

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vysoká citlivost a psychická odolnost: Interakce v kontextu zvládání zátěže
Sensory-Processing Sensitivity and Psychological Resilience: Interaction in
the Context of Coping with Stress

Bc. Anna Petržílková

Vedoucí práce: Mgr. Jitka Taušová, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Vysoká citlivost a psychická odolnost: Interakce v kontextu zvládnání zátěže* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Prohlašuji, že jsem při její tvorbě nepoužila nástrojů umělé inteligence jiným způsobem, než je uvedeno ve vyjádření, které je součástí textu práce. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 14. 4. 2025

Velké poděkování patří všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a byli ochotni se mnou hovořit o osobních životních zkušenostech. Setkání se všemi respondenty pro mě bylo velkým obohacením a patří jim za to velké díky. Dále děkuji Mgr. Jitce Taušové, Ph.D. za ochotné vedení této práce. V neposlední řadě děkuji svým nejbližším za podporu při psaní této práce.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na prozkoumání aspektů vztahu vysoké citlivosti a psychické odolnosti v kontextu zvládání zátěže. Cílem práce je zmapovat, jak vysoce citliví jedinci vnímají svou citlivost a odolnost a jakými způsoby zvládají zátěžové situace. Teoretická část práce obsahuje charakteristiku vysoké citlivosti a vymezení od příbuzných pojmů, dále představení pojmu odolnost a historii jejího zkoumání, charakteristiku a vybrané teorie copingových strategií, a nakonec dosavadní výzkumy propojující vysokou citlivost a zvládání zátěže. Stěžejní teorií vysoké citlivosti, skrz kterou je primárně nahlíženo na data, je teorie citlivosti sensorického zpracování od Elaine a Arthura Aronových. V empirické části je představen průběh a výsledky výzkumu provedeného kvalitativní metodologií. Nejprve bylo provedeno 8 polostrukturovaných rozhovorů s dospělými respondenty ve věku od 20 do 35 let, kteří se identifikují jako vysoce citliví. K analýze dat vzešlých z rozhovorů byla posléze použita tematická analýza. Výsledkem je přehled pěti témat: *vnímání vysoké citlivosti*, *stresory*, *adaptivní strategie zvládání*, *interakce citlivosti a odolnosti* a *zdroje a podpora*. Některá z těchto témat dále obsahují specifická subtémata. Zjištění přinášejí hlubší porozumění vnitřnímu prožívání vysoce citlivých osob a jejich strategiím zvládání zátěže, a poukazují na komplexní vztah mezi citlivostí a odolností. V závěru práce jsou diskutována možná omezení výzkumu, návrhy pro další výzkumné směřování a potenciální využití poznatků v oblasti prevence a edukace.

KLÍČOVÁ SLOVA

vysoká citlivost; citlivost sensorického zpracování; psychická odolnost; resilience; zvládání zátěže; copingové strategie; tematická analýza

ABSTRACT

This thesis focuses on exploring aspects of the relationship between high sensitivity and psychological resilience in the context of coping with stress. The aim of the study is to map how highly sensitive individuals perceive their sensitivity and resilience, and how they cope with stressful situations. The theoretical part includes a definition of high sensitivity and its distinction from related concepts, an introduction to the concept of resilience and the history of its research, a description of selected coping strategy theories, and finally, an overview of existing research linking high sensitivity and stress management. The primary theoretical framework through which the data are interpreted is the theory of Sensory Processing Sensitivity developed by Elaine and Arthur Aron. The empirical part presents the process and results of research conducted using a qualitative methodology. Eight semi-structured interviews were conducted with adult participants aged 20 to 35 who identify as highly sensitive. The data obtained from the interviews were subsequently analyzed using thematic analysis. The result is a summary of five themes: perception of high sensitivity, stressors, adaptive coping strategies, the interaction of sensitivity and resilience, and sources and support. Some of these themes also include specific subthemes. The findings offer a deeper understanding of the inner experience of highly sensitive individuals and their coping strategies, and highlight the complex relationship between sensitivity and resilience. The conclusion discusses possible limitations of the research, suggestions for future research directions, and potential applications of the findings in the fields of prevention and education.

KEYWORDS

High Sensitivity; Sensory-Processing Sensitivity; Psychological Resilience; Coping; Coping Strategies; Thematic Analysis

Obsah

Úvod	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Představení konceptu vysoké citlivosti.....	9
1.1 Charakteristika SPS	11
1.2 Psychobiologický základ vysoké citlivosti.....	11
1.3 Odlišení od jiných psychologických konceptů	13
1.3.1 Citlivost a introverze	13
1.3.2 Citlivost a emocionalita	13
1.3.3 Citlivost a plachost	14
1.4 Osobnostní a neurofyziologické souvislosti	15
1.5 Environmentální senzitivita	16
1.5.1 Charakteristika environmentální senzitivity	16
1.5.2 Determinanty environmentální senzitivity	17
1.5.3 Základní mechanismy environmentální senzitivity.....	17
2 Psychická odolnost	18
2.1 Proces nebo rys?	20
2.2 Odolnost (resilience) a zvládání zátěže	22
2.3 Teorie resilience	22
2.4 Zvládání stresu.....	24
3 Vysoká citlivost v kontextu zvládání zátěže.....	30
3.1 Koncept <i>vantage</i> senzitivity	34
EMPIRICKÁ ČÁST	36
4 Metodologie.....	36
4.1 Výzkumný problém	37

4.2	Výzkumný soubor	37
4.3	Metody sběru dat	39
4.4	Etika výzkumu	40
4.5	Analýza dat	41
5	Výsledky tematické analýzy	44
5.1	Vnímání vysoké citlivosti	44
5.1.1	Senzorická citlivost	44
5.1.2	Emoční citlivost	45
5.1.3	Citlivost a okolí	47
5.1.4	Vysoká citlivost ve vztazích	48
5.1.5	Identifikace a přijetí	49
5.1.6	Hluboké zpracovávání	50
5.2	Stresory	51
5.2.1	Zahlcení	51
5.2.2	Sociální interakce	52
5.2.3	Perfekcionismus a tlak na výkon	53
5.3	Adaptivní strategie zvládnání	53
5.4	Interakce citlivosti a odolnosti	56
5.5	Zdroje a podpora	58
6	Diskuze	60
6.1	Shrnutí výsledků	60
	Závěr	69
	Seznam použitých informačních zdrojů	71
	Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence	78
	Seznam příloh	79

Úvod

Stěžejním zájmem této práce je vysoká citlivost. Té se posledních 30 let věnuje především na zahraničním výzkumném poli čím dál více pozornosti, což považuji za pozitivní. Ačkoliv se pojmy jako například nabuzení či inhibovanost již ve výzkumech vyskytovaly dříve (viz. Eysenck, Gray aj.), zásadní teoretické a empirické ukotvení vysoké citlivosti se objevilo až koncem 90. let 20. století prostřednictvím manželů Aronových (1997). Od té doby výzkum významně pokročil. Zkoumá se biologický základ citlivosti (Boyce, Ellis, 2005; Belsky, Pluess, 2009), souvislost s jinými aspekty osobnosti (Smolewska, McCabe, Woody, 2006; Aronová, Aron, Davies, 2005) nebo právě vztah s prožíváním negativních psychických symptomů jako je úzkost a deprese či vztah s odolností (De Gucht, Woestenburg, Backbier, 2024). Poslední zmíněná výzkumná oblast se zaměřuje na kvantitativní aspekty vztahu vysoké citlivosti a odolnosti, stresu či deprese a úzkosti. Z většiny těchto kvantitativních výzkumů vyplývá, že vysoká citlivost pozitivně koreluje s úzkostí, depresemi či prožívaným stresem. Některé výzkumy také již poukazují na nízkou odolnost u osob s vysokou citlivostí (např. Iimura, 2022) nebo nižší kvalitu života související se zdravím (Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Chacón, A., & Avargues-Navarro, M. L., 2023). Zatím málo výzkumů se však zaměřuje na vysvětlení této pozitivní korelace. Pochopení tohoto vztahu je však důležité jak pro vysoce jedince samotné, tak pro odborníky, jež se s vysoce citlivými klienty setkávají. Dle výzkumů (Aron a Aron, 1997; Belsky a Pluess, 2009; Aronová, Aron, Jagiellowicz, 2012) tvoří jedinci s vysokou citlivostí 20-30 % populace, a tak je více než pravděpodobné, že se odborníci z řad psychologů, psychiatrů, jiných lékařů či třeba i učitelů a sociálních pracovníků někdy setkali s vysoce citlivými klienty/pacienty/žáky. Pro jednodušší spolupráci mezi zmíněnými stranami může mimo jiné přispět i lepší obeznámenost s vysokou citlivostí a jejím vlivem na všechny životní oblasti jedince. Tato práce si tak klade za cíl prozkoumat vztah mezi vysokou citlivostí a psychickou odolností v kontextu zvládnání zátěže a tím přispět k lepšímu pochopení vztahu a edukaci společnosti. Mezi dílčí výzkumné otázky pak řadím: jak respondenti vnímají svou vysokou citlivost? Jak vnímají svou psychickou odolnost? Jaké strategie zvládnání využívají? Jaké bariéry brání efektivnímu zvládnání nebo jaké aspekty citlivosti podporují zvládnání? Jak lze podpořit

psychickou pohodu u vysoce citlivých jedinců? Výzkumné otázky podrobněji popisují v metodologické kapitole práce.

Motivace pro výzkum tématu vychází z osobního zájmu o problematiku a zároveň z nespokojenosti s pocitem, že je ve společnosti citlivost stále vnímána jako projev slabosti. Touto prací chci poukázat na to, že citlivost s sebou nese významné životní výzvy, pro které se ve společnosti zatím nenachází pochopení. Zároveň může být náročné se s těmito výzvami vyrovnávat a současně zvládat další stresory spojené s běžným fungováním dospělého člověka.

Výsledky práce mohou přispět k lepšímu porozumění vysoce citlivých jedincům, a tím být užitečné nejen pro ně samotné, ale také pro odborníky a ideálně i veřejnost. Díky pochopení vztahu mezi vysokou citlivostí a odolností lze lépe podpořit rozvoj psychické odolnosti u citlivých lidí.

Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a empirickou. V teoretické části je představena dosavadní relevantní literatura, zejména zahraniční výzkumné studie, která se pokusí čtenáře seznámit s pojmy jako je vysoká citlivost, psychická odolnost a zvládání zátěže. Závěr teoretické části je věnován propojení odolnosti a citlivosti ve zvládání zátěže. Obsahem praktické části je vlastní výzkum provedený kvalitativním designem. Data byla sebrána pomocí osmi polostrukturovaných rozhovorů, které byly následně přepsány a podrobeny tematické analýze. Výzkumný soubor tvořilo 8 osob identifikujících se jako vysoce citliví ve věku mezi 20 a 35 lety. Výsledky jsou diskutovány s relevantní literaturou v poslední kapitole práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Představení konceptu vysoké citlivosti

Od konce 90. let 20. století několik teoretických přístupů, probíhajících nezávisle na sobě, začalo prozkoumávat individuální rozdíly v citlivosti na prostředí. Na počátku těchto výzkumných snah byla citlivost vnímána primárně jako zranitelnost. To se projevuje v modelu diatéza-stres (v angličtině diathesis-stress model), který předpokládá, že někteří jedinci se již narodí s rizikovými faktory (např. specifická varianta genů či vyšší emoční reaktivita), které vytvářejí predispozice pro horší zvládnání nepříznivých vlivů okolí (Ellis et al., 2011; Monroe a Simons, 1991; Pluess a Belsky, 2009). Nicméně některé výzkumy pracují i s hypotézou, že citlivější jedinci nejen silněji reagují na negativní podněty, ale mohou také více těžit z pozitivních podmínek. Mezi tyto teorie patří:

- Teorie diferenciální citlivosti; DST (Belsky, 1997; Belsky a Pluess, 2009)
- Biologická citlivost na kontext; BSC (Boyce a Ellis, 2005)
- Senzorická citlivost zpracování podnětů; SPS (Aron, 2002; Aron a Aron, 1997)

Teorie DST a BSC zde budou stručně představeny jako větve vědeckého zkoumání citlivosti. Nejvíce se však v teoretické části budu věnovat konceptu Senzorické citlivosti zpracování podnětů (SPS) od Aronové a Arona a rovněž z tohoto konceptu budu vycházet při empirickém výzkumu. Důvody tohoto rozhodnutí spočívají zejména v tom, že koncept SPS poskytuje komplexní pohled na citlivost jako vícevrstvý rys osobnosti, který zahrnuje jak biologické, tak zejména psychologické složky, jako je temperament, emoční prožívání či sociální chování. Tento psychologický rozměr citlivosti odlišuje její přístup od zbylých dvou teorií, které se zaměřují spíše na biologické nebo fyziologické reakce. Díky tomu přístup Aronové poskytuje hlubší porozumění tomu, jak vysoká citlivost ovlivňuje emoční a sociální adaptaci, což je v kontextu této práce klíčové. Zároveň je koncept SPS podložen silnými empirickými daty, které potvrzují existenci vysoké citlivosti jako samostatného rysu osobnosti (viz dále), což poskytuje pevný výzkumný základ pro další práci.

Teorie diferenciální citlivosti Belského (DST; v angličtině differential susceptibility) říká, že lidé se liší v tom, jak moc jsou ovlivnitelní svým prostředím – někteří jsou citlivější na pozitivní i negativní vlivy, zatímco na jiné mají menší vliv. Podle DST tyto rozdíly

představují dvě různé vývojové strategie, které se v průběhu evoluce udržely jako způsob adaptace na nejistou budoucnost:

- **Plastická strategie** znamená vysokou citlivost a schopnost přizpůsobit se prostředí.
- **Fixní strategie** naopak spočívá ve větší stabilitě a menší vnímavosti k vnějším vlivům. (Belsky, Pluess, 2009)

Původně se předpokládalo, že tyto rozdíly jsou geneticky dané a souvisí s citlivostí centrálního nervového systému (Belsky, 1997; Belsky a Pluess, 2009). Novější výzkumy ale naznačují, že vysoká citlivost se může rozvinout i v důsledku vlivů během prenatálního období nebo v raném dětství. (např. Belsky, Pluess 2009) Tato teorie klade důraz na temperament, genetické varianty a biologické faktory, které mohou zvýšit citlivost k vlivům prostředí.

Teorie biologické citlivosti na kontext (BSC), kterou představili Boyce a Ellis (2005) tvrdí, že lidé se liší v biologické a behaviorální reaktivitě na své prostředí. Výzkum ukázal (Boyce, Ellis, 2005), že jedinci s vyšší fyziologickou reaktivitou nejsou citliví pouze na negativní vlivy, ale také na pozitivní podněty, což znamená, že jejich vývoj je výrazně ovlivněn kvalitou prostředí, ve kterém vyrůstají. Na rozdíl od teorií SPS a DST klade BSC důraz na to, že citlivost není jen vrozená, ale může se měnit v průběhu života v závislosti na zkušenostech zejména z raného období vývoje. Lidé, kteří byli vystaveni extrémně nepříznivým nebo naopak velmi podporujícím podmínkám, mohou vykazovat vyšší citlivost k oběma typům podnětů – jak ke stresujícím, tak k těm, které přinášejí benefity. (Pluess, 2015). Tato teorie naznačuje, že citlivost je úzce spjata s fyziologickou reaktivitou a například s tím, jak tělo reaguje na stres.

Senzorická citlivost zpracovávání podnětů (SPS)

V této části se budu podrobněji věnovat konceptu senzorické citlivosti (SPS) od původních autorů Aronové a Arona (1997). Rozeberu historii výzkumu, odlišení od jiných psychologických pojmů, psychobiologický základ citlivosti či souvislost s osobnostními a neurofyziologickými jevy.

1.1 Charakteristika SPS

Teorie senzoricke citlivosti zpracování podnětů (Sensory Processing Sensitivity, SPS) popisuje citlivost jako osobnostní nebo temperamentový rys, který je charakterizován:

- hlubším zpracováním informací
- zvýšenou emoční reaktivitou a empatií
- větší vnímavostí k jemným podnětům z prostředí
- snadným přetížením smyslovými podněty. (Greven et al., 2019)

Předpokládá se, že za tímto rysem stojí citlivější centrální nervový systém. Citlivost zpracování podnětů zahrnuje širokou škálu podnětů vnějších i vnitřních, zejména tyto:

- fyzické prostředí (např. jídlo, příjem kofeinu)
- sociální prostředí (např. zážitky z dětství, nálady ostatních, davu lidí)
- smyslové podněty (např. zvukové, vizuální, hmatové, čichové)
- vnitřní prožitky (např. myšlenky, pocity, tělesné vjemy jako hlad nebo bolest). (Greven et al., 2019)

Tento koncept je založen na výzkumech chování u zvířat a je ovlivněn teoriemi temperamentu a osobnosti, které se zabývají zdrženlivostí, plachostí či introverzí (Greven et al., 2019).

Ve výzkumu (Aronová, Aron, 1997) se také ukázala důležitost vlivu prostředí. Vysoce citliví jedinci s pozitivním dětstvím vykazují, že citlivost u nich může fungovat jako výhoda. Vysoce citliví jedinci s problematickým dětstvím vykazují, že citlivost může vést k větší zranitelnosti vůči stresu a negativním emocím. Toto rozdělení naznačuje, že vliv prostředí je u vysoce citlivých lidí silnější než u méně citlivých jedinců. (Aronová, Aron, 1997) V původním výzkumu z roku 1997 představují autoři také 27položkovou Škálu vysoké citlivosti (HSPS). Ve studii z roku 2023 (Pluess, Lionetti, Aronová, Aron) pak škálu zrevidovali a zkrátili na 12 položek.

1.2 Psychobiologický základ vysoké citlivosti

Některé starší výzkumy dle Aronové a Arona (1997) zaměřovaly vysokou citlivost za introverzi nebo negativní emocionalitu. Ačkoliv byla dokázána její samostatnost, právě tyto

výzkumy stojí v počátcích povědomí o zvýšené citlivosti a také poukazují na její biologické základy. Zároveň se výzkumně potvrdily pozitivní korelace právě s introverzí a neuroticismem (viz další část práce). Starší výzkumy týkající se introverze (Eysenck, Gray) jsou čerpány ze studie Aronové a Arona (1997), protože není cílem zde popsat podrobně celé tyto teorie, ale pouze zmínit jejich souvislosti s citlivostí, což se vyskytuje v rešerši literatury Aronové a Arona.

Eysenckova teorie introverze

Eysenck původně vysvětloval introverzi jako výsledek pomalejší habituace na podněty (tedy pomalejší "nasyčení" stimuly). Později teorii upravil tak, že introverti mají vyšší úroveň základního arousalu (aktivace nervového systému) a proto se vyhýbají vysoké stimulaci, zatímco extraverti ji vyhledávají. (Aronová, Aron, 1997). Toto tvrzení zakládá myšlenku existence nějakého vyššího nabuzení či snadnějšího nasycení podněty, které je základem pozdějšího pojmu vysoké citlivosti. Také poukazuje na fakt, že vysoká citlivost může být spojena s introverzí.

Grayův model inhibice a aktivace

Gray navázal na Eysencka a místo dělení na introverzi/extraverzi navrhl dvě dimenze:

- Behaviorální aktivační systém (BAS) – spojený s dopaminem, citlivostí na odměny a impulzivitou. Aktivní hlavně u extravertů. (Aronová, Aron, 1997)
- Behaviorální inhibiční systém (BIS) – spojený se serotoninem a citlivostí na tresty a novost. Aktivní hlavně u introvertů a úzkostných lidí. BIS měl vysvětlovat vysokou citlivost na podněty, ale Gray později přiznal, že jeho model není plně použitelný na senzitivitu. (Aronová, Aron, 1997)

Aktivita systému behaviorální inhibice (BIS) je podle všeho doprovázena subjektivním stavem, ve kterém jedinec reaguje na hrozbu (podněty spojené s trestem nebo absencí odměny) či nejistotu (nové podněty) tím, že se „zastaví, rozhlédne se, naslouchá a připraví se k akci“ (Aronová, Aron, 1997). Při vysoké úrovni fyziologického vzrušení však efektivita této reakce klesá a jedinec se může stát přehnaně ostražitým, přičemž věnuje pozornost jak relevantním, tak irrelevantním podnětům (Smolewska, McCabe, Woody, 2006).

Člověk s trvale aktivnějším BIS tak může být snáze rozptylován, méně soustředěný a rychleji přetížen i nízkou úrovní stimulace. Zároveň může být přecitlivělý na negativní podněty a mít sklon vnímat nebezpečí i tam, kde ve skutečnosti nehrozí. (Smolewska, McCabe, Woody, 2006) Aron a Aron (1997) navrhuje, že primární funkcí BIS je zpracovávání nových podnětů a že jedinci s vysokou senzorickou citlivostí (SPS) mají zároveň vyšší aktivitu BIS. Jinými slovy tvrdí, že BIS představuje neuropsychologický základ rysu osobnosti známého jako vysoká senzorická citlivost (SPS).

1.3 Odlišení od jiných psychologických konceptů

1.3.1 Citlivost a introverze

Jak jsem již uvedla, v některých konceptualizacích byla vysoká citlivost zaměňována či považována za součást introverze nebo emocionality. Autoři pojmu (Aronová, Aron, 1997) však chtěli dokázat její samostatnost. Pro tento cíl provedli ve studii z roku 1997 sedm samostatných studií a úspěšně dokazují, že citlivost není totéž, co sociální introverze. Výzkum ukázal, že existují citliví lidé, kteří nejsou sociálně introvertní. Kvantitativní studie v tomto výzkumu s různými měřítky prokázaly pouze částečnou souvislost mezi těmito dvěma rysy, což znamená, že citlivost je samostatná charakteristika, nezávislá na tom, zda je člověk introvertní nebo ne. (Aron, Aronová, 1997) Možné vysvětlení v časté záměně je, že stáhnout se či vyhybat se sociálními interakcím je logická strategie pro snížení stimulace, neboť sociální interakce mohou být výrazným zdrojem stimulace a zahlcení. V rozhovorech pak autoři zjistili, že někteří z těchto citlivých extrovertů byli formováni k extroverzi rodinnými normami, zatímco jiní vnímali skupiny, a dokonce i cizí lidi, jako ne-stimulační (Aron, Aronová, 1997).

1.3.2 Citlivost a emocionalita

Citlivost bývala mylně zaměňována také s negativní emocionalitou, jako je neuroticismus (např. Howarth, 1986), reaktivita (Strelau, 1983) nebo inhibovanost (Kagan, 1994, citováno v Aronová, Aron, 1997), protože citliví lidé v nových situacích často reagují podobně jako inhibovaní či neurotičtí – zastaví se a váhají. Přesto je citlivost samostatná vlastnost, která není automaticky spojena s negativní emocionalitou. Sedm provedených studií (Aronová, Aron, 1997) ukazuje, že i když citliví lidé mohou být náchylnější k negativním emocím při

opakovaných nepříjemných zážitcích a nedostatku podpory, citlivost jako taková není totéž, co negativní emocionalita. Korelace mezi citlivostí a negativní emocionalitou byly podstatné, ale ne dokonalé (Aronová, Aron, 1997). Navíc je logické, že citliví lidé jsou emocionálnější, protože vnímají více podnětů a snadněji se dostávají do stavu přetížení. Nicméně k oddělení pojmů emocionalita a citlivost přispívá i fakt, že vysoce citliví lidé sice prožívají intenzivní emoce, ale nejen negativní – jsou také náchylní k silně pozitivním emocím. Dále autoři (Aronová, Aron, 1997) rozlišují dvě skupiny citlivých osob: ty, které měly obtížné dětství, a ty, které jej neměly. Jedinci, kteří vnímali více jemných podnětů, snadno se přetěžovali a zároveň vyrůstali v náročných podmínkách, jsou jako dospělí náchylnější k úzkostem a depresím. Kromě traumat z dětství může být samotná výchova citlivých dětí náročná, protože vnímají více podnětů, včetně těch negativních, a potřebují podporu, aby se naučily se svými emocemi zacházet. (Aronová, Aron, 1997)

1.3.3 Citlivost a plachost

Hlavním zjištěním výzkumu o citlivosti a plachosti (Aronová, Aron, Davies, 2005) bylo, že vysoce citliví jedinci mají větší tendenci k plachosti, pokud vyrůstali v nepříznivém prostředí. Jinak ale nejsou plašší než méně citliví lidé. Jinými slovy, souvislost mezi dětstvím a plachostí byla u vysoce citlivých jedinců středně silná až silná, zatímco u méně citlivých byla mnohem slabší. Analýza dat (Aronová, Aron, Davies, 2005) také naznačuje, že pokud vysoce citliví jedinci vyrůstali v pozitivním prostředí, nejsou plašší než ti méně citliví – a dokonce mohou být i méně plašší. Vysoce citliví lidé navíc zřejmě na své dětství reagují výrazněji – ať už bylo negativní, nebo pozitivní (např. Boyce et al., 1995). Druhým hlavním zjištěním (Aronová, Aron, Davies, 2005) bylo, že stejně jako v případě plachosti mají vysoce citliví jedinci zvlášť silnou tendenci prožívat negativní emoce, pokud vyrůstali v nepříznivém prostředí. Posledním zjištěním (tamtéž) je, že silnější vazba mezi nepříznivým dětstvím a plachostí u vysoce citlivých jedinců je do značné míry vysvětlena tím, že jejich dětství má silnější vliv na prožívání negativních emocí. Jinými slovy byl vliv interakce mezi dětstvím a citlivostí na plachost zprostředkován negativní emocionalitou. Tento výsledek dává smysl ve světle zjištění, že čím intenzivněji je emocionálně významná zkušenost zpracovávána, tím silnější je i prožívaná emoce (Tesser, 1978 In Aronová, Aron, Davies, 2005). Zároveň víme, že vysoce citliví lidé vykazují silnější negativní i pozitivní

emocionalitu (Aronová, Aron, 1997). Pokud tedy zpracovávají všechny zkušenosti hlouběji a většina jejich zážitků je negativní, je potom logické, že jejich celkové emoční prožívání bude více negativní. To následně může vést k negativním očekáváním ze sociálních situacích. (Aronová, Aron, Davies, 2005) Podle tohoto modelu vede interakce mezi senzoryckou citlivostí a nepříznivým dětstvím k vyšší negativní emocionalitě, která následně přispívá k plachosti (Aronová, Aron, Davies, 2005).

1.4 Osobnostní a neurofyziologické souvislosti

Studie z roku 2006 (Smolewska, McCabe, Woody) znovu prozkoumala psychometrické parametry škály HSPS (Aronová, Aron, 1997) a dále testovala spojitost vysoké citlivosti s osobnostními (Big Five) či neurofyziologickými konstrukty (BIS/BAS). Na rozdíl od tvrzení Aronové a Arona (1997), že HSPS měří jednodimenzionální konstrukt, výsledky této studie podporují třífaktorovou strukturu, která rozlišuje mezi faktory Snadnost vzrušení (EOE), Estetická citlivost (AES) a Nízký smyslový práh (LST). Pozitivní korelace mezi těmito faktory jsou však v souladu s obecným, vyšším konstruktem SPS (senzorycké citlivosti zpracování podnětů/vysoké citlivosti). Výsledky korelačních analýz naznačují, že vysoká aktivita BIS souvisí především s komponentou Snadnosti vzrušení (EOE) a celkovým skóre HSPS. Naopak slabší vztah vykazuje s komponentami Estetické citlivosti (AES) a Nízkého smyslového prahu (LST). To znamená, že tendence k opatrnému chování zaměřenému na prevenci negativních důsledků a nepříjemných stavů (BIS) je nejvíce propojena se Snadností vzrušení, která se projevuje snadným zahlcením stimulací a obtížemi s koncentrací. (Smolewska, McCabe, Woody, 2006)

Faktory škály HSPS (EOE, LST, AES) nejsou rovnoměrně spojené s neuroticismem. Nejvíce koreloval se Snadností vzrušení (EOE), naopak korelace s Estetickou citlivostí byla spíše malá (Smolewska, McCabe, Woody, 2006). O korelaci s Nízkým smyslovým prahem se výzkum nezmiňuje. Tento vzorec výsledků je logický, protože neuroticismus je obvykle spojen s tendencí k napjatému, nervóznímu a znepokojenému chování (Friedman & Schustack, 1999 In Smolewska, McCabe, Woody, 2006).

Výsledky korelací mezi HSPS a rysy introverze/extraverze přinesly zajímavé poznatky. Autoři (Smolewska, McCabe, Woody, 2006) na základě výzkumu Aronové a Arona (1997) předpokládali, že vysoká citlivost (SPS) bude negativně souviset s extraverzí – tedy že

citlivější jedinci budou spíše introvertní. Ukázalo se však, že tato souvislost se nepotvrdila. Jediná významná korelace byla slabá asociace mezi extraverzí a Nízkým smyslovým prahem (LST), což naznačuje, že celková citlivost (SPS) ve skutečnosti téměř nesouvisí s úrovní extraverte nebo introverte. Tento nálezn podporuje myšlenku, že citlivost je odlišná od introverte i plachosti, a proto je důležité mezi těmito rysy rozlišovat. Kromě neuroticismu ještě mírně s SPS korelovala otevřenost k novým zkušenostem (Openness). Konkrétně estetická citlivost (AES) – vnímavost k umění a kráse – byla aspektem SPS, který nejvíce koreloval s otevřeností k novým podnětům. (Smolewska, McCabe, Woody, 2006)

1.5 Environmentální senzitivita

Na závěr se ještě vrátím k teoriím vysoké citlivosti DST, BSC a SPS. Michael Pluess v roce 2015 zpracoval meta-analytickou studii, kde se rozhodl koncepty SPS, BSC i DST integrovat a spojit pod jeden zastřešující rámec *environmentální sensitivity*, což může být prospěšné pro výzkum i praktické implikace. V rámci výzkumného představení citlivosti zde uvedu i stručnou charakteristiku pojmu environmentální senzitivity, neboť je to pojem v současném výzkumu citlivosti převažující. Každý z přístupů zkoumání citlivosti (DST, BSC, SPS) přináší jedinečný pohled na studium individuálních rozdílů v reakci na prostředí. Jejich individuální důležitost dokazuje i fakt, že teorie diferenciální susceptibility vysvětluje mechanismus citlivosti na pozitivní i negativní podněty, který zároveň tvoří základ přístupů biologické citlivosti na kontext (Biological Sensitivity to Context) i sensorické citlivosti zpracování podnětů (Sensory Processing Sensitivity). Všechny teorie se shodují na tom, že lidé se liší v citlivosti na prostředí a že pouze menšina populace je vysoce citlivá – což z evolučního hlediska představuje výhodu. Citlivost je přínosná, pokud je vzácná, ale nevýhodná, pokud by byla běžná (Aron a Aron, 1997; Belsky a Pluess, 2009; Aronová, Aron, Jagiellowicz, 2012).

1.5.1 Charakteristika environmentální senzitivity

Rozsáhlá perspektiva environmentální sensitivity ukazuje, že lidé se výrazně liší ve své citlivosti na negativní a/nebo pozitivní vlivy prostředí. Někteří jsou obecně více citliví a jiní zase obecně méně. Citlivost je zde chápána jako míra, do jaké jsou lidé schopni vnímat detailní charakteristiky a změny ve fyzickém či sociálním prostředí a kognitivně tyto vjemy zpracovávat tak, aby na ně mohli reagovat způsobem, který je přiléhavý vzhledem ke

kontextu prostředí. Rozdíly v citlivosti na vlivy prostředí se považují za důsledek neurobiologických mechanismů v centrální nervové soustavě (Ellis et al., 2011; Pluess, 2015), které ovlivňují právě schopnost jedince vnímat a zpracovávat informace o okolí (Pluess, Lionetti, Aronová, Aron, 2023).

1.5.2 Determinanty environmentální senzitivity

Důležitý přínos integrující perspektivy environmentální senzitivity spočívá v návrhu, že míra a typ citlivosti je tvarována interakcí prostředí a genetiky. Kvalita prostředí má však na rozvoj citlivosti omezený vliv, pokud jedinec nemá genetickou predispozici k citlivosti (Pluess, Lionetti, Aronová, Aron, 2023). Jako u velkého množství jiných psychologických pojmů, i zde se řeší, do jaké míry jsou rozdíly v citlivosti určeny genetickými faktory nebo vnějším prostředím. Mnohé studie (Belsky, Pluess, 2009; Belsky, Pluess, 2013; Belsky, Jonassaint, Pluess, Stanton, Brummett, Williams, 2009) zabývající se interakcemi genů a prostředí tvrdí, že rozdíly jsou dány genetickými rozdíly jedinců. Jiná pozorování (Pluess, Belsky, 2011; Boyce, Ellis, 2005) naznačují, že jak genetické, tak environmentální vlivy přispívají ke vzniku individuálních rozdílů v environmentální citlivosti. Jakým způsobem a do jaké míry se genetický potenciál citlivosti projeví může záviset na podmínkách prostředí, zejména v raném vývoji. Například kvalita prenatálního prostředí může predikovat zvýšenou citlivost, ale pouze u dítěte, které je geneticky vybavené vysokou citlivostí. Podobný vztah genů a prostředí se projevuje i v postnatálním období. Taková vzájemná interakce mezi genetickými a environmentálními faktory pravděpodobně zahrnuje regulaci genové exprese prostřednictvím epigenetických změn vyvolaných vlivy prostředí. (Pluess, 2015) Interakce mezi genetickými a environmentálními faktory pravděpodobně ovlivňuje to, jak se naše geny projevují (epigenetika). Epigenetické změny jsou změny v genetické aktivitě, které nejsou způsobeny změnami v samotné DNA, ale spíše tím, jak jsou geny *aktivované* nebo *neaktivované* na základě vnějších vlivů.

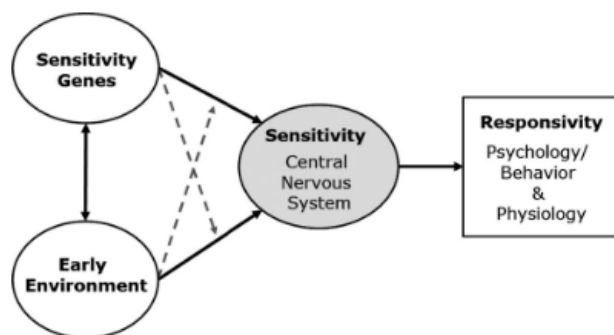
1.5.3 Základní mechanismy environmentální senzitivity

Pluess (2015) poukazuje, že zvýšená environmentální citlivost pravděpodobně odráží specifické vlastnosti centrální nervové soustavy (např. strukturu a funkci amygdaly a hippocampu). Tyto vlastnosti CNS způsobují, že vlivy prostředí jsou snáze a hlouběji registrovány. Citlivost centrální nervové soustavy je pak určena jak přímými, tak

interaktivními účinky genetických a environmentálních faktorů. Výsledná zvýšená citlivost centrální nervové soustavy se pak projevuje ve fyziologických (např. vysoká reaktivita na stres) a psychologických/behaviorálních důsledcích (např. negativní emocionalita), které jsou vyvolány v reakci na environmentální faktory (viz. Obrázek 1).

Obrázek 1

Ilustrace hypotézy neurosenzitivity



Pluess, 2015

2 Psychická odolnost

Studium psychické resilience se snaží pochopit, proč někteří jedinci dokážou odolávat, nebo dokonce prospívat, pod tlakem, kterému jsou ve svém životě vystaveni. V psychologickém výzkumu resilience proběhla změna paradigmatu od zaměření se na rizikové faktory, které mohou vést k psychosociálním problémům, k identifikaci silných stránek jedince (Richardson, 2002). V české literatuře se používá jak anglický pojem resilience (čteno doslovně) nebo pojem odolnost. Oba termíny mají stejný význam, proto zde budu používat oba. Termín resilience budu používat zejména v kontextu zahraničních výzkumů, jelikož se v nich také užívá. Termín odolnost pak bude výrazněji využíván v empirické části práce.

Čím dál více se výzkumníci zaměřují na identifikaci charakteristik jedinců, zejména mladých lidí, kteří prosperují i v náročných životních podmínkách (např. chudoba, psychicky nemocní rodiče apod.). Příklady takových charakteristik jsou: klidný temperament, vysoká sebeúcta, plánovací dovednosti a podporující rodinné a vnější prostředí (Fletcher a Sarkar, 2013). Od začátku 90. let 20. století se fokus výzkumu resilience posouvá ještě jinam. Od identifikace protektivních faktorů k porozumění procesu, skrz který jednotlivci překonávají nepřízně života (Luthar, Cicchetti a Becker, 2000).

*Rizikové faktory (do 90. let) → Silné stránky jedince, protektivní faktory (90. léta) →
Porozumění procesu resilience (od roku 2000)*

Definice psychické odolnosti/resilience

Z 80. let – pozorujeme ještě definici resilience jako protektivní faktory:

„Ochranné faktory, které upravují, zlepšují nebo mění reakci člověka na nějaké environmentální nebezpečí, které předurčuje maladaptivní výsledek“ (Rutter, 1985, s. 600).

Z 90. let a dále už můžeme pozorovat definici jako proces:

„Proces, kapacita nebo výsledek úspěšné adaptace navzdory náročným nebo ohrožujícím okolnostem“ (Masten, Best, & Garmezy, 1990, str. 426).

„Dynamický proces zahrnující pozitivní adaptaci v kontextu významné nepřízně osudu“ (Luthar, Cicchetti, Becker, 2000, s. 543).

Moderní definice ještě promlouvají o resilienci jako o setu určitých schopností či kvalit:

„Osobní vlastnosti, které umožňují, aby člověk prospíval tváří v tvář nepřízni osudu“ (Connor & Davidson, 2003, s. 76).

„Schopnost jednotlivců úspěšně se vyrovnat s významnou změnou, nepřízní nebo rizikem“ (Lee & Cranford, 2008, s. 213).

„Stabilita jedince nebo rychlé zotavení (nebo dokonce růst) za výrazně nepříznivých podmínek“ (Leipold & Greve, 2009, s. 41).

Dle metaanalýzy z roku 2013 (Fletcher, Sarkar, 2013) je ale stále na poli výzkumu resilience chaos ohledně její definice. Je to rys, proces nebo výsledek? Studie také zmiňuje důležitost definování dvou klíčových pojmů souvisejících s resiliencí: nepřízeň (*adversity*) a pozitivní adaptace. Většina teorií a definic resilience se dle autorů shoduje, že oba tyto jevy musí být přítomny, aby se mohla resilience projevit.

Luthar a Cicchetti (2000) tvrdí, že nepřízeň typicky zahrnuje negativní životní okolnosti, které jsou spojené s potížemi se jim přizpůsobit. Tento přístup zastává názor, že zde existuje určitá hranice či práh, od kterého můžeme událost považovat za náročnou, těžkou a nepříznivou. Jiné přístupy zvolili méně přísný přístup a definovali pojem „nepřízeň“ jako jakoukoli těžkost a utrpení spojené s obtížemi, neštěstím nebo traumatem (např. Jackson,

Firtko a Edenborough, 2007). Davis, Luecken a Lemery-Chalfant (2009b) také poznamenávají, že většina z nás se v životě nesetkává s velkými katastrofami, ale spíše s menšími problémy, které narušují náš každodenní život a zkoumají, jaké procesy resilience jsou při takových situacích ve hře. Davydov a kol. (2010) rovněž spekulují, že mechanismy resilience se mohou lišit v závislosti na kontextuální závažnosti situace. Od odolnosti vůči běžným každodenním potížím (stres v zaměstnání) po odolnost vůči příležitostnému extenzivnímu stresu (např. úmrtí). Luthar, Cicchetti a Becker (2000) tedy zdůrazňuje, že je důležité, aby si každý výzkumník jasně stanovil svou definici nepřízně a poskytl odůvodnění pro jeho použití. Tato práce bude využívat zejména definici pojmu nepřízně, kterou používal Davis, Luecken a Lemery-Chalfant (2009) a Jackson, Firtko a Edenborough (2007), kteří do pojmu zařazují i běžné každodenní těžkosti, které člověk v životě zažívá. Je to z toho důvodu, že tato práce zkoumá vztah vysoké citlivosti a odolnosti v běžném životě jednotlivce, nikoliv ve vyhraněných extenzivně stresujících okamžicích.

Metaanalytická studie (Fletcher, Sarkar, 2013) ještě podotýká, že ne všechny zátěžové situace, které člověk v životě zažívá, musí nutně být negativní a zároveň potřebovat resilienci. Udávají, že například povýšení v práci nebo vstup do manželství vyvolává v životě změny spojené s vyšší potřebou resilience, a to jsou to povětšinou události pozitivního charakteru.

Druhým termínem je pozitivní adaptace. Pozitivní adaptace byla definována jako sociální kompetence projevující se chováním nebo úspěchem při plnění důležitých vývojových úkolů (Luthar a Cicchetti, 2000).

2.1 Proces nebo rys?

Když byla resilience chápána jako vlastnost, bylo navrženo, že představuje konstelaci vlastností, které umožňují jednotlivcům přizpůsobit se okolnostem, se kterými se setkávají (Connor & Davidson, 2003). Tuto představu poprvé zmínili Block a Block v roce 1980, kteří použili termín „odolnost ega“ k popisu souboru vlastností odrážejících obecnou vynalézavost, sílu charakteru a flexibilitu fungování v reakci na měnící se požadavky prostředí (citováno v: Fletcher, Sarkar, 2013).

Jedinci s vysokou úrovní odolnosti ega se vyznačovali vysokou úrovní energie, smyslem pro optimismus, zvědavostí a schopností odpoutat se od problémů a konceptualizovat je (Fletcher, Sarkar, 2000). Tyto (a jiné) charakteristiky jsou v literatuře označovány jako protektivní (ochranné) faktory. Jako jeden z prvních je definoval Rutter (1985, str. 600): „*vlivy, které modifikují, zlepšují nebo mění reakci člověka na nějaké environmentální nebezpečí, které predisponuje k maladaptivnímu výsledku*“. Mezi další protektivní faktory patří: pozitivní emoce, extraverte, self-efficacy nebo sebeúcta (Fletcher, Sarkar, 2000). Identifikace těchto ochranných faktorů podporuje Rutterův (1987) názor, že psychická odolnost hraje pozitivní roli v individuálních reakcích lidí na stres a nepřízeň. Výzkumníci ještě rozlišují mezi protektivními a podpůrnými faktory (Fletcher, Sarkar, 2013). První implikuje izolaci od potenciálních negativních účinků události. Existují ale také psychologické jevy, které poskytují nezávislou prospěšnou hodnotu tím, že dávají člověku určitou výhodu, např. časté zkušenosti s úspěchem (Sameroff, Gutman, & Peck, 2003, citováno v: Fletcher, Sarkar, 2013). Pouze však zkombinovat tyto faktory a tím koncipovat psychickou odolnost by bylo redukcující, neboť by to naznačovalo, že odolnost je vlastnost, kterou člověk buď má nebo nemá. Ochranné (protektivní) a podpůrné faktory tak mají být zvažovány ve vztahu k jejich specifické funkci a pochopení povahy těchto faktorů je rozhodující pro rozvoj psychické odolnosti (Fletcher, Sarkar, 2013).

Resilienci lze také vnímat jako proces měnící se v průběhu času. Například Luthar, Cicchetti a Becker (2000) o ní hovoří jako o dynamickém procesu zahrnujícím pozitivní adaptaci v kontextu významné nepřízně osudu. Procesní konceptualizace resilience uznává, že účinky ochranných a podpůrných faktorů se budou lišit v kontextu a času situace (v průběhu situace a v průběhu života jedince). Např. Rutter (1987) uznává, že protektivní i rizikové faktory jsou v daném ekosystému dynamické, nikoli fixní atributy. I když tedy jedinec může v určité fázi svého života reagovat na nepřízeň osudu pozitivně, neznamená to, že bude stejným způsobem reagovat na stresory v jiných fázích svého života. Resilience je schopnost, která se vytváří časem a v kontextu interakcí jedince s prostředím (Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993).

Jak poznamenala pozdější Rutterova práce (1987, s. 317): „*Pokud se změní okolnosti, změní se odolnost*“. Interakce mezi lidmi a jejich prostředím je důležitým faktorem při konceptualizaci odolnosti (Waller, 2001).

2.2 Odolnost (resilience) a zvládání zátěže

Ačkoliv se to často používá jako jedno a totéž, někteří autoři upozorňují na rozdíl mezi těmito pojmy. K ilustraci rozdílu dobře poslouží výzkum Majora a kolektivu (1998): ženy, které měly odolnější osobnostní vlastnosti, ze kterých mohly čerpat (tj. sebeúctu, vnímaný pocit kontroly nad situací a optimismus), méně pravděpodobně hodnotí své nadcházející potraty jako stresující. Avšak ženy, které postrádaly vlastnosti odolnosti, vyhodnotily situaci jako náročnou a toto poté iniciovalo a řídilo strategie zvládání stresu, které používaly k řešení události (Lazarus & Folkmanová, 1984). Resilience tedy ovlivňuje, jak je událost hodnocena (jako stresující nebo nikoli), zatímco zvládání stresu se týká strategií použitých po vyhodnocení události. Dalším důležitým rozdílem jsou rovněž konsekvence, které má resilience a copingové strategie. Resilience předpovídá pozitivní reakci na potenciálně stresující situaci (např. zkušenost pozitivních emocí), kdežto povaha reaktivních copingových strategií může být pozitivní i negativní (viz další část textu). Jedinci, kteří vykazují vysokou úroveň resilienci, jsou schopnější vytvářet efektivní copingové strategie (Major a kol. 1998). Resilience je tedy charakterizována svým vlivem na prvotní vyhodnocení situace jako stresující či nikoliv (před samotnou emoční odezvou) a svým pozitivním, protektivním vlivem. Kdežto copingové strategie jsou charakterizovány jako odpověď na stresující událost a mohou se lišit ve své efektivitě. (Fletcher, Sarkar, 2013) Nicméně studie z roku 2009 (Leipold a Greve) toto rozlišování umírňuje a tvrdí, že rozdíl mezi resiliencí a copingem je hlavně záležitostí pojmové hierarchie, kdy resilience je postavena nad copingovými strategiemi.

2.3 Teorie resilience

Ačkoliv teorií resilience vzniklo již spoustu (Fletcher, Sarkar, 2013), je možné napříč jimi identifikovat některé společné znaky. Většina teorií zahrnuje představu, že resilience je dynamický proces, který se během času mění. Navíc většina výzkumníků uznává, že přítomnost a demonstrování resilience určuje široká řada faktorů (Fletcher, Sarkar, 2013). Nicméně liší se důraz kladený na různé faktory z hlediska jejich vysvětlovacího potenciálu.

Například konceptuální model well-beingu (Dunn, Iglewicz, & Moutier, 2008) zdůrazňuje osobnostní a temperamentové faktory jako zásadní pro odolnost, zatímco konceptuální model pro komunitu a odolnost mládeže (Brennan, 2008) zdůrazňuje důležitost sociální podpory.

Metateorie resilience (Richardson, 2002) může být potenciálně aplikována na různé typy stresorů, těžkostí, životních událostí a na jedince, rodiny i komunity. Dle autorů (Fletcher, Sarkar, 2013) je to jediná metateorie resilience, která zahrnuje řadu teoretických myšlenek z fyziky, psychologie a medicíny.

Jeden z hlavních přínosů teorie Richardsona a kolegů (1990, 2002) je prezentace jejich modelu resilience. V tomto modelu proces resilience začíná jako stav bio-psycho-spirituální homeostáze neboli komfortní zóny, kdy je člověk v rovnováze psychicky, fyzicky a spirituálně. Narušení této rovnováhy nastane ve chvíli, kdy má jedinec nedostatečné zdroje (neboli protektivní faktory) k ochraně před stresory. Časem se jedinec situaci přizpůsobí a nastane proces reintegrace. Tento proces poté vede k jednomu ze čtyř výsledků:

1. **odolná reintegrace** (kde narušení vede k dosažení dalších nových ochranných faktorů a nové, vyšší úrovně homeostázy);
2. **homeostatická reintegrace** (kde narušení vede k tomu, že lidé zůstávají ve svých komfortních zónách ve snaze „prostě přejít“ narušení);
3. **reintegrace se ztrátou** (kde narušení vede ke ztrátě ochranných faktorů a nové, nižší úrovni homeostázy);
4. **dysfunkční reintegrace** (kde narušení vede k tomu, že se lidé uchylují k destruktivnímu chování, jako je například zneužívání návykových látek).

Ačkoliv je model považován za široce uplatnitelný, má své nedostatky, které uznávají a později formulují i původní autoři:

- Linearita modelu – Model je lineární, což znamená, že bere v úvahu pouze jeden izolovaný podnět ve vztahu ke zkušenosti jedince. Vzhledem k tomu, že lidé často zažívají více podnětů současně, model nezohledňuje, jaký vliv má tato složitost na proces narušení a opětovné integrace (Richardson, 2002).

- Chybějící vliv metakognitivních dovedností – I když Richardson uznává, že narušení vyvolává primární emoce (jako je strach, hněv a smutek), model nevysvětluje, jak metakognice (přemýšlení o vlastních myšlenkách a vlastních emocích) ovlivňuje proces opětovné integrace (Fletcher, Sarkar, 2013). Kognitivní zpracování emocí je přitom klíčovým aspektem procesu zvládání stresu – Fletcher a kol. (2006) například naznačují, že lidé prokazující odolnost vnímají své emoce jako přínosné pro své fungování.
- Přílišný důraz na zvládání stresu – Možná nejvýznamnější slabinou modelu je jeho zaujatost směrem ke strategiím zvládání stresu. Jak bylo zmíněno v předchozí části článku, stále více důkazů naznačuje, že odolnost a zvládání stresu by měly být chápány jako odlišné konstrukty (Fletcher, Sarkar, 2013). Tento konceptuální nedostatek odvádí pozornost od zkoumání skutečné povahy odolnosti.

2.4 Zvládání stresu

V této části přiblížím, co je to stres a jak se s ním lidé vyrovnávají – čili jak ho zvládají (v angličtině *coping*). Pro tento účel zde představím slavnou *Transakční teorii stresu a zvládání* od Lazaruse a Folkmanové z roku 1984. Slovo transakční má zde velký význam, a to ve vysvětlení původu stresu. Stres dle autorů nevyvolává ani samotný jedinec, ani samotné prostředí, nýbrž komplexní interakce mezi nimi.

Dle teorie jednotlivci neustále hodnotí podněty ve svém prostředí. Tento proces hodnocení vyvolává emoce, a pokud jsou podněty hodnoceny jako ohrožující, náročné nebo škodlivé (tj. stresory), vyvolaná nepohoda spustí strategie zvládání (*coping*) zaměřené buď na zvládání emocí, nebo na přímé řešení samotného stresoru. Procesy zvládání vedou k určitému výsledku (tj. ke změně vztahu mezi osobou a prostředím), který je následně znovu hodnocen jako příznivý, nepříznivý nebo nevyřešený. Příznivé vyřešení stresorů vyvolává pozitivní emoce, zatímco nevyřešené nebo nepříznivé výsledky vyvolávají nepohodu, což vede jedince k hledání dalších strategií k pokusu o vyřešení stresoru (Folkmanová, 1997; Folkmanová a Lazarus, 1988; Lazarus a Folkmanová, 1984). Podle teorie je stres definován jako *vystavení podnětům, které jsou hodnoceny jako škodlivé, ohrožující nebo náročné a které přesahují schopnost jedince se s nimi vypořádat* (Lazarus a Folkmanová, 1984). Jak už bylo naznačeno, klíčovými prvky původní teorie jsou:

- a) kognitivní hodnocení
- b) zvládání (coping).

Kognitivní hodnocení

Transakční teorie navrhuje, že intenzitu stresové reakce ovlivňuje zprostředkující role kognitivního hodnocení, což je kognitivní proces, kterým je přisuzován význam daným událostem či podnětům (Biggs, Brough, Drummond, 2017). Hodnocení transakcí mezi jedincem a prostředím ovlivňují navíc dvě oblasti (Lazarus, 1991): osobní agenda jedince (včetně hodnot, cílů, přesvědčení) a enviromentální faktory (požadavky, zdroje). Právě variabilita osobních agend a komplexní povaha vnějšího kontextu vysvětluje, proč lidé provádí různá hodnocení ve stejném enviromentálním kontextu (Lazarus, 1991). Je to právě vnímání události jako stresující, nikoli samotná událost, které určuje, zda budou aktivovány copingové strategie či nikoliv (Lazarus, 1991;1999). Lazarus a Folkmanová (1984) popsali dvě základní formy hodnocení: primární a sekundární.

Primární hodnocení přisuzuje význam konkrétním transakcím mezi jedincem a prostředím a tím určuje důležitost pro subjektivní pocit well-beingu jedince (Lazarus, Folkmanová, 1984). Transakce může být vyhodnocena jako příznivě-pozitivní (má pozitivní vliv na pocit pohody jedince), nezajímavá (nemá význam pro pohodu jedince) nebo stresující. V původní transakční teorii stresu a copingových strategií první dvě kategorie nevyvolávají negativní emoce ani potřebu následných copingových strategií. Je to třetí kategorie, stresující transakce, která je primárně ve středu zájmu. (Lazarus, Folkmanová, 1984) Stresující transakce mohou být dále hodnoceny jako způsobující podstatnou škodu/ztrátu, potenciální škodu/ztrátu nebo výzvu (Lazarus, Folkmanová, 1984; Oliver, Brough, 2002). Transakce, které mají potenciál způsobit škodu nebo hrozbu vyvolávají negativní emoce. Hodnocení výzvy se liší od hodnocení hrozby/škody, neboť zahrnuje potenciál pro odměny a růst, pokud má jedinec k dispozici dostatečné copingové zdroje. Potom může být charakterizováno pozitivními emocemi (Lazarus, 1991).

Sekundární hodnocení určuje, co může jedinec vykonat k úspěšnému zvládnutí stresující situace (Lazarus, Folkmanová, 1984). Zároveň je aktivováno pouze v případě, že je situace primárně vyhodnocena jako stresující. Zahrnuje kognitivní proces, při němž jedinec identifikuje a evaluuje své copingové zdroje (např. self-efficacy), situační proměnné a

copingové styly (tj. způsoby, jakými jedinec v minulosti zvládal podobné události; Folkmanová, 1984). Reakce jedince na stres je tedy ovlivněna komplexním a dynamickým procesem, který zahrnuje současnou vzájemnou interakci mezi primárním a sekundárním hodnocením (Biggs, Brough, Drummond, 2017).

I novější výzkumné důkazy obecně podporují zprostředkovatelskou roli kognitivního hodnocení. Rozsáhlá literatura odkazující na transakční teorii se do značné míry shoduje v tom, že kognitivní hodnocení situace jedincem výrazně ovlivňuje jeho výsledné emoce, strategie zvládání i výsledek (Biggs, Brough, Drummond, 2017).

Zvládání (coping)

Když je situace vyhodnocena jako stresující a vyžaduje úsilí k jejímu zvládnutí, jsou aktivovány copingové akce. Podle transakční teorie coping zahrnuje: „*neustále se měnící kognitivní a behaviorální úsilí o zvládnutí vnějších a/nebo vnitřních požadavků, které jsou hodnoceny jako vyčerpávající nebo přesahující zdroje jedince*“ (Lazarus, Folkmanová, 1984, str. 141). Na základě tohoto pohledu je coping dynamický proces, který není podstatně určován osobnostními charakteristikami (Brough, O'Driscoll a Kalliath, 2005). Coping může být zaměřený na řešení problému (*problem-focused coping = PFC*) nebo na regulaci emocí vzniklých v důsledku stresující situace (*emotion-focused coping = EFC*) (Lazarus, Folkmanová, 1984).

Výsledek použitých copingových akcí spolu s novými informacemi z prostředí vede k procesu kognitivního přehodnocení. V tomto procesu je skrz hodnocení situace zjišťováno, zda byly copingové strategie úspěšné, nebo zda se situace změnila na neškodnou či nezajímavou (Lazarus, Folkmanová, 1984). Úspěšné copingové strategie vedou k pozitivním emocím, neúspěšné mohou aktivovat další strategie. Transakční teorie stresu a zvládání (Lazarus, Folkmanová, 1984) zdůrazňuje, že proces stresu je nepřetržitý cyklus transakcí mezi jedincem a prostředím, který způsobuje narušení rovnováhy a vede k adaptačním procesům, jejichž cílem je tuto rovnováhu obnovit.

Ve výzkumech se také často srovnává efektivita dvou oblastí copingových strategií PFC a EFC. Obecně se některé výzkumy shodují v tom, že EFC je považována za neadaptivní a neefektivní. Toho názoru je např. Graven a kolektiv (2014), kteří ve své studii o vztahu copingových strategií a zdravotních výsledků u kardiologických pacientů zjistili, že PFC

bylo obecně spojeno se zlepšením psychické pohody, lepší péčí o sebe a vyšší kvalitou života. Zatímco EFC bylo spojeno s horší psychickou pohodou, nižší kvalitou života a vyšším rizikem úmrtnosti. Podobné výsledky prokazuje také Boyd a kol. (2009). Nicméně spousta výzkumníků také argumentuje proti zjednodušenému generalizování efektů EFC a PFC (Dewe, Guest, 1990). Přetrvávající vnímání EFC jako neadaptivní strategie je částečně způsobeno negativním označováním reakcí spojených s EFC (např. únik a vyhýbání se; Dewe a Cooper, 2007, citováno v Biggs, Brough, Drummond, 2017). Lazarus a Folkman (1984) ve své teorii naznačili, že žádná copingová strategie není sama o sobě účinná nebo neúčinná. Účinnost konkrétní strategie závisí na tom, jak dobře odpovídá hodnocení situace a podmínkám prostředí (Dewe a Cooper, 2007, citováno v Biggs, Brough, Drummond, 2017). EFC tak může být krátkodobě adaptivní a užitečné, pokud je stres vnímán jako nekontrolovatelný a nejsou dostupné dostatečné zdroje pro PFC. Podle Folkmanové a Moskowitzové (2004) vzniká potřeba copingu v obecně silně emocionálních situacích, a tak je jeho počáteční funkcí regulace těchto negativních emocí, které jsou samy o sobě stresující a mohou narušovat instrumentální formy copingu. Regulace negativních emocí tak může pomoci jednotlivci shromáždit síly a zdroje potřebné k pozdějšímu zvládnutí stresu pomocí PFC strategií (Ben-Zur, 2009). EFC a vyhýbavé strategie mohou mít krátkodobě pozitivní účinek tím, že snižují úzkost a emoční napětí. Dlouhodobé spoléhání se na tyto strategie je však považováno za neúčinné, protože vede k odpojení od problému a brání dalším pokusům o jeho řešení. (Ben-Zur, 2009) Vyhýbavé strategie aplikované dlouhodobě mohou vést ke zvýšenému stresu a symptomům PTSD (LeBlanc et al., 2008).

Závěrem lze dosavadní poznatky o copingu shrnout tak, že hodnocení efektivity copingových strategií je často zjednodušené, protože většina studií nebere v úvahu všechny faktory, jako jsou situační a osobnostní charakteristiky (Boyd et al., 2009). EFC strategie bývají často spojovány s negativními důsledky, zatímco PFC strategie mohou mít trvalejší pozitivní účinky na pohodu. Pozitivní účinky jsou však obecně méně často zkoumány. Efektivita copingových strategií by měla být hodnocena nejen podle toho, jak snižují negativní důsledky, ale i podle toho, jak zvyšují pozitivní výsledky (Dewe, Cooper, 2007 citováno v Biggs, Brough, Drummond, 2017).

Ačkoliv teoretické rozlišování mezi PFC a EFC poskytuje užitečný způsob, jak o zvládnání stresu hovořit v širších rysech, nevyhnulo se kritice pro své teoretické i metodologické nedostatky. Dichotomie byla kritizována pro pouhé povrchní vysvětlení copingu a nedostatečném rozlišování mezi konceptuálními složitostmi jednotlivých copingových reakcí (Biggs, Brough, Drummond, 2017). Rozdělení PFC-EFC neposkytuje dostatečnou kategorizaci pro různé subdimenze copingových strategií, např. některé strategie lze zařadit do obou kategorií (př. vyhledávání podpory; Folkman a Moskowitz, 2004). Taxonomie zvládnání stresu by dle výzkumu Skinnerové a kol. (2003) měla být konceptuálně jasná (konkrétní chování by měly být jednoznačně přiřaditelné k vyšší kategorii), vzájemně vylučující (konkrétní chování lze přiřadit jen k jedné vyšší kategorii) a zevrubně-vyčerpávající (pokrývat všechny možné konkrétní akty copingu). Kategorizace EFC-PFC je tedy poměrně problematická, nicméně i přes teoretické limity je stále často využívána ve výzkumu zvládnání stresu (Biggs, Brough, Drummond, 2017).

Existují však i alternativní copingové taxonomie, právě již zmíněná studie Skinnerové a kolektivu (2003). Autoři rozdělují copingové strategie na základě jejich adaptační funkce a rozlišili 3 kategorie adaptačních procesů:

- Adaptační procesy koordinující jednání jednotlivce s nepředvídatelnými podmínkami prostředí (kompetence)
- Adaptační procesy koordinující spoléhání na druhé s dostupnými sociálními zdroji (sounáležitost/*relatedness*)
- Adaptační procesy, které sladují preference jednotlivce s možnostmi okolí (autonomie). Skinner a kol. (2003)

Každý proces pak obsahuje čtyři typy copingových strategií, celkem tedy 12 dimenzí, které představují vyšší úroveň copingových kategorií (např. řešení problémů nebo vyhledávání informací). Autoři (Skinner et al., 2003) navrhují, že kategorii specifické copingové strategie lze stanovit nejprve zjištěním, jaký adaptační proces probíhá a poté určením jeho funkce v rámci procesu adaptace na stresovou situaci. Novější výzkumy potvrzují validitu tohoto rozdělení (Duchachek, Oakley, 2007; Webster, Brough, Daly, 2014).

Hledání smyslu

Jak už bylo krátce zmíněno výše, stresové situace nemusí nutně vyvolávat pouze negativní emoce, ale také pozitivní (např. při aplikování úspěšné copingové strategie). A při neúspěšném uplatnění copingové strategie se objeví negativní emoce. Upravená teorie Lazaruse a Folkmanové (Folkmanová, 1997; 2008) však navrhuje, že neúspěšné zvládání a z něj plynoucí stres mohou ve skutečnosti spustit zvládání zaměřené na hledání smyslu (meaning-focused coping), zejména pokud jsou stresory vnímány jako mimořádně nepříjemné a nekontrolovatelné. Coping zaměřený na hledání smyslu zahrnuje opírání se o vlastní hodnoty a přesvědčení, přehodnocení priorit a hledání pozitivního významu ve stresové situaci, což následně může vyvolávat právě pozitivní emoce a podporovat další zvládání stresu (Folkmanová, 2008).

Coping zaměřený na budoucnost

Copingové strategie popsané výše se zaměřují na to, jak lidé zvládali stresory v minulosti nebo aktuálně probíhající. Některé stresory ale lze předvídat ještě předtím, než nastanou a strategie zvládání tak lze do určité míry naplánovat předem (Biggs, Brough, Drummond, 2017). Schwarzer (2000, citováno v Biggs, Brough, Drummond, 2017) navrhl čtyři kategorie zvládání dle časového umístění potenciačního stresoru a míry jistoty, s jakou k němu opravdu dojde:

a) Reaktivní

Reaktivní zvládání se objevuje při vyrovnávání se s již vzniklou škodou či ztrátou a je situováno do minulosti. Většina dosavadního výzkumu (včetně Lazaruse a Folkmanové, 1984) se zaměřuje právě na reaktivní zvládání.

b) Anticipační

Anticipační zvládání je aktivováno v reakci na očekávanou událost, která s vysokou pravděpodobností nastane v blízké budoucnosti. Např. příprava na zkoušku či očekávání hodnocení pracovního výkonu. Zaměřuje se na zvládání známých rizik a využívání dostupných a aktuálních zdrojů k omezení stresoru (Schwarzer, Taubert, 2002).

c) Preventivní

Preventivní typ zvládání je využíván k vyrovnání se s možnými budoucími stresory, jejichž výskyt je však nejistý. Spočívá ve snaze nashromáždit zdroje “pro jistotu”. Vzhledem k zaměření na prevenci nebo zmírnění negativních dopadů je toto zvládání poháněno primárně hodnocením možných hrozeb (Schwarzer a Knoll, 2003).

d) Proaktivní

A konečné proaktivní zvládání se zaměřuje také na shromáždění zdrojů, ale s cílem zvýšit svůj potenciál a možnosti pro osobní růst (Schwarzer, Taubert, 2002). Příkladem proaktivního zvládání může být aktivní účast na workshopech profesního rozvoje za účelem zvýšení šancí na povýšení díky získaným znalostem, dovednostem a zlepšenému výkonu. Proaktivní zvládání je tedy spíše formou řízení cílů než řízení rizik a je primárně poháněno hodnocením výzev (Schwarzer a Knoll, 2003).

Proaktivnímu a preventivnímu copingu bylo ve výzkumech věnováno nejvíce pozornosti. Studie prokazují pozitivní mediační roli těchto dvou typů zvládání na zdraví a pracovní schopnosti. Například Angelo a Chambel (2012) ukázali, že proaktivní zvládání významně zprostředkovalo vztah mezi pracovními nároky a psychickým vyhořením i pracovní angažovaností u vzorku hasičů. To znamená, že když hasiči použili proaktivní zvládání, následné zdravotní a pracovní výsledky se zlepšily.

3 Vysoká citlivost v kontextu zvládání zátěže

Mnoho studií a výzkumů se již začalo zabývat vztahem mezi vysokou citlivostí a odolností, případně copingovými strategiemi. Většina z nich přináší poměrně negativní zjištění pro osoby s vysokou citlivostí v oblastech zdraví (psychického či fyzického), prožívaného stresu či kvality života (viz dále).

Španělská studie z roku 2023 (Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Chacón, A., & Averages-Navarro, M. L.) zkoumala, jak osobnostní rysy (zejména neuroticismus, extraverze a svědomitost) a strategie zvládání ovlivňují kvalitu života u vysoce citlivých lidí. Cílem bylo zjistit rozdíly mezi pohlavími a vliv úrovně citlivosti na kvalitu života. Dalším cílem bylo také určit, které osobnostní rysy a strategie zvládání jsou prediktory kvality života související se zdravím. Účastníci (N = 10 525) vyplnili HSPS-S, NEO-FFI, CSI a SF-36. Zjištění relevantní pro tuto práci říkají, že vysoce citliví lidé volí různé způsoby, jak zvládat stres –

až na to, že se méně často uchylují k vyhýbání se problémům a sociální izolaci. Maladaptivní strategie zvládnání stresu a některé osobnostní rysy (neuroticismus, nízká extraverte a nízká svědomitost) zhoršují kvalitu života u vysoce citlivých osob. Naopak hlubší zpracování informací u citlivých jedinců může podpořit adaptaci na stresové situace. Neuroticismus a maladaptivní strategie (hlavně sociální stažení a sebekritika) zvyšují riziko horšího zdraví u lidí s vysokou citlivostí, zejména v nepříznivém prostředí. Také je sociální stažení a sebekritika spojena s horší kvalitou života. To naznačuje, že pro jednotlivce s vysokou citlivostí je důležité zaměřit se na používání adaptivních strategií, jako je kognitivní restrukturalizace nebo emoční vyjadřování. (Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Chacón, A., & Averages-Navarro, M. L., 2023)

Nakonec bylo potvrzeno, že neuroticismus a používání maladaptivních strategií zvládnání stresu působí jako rizikové faktory, zatímco extraverte, svědomitost a adaptivní strategie zvládnání stresu působí jako ochranné faktory kvality života osob s vysokou citlivostí. (Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Chacón, A., & Averages-Navarro, M. L., 2023)

Výzkum z Japonska z roku 2022 (Iimura) zkoumal vztah mezi resiliencí, vysokou citlivostí a stresem z Covidu-19 u mladistvých osob. Výsledky ukázaly, že citlivost pozitivně, i když slabě, korelovala se stresem a negativně korelovala s resiliencí. Resilience pak negativně korelovala se stresem. Mediační analýza ukázala, že resilience tlumila negativní vztah mezi citlivostí a stresem a její nepřímý účinek byl statisticky významný. Tyto výsledky naznačují, že vyšší citlivost nemusí být nutně faktorem zranitelnosti, pokud se u jedince vyskytuje dobrá míra resilience (Iimura, 2022)

Tato studie (Iimura, 2022) dále přinesla tři hlavní zjištění. Za prvé, vyšší citlivost sensorického zpracování byla spojena s vyšší úrovní stresu, ačkoli velikost účinku nebyla velká. Za druhé, odolní adolescenti hlásili nižší hladinu stresu, což kopirovalo zjištění předchozích studií. Za třetí, jak se očekávalo, resilience tlumila negativní spojení mezi citlivostí sensorického zpracování a stresem. (Iimura, 2022)

Vysoká citlivost tedy může být rizikovým faktorem při čelení stresu. Nicméně hlavním důsledkem těchto zjištění nebo teorií týkajících se environmentální citlivosti je, že vysoce citliví mladí lidé nejsou nutně zranitelní jedinci. Jinými slovy, pokud dokážeme snížit

negativní environmentální vlivy nebo zvýšit podporující environmentální vlivy, vysoce citliví mladí lidé mohou mít podobné nebo dokonce lepší duševní zdraví než méně citliví jedinci. (Iimura, 2022) Tento výzkum však také ukázal, že vysoce citliví mladí lidé vykazují nízkou resilienci. Proto při zvažování strategie podpory těchto mladých lidí, může být důležité zaměřit se na posílení resilienčních schopností. (Iimura, 2022)

Dalším podobným výzkumem je nová studie z roku 2024 (De Gucht, Woestenburg, Backbier) zaměřující se na mediační roli resilience mezi sensorickou citlivostí a stresem u nadaných osob. Cílem bylo zjistit, zda SPS predikuje míru stresu a zda má v tomto vztahu nějakou roli úroveň resilience. V tomto výzkumu hraje roli ještě další proměnná, a to inteligence. Nadání respondentů autorům umožnilo použít více podrobný dotazník zjišťující úroveň SPS.

Tato studie ((De Gucht, Woestenburg, Backbier, 2024) poukazuje na existující vzorce asociací mezi SPS a stresem, který podporuje model *diatéza-stres* zmíněný výše a také na existenci negativního vztahu mezi resiliencí a stresem. Je nicméně nejasné zda, a jakým způsobem, resilience ovlivňuje vztah mezi SPS a stresem. Výsledky této studie indikují, že vysoká míra SPS je spojena s nižší úrovní resilience, což může predikovat vyšší míru deprese, úzkosti, únavy a fyzických potíží (De Gucht, Woestenburg, Backbier, 2024).

Vysoká míra SPS determinuje, do jaké míry člověk prožívá emocionální a fyzický stres. Také zvyšuje riziko prožívání příznaků úzkosti, deprese nebo fyzických obtíží (De Gucht, Woestenburg, Backbier, 2024). Podobné závěry poskytuje také studie z roku 2010 (Ahadi, Basharpour), která zjišťovala vztah sensorické citlivosti s psychickým zdravím. Snadnost excitace (EOE) a Nízký smyslový práh (LSH) byli pozitivně spojeni s fyzickými symptomy, úzkostí, depresí a nízkým psychickým zdravím.

Vyšší skóre v negativní dimenzi SPS (tam autoři De Gucht, Woestenburg a Backbier zařazují dimenze EOE, LST) bylo spojeno s nižší resiliencí, což vede k většímu stresu. Tento výsledek naznačuje, že nízká resilience zesílila negativní dopad negativních dimenzí SPS na stres. Naopak vyšší skóre v pozitivní SPS (dimenze AES) bylo spojeno s vyšší resiliencí. To následně vede k menšímu stresu, což naznačuje, že v tomto případě měla resilience zmírňující efekt. Studie tedy potvrzuje, že resilience hraje významnou roli v ochraně vysoce

citlivých lidí před nepříznivými důsledky negativních životních zážitků či podnětů prostředí. (De Gucht, Woestenburg, Backbier, 2014)

Předchozí studie nám ukazují, že vysoká citlivost je spojena s vyššími pocity stresu. Liss a kolektiv (2005) však naznačují, že vysoce citliví lidé nejsou nutně predisponováni k negativním emocím, ale v kontextu obtížného rodinného prostředí mají větší pravděpodobnost výskytu negativních psychologických symptomů ve srovnání s jedinci s nižší citlivostí. Ačkoli se literatura obecně shoduje na tom, že existuje souvislost mezi SPS a negativními psychologickými symptomy, je důležité zdůraznit, že tyto symptomy nejsou přímým důsledkem samotné citlivosti na zpracování podnětů (Ahadi & Basharpour, 2010; Liss et al., 2005). Výzkumy totiž neobjasňují kauzální vztahy, ale pouze korelační. Důvody tohoto jevu tak stále nejsou dobře známé. Jedna studie (Brindle, Moulding, Bakker, Nedeljkovic, 2015) tvrdí, že možným zprostředkovatelem tohoto efektu může být regulace emocí čili soubor procesů, který ovlivňuje, jak prožíváme, vyjadřujeme a regulujeme své emoce. Pokud jedinec s vysokou SPS podlehne zahlcení podněty, může to ovlivnit jeho schopnost používat strategie regulace emocí. To následně může vést k celkovému zvýšení negativních psychických symptomů, protože jedinec není schopen regulovat své emoce v souladu s aktuálními požadavky situace.

Výsledky (Brindle, Moulding, Bakker, Nedeljkovic, 2015) naznačují, že lidé s SPS častěji zažívají příznaky deprese kvůli:

- Neschopnosti uplatňovat strategie emoční regulace
- Zvýšenému uvědomování si vlastních emocí
- Neschopnosti přijmout prožívání stresu (nepříjemných pocitů).

Osoby s omezeným přístupem ke strategiím emoční regulace se drží přesvědčení, že pokud je něco začne trápit, bude je to trápit po dlouhý časový úsek a oni s tím nebudou schopni nic udělat. Zároveň osoby s vysokým skóre SPS uvádějí, že jsou si těchto emočních stavů více vědomy (Brindle, Moulding, Bakker, Nedeljkovic, 2015). Tato studie tedy uvádí jednu z možných cest, jak může být vysoká citlivost spojena s depresí – lidé s vysokou citlivostí jsou náchylnější k častému vystavení negativním a nepříjemným vnitřním stavům. Když se to děje opakovaně, může to oslabit jejich schopnost zvládat emoce, protože ztrácejí důvěru

v to, že dokážou tyto negativní stavy překonat. Zároveň si tyto negativní stavy více uvědomují a přikládají jim větší význam. (Brindle, Moulding, Bakker, Nedeljkovic, 2015)

Výsledky rovněž opakovaně potvrzují pozitivní souvislost mezi SPS a negativními psychologickými symptomy. Konzistentním zprostředkovatelem tohoto vztahu se ukázala být zejména omezená schopnost přijímat negativní emoce. Zvýšené vnímání vlastních emocí zvyšovalo riziko vzniku deprese i úzkosti. A nakonec omezený přístup ke strategiím regulace emocí částečně zprostředkovával vztah k depresi. (Brindle, Moulding, Bakker, Nedeljkovic, 2015)

Ne všechny výzkumy se však zabývají negativními aspekty vysoké citlivosti. Studie z roku 2013 (Belsky, Pluess) se zabývala pojmem *vantage sensitivity*, což by se dalo volně přeložit jako citlivost na pozitivní podněty. Výzkumy v oblasti pozitivní psychologie často vycházejí z nepřímého předpokladu, že z pozitivních vlivů budou mít prospěch všichni, nebo alespoň většina lidí, přibližně stejně. Ve skutečnosti se ale reakce na pozitivní vlivy u jednotlivců značně liší. Například je zřejmé, že některé děti akademicky vynikají v podpůrném školním prostředí, zatímco jiné na něj nereagují stejně dobře – nebo alespoň ne v takové míře. Podobně ne všechny děti dosahují stejné úrovně sociálně-emocionální zralosti, i když vyrůstají v láskyplném a podporujícím rodinném prostředí. Autoři hypotetizují, že taková zvýšená citlivost na pozitivní podněty může být dána endogenními faktory. (Belsky, Pluess, 2013)

3.1 Koncept *vantage* senzitivity

Jak bylo zmíněno výše, vysoce citliví lidé nejsou zvýšeně vnímaví vůči pouze negativním vlivům. Již v teorii Aronové a Arona (1997) nebo v teorii DST (Pluess, Belsky, 2009) bylo nastíněno, že mohou také více těžit z pozitivních zkušeností a vlivů z okolí. Tuto myšlenku potvrzuje právě koncept citlivosti na pozitivní podněty (*vantage sensitivity*). *Vantage* ve smyslu výhodné či příznivé pro osobu, jelikož taková osoba může více těžit z jakýchkoli pozitivních intervencí či příznivého rodinného nebo školního prostředí. Je to ojedinělý koncept zejména v tom, že se nezabývá negativními vlivy, ale řeší jen a pouze vliv pozitivních intervencí na člověka. (Pluess, Belsky, 2013)

Autoři (Pluess, Belsky, 2013) se ve studii zabývají také odlišením pojmu od jiných – např. od resilience. Zatímco koncept resilience odráží ochranné procesy při vystavení zátěži a odkazuje na individuální rozdíly v reakci na nepříznivé podmínky, nezahrnuje schopnost těžit z pozitivních zkušeností. Na druhou stranu koncept *vantage sensitivity* se týká individuálních rozdílů v reakci na pozitivní podmínky díky podpůrným faktorům, ale nezahrnuje odolnost vůči negativním vlivům.

Dalším pojmem, který chtěli autoři odlišit a zároveň z něj koncept citlivosti na pozitivní podněty vychází, je jedna z teorií citlivosti zmíněná na začátku teoretické části, konkrétně diferenciální citlivost (differential susceptibility, DST). Ta vychází z myšlenky, že stejné faktory, které zvyšují zranitelnost vůči negativním vlivům, také zvyšují schopnost těžit z pozitivních zkušeností. Tím pádem stejné faktory, které činí některé lidi odolnějšími vůči negativním vlivům, je zároveň činí méně citlivými na pozitivní zkušenosti. (Pluess, Belsky, 2013)

Autoři (Pluess, Belsky, 2013) pomocí analýzy a rešerše dosavadních výzkumů identifikovali tři kategorie důkazů o endogenním původu vyšší vnímavosti – behaviorální, fyziologické a genetické. Fyziologické souvisí s úrovní stresové reaktivity kortizolu, genetické zase hledají důkazy o společných genech vysoce citlivých osob. Podrobněji zde rozeberu behaviorální faktory, které přímo souvisí se senzoricou citlivostí zpracování podnětů. Vysoká citlivost totiž může fungovat jako faktor modifikující vliv prostředí na jedince. Pluess a Boniwell (2015) vycházeli z této hypotézy a ověřovali, zda děti charakterizované vysokou citlivostí budou na psychologickou intervenci reagovat silněji. Zkoumali účinky programu na podporu resilience ve školách u 166 dívek ve věku 11 let. Intervence vedla k výraznému snížení symptomů deprese, které bylo pozorováno při hodnocení po 12 měsících. Nicméně, v souladu s konceptem *vantage* citlivosti, k tomuto zlepšení došlo výhradně u dívek, které měly vysoké skóre v dotazníku pro vysoce citlivé děti. Ostatní děti nezaznamenaly žádné zlepšení v symptomech deprese (Pluess, Boniwell, 2015). Autoři (Pluess, Belsky, 2013) ještě uvádějí jeden příklad – vysoce citliví lidé jsou rovněž citlivější na emocionální odměny spojené s úspěšným řešením úkolů, jak ukázal výzkum Aronové, Arona a Davies (2005). Stručně řečeno, prožívají intenzivnější negativní emoce, pokud řeší náročný a těžký úkol, ale také se více radují, když je úkol snadný a splnitelný.

EMPIRICKÁ ČÁST

V empirické části bude nejprve představena metodologie výzkumu, poté výsledky analýzy rozhovorů a na závěr diskuze výsledků a porovnání s literaturou.

4 Metodologie

V teoretické části bylo představeno několik kvantitativních studií zaměřujících se na korelační vztah vysoké citlivosti a negativních psychických symptomů (např. vnímaný stres, úzkost aj.). Pro tento výzkum jsem se proto rozhodla zvolit kvalitativní design a prozkoumat aspekty tohoto vztahu více do hloubky. Práce se tak zaměřuje na hlubší porozumění vysoké citlivosti a jejímu významu v kontextu odolnosti, přičemž využívá kvalitativního přístupu ke zkoumání individuálních zkušeností a perspektiv. Hlavním úkolem kvalitativního designu, jak říká Hendl (2023), „*je objasnit, jak se lidé v daném prostředí a situaci dobírají pochopení toho, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své všednodenní aktivity a interakce*“ (s. 50). Dále také zdůrazňuje, že výzkumník kvalitativního přístupu se snaží poznávat a hledat významy a pochopit aktuální dění, z čehož pak konstruuje výsledný obraz (Hendl, 2023). Miovský ve své publikaci (2006) také podrobně rozebírá a definuje kvalitativní výzkum. Tvrdí, že kvalitativní výzkum využívá principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky. Kontextuálnost odráží fakt, že v psychologii se málo kdy setkáme s pravidly či zákonitostmi, které by platily obecně, ale jsou spíše vázány na kontext – osobnostních vlastností, místa a času, zejména pak v oblasti motivace nebo prožívání (Mioviský, 2006). Prostřednictvím zkoumání dynamiky procesů pak můžeme zjistit, jaké různé faktory mají na daný proces vliv a jak takový vliv vůbec vypadá (Mioviský, 2006). Důležitou charakteristikou kvalitativního výzkumu je také reflexivní povaha zkoumání. Mioviský (2006) i Hendl (2023) zdůrazňují důležitou roli výzkumníka, který je sám o sobě nástrojem výzkumu. Výzkumník se dle Mioviského (2006, s. 18) „*de facto přímo či nepřímo spolupodílí na procesech, které zkoumá*“. Dle Mioviského (2006) bychom se tedy neměli snažit o eliminaci tohoto vlivu, ale spíše o porozumění a popsání toho, jak k němu dochází a jak může měnit zkoumaný předmět.

4.1 Výzkumný problém

Účelem práce je prozkoumat aspekty vztahu mezi vysokou citlivostí a psychickou odolností s cílem pochopit, jak vysoká citlivost a psychická odolnost vzájemně interagují a jak tato interakce ovlivňuje schopnost jedinců zvládat zátěžové situace. Zjišťuje také, jaké strategie zvládání stresových situací (coping) vysoce citliví jedinci nejčastěji volí.

I přes rostoucí výzkum v oblasti vysoké citlivosti je stále málo známo o tom, jakým způsobem vysoká citlivost ovlivňuje schopnost odolnosti v zátěžových situacích. Dosavadní výzkumy se zaměřují především na kvantitativní zkoumání vysoké citlivosti a odolnosti, zatímco hlubší kvalitativní porozumění dynamice tohoto vztahu zůstává omezené. Tento výzkum se proto snaží zaplnit tuto mezeru prostřednictvím analýzy individuálních zkušeností. Cílem práce je prozkoumat aspekty vztahu vysoké citlivosti a psychické odolnosti v kontextu zvládání zátěže u dospělých jedinců a identifikace strategií zvládání, které tito jedinci nejčastěji využívají.

Hlavní výzkumná otázka:

- Jaký je vztah mezi vysokou citlivostí a psychickou odolností u dospělých jedinců?

Dílní výzkumné otázky:

1. Jak respondenti vnímají svou vysokou citlivost?
2. Jak jedinci s vysokou citlivostí vnímají svou psychickou odolnost?
3. Jaké strategie zvládání využívají vysoce citliví jedinci?
4. Jaké bariéry brání efektivnímu zvládání stresových situací u vysoce citlivých osob?
5. Jaké aspekty vysoké citlivosti mohou podporovat zvládání stresových situací?
6. Jak lze podpořit duševní pohodu u vysoce citlivých jedinců na základě jejich zkušeností?

4.2 Výzkumný soubor

Oslovení respondentů proběhlo skrz Institut vysoké citlivosti (dále jen Institut). Kontaktovala jsem jej skrz e-mail uvedený na webových stránkách s prosbou o uveřejnění inzerátu na jejich sociálních sítích. Komunikace byla velmi vřelá a Institut souhlasil s uveřejněním na sociálních sítích Facebook a Instagram. Díky tomu se mi ozvalo celkem 13 osob, z nichž jsem vybrala konečný soubor. Nejprve byl všem osloveným poslán dotazník

s demografickými údaji – jméno, věk, vzdělání, povolání a zda se momentálně léčí s nějakými psychickými obtížemi. Touto otázkou jsem chtěla zmapovat a případně pak vyloučit ze souboru závažnější psychické poruchy, které by mohly ovlivňovat nebo až překrývat vliv vysoké citlivosti na zvládání zátěže. Zbylými demografickými údaji jsem chtěla získat základní povědomí o přihlášených respondentech. Zároveň se tím ušetřil čas v samotných rozhovorech, ve kterých jsme se mohli rovnou začít věnovat vysoké citlivosti. Nicméně, jak vyplývá z výzkumů (viz teoretická část), vysoká citlivost je spojena s některými psychickými symptomy, např. neuroticismem a úzkostností. Proto jsem respondenty s uvedenými úzkostnými symptomy ze souboru nevyloučila. Ze souboru však byly vyloučeny 3 osoby s uvedenou léčbou deprese. Další 2 osoby přerušily kontakt. Dotazník dále obsahoval představu o termínu a způsobu provedení rozhovoru. Respondenti si mohli zvolit, zda chtějí rozhovor uskutečnit naživo v Praze či online. Tuto možnost jsem jim nabídla, aby si sami mohli zvolit variantu ve které se budou cítit bezpečně. Šest rozhovorů proběhlo naživo v Praze v kavárně a dva proběhly online kvůli vzdálenosti.

Výsledný výzkumný soubor je tvořen z osmi respondentů ve věku 20 až 35 let. Kritérii pro výběr byl věk v mladé dospělosti (tj. od 20 do 35 let) a sebe-identifikace vysoké citlivosti – tj. respondenti si o sobě myslí, že jsou vysoce citliví a také už se nad svojí vysokou citlivostí někdy zamýšleli. Druhá část kritéria sebe-identifikace byla zvolena proto, aby již respondenti dokázali hovořit o své citlivosti s určitou mírou znalostí a sebereflexe a rozhovor tak mohl jít více do hloubky. Mladá dospělost byla zvolena zejména proto, že vysoká citlivost není běžně laicky známý jev a pravděpodobnost povědomí a sebeidentifikace je dle mého názoru vyšší v mladém věku. Výzkumný vzorek tvoří sedm žen a jeden muž. Přestože si uvědomuji nerovnoměrné zastoupení pohlaví, rozhodla jsem se jednoho zájemce muže do výzkumu zařadit, jelikož se práce nezaměřuje na rozdíly mezi pohlavími a tyto aspekty nejsou předmětem interpretace výsledků. Níže uvádím přehledovou tabulku s demografickými údaji respondentů.

Tabulka 1

Přehled respondentů

Jméno	Věk	Vzdělání	Status	Psychické obtíže
-------	-----	----------	--------	------------------

David	31	Středoškolské s maturitou	Pracuji	Ne
Kristýna	20	Středoškolské s maturitou	Studuji	Ne
Štěpánka	23	Středoškolské s maturitou	Studuji	Ne
Erika	35	Vysokoškolské	Pracuji	Ne
Nikola	29	Vysokoškolské	Rodičovská dovolená	Úzkosti, panické ataky
Eva	30	Vysokoškolské	Rodičovská dovolená	Ne
Hedvika	30	Vysokoškolské	Pracuji i studuji	Ne
Nad'a	35	Vysokoškolské	Rodičovská dovolená	Únavový syndrom, syndrom vyhoření a panické ataky

4.3 Metody sběru dat

Hlavní zdroj výzkumných dat byly polostrukturované rozhovory v délce od 50 do 80 minut. S každým respondentem byl rozhovor uskutečněn jednou, avšak s možností se kdykoli znovu ozvat prostřednictvím e-mailu s doplňujícími informacemi. Tuto možnost nikdo nevyužil, tudíž jsou data zpracovávána pouze z rozhovorů. Polostrukturovaná forma byla zvolena pro klíčovou flexibilitu při vedení rozhovorů důležitou pro to, aby každý rozhovor byl jedinečný a přizpůsobený důležitým tématům jednotlivých respondentů. Byla stanovena určitá struktura, která však ponechávala volnost na kladení doplňujících otázek. Každý rozhovor byl započat mapováním představ o vysoké citlivosti a poté výpovědí respondentů o jejich vlastní vysoké citlivosti. Tím jsem nechala prostor na to, aby každý z nich odpověděl dle toho, co v jejich vysoké citlivosti vnímají jako nejvýraznější. Po nějakou dobu jsme tedy

s respondenty prozkoumávali, co to je a jak vypadá ta jejich vysoká citlivost. Poté jsme se přesunuli do druhé fáze rozhovoru, která se již zaměřovala na to, jaké situace respondenti vnímají jako náročné/zátěžové, jak je zvládají, co jim ve zvládnání pomáhá či brání. Na konci jsme se zaměřili na ne/výhodnost vysoké citlivosti při zvládnání zátěže.

4.4 Etika výzkumu

Při jednání s respondenty byl kladen důraz na důkladnou informovanost respondentů a transparentnost výzkumu. Před samotnými rozhovory respondenti nejprve obdrželi rozsáhlý informační e-mail obsahující veškeré informace o účelu výzkumu, cíli výzkumu a samozřejmě také průběhu výzkumu a sběru dat. E-mail také obsahoval informace, že účast na výzkumu je zcela dobrovolná, bezúplatná a lze ji kdykoliv v jakékoli fázi bez udání důvodu ukončit. Před uskutečněním rozhovoru byl respondentům předložen Informovaný souhlas s účastí na výzkumu (viz příloha) ve kterém bylo mimo jiné napsáno, že rozhovory budou nahrávány, aby mohly být následně doslovně přepsány a také, že respondenti nemusí odpovídat na kterékoli otázky, pokud nebudou chtít. Při přepisu byly rozhovory důkladně anonymizovány. Pravá jména jsou nahrazena smyšlenými jmény a všechny geografické údaje smazány nebo nahrazeny smyšlenými.

Reflexe výzkumníka

Jak jsem zmínila v úvodu metodologické části, v kvalitativním výzkumu je sám výzkumník nástrojem zkoumání. Proto je důležité, aby reflektoval svůj vztah k tématu. Zkoumané téma jsem si zvolila na základě osobního zájmu a zároveň se sama identifikuji jako vysoce citlivý člověk. Tento aspekt jsem vnímala jako výhodu při realizaci rozhovorů – respondenti byli o této skutečnosti informováni, což přispělo k uvolněnější a otevřenější atmosféře. Někteří z nich následně reflektovali, že pro ně bylo úlevné hovořit o citlivosti s někým, kdo má podobné zkušenosti a může jim nabídnout určitou míru pochopení. To umožnilo hlubší diskusi a větší otevřenost v tématech spojených s vysokou citlivostí.

Zároveň si uvědomuji, že můj pohled na vysokou citlivost může být ovlivněn vlastními zkušenostmi. Při analýze a interpretaci rozhovorů jsem proto dbala na to, abych pečlivě oddělovala své prožitky od výpovědí respondentů. Současně mi však osobní zkušenost

pomohla lépe porozumět skrytým významům v jejich vyjádřeních a tím přispěla k interpretaci.

4.5 Analýza dat

Získaná data z přeepsaných rozhovorů byla analyzována pomocí tematické analýzy. Tematická analýza je kvalitativní metoda pro identifikaci, analýzu a interpretaci vzorců významu (témat). Je to zároveň nástroj pro analýzu, který nevychází a není závislý na teoretickém rámci. (Clarke, Braun, 2016) TA nabízí dostupnou a systematickou proceduru pro generování kódů a témat z kvalitativních dat. Kódy jsou nejmenší jednotky analýzy, které popisují zajímavé části dat potenciálně relevantních pro výzkumné otázky. Kódy jsou zároveň stavební kameny pro témata, která poskytují rámec pro organizaci a report analytických závěrů. (Clarke, Braun, 2016) Charakteristickou známkou TA je její flexibilita – nejen teoretická, ale také ve vztahu k výzkumné otázce, velikosti a složení vzorku, metodě sběru dat a přístupech ke generování významu (Clarke, Braun, 2016).

Díky flexibilitě metody může být také analýza dat provedena několika možnými způsoby. V článku z roku 2006 od stejných autorek (Braun, Clarke) popisují dvě možnosti: bohatou deskripci data setu nebo detailní popis jednoho konkrétního aspektu. První možnost nabízí komplexní tematický popis celého datasetu, aby si čtenář udělal představu o převládajících či důležitých tématech. V tomto případě pak témata odráží obsah celého datového souboru a nutně se ztratí určitá hloubka a složitost. Takový přístup může být užitečný při analyzování málo prozkoumané oblasti. Druhou možností poskytnutí podrobnější a jemnější analýzy jednoho tématu nebo skupiny témat v datech, kdy však budou vynechány některé části dat. (Braun, Clarke, 2006)

V této práci jsem se přiklonila spíše k první metodě, kdy se snažím podat komplexní tematický přehled celého datasetu. Cílem bylo (jak uvádí i autorky výše) vytvořit představu o převládajících a důležitých tématech a vytvořit tak počáteční výzkumné kroky k tomu, aby nám byly jasnější způsoby vlivu vysoké citlivosti na odolnost a zvládání zátěže.

Tematická analýza byla provedena v 6 krocích (Braun, Clarke, 2006):

1. Seznámení se s daty

Tento krok probíhal od samého počátku výzkumu. Určité seznámení s daty vzniká už při jejich sběru (tj. při vedení rozhovorů). Detailnější seznámení pak proběhlo při prepisech rozhovorů a následně jejich opakovaném čtení, při kterém již byly vytvářeny počáteční poznámky a nápady.

2. Generování počátečních kódů

Tato fáze obsahuje systematické kódování zajímavých úseků dat v celém souboru a seskupování dat, která se vztahují ke každému kódu (Braun, Clarke, 2006). Konkrétní kódování probíhalo manuální formou, kdy každému zajímavému úseku dat byl pomocí poznámky a barevného označení přímo v textu přidělen kód. Poté byly kódy přepsány do přehledové tabulky, ilustrace viz níže.

Tabulka 2

Přehled kódů

Název kódu	Téma	Citace	Respondent
Hluk a zahlcení	Senzorická citlivost	ten hluk mi vadí tak moc, že vlastně nejsem schopný moc jako fungovat vlastně v té situaci, že mi to tak je jako nepříjemné, že mi to úplně zahltlí	David
Pocit jinakosti	Citlivost a okolí	tak to začalo tím, že jsem jako vlastně vnímala to, že se dost jako liším i od svých jako vrstevníků a tak	Kristýna
Náročné rozhodování	Hluboké zpracovávání	Jak kdy, jako asi pravidlo u mě je, že se hůř rozhoduju, ale pak jsou taky situace, kdy se umím velice dobře rozhodovat a velice rychle	Erika

Potřeba samoty	Strategie zvládnání	a já se jako dosycuju tím, že jsem sama	Erika
----------------	---------------------	---	-------

Autorky (Braun, Clarke, 2006) upozorňují, že je běžné nacházet při kódování v datech rozpory, kdy se některé výpovědi respondentů odchyľují od převládajícího příběhu v analýze.

3. Hledání témat

V momentě, kdy bylo dokončeno kódování ve všech rozhovorech, se analýza posunula k třídění kódů do potenciálních témat a seskupování všech relevantních kódů do identifikovaných témat. V této fázi začíná zvažování, jak se různé kódy mohou spojovat a vytvářet tak zastřešující téma. Jelikož kódů vzniklo opravdu mnoho, nejprve jsem si je začala vypisovat do myšlenkových map, které mi pomohly vytvořit počáteční představu o jejich vztazích nebo poukázaly na možnost některé kódy sloučit. K jejich dalšímu seskupování jsem posléze použila vizuální pomoc. Kódy jsem přepsala na malé kousky papírů a barevně odlišila. Papírky jsem pak fyzicky seskupovala a přeskupovala, dokud mi nevznikl jasnější obraz témat. Podobný postup doporučují i autorky (Braun, Clarke, 2006). V této fázi se začínají zobrazovat vztahy mezi kódy, mezi tématy a také začínají být patrné různé úrovně témat – hlavní zastřešující témata a subtémata. Fáze je ukončena s kolekcí kandidátních témat a subtémat. (Braun, Clarke, 2006)

4. Přezkoumání témat

V této fázi probíhá další slučování, rozdělování či zpřesňování témat. Také se v této fázi přistupuje k opakovanému čtení kódů, aby se zjistilo, zda nebyly některé úseky vynechány. (Braun, Clarke, 2006) Tato fáze se při mém analyzování překrývala již s minulou fází, kdy jsem průběžně vyhodnocovala a přeskupovala kódy.

5. Definování a pojmenování témat

V této fázi jsem každému tématu přiřadila finální název a kontext. Kontext tématu obsahuje jeho podstatu (o čem právě toto téma je).

6. Vypracování zprávy

Tato část obsahuje představení, popis a interpretaci jednotlivých témat a subtémat. Analýza témat je doplněna o ilustrativní citace výroků jednotlivých respondentů. Výroky byly vybrány podle toho, který nejlépe reprezentoval dané téma či subtéma. V některých případech je použito více výroků, aby bylo docíleno přesné ilustrace myšlenky. Tato zpráva je obsahem kapitoly o výsledcích práce.

5 Výsledky tematické analýzy

V této kapitole prezentuji přehled výsledných identifikovaných témat a subtémat. Témat je celkem pět a jsou následující: *vnímání vysoké citlivosti, stresory, adaptivní strategie zvládání, interakce citlivosti a odolnosti, zdroje a podpora*. Některá témata mají také několik subtémat. Kategorizace témat byla poměrně náročným procesem, neboť se některé kódy velmi prolínaly. A tak i některá témata se během analýzy budou prolínat či na sebe navazovat (záviset jeden na druhém). Rozdělení je proto třeba brát jako uměle vygenerované za účelem vyšší srozumitelnosti a přehlednosti práce.

5.1 Vnímání vysoké citlivosti

Úvodním a poměrně rozsáhlým tématem je vnímání vysoké citlivosti respondenty, které se v různé podobě vyskytlo v každém rozhovoru, neboť první polovina rozhovorů tomu byla věnována. Respondenti byli nejprve dotázáni, co si představí, když se řekne vysoká citlivost a pak byli vyzváni k popsání své vlastní vysoké citlivosti. Touto otevřenou otázkou jsem chtěla respondentům nechat prostor na to, aby mluvili o takových aspektech vysoké citlivosti, které jsou pro ně nejvýznamnější či nejvýraznější. Napříč rozhovory se nejvíce opakovala tato subtémata: *senzorická citlivost, emoční citlivost, citlivost a okolí, identifikace a přijetí a hluboké zpracovávání*. Všechny subtémata budou samostatně popsána a ilustrována v následujících podkapitolách.

5.1.1 Senzorická citlivost

Nejčastější odpovědí na první otázku (Co se Vám vybaví, když se řekne vysoká citlivost) byla zjednodušeně subjektivně vyšší a intenzivnější vnímavost. Respondenti popisovali pocit, že vnímají víc než jejich okolí. Respondent David odpověděl následovně:

„Ono to souvisí s nějakou jako vnímavostí asi, že... citlivost jako vnímavost... tak ty věci, co třeba já jako beru, nebo vnímám, jak moc silně... zjevně asi nějak víc než nějaká norma.“

Když jsme se na vnímavost podívali více do detailu, vynořily se oblasti sensorické citlivosti, nejčastěji citlivost na hluk, pachy a ostré světlo. Respondenti hovořili o nemožnosti setrvat v hlučné místnosti (např. hospodě) či v místnosti s někým, kdo je intenzivně navoněný, o preferenci malých lampiček namísto velkého ostrého světla či o potížích se setrváním na různých koncertech (hlasitá hudba, blikající světla) a to i přesto, že by tam byli rádi. Sensorické podněty mohou být pro vysoce citlivé osoby někdy tak silné, že je zcela zahltní a omezí schopnost fungování v dané situaci. Pocit zahlcení se již zde vyjevuje jako jeden z hlavních stresorů vysoké citlivosti, který ztěžuje nebo komplikuje běžné fungování ve společnosti.

„ten hluk mi vadí tak moc, že vlastně nejsem schopný moc jako fungovat vlastně v té situaci, že mi to je tak jako nepříjemné, že mě to úplně zahltní“ David

Ačkoliv je toto téma zaměřené na vnímání sensorických podnětů, nelze si nevšimnout provázanosti se sociálními situacemi a interakcemi. Respondenti často uváděli neshody s kolegy či vynechání sociálních událostí kvůli své citlivosti.

„keď trebárs v práci sme mali kolegyňu, ktorá sa ako voňala strašne voňavkou, tak ja som to proste, ja som normálne myslela, že normálne budú musieť dať výpoveď, ja som to úplne nezvládla, že v podstate som to nezvládla tam ani byť“ Nikola

5.1.2 Emoční citlivost

Jev zvýšené vnímavosti se netýkal pouze sensorických podnětů, ale prostupoval rozhovory napříč různými tématy. I v oblasti emoční citlivosti měla zvýšená vnímavost své místo – respondenti uváděli intenzivnější vnímání svých emocí i emocí druhých. Součástí intenzivního prožívání emocí bylo také snadné dojímaní se nad filmy, seriály, knihami. V rozhovorech jsme se bavili jak o prožívání emocí, tak o projevování, což ne vždy je nebo může být v souladu. Prožívání emocí pozitivních i negativních bylo většinou respondentů hodnoceno jako hluboké a intenzivní:

„no hluboce samozřejmě (smích)...když prožívám radost, tak to pak cítím na celém těle a hodně nebo jako mám tendenci za sebou to několikrát říct, protože jako stále ji prožívám jako teďka ale i za 5 minut jsem schopná ji prožívat. Dokážu být opravdu nadšená z věci.“ Erika

Pro všechny respondenty bylo opravdu důležité dát svým emocím průchod a prostor k prožití, odžití a zpracování. Toto téma silně souvisí i se zvládáním náročných životních situací, tj. při možnosti emoce prožít a dát jim průchod se těžké situace zvládaly lépe. Toto téma bude podrobněji rozebráno v pozdější části práce.

Zahlcení emocemi svými či druhých lidí bylo dalším tématem identifikovaném ve většině rozhovorů.

„Takže vlastně pro mě to prožívání vlastních emocí je zahlcující a jakoby nevnímám pak...umm realitu, je pro mě hrozně náročnej nějaký nadhled. A ještě k tomu je to vyčerpávající.“ Nad'a

„tak teda je to hodně o tom, že se na mě docela hezky přenáší jako emoce a nálady ostatních. Občas je to těžké to jakoby nějak jako korigovat, ať už ty pozitivní, tak i ty negativní“ Hedvika

V souvislosti se zahlcujícími emocemi respondenti často mluvili o dvou stranách empatie. Většina respondentů u sebe schopnost empatie pocítovala a zmiňovala, že to může být někdy výhoda a někdy komplikace. Obecně však schopnost empatie hodnotili respondenti kladně a považovali ji za přínosnou do sociálních interakcí a mezilidských vztahů.

„je to dobrý v tom, že si myslím že jakoby ta empatie se dá jako dispoziitivně využít, že jo, že člověk fakt umí jako naslouchat“ Hedvika

„Tak výhoda je podle mě ta empatie nebo nějaký jako napojení se. Myslím si, že třeba hodně lehce se mi jakoby navazují vztahy s lidma“ Hedvika

Nicméně být stále empatický může přinášet také zahlcení a zátěž pro běžné fungování. Respondenti často hovořili o tom, že nejen že ostatním jsou schopni naslouchat a chápat jejich situaci, ale že se emoce druhých na ně přenáší a oni je pak sami pocítoují, což může být náročné a zahlcující vzhledem k intenzitě a hloubce jejich vlastních emocí a pocitů.

„A myslím, že za poslední půlrok nějaký jako vnitřní práce se mi to daří jako snižovat tu citlivost na ty emoce svoje a emoce i jiných lidí, protože já, když vstoupím do místnosti, tak cejtím jak se tam ostatní lidi cejtěj...“ Nad'a

„že se docela rychle jako zahltním, ať už právě něčíma emocema nebo třeba nebo třeba...nevím nějakým nekonečným příběhem (smích)...“ Hedvika

Kombinaci přínosu, projevování a zvládání emocí ilustruje výrok Davida:

„asi se to nějak vyvíjelo v čase. Občas to dokážu tak jako kdyby, čím jsem starší, tak tím to dokážu víc brát, jako že to je nějaký jako fyzický projev, který vlastně jako beru jako hrozně přínosnej, že se to jako stane, že

třeba si pobřečím a zároveň mám trošku od toho jako takovej odstup a spíš se u toho tak jako sleduju, jak kdyby, že cítím, že se potřebuju třeba vybrečet, tak se vybrečím a zároveň to tak jako beru, jako že to je takové, jako že se nenechám tak jako moct unést na té vlně těch emocí“

David akcentuje důležitost dát emocím průchod, tady konkrétně *se vybrečet*, ale zároveň se jimi nenechat zahltit. Prožít si emoci považuje za přínosné ve chvíli, kdy se tím nenechá zcela unést. Stejně jako Nad'a o kousek výše mluví o schopnosti neztratit nadhled nad situací. Prožívání emocí bez většího zahlcení se však oba museli nejprve naučit, a to zejména časem a zkušenostmi, v případě Nadi také vnitřní prací sama se sebou.

Zajímavým tématem, které jsem identifikovala ve většině rozhovorů, bylo vnímání přípustnosti projevování emocí na určitých místech a mezi určitými lidmi. Vysoce citliví jedinci vnímavější k detailům a s tendencí situace zpracovávat do hloubky rádi projevují své emoce jen ve společnosti, kde to bude kladně přijato. Ve společnosti, která dá nějakými signály najevo nesouhlas, se respondenti cítí svázaně a nepříjemně, ať už jde o projevy pozitivních či negativních emocí. Projevování emocí pak v takové společnosti cíleně snižují a vzniká tak nesoulad mezi prožíváním a projevováním. Zcela logicky pak dávají přednost společnosti, kde mohou být sami sebou a své emoce volně projevovat bez strachu z odsouzení.

„ale když si to jako... když jsem v okolí, kde si to můžu dovolit...“

„když jako začnu vnímat, že okolí si toho všimne a nereaguje úplně dobře, tak se začnu, jakože si řeknu, no tak teď už seš moc otevřená, trošku se zase jako utlum“ Štěpánka

5.1.3 Citlivost a okolí

Posledním zmiňovaným tématem navazuje celá další oblast, která se napříč rozhovory vyskytovala, a to vnímání vlastní citlivosti ve vztahu k okolí. S tématem projevování emocí na přípustných místech souvisí obecně zmiňované vnímání reakcí okolí, kdy respondenti vnímají jemné nuance v reakcích lidí kolem sebe a často je také přisuzují sobě. Například Nad'a velmi řešila to, jak ji okolí vnímá a jak hodnotí její projevy chování. Zmiňovala situace, kdy se cítí zahlcená okolním hlukem a nejradši by měla na uších nasazená sluchátka po celý den. Ve chvíli, kdy se k tomu odhodlala, však spatřovala nesouhlasné pohledy ve svém okolí, a to na ní a na její rozhodnutí mělo vliv. Otázku, kterou si Nad'a klade, je však do jaké míry byly pohledy opravdu způsobené tím, co Nad'a udělala nebo to s ní vůbec

nesouviselo. Ať tak či onak, uvědomuje si, že jednodušší by pro ni bylo se tím zcela nezabývat a že neustálé přemýšlení nad reakcemi okolí je velmi vyčerpávající a přispívá k celkové zahlcenosti.

„a vidím to, že to těm lidem je třeba...jako že se nějak tváří a nějak jenom to, že se tvářej blbě jsou silný indicie k tomu, že to není, není v pořádku“ Nad'a

Ve vnímaných reakcích okolních osob respondenti často pociťovali také určité nepochopení a pocit, že jsou v něčem jiní, odlišní. Nejčastěji se pocit nepochopení spojoval se zahlcením sensorickými podněty (např. voňavkou či hlukem), které okolí nepociťovalo a nechápalo. S tím se rovněž pojí akcentovaná nutnost často svému okolí vysvětlovat své myšlenky a pocity. Potřebu porozumění od blízkých osob a možnosti sdílení svých zkušeností ještě rozeberu v dalších kapitolách práce.

5.1.4 Vysoká citlivost ve vztazích

Dalším tématem týkající se okolí, avšak obsahově odlišné, je vysoká citlivost v mezilidských vztazích. Víceru respondentů zmiňovalo, že je pro ně důležité dostávat od svých blízkých podporu, která je ale upřímná a chápavá. Taková podpora předpokládá porozumění rysu vysoké citlivosti a tím pádem pochopení toho, co člověk prožívá. Někteří uvedli, že se jim takové chápavé podpory bohužel moc často nedostává. Proto často mezi svou podpůrnou sítí nezahrnují členy rodiny, ale spíše přátele, které si vybudovali a kteří jsou třeba také vysoce citliví či vykazují větší míru porozumění. Zároveň všichni respondenti uvedli, že je pro ně důležité si pečlivě vybírat, jaké osoby ve svých životech budou mít. Jak už jsem uvedla výše, kvůli snadnému přenesení emocí z druhých osob na sebe, je pro respondenty důležité mít kolem sebe klidné osoby, které v respondentech nevyvolávají negativní pocity.

„Daří se mi prostě do svého života jako kdyby nezatahovat nějaké lidi, kteří by mi to nějak ubližovalo ta jejich společnost. Tak takové asi klidnější typy“ David

„takže vlastně to si myslím, že docela jako, že takový ty zahlcující lidi prostě nebo nějakým způsobem toxický lidi se snažím v životě nemít“ Hedvika

V partnerských vztazích je pro respondenty důležitá otevřená a jasná komunikace. Považují za úlevné, když mohou někomu říct, co cítí a proč. K dostání potřebné podpory a pochopení jsou ochotní partnerům vysvětlovat své vnímání a prožívání a pracovat na pochopení.

Takové vysvětlování však může být postupem času náročné, pokud je nutné jej provádět často. Svého partnera berou jako důležitou oporu ve svých životech.

„můj muž no, jakože mu to můžu říct, je to můj nejlepší kamarád. A když mi, a když mi nedá tu podporu, kterou chci, tak tak mu to řeknu, že tohle jsem teda nechtěla (smích) a udělalo se mi ještě hůř a už to jako zvládnou vykomunikovat.“ Erika

5.1.5 Identifikace a přijetí

Identifikace vlastní vysoké citlivosti se vždy krátce v rozhovorech objevovala. Někdo si vybavil konkrétní prvotní moment, někdo spíše neostrou vzpomínku. Často se s pojmem vysoké citlivosti setkali náhodou prostřednictvím podcastu či knížky v knihkupectví a ono setkání pak bylo impulsem k zamyšlení se nad sebou samým. Dvě ze čtyř respondentek, které již měly vlastní dítě či děti, uváděly, že svou vlastní vysokou citlivost poznaly až díky projevu citlivosti u svého dítěte, což je vedlo k zamyšlení se nad sebou samým.

Společným rysem všech bylo, že zpětně svou vysokou citlivost respondenti vytrasovali až zpátky do dětství. Ačkoliv tehdy pro své vnímání či pocity žádný název neměli. Často se však setkávali s předsudečnými výroky z okolí, že jsou *přecitlivělí* a *všechno moc prožívají*.

„Jako vysoká citlivost, pro mě, je to trošku právě takové problematické, protože jsem jako bojovala furt s tím, že mně někdo jako říkal, že všechno si беру hrozně jako osobně nebo strašně to jako prožívám, hrozně to jako hrotím, takže pro mě to je takové jako aj něco trošku negativního“ Eva

Uvědomění a identifikace toho, že jsem vysoce citlivý, se nestane v jeden okamžik. Je to spíše proces identifikace úzce propojený s procesem přijetí. U většiny respondentů však byla patrná jakási úleva při zjištění, že existuje něco, co moje pocity a vnímání charakterizuje a pojmenovává a že nejsem jediný, kdo to prožívá. Jelikož u všech respondentů došlo k identifikaci až později v životě (v dospělosti), není přijetí u nikoho stoprocentní. Většina vnímá vysokou citlivost poměrně rozpolceně, plnou výhod i nevýhod, občas i paradoxů, a tak to pro ně není jednoduché zcela přijmout.

„pořád to mám jako nějakou cestu k sobě. Myslím si, že to mám přijaté mnohem lépe než dřív, když jsem to poznávala“ Erika

Velkým pomocníkem v procesu akceptace je pro většinu z nich psychoterapie, na kterou pravidelně dochází. Vnímají ji jako prostředek pro sebepoznání a seberozvoj, což výrazně usnadňuje zvládání náročných situací s citlivostí spojených či nikoli. Dalším velkým

pomocníkem je čas. S rostoucím časem, který uběhl od identifikace citlivosti, uvádějí respondenti zlepšení – jak v akceptaci, tak ve zvládnání a nakládání s tímto rysem. S časem se samozřejmě také pojí poučení z různorodých zkušeností, kterým jsou v životech vystaveni.

5.1.6 Hluboké zpracovávání

Hluboké zpracovávání informací postupovalo v různých formách všemi rozhovory. Nejčastěji zmiňovanou formou bylo *dlouhé zaobírání se situacemi, nemožnost neřešit a náročné rozhodování*. Dlouhé zaobírání situacemi respondenti zmiňovali v souvislosti se sociální interakcemi, které jim leží v hlavě ještě dlouho po tom, co se odehrály. V hlavě pak zpracovávají, zda se mohli zachovat jinak, říct něco jinak apod. Zmiňují také negativní konotace s tím spojené, a to například investici energie.

„hodně jako přemýšlím ještě zpětně o nějakých situacích, jako co, kdo, jak řekl a hrozně mě to jako nějak prostě se tím zabývám, ještě potom, dlouho potom, ale třeba jako ti ostatní lidi už to vůbec třeba neřeší a jako jdou dál“ Eva

Nemožnost neřešit – pokud jim něco vrtá hlavou nebo vidí prostor pro zlepšení ve vztazích, musejí zkrátka jednat. Situacím také potřebují rozumět. To se objevuje také u vlastních pocitů, které nemohou „jen tak hodit za hlavu“ a „neřešit je“. Mají potřebu své pocity vyjadřovat a zpracovávat, což na jednu stranu může být velmi náročné a zatěžující, ale z dlouhodobého hlediska přínosné. Může to vést k hlubšímu poznání sebe sama a také vhodných strategií pro zvládnání náročných situací.

„je pro mě těžké odhazovat věci jednoduše jakoby za hlavu, nebo prostě jako přestat to řešit“ Erika

„Ale zároveň určitě jako není možný takový to, jakože někdo ty věci prostě neřeší vůbec. Tak to si myslím, že tady s tou citlivostí prostě nejde, protože prostě každá věc se vás nějak dotkne, i když jako nechcete. Nevím, netuším, jak to jako ty lidi dělají.“ Hedvika

Náročné rozhodování uvedl každý respondent. Náročnost spočívá zejména ve zvažování mnoha faktorů najednou, v nutnosti volby a zestručnění či v zohledňování názorů ostatních lidí. Vnímání detailů obecně (ať už v prostředí či osobách) také přispívá ke zpracovávání mnoha vstupních informací. Zvažování mnoha faktorů a probíhání mnoha myšlenek najednou mnohdy u některých respondentů vede k nemožnosti se vyjádřit a někdy až k paralýze. Někteří respondenti se z důvodu náročnosti rozhodování začali uchylovat

k přísnému poslouchání vlastní intuice. Na jejím základě činí důležitá rozhodnutí, kterých pak nelitují. S hlubokým zpracováváním se pojí také zmiňovaná potřeba smyslu – v práci, ve vztazích a obecně v životě.

„To (rozhodování, pozn. výzkumníka) bylo většinu mého života úplný peklo jako... Já jsem měla od dětství používala nejvíc slovo nevím. Takže vlastně to, jakože se člověk vzdá toho rozhodování, protože to je tak náročný...“ Nad'a

„mluví to tady takhle z břicha (smích) Ale říká se tomu určitě intuice, vnitřní hlas a je to jako to, co člověk ví, že je správně“ Nad'a

5.2 Stresory

Druhé téma mapuje, jaké situace či podněty respondenti považují za zatěžující nebo stresující, a to buď nehledě na vysokou citlivost (čili obecně jaké situace v životě považují za stresující), nebo s ohledem na vysokou citlivost (čili zda vysoká citlivost sama o sobě způsobuje stresové nebo náročné situace). Téma obsahuje tři subtémata: *zahlcení, sociální interakce a perfekcionismus a tlak na výkon.*

5.2.1 Zahlcení

Nejčastěji zmiňovanou výzvou, kterou v souvislosti s vysokou citlivostí respondenti považovali za stresující bylo časté zahlcení. Popisovali pocity zahlcení sensorickými podněty, a to buď jedním (nejvíce hlukem či pachy) nebo kombinací subjektivně silných sensorických podnětů působících naráz ve velké intenzitě na vícero smyslových receptorů (např. koncerty: silný hluk, blikající světla, mnoho lidí kolem, špatná kvalita vzduchu).

„jako je to vyčerpávající...fakt nerada chodím třeba do centra kór jako s tím dítětem to ještě víc jako cítím, že už jako... No, jakože jak se soustředím na ňu a pak ještě jako jsem v tom městě, tak je to úplně moc“ Eva

Pokud je navíc zahlcení podněty dlouhodobé, může vést k tělesným projevům či bolestem. Ve chvíli, kdy se k sensorickým podnětům přidá ještě časový tlak, je subjektivní zahlcení u respondentů ještě vyšší. Objevovala se tendence ke zvládnání mnoha věcí v krátkém čase, které respondenti popisovali jako stresující. Ilustrace takové zahlcující situace je dle Evy například cesta tramvají ve špičce. Když se ke spoustě okolních sensorických podnětů hromadné dopravy ve špičce přidá ještě pospíchání na tramvaj, vzniká stresová situace.

„tak třeba mě hodně rupají nervy, když jedu z někama v té dopravní špičce, třeba někdy kolem 5 a třeba jedu tou tramvají a ty tramvaje jsou narvané, nebo i všude je hodně aut a třeba tady často kolem kulaťáku, když jsme. Tak jako úplně cítím, jak to fakt ve mně vře.“ Eva

„Ja som mala pár rokov uh extrémne ako migrény ako bolesť hlavy a vlastne až potom sa zistilo, že vlastne aj podľa mňa som bola prestimulovaná, že proste už toho bolo, že už toho bolo veľa“ Nikola

Zahlcení také prožívají v souvislosti s emocemi, a to svými i druhých lidí. Někdy jsou pro ně emoce tak silné a intenzivní, že je dokáží zcela zahltit. V takové chvíli často nejsou schopni vnímat další podněty nebo racionálně uvažovat. Zároveň je pro respondenty důležité své emoce nepotlačovat. Potlačování emocí u nich častokrát vedlo ke zhoršení stresové situace nebo k jejímu vytvoření.

5.2.2 Sociální interakce

Z rozhovorů vyplynulo, že vysoce citliví respondenti rádi navazují vztahy a rádi se obklopují podobně smýšlejícími lidmi. Zároveň jim však sociální interakce přinášejí i určitou formu stresu a zátěže. Mezi nejčastější situace patří mluvení před větším počtem lidí, což může souviset také s introvertní povahou, kterou většina respondentů přímo zmínila nebo naznačila. Jak bylo popsáno v teoretické části, vysoká citlivost a introverze jsou velice provázané, avšak oddělitelné rysy.

„ked' som ešte bola v práci, tak som sa dost' uh dost' často bola vystresovaná z vecí, ktoré ktoré ich (kolegy, pozn. výzkumníka) vôbec nestresovali. Treba s tým ísť na hm nejakú poradu.“ Nikola

Specifickým stresujícím faktorem byl pro některé respondenty pocit zaskočení při konverzaci či interakci a následná snížená schopnost se adekvátně vyjádřit. Respondenti zmiňovali, že se jim v hlavě vynořuje více možných odpovědí a oni nejsou schopni některou z nich vybrat. To občas zmiňovali i v samotném rozhovoru, kdy je nějaká otevřená otázka uváděla do podobného stavu. Velké množství myšlenek vynořujících se naráz spolu s potřebou odpovědět co nejdříve (související možná s vnímáním detailů) pak vede k pocitu zaskočení a nemožnosti výběru. Takové situace vyskytující se často jsou hodnoceny jako stresové.

„Já spíš se to snažím jako kdyby odpovědět na tu otázku co nejpřesněji a zároveň ale mě tam napadá víc věcí“ David

„Já úplně jako cítím já to i jakoby vidím jako jak se mě v té hlavě ze všech stran ženou jako nějaké myšlenky. A teď se snažím vybrat to, co jako to nejvíc vystihuje, ale nedokážu to moc rychle“ Eva

5.2.3 Perfekcionismus a tlak na výkon

Dalším stresujícím faktorem, který dle respondentů může být spojen s vysokou citlivostí, je potřeba podat perfektní výkon (perfekcionismus) a tlak na výkon ze strany rodiny či společnosti. Respondentka Štěpánka popisovala svůj perfekcionismus jako velmi výrazný při studiu vysoké školy. U většiny zkoušek či úkolů má pocit, že musí odvést vždy stoprocentní výkon a odevzdávat dokonalé výsledky. U respondentky Nadi se zase více jako téma projevuje tlak na výkon převzatý z rodiny, ve které se na vytrvalost a sílu kladl velký důraz během respondentčina dětství. Obě to nyní zmiňují jako téma, se kterým se jim nežije snadno a rády by tyto vzorce chování a myšlení v životě spíše neměly. Požadavek na neustále perfektní výkon může souviset s charakteristikami vysoké citlivosti, zejména s hloubkou zpracování informací a citlivostí na detaily. Vysoce citliví jedinci vnímají a analyzují podněty do větší hloubky, což zahrnuje nejen reakce okolí na jejich výkon, ale i dlouhodobé důsledky, vlastní budoucnost či pocity viny. Současně jejich citlivost na detaily může vést k neustálému vnímání vlastních výsledků jako nedostatečných, protože si uvědomují i drobné nedokonalosti. Tento proces, při němž jedinec vnímá a zpracovává velké množství podnětů najednou, může být velmi zahlcující.

5.3 Adaptivní strategie zvládnání

Třetí téma se týká toho, jakým způsobem se respondenti s náročnými situacemi vyrovnávají a co jim pomáhá je zvládat. Náročných nebo stresujících situací se v rozhovorech objevilo mnoho. Jejich prožívání a označení za náročné nemusí být u respondentů způsobeno a pravděpodobně ani není způsobeno čistě vysokou citlivostí. Roli hraje mnoho dalších osobnostních faktorů, rodinná historie, genetika, výchova a další životní okolnosti. Několik společných oblastí, které respondenti považovali za náročné, se však v rozhovorech objevilo, a tak považují za vhodné je zde popsat a přiblížit možné provázání s vysokou citlivostí.

V rozhovorech jsme se bavili nejen o náročných životních situacích, ale také o způsobech, jak se s nimi vyrovnávat nebo jak je zvládat lépe. Tato kapitola se právě takovým adaptivním strategiím zvládnání bude věnovat. Adaptivní jsou nazvané proto, že se respondentům osvědčily a pomáhají jim i do budoucna rozvíjet svou schopnost odolávat stresu. Některé

strategie se zaměřují přímo na samotné zátěžové situace a jsou to: *příprava, opuštění situace, odvedení pozornosti a minulé zkušenosti*. Jiné jsou spíše nepřímého charakteru a pomáhají respondentům se po zátěži vrátit zpátky do stavu psychické pohody nebo jim pomáhají zátěži lépe čelit (tzn. projít jí ve stabilitě a úspěšně ji překonat). Tam jsem zařadila strategie jako *potřeba samoty, režim a rituály, meditace, psychoterapie, naplněné potřeby, citlivost k sobě, dát průchod emocím a odpočinek*.

Pokud respondenti očekávají příchod stresové situace či zátěže, je pro ně důležitá příprava a minulé zkušenosti, což jde ruku v ruce. Respondenti uvádí důležitost reflexe minulých stresujících situací – rozpoznání toho, co je stresuje nebo zatěžuje a taky to, co jim pomohlo situace zvládnout a překonat. Příprava na stresové situace může probíhat několika způsoby – opět přímým způsobem, např. nacvičit si projev nebo prezentaci, pokud budu muset mluvit před lidmi. Může také probíhat i nepřímou – a to zejména zabezpečením uspokojení aktuálních potřeb, kdy se může jednat o dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, procházku či obecně pohyb nebo zařazení odpočinku bez výčitek. Většina respondentů považuje odpočinek za důležitý pozitivní faktor ve zvládnání stresu. Toto téma nejlépe shrnuje Nadi výrok ohledně toho, jak zvládá stres:

„hmm těžko. A vlastně se to mění... někdy těžko, někdy lehko podle toho, jak jsem zasyčená. Ted' je to dobré třeba. Ale když to je těžko, tak to jde do té bezmoci a až do těch panických atak. A když se projdu... Ujdu 5 km v tichu, pak mám ještě 2 hodinky pro sebe, na nic nedělání. tak pak to jako jde... Pak jdou ty stresové věci udělat i bez nějakýho jako většího vyčerpání...“

Někdy je však situace neúnosná, a tak respondenti zmiňují jako přínosné situaci opustit, odejít z ní, pokud je to možné. To se týkalo zejména situací, ve kterých respondenti pocítovali silné zahlcení při sociálních interakcích nebo třeba koncertech, jako např. Eva:

„Ale jako pomáhá mi prostě v tu chvíli jako odejít no. Ale je to takový nával, že prostě úplně najednou se cítíte tady úplně jako fakt paralýzu nebo nevím“

Pokud je to dlouhodobějšího charakteru, pak uvádí jako efektivní, když už je to opravdu zahlcující, odvést pozornost. Nepovažují to za řešení, ale za strategii, jak se ze situace nezhroutit. Je možné, že roli hraje opět hloubka zpracovávání a nadměrné zaobírání se situacemi, kdy již nadále není efektivní situaci v myšlenkách řešit. Zajímavé je, že respondent David uvedl, že mu při zátěži nebo náročných situacích pomáhá být někdy

s lidmi. To samo o sobě jde proti tomu, že samotní lidé jsou pro vysoce citlivé občasy zahlcující. Jde zde však o aspekt toho, že pobyt s lidmi Davidovi odvádí pozornost od nepříjemných pocitů či myšlenek.

„Väčšinou pomáha nejaká zmena tématu, že keď viem, že niečo niečo ma veľmi trápi tak uh musím to prestať riešiť... „Nikola

„A já jsem vlastně co jsem objevila a považovala jsem to za úplně jako, že to není dobře, že to není správně, že si odvedu pozornost... Prostě není mi... nedějí se mi dobré věci v hlavě, tak si pustím seriál. Úplně jako jednoduše si odvedu pozornost. Ono se to tam děje v té hlavě. Někde se to tam jako na pozadí děje jo, ale není to destruktivní, jo.“ Nad’a

Pro respondenty je také velice důležitý čas sám pro sebe a bytí o samotě. To často cíleně vyhledávají a poskytuje jim to prostor pro dobytí energie a uklidnění. Je zde opět souvislost s introvertní povahou, ale také s častým senzorickým či emočním zahlcením, kdy pobyt o samotě zahlcení snižuje, předchází mu nebo umožňuje se na něj připravit. Zároveň pro některé respondenty je časté zahlcení emocemi druhých lidí, které o samotě nemůže nastat.

„přesně to okolí jako na mě má velký vliv, takže v tom bych asi jako takhle ještě zmínila v rámci toho, že pak často mi pomáhá jako prostě být chvíli třeba sama jako prostě vypnout úplně od okolí“ Štěpánka

„a já se jako dosycuju tím, že jsem sama“ Erika

Mezi další nepřímé strategie zvládnání stresu a zátěže patří ještě dlouhodobé docházení na *psychoterapii*, které uvedla většina respondentů (6 z 8), *režim a rituály* během dne, *meditace* a *technika mindfulness*. Meditaci považují za prostředek ke zklidnění myšlenek i těla a za prospěšné považují i zmírnění působících senzorických podnětů. Dvě respondentky však uvedly, že občasy musí techniku mindfulness z činností vyřadit, protože zaměřovat se na přítomnost a své pocity a myšlenky může někdy vést k ještě většímu zahlcení. Zde pak přichází na řadu zmiňované odvedení pozornosti, které zabrání vzrůstu zahlcení či ho zmírní.

„Přišlo mi, že tam už mě to spíš jako dohánělo k těm myšlenkám úzkostnejm. A že jsem potřebovala jako na chvíli od toho jako upustit, abych jako prostě mohla pak jako na to nahlídnout pak jako z jiné perspektivy, jak jsem prostě už v tom byla hodně ponořená, takže už to bylo moc. A bylo fajn na chvíli jako prostě s tím mindfulness přestat.“ Kristýna

Posledními společnými strategiemi je *citlivost k sobě a dovolit si prožívat své emoce*. Nebýt na sebe přísný a dovolit si cítit to, co cítím, je aspekt, který respondentům pomáhá zvládat zátěž. David vzpomíná, že právě to mu pomohlo se vyrovnat se smrtí otce:

„Třeba tím pláčem, jakože jsem prostě se cítil, jako že hele teď prostě nevím, je mi to líto, jsem prostě smutnej, nebo já nevím, chybí mi taťka nebo něco, tak si prostě pobřečím, tak jsem se jako vybrečel a byl jsem takovej jako, bylo mi líp a vlastně jsem i sám k sobě byl tak jako citlivější v tomhleto, a nebo mi vlastně pomohlo to, že se líp chápu možná, jestli to funguje i takhle? Že člověk je vlastně jako citlivější k tomu“

Respondentka Erika prošla několika tíživými životními situacemi, o kterých se mnou byla ochotna hovořit. V souvislosti s prožíváním emocí reflektovala smrt dcery ještě v době těhotenství:

„hodně jsem si prožila to truchlení, a chtěla jsem tomu fakt dát prostor, aby ty emoce mohly...prostě být takové jaké jsou a opravdu mi to trvalo rok (...) a vlastně se z toho nestalo trauma. Tak krásně jsem si to odžila“

Předchozí těžkou životní situací bylo ozbrojené znásilnění v jejích 16 letech. Tato událost Eriku velice formovala a bylo pro ni objektivně náročné ji zpracovat. V souvislosti s touto událostí se u Eriky rozvinula posttraumatická stresová porucha. Ohledně tohoto tématu zmiňovala jako podstatné to, že o svých emocích nemohla tehdy s nikým mluvit, což vytvářelo pocit vlastní bezvýznamnosti:

„jako v té době ještě byla ta tendence hlavně o tom nemluvit a zkus na to zapomenout, což je jako to nejstupidnější, co může být. A takže jako to ve mně prohlubovalo, že vlastně nejsem důležitá a hodně, hodně jsem se vnímala bez významu“

Vysvobozením z traumatu byla psychoterapeutická a somatická péče. Dát průchod emocím, prožít je a vyjádřit, je tak pro Eriku velice zásadním prostředkem ke zvládnutí náročných životních situací. I zde ovšem hrálo roli výše zmiňované okolí a jeho reakce, které při vyjadřování emocí vysoce citliví lidé intenzivně vnímají.

5.4 Interakce citlivosti a odolnosti

Vztah mezi citlivostí a odolností většina respondentů popisovala poměrně rozporuplně. Nikdo taky nedovedl vztah označit za čistě pozitivní či negativní, nebo jinak řečeno, že vysoká citlivost čistě podporuje nebo snižuje odolnost. Většina aspektů, které respondenti označili za výhodu, se také dala označit za nevýhodu. A tak se dá říct, že vztah citlivosti a odolnosti je plný paradoxů. Hloubka zpracování, výrazný rys vysoké citlivosti, může mít ku příkladu jak pozitivní, tak negativní vliv na zvládnutí zátěže. Negativní vliv má zejména ve své schopnosti člověka zahltnout. Zahlcení pak může oslabovat zvládnutí stresu nebo se samo stát stresorem. Pozitivní naopak je ve své potenci se ponaučit z předchozích situací tím, že

je člověk umí hluboce zpracovat. Co jim předcházelo, jak to probíhalo, co by šlo udělat jinak. Tím vším se vysoce citlivý člověk během nebo po skončení zátěže většinou zabývá a vyvozuje z toho závěry na příště.

„No jakože nějakým způsobem člověk, jak to tak jako víc zkoumá a přemýšlí, tak vlastně přichází na to co mu jako vyhovuje“ Hedvika

„Já bych řekla, že se to tak jako zároveň propojuje, že, to není jako asi úplně oddělený pro mě, že jako vnímám, že kdybych jako možná třeba, kdybych byla míň jako citlivější, tak ta odolnost by jako byla větší. Ale zase na druhou stranu nevím, to je teďka jako taková teorie, ale třeba i jako mně to může pomáhat, že jo v tom třeba, jak jsem víc citlivější, tak víc jakoby se v sobě hrabu (smích)“ Kristýna

To stejné se týká i zpracovávání emocí. Tendence k hlubokému zpracovávání vysoce citlivým lidem umožňuje lépe znát svoje emoce a chápat jejich význam. Prožívání a chápání emocí pak umožňuje zvládnout zátěž lépe. Díky tomuto aspektu se respondentka Erika považuje za odolného člověka:

„Že vlastně tím, že opravdu jsem schopná to prožít, a to tělo jako zná tu paletu všech těch jako různých emocí, a tak vlastně tím buduju tu odolnost. (...) moje citlivost a moje odolnost... tak to jsem všechno popisovala, tak mi to přijde, že vlastně díky té citlivosti můžu být takhle odolná. Což je teda dost velký paradox“

Vysoká citlivost však může být v procesu zvládnání zátěže často na obtíž nebo je někdy sama o sobě činitelem zátěže:

Myslím si, že som ako veľmi neodolná. Hm. Myslím si, že. Uh ako voči stresu, ako som veľmi neodol...ako som malo odolná. A myslím si, že je to asi dané tou citlivosťou. Nikola

„myslim že celá vysoká citlivost je ve stresových situacích jedna velká nevýhoda...(smích)“ Hedvika

„Ty náročný situace bych řekla, že jsou náročný kvůli tý vysoký citlivosti“ Nad'a

Tento aspekt poukazuje na fakt, že kromě vnější zátěže, která na člověka působí z okolí, se vysoce citlivý člověk musí vyrovnávat ještě s vlastní vnitřní zátěží. Samozřejmě vyrovnávat se s osobními problémy se netýká pouze lidí s vysokou citlivostí. Jde však o to, že ke všem běžným osobním a vnějším stresujícím faktorům se zde ještě přidá zvýšená citlivost. A to nejvýrazněji v těchto aspektech: zahlcení a hluboké zpracovávání. Ani tohle však není jednoznačné. Respondentka Hedvika označuje *boj sám se sebou* za částečně jako pozitivum, protože vystavováním zátěži se člověk stává odolnějším:

„Jako úplně v těch krizových situacích nevím vlastně, jestli to má nějaký jako pozitíva. Ale jakože možná člověk je zvyklý nějakým způsobem víc jako bojovat a víc jakoby být odolný, protože prostě musí často bojovat sám se sebou tak možná, že jakoby to. Nevím ale.“

Jiní respondenti však zmiňují, že vystavování zátěži může člověka dělat odolnějším, ale musí se v takovém procesu nalézt rovnováha a respekt k sobě samém.

„v té rodině, kde jsem byla vychovaná, tak nějaká jako síla, odolnost, vytrvalost všechny tyhle strašné věci nebo skvělé věci? Oni můžou být skvělé, když jsou s tím, jakože s tím respektem k tomu materiálu.“ Nad'a

„No asi snaží se k sobě najít cestu. Že ta odolnost často je taková průrazná, že vždycky jako vezmu jako já to asi mám i z toho dětství právě taková ta tvrdost té mamky, že jako musím všechno zvládnout, tak vlastně je, že ta odolnost je u mě tak jako občas jde do té síly, jako že to neumím moc ovládnout. No a ta citlivost mi připomíná takový to, že musím myslet i na sebe“ Štěpánka

5.5 Zdroje a podpora

Posledním vynořujícím se okruhem témat byly zdroje a podpora, a to buď vnitřní nebo vnější. Pro respondenty bylo velké téma jejich okolí. Opět o něm mluvili jak v pozitivním, tak negativním smyslu. Bylo patrné, že touží a vyhledávají od okolí podporu. Sdílení a mluvení o svých obtížích je pro lidi obecně považováno za úlevné a napomáhající se s obtížemi vyrovnávat. Pokud však jde o potíže spojené s vysokou citlivostí, je pro respondenty zásadně důležité, aby tomu okolí rozumělo. Proto jsem se rozhodla tento aspekt podpory z okolí nazvat jako *chápatá podpora*. Z tohoto důvodu respondenti inklinují k podobně smýšlejícím lidem (tzn. také vysoce citlivým) se kterými o tom mohou chápatě hovořit.

„Mám pak takový ty jako zdroje lidí, kteří mě podpoří a neodsoudí, nebo podpoří mě...umí podpořit. A ale jakože fakt podpořit, že to není takový jako třeba moje mamka, že jí něco nebo dřív jsem to tak dělala, teď už to moc nedělám. Jakože, když mi volá a ptá se jak se mám a já mám nějaký náročný období, tak jí to řeknu a ona řekne, jo, no to bude zase dobrý a něco takovýho... Ty, já tomu říkám, falešný podpory. Ale to zas ti lidi to prostě myslí dobře, ale já jsem citlivá, já tam potřebuji tu upřímnost, takže nebo jako to jiné napojení.“

Zároveň si dobře uvědomují, že se nelze obklopit jen vysoce citlivými lidmi a nikdo takové přání ani nezmínil. Akorát lidem, kteří nejsou vysoce citliví, musí své vnímání a prožívání často vysvětlovat, což může být někdy obtěžující. Pokud se navíc setkají s explicitním nepochopením, může to vést k nepříjemným pocitům. Člověk má právo na své pocity a neměl by být vystaven jejich bagatelizaci či být nucen je opakovaně obhajovat.

Respondentka Hedvika uvádí, že by mohla oběma stranám přispět určitá systemizovaná edukace:

„A není to jako nějaký výmysl, což pro spoustu lidí trochu výmysl může bejt. A že jako je dost potřeba, jako kdyby společnost byla asi víc edukovaná, tak asi je to jako víc, tak to určitě taky jako pomůže no.“

Nejen vnější podpora je ale pro respondenty důležitá. Akcentují také podporu vnitřní, jak já sám si mohu pomoci při zvládnání těžkých situacích. Nejvýraznějšími kategoriemi byly *sebepéče* a *sebepoznání*. Sebepéče zahrnuje některé činnosti, které jsem již zmínila výše (kapitola adaptivní strategie zvládnání), a to například meditaci či techniku mindfulness, dostatek spánku a odpočinku, čas o samotě, psychoterapie atd.

Sebepoznání je klíčovým zdroje zvládnání zátěže. Pomáhá lépe umět vypořádat první signály zahlcení, při kterých je ještě možné zpomalit či zastavit postupování zátěže. Umožňuje lépe vědět, co člověk potřebuje k tomu, aby zátěží zvládl projít. Pomáhá vypořádat, co člověku při zátěži vyhovuje, co mu umožnilo ji zvládnout či naopak, co mu ještě přitěžovalo či zhoršovalo proces zvládnání. Nebo kde už si člověk musí říct stop – co ví, že aktuálně zkrátka nezvládne. Rozhodně souvisí také s hloubkou zpracování informací popsanou výše.

„takže si to prostě člověk nějak jako nevím vyhodnotí a řekne si třeba, co? Co by zpětně potřeboval? nebo co si myslí, že by mu jako zpětně pomohlo? a ono to nezabere podruhé, ale třeba podesátý už jakoby jo no, že prostě, když se ty situace opakují, nebo si to i tím člověk vlastně zjistí, co jako nechce nebo co prostě už nezvládá, kde jsou ty hranice,“ Hedvika

Závěrem lze říct, že vysoce citliví lidé mohou subjektivně prožívat více stresu či zátěže, protože někdy ho způsobuje sama citlivost. To z nich však nečiní méně odolné jedince. Naopak se u respondentů často projevoval velký drive náročných situací překonávat a odolnost si vybudovávat. Častokrát zmiňovali, že si odolnost vědomě posilují nebo že schopnost odolávat stresu si vybuďovali právě vystavováním se náročným situacím a jejich překonáním.

6 Diskuze

V první části diskuze odpovím na výzkumné otázky a provedu shrnutí získaných výsledků. Také budou porovnána získaná zjištění s relevantní literaturou. Ve druhé části diskuze budou popsány limity výzkumu.

6.1 Shrnutí výsledků

Výzkumná otázka č. 1: Jak respondenti vnímají svou vysokou citlivost?

Vnímání vysoké citlivosti jsem rozdělila do několika oblastí: *senzorická citlivost, emoční citlivost, citlivost a okolí, identifikace a přijetí a hluboké zpracovávání*.

Senzorická citlivost. Takřka všichni respondenti si pod vysokou citlivostí vybaví jako první intenzivnější vnímání. A to v podstatě čehokoli – od čistě senzorických podnětů (hluk, pachy, světlo, materiály), emocí svých i druhých až po jemné změny ve tvářích lidí v okolí. Nicméně intenzivní vnímání senzorických podnětů je samostatná kategorie, protože ji respondenti považují za klíčový rys vysoké citlivosti. Silný související pojem se zvýšeným vnímáním je pocit zahlcení.

Emoční citlivost. Prožívání emocí (pozitivních i negativních) bylo respondenty hodnoceno jako intenzivní a hluboké. Ve zpracovávání emocí bylo pro respondenty velmi klíčové dát emocím průchod a mít možnost je vyjádřit (buď ihned v momentě prožívání nebo odloženě). Prožití emocí respondentům pomáhá zvládat náročné situace, např. traumatické události (úmrtí v rodině, znásilnění). Vyjadřování emocí však nesmí přejít v zahlcení emocemi, pak ho již nepovažují za účinné. Tento výsledek je v souladu se studií z roku 2015 (Brindle, Moulding, Bakker, Nedeljkovic). Shoda je zřejmá ve zvýšeném uvědomování si emocí u osob s SPS a také v tom, že zahlcení emocemi může zabraňovat efektivnímu používání strategií regulace emocí. U některých respondentů byla také patrná obtíž v přijímání prožívání negativních pocitů či stresu, nicméně ne u všech.

Zároveň je zde důležité, v jakém prostředí respondenti emoce projevují. Jelikož dokáží zaznamenat i mírný nesouhlas ve výrazu tváře osob v okolí, neprojevují své emoce jen tak kdekoliv, ale dávají si pozor na společnost, ve které se nachází. Autenticky pak své emoce projevují jen ve společnosti, kde se cítí bezpečně – tedy akceptováni takoví, jací jsou.

Celkově i tuto oblast velmi úzce provázal pocit zahlcení emocemi – svými nebo druhých. V tomto kontextu respondenti hodnotili velmi rozporuplně schopnost empatie.

V oblasti citlivosti a okolí dominoval u respondentů pocit jinakosti a/nebo pocit nepochopení. Respondenti tedy velmi citlivě vnímají reakce okolí na sebe samé, a to ovlivňuje jejich sebepřijetí i to, zda v dané společnosti setrvají nebo ji opustí.

Ve vztazích je pro respondenty velice důležité porozumění nebo pochopení. Chtějí od svých blízkých dostávat tzv. *chápanou podporu*. Taková podpora předpokládá alespoň částečné porozumění vysoké citlivosti a pochopení toho, co člověk prožívá. Toho rádi docílí jasnou a otevřenou komunikací. Rovněž si velmi pečlivě vybírají, jaké osoby budou mít ve svém nejbližším okolí. Preferují klidné a upřímné osoby, které v nich zbytečně nevyvolávají negativní pocity.

Všichni respondenti si svou vysokou citlivost pojmenovali vědomě až v dospělosti. Ačkoliv s pocity, že je u nich „něco jinak“, se setkali již v dětství. Často se pojily s předsudečnými reakcemi okolí, že jsou *přecitlivělí* a *všechno moc řeší*. Přijetí je tedy pro všechny respondenty během na dlouhou trať. Naučit se s vysokou citlivostí žít a žít spokojeně je pro všechny výzvou. Naučit se mít svou vysokou citlivost rád není snadné, protože do jisté míry velmi ztěžuje život v tomto uspěchaném, rychle se měnícím, podněty plném světě.

Nicméně i v této oblasti se už někteří respondenti uchylovali k převážně pozitivnímu hodnocení vysoké citlivosti v životě. Hlavním pomocníkem v tomto přerámování je pravidelná psychoterapie a čas. Čím delší byl čas od vědomé identifikace („ano, já jsem vysoce citlivý/á“), tím bylo přijetí na lepší úrovni. S delším časovým rámcem se také pojí více zkušeností. Zkušenosti z různých životních situací (zejména z náročných) hodnotili respondenti jako významného pomocníka na cestě k lepší kvalitě života s vysokou citlivostí. Psychoterapii pak hodnotili jako velmi přínosnou v procesu sebepoznání, které je k lepšímu přijetí také velmi nápomocné.

Hluboké zpracovávání bylo respondenty definováno jako *dlouhé zaobírání se situacemi, nemožnost neřešit a náročné rozhodování*. První jev se vyskytuje zejména při sociálních interakcích, které jim leží v hlavě ještě dlouho poté, co se odehrály. V myšlenkách se

neustále vrací k tomu, jak se situace odehrála a zda se mohla odehrát jinak. Toto zaobírání se respondentům bere spoustu mentální kapacity a celkové energie.

Nemožnost neřešit byl jev vyskytující se ve všech rozhovorech. Pokud respondenti pociťují nějakou nespokojenost ve vztahu či nepochopení situace, nemohou to jen tak přejít. Vyskytuje se u nich silná potřeba porozumět a pochopit, co se kolem nich děje a proč.

Náročné rozhodování uváděli taktéž všichni respondenti. Tato náročnost spočívá zejména ve zvažování mnoha faktorů najednou, v nutnosti volby či zestručnění (např. odpovědi) nebo v zohledňování názorů ostatních lidí. V rozhodování respondentům pomáhá řídit se vlastní intuicí a moc nepřemýšlet nad ostatními faktory. To jim pomáhá učinit rozhodnutí, kterých si jsou posléze pevně jistí.

Všechny popisované rysy jsou v souladu s teorií senzorycké citlivosti zpracovávání podnětů od Aronové a Arona (1997; později Greven a kol., 2019). Teorie popisuje citlivost na senzorycké i emoční podněty, vnímání jemných detailů v prostředí včetně nálad ostatních lidí nebo hluboké zpracovávání informací a pocity zahlcení. Obohacením pak mohou být zde identifikovaná témata *citlivost ve vztazích* nebo *proces identifikace a přijetí*, která se v těchto studiích neobjevují.

Výzkumná otázka č. 2: Jak jedinci s vysokou citlivostí vnímají svou psychickou odolnost?

Respondenti s vysokou citlivostí vnímají svou odolnost poměrně rozporuplně. Nikdo nedokázal vztah mezi citlivostí a odolností označit jednoznačně za pozitivní či negativní (tedy čistě podporující nebo čistě snižující). Někdo také sám o sobě mluvil jako o odolném člověku (např. David, Erika) a někdo se naopak považoval za neodolného (např. Nikola). Z výzkumů (Ahadi & Basharpour, 2010; Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Chacón, A., & Avargues-Navarro, M. L., 2023) vyplývá, že citlivost pozitivně koreluje se zvýšenými pocity stresu, úzkosti, deprese. I v tomto výzkumu se objevilo téma, že některým respondentům právě citlivost přímo způsobuje stresové situace a zátěž nebo jejich zvládnání značně ztěžuje. Kristýna uvedla, že nižší citlivost by u ní pravděpodobně vedla k větší odolnosti.

Někteří respondenti zase vlivem nastavení z rodinného prostředí a výchovy dávali v životě přednost právě budování odolnosti prostřednictvím vystavování se zátěži a překonáváním

překážek. Nicméně v určitém životním bodě u nich došlo k uvědomění, že často v takovém překonávání šli sami proti sobě a nerespektovali své hranice a možnosti, včetně své citlivosti. Právě citlivost je poté vedla k uvědomění, že je důležité myslet také sám na sebe a na své hranice toho, co je ještě únosné zvládnout a co už je nutné nechat být.

Zároveň *boj sám se sebou*, jak to označila respondentka Kristýna, je také nepřímým prostředkem ke zvyšování odolnosti u vysoce citlivých lidí. Ve smyslu toho, že vysoce citlivý člověk je zvyklý vyrovnávat se s apriori více těžkostmi, které mu způsobuje vysoká citlivost. Toto tvrzení naopak není v souladu s výsledky studie (Brindle, Moulding, Bakker, Nedeljkovic, 2015), které tvrdí, že vysoce citliví lidé mají nižší schopnost akceptovat negativní emoční prožitky a stres. Nicméně jak jsem uvedla výše, někteří respondenti s akceptováním nepříjemných pocitů potíže měli, jiní (jako Kristýna) tolik ne.

Není tedy jednoznačné, zda citlivost odolnost zvyšuje či snižuje. Existují aspekty citlivosti, které mohou odolnost snižovat nebo činit stávání se odolným složitější a náročnější. Pak však také existují aspekty citlivosti, které mohou vysoce citlivému člověku pomáhat stávat se odolnějším. Oba druhy aspektů proberu v odpovědích na další výzkumné otázky.

Jedno je však jasné a vyplývá to i z jiných výzkumů (De Gucht, Woestenburg, Backbier, 2014; Imura, 2022), odolnost pomáhá lidem s vysokou citlivostí zvládat zátěž s citlivostí spojenou i nezávislou.

Výzkumná otázka č. 3: Jaké strategie zvládnání využívají vysoce citliví jedinci?

Jak se vyrovnávat s náročnými situacemi nebo jak je zvládat bylo rozsáhlé téma ve všech rozhovorech. Ačkoliv každý člověk mluvil o svém subjektivním pohledu, podařilo se identifikovat některé společné strategie, jejichž pojátkem byla vysoká citlivost. Lze tedy hovořit o strategiích, které preferují a využívají lidé s vysokou citlivostí.

Vysoce citliví lidé využívají následující přímé strategie: *příprava, opuštění situace, odvedení pozornosti, minulé zkušenosti* a následující nepřímé strategie: *potřeba samoty, režim a rituály, meditace, naplněné potřeby, citlivost k sobě, ventilace emocí, odpočinek*.

Respondenti se rádi na zátěžovou situaci připravují dopředu, tj. dle výzkumu copingových strategií využívají tzv. anticipační coping (Schwarzer a Taubert, 2002). Při přípravě zároveň čerpají z minulých zkušeností se zátěží. Takové zvládnání se v souladu s literaturou

(Schwarzer a Taubert, 2002) zaměřuje na zvládnutí známých rizik (mluvení před lidmi, prezentování) a využívá aktuální dostupné zdroje. Zároveň se však u respondentů vyskytoval také tzv. preventivní coping (Schwarzer a Knoll, 2003). Ten spočívá ve snaze nashromáždit zdroje „pro jistotu“ při čelení stresorům, jejichž výskyt je nejistý. Při tomto zvládnutí respondenti dbali na dostatek kvalitního spánku (který mimoto také určoval, jak se jim během dne bude dařit nakládat s vysokou citlivostí), procházku či jiný pohyb nebo odpočinek bez výčitek. Zároveň lze říci, že využívali i tzv. proaktivní coping (Schwarzer, Taubert, 2002) a to například tím způsobem, že se cíleně vzdělávali v tématu vysoké citlivosti. Tím podporovali a zvyšovali sebepoznání, které následně zprostředkovává lepší zvládnutí stresu a zátěže.

V případě neúnosnosti situace respondenti využívali opuštění situace nebo odvedení pozornosti. Respondenti nejčastěji opouštěli situace, ve kterých pociťovali velmi silné zahlcení různými podněty či myšlenkami. Takové zvládnutí by se dalo zařadit do vyhýbání se problému, které je obecně považováno za maladaptivní strategii (Ben-Zur, 2009; Semmer, 2006). V případě vysoce citlivých lidí to však může v jistých situacích fungovat adaptivně. Jde o to, že jejich hluboké zpracovávání a zaobírání se situacemi může být při řešení problémů někdy neefektivní či dokonce maladaptivní. A tak problém opustit nebo na nějaký čas odvést pozornost může v tomto případě pomoci v efektivním zvládnutí stresu. Podobné závěry tvrdí i studie Folkmanové a Moskowitzové (2004), která říká, že prvotní regulace negativních emocí je důležitá pro pozdější uplatnění instrumentální formy copingu.

Nepřímé strategie celkově spadají pod preventivní coping (Schwarzer a Knoll, 2003), jelikož obecně přispívají k nashromáždění a udržování zdrojů. Některé by však také možná šlo zařadit i pod proaktivní coping, který shromažďuje zdroje, ale s cílem zvýšit svůj potenciál a možnost osobního růstu. Do takové kategorie by šla zařadit meditace, kterou respondenti vykonávali s cílem rozvíjet svoje myšlení a vnímání a zároveň ho zklidňovat.

Výzkumná otázka č. 4: Jaké bariéry brání efektivnímu zvládnutí stresových situací u vysoce citlivých osob?

Efektivnímu zvládnutí stresových situací brání nejvýrazněji časté pocity zahlcení. Zahlcení může pocházet ze sensorických podnětů (světla, pachy, hluk), z velkého množství lidí (davy, hromadná doprava), z emočních prožitků nebo z kombinace více různých podnětů.

Zahlcující aspekt má dle respondentů také tendence stíhat mnoho věcí v krátkém čase, což se objevuje jako rys vysoké citlivosti ve Škále vysoké citlivosti HSPS (Pluess, Lionetti, Aronová, Aron, 2023). Zahlcení emocemi a sníženou schopnost jejich regulace pak popisuje studie z roku 2015 (Brindle, Moulding, Bakker, Nedeljkovic). Zmiňují, že podlehnutí zahlcení může snižovat schopnost regulace emocí a následně vést ke zvýšení negativních psychických symptomů (stres, úzkost, deprese). Zároveň stejní autoři mluví i o zvýšeném uvědomování emocí, což je v souladu s výpověďmi respondentů, kteří reflektovali hluboké a intenzivní prožívání vlastních emocí a byli schopni je barvitě popisovat. V častém zahlcení hraje roli hluboké zpracovávání a vnímání detailů. Související bariérou ve zvládnání stresu je častý pocit zaskočení při konverzaci a následně snížená schopnost vést konverzaci nebo se adekvátně vyjádřit. Respondenti reflektovali zahlcení velkým množstvím myšlenek (konkrétně alternativ možných odpovědí), které ztěžovalo výběr odpovědi.

Potřeba podat perfektní výkon často respondentům dělala zvládnání zátěže ještě náročnější. Například potřeba podat u zkoušky na vysoké škole stoprocentní výkon činila přípravu důkladnější a náročnější. Tato potřeba může opět souviset s hloubkou zpracování informací a vnímáním detailů. Potřeba odevzdat komplexně kvalitní výkon a zároveň citlivost na jemné detaily, které poukazují na případné nedokonalosti, pak vede k prožívání situace jako zvýšeně stresové.

Výzkumná otázka č. 5: Jaké aspekty vysoké citlivosti mohou podporovat zvládnání stresových situací?

O hlubokém zpracovávání jsem výše psala zejména jako o bariéře při zvládnání zátěže nebo o aspektu, který zátěž zesiluje. Nicméně jeho negativní pól není zcela jednoznačný. V některých aspektech zvládnání může být také nápomocný či stimuluující. Potenciál lépe zvládat zátěž má zejména v evaluaci proběhlých stresových situacích. Respondenti toto zmiňovali ve smyslu schopnosti poučit se z minulých zkušeností do budoucích. Vysoce citlivý člověk (viz výpovědi respondentů) tak vykazuje dobrou úroveň sebereflexe, která mu pomáhá v budoucím zvládnání.

Hluboké zpracovávání také respondentům pomáhá znát a chápat své emoce. Pochopení a prožívání svých emocí pak umožňuje zvládnout zátěž. Pokud jimi tedy člověk není zahlcen

(viz. Brindle, Moulding, Bakker, Nedeljkovic, 2015), může znalost a zároveň ventilace emocí být užitečným prostředkem při zvládnání zátěže.

Při rozhovorech s respondenty se zároveň objevovala tendence přemýšlet sám nad sebou. A to jak při konkrétních situacích a interakcích, tak v abstraktních a obecných tendencích. Kdo jsem, jaké vlastnosti mám, jaké osoby chci mít ve svém životě, co chci dělat za povolání. To vše byly otázky, kterými se respondenti s vysokou citlivostí často a důkladně zabývali. Takové přemýšlení sám nad sebou a častá revaluace a revize svých vlastností a dovedností vedla u všech respondentů k poměrně dobré úrovni sebepoznání. Nápomocná v tomto případě je také dlouhodobá docházka na psychoterapii. Sebeoznání je pak poměrně spolehlivým prediktorem efektivního zvládnání zátěže.

Výzkumná otázka č. 6: Jak lze podpořit duševní pohodu u vysoce citlivých jedinců na základě jejich zkušeností?

Pro vysoce citlivé respondenty je důležitá tzv. chápavá podpora od okolí. Té se jim může dostat ve chvíli, kdy je okolí edukováno o existenci rysu vysoké citlivosti. Edukace a s tím související širší povědomí o vysoké citlivosti může v ideálním případě snižovat výskyt bagatelizace a předsudečného jednání. Respondenti se často setkali se znevažováním jejich prožívání – např. každý respondent od svého okolí někdy zaslechl, že je „*přecitlivělý/á*“ nebo „*že všechno moc prožívá/řeší*“. Data z výzkumů však jednoznačně nasvědčují pro existenci rysu zvýšené citlivosti, ať už to jsou teorie Aronových (1997), Belskyho a Pluesse (2009) nebo Ellise a Boyce (2005). Cíleně zvyšovat povědomí o vysoké citlivosti tak může být jedna z cest, jak podpořit duševní pohodu vysoce citlivých jedinců. Tím se jim naskytne větší šance k získání chápavé podpory a zároveň se sníží nutnost vysvětlovat a obhajovat své vnímání a prožívání.

Sami vysoce citliví lidé si pak mohou pomoci různými způsoby, nejvýraznější však z rozhovorů vychází pobyt o samotě. Čas strávený o samotě, ideálně pak ještě v přírodě, pomáhá vysoce citlivým jedincům zmírňovat pocity zahlcení podněty. Ačkoliv respondenti reflektovali, že mezi lidmi tráví čas rádi, je pro ně klíčové trávit čas o samotě. Pobyt o samotě může být prospěšný pro emoční regulaci, zotavení se po zátěži (resilience – zotavení) nebo i jako příprava na zátěž. Ve chvílích, kdy někteří respondenti předpovídali vznik náročné situace či stresu, použili čas o samotě (např. procházku v přírodě) jako tzv. *zazdrojování*.

Mechanismy fungování *zazdrojování* pomocí času o samotě nelze jednoznačně popsat. Roli zde však může hrát například emoční regulace (zklidnění), zreflektování minulých zkušeností nebo akceptace toho, že přijde stres.

Velmi funkční je pro vysoce citlivé respondenty také psychoterapie. Studie (Aronová, Aron, 1997) říká, že citliví lidé mohou na psychoterapii reagovat lépe, zejména pokud zažili negativní zkušenosti v dětství. Psychoterapie u vysoce citlivých by však neměla cílit na jejich „zpevnění“, ale na pochopení a akceptaci jejich citlivosti a na rozvoj strategií zvládnání stresu (Aronová, Aron, 1997).

Některé studie pak navrhují vznik preventivních programů (Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Chacón, A., & Avargues-Navarro, M. L, 2023) na podporu kvality života lidí s vysokou citlivostí. Tyto programy by se měly zaměřovat na strategie zvládnání vysoké citlivosti s důrazem na psychické a fyzické zdraví nebo regulaci emocí. Cílem by bylo zlepšit osobní pohodu a schopnost fungovat v každodenním životě u lidí s vysokou citlivostí. Jak jsem zmínila v analýze dat, dřívější identifikace vede k dřívějšímu přijetí a snazšímu soužití s rysem. Navíc jak bylo zmíněno ve výzkumech (Pluess, 2013; Belsky, Pluess, 2009; Boyce, Ellis, 2005), vysoce citliví lidé dokáží více těžit z pozitivních zážitků a zkušeností, jako by byl třeba právě preventivní program. Zjištění tohoto výzkumu jsou tedy v souladu s návrhem vzniku preventivních programů na podporu přijetí a identifikace vysoké citlivosti. Programy by mohly být v rámci všeobecné primární prevence na školách (např. jako součást obecnějších programů na podporu sebepoznání a sebepřijetí) nebo jako součást selektivní prevence ve vybraných skupinách s potenciálně identifikovaným výskytem vysoké citlivosti. Programy by se pak lišily v hloubce podávaných informací.

Zároveň vnímám, že by bylo také vhodné vytvoření osvětových programů pro širokou veřejnost. Mohly by informovat o tom, co to je vysoká citlivost a jak se projevuje. Takové programy by pak mohly pomoci s výše zmiňovanou potřebou edukace společnosti.

Limity výzkumu

Tato diplomová práce využívá kvalitativní přístup a tematickou analýzu rozhovorů, což přináší hlubší vhled do subjektivního prožívání vysoce citlivých osob. Zároveň je však třeba reflektovat určitá omezení. Ačkoliv je určitá homogenita vzorku v kvalitativních výzkumech požadovanou vlastností, nelze opomenout také její nevýhody, jako je nízká přenositelnost

závěrů na jinou skupinu osob nebo širokou populaci. Interpretace dat byla ovlivněna subjektivitou výzkumnice (viz. Reflexe výzkumníka) i použitým teoretickým rámcem (vztahování dat zejména ke konceptu SPS od Aronové, Arona). Tematická analýza přinesla velké množství kódů a subtémat, přičemž některé nuance mohly zůstat nezachyceny nebo opomenuty. Rozhovory probíhaly jednorázově a bez dalších podpůrných datových zdrojů, což snižuje možnost triangulace dat. Tyto limity je třeba mít na paměti při čtení a interpretaci výsledků.

Závěr

Cílem práce bylo prozkoumat aspekty vztahu vysoké citlivosti a psychické odolnosti v kontextu zvládání zátěže. Výzkum chtěl zjistit, jak spolu citlivost a odolnost interagují a jak tato interakce ovlivňuje schopnost zvládat zátěž. Pro tento cíl se výzkum zaměřil nejprve na zjišťování, jak jedinci vnímají svou citlivost a odolnost a posléze na jejich vnímanou interakci. Cílem také bylo zmapovat, jaké strategie zvládání stresových situací vysoce citliví jedinci volí a jaké situace jsou pro vysoce citlivé osoby stresující či náročné. Tyto cíle byly obsaženy v celkem sedmi výzkumných otázkách. Lze konstatovat, že vytyčené cíle byly naplněny a práce odpověděla na stanovené výzkumné otázky.

Z výsledků práce vyplývá několik hlavních závěrů. Prvním závěrem je, že vztah mezi vysokou citlivostí a psychickou odolností je poměrně rozporuplný. Respondenti vnímají ambivalentní povahu vysoké citlivosti. Podobně ani vztah mezi vysokou citlivostí a psychickou odolností není jednoznačný – citlivost neovlivňuje psychickou odolnost čistě pozitivně ani negativně. Jedná se o komplexní vztah, v němž hraje roli jak dynamická povaha odolnosti, na kterou kromě citlivosti působí i řada dalších faktorů, tak i samotná citlivost. Ta se vyvíjí během života, stejně jako vztah respondentů k ní a jejich schopnost ji přijmout.

Za druhé není překvapivé, že dostatečná úroveň psychické odolnosti usnadňuje zvládání zátěže a přijetí vysoké citlivosti. Toto zjištění zdůrazňuje důležitost posilování psychické odolnosti jako nástroje pro efektivní zvládání zátěže a přijetí vysoké citlivosti. Posilování odolnosti by mohlo být podporováno edukací o odolnosti a citlivosti, a to buď společně nebo odděleně.

Třetím závěrem je zjištění, že nejvíce znemožňuje efektivní zvládání zátěže zahlcení, kterému vysoce citliví jedinci velmi často čelí. Dále hloubka zpracování a citlivost na detaily činí zvládání zátěže náročnějším. Hloubka zpracování však může i pomáhat lépe zvládat zátěž v dlouhodobém měřítku – dává člověku schopnost poučit se z minulých situací a zkušeností do budoucna.

Posledním a pozitivním závěrem je souhrn dalších faktorů podporujících efektivní zvládání zátěže, mezi které patří vysoká úroveň sebepoznání, schopnost pochopit a autenticky prožívat vlastní emoce, stejně jako chápavá podpora od okolí.

Přínosem práce je hlubší pochopení vysoké citlivosti a podnět na vytvoření preventivního programu všeobecné primární prevence na podporu identifikace a přijetí vysoké citlivosti. Komparací této práce s relevantními výzkumy bylo zjištěno, že se v několika oblastech shodují. Příkladem je vnímání vysoké citlivosti respondenty v souladu s teorií SPS od Aronové a Arona. Koncept SPS je z tohoto výzkumu obohacen o tři identifikovaná témata: *citlivost a okolí, citlivost ve vztazích a identifikace a přijetí*. Dalším příkladem shody je důležitost schopnosti regulovat emoce, která přispívá ke zvládnání zátěže.

Z práce vyplývají také podněty na další výzkumnou činnost. Přínosnou by mohla být série kvantitativních výzkumů vztahu vysoké citlivosti a osobnostních rysů Big Five; odolnosti nebo využití copingových strategií na českém vzorku.

Závěrem lze ještě říci, že vysoce citliví jedinci čelí ve svých životech spoustě specifických výzev, které mohou komplikovat zvládnání zátěže nebo nepříznivě ovlivňovat psychickou odolnost. Na druhou stranu však nelze opomenout jednu velkou životní výhodu těchto lidí, a to schopnost více těžit z pozitivních zkušeností a podpory. Taková vlastnost může výrazně zvyšovat kvalitu života navzdory ztíženým podmínkám.

Seznam použitých informačních zdrojů

Ahadi, B., & Basharpour, S. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences*, 10(7), 570-574.

Angelo, R. P., and Chambel, M. J. (2012). The role of proactive coping in the job demands–resources model: A cross-section study with firefighters. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23, 203–216.

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.

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.

Aron, E.N., Aron, A., Jagiellowicz, J. (2012) Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16 (3), 262–282.

Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908.

Belsky, J., & Pluess, M. (2013). Beyond risk, resilience, and dysregulation: Phenotypic plasticity and human development. *Development and Psychopathology*, 25(4 Pt 2), 1243–1261.

Belsky, J., Jonassaint, C., Pluess, M., Stanton, M., Brummett, B., & Williams, R. (2009). Vulnerability genes or plasticity genes? *Molecular Psychiatry*, 14(8), 746–754.

Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87–101.

Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. *The Handbook of Stress and Health*, 349–364.

Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17, 271–301.

- Boyce, W. T., Chesney, M., Alkon, A., Tschann, J. M., Adams, S., Chesterman, B., et al. (1995). Psychobiologic reactivity to stress and childhood respiratory illnesses: Results of two prospective studies. *Psychosomatic Medicine*, 57, 411-422.
- Boyd, N. G., Lewin, J. E., and Sager, J. K. (2009). A model of stress and coping and their influence on individual and organizational outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 197–211.
- Braun V., Clarke V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101.
- Brennan, M. A. (2008). Conceptualizing resiliency: An interactional perspective for community and youth development. *Child Care in Practice*, 14, 55–64.
- 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.
- Brough, P., O’Driscoll, M., & Kalliath, T. (2005). Confirmatory factor analysis of the Cybernetic coping scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78(1), 53–61.
- Clarke, V., Braun, V. (2016). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
- Davis, M. C., Luecken, L., & Lemery-Chalfant, K. (2009b). Resilience in common life: Introduction to the special issue. *Journal of Personality*, 77, 1637–1644
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479–495.
- De Gucht, V., Woestenburg, D.H.A. & Backbier, E. (2024) To what extent is the effect of sensory processing sensitivity on distress mediated by resilience? Putting the diathesis-stress model to the test in a sample of gifted adults. *Current Psychology* 43, 20085–20095.

- Dewe, P. J., & Guest, D. E. (1990). Methods of coping with stress at work: A conceptual analysis and empirical study of measurement issues. *Journal of Organizational Behavior*, 11(2), 135–150.
- Duhachek, A., & Oakley, J. L. (2007). Mapping the Hierarchical Structure of Coping: Unifying Empirical and Theoretical Perspectives. *Journal of Consumer Psychology*, 17(3), 218–233.
- Dunn, L. B., Iglewicz, A., & Moutier, C. (2008). A conceptual model of medical student well-being: Promoting resilience and preventing burnout. *Academic Psychiatry*, 32, 44–53.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5, 517–528.
- Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment: an evolutionary--neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology*, 23(1), 7-28.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2008). *An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport*. New York, NY: Nova Science Publishers.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207–1221.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21(1), 3–14.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475.
- Folkman, S., and Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.

- Graven, L. J., Grant, J. S., Vance, D. E., Pryor, E. R., Grubbs, L., and Karioth, S. (2014). Coping styles associated with heart failure outcomes: A systematic review. *Journal of Nursing Education and Practice*, 4, 227–242.
- Greven et al. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 98, 287-305.
- Hendl, J. (2023). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (5. vydání). Praha: Portál.
- Howarth, E. (1986). Introversion and neuroticism: A persistent relationship. *Psychological Reports*, 58, 389-390.
- Iimura, S. (2022). Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in a young population: The mediating role of resilience. *Personality and Individual Differences*, 184, 111183.
- Jackson D., Firtko A., Edenborough M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60, 1-9.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- LeBlanc, V. R., Regehr, C., Jelley, R. B., & Barath, I. (2008). The relationship between coping styles, performance, and responses to stressful scenarios in police recruits. *International Journal of Stress Management*, 15(1), 76–93.
- Lee, H. H., & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviours? A study of Korean Adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96, 213–221.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14, 40–50

- 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.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857–885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.
- Major, B., Richards, C., Cozzarelli, C., Cooper, M. L., & Zubek, J. (1998). Personal resilience, cognitive appraisals and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 735–752.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, M. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425–444
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110, 406–425.
- Oliver, J., & Brough, P. (2002). Cognitive appraisal, negative affectivity and psychological well-being. *New Zealand Journal of Psychology*, 31(1), 2.
- Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Chacón, A., & Avargues-Navarro, M. L. (2023). Personality Traits and Coping Strategies as Psychological Factors Associated with Health-Related Quality of Life in Highly Sensitive Persons. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(9), 5644.
- 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.
- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9, 138-143.

- Pluess, M., & Belsky, J. (2011). Prenatal programming of postnatal plasticity? *Development and Psychopathology*, 23(1), 29–38.
- Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916.
- 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.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21, 33–39.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316–331.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). London: Oxford University Press.
- Schwarzer, R., and Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 393–409). Washington, DC: American Psychological Association.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269.
- 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.

Strelau, J. (1983). *Temperament, personality, activity*. San Diego, CA: Academic Press. In: 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.

Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71, 290–297

Webster, V., Brough, P., & Daly, K. (2014). Fight, Flight or Freeze: Common Responses for Follower Coping with Toxic Leadership. *Stress and Health*, 32(4), 346–354.

Vyjádření k využití nástrojů umělé inteligence

Nástrojů umělé inteligence bylo v této práci využíváno tak, aby byla zachována originalita a integrita textu. Použití se řídilo aktuálně platným opatřením č.: 28/2024 děkana Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Jeho pomoci bylo využito pro překládání některých anglických pojmů do českého jazyka a pro stylistické úpravy. Nástroj nebyl použit ke generování textu. Použití nástroje umělé inteligence bylo zvoleno pro zvýšení efektivity a kvality práce.

Seznam příloh

Příloha 1 – Informovaný souhlas

Příloha 1

Informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru a dalších informací pro diplomovou práci

Název práce: Vysoká citlivost a psychická odolnost: Interakce v kontextu zvládnání zátěže

Držitelka souhlasu: Bc. Anna Petržílková, Nová Ves 78, 25063, Mratín

E-mail: anicka.petrzilkova@gmail.com

Předmět a provedení:

Účelem této práce je prozkoumat vztah mezi vysokou citlivostí a resiliencí s důrazem na pochopení, jak tyto osobnostní rysy interagují a ovlivňují schopnost jedinců zvládat životní výzvy. Práce se zaměřuje na hlubší porozumění vysoké citlivosti a jejímu významu v kontextu resilience, přičemž využívá kvalitativního přístupu ke zkoumání individuálních zkušeností a perspektiv. Výzkum je prováděn na katedře psychologie Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy.

Data budou sbírána pomocí polostrukturovaných rozhovorů s respondenty, kteří se identifikují jako vysoce citliví. Rozhovory budou pro účely výzkumu nahrávány, poté doslovně přepsány a důsledně anonymizovány. Veškeré osobní údaje budou změněny, aby nebylo možné identifikovat účastníky. Tímto bude zaručena anonymita a ochrana všech osob zmíněných v rozhovoru. Zvukový záznam a doslovný přepis budou k dispozici pouze řešitelce výzkumu, tj. Anně Petržílkové a po splnění svého účelu budou zlikvidovány. Doslovné citace částí anonymizovaného doslovného přepisu mohou být použity v závěrečné bakalářské práci. Vzor informovaného souhlasu bude připojen v příloze dokumentu diplomové práce.

Prohlášení:

- Dobrovolně souhlasím s účastí na výzkumu a s poskytnutím rozhovoru a dalších souvisejících informací.
- Rozumím výše uvedenému textu a souhlasím s jeho obsahem.
- Rozumím tomu, že obsahem rozhovoru a dalších informací mohou být i osobní a citlivé záležitosti a obtížná témata.
- Rozumím tomu, že nemusím odpovídat na otázky z jakýchkoli osobních důvodů a zároveň mám možnost ptát se na jakékoliv otázky ohledně výzkumu a dané práce.
- Rozumím tomu, že mohu kdykoliv úplně zrušit moji účast na výzkumu.
- Souhlasím s tím, že za účast ve výzkumu nenáleží žádná finanční ani jiná odměna, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytují bezúplatně.

- Souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím pro výzkumné a publikační účely.
- Výše uvedené svolení a souhlasy poskytuji dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání.

Jméno a příjmení:

Datum a podpis: