okolí zná a ví, že se mohou projevovat neobvykle. Mluví o tom například Andrea: *„Jsem našťěstí v prostředí lidí, kteří to už znají, už tomu rozuměj, takže i když se něco takovýho objeví, tak jsou otevřený tomu,*

že já o tom můžu mluvit včetně těch emocí a že já si to neberu jako na sebe, že bych je nějakým způsobem atakovala.“

Respondenti hovořili i o **zatěžujícím kontaktu s druhými**. Jde o situace, kdy o nich či jejich blízkých někdo říká něco nepříjemného, komunikují s cizím člověkem, veřejně vystupují či je kontaktu na ně už příliš a chtěli by být radši sami. Často zmiňovanou negativní zkušeností je nepochopení jejich prožívání či chování. To může proběhnout explicitně vyjádřením nepochopení, mlčky při svěřování, jak zmiňuje například Cecílie: *„Já v tu chvíli cejtím, že mě vlastně víc zranilo, že jsem jim to řekla, že oni nad tím mávnou rukou, než kdybych si to nechala pro sebe nebo to řešila někde s nějakým odborníkem,“* nebo stačí nechápavý pohled věnovaný právě vysoce citlivému. Respondenti se shodují, že ne všichni jejich citlivosti rozumí a přijímají ji. Opakované dotazování s projevováním nesouhlasu může být velmi nepříjemné, nicméně porozumění není podmínkou přijetí, a tak by bylo někdy podle některých respondentů lepší přijmout, přestože nerozumíme.

S nepochopením se respondenti často setkávají v souvislosti s vyhledáváním samoty. Jak říká Františka: *„Jsem jako společenská, ale někdy potřebuju čas pro sebe, abych i tyto emoce tak niterně zpracovala.“* Bohuslav samotu preferuje i pro nikým nerušenou práci. Někdy jde o zpracování emocí, někdy o pozornost nebo únavu, ale žádný z respondentů ani v náznaku neuváděl, že by hlavní příčinou byl nezájem o druhé.

7.4 Emoce

Emoce patřily mezi hlavní téma rozhovorů, téměř všichni účastníci specifické vyvolání emocí či jejich prožívání zmiňovali mezi charakteristikami vysoké citlivosti. Věnovali se několika oblastem, které jsem identifikovala jako podtémata **pozitivní emoce**, **negativní emoce** a **síla emocí**.

Pozitivní emoce v respondentech vyvolává setkání s druhými, rozkvetlé stromy či zpívající ptáci, projev laskavosti směrem k nim samotným i komukoli jinému, úspěch opět jak jejich, tak cizí, umění či dobré jídlo. Při jejich pojmenovávání zaznívaly pocity jako radost, potěšení, dojetí, nadšení, pocit úlevy i euforie.

Snadnost rozpoznání pozitivních emocí je mezi respondenty poměrně variabilní. Někteří se snaží působit pozitivně naladěni, i když se tak zrovna příliš necítí, někdo své pozitivní pocity tolik neprojevuje a jiní je naopak dávají najevo až nápadně. Většina se však shodla, že příjemné pocity prožívá vnitřně velmi silně a navenek jsou patrné zejména kvůli

obličej, usmívají se. U některých je úsměv či smích doprovázen pohyby celého těla, Andrea například nadšeně popisuje: „*Někdy když je to fakt jako velký a jsem i v takovém dobrém rozpoložení, tak třeba i ruce nad hlavu a točím se dokolečka.*“

Podobně různě prožívají respondenti i **negativní emoce**. Nejčastěji mluvili o smutku, úzkostech, strachu, naštvaní, vzteku a zlobě, lítosti, bezmoci, zklamání a často zmiňovali prožívání stresu.

Tyto emoce participanti zažívají, když se jim něco nepovede, neuspějí, nestíhají či o nich někdo řekne něco ošklivého. Úzkosti jsou často vázané na myšlenky na možný neúspěch, což se objevuje v situacích, kdy mají být či by mohli být hodnoceni, ať už ve škole při zkoušení, v práci či při ucházení se o pracovní pozici. Úzkost také vyvolávají hypotetické úvahy, jejichž náročnost vysvětluje Dorotka: „*To je další stres, stres z něčeho, co by vyvolalo stres, to je prostě řetězení stresu. Úplně příšerný.*“

Další situaci, která vyvolává nepříjemný pocit, popisuje Ema: „*Zažívám ho [smutek]dost často, když se zamyslím nad nějakýma světovýma událostma nebo nad tím, co se děje ve světě. Ať už se to týká třeba životního prostředí nebo konfliktů, válek a obecně všech možných negativních věcí ve světě.*“ Bohuslava navíc zneklidňuje i komplexnost světových problémů a celého světa obecně, popisuje: „*Nikdy mu nebudu moct porozumět, nikdy ho nebudu moct celý obsáhnout,*“ což v něm vyvolává úzkost.

Mezi další příčiny negativních emocí patří i empatie. Františka zmiňuje, že jí dokážou zasáhnout i pocity jiných lidí. Jindy nepříjemné pocity vyvolává podle Heleny myšlení za druhé a snaha uspokojit jejich potřeby. Někdy se podle respondentů jedná i o maličkosti či „*jsou to obyčejný věci a já je vidím negativně,*“ podotýká Cecilie.

Prožívání nepříjemných pocitů je podle respondentů spojeno se **sílou emocí**. Své pozitivní pocity považovali za velmi silné jen někteří respondenti, u negativních se však shodli na jejich hlubokém a často pohlcujícím prožívání téměř všichni. Je však zajímavé, že ti, kteří mluvili i o síle pozitivních emocí, kladli v souvislosti s intenzitou důraz právě na ně, například Gabriela v souvislosti s příjemnými pocity pomocí gestikulace popisuje: „*A vlastně vypadám, že jsem toho plná. Já mám vždycky pocit, jako by to ze mě muselo takhle všechno vytrysknout.*“

Provázanost emocí s tělem je patrná z výpovědi mnoha respondentů. Často zmiňovali v souvislosti s pozitivními emocemi pohyby těla, zejména končetin, zrychlený dech, projevy

v řeči a samozřejmě výraz tváře. U negativních emocí to byl opět zrychlený dech a výraz tváře, ale také pocit sevření či stažení, třes a v extrémních případech úzkosti i zvracení.

Své odlišnosti respondenti nepopisovali jen v oblasti síly prožívaných emocí, ale i v jejich kvalitě, která se jeví obtížněji popsatelná. Dorotka za projev vysoké citlivosti považuje „*takový konkrétnější emoce (...), takovej druh emoce, který ty ostatní vůbec neprožívaj,*“ a Gabriela složitost některých pocitů vysvětluje: „*že bych to nenazvala jenom tím jedním přídavným jménem,*“ jako je například smutný, protože v jejím případě jde v jednu chvíli o „*strašnou spoustu emocí*“.

7.5 Strategie zvládání emocí

Jak sami respondenti říkají, prožívají pozitivní i negativní emoce poměrně často a intenzivně. Někdy je třeba jejich projev omezit kvůli okolí, jindy je chtějí regulovat kvůli sobě. Tato podkapitola může být chápána jako sbírka tipů, které se respondentům při zvládání emočních stavů osvědčily, a to **v oblasti myšlení a v oblasti chování**.

Při zvládání emocí nejde o to se jich zbavit, ale spíš s nimi pracovat tak, aby člověku neublížovaly. Proto **v postupech v oblasti myšlení** nechybí prožití emocí, o kterém mluví například Ema: „*Prostě si prožít ty emoce a chvíli se v tom úplně utápět, fakt se ponořit do toho smutku a všeho.*“ Respondenti tuto strategii popisovali zejména u smutku, i když se jedná o pocity, které řadíme mezi negativní, jak vysvětluje Gabriela, mají nějaký důvod a je proto dobré je nezastavovat.

S emocemi se dá pracovat také čistě pomocí myšlenek. Respondenti uváděli, že si rekapitulují, co se stalo, či hledají příčiny svých pocitů. U úzkostí podle nich někdy pomůže i uvědomění a pojmenování si jejich iracionality. Nabízí se také práce s krizovým scénářem, nejhorší možnou variantou, která by se mohla stát. Používá ho například Andrea, která má zkušenosti, že to nejhorší se téměř nikdy nestane. A i kdyby se stalo, může si naplánovat, co by v takovou chvíli dělala.

Úvahy o emocích a prožívaných situacích často může doprovázet pláč, což je projev zařazený do podtématu **postup v oblasti chování**, který zmiňovali téměř všichni respondenti. Někteří podle svých slov brečí opravdu hodně. Nemusí to však být projev jen nepříjemných pocitů, ale jak zmiňuje Andrea, tak třeba i dojetí. Slzy jsou způsob, jakým lze emoce ze sebe dostat. Někdy respondenti volí také zadupání, bouchnutí do stolu či doslova

setřesení pocitů ze sebe nebo i pohyb v podobě sportu, cvičení či tance. Podobně také respondentům funguje uklízení, rutinní fyzická aktivita.

U pozitivních emocí a úzkostí někteří respondenti zmiňovali sdílení pocitů, vypovídání se někomu, kdo pro ně bude mít pochopení. Jinak však převládaly činnosti o samotě. Takové vypovídání a urovnání myšlenek je možné i v rámci modlitby či meditace, které někteří respondenti využívají. Dále participanti uváděli zhlédnutí oblíbeného seriálu, teplou koupel, dobré jídlo či jiné činnosti, které danému jedinci přináší radost.

Respondenti se shodovali, že jejich postupy nejsou univerzální ani pro ně samotné, natož pro různé lidi, je důležité hledat a zkoušet, co kdy komu pomáhá. Podle mého názoru jde o součást sebepoznání a sebezpřijetí, které je u vysoce citlivých lidí obzvlášť důležité a objevovalo se ve všech rozhovorech.

7.6 Odpovědi na výzkumné otázky

Všechny odpovědi na výzkumné otázky vychází z analýzy dat a vytvořených témat a podtémat dopodrobna uvedených výše. Zde shrnu na nich zjištěné závěry, které zároveň odpovídají na položené otázky.

VO1: Jak vysoce citliví lidé hodnotí svou vysokou citlivost?

Respondenti vnímají vysokou citlivost jako jednu ze svých vlastností, která má svá pozitiva i negativa. Někteří si jsou vědomi spíše nevýhod, například příliš silného vnitřního prožívání emocí, ale většina tuto charakteristiku považuje za výhodu, díky které vnímají svět bohatší, jsou s ním ve větším spojení, zažívají více emocí a jsou empatičtí.

Aby člověk pocítoval více kladů vysoké citlivosti, na základě dat se zdá, že je důležité se dobře znát, být si vědom pozitivních aspektů a naučit se pracovat s těmi nevýhodnými. V rámci hodnocení může hrát roli i přijetí ostatními, u nich se respondenti poměrně často setkávají s nepochopením, to podle participantů však nemusí bránit přijetí.

VO2: Jak prožívají vysoce citliví lidé pozitivní emoce?

Pozitivní emoce u respondentů podle jejich slov dokážou vyvolat i drobnosti jako je rozkvetlý strom či zpěv ptáků a hojně je podněcují setkání s blízkými. Mezi nejčastěji zmiňované pozitivní emoce patří radost, dojetí a potěšení. Všichni respondenti pozitivní emoce hodnotí kladně, shodují se, že je prožívají uvnitř sebe silně, nicméně někteří přiznávají, že se setkávají s nepochopením jejich projevů. Participanti je projevují jiným

způsobem či jinak silně, než jejich okolí očekává. Pro některé z nich jsou tak pozitivní emoce občas spjaté i s nervozitou, zda je projevují společensky přijatelně, vědomým zesilováním či naopak omezováním jejich projevů, když se nehodí dávat najevo své vnitřní rozpoložení i pohyby končetin a podobně.

VO3: Jak prožívají vysoce citliví lidé negativní emoce?

Mezi nejčastěji prožívané negativní emoce respondenti uváděli smutek, úzkost, naštvaní či zklamání. Tyto pocity zažívají podle svých slov i při drobném nepříjemném podnětu, při úvahách o hypoteticky možných obtížích či když někdo jiný takové emoce prožívá.

Respondenti se shodují, že negativní emoce prožívají silně, často je zcela pohltní. Participantů mluvili i o tělesných projevech, například zrychleném dechu, pocitu sevření či výrazu tváře. Při prožívání nepříjemných pocitů se respondenti setkávají s nemožností je zcela prožít či nepochopením, že něco pro někoho tak zanedbatelného v nich vyvolalo natolik silné emoce. Nemožnost prožití či nepochopení emocí a jejich projevů však vede k jejich posílení a prodloužení.

VO4: Jaké dopady má prožívání emocí vysoce citlivými lidmi na jejich život?

Respondenti se shodují, že své emoce prožívají silně a dokáže je u nich vyvolat i malý podnět. Cítění velké škály emocí považují za výhodu, díky které mají bohatý život. Také se dokážou díky empatii snadno naladit na emoční prožívání druhého, což vede k většímu porozumění a možnosti druhým pomoci. Snadnost vyvolání nepříjemných pocitů však může být nepříjemná, a proto respondenti omezují kontakty s některými lidmi a vyhýbají se situacím, ve kterých by museli čelit negativním informacím či přemíře podnětů.

Silné prožívání emocí může být výhodné svou dynamikou přinášející bohatost a pestrost, ale představuje i nevýhodu při úplném pohlcení a někdy při jejich silném projevování. Respondenti se setkávají s jejich nepochopením ze strany druhých a nutností je v některých situacích omezovat, což v nich vzbuzuje další nepříjemné pocity.

Celkově ovlivnění života respondentů jejich emocemi závisí na míře přijetí jejich okolím. Pokud si dovolí prožívat a projevovat emoce tak, jak sami potřebují, mluví především o dynamice a bohatosti svého života. Když jejich projevy nejsou přijímány a vede

to k jejich omezení, respondenti se potýkají s jejich delším a ještě méně příjemným prožíváním, přizpůsobováním se okolí nebo vyhýbání se takovým situacím.

VO5: Jak vysoce citliví lidé regulují své emoce?

Respondenti uváděli řadu strategií, pomocí kterých pracují se svými emocemi. Často nejde o jejich omezení, ale naopak plné prožití, na což kladli důraz zejména u pozitivních emocí a smutku. Postupy, které využívají, se jim vybavovaly velmi rychle a sami od sebe o nich hovořili při uvádění jednotlivých příkladů. Z toho lze usoudit, že je využívají aktivně a vědomě.

Participantů hovořili o postupech v oblasti myšlení, kdy si rekapituluji, co se stalo, hledají příčinu svých pocitů či pracují s krizovým scénářem. V oblasti chování se jedná jak o vyhledávání samoty, tak o sdílení emocí s druhými lidmi, což respondenti zmiňovali zejména v případě úzkostí. Důležitým vyrovnávacím mechanismem se ukázal pláč, pomocí kterého emoce odchází pryč. Toho respondenti dosahují také pohybem, ať už sportem či zadupáním, pohybem končetin, nebo rutinní fyzickou aktivitou, například úklidem. Dále se respondentům osvědčila meditace či modlitba, teplá koupel, zhlédnutí seriálu, dobré jídlo či jakákoli činnost, která právě jim dělá radost.

8. Diskuze

V této kapitole zhodnotím závěry výzkumu v kontextu jiných studií a teorie, kterým je věnována první část práce. Dále uvedu limity provedeného výzkumu a zamyslím se nad užitečností výsledků.

V realizovaném výzkumu jsem se zaměřila na prožívání emocí osmi vysoce citlivými osobami. Přestože jsou specifika prožívání emocí často zmiňovanou charakteristikou tohoto jevu (např. Aron et al., 2012; Aron, 2020; Homberg et al., 2016), přímo se jim věnuje velmi málo studií (např. Acevedo et al., 2014; Brindle et al., 2015; Hoffmann et al., 2022) a ani nejužívanější dotazník vysoké citlivosti, Highly Sensitive Person Scale (Aron & Aron, 1997), neobsahuje faktor ani více otázek zaměřených právě na emoce. O to zajímavější bylo zjištění, že téměř všichni respondenti si pod vysokou citlivostí představují mimo jiné právě specifika v oblasti emocí. Nejčastěji se jednalo o jejich intenzitu, vyvolání slabým podnětem či empatii.

Bylo by možné namítat, že účastníci věděli, že s nimi povedu rozhovor o vysoké citlivosti a prožívání emocí, a tak mi chtěli vyhovět a zmínit toto téma hned na začátku sami od sebe. Nicméně jsem přesvědčena, že tomu tak nebylo, protože své výpovědi všichni dokládali řadou příkladů a hovořili o svých emocích opakovaně v různých kontextech. Je však možné, že na základě žádosti se k rozhovoru přihlásili lidé, pro které emoce představují určité téma.

Výpovědi respondentů však teorii a studiím odpovídaly v řadě jiných aspektů, čemuž dodává na významu i vzájemná shoda jednotlivých respondentů. Účastníci se shodovali mezi sebou navzájem na projevech vysoké citlivosti i jejich dopadech a prožívání emocí. Pokud někdo z nich hovořil o něčem odlišném, bylo to tím, že ostatní se ke konkrétní věci příliš nevyjadřovali. Rozdíly byly také patrné ve frekvenci jednotlivých prožitků či zkušeností.

V souladu se závěry Homberga et al. (2016) respondenti mluvili o vnímání i menších podnětů a možném zahlcení, pokud jich je větší množství, o čemž pojednává Acevedo (2020). Účastníci také popisovali svou empatii, kterou autoři opakovaně zmiňují mezi projevy vysoké citlivosti (Acevedo et al., 2014; Acevedo et al., 2020; Greven et al., 2019).

Stejně jako v kvalitativním výzkumu Base et al. (2021) i respondenti v mém výzkumu hovořili o intenzivnějších emocích, které u nich vyvolávají i drobné podněty. Participantů zmiňovali tyto projevy v souvislosti s negativními i pozitivními emocemi, což odpovídá přesvědčení, že citlivost smyslového zpracování se netýká pouze negativních, ale i pozitivních podnětů (Jagiellowicz, 2020). Oproti vánku, slunečním paprskům a podzimnímu šustění listů (Bas et al., 2021) respondenti v mém výzkumu uváděli rozkvetlé stromy a zpěv ptáků, což podle mého názoru může souviset s ročním obdobím, ve kterém výzkum probíhal. Někteří respondenti také zmiňovali vyšší zranitelnost v souvislosti s negativní zpětnou vazbou, které se v souvislosti s vysoce citlivými věnovali Homberg et al. (2016). Dvě respondentky naznačovaly, že to souvisí s jejich snahou o vynikající výsledky, což by odpovídalo vysvětlení Aronové (2020), podle které se vysoce citliví lidé snaží uspět napoprvé, což následně zesiluje emoce vyvolané výsledkem.

Také respondenti uváděli v souladu s jinými studiemi (Jonsson et al., 2014; Liss et al., 2008) hojně zkušenosti s úzkostmi. Smutek účastníci podle svých slov zažívají, ale ani jeden z nich ho nepovažoval za příliš silný a ochromující nebo za depresi, která bývá v souvislosti s vysokou citlivostí zmiňována (Bakker & Moulding, 2012; Drndarević et al., 2021; Kosuke et al., 2019; Xiaoqian et al., 2021). Někteří respondenti mluvili i o souvislosti určitých

negativních emocí s únavou, což Eşkisu et al. (2021) či Greven et al. (2019) vysvětlují nízkým podnětovým prahem, snadností vzrušení a souvisejícím přehlcením.

Respondenti uváděli řadu strategií, které využívají pro regulaci emocí, i když podle studie Brindla et al. (2015) vysoce citliví lidé tyto postupy příliš neovládají. Vzhledem k jejich rychlosti vybavení participanty a množství příkladů lze podle mě předpokládat, že s nimi opravdu pracují. Zůstává však otázkou, nakolik jsou v daných situacích efektivní. Je možné, že respondenti, kteří se dobrovolně účastnili rozhovoru o svých emocích, své pocity přijímají, a proto s nimi umí i lépe pracovat (Aron, 2020). O důležitosti sebezpřijetí, která vyplývá i ze studií Takahashi et al. (2019) a Gully a Golonky (2021), respondenti navíc sami hovořili.

Žádný z respondentů neměl problém mluvit o svých emocích ani je pojmenovávat. Občas si někdo nebyl jistý, zda jím nalezený pojem patří mezi emoce, to však nesouvisí s nemožností popsat své vnitřní stavy. Jeví se tedy, že mezi respondenty nikdo netrpěl alexithymií, jejíž souvislost s citlivostí smyslového zpracování rozebírá několik studií (Attary & Ghazizadeh, 2021; Jakobson & Rigby, 2021; Liss et al., 2008; Rigby et al., 2020), ale spíše naopak vykazovali hlubokou sebereflexi, o které píše Aronová (2020), a projevy alexithymie jim nebránily ji slovně vyjádřit.

Opět se zde dostáváme k omezení tohoto výzkumu. Respondenti se sami dobrovolně přihlásili k rozhovoru o emocích. Domnívám se, že jedinci, kteří mají obtíže s jejich rozlišením a verbalizací, by se spíše něčeho takového dobrovolně neúčastnili. Ochota k takovému rozhovoru také může souviset s hlubším zájmem o problematiku citlivosti a jejím souvisejícím studiem, které mohlo odpovědi ovlivnit.

Limitem výzkumu je jistě určení vysoké citlivosti na základě sebeidentifikace. I když někteří respondenti zmiňovali vyplňování testů vysoké citlivosti, nejedná se o jednotné měřítko pro všechny. Test jsem ve výzkumu nevyužila zejména kvůli absenci norem. Myslím si, že pro účely tohoto výzkumu bylo vhodnějším ukazatelem, že se respondenti sami považují za vysoce citlivé, než jejich testování bez jasně daných kritérií. Sebeidentifikace a dobrovolné přihlášení k účasti však znamenají i to, že se o vysokou citlivost alespoň nějakým způsobem respondenti zajímali a byli ochotni své zkušenosti sdílet. Bylo by zajímavé zjišťovat, jak své emoce prožívají ti, kteří se mezi vysoce citlivé neřadí, přestože k nim patří, či o tomto svém rysu ještě nevědí.

Jednotlivé rozhovory také mohla ovlivnit jejich forma. Některé se konaly osobně a některé online. Online podoba může být považována za méně osobní, což by mohlo vést k omezení sdíleného obsahu. Nicméně i po všech rozhovorech se domnívám, že tato forma nebyla a není příliš na škodu, což podporují i závěry Grayové et al. (2020), neboť respondenti seděli v klidu svého domova a mohli se plně soustředit na rozhovor. Při rozhovorech vedených osobně bylo přece jen přítomno víc distraktorů, i když na druhou stranu nehrozilo například přerušování spojení. Domnívám se, že v obou podobách se mi dařilo s respondenty navázat kontakt a navodit příjemnou důvěrnou atmosféru.

Cílem tohoto výzkumu bylo pomocí rozhovorů zjistit, jak hodnotí vysokou citlivost a prožívá své emoce několik vysoce citlivých osob a jaký to má dopad na jejich život. Neboť jde o velmi málo zkoumanou problematiku, může tento výzkum posloužit jako vědecké východisko pro mnoho dalších výzkumů, které jsou jistě žádoucí. V souvislosti s mými výsledky by bylo zajímavé porovnat, jak svou citlivost ve vztahu k druhým a potřebu samoty či naopak sdílení vnímají introvertní a extravertní vysoce citliví lidé. Rozhovory by také bylo možné využít pro validaci dotazníků citlivosti smyslového zpracování. Výpovědi respondentů a jejich porovnání s méně citlivými jedinci by mohly být zkoumány v rámci psycholingvistiky z hlediska užívaných slov při popisech emocí, které byly často velmi expresivní.

Předkládaný vhled do prožívání několika vysoce citlivých může být využit i v rámci práce v pomáhajících profesích s těmito jedinci a podpořit zkvalitňování přístupu k nim. Například podporovat jejich sebepřijetí, které se jeví jako velmi důležitý aspekt v přístupu k projevům vysoké citlivosti, učít je pracovat s emocemi, které podle výsledků vysoce citliví prožívají intenzivně, seznámit je se strategiemi zvládnání emocí, které zmiňovali respondenti, či je vést ke stanovování hranic v interakcích s jinými lidmi.

Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala prožíváním emocí vysoce citlivými lidmi. Jejím cílem bylo shrnout dosavadní poznatky o této problematice a v rámci kvalitativního výzkumu představit prožívání emocí osmi vysoce citlivými jedinci. Práce si kladla za cíl formulovat vědecká východiska týkající se tohoto tématu.

V literárně-přehledové části jsem shrnula poznatky o rysu citlivosti smyslového zpracování a jeho projevu nazývaném vysoká citlivost. Popsala jsem nástroje měřící vysokou citlivost a zaměřila se na závěry studií věnujících se emocím těchto jedinců, konkrétně na empatii, rychlost emočních reakcí, emoční reaktivitu, regulaci emocí a prožívané emoce. I když jsou emoce často popisovanou oblastí specifík vysoce citlivých lidí (např. Aron et al., 2012; Aron, 2020; Homberg et al., 2016), přímo jimi se nezabývá mnoho studií (např. Acevedo et al., 2014; Brindle et al., 2015; Hoffmann et al., 2022).

Ve výzkumné části jsem představila realizovaný výzkum, ve kterém jsem na základě osmi polostrukturovaných rozhovorů s vysoce citlivými jedinci zkoumala jejich hodnocení vysoké citlivosti, prožívání emocí a jejich dopadů na život. Na základě analýzy rozhovorů jsem došla ke zjištění, že všichni respondenti vnímají vysokou citlivost jako jednu z vlastností, která má své klady i zápory. Účastníci se shodovali, že pro větší uvědomování si výhod spíše než omezení je důležité sebezpřijetí. Téměř všichni respondenti považují intenzitu emocí a jejich vyvolání i slabým podnětem za jednu z významných charakteristik vysoké citlivosti. Pozitivní i negativní emoce prožívají často a intenzivně, což vede k bohatosti prožívaného, ale někdy také k nepochopení druhými. Jako omezení účastníci vnímají nemožnost dostatečně projeviti své emoce. Pro regulaci emocí respondenti využívají řadu strategií, a to v oblasti myšlení i chování včetně práce s tělem.

Výsledky výzkumu mohou být využity v rámci dalšího zkoumání problematiky, které je vzhledem k dosavadní skromnosti výzkumu velice žádoucí. V diskuzi navrhuji porovnání potřeby samoty a naopak sdílení mezi introvertními a extravertními vysoce citlivými lidmi, využití rozhovorů pro validizaci dotazníku či zkoumání výběru slov pro popis emocí vysoce citlivými jedinci v porovnání s méně citlivými. Zjištění mohou být využita i pro zkvalitnění přístupu pomáhajících profesí k vysoce citlivým. Jeví se, že sebezpřijetí, práce s emocemi, které prožívají často intenzivně, a správné nastavování hranic s druhými může příznivě ovlivnit dopady vysoké citlivosti na život těchto jedinců.

Seznam použité literatury

- Acevedo, B. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. In B. P. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (s. 1–15). Academic Press.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior, 4*(4), 580–594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Ahadi, & Basharpour. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences, 10*, 570–574. <https://doi.org/10.3923/jas.2010.570.574>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Andresen, M., Goldmann, P., & Volodina, A. (2018). Do overwhelmed expatriates intend to leave? The effects of sensory processing sensitivity, stress, and social capital on expatriates' turnover intention. *European Management Review, 15*(3), 315–328. <https://doi.org/10.1111/emre.12120>
- Aron, E. N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology, 49*(3), 337–367. <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.2004.00465.x>
- Aron, E. N. (2020). Clinical assessment of sensory processing sensitivity. In B. P. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (s. 137–164). Academic Press.
- Aron, E. N. (2022). *Vysoce citliví lidé a vztahy*. Fontána.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review, 16*(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Assary, E., Zavos, H. M. S., Keers, R., & Pluess, M. (2020). Genetic architecture of environmental sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry, 26*, 4896–4904. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>
- Attary, T., & Ghazizadeh, A. (2021). Localizing sensory processing sensitivity and its subdomains within its relevant trait space: a data-driven approach. *Scientific Reports, 11*. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-99686-y>

- Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-processing sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences, 53*(3), 341–346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.006>
- Barnett, M., & Anderson, E. (2020). The glass is not half empty: Optimism, pessimism, and health among older adults. *International Psychogeriatrics, 32*(1), 135–139. <https://doi.org/10.1017/S1041610219000498>
- Bas, S., Kaandorp, M., de Kleijn, Z. P. M., Braaksma, W. J. E., Bakx, A. W. E. A., & Greven, C. U. (2021). Experiences of adults high in the personality trait sensory processing sensitivity: A Qualitative Study. *Journal of Clinical Medicine, 10*(21). <https://doi.org/10.3390/jcm10214912>
- Belsky, J., Jonassaint, C., Pluess, M., Stanton, M., Brummett, B., & Williams, R. (2009). Vulnerability genes or plasticity genes? *Molecular Psychiatry, 14*(8), 746–754. <https://doi.org/10.1038/mp.2009.44>.
- Benham, G. (2006). The highly sensitive person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences, 40*(7), 1433–1440. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.021>
- Black, B. A., & Kern, M. L. (2020). A qualitative exploration of individual differences in wellbeing for highly sensitive individuals. *Palgrave Communications, 6*(103). <https://doi.org/10.1057/s41599-020-0482-8>
- Booth, C., Standage, H., & Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 87*, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>
- Boterberg, S., & Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences, 92*, 80–86. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.022>
- Braem, M., Asher, L., Furrer, S., Lechner, I., Würbel, H., & Melotti, L. (2017). Development of the „highly sensitive dog“ questionnaire to evaluate the personality dimension „sensory processing sensitivity“ in dogs. *PLoS One, 12*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177616>
- Branjerdporn, G., Meredith, P., Strong, J., & Green, M. (2019). Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles. *PLoS One, 14*(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209555>
- Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). Sensitive individuals are more creative. *Personality and Individual Differences, 142*, 186–195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.015>
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology, 67*(4). <https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>

Čermáková, K. (2021). *Fenomén hypersenzitivních jedinců*. [Bakalářská práce. Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/170599>

Coppens, C. M., de Boer, S. F., & Koolhaas, J. M. (2010). Coping styles and behavioural flexibility: Towards underlying mechanisms. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B, Biological Sciences*, 365(1560), 4021–4028. <https://doi.org/10.1098/rstb.2010.0217>

De Palacio, M.-F., & Marais, F. (2016). *Hypersensible ou ultrasensible? L'observatoire de la sensibilité*. <https://lasensibilite.com/hypersensible-ou-ultrasensible/>

Drndarević, N., Protić, S., & Mestres, J. M. (2021). Sensory-processing sensitivity and pathways to depression and aggression: the medating role of trait emotional intelligence nad decision-making style – a pilot study. *Internation Journal of Envirnonmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413202>

Ershova, R., Yarmotz, E. V., Koryagina, T. M., Semeniak, I. V., Shlyakhta, D. A., & Tarnow, E. (2018). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: the components of sensory-processing sensitivity. *Electronic Journal of General Medicine*, 15(6). <https://doi.org/10.29333/ejgm/100634>

Eşkisü, M., Ağırkan, M., Çelik, O., Yalçın, R. Ü., & Haspolat, N. K. (2021). Do the highly sensitive people tend to have psychological problems because of low emotion regulation and dysfunctional attitudes? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00436-w>

Evans, D. E., & Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, 44(1), 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.016>

Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189–198. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>

Gestenberg, F. (2012). Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 496–500. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.019>

Gizzy, M. C., & Rädiker, S. (Eds.) (2021). *The Practie of Qualitative Data Analysis. Research Examples Using MAXQDA* [E-book]. MAXQDA Press. <https://doi.org/10.36192/978-3-948768058>

Gray, L. M., Wong-Wylie, G., Rempel, G. R., & Cook, K. (2020). Expanding qualitative research interviewing strategies: Zoom video communications. *The Qualitative Report*, 25(5), 1292–1301. <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol25/iss5/9>

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, Ch., Aron, E. A., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., Homberg, J. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: a critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98(3). 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>

- Grimen, H. L., & Diseth, A. (2016). Sensory processing sensitivity: Factors of the highly sensitive person scale and their relationships to personality and subjective health complaints. *Comprehensive Psychology, 5*. <https://doi.org/10.1177/2165222816660077>
- Gulla, B., & Golonka, K. (2021). Exploring protective factors in wellbeing: how sensory processing sensitivity and attention awareness interact with resilience. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751679>
- Haase, C. M., Saslow, L. R., Bloch, L., Saturn, S. R., Casey, J. J., Seider, B. H., Lane, J., Coppola, G., & Levenson, R. W. (2013). The 5-HTTLPR polymorphism in the serotonin transporter gene moderates the association between emotional behavior and changes in marital satisfaction over time. *Emotion, 13*(6), 1068–1079. <https://doi.org/10.1037/a0033761>
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum* (4. vyd.). Portál.
- Hoffmann, A., Marhenke, R., & Sachse, P. (2022). Sensory processing sensitivity predicts performance in an emotional antisaccade paradigm. *Acta Psychol, 222*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103463>
- Hofmann, S. G., & Bitran, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(7), 944–954. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.12.003>
- Homberg, J. R., Schubert, D., Asan, E., & Aron, E. N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 71*, 472-483. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>
- Hutmacher, F. (2019). Why is there so much more research on vision than on any other sensory modality? *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02246>
- Chacón, A., Pérez-chacón, M., Borda-mas, M., Navarro, M. L. A., & López-jiménez, A. M. (2021). Cross-cultural adaptation and validation of the highly sensitive person scale to the adult Spanish population (HSPS-S). *Psychology Research and Behavior Management, 14*, 1041-1052. <https://doi.org/10.2147/prbm.s321277>
- Iimura, S., Yano, K., & Ishii, Y. (2022). Environmental sensitivity in adults: psychometric properties of the japanese version of the highly sensitive person scale 10-item version. *Journal of Personality Assessment*. <https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.1080/00223891.2022.2047988>
- Institut pro vysokou citlivost (n.d.). *Institut pro vysokou citlivost, z. s. Jsme tu pro vás!* <https://institut-pro-vysokou-citlivost.cz/info-o-institutu/>
- Itzhakov, G., DeMarree, K. G., Kluger, A. N., & Turjeman-Levi, Y. (2018). The listener sets the tone: High-quality listening increases attitude clarity and behavior-intention consequences. *Personality and Social Psychology Bulletin, 44*(5), 762–778. <https://doi.org/10.1177/0146167217747874>

- Jager, I., Koning, P., Bost, T., Denys, D., & Vulink, N. (2020). Misophonia: Phenomenology, comorbidity and demographics in a large sample. *PLoS ONE*, *15*(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231390>
- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality*, *44*(2), 185-200. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185>
- Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., & Acevedo, B. P. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. In B. P. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (s. 75–107). Academic Press.
- Jakobson, L. S., & Rigby, S. N. (2021). Alexithymia and sensory processing sensitivity: areas of overlap and links to sensory processing styles. *Frontiers in Psychology*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.583786>
- Jonsson, K., Grim, K., & Kjellgren, A. (2014). Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation? *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *42*(9), 1495–1506. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.9.1495>
- Jung, C. G. (2020). *Psychologické typy*. Portál.
- Konrad, S., & Herzberg, P. Y. (2019). Psychometric properties and validation of a German high sensitive person scale (HSPS-G). *European Journal of Psychological Assessment*, *35*(3), 364-278. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000411>
- Kosuke, Y., Takayoshi, K., & Kazuo, O. (2019). The effects of sensory-processing sensitivity and sense of coherence on depressive symptoms in university students. *Health Psychology Open*, *6*(2). <https://doi.org/10.1177/2055102919871638>
- Laos, G. (2010). L'alexithymie. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, *168*(9), 712-715. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2010.08.002>
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychology*, *8*(24). <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Lionetti, F., Aron, E. N., Aron, A., Klein, D. N., Pluess, M., & Dubow, E. F. (2019a). Observed-rated environmental sensitivity moderates children's response to parenting quality in early childhood. *Developmental Psychology*, *55*(11), 2389-2402. <https://doi.org/10.1037/dev0000795>
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019b). Sensory processing sensitivity and its association with personality trait and affect: a meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, *81*, 138-152. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>
- Lionetti, F. (2020). Assessment of sensory processing sensitivity across the lifespan. In B. P. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (s. 18–49). Academic Press.

- Liss, M., Mailloux, J., & Erchfull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences, 45*(3), 255–259. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences, 39*(8), 1429–1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- Maliňáková, K., Novák, L., Trnka, R., Tavel, P. (2021). Sensory processing sensitivity questionnaire: a psychometric evaluation and associations with experiencing the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182412962>
- May, A. K., Norris, S. A., Richter, L. M., & Pitman, M. M. (2020). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale in ethnically and culturally heterogeneous South African samples. *Current Psychology, 69*(1), 121–130. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00988-7>
- McKay, D. & Acevedo, B. P. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. In B. P. Acevedo (Ed.), *The Highly Sensitive Brain* (s. 166–185). Academic Press.
- Meyer, B., Ajchenbrenner, M., & Bowles, D. P. (2005). Sensory sensitivity, attachment experiences, and rejection responses among adults with borderline and avoidant features. *Journal of Personality Disorders, 19*(6), 641–658. <https://doi.org/10.1521/pedi.2005.19.6.641>.
- Montoya-Pérez, K. S., Ortega, J. I. M., Montes-Delgado, R., Padrós-Blázquez, F., de la Roca Chiapas, J. M., & Montoya-Pérez, R. (2019). Psychometric properties of the Highly Sensitive Person Scale in Mexican population. *Psychology Research and Behavior Management, 12*, 1081–1086. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S224808>
- Navarrete-Muñoz, E.-M., Fernández-Pires, P., Mubarak-García, C., Espinosa-Sempere-C., Peral-Gómez, P., Juárez-Leal, I., Sánchez-Pérez-A., Pérez-Vázquez, M.-T., Hurtado-Pomares, M., & Valera-Gran, D. (2020). Association between body mass index and sensory processing in childhood: InProS study. *Nutrients, 12*(12), 3684. <https://doi.org/10.3390/nu12123684>
- Nocentini, A., Menesini, E., & Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children's positive response to school-based anti-bullying intervention. *Clinical Psychological Science, 6*(6), 848–859. <https://doi.org/10.1177/2167702618782194>
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K.J., Krapohl, E., Aron, E.N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology, 54*(1), 51–70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>
- Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin, 139*(4), 901–916. <https://doi.org/10.1037/a0030196>

- Rädiker, S., & Kuckartz, U. (2020). *Analyzing open-ended survey questions with MAXQDA. Step-by-step* [E-book]. MAXQDA Press. <https://doi.org/10.36192/978-3-948768027>
- Rigby, S. N., Jakobson, L. S., Pearson, P. M., & Stoesz, B. M. (2020). Alexithymia and the evaluation of emotionally valenced scenes. *Front Psychol.*, *24*(11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01820>
- Rinn, A. N., Mullet, D. R., Jett, N., & Nyikos, T. (2018). Sensory processing sensitivity among high-ability individuals: a psychometric evaluation of the highly sensitive person scale. *Roeper Review*, *40*, 166-175. <https://doi.org/10.1080/02783193.2018.1466840>
- Sand, I. (2016). *Přecitlivělost není slabost*. Portál.
- Şengül-İnal, G., & Sümer, N. (2020). Exploring the multidimensional structure of sensory processing sensitivity in Turkish samples. *Current Psychology*, *39*(1), 194-206. [10.1007/s12144-017-9751-0](https://doi.org/10.1007/s12144-017-9751-0)
- Schou-Bredal, I., Bonsaksen, A., Heir, T., Skogstad, L., Lerdal, A., & Grimholt, T. et al. (2019). Optimists report fewer physical and mental health conditions than pessimists in the general Norwegian population. *Health Psychology Report*, *7*(1), 9-18. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.81003>
- Sih, A., Bell, A., & Johnson, J. C. (2004). Behavioral syndromes: An ecological and evolutionary overview. *Trends in Ecology & Evolution*, *19*(7), 372-378. <https://doi.org/10.1016/j.tree.2004.04.009>
- Slagt, M., Dubas, J. S., Aken, M. A. G., Ellis, B., & Deković, M. (2018). Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting. *Developmental Psychology*, *54*(3), 543-558. <https://doi.org/10.1037/dev0000431>
- Smith, H. L., Sriken, J., & Erford, B. T. (2019). Clinical and research utility of the highly sensitive person scale. *Journal of Mental Health Counseling*, *41*(3), 221-241. <https://doi.org/10.17744/jmehc.41.3.03>
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, *40*(6), 1269-1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
- Sobocko, K., & Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, *83*, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.045>
- Suomi, S. J. (2006). Risk, resilience, and gene x environment interactions in rhesus monkeys. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*, 52-62. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.006>

Švaříček, R., Šed'ová, K., Janík, T., Kaščák, O., Miková, M., Nedbálková, K., Novotný, P., Sedláček, M., & Zounek, J. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (2. vyd.). Portál.

Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., & Kumano, H. (2019). Dispositional mindfulness mediates the relationship between sensory-processing sensitivity and trait anxiety, well-being, and psychosomatic symptoms. *Psychological Reports, 123*(4), 1083-1098. <https://doi.org/10.1177/0033294119841848>

Wehle, A. (2018). *Patříte mezi vysoce citlivé?* [E-book]. S citem ven – alenawehle.cz. <https://www.alenawehle.cz/data/uploads/ebook/PAT%C5%98%C3%8DTE-MEZI-VYSOCE-CITLIV%C3%89.pdf>

Weisz, E., & Cikara, M. (2021). Strategic regulation of empathy. *Trends in Cognitive Sciences, 25*(3), 213-227. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.12.002>

Wolf, M., van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 105*(41), 15825–15830. <https://doi.org/10.1073/pnas.0805473105>

Wyller, H. B., Wyller, H. V. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress: A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Journal of Psychology, 4*(15), 1–15. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e15>

Xiaoqian, W., Rong, Z., Xile, L., Tinyong, F., & Ni, Y. (2021). The moderating role of sensory processing sensitivity in the link between stress and depression: a VBM study. *Neuropsychologia, 150*. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2020.107704>

Xu, S., Luo, L., Xiao, Z., Zhao, K., Wang, H., Wang C., & Rao, H. (2019). High sensation seeking is associated with behavioral and neural insensitivity to increased negative outcomes during decision-making under uncertainty. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 19*, 1352-1363. <https://doi.org/10.3758/s13415-019-00751-x>

Zhang, W., & Hallock, G. (2022). Empathy. *Archives of Plastic Surgery, 49*(1), 3-4. <https://doi.org/10.5999/aps.2021.02271>

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Údaje o respondentech.....	30
Tabulka č. 2: Témata a podtémata.....	31

Příloha 1

Dotazník vysoké citlivosti

Uveďte, na kolik o vás platí níže uvedené výroky.

1 = vůbec neodpovídá, 5 = zcela odpovídá

1. Když se ve filmech či reportážích objevuje násilí, hluboce mě to zasahuje.
2. Myslím si, že své emoce prožívám silněji než ostatní.
3. U knihy či filmu se snadno rozbřečím.
4. Často jsem unavený z přemíry podnětů.
5. Ještě druhý den obvykle přemýšlím o příběhu knihy či filmu.
6. Někdy reaguji přehnaně.
7. Mám bohatý vnitřní život.
8. Čas od času se potřebuji zastavit, abych si vše dobře promyslel/a.
9. Někdy bývám druhými považován/a za „citlivku“.
10. Mám sklony propadat smutku.
11. Výtvarné umění či hudba ve mně dokáže vyvolat velmi silné emoce.
12. Snadno podléhám stresu.
13. Stačí málo k tomu, abych se cítil/a přepracovaně.
14. I velmi slabé podněty odvádí mou pozornost.
15. I malá změna pro mě znamená velkou zátěž.

Příloha 2

Interview protokol

Úvod

Dobrý den, děkuju, že jste přišel/la. Studuji psychologii na FF UK a píšu bakalářku na to, jak vysoce citliví lidé prožívají emoce. Ráda bych se vás zeptala na vaši citlivost, jak ji vnímáte, jak prožíváte emoce a jak vás to ovlivňuje ve vašem životě.

Odpovědi budou zpracovány anonymně, když vám bude některá otázka nepříjemná, nemusíte na ni odpovídat, rozhodně neexistují správné, nebo špatné odpovědi. Budu ráda za vaši otevřenost, upřímnost a vaši každou odpověď, moc si cením, že jste ochotný/á se mnou o tomto mluvit.

Projevy vysoké citlivosti

Co si pod vysokou citlivostí představujete?

Myslíte si o sobě, že jste vysoce citlivý/á?

Na základě čeho si myslíte, že patříte mezi vysoce citlivé?

Pozitivní emoce

V jakých situacích typicky zažíváte pozitivní emoce?

Můžete uvést nějaký příklad?

Jak je to často?

Kdy naposledy jste něco takového zažila?

Jaké emoce to jsou?

Jak to vypadá?

Jaké to pro vás je?

Má to nějaký vliv na vaše partnerství? Mezi kamarády? V práci/škole? Příklady.

Jsou-li silné, jak zvládáte pozitivní emoce?

Negativní emoce

Jaké negativní emoce zažíváte často?

Můžete mi dát příklad, kdy je zažíváte?

Jak je to často?

Jak to vypadá?

Jaké to pro vás je?

Ovlivňují vaše partnerství? Vás mezi kamarády? Vás v práci/škole? Příklady, jak vás ovlivňují.

Často popisované emoce u vysoce citlivých

Píše se, že vysoce citliví často prožívají smutek až takové depresivní stavy. Jak to máte vy?

V jakých situacích se cítíte smutní?

Jak to vypadá?

Jak zvládáte smutek? Máte nějaké strategie, své postupy?

Častým pocitem u vysoce citlivých bývá úzkost, strach z něčeho nekonkrétního. Zažíváte ji?

Jak často pocítíte úzkost?

Jak to vypadá?

Jak zvládáte úzkost?

Dopady vysoké citlivosti a prožívání emocí

Cítíte se kvůli svým emocím zranitelný/á?

Kdy, v jakých situacích? Příklady.

Cítíte se být přijímaný/á druhými?

Kým ano, kým ne?

V jakých situacích?

Hodnocení vysoké citlivosti

Jaké to je být vysoce citlivý? Je to výhoda, nebo je to naopak v něčem těžší?

Příklad, kdy je to výhoda.

Příklad, kdy je to těžší.

Zakončení

To je ode mě skoro všechno, na závěr bych vás poprosila o vyplnění demografických údajů.

Chtěl/a byste něco říct, zeptat se vy mě?

Mockrát děkuju za vaše odpovědi a čas.

Příloha 3

Demografické údaje respondentů

Rozhovor o prožívání emocí vysoce citlivými lidmi

jméno _____

datum _____

pohlaví

žena

muž

nechci uvádět

věk (v letech) _____

nejvyšší dosažené vzdělání

základní

středoškolské bez maturity

středoškolské s maturitou

vyšší odborné

vysokoškolské

pracovní status, práce _____

Mám zájem o zaslání bakalářské práce.

ano

ne

Pokud ano, uveďte, prosím, e-mail

Příloha 4

Ukázka kódování v MAXQDA z rozhovoru s Andreou

8 *A na základě čeho si to myslíte? Tak třeba jste říkala ten příklad se silným parfémem nebo vydýchaným vzduchem, stává se vám to?*

9 Jo, rozhodně se mi to stává často (*smích*). No, tak je to určitá zvýšená citivost nebo přecitlivělost, to je jedno, jak tomu budeme říkat, jednak teda na pachy, ale i vůně, na ostrý světlo, na hluk, někdy je to třeba i na výraznou řeč nebo silný hlas něčí, který hodně mluví, tak i tohle pro mě může být třeba moment, kdy potřebuju si to nějak zkorigovat. Nebo i taková zdánlivá banalita, že někdo si bude malovat pastelkami a bude pořád jezdit po papíře a dělat jeden ten samej zvuk, tak já třeba po určitý chvíli začnu být z toho jakoby nervózní, jo? Tak to je jedna oblast. Pak, ona je toho spousta, ale teď teda. Kdybych si to připravila, tak bych toho asi vysypala víc z rukávu. Ale další věc je třeba ta, že se navnímávám na to, co se děje kolem mě ve vztahu, jak se lidi cítěj. Třeba budu sedět v restauraci a úplně na druhý straně tam bude spolu sedět nějaký manželský pár, který já vůbec nebudu jako slyšet, co si povídaj, ale jenom z toho, jak oni si spolu budou nonverbálně bavit nebo spolu komunikovat, tak já poznám nějaký rozladění nebo něco, co se tam jakoby děje. Problém jsou pro mě takový, jak to nazvat všeobecně, já řeknu asi příklad. Někdo se bude hádat, bude to úplně cizí člověk, ale já z toho prostě budu mít tady úplně stažený hrdlo a bude mi z toho špatně a budu potřebovat odejít z toho prostoru. Absolutně nesnáším filmy typu horory, válečný filmy a tak dále. To se odrovnám, kdybych na tohle měla koukat. Pak co ještě hodně silně pocítuju, hodně jsem hodně zklamaná a musím si to jako zpracovávat, když jsem někým odmítnutá. Já už se to snažím dost jako vědomě zpracovávat, tak abych šla do něčeho s tím, že obě varianty můžou nastat, ale takový to odmítnutí, jako kdy nechápu proč, týká se to teda hlavně mého osobního života, tak tam je to pro mě náročný to zpracovávat. Protože já mám pocit, že se dá vyjit s každým, jo, samozřejmě nebudu se s každým bratříčkovat v tom smyslu, že s ním pojedu i na dovolenou, ale takový to slušný chování, abysme mohli dojít k nějakýmu konsenzu, abysme se třeba vzájemně nenapadali, tak to považuju za standard, že takhle by to mělo jít jako s každým. Takže pokud někdy se setkám s člověkem, že tohle jako se nepovede, tak z toho jsem trochu jakoby zvládlá. Pak to, to je někdy pro mě hodně silný, tak já potřebuju, aby mi věci dávaly smysl. Takže pokavaď mě někdo požádá o nějakou spolupráci nebo službu nebo to je jedno co a mně tam bude unikat smysl, tak většinou do toho ani nepůjdu, nebo to v půlce přeruším, protože potřebuju, abych věděla, k čemu je to jako dobrý. Tak to je další věc, která mě tam napadá. Pak mám obrovsky kreativní duši, která by umřela, kdyby nemohla tvořit. Takže ať už se jedná o, já třeba fotim, tak dělám fotoobrazy nebo skládám básničky, zpívám, tvořím ať už o korálkový náramky, pokouším se o nějaký malování na textil a podobně. Tak cokoli z tohohle bych nemohla, tak po určitý době zase budu cítit jakoby deficit a většinou se to promítne to můj psychiky, anebo i tělesných projevů. Pak co je pro mě hodně důležitý, a to se teď teprve učim, protože to mám v spojitosti s jinou typologií, kde jsem, jenom to zminám, je to octopode, kde jsem rebelka, a rebelky maj silnou hlavu, maj silný srdce, ale maj slabý tělo a mně se to ještě navzájem jako zesiluje tou hypersenzitivitou, takže já, která měla silného otce a který furt čekal nějaký výkon, tak teď se teprve učim, ve svých skoro padesáti letech, že je v pořádku i odpočívat. A ta hypersenzitivita tomu nahrává taky, my máme sice v hlavě, co můžeme jet, spoustu nápadů, co můžeme jet téměř nepřetržitě, ale když si nedopřeju ten odpočinek, tak se mi to vymstí. Doslova vymstí, protože pak jsem třeba nepoužitelná mnohem víc dnů nebo se to propíše do tý psychiky. No, tak to jsou asi ty nejdůležitější věci, který mě k tomu napadaj... I tu empatii bych možná ještě propojila s mojí silnou intuící, nevím teda, nakolik je to znak hypersenzitivity, to nedokážu říct, ale každopádně mně se ta empatie s tou intuící propojuje a já ji dost dobře využívám při práci, kterou dělám, a to je provázení čtení z karet. Takže tam se dokážu hodně dobře navnímat na, většinou teda pracuju se ženama, takže na ženu a je to takovej jakoby šestej smysl, který mi pomáhá vidět za to, co mi ta žena říká, jo? Že ona si občas nechce některý věci přiznat, ale já ji díky těmhle silnejm vlastnostem jí to tam trochu popotáhnu, abych jí to vytáhla do té vědomý úrovně a aby to byla schopná uvidět. Tak to ještě možná...

vnímá toho víc
kdy negativní emoce

empatie

empatie
tělo
omezení

racionalizace

zranitelnost

racionalizace

pohyb

tělo

sebepečení

přehlcení

empatie

Příloha 5

Tabulka: Ukázky výroků a jejich kódů

výrok	respondent	kód
<i>„Takže prostě i rukama, nohama, obličejem to dávám najevo.“</i>	Cecílie	tělo
<i>„A já jsem nevěděla, jak to vysvětlit tohleto, a já jsem hlavně nechtěla, aby ona neměla nějak strach, jakože jsem nějaká rozrušená nebo tak, což jsem byla, ale zároveň jsem brečela, protože jsem, dejme tomu, jako chtěla.“</i>	Ema	nepochopení
<i>„Když mám smutek jako smutek, tak je to komplikovaný i ve vztazích, protože mám tendenci lidi odhánět, tam mám nejvíc tu potřebu být s tím sama.“</i>	Helena	samota

Příloha 6

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Já _____ dobrovolně souhlasím s účastí ve výzkumu v rámci bakalářské práce Prožívání emocí u vysoce citlivých lidí, kterou píše Anežka Zemanová na katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy.

V rámci výzkumu proběhne s účastníky rozhovor o jejich emocích. Rozhovor bude trvat přibližně 45 minut. Účast je dobrovolná a nikdo není povinný na otázky odpovídat, souhlas s účastí a zpracováním vašich odpovědí můžete kdykoli během rozhovoru či bezprostředně po něm odvolat. Na otázky neexistují správné nebo špatné odpovědi, jde o subjektivní pohled na danou problematiku. Data budou zpracována anonymně v rámci bakalářské práce.

Účasti v rozhovoru velmi pomůžete autorce bakalářské práce Anežce Zemanové se sběrem dat. Vám může tato činnost přinést zkušenost účasti v kvalitativním výzkumu a podněty k zamyšlení. V rámci výzkumu nepodstupujete žádná specifická rizika, pokud by vám některá z otázek byla nepříjemná, nemusíte na ni odpovídat. Pokud byste se během rozhovoru či v jeho souvislosti necítili dobře, sdělte to, prosím, tazatelce či vyhledejte odbornou pomoc (např. nonstop dostupnou krizovou linku první psychické pomoci na tel. čísle 116 123).

V případě jakýchkoli dotazů či připomínek se neváhejte obrátit na e-mail anezka.zemanova@seznam.cz.

Děkuji za vaši ochotu a čas!

V _____ dne _____

_____ podpis účastníka

Příloha 7

Žádost o účast ve výzkumu

Dobrý den,

jsem studentkou psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a píšu bakalářskou práci Prožívání emocí u vysoce citlivých lidí. V rámci výzkumné části práce bych ráda pomocí rozhovorů zjišťovala, jak vysoce citliví lidé prožívají emoce. Pokud se považujete za vysoce citlivé a byli byste ochotní se takového rozhovoru zúčastnit, vyplňte prosím [dotazník](#) níže. V nejbližší době Vás budu kontaktovat, abychom se mohli domluvit na termínu setkání.

Rozhovor může proběhnout při setkání někde v Praze nebo online a bude trvat přibližně 45 minut. Získané informace budou zpracovány anonymně a nebude je možné spojit s Vaší osobou. Účastí v tomto výzkumu mi významně pomůžete při sběru dat. Vám účast může přinést reflexi vlastního prožívání a podněty k zamyšlení.

V případě jakýchkoli dotazů či připomínek mě můžete kontaktovat na mail anezka.zemanova@seznam.cz.

Předem mockrát děkuji za Vaši ochotu a čas!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfJ73SQ5EJgc90HDaTJVBvt0sLGSxjs-DIQVKINJg-dwegXSg/viewform?usp=sf_link

Pěkný den

Anežka Zemanová