

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce



Eliška Fišerová

**Vysoká citlivost jako temperamentový rys a jeho vliv na
mezilidské vztahy**

**High sensitivity as a temperamental trait and its impact on
interpersonal relationships**

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Julie Pikola

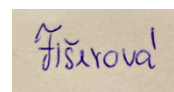
2024

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí své bakalářské práce, Mgr. Julii Pikole, za cenné rady, podporu a trpělivost, kterou mi poskytla během celého procesu 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.



Eliška Fišerová

V Praze dne 17. 12. 2024

Abstrakt

Cílem této bakalářské práce je prozkoumat vysokou citlivost jako temperamentový rys a její vliv na navazování a udržování mezilidských vztahů. Práce se zaměřuje na specifika mezilidských interakcí vysoce citlivých jedinců a na to, jak vysoká citlivost ovlivňuje hloubku a kvalitu jejich vztahů. Byla použita narativní rešerše dostupné literatury, která se zabývá teoretickými a empirickými poznatky o vysoké citlivosti a jejím vlivu na mezilidské vztahy. Byly formulovány tři hlavní výzkumné otázky zaměřené na kvalitu vztahů, proces vytváření a udržování vztahů a prožívání intimity. Vysoce citliví jedinci čelí riziku emocionálního přetížení a konfliktů, což může negativně ovlivnit jejich spokojenost ve vztazích. Na druhé straně však jejich vysoká citlivost podporuje hluboké a empatické vztahy. Otázka dynamiky přátelství zůstává nedostatečně prozkoumaná. Téma vysoké citlivosti je aktuální a důležité, jelikož se s ním identifikuje značná část populace, což podtrhuje relevanci a přínos této práce pro širší veřejnost.

Klíčová slova: vysoká citlivost, temperamentový rys, senzitivita senzorického zpracovávání, mezilidské vztahy, sociální interakce

Abstract

This study aims to explore the concept of high sensitivity as a temperament trait and its impact on interpersonal relationships. Specifically, it investigates how highly sensitive individuals seek intimacy, the characteristics of their relationships, and the influence of high sensitivity on the depth and quality of these connections. A narrative review of existing theoretical and empirical literature was conducted to address three key research questions: How does high sensitivity affect the quality and depth of relationships with close individuals? How do highly sensitive people form and maintain various types of relationships, including friendships and romantic partnerships? How do these individuals experience and seek intimacy in their relationships? The findings indicate that highly sensitive individuals are more prone to emotional overload and conflict, potentially leading to decreased relationship satisfaction and social withdrawal. However, their sensitivity also fosters deep, intimate connections and empathy, with a preference for quality over quantity in relationships. Notably, their vulnerability to criticism and emotional hurt in romantic contexts was highlighted, while the dynamics of friendships remain under-researched. This topic is increasingly relevant, with approximately one in five individuals identified as highly sensitive, suggesting widespread implications for understanding interpersonal dynamics in various social contexts.

Key words: high sensitivity, temperamental trait, sensory processing sensitivity, interpersonal relationships, social interactions

Obsah

Úvod	8
1. Metodologie.....	10
2. Vysoká citlivost	12
2.1. Historie konceptu vysoké citlivosti.....	13
2.2. Vliv prostředí na vysokou citlivost.....	15
2.3. Neurobiologický pohled na vysokou citlivost.....	16
1. Charakteristika vysoce citlivých osob	18
1.1. Květinová metafora.....	20
1.1.1. Pampelišky	21
1.1.2. Orchideje.....	21
1.1.3. Tulipány	22
1.2. Rozdíly mezi vysokou citlivostí a dalšími temperamentovými rysy	22
2. Specifika sociálních interakcí vysoce citlivých osob	26
2.1. Emoční reaktivita a sociální percepce.....	26
2.2. Sociální komunikace	28
2.3. Konfliktní situace.....	30
2.4. Zvládání sociálních interakcí.....	32
3. Mezilidské vztahy vysoce citlivých osob.....	34
3.1. Překážky při navazování mezilidských vztahů.....	35
3.2. Specifika mezilidských vztahů	37
3.3. Partnerské vztahy	39
3.4. Přátelské vztahy	41
3.5. Vztahová spokojenost	41
3.6. Vysoce citliví rodiče	43
4. Kritické posouzení poznatků.....	45
4.1. Limity zpracovaných výzkumů	45

4.2.	Implikace pro budoucí výzkum	45
4.3.	Implikace pro praxi	46
5.	Závěr	48
	Reference	50

Úvod

Vysoká citlivost (high sensitivity), často také označovaná jako senzitivita senzorického zpracovávání (sensory processing sensitivity) je charakteristický prvek lidské osobnosti. Je popisována jako geneticky podmíněná vlastnost spojená s větší citlivostí na environmentální a sociální podněty. Podle průzkumů vysokou citlivostí disponuje každý pátý člověk. To znamená, že někoho s tímto osobnostním rysem má ve svém okolí téměř každý nebo se s vysoce citlivými lidmi sám identifikuje.

Senzitivita senzorického zpracovávání je v poslední době předmětem značného společenského zájmu, zejména v laické veřejnosti nabývá na své popularitě. Přestože během posledního desetiletí se výzkum vysoké citlivosti rozmohl, vědecké poznání této oblasti není v kontextu České republiky zatím příliš rozsáhlé. Proto jsem se ve své bakalářské práci rozhodla zabývat právě touto tematikou. Zaměřila jsem se na zkoumání vlivu vysoké citlivosti na mezilidské vztahy.

Tato teoretická bakalářská práce podrobně analyzuje současný stav poznání týkající se vlivu vysoké citlivosti na dynamiku mezilidských vztahů. Práce si klade za cíl shrnout dosavadní poznatky o citlivosti smyslového zpracování. Jednotlivé kapitoly se zaměřují na různé aspekty této problematiky.

Práce je rozdělena do šesti hlavních kapitol. První kapitola nastiňuje metodologii této práce. Druhá kapitola představuje pojem vysoké citlivosti, zkoumá jej z psychologického i neurobiologického hlediska a nabízí historický přehled vývoje tohoto konceptu. Kapitola se zabývá jak genetickými a neurobiologickými faktory, tak i environmentálními vlivy, které přispívají k rozvoji vysoké citlivosti. Třetí kapitola analyzuje specifické atributy, které charakterizují vysoce citlivé jedince a nabízí přehledné rozlišení úrovní citlivosti. Je kladen důraz na rozlišení vysoké citlivosti od jiných temperamentových rysů, se kterými by mohla být zaměněna. Čtvrtá kapitola se věnuje sociálním interakcím lidí, které spojuje senzitivita smyslového zpracování. Rozebírá jednotlivé aspekty vysoké citlivosti, které ovlivňují navazování a udržování mezilidských vztahů. Kapitola se také zaměřuje na výzvy vysoce citlivých jedinců v sociálním kontextu a strategie jejich zvládnutí. Pátá kapitola se zaměřuje na vztahy vysoce citlivých jedinců. Rozebírá možné překážky, které se mohou objevit během navazování nových vztahů. Také zkoumá, jak vysoká citlivost ovlivňuje interpersonální vztahy, včetně přátelských a partnerských vazeb a jak jejich citlivost formuje dynamiku jejich vztahů.

Šestá kapitola nabízí celkové zhodnocení zpracovaných výzkumů a doporučení pro budoucí výzkumnou a praktickou činnost.

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 natolik zkoumána. Práce je citována dle nejnovějších standardů APA 7 (American Psychological Association, 2024), což zahrnuje odkazy na výzkumné studie a teoretické práce zabývající se vysokou citlivostí a mezilidskými vztahy.

1. Metodologie

Pro tuto teoretickou bakalářskou práci jsem zvolila metodologický přístup narativní rešerše, která poskytne komplexní přehled literatury na téma vysoké citlivosti a jejích vlivů na mezilidské vztahy vysoce citlivých osob. Hlavním cílem této rešerše je shromáždit a analyzovat dostupné teoretické a empirické poznatky vztahující se k tomuto tématu. V práci se zaměřím na analýzu toho, jak vysoká citlivost ovlivňuje kvalitu a hloubku mezilidských vztahů, především v oblasti vztahů s blízkými osobami, vytváření a udržování přátelství a romantických vztahů, a prožívání intimity a blízkosti. Na základě literární rešerše se pokusím odpovědět na následující výzkumné otázky: 1. Jak vysoká citlivost ovlivňuje kvalitu a hloubku vztahů s blízkými osobami? 2. Jak vysoce citliví lidé vytvářejí a udržují vztahy, včetně přátelství a romantických vztahů? 3. Jak vysoce citliví jedinci prožívají a vyhledávají intimitu a blízkost ve vztazích?

Literatura byla vyhledávána v odborných databázích, mezi něž patří Web of Science, Base, SCOPUS, Sage Journals, Research Gate, Semantic Scholar a JSTOR. Vyhledávání spočívalo ve stanovení si klíčových slov a používání jejich kombinací. Klíčová slova byla použita v anglickém jazyce, neboť rešerše byla zaměřena převážně na zahraniční literaturu. Použité klíčové výrazy zahrnovaly: sensory processing sensitivity, relationship, communication, conflict, empathy, emotional regulation, social interaction, love, friendship, marriage, parenting.

Pro zařazení zdrojů do literární rešerše byla stanovena kritéria, která zajistila relevanci k tématu. Zdroje musely přímo souviset s vysokou citlivostí nebo jejím vlivem na mezilidské vztahy. Do rešerše byly zařazeny recenzované odborné články, kapitoly v odborných knihách a monografie, přičemž většina zdrojů byla v anglickém jazyce, výjimečně také v češtině. Období publikace nebylo striktně omezeno, ale přednost byla dána studiím, které byly publikovány blíže k datu zpracování této práce. Byly zařazeny i starší publikace nebo publikace v německém jazyce, pokud obsahovaly zásadní informace, které významně přispívají k současnému poznání, a nebyly nalezeny novější studie nebo jejich přeložené verze na obdobné akademické úrovni. Rešerše byla omezena na zdroje dostupné online nebo v univerzitních databázích.

Proces vyhledávání a třídění zdrojů zahrnoval fázi vyhledávání relevantních materiálů podle klíčových slov v databázích, z nichž byly na základě abstraktů a klíčových slov vybrány nejrelevantnější publikace. Následovalo podrobné čtení, hodnocení plných textů a organizace literatury podle tematických oblastí. Shromážděné zdroje byly analyzovány a syntetizovány s

důrazem na identifikaci klíčových faktorů, které ovlivňují mezilidské vztahy vysoce citlivých osob.

2. Vysoká citlivost

Vysoká citlivost je temperamentový rys charakterizovaný zvýšenou citlivostí na senzorické a emoční podněty. Projevuje se hlubokým zpracováním podnětů a zvýšenou odezvou na různé druhy stimulů v prostředí. Tento osobnostní rys určuje rozdíly mezi jednotlivci v citlivosti na podněty z vnitřního i z vnějšího prostředí (Aron & Aron, 1997). Interními podněty můžeme chápat fyziologické (trávení, hlad, příjem kofeinu), kognitivní (myšlení, vnímání) nebo psychologické (prožívání emocí) procesy v těle. Externími podněty rozumíme senzorické vjemy (zrakové, sluchové, hmatové a čichové) nebo sociální stimuly (davy lidí, mezilidská komunikace, zážitky z dětství) (Greven et al., 2019).

Tato vlastnost může zahrnovat větší vnímavost k detailům, silnější emocionální reaktivitu a empatii, přehlcení, zvýšenou citlivost na zvuky, světlo, vůně, fyzický dotek nebo i na emoce a nálady jiných lidí (Aron & Aron, 1997; Greven et al., 2019). Emoční reaktivita a empatie znamená, že vysoce citliví lidé prožívají emoce intenzivněji a jsou více naladěni na pocity druhých (B. P. Acevedo et al., 2014).

Vnímání jemných nuancí umožňuje těmto jedincům zaznamenávat drobné změny v prostředí, což může být evolučně výhodné pro detekci nebezpečí (Boyce & Ellis, 2005). Vysoce citliví jedinci vnímají nižší intenzitu podnětů a jsou zároveň náchylnější k vyšší úrovni stimulace (Evans & Rothbart, 2008). Mají tendenci reagovat intenzivněji na pozitivní i negativní zážitky, což je činí zranitelnějšími vůči stresu, ale zároveň jim to může přinášet bohatší a komplexnější prožívání života (Imura, 2021).

Vysoce citliví jedinci bývají někdy nazýváni přecitlivělými. Přecitlivělost je ale termín označující senzitivitu získanou během života v reakci na prožité traumatické události spojené s tělesným anebo emocionálním strádáním (Institut pro vysokou citlivost, z. s., 2020). Tento pojem často popisuje patologickou úroveň citlivosti, která může být spojována s různými psychickými poruchami, jako jsou úzkostné poruchy nebo deprese (Pluess, 2015). Je důležité rozlišovat mezi těmito dvěma koncepty, protože zatímco přecitlivělost může být problémem vyžadujícím intervenci, vysoká citlivost je adaptivní a může mít mnoho pozitivních aspektů (Ward, 2019).

Citlivost smyslového zpracování je důležitým aspektem individuálních rozdílů v reakci na prostředí a může ovlivňovat široké spektrum oblastí života, včetně mezilidských vztahů, pracovního prostředí a psychického zdraví (Greven et al., 2019). Tato vlastnost je často spojována s různými povahovými či psychologickými charakteristikami a může mít vliv na

chování i psychické a emoční prožívání jedince ve specifických situacích. Na rozdíl od patologických stavů není vysoká citlivost považována za nemoc nebo poruchu, ale za variaci normálního lidského temperamentu (Boterberg & Warreyn, 2016). Jde o přirozenou odlišnost v rámci normálního rozložení populace (Institut pro vysokou citlivost, z. s., 2020).

2.1. Historie konceptu vysoké citlivosti

Koncept vysoké citlivosti jako temperamentového rysu byl poprvé systematicky popsán v 90. letech 20. století americkou klinickou psycholožkou a psychoterapeutkou Elaine N. Aron a jejím manželem Arthurem Aronem. Aron a její tým vyvinuli dotazník Highly Sensitive Person Scale, který se stal hlavním nástrojem pro identifikaci vysoce citlivých jedinců (Aron & Aron, 1997). Výsledkem jejich realizovaných výzkumů bylo, že vysoká citlivost byla rozpoznána jako relativně běžný rys pokrývající přibližně 15-20 % lidské populace. Stejně procento vysoce citlivých jedinců najdeme téměř u všech živočišných druhů (Institut pro vysokou citlivost, z. s., 2020).

Historie výzkumu vysoké citlivosti však sahá dále než jen do práce manželů Aronových. Před jejich průkopnickou prací existovaly náznaky popisující charakteristiky podobné vysoké citlivosti. Carl G. Jung, švýcarský psychiatr a zakladatel analytické psychologie, ve svých pracích na počátku 20. století zmiňoval existenci lidí, kteří mají zvýšenou citlivost na stimuly, a popisoval je jako „introspektivní“ nebo „intuitivní“ (Aron, 2004). Tyto popisy se částečně shodují s pozdějšími definicemi vysoké citlivosti, i když Jung neformuloval tento koncept tak explicitně jako Aronovi.

V pozdějších letech 20. století se začali více zkoumat individuální rozdíly v sensorickém vnímání a citlivosti. Výzkumy zaměřené na sensorickou citlivost a její neurologické základy přispěly k rozvoji teorie citlivosti smyslového zpracování. Například Hans Eysenck, významný britský psycholog, ve svém modelu osobnosti zmiňoval neuroticismus a introverzi jako rysy, které mohou být spojeny s vyšší sensorickou citlivostí (Bannister, 1970). Ačkoli Eysenckův výzkum nesměřoval přímo k definici vysoké citlivosti, jeho práce poskytla důležité teoretické základy pro pozdější studie v této oblasti.

Výzkum, který předcházela zavedení pojmu „vysoká citlivost“, čerpá z práce německého profesora Wolfganga Klagese. Klages v 70. letech tvrdil, že fenomén vysoce citlivých jedinců má biologický základ, zejména nižší práh stimulace v thalamu, který vede k vyšší propustnosti pro signály z aferentních nervových vláken. Tyto signály procházejí „nevyfiltrované“ do mozkové kůry, což vysvětluje intenzivnější zpracování podnětů (Klages, 1978; Wagner, 2021).

Klagesova teorie naznačuje, že vysoká citlivost není pouze zvýšenou vnímavostí, ale je komplexním rysem s neurobiologickými základy, který se projevuje nižšími prahy stimulace a rozšířeným spektrem senzorických a emocionálních reakcí (B. Acevedo et al., 2018; Pluess, 2015).

Manželé Aronovi v roce 1997 rozšířili myšlenku Alberta Mehrebiana, který tvrdil, že lidé s vysokou citlivostí mají potíže s filtrováním „nerelevantních“ informací. Dle Aronových tato neschopnost nemusí být nevýhodou, ale spíše odrazem jiného způsobu zpracování informací. Lidé s vysokou citlivostí (podle Mehrebiana „třídíči s nízkým prahem“) vnímají mnoho detailů, které lidé bez této citlivosti (Mehrebianovi „třídíči s vysokým prahem“) snadno přehlédnou. Tímto způsobem jsou schopni zpracovávat informace důkladněji a vnímat jemnější detaily, které mohou být pro ně velmi relevantní (Aron & Aron, 1997).

Od publikace první knihy o vysoce citlivých jedincích „The Highly Sensitive Person“ od Elaine Aron v roce 1996 došlo k výraznému rozšíření povědomí o tomto fenoménu. Kromě akademického výzkumu E. N. Aron přispěla k popularizaci vysoké citlivosti i rostoucí množství literatury pro širokou veřejnost. Knihy jako „The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them“ jsou zaměřené na vysoce citlivé jedince nebo jejich blízké a snaží se jim poskytnout rady a strategie pro zvládání každodenních situací. To podpořilo povědomí o této charakteristice i v řadách ne odborníků (Aron, 2013).

V průběhu let se koncept vysoké citlivosti stal předmětem intenzivního výzkumu, a to nejen v oblasti psychologie, ale i neurověd. Například studie B. P. Acevedo et al. (2014) využila funkční magnetickou rezonanci (fMRI) k prozkoumání mozkové aktivity u vysoce citlivých jedinců a zjistila zvýšenou aktivitu v oblastech mozku spojených s vědomým zpracováváním informací a empatickými reakcemi. Tyto studie pomohly rozptýlit dřívější skeptické názory, které vysokou citlivost považovaly za pouhý výmysl moderní doby nebo kulturně podmíněný fenomén (B. P. Acevedo et al., 2014).

Současné výzkumy se také zaměřují na aplikace těchto poznatků v různých oblastech, jako je zdraví, vzdělávání anebo pracovní prostředí. Studie například ukazují, že pochopení vysoké citlivosti může vést k lepším strategiím zvládání stresu a zlepšení životní pohody vysoce citlivých jedinců (Aron et al., 2005). Navíc se ukazuje, že v prostředí, které bere ohled na jejich potřeby, mohou vysoce citliví jedinci vynikat díky svým schopnostem hlubokého zpracování informací a empatie (Lionetti et al., 2018). Annalisa et al. (2022) se ve své studii věnovali souznění s přírodou a zvířaty. Zatímco citová vazba se v závislosti na úrovni vysoké citlivosti

nemění, v pečování a ochraně zvířat vysoce citliví vykazují vyšší úroveň. Z toho vyplývá, že vysoce citliví lidé jsou více napojeni na přírodu, zeleň a více souzní se světem zvířat (Annalisa et al., 2022). Další nedávná studie se zabývala vztahem mezi senzitivitou senzoričkého zpracovávání a citlivostí na léky. Jagiellowicz et al. (2024) zkoumali, zda a jakým způsobem souvisí vysoká citlivost s účinky léků, a jaký vliv mohou mít možné vedlejší účinky. Výzkum odhalil relativně významnou korelaci mezi vysokou citlivostí a citlivostí na léky (Jagiellowicz et al., 2024).

2.2. Vliv prostředí na vysokou citlivost

Vysoká citlivost je silně ovlivňována řadou environmentálních faktorů. Tyto faktory hrají klíčovou roli v utváření projevů vysoké citlivosti již od prenatálního vývoje a pokračují v průběhu celého života. Zahrnují nejen genetické predispozice, ale také různé aspekty prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá a žije (Hartman et al., 2023).

Prenatální vývoj je zásadní pro formování nervového systému a základů pro vysokou citlivost. Vystavení matky stresu nebo negativním emocím během těhotenství může ovlivnit vývoj plodu a následně vést k vyšší reaktivitě na podněty z prostředí (Hartman et al., 2023; Lionetti et al., 2018). To je spojeno s vývojem neuroendokrinního systému, který reguluje reakci na stres. Kvalita prenatálního prostředí tak může přispět k citlivosti dítěte na stimulaci z prostředí. Rovněž časná péče, včetně láskyplného a stabilního prostředí, má významný vliv na regulaci emocí a vývoj citlivosti (Pluess & Belsky, 2013).

Zkušenosti z raného dětství jako je kvalita rodičovské péče a emocionální klima rodiny, mají zásadní vliv na rozvoj vysoké citlivosti. Bezpečné a podpůrné prostředí může pomoci vysoce citlivým dětem zvládat intenzivní emoce a podněty, zatímco nepodporující nebo stresující prostředí může zvýšit riziko psychických problémů (B. P. Acevedo et al., 2017) Vysoce citlivé děti jsou více vnímavé k emocionální atmosféře v rodině, což může ovlivnit jejich emocionální regulaci a sociální dovednosti. Například děti, které zažívají podporu a porozumění ze strany rodičů, lépe zvládají své emoce a stresové situace (Lionetti et al., 2019; Slagt et al., 2018). Oproti tomu děti, které vyrůstají v nepředvídatelném a stresujícím prostředí, mohou projevy vysoké citlivosti vykazovat výrazněji v negativním smyslu, například vyšší úzkost nebo strach (Liss et al., 2005).

Temperament je vrozená predispozice, která ovlivňuje, jak jedinec reaguje na různé podněty. Vysoce citliví jedinci mají tendenci být více introspektivní, emocionální a reaktivní, což může být jak výhodou, tak výzvou v závislosti na jejich prostředí (Aron & Aron, 1997). Vysoká

citlivost často koreluje s temperamentovými rysy, jako jsou emocionalita a nízká odolnost vůči stresu, což může ovlivnit způsob, jakým jedinec vnímá a zpracovává podněty (Aron et al., 2012, Homberg et al., 2016).

Subjektivní zkušenosti a interakce s ostatními lidmi také formují projevy vysoké citlivosti. Vysoce citliví jedinci intenzivněji reagují na interpersonální situace a jsou náchylní k ovlivnění nálad a emocí druhých lidí (Lionetti et al., 2018). Kromě toho jejich schopnost hlubokého vnímání a reflexe jim umožňuje lépe porozumět komplexním sociálním a emocionálním situacím, ale může je také činit zranitelnějšími vůči negativním vlivům, jako jsou stres a konfliktní situace (Benham, 2006). Negativní zkušenosti, jako je sociální odmítnutí, selhání anebo trauma, mohou zvýšit vnímání stresu a zranitelnosti, zatímco pozitivní zážitky, jako jsou podporující přátelství a úspěchy v osobním životě, mohou posílit adaptivní aspekty citlivosti, resilienci a emocionální zdraví (Lionetti et al., 2019).

Sociální a kulturní kontext má rovněž významný vliv na vysokou citlivost. Kulturní normy a hodnoty ovlivňují, jak je citlivost vnímána a hodnocena ve společnosti. V kulturách, které oceňují empatii a citlivost, mohou vysoce citliví jedinci pociťovat vyšší úroveň podpory a přijetí. Naopak v kulturách, které preferují odolnost a nezávislost, mohou být vysoce citliví jedinci vnímáni jako slabí nebo přecitlivělí (Aron et al., 2005). To může negativně ovlivnit jejich sebeúctu a psychické zdraví.

2.3. Neurobiologický pohled na vysokou citlivost

Projev vysoké citlivosti je důsledkem nejen psychologických ale i specifických neurobiologických a genetických faktorů. Moderní neurovědní studie, využívající pokročilé zobrazovací techniky jako funkční magnetickou rezonanci (fMRI) a elektroencefalografii (EEG), odhalily, že vysoce citliví jedinci vykazují zvýšenou aktivitu v několika klíčových oblastech mozku (B. P. Acevedo et al., 2014; Meinersen-Schmidt et al., 2023).

Tyto oblasti jsou zodpovědné za vědomé zpracování podnětů a empatické reakce, což poskytuje silné důkazy o biologickém základu tohoto rysu. Konkrétně se jedná o oblasti, které zahrnují zpracování a rozpoznávání emocí, reakci na sociální podněty a hluboké reflexivní myšlení. Vysoce citliví jedinci také vykazují zvýšenou aktivitu v insule, která má různé funkce související s emocemi, jako jsou soucit a empatie, a v anteriorním cingulárním kortexu, který je zapojen do rozhodování a emocionální regulace (B. P. Acevedo et al., 2014).

Meinersen-Schmidt et al. (2023) ve své studii také měřili aktivitu mozku pomocí EEG u vysoce a běžně citlivých lidí. Oproti jedincům s nízkou citlivostí byla aktivita u vysoce citlivých v

klidovém stavu s otevřenými očima vyšší, což nasvědčuje vyššímu zpracování informací. Tyto rozdíly ale nebyly přítomny při odpočívání se zavřenými očima (Meinersen-Schmidt et al., 2023).

Lidé s vysokou citlivostí mají často zvýšenou aktivitu v amygdale, části mozku zodpovědnou za emoční zpracování a reakci na stres. Tato zvýšená aktivita může vést k intenzivnějším prožitkům emocí a vyšší úrovni stresu v situacích, které by pro ostatní byly běžné (B. P. Acevedo, 2020).

David et al. (2022) pomocí difuzní tenzorové magnetické rezonance (DTI), která poskytuje detailní pohled na strukturu bílé hmoty mozku, identifikovali rozdíly mezi mozky vysoce citlivých a běžně citlivých jedinců v klidovém stavu. Rozdíly ve struktuře bílé hmoty odpovídaly nálezům z předchozích studií využívajících funkční magnetickou rezonanci a zároveň byly odhaleny nové mozkové oblasti s významnými odlišnostmi, které jsou spojené s pozorností, kognitivní flexibilitou, empatií, emocionální regulací a sensorickým zpracováním, například v oblasti primárního sluchového kortexu (David et al., 2022).

Další neurobiologickým faktorem je významně větší aktivace mozkových oblastí zapojených do vizuálních funkcí (Jagiellowicz et al., 2010). Podrobné zpracování vizuálních informací může vysvětlovat, proč jsou vysoce citliví jedinci více vnímaví na detaily a jemné změny ve svém okolí.

Hormon kortizol sehrává klíčovou úlohu v mechanismu stresové odpovědi. U osob s vysokou citlivostí lze často pozorovat odchylky v hladinách tohoto hormonu, což může významně ovlivnit jejich prožívání stresu a schopnost adaptace na náročné situace (Hartman et al., 2023).

Serotonin, neurotransmitter regulující náladu, spánek a zpracování sensorických podnětů, hraje rovněž významnou neurobiologickou roli (B. P. Acevedo, 2020). Vysoká citlivost může být spojena s genetickou variabilitou transportéru serotoninu, která může ovlivňovat emoční reaktivitu a citlivost na jemné environmentální vlivy. Tyto spojitosti mohou mít základ v sensorických a pozornostních sítích, což naznačuje hlubší nebo intenzivnější zpracování sensorických informací (Homborg et al., 2016).

Kromě serotoninu hraje významnou roli také dopamin, další klíčový neurotransmitter, který ovlivňuje motivaci, odměnu a zpracování podnětů. Vysoce citliví jedinci jsou vybaveni genetickými variacemi, které mohou vést ke zvýšené citlivosti na dopaminergní stimulaci, což

může vést k intenzivnějším reakcím na odměny a tresty (Chen et al., 2011; Homberg et al., 2016).

Studie dvojčat, kterou vedli Assary et al. (2020), se zaměřila na zkoumání genetického podkladu pro zvýšenou citlivost v kontextu environmentálních vlivů. U 53 % respondentů se tento rys vyvinul na základě vlivů prostředí bez jasného genetického podkladu. U zbývajících 47 % respondentů se však potvrdila genetická predispozice k vysoké citlivosti. Vysoká citlivost tedy může mít jak environmentální, tak genetické faktory, což naznačuje komplexní interakci mezi genetikou a prostředím v rozvoji tohoto rysu (Assary et al., 2020).

Individuální rozdíly v senzitivitě sensorického zpracování mohou být rozděleny do dvou hlavních kategorií: intenzita smyslového práhu a hloubka kognitivního zpracování. Nízký sensorický práh a hlubší kognitivní zpracování jsou charakteristické pro jedince s vysokou senzitivitou sensorického zpracování (Lionetti et al., 2019), zatímco vysoký sensorický práh a mělké kognitivní zpracování jsou typické pro jedince s nízkou senzitivitou (Jawer, 2005). Vyšší úroveň senzitivity sensorického zpracování vedou ke zvýšené citlivosti a citlivosti k prostředí (Lionetti et al., 2019). To podporuje myšlenku, že vysoká citlivost vůči prostředí je způsobena geneticky (Zorlular & Uzer, 2022).

Vysoká citlivost je komplexní osobnostní rys, který je ovlivňován různými neurobiologickými, genetickými i environmentálními faktory. Tyto faktory společně přispívají k intenzivnějšímu vnímání a zpracování podnětů u vysoce citlivých jedinců, což může mít významné dopady na jejich každodenní život a emocionální pohodu.

1. Charakteristika vysoce citlivých osob

Vysoce citlivé osoby se vyznačují jedinečnými charakteristikami, které ovlivňují jak každodenní život jedinců, tak jejich emocionální a sociální fungování. Vysoce citliví jedinci disponují snadnou nadměrnou stimulací, vysokou emoční reaktivitou a uvědomováním si jemností (Aron et al., 2012). Vysoká citlivost je spojena se zvýšenou aktivací mozkových oblastí, které se podílejí na uvědomování, integraci smyslových informací, empatii a přípravě na akci v reakci na emocionální události (Homberg et al., 2016).

Jednou z klíčových charakteristik vysoce citlivých osob je jejich tendence k hlubokému zpracování informací (B. P. Acevedo, 2020). To znamená, že reagují na podněty s vyšší úrovní reflexe a analýzy než lidé s nižší citlivostí (B. P. Acevedo et al., 2014). Tato zvýšená citlivost může vést k větší míře stresu a dalším příznakům špatného zdravotního stavu (Benham, 2006).

Zároveň ale také k hlubší integraci informací a zážitků do svých zkušeností (Homberg et al., 2016).

Jsou charakterizováni nižším podnětovým prahem, což znamená, že reagují i na podněty jako jsou zvuky, vůně, vizuální podněty a další sensorické informace, které by většina populace mohla přehlédnout nebo ignorovat (Pluess, 2015). Věnují více pozornosti detailům a jsou schopni rozpoznávat jemné nuance z okolního prostředí a chování ostatních lidí. Tento rys je spojen s vyšší aktivitou v oblastech mozku zodpovědných za zpracování emocí a sociálních podnětů, což podporují výsledky studií využívajících funkční magnetickou rezonanci (B. P. Acevedo et al., 2014).

Hluboké zpracování informací se projevuje nejen v kognitivní oblasti, ale i v emocionální reaktivitě (Pluess, 2015). Vysoce citliví jedinci často prožívají intenzivní emoce v reakci na situace, které by jiní lidé mohli považovat za bezvýznamné. Tato emoční reaktivita je důsledkem aktivace specifických mozkových oblastí, které jsou zodpovědné za zpracování emocí a empatii, jako je například cingulární a insulární kortex (B. P. Acevedo et al., 2014).

Empatie vysoce citlivých jedinců se projevuje například ve zvýšené reakci na sociální podněty (Greven et al., 2019). Vysoce citliví jedinci vynikají v komunikaci v důsledku pozorného naslouchání a empatických projevů (B. P. Acevedo et al., 2014). Jejich schopnost důkladně zpracovávat verbální i neverbální podněty umožňuje hladkou a efektivní komunikaci. Vysoce citliví lidé často využívají neverbální komunikaci k posílení sociálních vazeb a ke snížení sociální úzkosti u svých komunikačních partnerů (Itzhakov et al., 2018).

Kromě empatie, propojení různých detailů vede u vysoce citlivých jedinců také k rozvoji intuice. Tito jedinci jsou schopni rychle a přesně vyhodnotit emocionální stavy druhých lidí, což je činí skvělými partnery v mezilidských vztazích. Vysoce citliví lidé často projevují silný zájem o blaho ostatních a mají tendenci být pečující a podporující (B. P. Acevedo, 2020).

Vzhledem k jejich tendenci zpracovávat informace důkladněji a cítit emoce intenzivněji, jsou náchylnější k přehlcení (Aron & Aron, 1997). Přehlcení je stav, kdy je nervový systém vysoce citlivých jedinců nadměrně stimulován podněty a následně přetížen, což se projevuje únavou a stresem. Tento stav je častý v chaotickém a hlučném prostředí, kde je množství sensorických podnětů vysoké (B. Acevedo et al., 2018; Boterberg & Warreyn, 2016). Přetížení následně vede k potřebě vyhledávat klidná a tichá místa pro regeneraci (B. P. Acevedo et al., 2014; Homberg et al., 2016). Například podle Golonka and Gulla (2021) vyšší emoční reaktivita je spojena s

horšími příznaky vyhoření, naopak vnímání jemností vykazuje opačný efekt, a tak může tak působit jako ochranný faktor proti vyčerpání (Golonka & Gulla, 2021).

Zvýšená citlivost se také projevuje v jejich intenzivních reakcích na jakékoli zážitky, pozitivní i negativní (Jawer, 2005). Pozitivní zážitky pro ně mohou být velmi obohacující díky prožívání větší radosti a uspokojení. Zatímco negativní zážitky mohou způsobit větší stres a emocionální bolest než u méně citlivých jedinců (Boyce & Ellis, 2005; Pluess & Belsky, 2013). Tato dvojsečnost jejich citlivosti znamená, že je pro ně důležité nalézt způsoby, jak efektivně zvládat stres a využívat svou citlivost k osobnímu růstu a rozvoji.

Osoby disponující vysokou citlivostí mají tendenci k introspektivnímu myšlení a sebereflexi. Tento rys se projevuje ve schopnosti důkladně analyzovat své vlastní myšlenky, pocity a zkušenosti (B. P. Acevedo, 2020). Často jsou zaměřeni na hledání smyslu života a na hlubší porozumění svému místu ve světě. To může přispívat k jejich kreativě a schopnosti inovativního myšlení, ale také k větší zranitelnosti vůči negativním myšlenkovým vzorcům, jako je perfekcionismus nebo úzkost (Aron & Aron, 1997).

Kreativita vysoce citlivých jedinců je často spojována s jejich schopností propojit zdánlivě nesouvisející informace a vytvářet nové a originální myšlenky (Bridges & Schendan, 2019). Estetická citlivost je dalším charakteristickým rysem, který odráží pozitivní vnímání života, zejména aspektů souvisejících s uměním a přírodou (Chacón et al., 2024).

Vysoce citliví jedinci často trpí nízkou sebehodnotou, která může být způsobena jejich citlivostí na kritiku a odmítnutí, což vede k vyšší míře introspekce a sebereflexe (B. P. Acevedo, 2020).

1.1. Květinová metafora

Dříve se předpokládalo, že vysoká citlivost se u lidí buď projevuje nebo neprojevuje. Odhadovalo se, že tato vlastnost se vyskytuje u 20 % až 30 % lidí světové populace (B. P. Acevedo, 2020). Lionetti et al. (2018) pohlíží na vysokou citlivost jako na kontinuum a dle její míry rozlišují tři kategorie citlivosti: nízkou, střední a vysokou citlivost. Pomocí škály Highly Sensitive Person Scale zjistili zastoupení jednotlivých úrovní citlivosti. Zjistili, že asi 29 % světové populace disponuje nízkou citlivostí, 40 % střední citlivostí a 31 % citlivostí vysokou (Lionetti et al., 2018). Pluess et al. (2023) uvádí, že v populaci je zastoupení asi 25-35 % jedinců s nízkou citlivostí, 41-47 % se střední citlivostí a 20-35 % s vysokou citlivostí (Pluess et al., 2023).

Pojmenování jednotlivých skupin citlivosti bylo v rámci studie Lionetti et al. (2018) inspirováno metaforou květin, přičemž jednotlivé názvy odrážejí různé úrovně citlivosti na vlivy prostředí. Tato metafora byla popularizována ve studiích, které popisují, jak různí jedinci reagují na vnější podněty a jaký mají vztah k prostředí, ve kterém vyrůstají. Jedinci s vysokou citlivostí byli označeni jako „orchideje“, jsou nejvíce vnímavé k prostředí a citlivě reagují na podněty. Ve srovnání s nimi jsou „tulipány“ resilientnější a snáze se vyrovnávají s různými podmínkami. „Pampelišky“ symbolizují citlivost nejnižší (Lionetti et al., 2018). Toto rozdělení pomáhá lépe porozumět rozmanitosti v citlivosti jedinců a ve vztahu k jejich chování a prožívání.

1.1.1. Pampelišky

Jedinci s nízkou citlivostí, označovaní jako „pampelišky“, jsou charakterizováni vysokou odolností vůči nepříznivým podmínkám. Tito jedinci vykazují minimální emoční a fyziologickou reaktivitu na stresové podněty a vykazují schopnost prospívat v různých prostředích, bez ohledu na to, zda jsou tato prostředí optimální či nikoliv. Jsou metaforicky přirovnáváni k pampeliškám, které rostou a kvetou téměř kdekoli, a to i v obtížných podmínkách (Boyce & Ellis, 2005; Lionetti et al., 2018).

Jejich stabilní emoční stav a nižší reaktivita jsou spojeny s menší variabilitou v hladinách kortizolu, což přispívá k jejich schopnosti udržet si vysokou úroveň fungování i v náročných situacích. Pampelišky mají tendenci vykazovat menší aktivaci v mozkových oblastech spojených se zpracováním stresu, což podporuje jejich schopnost odolávat negativním vlivům prostředí (Rodrigues et al., 2022).

Pampelišky jsou charakterizovány vyšší úrovní extravertze a nižší úrovní neuroticismu ve srovnání s ostatními skupinami. Kvůli nižší úrovni pozitivní emoční reaktivity reagují méně na pozitivní zážitky i na pozitivní účinky intervencí, což znamená, že mohou být méně náchylné k pozitivním změnám v důsledku psychologických intervencí, což může ovlivnit jejich schopnost těžit z terapeutických nebo podpůrných programů (Lionetti et al., 2018).

1.1.2. Orchideje

Na opačném konci spektra se nacházejí jedinci s vysokou citlivostí, známí jako „orchideje“. Tito lidé jsou vysoce reaktivní na změny ve svém okolí, což znamená, že mohou výrazně prospívat v příznivých podmínkách, ale také mohou být výrazně ovlivněni negativními faktory. Orchideje kvetou pouze za specifických podmínek, které vyhovují jejich potřebám, a stejně tak

i vysoce citliví jedinci potřebují specifické a podporující prostředí, aby mohly plně rozvinout svůj potenciál (Boyce & Ellis, 2005; Lionetti et al., 2018).

Tento typ citlivosti se vyznačuje vysokou reaktivitou na emoční a sensorické podněty, což může vést k větší náchylnosti k úzkostem a stresovým poruchám v nepříznivých podmínkách (Pluess, 2015; B. Acevedo et al., 2018). Zároveň ale vykazují silnější emoční reakce na pozitivní zážitky (Imura, 2021; Lionetti et al., 2018). Jejich úroveň neuroticismu a pozitivní emoční reaktivity je vyšší, úroveň extraverze ve srovnání s ostatními skupinami naopak nižší (Lionetti et al., 2018).

Orchideje mají vyšší hladiny stresových hormonů, jako je kortizol, a funkční magnetická rezonance často ukazuje zvýšenou aktivitu v oblastech zodpovědných za emocionální zpracování a sensorickou integraci (Greven et al., 2019).

1.1.3. Tulipány

Mezi pampeliškami a orchidejemi se nacházejí jedinci označováni jako "tulipány," kteří představují střední úroveň citlivosti (Greven et al., 2019). Disponují širokou škálou individuálních rozdílů, kde někteří se mohou více blížit k orchidejím a jiní k pampeliškám, v závislosti na jejich specifických charakteristikách a životních zkušenostech (Lionetti et al., 2018).

Tito jedinci vykazují vyváženou míru reaktivity na environmentální podněty a jsou obecně adaptabilní. Tulipány mohou těžit z příznivého prostředí a zároveň snášet mírně nepříznivé podmínky bez významných negativních dopadů na jejich fungování. Jejich citlivost na stresové podněty a jejich kortizolové hladiny a mozková aktivace jsou mezi orchidejemi a pampeliškami. Vykazují střední úroveň extraverze, neuroticismu a pozitivní emoční reaktivity ve srovnání s ostatními skupinami (Lionetti et al., 2018).

1.2. Rozdíly mezi vysokou citlivostí a dalšími temperamentovými rysy

Senzitivita smyslového zpracování je uznávána jako jedinečný temperamentový rys, který se od příbuzných osobnostních rysů odlišuje především svými základními charakteristikami a behaviorálními reakcemi na podněty z prostředí (Greven et al., 2019). Existují však projevy vysoké citlivosti, které mohou být někdy zaměňovány s jinými temperamentovými rysy, zejména s introverzí, neuroticismem nebo otevřeností. Na rozdíl od těchto osobnostních rysů zahrnuje vysoká citlivost specifické rysy, jako je hloubka zpracování, emoční reaktivita, empatie a snadná přecitlivělost. Tyto charakteristiky vykazují vyšší reaktivitu na vlivy prostředí, kterou jiné osobnostní modely výhradně nezachycují (Aron & Aron, 1997).

Introverze, jak ji popsal C. G. Jung (1921) se vyznačuje zaměřením jedince na vnitřní svět myšlenek a pocitů spíše než na vnější sociální podněty, preferencí samoty a menší sociální stimulací, což může být podobné projevům vysoké citlivosti (C. G. Jung 1921, as cited in Aron, 2004). Zatímco introverze a extraverte se zaměřují na sociální angažovanost a hospodaření s energií v sociálním kontextu, senzitivita smyslového zpracování může být přítomna jak u introvertních, tak u extravertních jedinců (Aron a Aron, 1997). Většina vysoce citlivých jedinců (cca 70 %) je introvertních, existuje ale i významná část vysoce citlivých extravertů (Aron, 2011). Tito jedinci mají tendenci vyhledávat sociální interakce a aktivity, ale rychleji se unaví a potřebují na regeneraci a zpracování intenzivních podnětů více času než běžní extraverti. To, že ne všichni vysoce citliví jedinci vykazují klasické introvertní tendence naznačuje, že senzitivita smyslového zpracování a introverze jsou od sebe odlišné, i když se mohou vzájemně překrývat (Aron & Aron, 1997).

Neuroticismus je charakterizován jako tendence k prožívání úzkostí a náchylnost k obavám spojený s pocity podrážděnosti, frustrace a obdobími smutku (Costa & McCrae, 2008). Senzitivita smyslového zpracování vykazuje silnější korelaci s neuroticismem (Turjeman-Levi & Kluger, 2022). Vysoce citliví jedinci mohou vykazovat zvýšenou emocionální reaktivitu, což by mohlo být zaměněno za neuroticismus, avšak klíčový rozdíl spočívá v povaze jejich citlivosti. Zatímco neuroticismus se primárně projevuje negativními emočními stavy, vysoká citlivost zahrnuje širší spektrum emocionálních a sensorických zkušeností, včetně pozitivních prožitků (B. P. Acevedo, 2020). Vysoce citliví jedinci navíc mohou ve srovnání s méně citlivými jedinci zažívat zvýšené emoční strádání a nestabilitu, jsou více zasaženi negativními zážitky, což je činí náchylnějšími k úzkosti a emoční dysregulaci. Vysoce citliví jedinci vykazují hlubší úroveň zpracování informací a empatické reakce, což nejsou typické charakteristiky neuroticismu (Aron & Aron, 1997; Lionetti et al., 2018).

Vysoká citlivost může být zaměňována i s impulzivitou, protože obě charakteristiky zahrnují silné emocionální reakce. Nicméně mezi nimi existují podstatné rozdíly a impulzivita je dokonce považována za opak vysoké citlivosti (Hebert, 2015). Impulzivita je spojována s nedostatečnou sebekontrolou a tendencí k okamžitému jednání bez předchozího rozvažování možných důsledků (Evdenden, 1999). Vysoce citliví jedinci obvykle projevují hlubokou reflexi a uvážlivost, což znamená, že pečlivě zvažují své činy a jejich možné důsledky (Aron & Aron, 1997). Vysoce citliví jedinci mohou být někdy mylně považováni za impulzivní, pokud jejich intenzivní emocionální reakce vedou k rychlé změně nálady nebo chování, avšak jejich základní rys je v podstatě odlišný od impulzivního jednání. Tento rozdíl zároveň vysvětluje, proč mohou

být vysoce citliví jedinci méně náchylní k rizikovému chování ve srovnání s jedinci s vysokou mírou impulzivity (Özpek & Kandemir, 2024).

Dalším temperamentovým rysem, který by mohl být zaměněn za vysokou citlivost, je high sensation-seeking (vyhledávání hlubokých vjemů), tedy potřeba nových, intenzivních, často adrenalinových zážitků (Stephenson et al., 2007). Může se jednat o aktivity jako paragliding, bungee jumping, ale i o vyšší potřebu nějaké akce, zapojení do různorodých volnočasových činností nebo časté plánování nových aktivit. Citlivost senzoričtějšího zpracování a high sensation-seeking mohou vypadat jako protiklady, přesto je lze považovat za propojené a překrývající se jevy (Watten et al., 2024). Tyto rysy mohou být přítomny u jedné osoby současně. Tito jedinci jsou často popisováni jako lidé, kteří „mají jednu nohu na plynu a druhou na brzdě“, sice vyhledávají vzrušení, ale zároveň je rychle přemůže vyčerpání způsobené přílišnou stimulací (B. P. Acevedo, 2020). Podle B. P. Acevedo et al. (2023) si až 25 % vysoce citlivých jedinců užívá intenzivní prožitky (B. P. Acevedo et al., 2023).

Misofonie, ačkoli nepatří mezi rysy temperamentu, bývá často zaměňována za vysokou citlivost kvůli její úzké vazbě na smyslové zpracování. Projevuje se intenzivní emocionální reaktivitou na konkrétní zvuky. Misofoničtí jedinci zažívají negativní emoce v reakci na specifické zvuky, jako je žvýkání nebo cvakání perem, což vede k pocitům nepohodlí, úzkosti, nebo dokonce hněvu (Brout et al., 2018; Swedo et al., 2022). Tato reaktivita se liší od smyslové citlivosti vysoce citlivých osob, které zpracovávají smyslové podněty obecněji a mohou být citlivé na různé smyslové a emoční podněty, aniž by měly silné negativní reakce na specifické zvuky (B. P. Acevedo, 2020). Přestože oba rysy mohou vést ke stresu v určitých prostředích, misofonie se obecně soustředí na sluchové podněty a má výrazně selektivní charakter, kdežto vysoká citlivost zahrnuje širší spektrum vnímání (Swedo et al., 2022).

Dalším psychologickým konceptem zaměňovaným za vysokou citlivost je otevřenost vůči zkušenostem, která zahrnuje tendenci být zvědavý, imaginativní a vnímavý vůči novým myšlenkám a zkušenostem (Lionetti et al., 2018). Vztah mezi senzitivitou smyslového zpracování a otevřeností vůči zkušenosti naznačuje, že ačkoli mezi nimi existuje pozitivní souvislost, senzitivita smyslového zpracování není tímto rysem zcela definována a dle Smolewska et al. (2006) se spolu rysy negativně korelují. Otevřenost se vztahuje širěji ke zvědavosti, intelektuální stimulaci a hledání nových zážitků, zatímco vysoká citlivost zahrnuje aspekty emočního a smyslového zpracování, které jsou u jednotlivých osob diferencovanější a proměnlivější (Bridges & Schendan, 2019; Smolewska et al., 2006). Zásadním rozdílem mezi těmito dvěma rysy je, že vysoká citlivost ovlivňuje způsob, jakým jedinec vnímá a reaguje na

podněty, zatímco otevřenost vůči zkušenostem odráží aktivní vyhledávání těchto podnětů. Vysoká citlivost může být spojena s vyšší mírou stresu, zatímco otevřenost vůči zkušenostem přináší radost z nových objevů (Aron et al., 2012). Výzkumy ukazují, že i když spolu mohou oba rysy korelovat, jsou zásadně odlišné a každý z nich má svůj unikátní psychologický profil (Lionetti et al., 2018).

Vysoká citlivost je osobnostní rys, který je odlišný zejména od neuroticismu a introverze (Aron & Aron, 1997). Jagiellowicz et al. (2016) provedli neurovědní studie pomocí fMRI, které prokázaly, že senzitivita smyslového zpracování je spojena s aktivací specifických mozkových oblastí, které se liší od aktivace spojené s neuroticismem nebo introverzí (Jagiellowicz et al., 2016). Smolewska et al. (2006) zkoumali vztah senzitivity k neuroticismu a introverzi a zjistili, že citlivost je od těchto konstruktů odlišná, i když s nimi může vykazovat určité korelace (Smolewska et al. 2006).

2. Specifika sociálních interakcí vysoce citlivých osob

Vysoce citlivé osoby mají díky své senzitivě senzického zpracování specifické charakteristiky, které významně ovlivňují jejich mezilidské vztahy (B. P. Acevedo et al., 2014). Rys vysoké citlivosti je spojen s negativními i pozitivními výsledky zkoumání v oblasti fungování mezilidských vztahů a komunikace (Jagiellowicz et al., 2020). Tedy i každodenní interakce s přáteli a rodinou jsou do značné míry ovlivněny jejich specifickým vnímáním a zpracováním sociálních podnětů. Vysoce citliví jedinci mají tendenci reagovat intenzivněji na pozitivní i negativní emoční stimuly (Jagiellowicz et al., 2016), vynikají větší citlivostí a vnímavostí vůči prostředí a sociálním podnětům a jejich mozek je citlivější na emoce druhých, což podporuje představu, že jsou silně ovlivněni náladami ostatních osob (B. P. Acevedo et al., 2014).

Své sociální vazby mohou prožívat emocionálně intenzivněji, což se může projevit pozitivně – např. hlubším porozuměním partnerovým emocím skrze schopnost empatie. Na druhou stranu ale mohou také intenzivněji reagovat na kritiku nebo konflikty, což může způsobovat napětí v mezilidských vztazích (B. P. Acevedo et al., 2014). Vysoká citlivost tedy může posilovat blízkost (Ishikami & Tanaka, 2022), ale i způsobovat různá nedorozumění, pokud své emoce správně neregulují nebo pokud druhá osoba neporozumí vysoké citlivosti svého partnera (Gearhart, n.d.).

V této kapitole se proto zaměřím na jednotlivé aspekty vysoké citlivosti, které ovlivňují navazování a udržování mezilidských vztahů, jako je například schopnost empatie, způsoby verbální i neverbální komunikace, řešení konfliktních situací a specifické výzvy, se kterými se jedinci s rysem vysoké citlivosti potýkají během sociálních interakcí.

2.1. Emoční reaktivita a sociální percepce

Jedním z klíčových rysů vysoce citlivých osob je jejich intenzivní emoční reaktivita, která výrazně ovlivňuje jejich mezilidské vztahy. Emoce prožívají hluboce a s velkou intenzitou, což se může projevit, jak ve schopnosti vytvářet hluboké emocionální vazby, tak ve zvýšené zranitelnosti vůči negativním podnětům (Aron & Aron, 1997). Vysoce citliví jedinci vykazují výraznější aktivaci mozkových oblastí spojených s kognitivním zpracováním a vyššími rozhodovacími procesy při reakci na sociální podněty (David et al., 2022). Tato skutečnost naznačuje, že jejich sociální interakce mohou být promyšlenější a svědomitější, což často přispívá k vytváření hlubších a smysluplnějších vztahů (B. P. Acevedo et al., 2014).

Emoční reaktivita se pozitivně projevuje zejména v jejich schopnosti empatie, která je považována za jeden z nejvýraznějších rysů vysoce citlivých jedinců (Aron & Aron, 1997). Ta má zásadní význam v mezilidských vztazích a ve společenském prostředí, protože nám umožňuje lépe rozumět emocím ostatních. Díky empatii můžeme budovat pevnější a harmoničtější vztahy, jednat ohleduplněji a řešit konflikty s větším porozuměním (B. P. Acevedo et al., 2014). Na druhé straně však tato intenzivní citlivost může vést k přetížení v situacích, které jsou emočně náročné nebo konfliktní. Například negativní zpětná vazba či kritika mohou mít na vysoce citlivé jedince výrazně negativnější dopad než na méně citlivé jedince, což může vést k jejich stažení nebo pocitům úzkosti (Pluess & Boniwell, 2015).

B. P. Acevedo et al. (2014) provedli studii, kdy účastníkům byly prezentovány fotografie jejich romantických partnerů a cizích lidí s pozitivním, negativním nebo neutrálním výrazem tváře. Vysoce citliví jedinci za každých okolností během prohlížení fotografií vykazovali zvýšenou aktivitu v oblastech mozku zapojených do pozornosti a plánování. Při prohlížení šťastných a smutných fotografií byla aktivována mozková centra zapojených do pozornosti, integrace smyslových informací, empatie a plánování. Během vyhodnocování emocí z výrazu tváře blízkých osob vykazovali vysoce citliví jedinci zvýšenou aktivitu v oblastech mozku zapojených do vyhodnocování emocí, zejména pokud šlo o šťastné výrazy, ve srovnání s cizími lidmi. Na negativní emoce cizích osob měli tendenci reagovat méně. To jim umožňuje vyhnout se nadměrné negativní stimulaci, zatímco se více soustředí na potřeby svých blízkých (B. P. Acevedo et al., 2014).

Empatie u vysoce citlivých jedinců je často spojována s aktivací zrcadlových neuronů (B. P. Acevedo et al., 2014). Ishikami and Tanaka (2022) pomocí EEG také zkoumali empatii měřením aktivity zrcadlového systému, kdy výsledky studie skutečně naznačují vyšší aktivitu zrcadlových neuronů u vysoce citlivých jedinců (Ishikami & Tanaka, 2022). Zrcadlové neurony pomáhají lidem porozumět emocím a záměrům ostatních. U vysoce citlivých osob je tento proces intenzivnější – nejenže rozpoznávají emoce druhých, ale prožívají je společně s nimi (B. P. Acevedo et al., 2014). To může vést k silným emocionálním reakcím na utrpení nebo radost druhých lidí, což posiluje sociální vazby a zlepšuje mezilidské interakce (Bastiaansen et al., 2009). I když mají vysoce citliví jedinci hlubší emocionální prožívání, mohou mít problémy s regulací těchto emocí, čemuž můžou následovat přehnané reakce na utrpení druhých a obtíže s oddělením se od emocí (Brindle et al., 2015). Nadměrná citlivost na utrpení druhých může vést až emočnímu vyčerpání, úzkosti, problémům v partnerských vztazích a dalším negativním dopadům (Zorlular & Uzer, 2022).

Ishikami and Tanaka (2022) prověřovali také vztah mezi aktivitou zrcadlových neuronů a emočním přenosem, tedy působení neverbální komunikace emocí (například veselý nebo smutný obličej) na naše vlastní emoce. Šťastný obličej u vysoce citlivých vzbuzoval pozitivní emoce, zatímco neutrální nebo smutné tváře nevyvolaly nic. Čím vyšší skóre vysoké citlivosti účastníci vykazovali, tím vyšší byl emoční přenos. Emoční přenos napomáhá vytvářet vzájemnou důvěru, porozumění a podporu, posiluje tak sociální vazby a je nedílnou součástí mezilidských vztahů (Ishikami & Tanaka, 2022).

Z výše uvedených výzkumů tedy vyplývá, že vysoce citliví jedinci jsou soucitnější vůči projevům emocí a vnímavější vůči potřebám druhých lidí kvůli aktivnějšímu centru pro empatii. Jejich tendence hlouběji vnímat emoce druhých podporuje schopnost rozvíjet a udržovat hlubší a kvalitnější vztahy.

Přesto vysoká citlivost nemusí nutně zaručovat vyšší přesnost v rozpoznávání emocí z neverbálních podnětů, jak ukazují výsledky studie Gearharta (2014) zkoumající, jak senzitivita sensorického zpracování ovlivňuje schopnost dekodovat neverbální projevy, což zahrnuje především identifikaci emocí z paralingvistických podnětů. Gearhart (2014) se snažil zjistit, zda by vyšší citlivost měla vést k vyšší přesnosti v dekodování emocí, a zda přítomnost intenzivních podnětů naruší nebo posílí schopnost citlivých jedinců dekodovat emoce v neverbálních projevech druhých. Ve výzkumu byly použity nahrávky neutrálního sdělení, které byly vyslovovány vesele, smutně, rozzlobeně, ustrašeně s vysokou i nízkou intenzitou. Výsledky ukázaly, že mezi vysoce citlivými a méně citlivými osobami nejsou významné rozdíly v přesnosti dekodování, ani v případě, že byli vystaveni rozptýlení v podobě hluku (Gearhart, 2014).

2.2. Sociální komunikace

Zesílené vnímání smyslových podnětů a emocí může komunikaci vysoce citlivých osob velmi ovlivnit. Charakterizování vysoké citlivosti hlubokým zpracováním podnětů, zvýšenou odezvou na různé druhy stimulů v prostředí (Aron & Aron, 1997), zvýšeným povědomím a pozorností vůči jemným podnětům z prostředí (Jagiellowicz et al., 2016), větší vnímavostí k detailům, silnější emocionální reaktivitou a empatií (Aron & Aron, 1997; Greven et al., 2019) může podporovat domněnku, že jedinci s tímto charakterovým rysem obvykle během rozhovoru vynikají v naslouchání a při příjmu informací využívají i neverbální komunikace mluvího.

Jak již bylo zmíněno, schopnost lepšího dekódování neverbálních signálů u vysoce citlivých osob nebyla potvrzena (Gearhart, 2014). Gearhart (n.d.) se dokonce ve své disertační práci zabýval vlivem senzitivity smyslového zpracování na komunikaci. Cílem bylo zjistit, jak vysoce citliví jedinci reagují na sluchové a neverbální podněty. Vysoce citliví jedinci se při zvukové stimulaci dopouštěli většího počtu chyb při dekódování neverbálních signálů oproti jedincům, kteří vysokou citlivostí nedisponují. Tedy prokázalo se, že vysoce citlivé osoby mají výrazné obtíže s rozpoznáváním emocí v prostředí s vysokou zvukovou stimulací. Časté rozptylování je vede k častějším chybám při interpretaci neverbálních signálů, jako je mimika či gesta, což může narušovat přesnost a plynulost komunikace. Mají omezenou schopnost soustředit se na klíčové komunikační podněty, protože jsou často mentálně přetížení a musí přepínat pozornost mezi podněty, což vede k obtížím při sledování konverzace. Tyto faktory mohou být vnímány jako projev jejich menšího zájmu nebo zapojení se, což vede k napětí či nedorozumění, obzvláště ve vztazích s očekáváním emočního propojení (Gearhart, n.d.).

Kvůli intenzivním emočním reakcím mohou vysoce citliví jedinci interpretovat neutrální nebo dokonce pozitivní sociální signály jako negativní (Miranda & Khoirot, 2023). Navíc mohou zažít nadměrné vzrušení, ke kterému může dojít bez jasného kontextu. Tento stav jim může ztěžovat přesné posouzení sociálních situací, což vede k nesprávným interpretacím záměrů druhých. Vysoce citliví jedinci, kteří zažívali problémové dětství, jsou náchylnější k nesprávnému interpretování sociálních signálů. To může dále vést k neadekvátním reakcím a odcizení od ostatních (Aron & Aron, 1997; Brindle et al., 2015).

U jedinců s vyšší úrovní citlivosti na zpracování smyslových podnětů dochází k vyšší pravděpodobnosti, že budou zažívat úzkost spojenou s komunikací nebo dokonce s pouhým přemýšlením o komunikaci s ostatními, což je jev známý jako komunikační obava (Gearhart, n.d.). Během sociálních událostí jsou vnímavější ke svému okolí a rychleji zaznamenávají změny ve vnějším prostředí (Miranda & Khoirot, 2023). Mohou intenzivněji reagovat na neverbální signály ostatních, silněji vnímat negativní reakce a drobné změny v reakcích svých posluchačů anebo cítit silný tlak na výkon v situacích, kde je přítomno publikum (Ishikami & Tanaka, 2022). To vede k snadnějšímu přetížení okolními podněty a pocitům nepohodlí či nervozity. Mohou mít sklon vyhýbat se sociálním situacím, což snižuje jejich možnosti rozvoje interpersonálních dovedností a zhoršení sociálních vztahů (Gearhart & Bodie, 2012).

McGarrigle and Mattys (2023) zkoumali, jak sensorická citlivost ovlivňuje únavu z naslouchání a vnímanou námahu během poslechových úkolů u mladých i starších dospělých. Vysoce citliví jedinci častěji zažívali únavu z naslouchání, přičemž tato únavu nebyla přímo spojena s jejich

subjektivním vnímáním námahy během úkolu. Tito jedinci tedy mohou být náchylnější k vyčerpání v důsledku sensorického přetížení, což může ovlivnit jejich schopnost udržet pozornost během konverzace a emoční zapojení během interakcí s jinými lidmi. Takové chování potom může být okolím mylně interpretováno například jako nezájem nebo odtazítost (McGarrigle & Mattys, 2023).

Vysoce citliví lidé mohou v partnerských vztazích i pracovním prostředí čelit výzvám souvisejícím s mocí, vlivem a „hlasitostí“ komunikace. Ve vztazích s méně citlivými partnery je důležité jasně a pevně vyjadřovat své potřeby, aniž by se uchýlovali k náznakům, které nemusí být druhou stranou pochopeny. Zároveň je nutné zvládat nepříjemné situace, kdy méně citlivý partner odporuje změnám, jež mohou ovlivnit jejich vliv nebo pohodlí ve vztahu (B. P. Acevedo, 2020).

Sociální dovednosti jako efektivní komunikace, asertivita a řešení konfliktů představují zásadní aspekt zvládnutí sociálních interakcí vysoce citlivých jedinců. Sociální dovednosti jim poskytují nástroje k adaptaci na sociálně náročné situace, čímž snižují jejich stres a zlepšují jejich celkové fungování v mezilidských vztazích (Miranda & Khoirot, 2023).

2.3. Konfliktní situace

Zvýšená citlivost na podněty z prostředí, hlubší kognitivní zpracování a silnější emoční reaktivita může ovlivňovat způsob, jakým jedinci prožívají a reagují na konflikty, a to jak vnitřní, tak vnější. Vysoce citliví jedinci vykazují vyšší emoční reaktivitu i na negativní události v každodenním životě, což může vést ke zvýšenému stresu a poruchám emotivity (emoční reakce neadekvátní nebo nepřiměřené dané situaci) během konfliktních nebo negativních zážitků (B. P. Acevedo et al., 2014; Brindle et al., 2015). Zvýšená citlivost na vnitřní a vnější podněty může o to více zhoršovat jejich emoční reakce na konflikty, které jsou pro ně náročné nejen kvůli samotnému obsahu situace, ale také kvůli jejich intenzivnímu zpracování emocionálních a neverbálních signálů druhé strany (Conklin, 2020; Ponce-Valencia et al., 2024; Van Reyn et al., 2022). Během stresových situací ve vztazích často potřebují více času a prostoru pro zpracování negativních emocí, což může být pro jejich partnery nebo blízké obtížně pochopitelné. Podpora a pochopení okolí, které vytvářejí bezpečné a podpůrné prostředí, pomáhají vysoce citlivým jedincům emocionální stabilitě a schopnosti efektivně zvládat konflikty (Liss et al., 2005).

Rys vysoké citlivosti je spojen s vyšším rizikem vzniku psychických obtíží, jako je úzkost a deprese, zejména v reakci na negativní prostředí jako je špatná kvalita rodičovské péče (Aron

& Aron, 1997; Liss et al., 2005). Tato zvýšená zranitelnost může pro vysoce citlivé jedince způsobit, že konflikty budou náročnější, protože mohou zažívat intenzivnější emocionální a psychické trápení (Greven et al., 2019; Morellini et al., 2023). Navíc bylo zjištěno, že senzitivita smyslového zpracování koreluje s neuroticismem, který dále přispívá k emoční nestabilitě a náchylnosti ke stresu (Lionetti et al., 2019).

Senzitivita smyslového zpracování zmírňuje citlivost na okolní prostředí způsobem „k lepšímu a k horšímu“. Zatímco negativní zkušenosti mohou zvyšovat riziko psychopatologie, pozitivní a podpůrné prostředí může u vysoce citlivých jedinců vést k lepším výsledkům. Osoby s vysokou citlivostí mohou zažít výrazné zlepšení pohody díky pozitivním intervencím. Na druhou stranu konflikty v negativním prostředí na ně mohou působit mnohem škodlivěji než na jedince bez tohoto temperamentového rysu (Greven et al., 2019; Slagt et al., 2018).

Vysoce citliví jedinci jsou zranitelnější vůči sociálnímu vyloučení a sociální bolesti (emoční stav, který vzniká v důsledku narušení sociálních vazeb, odmítnutí nebo vyloučení), což může vést k traumatickým a stresujícím emocionálním reakcím (Pluess & Boniwell, 2015). Toto větší emoční strádání a prožívání sociální bolesti dokazuje zvýšenou citlivost na sociální konflikty (Morellini et al., 2023). Zvýšená emoční reaktivita a empatie spojená se senzitivitou smyslového zpracování může také ovlivnit způsob, jakým tito jedinci vnímají a reagují na sociální neshody. Během situací, které zahrnují ubližování druhým lidem, mohou zažívat negativnější emoční reakce (Conklin, 2020).

Aby zvládli nadměrnou stimulaci a přetížení během konfliktů, vysoce citliví jedinci často omezují smyslové vjemy tím, že vyhledávají klidnější prostředí nebo si dělají přestávky, které jim umožní emoční regeneraci a obnovení psychické pohody (Bobrowska & Liberska, 2023). Ke zvládnutí stresu a emoční intenzity konfliktů využívají různé psychologické strategie, jako je mindfulness (všímavost), kognitivní přerámování a další techniky emoční regulace (Bas et al., 2021). Jedinci s vysokou úrovní senzitivity smyslového zpracování mají větší prospěch z psychologických intervencí (Nocentini et al., 2018; Pluess & Boniwell, 2015). Tréninky založené na všímavosti jsou pro ně zvláště prospěšné. Pomáhají snižovat stres, úzkost a příznaky deprese tím, že podporují přijetí negativních emočních stavů, zlepšují mechanismy zvládnutí, zvýšení sebekontroly a snížení emoční reaktivity (B. P. Acevedo et al., 2017; Bakker & Moulding, 2012; Brindle et al., 2015).

Mohou se ale uchýlovat i k maladaptivním strategiím zvládnutí konfliktů. Jedinci s vysokou smyslovou citlivostí a tendencí vyhybat se pocitům mají větší pravděpodobnost, že se zapojí ke

katastrofizaci, kdy je napadají nejhorší možné scénáře (Meredith et al., 2015). Aby se vyhnuli konfliktům, mohou používat vyhýbavý styl rozhodování, což někdy může vést k nevyřešeným problémům. Někdy se ale jen vyhýbají přímé konfrontaci, aby předešli eskalaci situace ze strachu negativních emocionálních dopadů na mezilidské vztahy (Drndarević et al., 2021). Dle Ponce-Valencia et al. (2024) vysoce citliví jedinci preferují přístup zahrnující přizpůsobení a kompromis oproti vyhýbání se, což naznačuje jejich větší ochotu čelit konfliktním situacím.

Při řešení konfliktu využívají strategie zaměřené na porozumění druhé straně, jako je aktivní naslouchání, snaha o deeskalaci napětí a preference kooperativního řešení problémů (Ponce-Valencia et al., 2024). Mají tendenci používat ale i méně účinné strategie řešení konfliktů. Třeba se uchýlovat k negativnímu chování, jako je zvyšování hlasu, konfrontace s partnerem kvůli jeho slabostem nebo dokonce projevoování fyzického hněvu během neshod. Protože mohou mít problém účinně zvládat konflikty a negativní pocity, jejich strategie konflikty spíše eskalují, než je řeší (Zorlular & Uzer, 2022). Pokud vzrušení stoupne na vysokou úroveň, je doporučeno dát si pauzu, aby se obě strany mohly uklidnit a k diskusi se vrátit (B. P. Acevedo, 2020).

Ve studii Ponce-Valencia et al. (2024) zase vysoce citliví jedinci vykazovali vyšší schopnost emocionálního urovnávání a lepší komunikační dovednosti, zejména v empatii a respektu, což jsou znaky emoční inteligence, na kterou se často spoléhají při zvládání svých reakcí na konflikty a jejich negativních dopadů (Ponce-Valencia et al., 2024). Emoční inteligence je totiž zásadní pro rozpoznání vlastních emocionálních hranic a pro stanovení strategií, které jim umožní zachovat svou emoční integritu a současně efektivně komunikovat s ostatními. S vyšší emoční inteligencí pomáhají zmírňovat negativní důsledky rozepří, jako jsou deprese a agrese (Drndarević et al., 2021).

2.4. Zvládání sociálních interakcí

V průběhu sociální interakce se mohou projevovat specifické znaky tohoto rysu (B. P. Acevedo, 2020). Vysoce citlivé osoby mají kvůli své zvýšené citlivosti na okolní podněty tendenci být více stresováni při intenzivních interakcích nebo v prostředí s vysokou senzorickeou stimulací (Miranda & Khoirot, 2023). Jsou náchylnější k prožívání negativních emocí, jako je úzkost, nepřátelství a nervozita (Zorlular & Uzer, 2022). Po zapojení do sociálních interakcí vyžadují více času a prostoru k obnovení svých energetických rezerv, protože se mohou cítit vyčerpaní nadměrně stimulujícími zkušenostmi, které by ostatní mohli považovat za zvládnutelné. Vzhledem k tomu preferují klidnější a kontrolovanější sociální situace. Tato potřeba klidu je

klíčová pro jejich emocionální pohodu a ovlivňuje, jak navazují a udržují své vztahy (Liss et al., 2005).

Aby se vysoce citliví jedinci necítili přestimulovaní, často využívají různé strategie zaměřující se obvykle na posílení vlastní účinnosti při zvládání emočních stavů a snížení dopadu zahlcujících podnětů (Brindle et al., 2015). Kromě již zmíněných psychologických strategií může vysoce citlivým jedincům pomoci zvládnutí nadměrné stimulace vytvoření kontrolovaného prostředí nebo podpora od ostatních (Greven et al., 2019). Přítomnost regulujícího činitele (podpůrné osoby s normální citlivostí) může hrát významnou roli při pomoci vysoce citlivým jedincům naučit se vyrovnávat s rozrušujícími podněty. Tato podpora může usnadnit postupné osvojování dovedností zvládání smyslového přetížení (Tran et al., 2018). Pozitivní sociální a emoční podpora může vysoce citlivým jedincům pomoci lépe se přizpůsobit sociálním požadavkům a významně zmírnit stres a pocity úzkosti spojené se sociálními interakcemi (Aron & Aron, 1997; Pluess & Boniwell, 2015). Podpůrné sociální prostředí může posílit jejich schopnost zapojovat se do sociálních interakcí tím, že jim poskytne bezpečný prostor, kde se cítí pochopení a přijímání. Často tak vyhledávají vztahy, které jim poskytují emocionální bezpečí a klid. Tím se snižuje jejich sklon k uzavírání se do sebe nebo k extrémní plachosti (Aron et al., 2012).

Změna prostředí zase může přispět ke snížení smyslového přetížení. To může zahrnovat minimalizaci vystavení hlučným nebo přeplněným situacím, poskytnutí času na přestávky a zapojení se do uklidňujících činností, které snižují smyslové vjemy (Greven et al., 2019). Vysoce citliví lidé mají tendenci vyhledávat klidná prostředí, často preferují menší a hlubší sociální kruhy před velkými a hektickými společenskými událostmi (Liss et al., 2005). Dávají přednost rozhovorům ve dvou, protože se mohou plně soustředit pouze na jednu osobu (Aron, 2011). Bas et al. (2021) ve své studii zkoumali u skupiny dospělých jedinců zkušenosti se strategiemi zvládání negativních aspektů rysu vysoké citlivosti promítajících se do sociálních interakcí. Většina účastníků studie zdůrazňovala důležitost samoty a klidného prostředí, které jim umožňuje načerpat síly a účinně zvládat nadměrnou stimulaci. Mnozí také uvedli, že používají nástroje, jako jsou sluchátka s potlačením hluku, aby minimalizovali rušivé sluchové podněty a vytvořili si smyslově zvládnutelnější prostředí. Někteří se navíc aktivně vyhýbají situacím, které mohou být příliš stimulující, například velkým davům nebo společenským událostem, aby předešli přetížení (Bas et al., 2021).

3. Mezilidské vztahy vysoce citlivých osob

Senzitivita smyslového zpracování může různými způsoby významně ovlivňovat aspekty sociálních interakcí od emočních reakcí přes komunikaci až po řešení konfliktů. Na kvalitu a dynamiku interpersonálních vztahů vysoce citlivého jedince má významný dopad a promítá se do všech vztahových typů, od partnerských a rodinných vazeb až po pracovní a přátelské interakce. Je ale důležité si uvědomit, že vysoká citlivost není sama o sobě determinantem kvality vztahů. Existuje mnoho dalších faktorů, které hrají roli, jako je například osobnost partnera, komunikační styl a celková dynamika vztahu.

Inhibice chování, zvýšená citlivost na podněty, hlubší zpracování informací a intenzivnější emoční reaktivita u vysoce citlivých jedinců přináší široké spektrum pozitivních i negativních důsledků. Mezi ně patří například větší zranitelnost vůči kritice druhých, přesnější schopnost vnímat a odvozovat emoční stavy ostatních či sklon k nadměrnému vzrušení. Tyto charakteristiky výrazně ovlivňují také jejich vztahový život (E. N. Aron, 1996; E. N. Aron, 2000, as cited in Gearhart, n.d.).

Zvýšené vnímání a uvědomování vysoce citlivých lidí může vést k bohatším vztahovým zkušenostem. Jejich schopnost lépe vnímat emoce a potřeby ostatních z nich dělá pozorné a empatické partnery (B. P. Acevedo et al., 2014). Pro vysoce citlivé jedince slouží mezilidské vztahy jako zásadní zdroj podpory, bezpečí a emocionálního naplnění. Díky své empatii a schopnosti hluboké reflexe jsou schopni navazovat autentická spojení, která pro ně mají zásadní význam v jejich životě (Sherman, 2017). Mohou také hluboce ocenit pozitivní zpětnou vazbu, lásku a uznání a mít z nich v sociálním prostředí prospěch (Morellini et al., 2023).

Vysoká citlivost však může vést i k problémům, zejména v sociálních situacích, které jsou spojeny s vysokou mírou stimulace (Aron & Aron, 1997). V náročných sociálních situacích mohou být více zasaženi obtěžováním nebo intenzivními emocemi, což může ovlivnit jejich pohodu a reakce na tyto interakce (Morellini et al., 2023). Mohou být také citlivější na kritiku a negativní zpětnou vazbu, což může vést k problémům v komunikaci a konfliktům (Pluess & Belsky, 2013). Mezilidské vztahy pro ně mohou představovat i zdroj stresu, zvláště v případech konfliktních nebo povrchních interakcí (Sherman, 2017).

Pochopení těchto specifíků a podpora od blízkých osob hrají důležitou roli v jejich schopnosti vytvářet a udržovat zdravé a vyrovnané vztahy. Je důležité, aby si lidé s vysokou citlivostí byli vědomi svých silných a slabých stránek a aby si vybrali partnery a prostředí, které jim umožní prospívat (Sherman, 2017). Citliví jedinci často zaujímají nízkou pozici v hierarchii vztahů, což

Ize změnit zvyšováním sebevědomí, nastavováním hranic a snižováním nadměrné stimulace. Naučí-li se komunikovat jasně a přiměřeně, mohou získat větší respekt a vliv. Přiznání vysoké citlivosti by však mělo být opatrné, aby nevzniklo napětí nebo pocit zneužití této vlastnosti (B. P. Acevedo, 2020).

3.1. Překážky při navazování mezilidských vztahů

Vysoká citlivost ovlivňuje způsob, jakým jedinci vnímají a reagují na sociální podněty, což může vést i k negativnímu prožívání sociálních situací. Tyto emocionální reakce mohou omezovat vysoce citlivé osoby v setkávání se s lidmi a ve výsledku mohou narušovat schopnost vytvářet a udržovat mezilidské vztahy.

Stydlivost je jedním z charakteristických projevů vysoké citlivosti, který se odráží v procesu sociální interakce a může významně ovlivnit navazování nových vztahů (Aron et al., 2005). Stydlivost se u vysoce citlivých jedinců může projevit v závislosti na intenzivním emočním prožívání, přetížení v sociálním prostředí a citlivostí na negativní hodnocení od ostatních (Turjeman-Levi & Kluger, 2022). Během sociálních interakcí potom mohou působit plaše kvůli tendencím se stahovat do ústraní, pocitům úzkosti v sociálních situacích nebo váhání v komunikaci s druhými, dokud se necítí pohodlně a bezpečně (Aron et al., 2012). Vysoká citlivost může významně ovlivnit pravděpodobnost vzniku stydlivosti zejména ve spojení s negativními zkušenostmi z dětství (B. P. Acevedo, 2020). Negativní prostředí vede k intenzivním emočním reakcím a zvýšené negativní afektivitě, což podporuje stydlivost a sociální stažení (Aron & Aron, 1997). Naopak v pozitivním prostředí se plachost u citlivých jedinců nevyskytuje častěji než u méně citlivých (B. P. Acevedo, 2020). Pokud jsou vychováni v podpůrném prostředí, mohou se naučit efektivně regulovat své emoce, což může pomoci zmírnit plachost. Kvalita raných zážitků tak zásadně formuje jejich sociální a emoční vývoj (Aron et al., 2005).

Vysoce citliví jedinci mohou být více ohroženi sociální bolestí, která vzniká například v důsledku vyloučení nebo odmítnutí, a výrazně ovlivňuje sociální interakce (Miranda & Khoirot, 2023). Vysoce citliví jedinci jsou náchylnější k intenzivnějším reakcím na tyto situace, což může vést k pocitům nepohodlí, úzkosti či trápení (Pluess & Belsky, 2013). Tyto negativní emoce často ovlivňují jejich chování – mohou se vyhýbat sociálním situacím, stahovat se ze skupin nebo měnit způsob, jakým reagují na ostatní (Gearhart, n.d.). Sociální bolest zasahuje i kognitivní procesy, což ovlivňuje vnímání a zvládání sociálních situací. Navíc aktivuje

mozkové oblasti spojené s negativními emocemi, podobně jako fyzická bolest, což dále zhoršuje interakce mezi lidmi (Morellini et al., 2023).

Senzitivita smyslového zpracování je považována za významný temperamentový rys, který může přispívat k rozvoji sociální úzkosti (Hofmann & Bitran, 2006; Prior et al., 2000). Dle Aron et al. (2012) je vysoká citlivost vnímána jako dědičný faktor zranitelnosti, který může vést k plachosti a následně k rozvoji sociální úzkosti (Aron et al., 2012). U lidí s plachým temperamentem, kteří se vyhýbají novým lidem a situacím, se může s věkem rozvinout sociální úzkost, zejména v situacích, kdy se cítí zranitelní nebo posuzovaní. Děti hodnocené jako plaché v raném věku mají v dospívání vyšší pravděpodobnost výskytu úzkosti (Szabo, 2018). Vysoká reaktivita sice souvisí s plachostí, ale sama o sobě nezaručuje vznik úzkostných poruch. Zatímco u některých citlivých jedinců úzkost vzniká, u jiných se neprojeví, což svědčí o komplexnosti tohoto propojení. Vysoká citlivost tedy sice může zvyšovat riziko sociální úzkosti, ale její vliv závisí na celé řadě dalších faktorů (Prior et al., 2000).

Ve výzkumu, kterému se věnovali Hofmann and Bitran (2006) nebyla nalezena významná korelace mezi skóre vysoce citlivých osob a sociální úzkostí, ale senzitivita smyslového zpracování vykazovala silnou vazbu na agorafobii. To naznačuje, že tento rys může mít větší vliv na obecné vyhýbání se situacím než na konkrétní projevy sociální úzkosti (Hofmann & Bitran, 2006).

Inhibice chování nebo zdrženlivost v komunikaci mohou mít negativní dopad na vztahový život jedince. Podobně jako u introvertů se předpokládá, že vysoce citliví jedinci čelí větším obtížím při navazování vztahů či hledání životních partnerů, s rozvíjením intimity v přátelství a s udržováním zdravých vztahů právě kvůli jejich sociálně inhibovanému chování (Buhrmester, 1990; Cheek & Buss, 1981). Důvodem vyhýbání by mohl být faktor nízkého sensorického prahu, díky kterému se vysoce citliví lidé naučili se těmto stimulům vyhýbat, jelikož jim způsobovaly sensorické přetížení (Jagiellowicz et al., 2010). Tato překážka je často spojována s omezenými příležitostmi k navazování vztahů a se sníženou kvalitou jejich sociálního života. Mohou promarnit šanci se setkat s novými lidmi, protože se nadměrně soustředí na zvládání či kontrolu svého nadměrného vzrušení. Mnoho vysoce citlivých jedinců se záměrně vyhýbá situacím, které považují za nadměrně stimulující jako je kontakt s cizími lidmi, účast na velkých večírcích nebo pobyt ve velkých skupinách. To jim však často znesnadňuje možnost navázat vztah s lidmi, kteří sami nejsou výrazně stimulováni okolními podněty (A. Aron et al., 2022).

Vysoká citlivost na podněty je společně se sociální inhibicí často spojována se sociální fobií (Neal et al., 2002). Vztah mezi vysokou citlivostí systému inhibice chování a sociální fobií je velmi významný, zejména u dětí s vysokou citlivostí fobie (Coplan et al., 2006). Děti s vysokou citlivostí na systém inhibice chování mají větší pravděpodobnost, že budou trpět sociální úzkostí, depresivními symptomy a negativním emočním prožíváním, což zvyšuje riziko vzniku sociální fobie. Coplan et al. (2006) zároveň zjistili, že děti s touto vysokou citlivostí a nízkou citlivostí na systém aktivace chování vykazují vyhýbavé chování a jsou vystaveny většímu riziku psychosociálních obtíží, včetně problémů se začleněním do kolektivu. Tyto děti se často vyhýbají stresujícím sociálním situacím, což vede k izolaci a ke zhoršení jejich sociálně-emočního stavu (Coplan et al., 2006).

Podle Meyer et al. (2005) vysoká citlivost může dokonce přispět k rozvoji vyhýbavé poruchy osobnosti, zejména ve způsobu, jak jedinci zvládají sociální interakce a reagují na možné odmítnutí. Časné nepříznivé životní zkušenosti mohou zhoršit účinky vysoké citlivosti, což vede ke zvýšené zranitelnosti vůči vyhýbání se sociálním kontaktům (Meyer et al., 2005).

3.2. Specifika mezilidských vztahů

Vysoká citlivost se projevuje v různých oblastech života. Ovlivňuje i to, jak jedinci navazují a udržují mezilidské vztahy, jak prožívají interakce s ostatními a jak se vyrovnávají s konflikty a emočními výzvami v partnerství. Tato podkapitola se zaměřuje na to, jak vysoká citlivost ovlivňuje navazování a udržování vztahů vysoce citlivých osob, které typy vztahů jsou preferovány a jaké specifické výzvy a příležitosti tento temperamentní rys přináší. I když může vysoká citlivost představovat některé překážky, zároveň poskytuje jedincům s tímto rysem silné nástroje pro budování hlubokých a kvalitních vztahů.

Osoby s vysokou citlivostí si často dávají více záležet na výběru přátel a partnerů, hledají spíše hluboké a smysluplné vztahy než povrchní známosti (Miranda & Khoirot, 2023). Pro ně je důležité, aby se v jejich přítomnosti cítili bezpečně a pochopeně. Jsou vnímavější k emocím druhých a dokážou lépe rozpoznat jemné nuance v komunikaci, což jim umožňuje budovat silnější a empatictější vazby (Pluess & Boniwell, 2015). Snadno se cítí přesyceny vnějšími podněty, a proto mohou preferovat menší skupinu blízkých přátel před velkým počtem známých. Také mohou být náchylnější k emocionálnímu vyčerpání a potřebují více času na zotavení po sociální interakci (B. P. Acevedo et al., 2017).

Jedním z nejvýznamnějších darů vysoké citlivosti je schopnost hluboké empatie, která je činí pozornými a chápajícími partnery. Snadno rozpoznají jemné nuance v neverbální komunikaci

a dokážou se hluboce vcítit do pocitů svých přátel či partnerů. Tato schopnost umožňuje budovat silnější a intimnější vazby založené na vzájemném porozumění a podpoře (B. P. Acevedo et al., 2014). Oceňují blízkost, sdílení emocí a intelektuální stimulaci. Rádi se zamýšlejí nad smyslem života a hlubšími otázkami. To může vést k zajímavým a podnětným konverzacím (Bobrowska & Liberska, 2023; Buchtova et al., 2024). Velmi si váží svých blízkých a jsou k nim loajální. Tato oddanost často vede k pevnému přátelství anebo partnerství, která jsou založena na vzájemném respektu. Vysoce citliví lidé jsou spolehliví a vždy ochotní pomoci těm, na kterých jim záleží. Mají tendenci hledat hluboké, autentické a trvalé vztahy. Díky své touze po intenzivních, smysluplných spojení jsou ochotni investovat čas a energii, což vede k pevným a loajálním vztahům (Yano et al., 2019).

Ačkoliv vysoká citlivost přináší řadu pozitivních vlastností do interpersonálních vztahů, může být také zdrojem problémů, které jsou specifické pro jejich temperament a způsob vnímání světa. Jak již bylo zmíněno, jsou náchylnější k přetížení, zejména v hlučném nebo emocionálně intenzivním prostředí. To může vést k tomu, že se začnou vyhýbat větším společenským událostem nebo se cítí vyčerpaně po delší nebo intenzivnější interakci s ostatními. Může to omezit množství času, který jsou vysoce citliví jedinci schopni trávit s druhými (Bobrowska & Liberska, 2023). Tento stav může být často mylně interpretován jako odtažitost nebo nezájem, pokud jejich partneři nechápu jejich potřebu po klidu a samotě pro zregenerování a zpracování emocí (Iimura, 2021; Turjeman-Levi & Kluger, 2022).

Vysoká citlivost může být spojena s nízkým sebevědomím a obavami z odmítnutí (Costa & McCrae, 2008). Vysoce citliví jedinci mohou mít tendenci se přehnaně soustředit na názory ostatních a mohou mít sklon se jim přizpůsobovat, aby se vyhnuli odmítnutí (Bobrowska & Liberska, 2023). Některé osoby s vysokou citlivostí se obávají sdílet své nejhlubší pocity a myšlenky, aby se nevystavily riziku emočního zranění. Tato uzavřenost může omezovat budování hluboké intimity ve vztazích (Yano et al., 2019). Kromě odmítnutí se mohou bát sociálního vyloučení. Tato úzkost je vede k opatrnějšímu navazování a udržování přátelství. Mohou se vyhýbat konfliktům a konfrontacím, což může z dlouhodobého hlediska vést k pasivní agresi a narušení komunikace (Meyer et al., 2005).

Podle Turjeman-Levi and Kluger (2022) mohou vysoce citliví lidé reagovat intenzivněji na emocionální podněty, což může vést k emoční nestabilitě a konfliktům ve vztazích. Mohou být citlivější na kritiku, odmítnutí a zklamání. Takové reakce mohou být vnímány jako přecitlivělé

nebo dramatické. Může snadněji dojít k nedorozuměním, pokud nedojde k otevřené komunikaci a vzájemnému respektování potřeb a hranic (Turjeman-Levi & Kluger, 2022).

Vysoce citliví jedinci si často vytvářejí pevné rutiny a struktury ve svém životě. To se může promítnout i do partnerství, kde uplatňují určitou míru kontroly a organizace. Tato potřeba může omezovat spontánnost a flexibilitu v mezilidských vztazích (Iimura, 2021).

3.3. Partnerské vztahy

Rys vysoké citlivosti hraje významnou roli i v partnerských vztazích. Vysoce citliví jedinci vnášejí do vztahů specifické vlastnosti, které mohou vztah prohlubovat, ale i komplikovat. Díky své zvýšené vnímavosti a empatii mají jedinečnou schopnost navazovat hluboké emocionální vazby, které často přesahují běžné vnímání intimity. Tento aspekt vztahů je však zároveň spojen s vyšší zranitelností (B. P. Acevedo et al., 2014). Touží po hlubokém a smysluplném propojení se svým partnerem. Pokud toto spojení chybí, mohou se cítit osamělí a nenaplnění, i když jsou ve vztahu fyzicky přítomni. Jejich zvýšená vnímavost jim umožňuje zachytit i ty nejmenší projevy lásky a náklonnosti, a proto si jich velmi cení a hluboce na ně reagují (Turjeman-Levi & Kluger, 2022). Snáze si uvědomují své vnitřní procesy, myšlenky a pocity, což jim umožňuje lépe komunikovat své potřeby (Sherman, 2017). Cení dlouhodobých a stabilních vztahů a vkládají do nich mnoho energie a emocí. Jsou obvykle velmi věrní a oddaní partneři, kteří se snaží budovat harmonický a láskyplný vztah (Yano et al., 2019). Díky hlubšímu a intenzivnějšímu prožívání emocí vytvářejí silnější citová pouta ve vztazích (B. P. Acevedo et al., 2014). Láska je pro ně hluboký a smysluplný zážitek (E. N. Aron & Aron, 1997). Ve vztahu se snaží o otevřenou a upřímnou komunikaci. Jsou citliví na neverbální signály a snaží se naslouchat partnerovi s plnou pozorností. Potřebám svých partnerů lépe rozumí a reagují na ně s pochopením a soucitem (Bobrowska & Liberska, 2023; Zorlular & Uzer, 2022).

Vysoce citliví jedinci jsou náchylnější k emocionálnímu zranění a mohou být citlivější na kritiku nebo nesouhlas ze strany partnera. Mohou vnímat partnerovy výroky jako osobní útok a reagovat s přehnanou emocionalitou (Zorlular & Uzer, 2022). Mohou se déle vyrovnávat s negativními zážitky (Iimura, 2021). V partnerském vztahu se snadno cítí zahlceni emocemi a podněty. Potřebují dostatek času a prostoru pro sebe, aby se zotavili a zpracovali své emoce. Nedostatek tohoto prostoru může vést k vyčerpání a podrážděnosti (Bobrowska & Liberska, 2023). Mají sklon k hlubokému zpracovávání informací, což může v partnerském vztahu vést k nadměrnému přemítání a analyzování situací, které by mohly vést k negativním emocím a úzkosti (Yano et al., 2019; Zorlular & Uzer, 2022). Vysoká citlivost je často spojena se

zvýšenou mírou úzkosti a obav, což se může projevit nejistotou, žárlivostí a potřebou ujištění o partnerově lásce (Iimura, 2021). Potřeba neustálého ujišťování o partnerově lásce a přijetí může být také vyvolána tím, že si jsou vysoce citliví jedinci vědomi své odlišnosti a mohou se obávat odmítnutí ze strany partnera. Tento strach je může vést až k uzavírání se do sebe a omezování intimity ve vztahu (Bobrowska & Liberska, 2023; Turjeman-Levi & Kluger, 2022). Strach z konfrontace a zranění partnera může vést k vyhýbání se konfliktům a potlačování vlastních potřeb. Mohou mít obtíže s nastavováním hranic v partnerském vztahu, z obavy z partnerovy negativní reakce (Zorlular & Uzer, 2022). Je pro ně obzvláště důležitá otevřená a citlivá komunikace s partnerem. Jejich zvýšená citlivost je může dělat náchylnějšími k zranění z necitlivých poznámek (Bobrowska & Liberska, 2023; Turjeman-Levi & Kluger, 2022). V partnerských vztazích, stejně jako v jiných oblastech života, se mohou snadno přetížit a cítit se zahlceni a přetížení. Intenzivní emoce a nároky vztahu na ně mohou klást velkou zátěž, která může vést k vyčerpání a úzkosti (E. N. Aron et al., 2019). I v partnerském vztahu potřebují vysoce citliví jedinci čas o samotě, to může být pro partnera, který bez rysu vysoké citlivosti, obtížné pochopit (Yano et al., 2019).

Sexualita zaujímá důležitou roli v partnerských vztazích. Vysoká citlivost ji může ovlivňovat různými způsoby. Dle B. P. Acevedo (2020), je sex pro vysoce citlivé spojen s pocity tajemnosti a moci, mají větší obtíže rychle se navrátit k běžným činnostem po sexu a jsou méně citliví na silné a explicitní sexuální podněty. Vysoce citlivé ženy se od žen bez této vlastnosti liší v několika aspektech souvisejících se sexualitou. U vysoce citlivých žen je sex méně často spojen s pocity smutku, strachu nebo obav, a naopak častěji s pocity lásky. Tyto ženy také více vnímají dopad sexuálního vztahu na druhou osobu a jsou opatrnější, pokud šlo jde rizika spojená s pohlavně přenosnými nemocemi nebo těhotenstvím. Potřebují cítit lásku k partnerovi, aby si sex mohly skutečně užít, a jsou méně schopny brát sex lehkovážně. Nižší výskyt strachu a smutku v souvislosti se sexem by mohl být důsledkem jejich tendence hlouběji zpracovávat dopad a důsledky sexuálního vztahu ještě před jeho navázáním (B. P. Acevedo, 2020).

Ve studii B. P. Acevedo (2020) nebyly u vysoce citlivých osob zjištěny žádné sexuální dysfunkce (např. nedostatek zájmu, impotence, předčasná ejakulace) spojených se sexuálními aktivitami (B. P. Acevedo, 2020). Naopak Pereira and Nave (2021) zjistili, že čím vyšší je míra senzitivity smyslového zpracování u jedince, tím častěji reportují potíže se sexuálním fungováním. Muži s nižší úrovní citlivosti vykazovali vyšší úroveň sexuálního fungování. Možné příčiny zahrnují přetížení a stres kvůli náchylnosti k přestimulování a vnímání sexuální aktivity jako příliš intenzivní, což vede k úzkosti a obtížím s uvolněním. Dalším faktorem může

být strach z odmítnutí a kritiky, což může způsobit nejistotu a inhibici. Zvýšená vnímavost může vést k intenzivnějším pocitům studu nebo úzkosti, které blokují sexuální touhu a snižují sexuální spokojenost (Pereira & Nave, 2021). Dle Burris and Schrage (2014) mají lidé s vysokou mírou senzitivity smyslového zpracování vyšší míru tendence k sexuální kompulzivě a k prokazování disociace v sexuálních situacích. Autoři studie se domnívají, že tato souvislost se sexuální kompulzivitou by mohla být způsobena intenzivnějším prožíváním vnitřních pocitů, včetně sexuálních impulsů. Tyto intenzivní pocity mohou vést až k pocitům zahlcení a úzkosti, což by mohlo zvýšit pravděpodobnost rozvoje sexuálně kompulzivního chování (Burris & Schrage, 2014).

3.4. Přátelské vztahy

Navzdory rostoucímu zájmu o problematiku vysoké citlivosti a jejího vlivu na partnerské vztahy, zůstává oblast přátelských vztahů vysoce citlivých osob relativně neprobádaná. Z dostupných dat studie Fischer et al. (2022) lze usuzovat, že vysoce citlivé osoby mohou být v přátelských vztazích více ovlivněny negativními kvalitami těchto vztahů. Studie zjišťovala, zda vysoká citlivost mimo jiné ovlivňuje vztah mezi kvalitou vztahu s nejlepšími přáteli a následným externalizovaným chováním (zahrnuta byla agresivita a porušování pravidel). Výsledky studie naznačují, že u dospívajících s vyšší mírou citlivosti je negativní kvalita vztahu s nejlepším přítelem prediktorem zvýšeného externalizovaného chování (Fischer et al. 2022). Mezi podpurnými vztahy a následným externalizovaným chováním nebyla prokázána u vysoce citlivých žádná souvislost.

3.5. Vztahová spokojenost

Jedním z klíčových faktorů určujících kvalitu a trvání vztahu je bezesporu vztahová spokojenost. Jde o to, jak moc jsme spokojeni s naším vztahem, jak se v něm cítíme a jak ho vnímáme. Pokud se vysoce citlivým jedincům povede navázat vztah, jeho kvalita může být projevy rysu vysoké citlivosti nadále ovlivňována.

Výzkumy ukazují, že zapojení se do společných, příjemných a vzrušujících aktivit významně přispívá ke spokojenosti ve vztahu. Jedinci s rysem vysoké citlivosti však mohou mít potíže s účastí na takových činnostech, což může v průběhu času negativně ovlivnit kvalitu jejich vztahu (Reissman et al., 1993, as cited in Gearhart, n.d.). Další výzkumy to potvrzují tvrzením, že páry, které společně prožívají nové a vzrušující aktivity, dosahují vyšší úrovně spokojenosti ve vztahu. Pro vysoce citlivé jedince však mohou být takové aktivity náročné (Fletcher & Fitness, 2014, as cited in Gearhart, n.d.). Pokud jejich tendence vyhýbat se silně vzrušujícím činnostem

omezuje jejich účast na společných zážitcích, které podporují kvalitu vztahu, může to vést k tomu, že jejich vztahy ztratí na vzrušivosti i kvalitě (Gearhart, n.d.).

Jejich intenzivnější prožívání emocí a větší emoční reakce na negativní i pozitivní podněty mohou významně ovlivňovat jejich interakce ve vztazích. Negativní afektivita a neefektivní přístupy k řešení konfliktů způsobují, že vysoce citliví jedinci často zažívají nižší míru spokojenosti v milostných vztazích. Prostředí z dětství tento vztah nijak nemoderuje, což naznačuje, že vliv vysoké citlivosti na kvalitu vztahů je nezávislý na raných životních zkušenostech. Tento rys by měl být vnímán jako nezávislý rizikový faktor, který může přispívat k rozvoji negativních výsledků v romantických vztazích (Zorlular & Uzer, 2022). V romantických vztazích mohou vysoce citliví muži vyjadřovat více negativních emocí a zažívat větší stres z genderových rolí, což může vést k nižší spokojenosti partnerů (Gearhart, n.d.).

Výzkum Haase et al. (2013) zaměřený na dospělé středního a staršího věku v dlouhodobých manželstvích ukazuje, jak vysoká citlivost může svou zvýšenou citlivostí na emoční chování v manželství ovlivňovat spokojenost ve vztahu. Jedinci, kteří vykazovali nižší manželskou spokojenost, byli vystaveni prostředí s vysokou úrovní negativního a nízkou úrovní pozitivního emočního chování. Naopak v prostředí s nízkou úrovní negativního a vysokou úrovní pozitivního emočního chování pociťovali naopak vyšší spokojenost ve vztahu. Tento jev potvrzuje, že jejich citlivost může přispívat k intenzivnějším emočním reakcím během konfliktních situací, což následně ovlivňuje celkovou spokojenost ve vztahu (Haase et al., 2013). Během náročného vztahového období může stres dočasně zvýraznit „negativní“ projevy vysoké citlivosti jedince. Po opadnutí stresového období se naopak mohou projevit pozitivní aspekty tohoto rysu, pokud páry věnují čas a energii přizpůsobení se změněným okolnostem (B. P. Acevedo, 2020).

Vysoká citlivost je rovněž spojována se subjektivním hodnocením manželství jako méně kvalitní, přičemž tato souvislost se odvíjí od špatných podmínek, ve kterých jedinci vyrůstali, a vysoké aktuálně prožívané úrovně stresu (Zorlular & Uzer, 2022). Toto spojení může zároveň vést k nižšímu hodnocení míry prožívané romantické lásky, lásky založené na přátelství a stabilního pocitu štěstí ve vztahu. Pokud ale vysoce citliví jedinci hodnotili své prožité dětství pozitivně a jejich míra životního stresu byla nižší, vykazovali vyšší míru romantické lásky, přátelské lásky a pocitu podpory ve vztazích (Acevedo, Aron, & Aron, 2018, as cited in B. P. Acevedo, 2020).

Studie Sümer (2014) zahrnující 133 manželských párů zkoumala roli senzitivity smyslového zpracování ve vztazích. Zjistilo se, že senzitivita smyslového zpracování u žen i mužů neovlivňuje spokojenost v manželství, ale hraje roli v komunikaci mezi partnery. Zatímco spokojenost v manželství byla pozitivně predikována vnímanou sociální podporou, bez ohledu na úroveň senzitivity, nízká úroveň senzitivity u žen moderovala vztah mezi nízkou úrovní sociální podpory partnera a používáním negativních komunikačních stylů. Vysoká senzitivita smyslového zpracování tedy neovlivnila vztah mezi sociální podporou od partnera a spokojeností v manželství, ani vztah mezi poskytováním péče a manželskou spokojeností (Sümer, 2014).

Za předpokladu, že ve vztazích preferují hluboké rozhovory, zkoumali E. N. Aron et al., (2010) vliv senzitivity smyslového zpracování na pocity nudy ve vztazích, zejména v situacích, kdy hluboké rozhovory chybějí. Tento vztah se ukázal být silnější u žen, avšak významný pro obě pohlaví. Zajímavým zjištěním bylo, že ačkoli nuda obvykle negativně ovlivňuje kvalitu vztahů, v tomto případě nebyla prokázána žádná souvislost mezi nudou a manželskou spokojeností (E. N. Aron et al., 2010 as cited in B. P. Acevedo, 2020).

3.6. Vysoce citliví rodiče

Formování rodičovského stylu a interakce s dítětem mohou být u vysoce citlivých rodičů odlišné. Vysoce citliví rodiče jsou často vnímavější k jemným signálům, které jejich dítě vysílá, a dokážou tak lépe reagovat na jeho potřeby. Mohou být citlivější na pláč, mimiku a další neverbální projevy dítěte. To jim umožňuje lépe porozumět jeho emocionálním stavům a přizpůsobit se jim. Celkově prožívají rodičovství intenzivněji, a to jak v pozitivním, tak i negativním smyslu (E. N. Aron et al., 2019). Mohou pociťovat hlubší radost a lásku k dítěti, ale zároveň i větší úzkost a stres. Je pro ně důležité naučit se regulovat své emoce, aby se vyhnuli zahlcení a vyčerpání (Goldberg & Scharf, 2020).

Dvou studií E. N. Aron et al. (2019), které zkoumaly vztah mezi senzitivitou smyslového zpracování a subjektivní zkušeností rodičovství, se zúčastnili jak otcové, tak matky. Výsledky obou studií ukázaly, že rodiče s vysokou citlivostí vnímali větší naladění na své dítě, ale u matek bylo zjištěno více rodičovských obtíží a rodičovství pro ně bylo subjektivně náročnější. Zároveň se považovali za vnímavější vůči svým dětem a kreativnější při interakci s nimi. Silnější naladění rodičů s vysokou citlivostí na své děti by mohlo být způsobeno jejich emoční vnímavostí a empatií. Větší obtíže s rodičovstvím by mohly být důsledkem toho, že jsou rodiče více stresovaní a přetížení specifickými požadavky, které rodičovství obnáší (E. N. Aron et al.,

2019). Vztah mezi senzitivitou smyslového zpracování a kvalitou partnerského vztahu v kontextu rodičovství nebyl v těchto studiích prokázán.

Dle Szabo (2018) se vysoce citliví rodiče méně uchylují k fyzickým trestům a upřednostňují laskavější a empatictější výchovné metody. Věří v důležitost budování silného emocionálního pouta s dítětem a podporují jeho autonomii a sebevědomí (Szabo, 2018). Studie Goldberg & Scharf (2020) se zaměřila na to, jak vysoce citliví jedinci vychovávají své dospívající děti. Výzkum proběhl se zapojením 121 dvojic rodič-dospívající. Senzitivita smyslového zpracování byla pozitivně asociována s nekonzistentním rodičovstvím, psychologickou dotěrností a úzkostí v attachmentu. Vysoce citliví rodiče mohou prožívat období dospívání svých dětí jako obzvláště stresující. Senzitivita smyslového zpracování tak může přispívat k používání negativních rodičovských praktik. Intervence zaměřené na regulaci stresu u vysoce citlivých rodičů a na podporu rodičů v oddělování vlastních emocí od emocí jejich dětí by mohly vést k používání pozitivnějších rodičovských praktik (Goldberg & Scharf, 2020).

Stejně jak jsou vysoce citlivé osoby citlivější na vlivy prostředí, ať už pozitivní, či negativní, tak i vysoce citliví rodiče jsou více ovlivnitelní prostředím, v němž se jejich rodina nachází (Lionetti et al., 2019; Pluess & Boniwell, 2015). Hlučné prostředí, stresující životní situace nebo negativní emoce v rodině mohou mít na tyto rodiče a jejich výchovný styl silnější dopad. Může být pro ně náročnější zvládat hluk a chaos, které jsou s malými dětmi nevyhnutelně spjaty (Fischer et al., 2022). Potřebují také více času pro sebe, aby si mohli odpočinout a načerpat energii. Během období rodičovství se může zvýšit jejich náchylnost k úzkosti a depresi (Greven et al., 2019).

Vysoce citliví rodiče potřebují partnera, který je chápavý a podporující. Je důležité, aby se partneři vzájemně respektovali a dokázali se domluvit na výchovném stylu, který je pro oba přijatelný (Slagt et al., 2018). Studie Yan et al. (2024) se zabývala přesahy mezi každodenními manželskými interakcemi a rodičovskými praktikami s ohledem na roli senzitivity smyslového zpracování. Oba rodiče zaznamenávali do diáře po dobu 14 dnů své manželské interakce a rodičovské praktiky. Výsledky prokázaly negativní přesah z manželských konfliktů vysoce citlivých rodičů do rodičovských praktik. Když zažijí konflikt se svým partnerem, je pravděpodobnější, že budou následně používat negativní rodičovské praktiky vůči svým dětem. Pokud zažívají ve svém manželství i pozitivní momenty, je ale méně pravděpodobné, že se konflikty s partnerem projeví v jejich rodičovském chování (Yan et al., 2024).

4. Kritické posouzení poznatků

4.1. Limity zpracovaných výzkumů

Tato kapitola se zaměřuje na omezení dosavadních výzkumů, které se věnují vlivu rysu vysoké citlivosti na mezilidské vztahy. Jedním z hlavních nedostatků je omezený rozsah těchto studií. Mnoho z nich se soustředí pouze na konkrétní aspekty sociálních interakcí nebo partnerské vztahy vysoce citlivých osob, přičemž širší kontext mezilidských vztahů, zejména přátelství, zůstává nedostatečně prozkoumán.

Dalším problémem je, že některé studie pracují s úzkými vzorky respondentů, například s univerzitními studenty, což omezuje možnost zobecnění výsledků na celou populaci vysoce citlivých lidí. Další výzkumy trpí malou velikostí vzorku, což snižuje jejich statistickou sílu a ztěžuje aplikaci závěrů na širší populaci. Kromě toho se výzkumy často nezabývají kontextovými faktory, jako jsou kulturní vlivy nebo socioekonomický status, které mohou mít vliv na mezilidské vztahy.

Další slabinou je spoléhání se na sebesposuzovací dotazníky a škály, které mohou být ovlivněny subjektivními interpretacemi, paměťovými zkresleními a tendencí k sociálně žádoucím odpovědím. Kromě toho chybí longitudinální studie, které by umožnily sledovat změny v průběhu času a zhodnotit kauzální vztahy mezi vysokou citlivostí a mezilidskými vztahy.

Pro další výzkum vlivu vysoké citlivosti na mezilidské vztahy je nezbytné rozšířit metodologickou rozmanitost, zaměřit se na různé typy vztahů a populací a aplikovat komplexnější přístup, který zohlední jak pozitivní, tak negativní aspekty tohoto temperamentového rysu a jejich interakci s dalšími proměnnými.

4.2. Implikace pro budoucí výzkum

Budoucí výzkum vlivu vysoké citlivosti na mezilidské vztahy by měl zahrnovat objektivnější metody měření, jako je pozorování chování, experimentální design nebo zobrazovací techniky. Kromě kvantitativního výzkumu by měl být větší důraz kladen na kvalitativní metody, například hloubkové rozhovory, které mohou nabídnout hlubší náhled do vztahů vysoce citlivých osob. Longitudinální studie by umožnily sledovat vývoj tohoto rysu a jeho vliv v průběhu času.

Výzkumy by měly využívat větší a různorodější vzorky respondentů. Zařazení široké škály demografických skupin, kultur, věkových kategorií a genderových identit by přispělo k

ucelenějšímu pohledu na vliv vysoké citlivosti. Je nezbytné zaměřit se na širší spektrum vztahů, nejen na partnerské, ale i přátelské.

Dalším zásadním směrem je podrobnější zkoumání mechanismů, které stojí za vlivem vysoké citlivosti na mezilidské vztahy, včetně použití technik jako fMRI. Důraz by měl být kladen na zprostředkující a moderující faktory, které ovlivňují tento temperamentový rys, například negativní emoce, destruktivní způsoby řešení konfliktů, zkušenosti z dětství nebo úroveň sociální podpory.

Pro budoucí výzkum vysoké citlivosti je zásadní využívat různorodé metodologické přístupy a hlouběji se zaměřit na mechanismy ovlivňující mezilidské vztahy. Získané poznatky by měly vést k vývoji intervencí, které pomohou vysoce citlivým jedincům lépe zvládat zahlcení, zlepšit komunikaci a budovat zdravé mezilidské vztahy.

4.3. Implikace pro praxi

V rámci praktických doporučení považují za zásadní zvýšení povědomí o vysoké citlivosti jak mezi odborníky, tak i širší veřejností. Mnoho lidí s tímto rysem si nemusí být vědomo, že jejich citlivost je vrozenou vlastností, což může vést k pocitům odlišnosti či nepochopení. Vzdělávací programy zaměřené na tuto problematiku by mohly pomoci lidem lépe porozumět vysoké citlivosti a jejímu vlivu na mezilidské vztahy, což by přispělo k redukcii stigmatizace a podpořilo větší přijetí vysoce citlivých jednotlivců.

V oblasti mezilidských vztahů vysoce citlivých osob by bylo přínosné zaměřit se na vývoj intervencí, které by pomohly předcházet přestimulování, naučily specifické techniky pro zvládání citlivosti a podporovaly rozvoj silných stránek. Vysoce citliví jedinci by se měli naučit vědomě plánovat čas, zahrnující pravidelné přestávky, vytvářet klidné prostředí pro zpracování podnětů, včas rozpoznávat varovné signály přetížení a využívat relaxační techniky, které jim umožní efektivně předcházet stresu a vyčerpání. Osvojení praktických sociálních dovedností, jako je asertivní komunikace, stanovení osobních hranic a schopnost zvládat přehlcení podněty, může vysoce citlivým jedincům pomoci snižovat stres, předcházet konfliktům a budovat harmonické vztahy.

Rozvoj silných stránek, jako je empatie, hluboké zpracování informací, kreativita, intuice a schopnost vnímat detaily, umožňuje vysoce citlivým lidem lépe chápat potřeby druhých, efektivně řešit problémy a budovat hluboké, důvěrné a podpůrné vztahy.

Je rovněž nezbytné vytvářet sociální prostředí, které respektuje a podporuje potřeby vysoce citlivých osob. To zahrnuje například snižování hluku a vizuálních stimulů, zajištění dostatečného prostoru pro soukromí a možnost ústupu, a zároveň podporu otevřené a respektující komunikace.

5. Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo poskytnout komplexní přehled o vlivu vysoké citlivosti na mezilidské vztahy. Práce nejprve představila historický vývoj tohoto temperamentového rysu, jeho neurobiologický základ a vliv prostředí. Dále se zaměřila na odlišení vysoké citlivosti od jiných psychologických konceptů a popsala obecné charakteristiky vysoce citlivých osob. Další část bakalářské práce se věnovala zodpovězení výzkumných otázek. Následně tedy byly představeny jednotlivé aspekty sociálních interakcí u vysoce citlivých jedinců, včetně emoční reaktivity, sociální percepce, verbální a neverbální komunikace, řešení konfliktních situací a technik zvládnání sociálních interakcí. Zvláštní pozornost byla věnována specifikům mezilidských vztahů a překážkám, které mohou nastat při jejich navazování.

Práce se dále zaměřila na charakteristiky partnerských vztahů, spokojenost v dlouhodobých vztazích a oblast rodičovství. Na základě literární rešerše bylo zjištěno, že vysoce citliví jedinci jsou náchylnější k přetížení v důsledku intenzivních emocí a konfliktů. Toto přetížení může vést k vyhýbání se sociálním interakcím nebo k nižší spokojenosti ve vztazích. Schopnost zvládat stres a řešit konfliktní situace zde hraje klíčovou roli.

Zároveň však vysoká citlivost, spojená s hlubokým zpracováním podnětů a vysokou mírou empatie, podporuje schopnost vytvářet hluboké a intimní vztahy založené na vzájemném porozumění. Vysoce citliví jedinci upřednostňují kvalitu a důvěrnost vztahů před jejich kvantitou a povrchností. Intimní spojení prožívají intenzivně a hledají bezpečné prostředí, kde mohou bez obav sdílet své pocity. V romantických vztazích prožívají lásku a blízkost velmi hluboce, avšak jsou také citlivější vůči kritice, emocionálnímu zranění a nesouhlasu ze strany partnera.

Otázka týkající se přátelských vztahů zůstala částečně nezodpovězena z důvodu absence cíleného výzkumu, který by systematicky zkoumal dynamiku přátelství u vysoce citlivých jedinců. Na základě existujících obecných studií lze pouze předpokládat, jak vysoká citlivost ovlivňuje přátelské vztahy. Pro budoucí výzkum proto doporučuji zaměřit se na širší spektrum mezilidských vztahů, včetně přátelství, aby bylo možné lépe pochopit jejich dynamiku a specifika u vysoce citlivých osob.

Práce identifikovala několik dalších oblastí, které vyžadují další výzkum pro hlubší porozumění mezilidským vztahům u vysoce citlivých jedinců. Zároveň poukázala na potřebu rozvoje a

implementace cílených intervencí, jež by efektivně zmírňovaly negativní důsledky vysoké citlivosti a zároveň podporovaly její pozitivní stránky.

V praktické rovině studie navrhuje zvyšování povědomí o vysoké citlivosti, tvorbu intervencí zaměřených na prevenci přetížení stimuly, rozvoj sociálních dovedností a budování prostředí, které respektuje a podporuje specifické potřeby vysoce citlivých jedinců.

Reference

- Acevedo, B. P. (2020). *The highly sensitive brain: Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity*. Academic Press.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Novel perspectives on sensory processing sensitivity. In *San Francisco, CA, USA: Association for Psychological Science Convention*.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Cooper, T., & Marhenke, R. (2023). Sensory processing sensitivity and its relation to sensation seeking. *Current Research in Behavioral Sciences*, 4, 100100. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100100>
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. 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>
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E. N., & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/322402052>
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions – Royal Society. Biological Sciences*, 373(1744), 20170161. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Annalisa, S., Francesca, L., Rachel, K., Liam, M., & Michael, P. (2022). The temperament trait of environmental sensitivity is associated with connectedness to nature and affinity to animals. *Heliyon*, 8(7), e09861. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09861>
- Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person*. Broadway.
- Aron, E. N. (2000). *The highly sensitive person in love*. Broadway.
- 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. (2011). Psychotherapy and the highly sensitive person. In *Routledge eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9780203879085>

Aron, E. N. (2013). *The highly sensitive person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. Kensington Publishing Corp.

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 & Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>

Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>

Aron, E. N., Aron, A., Jagiellowicz, J., & Tomlinson, J. (2010). Sensory processing sensitivity is associated with boredom in close relationships. In: Paper presented at the *International Association for Relationship Research Conference, Herzliya, Israel*.

Aron, E. N., Aron, A., Nardone, N., & Zhou, S. (2019). Sensory Processing sensitivity and the Subjective Experience of Parenting: An Exploratory study. *Family Relations*, 68(4), 420–435.

<https://doi.org/10.1111/fare.12370>

Assary, E., Zavos, H. M. S., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2020). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26(9), 4896–4904. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>

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>

Bannister, D. (1970). *The Biological Basis of Personality*. By H. J. Eysenck. Springfield: Charles C. Thomas. 1967. pp. 399. Price \$18.50. *British Journal of Psychiatry*, 116(530), 103. <https://doi.org/10.1192/bjp.116.530.103>

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), 4912.

<https://doi.org/10.3390/jcm10214912>

Bastiaansen, J. a. C. J., Thioux, M., & Keysers, C. (2009). Evidence for mirror systems in emotions. *Philosophical Transactions – Royal Society. Biological Sciences*, 364(1528), 2391–2404. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0058>

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>

Bobrowska, M., & Liberska, H. (2023). Polish adaptation of the Highly Sensitive Person Scale. *Przegląd Psychologiczny*, 66(4), 113–127.

<https://doi.org/10.31648/przegldpsychologiczny.10129>

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>

Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005c). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(02). <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>

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), 214–221. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>

Brout, J., Edelstein, M., Erfanian, M., Mannino, M., Miller, L., Rouw, R., Kumar, S., & Rosenthal, M. (2018). Investigating Misophonia: A review of the empirical literature, clinical implications, and a research agenda. *Frontiers in Neuroscience*, 12.

<https://doi.org/10.3389/fnins.2018.00036>

Buhrmester, D. (1990). Intimacy of Friendship, Interpersonal Competence, and Adjustment during Preadolescence and Adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101.

<https://doi.org/10.2307/1130878>

Buchtova, M., Malinakova, K., Van Dijk, J. P., Husek, V., & Tavel, P. (2024). Sensory processing sensitivity is associated with religiosity and spirituality. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02738-7>

Burris, C. T., & Schrage, K. M. (2014). Anxiety, social threat, and the diversion of sexual interests. *Sexual Health & Compulsivity*, 21(3), 187–202.

<https://doi.org/10.1080/10720162.2014.924891>

Conklin, M. (2020). *How sensory processing sensitivity affects juror decision making*.

https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3614862

Coplan, R. J., Wilson, J., Frohlick, S. L., & Zelenski, J. (2006). A person-oriented analysis of behavioral inhibition and behavioral activation in children. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 917–927. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.02.019>

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2008). The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In *SAGE Publications Ltd eBooks* (pp. 179–198). <https://doi.org/10.4135/9781849200479.n9>

David, S., Brown, L. L., Heemskerk, A. M., Aron, E., Leemans, A., & Aron, A. (2022). Sensory processing sensitivity and axonal microarchitecture: identifying brain structural characteristics for behavior. *Brain Structure & Function*, 227(8), 2769–2785.

<https://doi.org/10.1007/s00429-022-02571-1>

Drndarević, N., Protić, S., & Mestre, J. M. (2021). Sensory-Processing Sensitivity and Pathways to Depression and Aggression: The Mediating Role of Trait Emotional intelligence and Decision-Making Style—A Pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13202. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413202>

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>

Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology/Psychopharmacologia*, 146(4), 348–361. <https://doi.org/10.1007/pl00005481>

Fischer, K., Larsen, H., Van Den Akker, A., & Overbeek, G. (2022). The role of sensory processing sensitivity in the longitudinal associations between relationship qualities with parents and peers and externalizing behavior in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(8), 2549–2571. <https://doi.org/10.1177/02654075221083962>

Gearhart, C. C. (2014). Sensory-Processing sensitivity and nonverbal decoding: The effect on listening ability and accuracy. *International Journal of Listening*, 28(2), 98–111. <https://doi.org/10.1080/10904018.2014.880867>

Gearhart, C. C. (n.d.). *Communicating while stimulated: the effects of sensory-processing sensitivity on behavior and relationships*. LSU Scholarly Repository. https://repository.lsu.edu/gradschool_dissertations/4054

Gearhart, C. C., & Bodie, G. D. (2012). Sensory-Processing sensitivity and communication apprehension: Dual Influences on Self-Reported Stress in a College Student sample. *Communication Reports*, 25(1), 27–39. <https://doi.org/10.1080/08934215.2012.672216>

Goldberg, A., & Scharf, M. (2020). How do highly sensitive persons parent their adolescent children? The role of sensory processing sensitivity in parenting practices. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1825–1842. <https://doi.org/10.1177/0265407520911101>

Golonka, K., & Gulla, B. (2021). Individual differences and susceptibility to burnout syndrome: sensory processing sensitivity and its relation to exhaustion and disengagement. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751350>

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., 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/Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>

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>

Hartman, S., Belsky, J., & Pluess, M. (2023). Prenatal programming of environmental sensitivity. *Translational Psychiatry*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-023-02461-y>

- Hebert, K. (2015). The association between impulsivity and sensory processing patterns in healthy adults. *the British Journal of Occupational Therapy/British Journal of Occupational Therapy*, 78(4), 232–240. <https://doi.org/10.1177/0308022615575670>
- Hofmann, S. G., & Bitran, S. (2006). 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 & Biobehavioral Reviews/Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 472–483. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>
- Chacón, A., Borda-Mas, M., Rivera, F., Pérez-Chacón, M., & Avargues-Navarro, M. L. (2024). Aesthetic sensitivity: relationship with openness to experience and agreeableness, health-related quality of life and adaptive coping strategies in people with high sensory processing sensitivity. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276124>
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330–339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>
- Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., Li, J., Zhu, B., & Dong, Q. (2011). Contributions of Dopamine-Related Genes and Environmental Factors to Highly Sensitive Personality: A Multi-Step Neuronal System-Level approach. *PloS One*, 6(7), e21636. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>
- Iimura, S. (2021). Highly sensitive adolescents: The relationship between weekly life events and weekly socioemotional well-being. *British Journal of Psychology*, 112(4), 1103–1129. <https://doi.org/10.1111/bjop.12505>
- Institut pro vysokou citlivost, z. s. (2020, November 13). *Vysoká citlivost -*. Institut Pro Vysokou Citlivost, Z. S. <https://institut-pro-vysokou-citlivost.cz/vysoka-citlivost-vysoce-citlivi-lide-hsp/>
- Ishikami, Y., & Tanaka, H. (2022). Emotional contagion and mirror system activity in the highly sensitive person. *International Symposium on Affective Science and Engineering, ISASE2022(0)*, 1–4. <https://doi.org/10.5057/isase.2022-c000013>

Itzchakov, 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 & Social Psychology Bulletin*, *44*(5), 762–778.

<https://doi.org/10.1177/0146167217747874>

Jagiellowicz, J., Acevedo, B. P., Tillmann, T., Aron, A., & Aron, E. N. (2024). The relationship between sensory processing sensitivity and medication sensitivity: brief report. *Frontiers in Psychology*, *14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1320695>

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1320695>

Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality an International Journal*, *44*(2), 185–199. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185>

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2010). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *6*(1), 38–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>

Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., & Acevedo, B. P. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. In *Elsevier eBooks* (pp. 75–107). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818251-2.00004-7>

Jawer, M. (2005). Environmental sensitivity: a neurobiological phenomenon? *Seminars in Integrative Medicine*, *3*(3), 104–109. <https://doi.org/10.1016/j.sigm.2005.10.003>

Jung, C. G. (1921). *Psychological types.: Vol. Vol. 6* (Bollingen Series XX). The Collected Works of C. G. Jung.

Klages, W. (1978). *Der sensible Mensch: Psychologie, Psychopathologie, Therapie*.

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018).

Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, *8*(1).

<https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>

Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019).

Sensory Processing Sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, *81*, 138–152.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>

- 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>
- McGarrigle, R., & Mattys, S. (2023). Sensory-Processing sensitivity predicts fatigue from listening, but not perceived effort, in young and older adults. *Journal of Speech Language and Hearing Research, 66*(2), 444–460. https://doi.org/10.1044/2022_jslhr-22-00374
- Meinersen-Schmidt, N., Walter, N., Kulla, P., Loew, T., Hinterberger, T., & Kruse, J. (2023). Neurophysiological signatures of sensory-processing sensitivity. *Frontiers in Neuroscience, 17*. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1200962>
- Meredith, P. J., Rappel, G., Strong, J., & Bailey, K. J. (2015). Sensory sensitivity and strategies for coping with pain. *American Journal of Occupational Therapy, 69*(4), 6904240010p1-6904240010p10. <https://doi.org/10.5014/ajot.2015.014621>
- 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>
- Miranda, R., & Khoirot, U. (2023). Highly sensitive person, stress, and social skill on college students. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research/Advances in social science, education and humanities research* (pp. 201–207). https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9_21
- Morellini, L., Izzo, A., Celeghin, A., Palermo, S., & Morese, R. (2023). Sensory processing sensitivity and social pain: a hypothesis and theory. *Frontiers in Human Neuroscience, 17*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1135440>
- Neal, J. A., Edelman, R. J., & Glachan, M. (2002). Behavioural inhibition and symptoms of anxiety and depression: Is there a specific relationship with social phobia? *British Journal of Clinical Psychology, 41*(4), 361–374. <https://doi.org/10.1348/014466502760387489>
- Nocentini, A., Menesini, E., & Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children’s positive response to School-Based antibullying intervention. *Clinical Psychological Science, 6*(6), 848–859. <https://doi.org/10.1177/2167702618782194>

- Özpek, T., & Kandemir, F. (2024). Duyusal İşleme Hassasiyeti ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar/Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(3), 532–542. <https://doi.org/10.18863/pgy.1371508>
- Pereira, H., & Nave, C. (2021). Sexual functioning and high sensory processing sensitivity. *European Psychiatry*, 64(S1), S550. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1466>
- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- 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>
- Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82, 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>
- Pluess, M., Lionetti, F., Aron, E. N., & Aron, A. (2023). People differ in their sensitivity to the environment: An integrated theory, measurement and empirical evidence. *Journal of Research in Personality*, 104, 104377. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104377>
- Ponce-Valencia, A., Jiménez-Rodríguez, D., Morante, J. J. H., Cortés, C. M., Pérez-Sánchez, H., & Pérez, P. E. (2024). An interpretable machine learning approach to predict sensory processing sensitivity trait in nursing students. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 14(4), 913–928. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14040059>
- Prior, M., Smart, D., Sanson, A., & Oberklaid, F. (2000). Does Shy-Inhibited temperament in childhood lead to anxiety problems in adolescence? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(4), 461–468. <https://doi.org/10.1097/00004583-200004000-00015>
- Reissman, C., Aron, A., & Bergen, M. R. (1993). Shared Activities and Marital Satisfaction: Causal Direction and Self-Expansion versus Boredom. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 243–254. <https://doi.org/10.1177/026540759301000205>

Rodrigues, E. A., Christie, G. J., Farzan, F., & Moreno, S. (2022). Does cognitive aging follow an orchid and dandelion phenomenon? *Frontiers in Aging Neuroscience, 14*.

<https://doi.org/10.3389/fnagi.2022.986262>

Sherman, R. (2017). *To love a Highly Sensitive Person: A theoretical study on romantic relationships and sensitivity*. <https://doi.org/10.15760/honors.391>

Slagt, M., Dubas, J. S., Van Aken, M. a. G., Ellis, B. J., & 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>

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>

Stephenson, M. T., Velez, L. F., Chalela, P., Ramirez, A., & Hoyle, R. H. (2007). The reliability and validity of the Brief Sensation Seeking Scale (BSSS-8) with young adult Latino workers: implications for tobacco and alcohol disparity research. *Addiction, 102*(s2), 79–91. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2007.01958.x>

Sümer, N. (2014). *The Moderating role of sensory-processing sensitivity in the relationship between spousal caregiving, perceived social support and marital quality*.

<https://hdl.handle.net/11511/24117>

Swedo, S. E., Baguley, D. M., Denys, D., Dixon, L. J., Erfanian, M., Fioretti, A., Jastreboff, P. J., Kumar, S., Rosenthal, M. Z., Rouw, R., Schiller, D., Simner, J., Storch, E. A., Taylor, S., Werff, K. R. V., Altimus, C. M., & Raver, S. M. (2022). Consensus Definition of Misophonia: a Delphi study. *Frontiers in Neuroscience, 16*.

<https://doi.org/10.3389/fnins.2022.841816>

Szabo, N. (2018, July 19). *Sensitivity and Differential Susceptibility to Parenting: Sensory Processing Sensitivity and Parenting predicting Behavioral Activation System activation*.

<https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/29395>

Tran, L., Treur, J., & Tuinhof, D. J. (2018). A Network-Oriented Adaptive agent model for learning regulation of a highly sensitive person’s response. In *Lecture notes in computer science* (pp. 248–261). https://doi.org/10.1007/978-3-319-94580-4_20

- Turjeman-Levi, Y., & Kluger, A. N. (2022). Sensory-processing sensitivity versus the sensory-processing theory: Convergence and divergence. *Frontiers in Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1010836>
- Van Reyn, C., Koval, P., & Bastian, B. (2022). Sensory processing sensitivity and reactivity to daily events. *Social Psychological and Personality Science, 14*(6), 772–783. <https://doi.org/10.1177/19485506221119357>
- Wagner, B. (2021). Cognitive processing and sensitivity in relation to reaction times to external stimuli. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*. <https://doaj.org/article/82d08abf691441d8abb2fbda7a6e7471>
- Ward, J. (2019, July 3). *Individual differences in sensory sensitivity: a synthesising framework and evidence from normal variation and developmental conditions*. Figshare. <https://hdl.handle.net/10779/uos.23464313.v1>
- Watten, R. G., Volden, F., & Trå, H. V. (2024). Sensory processing sensitivity is negatively associated with sensation seeking. *Current Issues in Personality Psychology*. <https://doi.org/10.5114/cipp/178415>
- Yan, N., Dai, X., Ding, X., & Bi, S. (2024). Spillover between daily marital interactions and parenting practices: sensory processing sensitivity as moderators. *Social Psychological and Personality Science*. <https://doi.org/10.1177/19485506241234093>
- Yano, K., Kase, T., & Oishi, K. (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>
- Zorlular, M., & Uzer, T. (2022). Investigating the relationship between sensory processing sensitivity and relationship satisfaction: mediating roles of negative affectivity and conflict resolution style. *Current Psychology, 42*(30), 26504–26513. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03796-3>