

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Fenomén hypersenzitivních jedinců

The phenomenon of The Highly Sensitive People

Karolína Čermáková

Vedoucí práce: PhDr. Hana Valentová, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku

Praha 2021

Odevzdáním této bakalářské práce na téma: Fenomén hypersenzitivních jedinců potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 12.7. 2021

Ráda bych zde poděkovala mojí vedoucí bakalářské práce PhDr. Haně Valentové, Ph.D. za odborné vedení, za cenné rady a za čas, který mi věnovala. Velký dík patří i mojí rodině, partnerovi a přátelům za podporu při psaní práce i za podporu během celého studia.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá fenoménem hypersenzitivních jedinců. Zaměřuje se na charakteristiku hypersenzitivních jedinců a na to, jak se rys v různých oblastech života projevuje. Jak se projevuje v oblasti prožívání, vnímání, myšlení, v prostředí sociální interakce atd. Úkolem bakalářské práce je nastínění perspektivy hypersenzitivních jedinců s tímto rysem a poskytnutí relevantních informací, které se s fenoménem pojí. Teoretická část práce je věnována popisu rysu senzibility sensorického zpracování. Popisuje historický vývoj pojmu a vývoj testového nástroje. Dále se teoretická část zabývá charakteristikou hypersenzitivních jedinců. Popisuje manifestaci rysu v oblasti duševního zdraví a v oblasti sociální interakce a vysvětluje model D.O.E.S sdružující základní charakteristiky rysu. Ve výzkumné části jsou popsány cíle výzkumu, stanovené výzkumné otázky a metodologie. V neposlední řadě jsou prezentovány výsledky analýzy. Poté jsou zodpovězeny výzkumné otázky a popsána další výzkumná zjištění. Nakonec následuje diskuse a závěr.

KLÍČOVÁ SLOVA

hypersenzitivní jedinci, senzibilita sensorického zpracování, hlubší kognitivní zpracování externích a interních podnětů

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the phenomenon of The Highly Sensitive People. It focuses on the characteristics of The Highly Sensitive individuals and how the trait manifests itself in different areas of life such as experience, perception, thinking, in the environment of social interaction, etc. The task of the bachelor's thesis is to outline the perspective of The Highly Sensitive People with this feature and provide relevant information related to the phenomenon. The theoretical part of the work is devoted to the description of the sensory processing sensitivity and describes the historical development of the concept and the development of a test tool. Furthermore, the theoretical part deals with the characteristics of The Highly Sensitive individuals. It describes the manifestation of the feature in the field of mental health and in the field of social interaction and explains the D.O.E.S model associating the basic characteristics of the feature. The research part describes the research objectives, established research questions and methodologies. Subsequently, the results of the analysis are presented. Furthermore, the research questions are answered and other research findings are described. Finally, a discussion and conclusion follow.

KEYWORDS

The Highly Sensitive People, sensory processing sensitivity, deeper cognitive processing of external and internal stimuli

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 Senzibilita senzoričkého zpracování	9
1.1 Senzibilita senzoričkého zpracování v kontextu dalších teorií environmentální senzitivity	10
1.1.1 Teorie diatéza – stres	10
1.1.2 Teorie biologické senzitivity na kontext	10
1.1.3 Teorie diferenciální náchylnosti	11
1.1.4 Teorie vantage senzitivity.....	12
1.1.5 Srovnání s teorií senzibility senzoričkého zpracování	12
1.2 Vysvětlení metafory pampelišky, tulipány a orchideje	13
1.3 Historický vývoj	14
1.4 Vývoj testového nástroje	17
2 Hypersenzitivní jedinci.....	19
2.1 Duševní zdraví HP jedinců.....	19
2.2 Model D.O.E.S	23
2.2.1 D / Depth od processing / hloubka zpracování.....	23
2.2.2 O / Overstimulation / nadměrná stimulace	24
2.2.3 E / Emotional responzivity / Empathy / emoční odezva / empatie.....	25
2.2.4 S / Sensory sensitivity / senzoričká senzibilita.....	26
2.3 Hypersenzitivní jedinci v sociální interakci	27
2.3.1 Nadměrná stimulace	27
2.3.2 Stydlivost/ Shyness.....	29
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	30
3 Charakteristika, Metodologie výzkumu	30
3.1 Cíl výzkumu.....	30
3.2 Výzkumné otázky.....	31
3.3 Metodologie výzkumu.....	31
3.3.1 Obsah rozhovoru	32
3.3.2 Realizace rozhovoru.....	33
3.3.3 Výběr výzkumného vzorku	34
3.3.4 Testování výzkumného vzorku	35
3.3.5 Výsledky testování	35

3.3.6 Popis respondentů	38
3.3.7 Metoda analýzy dat	38
4 Výsledky analýzy	40
5 Odpověď na výzkumné otázky a další zjištění.....	66
6 Diskuse.....	72
ZÁVĚR	76
Seznam použitých zkratek.....	77
Seznam použitých zdrojů	78
Seznam příloh.....	85

ÚVOD

S fenoménem hypersenzitivních jedinců jsem se poprvé setkala při četbě zahraniční publikace. Byla to kniha *The Highly Sensitive Brain* od španělské autorky Bianci Acevedo (Acevedo, 2020). Téma mne velice zaujalo a chtěla jsem se o něm dozvědět více. Bohužel jsem nenalezla ani jednu odbornou publikaci v českém jazyce. V českém akademickém prostředí je tento pojem téměř neznámí, ačkoliv v zahraničí je předmětem výzkumu již řadu let. V české republice je fenomén popsán v rámci pop-psychologické literatury, jež je určena spíše laické veřejnosti. Možná proto je u nás fenomén dle mého názoru stále vnímán jako nevědecký. I proto jsem se rozhodla psát na toto téma bakalářskou práci.

Téma hypersenzitivních jedinců je poměrně mladé. V minulosti byla citlivost považována za synonymum ke zranitelnosti nebo například introverzi (Acevedo, 2020). Poprvé byl fenomén popsán v 90. letech v práci Aronové a Arona (1997), kde se pokoušeli popsat rys a oddělit ho od jiných osobnostních rysů. Poté se postupně formulovala terminologie, teoretické podložení rysu a nástroj měření (Aron & Aron, 1997).

Dnes se v literatuře setkáme s pojmem senzibilita senzoričkého zpracování, což je označení pro evolučně ukotvený, dědičný a osobnostní rys projevující se ve všech oblastech života jedince (Acavedo, 2020). Jedinci s tímto rysem jsou označováni jako hypersenzitivní. Úkolem bakalářské práce je nastínění specifické perspektivy hypersenzitivních jedinců a poskytnutí relevantních informací, které se s fenoménem pojí.

Bakalářská práce obsahuje dvě části a to část teoretickou a výzkumnou. V teoretické části práce se věnuji popisu rysu senzibility senzoričkého zpracování, historickému vývoji pojmu a vývoji nástroje měření. Dále se zaměřuji na charakteristiku hypersenzitivních jedinců a na to, jak se rys v různých oblastech života projevuje. Popisuji model D.O.E.S, jenž sdružuje základní charakteristiky rysu. Také se zaměřuji na oblast duševního zdraví hypersenzitivní jedinců a na oblast sociální interakce.

Ve výzkumné části prezentuji zrealizovaný kvalitativní výzkum. Nejprve popisují cíl výzkumu, výzkumné otázky a metodologii výzkumu. Poté prezentují výsledky analýzy výzkumných dat. Věnuji se definovaným tématům, subtématům a kategoriím. Dále zodpovídám na stanovené výzkumné otázky a popisují další výzkumná zjištění. Nakonec následuje diskuse a závěr.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Senzibilita sensorického zpracování

Je přirozeně lidské být senzitivní vůči našemu prostředí. Musíme neustále vnímat, zpracovávat a reagovat na změny v našem okolí. Jde o evoluční strategii, díky níž přežíváme a prosperujeme. Napříč populací variuje míra citlivosti k okolnímu prostředí. Všichni nejsou vybaveni stejně, nýbrž existují jedinci, u kterých se tento rys vyskytuje ve vyšší míře. Tyto jedince označujeme dle „teorie senzibility sensorického zpracování jako „hypersenzitivní“ (dále používaná zkratka HP). Většinou ale narážíme na cizojazyčné pojmenování „The Highly Sensitive People“. Procentuální zastoupení hypersenzitivních jedinců se odhaduje na 20–30 %. Tento údaj ale není dosud dostatečně výzkumně podložen. Název rysu je: „senzibilita sensorického zpracování“ (dále používána zkratka SSZ). V českém prostředí je to relativně nový pojem, proto se opět zpravidla setkáváme spíše s anglickou verzí „sensory processing sensitivity“ nebo se zkratkou „SPS“ (Acevedo,2020).

Greven et. al. (2019) definuje ve své vědecké studii pojem následovně: *„Senzibilita sensorického zpracování je běžný, dědičný a evolučně konzervovaný rys popisující rozdíly mezi jednotlivci v míře citlivosti na negativní i pozitivní aspekty prostředí.“* Jedinci s vysokou mírou rysu jsou na jednu stranu senzitivnější k negativním jevům v prostředí a tím pádem zranitelnější a více náchylní k patologii. Na druhou stranu dokážou více vytěžit z aspektů pozitivních (Greven et. al., 2019).

Text studie se dále věnuje vysvětlení termínu „prostředí“ v celé jeho šíři z výše zmíněné definice. V tomto kontextu termín zastřešuje fyzické prostředí, tedy že existujeme v prostředí našeho těla, jehož biologickými procesy jsme neustále ovlivňováni. Dále sociální prostředí zahrnující vliv sociálních interakcí, a to nejen těch aktuálních nebo nedávných, ale i interakcí z naší minulosti. Termín zahrnuje i kontext, ve kterém se nacházíme a s ním spojené zpracovávání smyslových podnětů. Nakonec text zmiňuje prostředí psychické, tzn. veškeré minulé i probíhající intrapsychické děje (Greven et. al., 2019).

Aronová et. al. (2012) pojí konstrukt zvýšené senzitivity s několika charakteristickými projevy, jako je zpracovávání podnětů na hlubší úrovni, zvýšená emoční reaktivita a empatie, sensorická senzibilita a větší dispozice k nadměrné stimulaci nervového systému. Výše zmíněné charakteristiky budou probírány více do hloubky v kapitole popisující model D.O.E.S (2.2).

1.1 Senzibilita senzoričkého zpracování v kontextu dalších teorií environmentální senzitivity

Senzibilita senzoričkého zpracování (dále označována zkratkou SSZ) spolu s „teorií diatéza-stres“ (dále označována zkratkou DS), „teorií biologické senzitivity na kontext“ (dále označována zkratkou BSNK), „teorií diferenciální náchylnosti“ (dále označována zkratkou DN) a s „teorií vantage senzitivity“ (dále označována zkratkou VS) patří pod nadřazený zastřešující pojem „environmentální senzitivita“ (Acevedo, 2020). Všechny uvedené teorie se zabývají interindividuálními rozdíly ve schopnosti registrovat, zpracovávat a reagovat na podněty z okolí (Pluess & Champagne, 2016). Pro větší ukotvení konstruktů senzibility senzoričkého zpracování v teoretickém kontextu budou stručně nastíněny v následujících podkapitolách podstaty výše zmíněných teorií a nakonec bude provedeno srovnání.

1.1.1 Teorie diatéza – stres

V případě, že se střetnou stresové faktory z prostředí s jedinci s rizikovými predispozicemi, je větší pravděpodobnost vzniku a rozvoje duševních poruch a nemocí (např. deprese, úzkost, schizofrenie). Mezi rizikové predispozice patří například genetické, fyziologické nebo behaviorální faktory (Acevedo, 2020). Lze teorii označovat i jako model dvojího rizika nebo jako transakční model (Sameroff, 2009). Environmentální stresory a rizikové geny, které zapříčiňují vyšší senzitivitu na podněty z prostředí, jsou podstatou zmíněného dvojího rizika vzniku nemocí či poruch (Martineau et. al., 2020). Osoby s rizikovými predispozicemi jsou tedy více senzitivní k prostředí a tím pádem zranitelnější, zatímco osoby bez rizikových predispozic jsou označovány jako odolné. Model se zaměřuje jenom na rozdílné reakce senzitivních a odolných jedinců v nepříznivém prostředí. Naopak v prostředí příznivém model nepředpokládá rozdíly v reakcích (Acevedo, 2020).

1.1.2 Teorie biologické senzitivity na kontext

Základní stavební kameny teorie můžeme nalézt ve studii zabývající se psychobiologickou reaktivitou na stres u předškolních dětí od Boyce et. al. (1995). Na začátku studie měřili kardiovaskulární reaktivitu dětí za přítomnosti stresového podnětu, což byla práce na úkolech, které byly vzhledem k jejich věku obtížně řešitelné (zopakování číselné řady, která byla před chvílí sdělena examínátorem, identifikace známého předmětu na neúplném obrázku atd.) Následně se po dobu šesti měsíců u dětí sledoval výskyt

respiračních onemocnění, nebo byla měřena imunitní reakce z odběrů krve (Boyce et al., 1995).

Bylo zjištěno, že děti, které měly v měření na začátku studie vyšší míru kardiovaskulární reaktivity, vykazovaly během šesti měsíců vyšší míru nemocnosti a výskyt imunitní reakce při stresových událostech (př. příchod do mateřské školky). Děti byly označeny za „vysoce reaktivní“. Vysoce reaktivní děti udržovaly naopak nižší míru nemocnosti a výskytu imunitní reakce v příznivém prostředí oproti dětem „ne vysoce reaktivním“ (Boyce et al., 1995). To by znamenalo, že vysoce reaktivní jedinci jsou zranitelnější v nepříznivých stresujících podmínkách. Na druhou stranu profitují více z prostředí podpůrného a bohatého na zdroje (Ellis et. al., 2011). To je jeden z důležitých poznatků, jenž tato teorie přináší (Acevedo, 2020).

Teorie BSNK dále zdůrazňuje genetickou výbavu. Geny stanovují tzv. „reakční normu“, jenž určuje rozpětí schopností daného jedince přizpůsobit se podmínkám prostředí. Zároveň akcentuje vliv interakce genů s okolním prostředím, zejména v rané fázi života. Tato doba utváří a programuje jedince a určuje jeho budoucí vývoj (Acevedo, 2020)

1.1.3 Teorie diferenciální náchylnosti

Teorie BSNK a teorie DN vznikly a vyvíjely se nezávisle na sobě, i přesto mají mnoho společného. Obě teorie se shodnou na tom, že se jednotlivci navzájem liší svou náchylností k vlivům prostředí a snaží se vysvětlit biologickou příčinu těchto odlišností. Také akcentují u více senzitivních jedinců získané benefity z podpůrného prostředí a zároveň rizika plynoucí z prostředí nepříznivého. (Ellis et. al., 2011).

Teorie si klade otázku, proč by zážitky z dětství měly ovlivňovat pozdější vývoj. Z evolučního hlediska by totiž opakované užívání naučených vzorců z dětství dávalo smysl, pokud by šlo o pořád stejné prostředí, které se ale během života mění. (Ellis et. al., 2011) Výzvy budoucnosti jsou rozmanité, a proto naučené strategie nemusí být vždy optimální. Je tedy evolučně výhodné produkovat potomky různých vývojových strategií. Ty strategie, které jsou funkční, jsou udržovány a selektovány přirozeným výběrem. Teorie mluví o strategiích dvojího typu. První typ jsou tzv. „alternativní strategie“, jež jsou charakteristické pro větší flexibilitu a vyšší senzibilitu jedince, tedy je více připravený adaptovat se na různorodé podmínky prostředí. Druhým typem jsou tzv. „podmíněné strategie“, ty mají sice stabilnější a pevnější charakter, ale nejsou tolik přizpůsobivé k okolí. Variabilita strategií

zajišťuje senzitivní potomky, které se budou dobře přizpůsobovat různorodým podmínkám budoucího prostředí a zároveň potomky, kteří budou odolní vůči nejistotám budoucího prostředí (Pluess & Belsky, 2011).

1.1.4 Teorie vantage senzitivity

Název vantage je odvozenou zkratkou od anglického slova advantage, což v překladu do českého jazyka znamená „výhoda“. Název je výstižný, protože teorie VS se soustředí na pozitivní stránku zvýšené senzibility. Předmětem zájmu je variabilita reakcí na pozitivní podpůrné prostředí. Dalo by se říct, že je tedy protikladem k teorii DS. Dle teorie existují faktory, které způsobují, že jsou někteří jedinci senzitivnější k pozitivním aspektům prostředí a dokážou z něho více vytěžit (tzv. vantage-senzitivní jedinci) než jedinci bez tohoto rysu (tzv. vantage rezistentní). Faktory, které vedou k vantage-senzitivity jsou osobnostní (temperament, rys senzibility sensorického zpracování), fyziologické a genetické. Studie Pluisse a Belskyho (2013, s. 3) uvádí, že: *„faktory vantage-senzitivity zvyšují citlivost na příznivé účinky pozitivních zkušeností a expozic, zatímco faktory vantage-rezistence snižují, nebo dokonce zcela vylučují pozitivní reakci na stejné podpůrné podmínky“*. Autoři uvádějí paralelu s inteligenčním kvocientem. Dítě s vysokým IQ má predispozici více vytěžit z kvalitní výuky, ale zároveň to neznamená, že bude negativně ovlivněn nekvalitní výukou (Pluess & Belsky, 2013).

1.1.5 Srovnání s teorií senzibility sensorického zpracování

Teorie byla podrobněji rozvedena v první kapitole. Ve zkratce připomeneme, že teorie předpokládá existenci rysu SSZ, což je evolučně ukotvený rys, který ve své míře variuje napříč populací (Acevedo, 2020). Tato teorie spolu s teorií BSNK a s teorií DN sdílí společné znaky. Všechny předpokládají, že pouze menšinová část populace je hypersenzitivní a dále všechny tři akcentují profit HP jedinců z prostředí příznivého a negativní dopady prostředí nepříznivého (Boyce et al., 1995; Ellis et. al., 2011). Teorie DS se naopak soustředí jen na situaci rizikových jedinců ve středu se stresovými faktory z prostředí a v opozici je teorie VS, která se soustředí jen na profit z prostředí podpůrného. Všechny teorie ale patří pod zastřešující termín environmentální senzitivita, protože všechny společně akcentují interindividuální rozdíly v míře environmentální citlivosti (Acevedo, 2020).

Teorie SSZ má sice mnoho společného s výše dvěma uvedenými teoriemi, ale v několika ohledech se liší. Nepřichází jen s biologickým základem rysu získaného z výzkumu na dětech jako některé výše zmíněné teorie. Soustředí se na výzkum psychologických aspektů senzitivity u dětí, dospělých dokonce i zvířat. Přináší perspektivu neurobiologickou, genetickou a perspektivu psychologickou zabývající se interními procesy a behaviorálními projevy. Akcentuje rozdíly v kognitivních procesech a emoční reaktivitě. Teorie se liší od výše zmíněných tím, že zachycuje environmentální citlivost v osobnostních charakteristikách (Aron et. al., 2012).

1.2 Vysvětlení metafory pampelišky, tulipány a orchideje

Otázkou zůstává, proč vůbec existuje SSZ rys u menšiny jedinců. Vzhledem k tomu, že hypersenzitivita sebou nese řadu nevýhod. Mohlo by se na první pohled zdát, že z evolučního hlediska není příliš efektivní strategií (Acevedo, 2020).

Aronová a její kolegové ve své výzkumné studii (2012) mluví o hypersenzitivitě jako o adaptační strategii. HP jedinci si jsou schopni všimnout jemných nuancí, reflektují, elaborují a vytvářejí asociace o jejich prostředí ve větší míře. Díky tomu si mohou být více vědomi hrozeb, příležitostí a zdrojů z jejich okolí. S hypersenzitivitou se pojí i schopnost empatie, která je klíčová pro fungování vztahů dyadických i skupinových. Tvrdí, že i přes řadu nevýhod sebou hypersenzitivita nese i řadu benefitů, jež se dají využít pro úspěšnou adaptaci na okolní prostředí (Aron et. al., 2012).

Další otázkou je procentuální rozložení rysu v populaci. V minulosti se v rámci výzkumu operovalo jen s dvěma kategoriemi: vysoce citlivý a málo citlivý jedinci (Acevedo, 2020). Aktuálně se díky novějším výzkumům přikláníme k existenci tří kategorií: vysoce citlivý, středně citlivý a málo citlivý, přičemž přibližné procentuální zastoupení vysoce citlivých jedinců v populaci je 30 %, středně citlivých jedinců je 40 % a málo citlivých 30 %. Ke kategoriím vznikla metafora připodobňující kategorie k názvům rostlin: orchideje, tulipány a pampelišky. Orchideje, jakožto květiny vysoce citlivé na okolní prostředí, které kvetou jen při příznivých podmínkách a chřadnou v prostředí nepříznivém, symbolizují skupinu vysoce citlivých jedinců. Naopak pampelišky, odolné rostliny prosperující v jakýchkoliv podmínkách, symbolizují málo citlivé jedince. Tulipány jsou středně náročné květiny a symbolizují kategorii středně citlivých jedinců. Tato třetí kategorie vznikla na základě doplňujícího výzkumu, kde byli respondenti nejprve testováni (HSP škálou) a poté

se sledovaly vzájemné rozdíly v emoční reaktivitě, extroverzi a neuroticismu při plnění laboratorního úkolu vzbuzující pozitivní emoce. Rozdíly byly statisticky významné a vedly k rozdělení respondentů do výše zmíněných skupin (Lionetty, 2018). Zmíněné procentuální zastoupení ale nebylo doposud výzkumně podloženo dalšími studiemi. Dle mého názoru se jedná spíše o odhad, který by měl být v budoucnu výzkumně potvrzen či vyvrácen.

Teorie tvrdí, že vysoká senzibilita je pro populaci přínosná, pokud je pouze menšina jedinců hypersenzitivní (Max et. al., 2008). Uvádí a vysvětluje příklad se skupinou v nehostinném prostředí bohatého na stresory. Hypersenzitivní jedinci budou pravděpodobně více vnímaví k okolním změnám a ostražitější ke hrozbám. V případě nadměrné stimulace prostředím budou kvůli kognitivním, emocionálním a fyziologickým nákladům mnohem dříve vyčerpáni. Méně senzitivní jedinci budou více odolní a dokážou zajistit skupince oporu a stabilitu (Max et. al., 2008).

Dle teorie je evolučně výhodné mít široké spektrum jedinců s různou mírou rysu. Jedinci se navzájem doplňují, a tak získáváme benefity ze všech tří kategorií. Všechny strategie jsou rovnocenné. Jedna by nemohla existovat bez druhé (Acavedo, 2020).

1.3 Historický vývoj

Proces vedoucí k vědeckému porozumění rysu SSZ byl poměrně dlouhý a komplikovaný a ani v této chvíli není u konce. Před rokem 1997 se téměř vůbec neuvažovalo o obecném rysu citlivosti (Acevedo, 2020). Doktorka Aronová (2012) vidí neoficiální počátky výzkumu rysu ve studiích, jejichž předmětem byly jiné psychologické fenomény.

Mehrebian (1977) a jeho práce zabývající se interindividuální rozdíly ve screeningu stimulů a arousalu je jedna z průkopnických prací. Předpokládal, že existují mezi jedinci rozdíly v tom, jak podněty zpracovávají a jaká míra arousalu po zpracování podnětů nastane. Pro měření těchto rozdílů vytvořil čtyřiceti položkový dotazník s osmi subškálami jako například: rychlost habituace („*Silné emoce u mě nejsou dlouhého trvání.*“), obecně nízký arousal („*Většinou mě jen tak něco nerozhází*“), nízká arousal v novém nebo měnícím se prostředí („*Moje nálada se rychle neproměnní, když vstoupím do nového prostředí.*“) atd. Rozlišil skupinu tzv. „non – screeners“ a „screeners“. Tvrdí, že: „*non screeners jsou méně selektivní při zpracování informací, a proto jsou obecně vzrušivější. Zde prezentované*

výsledky ukazují, že noncreening je důležitou složkou úzkosti a neuroticismu.“ (Mehrebian, 1977, s. 15).

Za historický počátek zkoumání se považují výzkumy zaměřené na studium temperamentu u dětí. Zaměřují se na dědičné, biologicky ukotvené temperamentové vlastnosti, které se projevují rozdílnými reakcemi dětí v interakci s okolním prostředím. Objevení a akcentace těchto vrozených dispozic byla v několika ohledech přínosná pro pozdější objevení a profilaci rysu SSZ (Acevedo, 2020).

Thomas a Chessová (1977) přišli s výzkumem a typologií dětského temperamentu. Na základě longitudinální studie vydefinovali celkem devět temperamentových charakteristik, jejichž kombinací vznikly tři kategorie: děti se snadným temperamentem, s obtížným temperamentem a tzv. „slow to warm up“ děti. Některé z charakteristik odpovídají fenotypovým markerům SSZ jako například nízký podmětový práh, silná intenzita reakcí, negativní reakce na nové situace nebo kvalita převažující nálady. Dalším významným aspektem teorie je definování pojmů: „goodness of fit“ a „poorness of fit“ vyjadřující stav, jenž nastává v případě, že temperament dítěte je v souladu (goodness of fit) nebo nesouladu (poorness of fit) s prostředím, které ho obklopuje (Thomas & Chess, 1991). Nalézáme paralelu například ve výzkumu, který byl proveden o několik let později Aronovou et. al. (2005), jehož předmětem bylo studium hypersenzitivních jedinců v nepříznivém prostředí (v terminologii Thomase a Chessové: poorness of fit) v souvislosti s vyšší mírou neuroticity v dospělosti.

Dalším autorem výzkumu zabývající se temperamentem u dětí je Jarome Kagan. Kagan (1988) přišel s teorií neinhibovaného a inhibovaného temperamentu jakožto kvalitativně odlišných kategorií. Typické projevy neinhibovaného temperamentu jsou hovornost, vyšší míra sociability, spontánnost a bezprostřednost. Typické znaky inhibovaného temperamentu jsou naopak plachost a bázlivost, může se objevit i obezřetnost a nejistota jako reakce na nové neznámé podněty. Dle Kagana (1988) jsou tyto odlišnosti způsobeny odlišným prahem reaktivity limbického systému, zejména amygdaly a hypotalamu, přičemž děti s inhibovaným temperamentem mají tento práh nižší, a proto při střetu s ne úplně známým podnětem vykazují znaky stresové reakce (vylučování kortizolu, zrychlení tepu, zvýšení svalového napětí atd.), která by u dětí s neinhibovaným

temperamentem za přítomnosti totožného podnětu vůbec nenastala. Znovu si můžeme povšimnout podobnosti s fenotypickými projevy rysu SSZ.

Dalším příkladem je dle Aronové (1997) práce Busse a Plomina (1984) a jejich teorie EAS, dále u Greye (1991) a jeho teorie systému behaviorálně inhibičního systému (BIS), behaviorálně aktivačního systému (BAS), u Kochanski (1993) a jejího výzkumu týkající se senzitivity u batolat. Některé poznatky byly získány i z výzkumů jiných teorií environmentální senzitivity (viz výše). Za zmínku stojí již zmíněná studie od Boyce et. al. (1995) související s teorií biologické senzitivity na kontext, či studie týkající vantage sensitivity od Pluesse a Belskyho (2013).

Souběžně s vývojem teorie SSZ probíhal výzkum rysu zvýšené citlivosti u jiných živočišných druhů, který byl pro teorii SSZ přínosem. Dle teorie je rys přítomný u více jak sta živočišných druhů včetně ryb, hmyzu i savců (Suomi, 1987; Wilson et. al., 1993; Chen et. al., 2011).

Suomi (1987) provedl výzkum na primátech (Makak rhesus), kteří jsou společně s lidmi jediní živočichové s variacemi genu pro transport serotoninu, a kteří korelovali ve studii se zkoumaným rysem, což může ukazovat na jeden z pravděpodobných genetických základů (Aron & Aron, 1997). Předmětem výzkumu byla výchova reaktivních/méně reaktivních mláďat primátů průměrnými/ vysoce kvalifikovanými matkami. Reaktivní jedinci vychovaní průměrnými matkami vykazovali nejhorší výsledky, oproti tomu na méně reaktivní jedince to mělo minimální dopad. Reaktivní jedinci vychovaní kvalifikovanou matkou měli nejlepší výsledky. Byli vysoko v hierarchii skupiny, odolní vůči stresu, vývojově vyspělejší atd. (Suomi, 1987). Opět vidíme podobnost s teorií: profit hypersenzitivních jedinců z prostředí příznivého a negativní dopady prostředí nepříznivého (Aron & Aron, 1997).

Dalším příkladem je práce autora Wilsona et. al. (1993) a jeho výzkumu vrozených rysů u ryb nebo čínská studie Chena a jeho kolegů (2011) zaměřující se na genové variace ovlivňující množství dopaminu a jeho souvislost s rysem.

V minulosti byla citlivost považována za synonymum ke zranitelnosti, k introverzi, nebo dokonce k poruše, protože byly nejčastěji zkoumané právě tyto fenotypické projevy rysu: negativní emocionalita, obtížný temperament a vyšší míra neuroticity

(Acavedo, 2020). Největší průlom ve studiu SSZ nastal v 90. letech v důsledku práce Aronové a Arona (1997). Aronová je průkopnicí ve studiu hypersenzitivity u dospělých. Vznikla terminologie, teoretické podložení rysu a škála, která bude podrobně rozebírána v následující kapitole. Aronová se snažila odlišit rys od poruchy a od jiných osobnostních rysů. Tvrdí, že hypersenzitivní jedinci nemusí být plaší, zmatení, neurotičtí, ale mohou se tak jen projevat ve stresujícím prostředí, nebo v příliš stimulujících situacích (Aron & Aron, 1997).

1.4 Vývoj testového nástroje

Škála byla vytvořena na základě série sedmi studií, publikované v práci doktorky Aronové a Arona (1997). Cílem bylo zjistit a definovat základní charakteristiky rysu SSZ, vyšetřit vztah senzibility s introverzí a emocionalitou a vyvinout psychometrický nástroj pro budoucí výzkum.

První byla kvalitativní studie. Pomocí hloubkových rozhovorů s třiceti devíti vysoce citlivými respondenty, byla identifikována řada vzorců chování a charakteristik, což vyústilo v definování předběžné verze dotazníku s 60 položkami. V rámci následujících třech kvalitativních studií byl dotazník testován na třech různorodých vzorcích, dohromady vzorek sčítal přes devět set respondentů. Byla provedena analýza jednotlivých položek a zkoumala se souvislost s introverzí a emocionalitou zvlášť a poté s introverzí a emocionalitou dohromady. Studie měly navíc za úkol zjistit, zda existuje nějaká typologie hypersenzitivních jedinců a jak tyto jedince ovlivnil rys v oblasti prožívání rodinného prostředí. Výsledkem faktorové analýzy šedesáti položek z předchozích třech studií byla jednodimenzionální dvaceti sedmi položková škála tzv. Highly sensitive person scale (HSP scale). Ukázalo se, že rys SSZ s introverzí, emocionalitou dohromady i zvlášť souvisí, ale nepřekrývají se a že existují dva typy hypersenzitivních jedinců: s nešťastným a šťastným dětstvím (Aron & Aron, 1997). Tato typologie ale nebyla následujícími studii dosud potvrzena.

V páté studii byla kromě HSP škály použita Eysenckova škála extroverze (1968) a Mehrebianovo (1976) měření stimulačního screeningu a vzrušivosti za účelem identifikovat rozdíly mezi teorií SSZ a předešlými teoriemi a křížově validovat získané poznatky s využitím jiných měřících nástrojů. Šestá studie se zaměřila na zdokonalování validity, reliability a reformulace položek HSP škály pro budoucí výzkum. Sedmá studie

zkoumala vztah HSP škály s pětifaktorovým modelem osobnosti (Costa & McRae, 1992) a i když byla zjištěna korelace s introverzí a neuroticismem, stejně se nedá říct, že by se inventář s HSP škálou překrýval (Aron & Aron, 1997).

HSP škála je doposud jediný psychometrický nástroj sloužící k identifikaci hypersenzitivních jedinců (Aron & Aron, 1997). Je tedy pro tento účel hojně využívaný i přes mnoho jeho nedostatků (Ershova et. al., 2018).

Položky z dotazníku byly formulovány jen na základě polostrukturovaného rozhovoru s respondenty a jejich subjektivními tvrzeními (Aron & Aron, 1997). První studie by dle mého názoru mohla být doplněna například o výpovědi blízkých osob zpovídáných respondentů nebo doplňující data z dlouhodobého pozorování respondentů atd. Dle mého názoru mohlo být využito mnohem více informací z odlišných zdrojů za účelem přesnější formulace položek.

HSP škála byla předmětem diskuse kvůli její jednofaktorové struktuře. Následné analýzy HSP škály přicházely s tím, že faktorů musí být víc. Smolewska et. al. (2006) ve své studii navrhla tří faktorový model zahrnující: 1. Snadné nabuzení (Ease of excitation = EOE) / snadné zahlcení vnitřními a vnějšími podněty, 2. Estetická citlivost (Aesthetic sensitivity = AES) / otevřenost a potěšení z estetických zážitků a pozitivních podnětů, 3. Nízká prahová hodnota smyslového vnímání (Low sensory threshold = LST) / zachycující citlivost na vnější podněty jako jasná světla nebo hlasité zvuky. Po následujících analýzách ale pořád není jasné, co tyto tři složky ve skutečnosti zachycují, pokud stojí samostatně. Další věc je, že tří faktorový model nezachycuje hloubku zpracování, jednu ze základních charakteristik rysu (Smolewska et. al., 2006)

Nedávno se objevil návrh bifaktorové struktury škály, který je vlastně kompromisem prvního (jedno faktorového) a druhého (tří faktorového) návrhu (Acavedo, 2020). Bifaktorový model umožňuje zjistit obecný faktor a zároveň ortogonální (nesouvisející) faktory z jednotlivých subškál. Řešení zmíněným modelem uznává tří faktorovou strukturu, ale zároveň poskytuje i obecný faktor SSZ (Pluess et. al., 2018).

Tří faktorová struktura dotazníku (EOE, AES, LST) byla identifikována na psychometrické úrovni, ale jejich teoretické vymezení zůstává nejasné. Naopak emoční reaktivita a hloubka zpracování jsou dvě charakteristické složky rysu ukotvené v teorii, ale

v dotazníku prozatím chybí. Jedním z budoucích výzkumných cílů je formulace a integrace položek do dotazníku, jež by zachytily zmíněné dva faktory rysu (Acevedo, 2020).

Existují nejasnosti ohledně rovnoměrného rozložení hypersenzitivity mezi muži a ženami. Teorie předpokládá rovnoměrné rozložení, ale zatím není předpoklad dostatečně podložen výzkumnými daty. Také ještě není zcela jasné, zda se projevy hypersenzitivity nějak liší v závislosti na pohlaví jedince. V případě, že se projevy liší, mělo by se toto zjištění opět zohlednit při reformulaci dotazníku (Aron & Aron, 1997).

V budoucnu by se měla vyřešit i otázka kulturní variability. Ukazuje se, že některé atributy mají napříč kulturami odlišné významy. Některé země se například výrazně liší skórem v jednotlivých subškálách nebo v celkových průměrných hodnotách. Dalším z budoucích cílů je tedy pracovat na tom, aby dotazník nebyl kulturně zatížen (Aron & Aron, 1997).

Velice přínosná by byla longitudinální studie zabývající se otázkou proměnlivosti rysu SSZ u jedince během jeho života. Nakonec je v plánu vyvinout další alternativní nástroje pro měření hypersenzitivity za účelem komplexnějšího hodnocení (Acevedo, 2020).

HSP škála bývá dle mého názoru oprávněně kritizována kvůli mnohým nedostatkům (Ershova et. al., 2018; Smolewska et. al. 2006; Rinn et. al., 2018). Je zde velký prostor pro zdokonalování. Bohužel nebyl doposud vyvinut alternativní psychometrický nástroj pro identifikaci a další studium hypersenzitivních jedinců (Smolewska et. al. 2006).

2 Hypersenzitivní jedinci

Následující kapitoly se budou zabývat charakteristikou hypersenzitivních jedinců a na to, jak se rys v různých oblastech života projevuje. Bude popisována manifestace rysu v oblasti duševního zdraví a v oblasti sociální interakce. Také bude vysvětlen a popsán model D.O.E.S sdružující základní charakteristiky rysu.

2.1 Duševní zdraví HP jedinců

Jedna z dalších výzkumných oblastí týkající se rysu SSZ byla jeho souvislost s duševními poruchami. Po zhotovení HSP škály se realizovalo několik studií zaměřujících se na vztah rysu a duševních poruch (Acevedo, 2020). Jednalo se o kvantitativní studie, kde byla k testování respondentů využita HSP škála a sledovala se korelace mezi dalšími

psychometrickými nástroji měřící různé druhy psychických poruch (Ahady & Basharpoor: Benham, 2006: Liss et. al., 2005: Neal et. al., 2002: Mayera & Carvera, 2000). Například studie od Liss et. al. (2005), která se soustředila na korelaci rysu SSZ s úzkostí a depresí. Studie se zúčastnilo dvě stě čtrnáct respondentů, kteří vyplňovali HSP škálu (Aron & Aron, 1997), dále vyplňovali Beckovu škálu deprese (BDI, Beck & Steer, 1981) a Dotazník na měření úzkostnosti a úzkostlivosti (STAI-2, Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970). Mezi rysem HSP škálou a oběma dotazníky byla zjištěna významná pozitivní korelace (Liss et. al., 2005)

Dále studie od Ahadiho a Basharpoura (2010), které se zúčastnilo sto osmdesát respondentů. Respondenti měli za úkol vyplnit HSP škálu (Aron & Aron, 1997), dále NEO pětifaktorový osobnostní inventář (Costa & McRae, 1992) a Dotazník obecného zdraví (Goldberg & Hillier, 1979) obsahující čtyři dílčí subškály, přičemž jedna byla zaměřená na úzkost a druhá na depresi. V rámci výzkumu se zajímali o to, jak jednotlivé faktory HSP škály korelují s níže zmíněnými dotazníky: 1. Snadné nabuzení (Ease of excitation = EOE) / snadné zahlcení vnitřními a vnějšími podněty, 2. Estetická citlivost (Aesthetic sensitivity = AES) / otevřenost a potěšení z estetických zážitků a pozitivních podnětů, 3. Nízká prahová hodnota smyslového vnímání (Low sensory threshold = LST). Výsledky odhalily, že EOE (snadné nabuzení) pozitivně korelovala s neuroticismem a subškálou měřící úzkost a depresi. AES (estetická citlivost) pozitivně korelovala s neuroticismem i úzkostí. LST (nízká prahová hodnota smyslového vnímání) pozitivně korelovala s neuroticismem a úzkostí. Dalším příkladem je studie zaměřující se na souvislost mezi sociální fobií a rysem SSZ od Neala et. al. (2002), kde byla také přítomna pozitivní korelace nebo stejně tak studie od Mayera a Carvera (2000) uvádějící pozitivní korelaci mezi rysem a vyhubavou (anxiózní) poruchou osobnosti.

Studie sice uvádějí pozitivní korelaci mezi HSP škálou měřící přítomnost rysu SSZ a dalšími psychometrickými nástroji měřící přítomnost duševních poruch. Avšak všechny využívají pro testování této souvislosti HSP škálu, která je kritizována pro mnoho svých nedostatků (Ershova et. al., 2018: Smolewska et. al. 2006: Rinn et. al., 2018), což dle mého názoru snižuje důvěryhodnost výsledku studií.

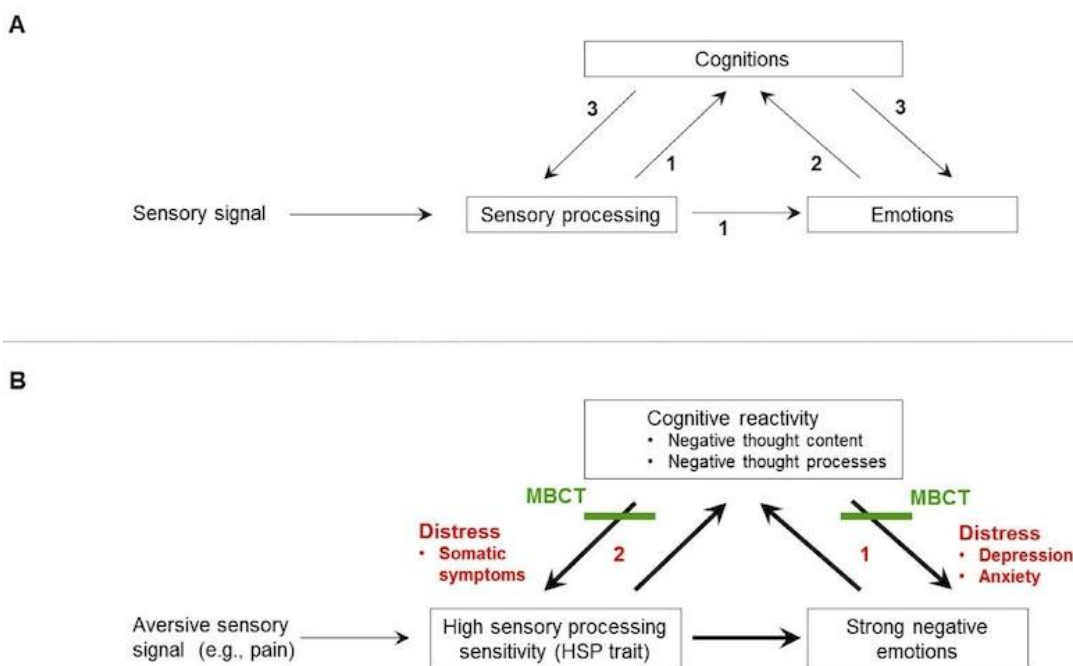
Zmíněné studie poukazují na souvislost mezi rysem a duševními poruchami, ale nesnaží se dopodrobna vysvětlit a prokázat příčinu této souvislosti. O to se pokusili Wyller et. al. (2017). Přichází s novým modelem, který vysvětluje vztah mezi senzibilitou sensorického zpracování a psychologickým distresem. Pojem psychologický distres byl vytvořen Wyller et. al. (2017) v rámci zmíněné studie. Má zastřešovat duševní poruchy a negativní psychologické jevy jako např. problémy s emoční regulací apod.

Wyller et al. (2017) tvrdí, že samotná existence rysu nezpůsobuje psychologický distres, ale pramení z následných kognitivních procesů, které jsou propojeny s prožitky vyplývající z hypersenzitivity. Pro výše zmíněné kognitivní procesy používají termín „kognitivní reaktivita“. Autoři uvádí: „*Pojem kognitivní reaktivita označuje jak dysfunkční myšlenkový obsah, tak i maladaptivní myšlenkové procesy (např. ruminaci, potlačení apod.)*“ Dle modelu nemůžou za psychologický distres smyslové informace ani emoční reakce, ale následná kognitivní reaktivita (Wyller et. al., 2017).

Psychologický distres tedy vzniká sekundárně a můžeme ho zmírnit, pokud budeme pracovat s kognitivní reaktivitou. Wyller et. al. (2017) navrhují kognitivní terapii založenou na mindfulness v doslovném překladu Mindfulness-Based Cognitive Therapy (ve zkratce MBCT). MBCT se snaží změnit zpracování negativních myšlenek pramenící z kognitivní reaktivity. Pracuje na tom, aby si jedinec uvědomoval negativní myšlenky, přijmul je, ale zároveň si od nich udržel odstup a neztotožnil se s nimi (Wyller et. al., 2017).

Navrhovaný model zobrazený na obrázku 1 (obrázek i komentář k obrázku převzatý z Wyller et. al., 2017) je inspirován již existujícím modelem zabývající se mechanismy v depresi (Lau et al., 2004; Teasdale, 1988), podle kterého je kognitivní reaktivita aktivována v souvislosti s náladou. Wyller et. al. (2017) tvrdí, že v případě HP jedinců je kognitivní reaktivita nezávislá na náladě, ale je způsobena „zesíleným“ sensorickým zpracováním.

Obrázek 1: Zjednodušený nástin navrhovaného modelu vysvětlující souvislost mezi SPS a psychologickým distresem a možnými příznivými účinky MBCT terapie.



Obrázek 1: Zjednodušený nástin navrhovaného modelu vysvětlující souvislost mezi SPS a psychologickým distresem a možnými příznivými účinky MBCT terapie.

Panel A: Za normálních okolností zpracovávání smyslových signálů vyvolává emoce a kognitivní proces (1). Emoce samy o sobě mají dopad na kognitivní procesy (2). Informace z kognitivních procesů se zase vrací a upravují jak smyslové zpracování, tak emoce (3).

Panel B: Z teorie SPS vyplývá, že daný sensorický signál je zesílen, což zase způsobuje obecné zesílení signálu v transdukčním procesu. Averzivní sensorický signál (například bolest) tedy způsobí silnější negativní emoce v HP jedinci ve srovnání s ne-HP jedinci. Také sensorický signál, který pro ne-HP jedince není averzivní, může být kvůli zesílení averzivní k HP jedinci (na obrázku není znázorněn). Tvrdíme, že silné negativní emoce, anebo silné smyslové signály samy o sobě mohou vyvolat fenomén kognitivní reaktivity, který se zase vrací k emocím smyslovému zpracování a vytváří dva začarované kruhy. Kruh č. 1 je zodpovědný za emoční potíže, jako je deprese a úzkost, když kruh č. 2 odpovídá za úzkost související se somatickými příznaky. Tyto začarované kruhy mohou mít negativní důsledky na chování, osobnost jedince atd. MBCT může mít prospěšné účinky, protože tento terapeutický přístup řeší negativní zpracování kognitivní reaktivity, a tím naruší oba začarované kruhy (Wyller et. al., 2017).

2.2 Model D.O.E.S

Hypersenzitivita ovlivňuje téměř všechny oblasti života jedince a její projevy jsou různorodé, proto nelze všechny unifikovat do jednoho teoretického rámce. Došlo by ke zjednodušení a generalizaci charakteristik (acevedo, 2020).

Na druhou stranu model D.O.E.S. slouží jako jednoduché popisné vodítko. Sdružuje základní charakteristiky a je nápomocný při nastínění manifestace rysů. Název modelu je zkratka složená ze čtyř písmen, z nichž každé zastupuje jeden charakteristický znak. Písmeno D zastupuje hloubku zpracování, písmeno O nadměrnou stimulaci, E emoční odezvu a empatii a S senzickou senzibilitu (Aron, 2006).

Je ale nutné mít na paměti, že stejně jako každý člověk je jedinečné individuum, tak i hypersenzitivní jedinci, přesto, že sdílí některé společné charakteristické znaky pramenící ze SSZ, se navzájem odlišují. Tento model byl formulován Aronovu (1997) na základě poznatků získaných z přímé desetileté psychoterapeutické praxe s hypersenzitivními jedinci. Je to tedy teoretický konstrukt formulovaný na základě přímé zkušenosti Aronové. Model nebyl dosud žádným výzkumem potvrzen či vyvrácen (Acevedo, 2020).

2.2.1 D / Depth od processing / hloubka zpracování

Prvním znakem je hloubka zpracování ve smyslu zpracovávání informací na hlubší úrovni. To znamená, že informace elaborují, reflektují, vztahují je a porovnávají je s minulými zkušenostmi, vnímají širší kontext. Podle Aronové (2010) to dělají, ať už si toho jsou vědomi, nebo ne. Konkrétně se to může projevit jako polemizování a reflexe nad obecně přijímanými fakty, přemýšlení nad jejich smyslem, nad příčinou atd. Typický je dle Aronové (2010) určitý způsob filozofického, novátorského myšlení o tématech, jako jsou například otázky spravedlnosti, etiky, smyslu, spirituality atd. (Aron, 2010).

Jejich uvažování o morálních hodnotách vychází podle autorky spíše z neustálé reflexe důsledků chování než z obecně přijímaných etických norem. Typické pro hypersenzitivní jedince je dle Aronové (2010) intenzivní angažování se v hnutí řešící nějaký globální problém nebo řešící otázky spravedlnosti a rovnosti jako například práva etnických menšin, homosexuálů, zvířat a jiné. Charakteristické je pro ně zaměstnání v profesích, které mají celospolečenský přesah, jako jsou pomáhající profese, profese pracující pro ochranu životního prostředí atd. (Aron, 2010)

Na druhou stranu díky vnímání širšího kontextu a schopnosti dívat se na věc z různých úhlů mají často problém s rozhodováním. Konečnému rozhodnutí předchází dlouhý proces rozebírání všech alternativ řešení, což může vést až k rozhodovací paralýze. Zpravidla nedělají žádná spontánní rozhodnutí. Některé konverzace jim mohou připadat povrchní a plytké, beze smyslu. Mají často pocit, že je nikdo nechápe a že nemohou svoje myšlenky s nikým sdílet (Aron, 2010).

2.2.2 O / Overstimulation / nadměrná stimulace

Tento charakteristický znak je dle Aronové (2010) propojený se všemi ostatními charakteristikami modelu, tedy s hloubkou zpracování, s empatií, s emocionální odezvou a se senzitivitou k detailům. V případě, že se hypersenzitivní jedinci nachází v nevšední sociální situaci, kde musí zpracovávat podněty přicházející od ostatních (verbální, neverbální komunikace atd.) a dále podněty přicházející z okolního prostředí (intenzivní světla, hlasité zvuky atd.). Přitom platí, že informace z okolí elaborují, reflektují, vztahují je a porovnávají je s minulými zkušenostmi, vnímají širší kontext a zároveň jsou v situaci více emočně angažováni. Je dle Aronové (2010) logické, že budou rychleji pociťovat nadměrnou stimulaci, a tím pádem následně i únavu.

Některé situace, které by ostatní nijak neovlivnily, mohou být dle Aronové (2010) pro hypersenzitivní jedince velmi stimulující a stresující. Může jít i o příjemné situace nebo události, jako je rodinná oslava, dovolená v zahraničí, stěhování do nového domova atd. Vysoká úroveň stimulace vede ke zvýšenému arousalu. Zvýšený arousal vede k pocitu diskomfortu, ke zhoršení výkonu, snížení kapacity pracovní paměti a k aktivaci sympatického nervového systému způsobující fyziologické reakce: zrychlený srdeční tep, stoupající krevní tlak a zvyšování sekrece potu apod. (Aron, 2010).

Dle Aronové (2010) Často potřebují více času v klidném nestimulujícím prostředí pro opětovné nabytí sil. Typické jsou pocity neschopnosti a slabosti, protože v porovnání s ostatními lidmi jsou méně produktivní a nedokážou tolik odolávat stresu. Někteří se dle Aronové (2010) naučí těmto příliš stimulujícím situacím vyhýbat, což ale vede k izolaci. V případě, že jsou dlouhodobě vystaveni těmto situacím, míra stresu už pro ně není zvladatelná, a to může vést až k patologickým jevům v podobě úzkosti, panických atak apod. (Aron, 2010).

2.2.3 E / Emotional responsivity / Empathy / emoční odezva / empatie

Aspekt emoční odezvy může být problematický z hlediska jeho identifikace, neboť silná emocionální reakce se běžně objevuje i u jedinců nehypersenzitivních a může být svými znaky zaměnitelná například s projevy duševního onemocnění. Dle Aronové (2010) je poté hypersenzitivnímu jedinci diagnostikována nějaká duševní porucha a k tomu, že je hypersenzitivní se už dále nepřihlíží (Aron, 2010).

Rozdíl je v tom, že emoční odezva je dle Aronové (2010) u hypersenzitivních jedinců, dle modelu, intenzivnější a téměř všeobecná. To platí pro emoce negativní i pozitivní. Emoční reakce je vyvolána nejběžnějšími událostmi života a je vyvolána i podněty, jako jsou například přírodní scenérie, umělecká díla – filmy, divadelní inscenace, taneční přestavení, hudební skladby, obrazy atd. (Aron, 2010).

Díky intenzivním emočním reakcím, které prožívají, často podle autorky uvažují o dramatických změnách v jejich životě (výpověď v práci, žádost o ruku apod.) Ve skutečnosti ale nakonec nic impulzivně nezrealizují, protože jak již bylo zmíněno, konečnému rozhodnutí a následnému jednání předchází dlouhý rozhodovací proces (Aron, 2010).

V období raného dětství, kdy postrádáme afektivní regulační schopnosti, bývají dle Aronové (2010) hypersenzitivní jedinci označováni jako uplakaní, vzteklí, hysteričtí apod. Zvlášť někteří hypersenzitivní muži přicházejí do terapie s negativními zážitky z dětství. Dle zkušeností Aronové (2010) byli káráni za jejich emocionální projevy a byli nuceni je potlačovat, protože nespĺňovali všeobecně sdílenou představou okolí o typicky maskulinních vlastnostech. Jeden z projevů může být kromě neadekvátně intenzivní emoční reakce také přehnaná snaha emoční reakci regulovat, potlačit a neprojevat ji navenek (Aron, 2010).

Písmeno E označuje také velmi dobrou schopnost empatie. Acevedo et. al. (2014) zaměřila svou studii pozorování mozkové aktivity u osmnácti HP jedinců (testování HSP škálou) při prohlížení fotografií blízkých i cizích osob vyjadřující negativní, neutrální a pozitivní emoce prostřednictvím funkční magnetické rezonance. Třináct z osmnácti participantů byly testovány dvakrát s rozestupem jednoho roku. Výsledky z obou pozorování byly téměř totožné.

HP jedinci vykazovali při sledování fotografií v obou případech zvýšenou aktivaci v oblastech, které jsou zodpovědné za schopnost empatie (insulární kortex, systém

zrcadlových neuronů) v porovnání se standardními hodnotami aktivace. Dle studie Acevedo et. al. (2014) je empatie jedním z charakteristických projevů rysu, který lze pozorovat na neurologické úrovni. Dle mého názoru je ale výzkumný vzorek málo početný a chybí kontrolní skupina nehypersenzitivních jedinců pro porovnání hodnot.

2.2.4 S / Sensory sensitivity / senzorická senzibilita

Písmeno S zastupuje tzv. senzorickou senzibilitu. Podle Aronové (2010) senzorickou senzibilitu nezapříčiňují mimořádně vyvinuté smyslové orgány, ale vzniká na úrovni zpracování podnětů. Název se mi v tomto případě zdá nešťastně zvolen.

Doktorka Aronová (2010) nepopisuje přesný mechanismus tohoto aspektu. Wyller et. al. (2017) ve studii zkoumající souvislost mezi SPS rysem a psychologickým distresem (viz kapitola Duševní zdraví HP jedinců) popisují model, který by mohl osvětlit mechanismus senzorické senzibility. Daný senzorický signál je zesílen, což zase způsobuje obecné zesílení signální transdukce v systému. To znamená, že signály z prostředí jsou hypersenzitivními jedinci „zesíleny“, vyvolávají tak intenzivnější emoční reakci, která ovlivňuje kognitivní proces (viz obrázek 1 v kapitole 2.1 Duševní zdraví HP jedinců).

Jsou-li signály zesíleny, znamená to, že hypersenzitivní jedinci jsou schopni vnímat detailněji svoje okolí? Doktorka Aronová (2010) nezávisle na modelu Wyllera et. al. (2017) tvrdí, že ano. Senzorická senzibilita se podle autorky manifestuje tak, že hypersenzitivní jedinci si jsou schopni všimnout jemných detailů ve svém okolí. Také mají sníženou toleranci vůči silným smyslovým podnětům, což by dle modelu Wyllera et. al. (2017) dávalo smysl, protože by silný smyslový podnět byl ještě více zesílen v transdukčním procesu.

Aronová (2010) tvrdí, že senzorická senzibilita je obecná, není vázaná na konkrétní situaci. Otázkou zůstává, jaký je podrobný mechanismus a příčina onoho „zesílení“. Tento aspekt modelu (Wyller et. al., 2017) by si zasloužil být výzkumně ověřen, nebo vyvrácen. Zatím je to, dle mého názoru, jen teoretický konstrukt.

V nějakých aspektech může být tato schopnost dle Aronové (2010) pozitivní. Například může přinášet absolutní sluch, schopnost všimnout si detailů z našeho prostředí a zanedbatelných neverbálních projevů v komunikaci a díky tomu se naladit na mluvčího atd. (Aronová, 2010).

Naopak přináší dle Aronové (2010) i řadu negativ. HP jedinci mohou být velmi snadno iritováni podněty, které nehypersenzitivní jedinci ani nezaregistrují. Může se vyskytovat potřeba nadstandartních podmínek týkající se prostředí, ve kterém pracují, bydlí, spí atd. (absolutní ticho, tma apod.). Acevedo (2020) uvažuje na základě přítomnosti sensorické senzibility (S) u HP jedinců o spojitosti rysu SSZ s Misofonií. Misofonia znamená v doslovném překladu „nenávisť vůči zvukům“ Ve své knize popisuje Misofonii jako: „*vážný a invalidizující stav, který se vyznačuje intenzivní averzivní emocionální reakcí na určité zvuky*“ (str. 165) Fenomén byl nedávno popsán Jastreboffovou a Jastreboffem (2002). Misofonie způsobuje intenzivní averzivní reakci (vztek, znechucení) při zaznamenání zvuku, ale také při pouhé anticipaci výskytu zvuku. Jedinec se tedy snaží místům s potenciálním výskytem zvuku vyhýbat, nebo čelí neustálému pocitu diskomfortu. Spojitost Misofonie s rysem SSZ je ale zatím pouze teoretická hypotéza, která nebyla dosud výzkumně ověřena (Acevedo, 2020).

2.3 Hypersenzitivní jedinci v sociální interakci

Stejně jako jiné osobnostní rysy se i senzibilita sensorického zpracování projevuje v kontaktu s druhými. Existují charakteristické projevy rysy, které se mohou objevovat v procesu sociální interakce (Acevedo, 2020). V rámci této kapitoly bude rozebírána nadměrná stimulace ze sociální interakce a stydlivost, což je další z charakteristických projevů rysy, jenž se manifestuje v procesu sociální interakce.

2.3.1 Nadměrná stimulace

Opět se vracíme k modelu D.O.E.S a konkrétně k aspektu nadměrné stimulace (O / overstimulation / nadměrná stimulace). Zdroje nadměrné stimulace mohou být různorodé. Za jeden z největších zdrojů bývá považována sociální stimulace (Aron, 2010). Ale proč tomu tak je? Sice z výše zmíněných teoretických východisek můžeme zhruba vyvodit důvod, avšak pro úplné pochopení by bylo přínosné popsat přesný model vysvětlující jev sociální stimulace u HP jedinců. Dle mého názoru je totiž i pro nehypersenzitivní jedince sociální interakce stimulující.

Proč je tedy pro HP jedince sociální interakce tolik stimulující? Pro vysvětlení sociální stimulace u HP jedinců jsem se pokusila aplikovat model D.O.E.S (Aron, 2010) na průběh komunikačním procesu.

1. Zpracovávat verbální a neverbální sdělení komunikačního partnera

- zapojení aspektu: **senzorická senzibilita (S)** -> zpracovávání vnějších podnětů z komunikačního procesu -> zesílení podnětů vycházející z komunikačního procesu -> všímavost vůči detailům -> mnoho informací využitelné k interpretaci sdělení
- zapojení aspektu: **emoční odezva (E)** -> všeobecná emoční odezva -> sdělení může způsobit pozitivní/negativní emoční reakci -> snaha zpracovat a regulovat emoční reakci

2. Interpretace sdělení

- zpracovat všechny informace získané z předchozího kroku -> zapojení aspektu: **hloubka zpracování (D)** -> informace elaborovat -> vztahovat je a porovnávají je s minulými zkušenostmi, porovnávat je mezi sebou (soulad verbální x neverbální složky sdělení, kontext sdělení x obsah sdělení atd.)
- zapojení aspektu: **empatie (E)** -> schopnost empatie -> interpretace neverbální komunikace -> interpretace sdělení z hlediska emočního stavu komunikátora

3. formulace odpovědi

- zapojení aspektu: **hloubka zpracování (D)** -> formulace odpovědi -> reflektovat interpretaci sdělení -> reflektovat alternativy odpovědí -> pro jednu se rozhodnout
- zapojení aspektu: **empatie (E)** -> schopnost empatie -> formulovat odpověď, tak aby ji komunikátor porozuměl -> aby sdělení dosáhlo požadovaného cíle (komunikátora uklidnit, informovat atd.)
- zapojení aspektu: **emoční odezva (E)** -> snaha o regulaci emoční reakce při formulaci odpovědi

Z výše zmíněného popisu, který je čistě mým návrhem, by se dalo shrnout, že samotná komunikace zahrnuje na základě aplikace teoretických východisek modelu D.O.E.S (Aronová, 2010) mnoho stimulů, které mohou způsobovat nadměrnou stimulaci. Jak již bylo řečeno, přínosné by bylo více téma rozpracovat a výzkumně podložit.

Jestliže komunikace nebo jenom přítomnost jiné osoby/osob je dle Aronové (2010) pro HP jedince zdrojem stimulace následného stavu arousalu a poté únavy, může se objevit snaha se těmto situacím vyhýbat, zvláště když se jedná o skupinu, která je díky většímu počtu osob ještě více stimulující. Časté jsou následné pocity izolovanosti a osamělosti. HP jedinci upřednostňují konverzaci ve dvou, kdy se můžou soustředit jen na jednu osobu (Aron, 2010).

Stejný efekt (stimulace -> arousal) vyvolávají dle Aronové (2010) v HP jedincích konflikty. Pro HP jedince je tedy typické vyhýbat se potencionálním konfliktům z důvodu strachu z nadměrné stimulace. Může nastat problém stanovovat a bránit svoje osobní hranice nebo s problémem vyjádřit nesouhlas (Aron, 2010).

2.3.2 Stydlivost/ Shyness

Už bylo řečeno, že nadměrná stimulace způsobí nadměrný arousal. Nadměrný arousal vede k pocitu diskomfortu, ke zhoršení výkonu – našich komunikačních schopností při kontaktu s druhými, zejména s těmi, se kterými se setkáváme poprvé. Dle Aronové (2010) se může stát, že ve stavu arousalu budeme reagovat nepřiměřeně, nebudeme schopni smysluplně odpovědět a můžeme tak v sociální situaci „selhat“ a setkat se s negativní reakcí okolí, s nepřijetím, což může vést ke stydlivosti. Dle kvantitativní studie od Aron et. al. (2005) je tedy stydlivost je jeden z další z charakteristických projevů rysu, který se manifestuje v procesu sociální interakce.

Stydlivost definuje Hendersonová et al. (2010, s. 1) jako: „*nadměrné sebe-zaměření charakterizované negativním sebehodnocením, které způsobuje pocity diskomfortu nebo inhibici v sociálních situacích a narušuje dosažení mezilidských nebo profesionálních cílů*“. Stydliví jedinci nedokáží vnímat pozitivní aspekty sociální interakce, protože je spojena s pocity diskomfortu a selhání. Stydlivost v chronické formě je pro jedince znevýhodňující strategií, se kterou se ztotožnil a používá ji jako argument způsobující sociální izolaci a pocity osamělosti: „To není pro mě, já jsem stydlivý a necítil bych se tam dobře.“ Někteří plaší lidé vyžívají v sociální situaci alkohol, který diskomfortní pocity utlumí, což může vést v nejhroším případě k alkoholové závislosti (Henderson et. al, 2010).

Za příčiny stydlivosti bývá považována interakce mezi vrozenými predispozicemi a faktory prostředí (rodinný konflikt, dominující starší sourozenci, hyperprotektivní forma výchovy, selhání v sociální situaci, šikana apod.) (Henderson et. al, 2010). Aronová et. al.

(2005) považuje za jednu z možných vrozených predispozic stydlivosti právě rys SSZ. Jak již bylo zmíněno sociální situace vedou ke stimulaci, stimulace způsobí arousal, arousal způsobí pocity diskomfortu a zhoršení výkonu, to může být příčinou společenského selhání, což vede k negativní reakci okolí, negativní reakce okolí způsobí pocity neúspěchu a zážitek odmítnutí. V případě, že se schéma opakuje, může vést ke stydlivosti a následně k izolaci a osamělosti (Aron, 2010).

V souladu s výše zmíněným tvrzením bývá SSZ rys s spojován s různými druhy komunikačních obtíží. Například Gearhart a Bodie (2012) mluví o tendenci HP jedinců prožívat úzkost při komunikaci nebo jen při přemýšlení o komunikaci s ostatními. Mayer et. al. (2005) ve své práci uvádějí korelaci mezi SSZ rysem a vyhýbání se sociálním kontaktům. Některé studie mluví o spojitosti SSZ rysu a sociální fobií (Neal et. al., 2002, Coplan et. al., 2006, Prior et. al., 2000).

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 Charakteristika, Metodologie výzkumu

3.1 Cíl výzkumu

Hlavním tématem bakalářské práce je fenomén hypersenzitivní jedinců. Cílem výzkumu je nastínění perspektivy jedinců s rysem senzibility senzoričného zpracování. Výzkum se zaměřuje na specifika v oblasti myšlení a emočního prožívání. Dále se výzkum soustředí na projevoování rysu v oblasti každodenní sociální interakce.

Výzkum se snaží objasnit, jak jedinci rys vnímají. Jestli nahlíží na rys jako na dar, nebo ho považují za zdroj svých problémů, či je jejich pojetí rysu neutrální. Dále se výzkum snaží objasnit, zdali jim zjištění, že patří mezi HP jedince, pomohlo lépe se orientovat v jejich duševních procesech.

Již bylo v teoretické části zmíněno, že rys koreluje s některými duševními poruchami (úzkostná poruchy, deprese atd.) (Ahady & Basharpoor: Benham, 2006: Liss et. al., 2005) Předmětem zájmu byla tedy i oblast psychiatrické/psychologické péče a přítomnost/nepřítomnost duševní poruchy. Zdali nezaměňují duševní poruchu za rys SSZ.

3.2 Výzkumné otázky

Na základě výše zmíněných cílů výzkumu bylo stanovena hlavní výzkumná otázka a pět vedlejších výzkumných otázek.

Hlavní výzkumná otázka:

- 1) V čem připadá jedincům s rysem SSZ jejich prožívání odlišné od jiných jedinců, v čem jim připadá specifické?

Vedlejší výzkumné otázky:

- 1) V čem připadá jedincům s rysem SSZ jejich způsob myšlení odlišný od jiných jedinců, v čem jim připadá specifický?
- 2) Jak se rys SSZ projevuje v oblasti sociální interakce?
- 3) Zlepšila se u jedinců se SSZ orientace v duševních procesech díky identifikaci rysů SSZ?
- 4) Vnímají rys SSZ jako dar, nebo jako zdroj problémů?
- 5) Měli jedinci se SSZ v rámci psychologické/psychiatrické návštěvy zkušenost se stanovením diagnózy?

3.3 Metodologie výzkumu

V rámci výzkumné části bakalářské práce jsem zvolila kvalitativní výzkum. Kvalitativní výzkum je dle Švaříčka „*proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.*“ (Švaříček, s. 17, 2007). Vzhledem k tématu a cílům práce je dle mého názoru kvalitativní forma výzkumu vhodnou variantou, jež pomůže nastínit fenomén v celé jeho šíři.

Na sběr dat byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru. U polostrukturovaného rozhovoru jsou předem stanovené otázky nebo okruhy, na něž se v rozhovoru s respondentem budeme soustředit. Nemusíme se jich ale striktně držet. Metoda poskytuje výzkumníkovi volnost, díky které můžeme měnit načasování,

formulaci otázek, některé otázky přeskočit, nebo naopak se na některé zaměřit více. Zároveň ale udržuje směr rozhovoru a zajistí, že nebudeme v rozhovoru s respondentem probírat oblasti, jež nejsou předmětem výzkumného šetření (Hendl, 2016).

3.3.1 Obsah rozhovoru

Na základě stanovených výzkumných otázek bylo formulováno celkem dvacet jedna hlavních otázek a k tomu otázky doplňující/rozvíjející otázku hlavní. Během polostrukturovaného rozhovoru jsem měnila pořadí otázek, některé přeskakovala, či jsem vzhledem k průběhu rozhovoru formulovala zcela nové otázky.

I. V čem připadá jedincům s rysem SSZ jejich prožívání odlišné od jiných jedinců, v čem jim připadá specifické?

- 1) Máte někdy pocit, že se lišíte ve způsobu prožívání od ostatních lidí ve vašem okolí?
- 2) Máte pocit, že můžete sdílet své pocity s vašimi blízkými, i když nejsou hypersenzitivní?

II. V čem připadá jedincům s rysem SSZ jejich způsob myšlení odlišný od jiných jedinců, v čem jim připadá specifický?

- 1) Máte někdy pocit, že se lišíte ve způsobu přemýšlení od ostatních lidí ve vašem okolí?
- 2) Máte pocit, že můžete sdílet své myšlenky s vašimi blízkými, i když nejsou hypersenzitivní?

III. Jak se rys SSZ projevuje v oblasti sociální interakce?

- 1) Projevuje se vaše hypersenzitivita ve vztahu s vaším partnerem?
- 2) Projevuje se vaše hypersenzitivita ve vztahu s vašimi přáteli?
- 3) Projevuje se vaše hypersenzitivita ve vašich profesních vztazích?
- 4) Máte pocit, že se vaše hypersenzitivita nějak projevuje v konfliktních situacích s ostatními?

5) Svěřil/a jste se někomu, že patříte mezi hypersenzitivní jedince?

IV. Zlepšila se u jedinců se SSZ orientace v duševních procesech díky identifikaci rysu SSZ?

- 1) Jak jste zjistil/a, že jste hypersenzitivní jedinec?
- 2) Vidíte rozdíl v tom, jak jste se cítil/a před tímto zjištěním a jak se cítíte teď?
- 3) Jak intenzivně jste téma hypersenzitivních lidí zkoumal/a?
- 4) Když to porovnáte s minulostí, co vám tohle zjištění přineslo?
- 5) Co vám to přineslo v oblasti orientace ve svých duševních procesech?

V. Vnímají rys SSZ jako dar, nebo jako zdroj problémů?

- 1) Myslíte, že jsou nějaké stinné stránky pojící se s tím, že jste hypersenzitivní jedinec?
- 2) Můžete mi říct, jestli naopak existují nějaká pozitiva, která hypersenzitivita do vašeho života přináší?
- 3) Vidíte svoji hypersenzitivitu jako dar, nebo spíše jako zdroj problémů?
- 4) Kdybyste měl/a možnost svoji hypersenzitivitu na chvíli vypnout, udělal/a byste to?

VI. Měli jedinci se SSZ v rámci psychologické/psychiatrické návštěvy zkušenost se stanovením diagnózy?

- 1) Nepochyboval/a jste někdy o tom, že jste hypersenzitivní jedinec?
- 2) Nevyužil/a jste někdy v minulosti psychologickou/psychiatrickou pomoc?

3.3.2 Realizace rozhovoru

Vzhledem k pandemii Covidu 19 a nastalé situaci v České republice probíhaly všechny rozhovory online prostřednictvím různých internetových platforem (Skype, Facebook, Zoom). Rozhovory byly provedeny na základě informovaného souhlasu všech respondentů. Z rozhovorů byl pořízen zvukový záznam, který byl následně převeden do

písemné podoby (viz příloha 1). Rozhovor s respondenty trval cca jednu hodinu. Přestože rozhovory s respondenty nemohly být realizovány při osobním setkání, nemám dojem, že by online forma byla nějakým způsobem limitující. Naopak si myslím, že díky příležitosti být v domácím prostředí se respondenti cítili více komfortně a byli ochotni se mnou mnohé sdílet.

3.3.3 Výběr výzkumného vzorku

Respondenty jsem zkontaktovala prostřednictvím Institutu pro vysokou citlivost z. s. Je to nezisková organizace, která vznikla v roce 2019. U členů se přítomnost rys SSZ nijak neověřuje. Členem se může stát i jedinec, který se o téma jen zajímá. Členem spolku se tedy může stát jakákoliv fyzická osoba starší 18 let. Cílem organizace je vytvořit a realizovat program pro jedince se SSZ, šířit o rysu informace mezi odbornou i laickou veřejnost a spolupracovat s odborníky v oblasti výzkumu vysoké citlivosti (viz jejich webové stránky: www.institut-pro-vysokou-citlivost.cz)

Za účelem výběru respondentů jsem se spojila s jedním ze zakladatelů Institutu pro vysokou citlivost s magistrem Ondřejem Fafejtou, který souhlasil s uveřejněním příspěvku na facebookových stránkách institutu. Obsahem příspěvku byla tedy moje poptávka po respondentech v rámci kvalitativního výzkumu do mé bakalářské práce s příslibem zajištění anonymity všem respondentům. Nebylo stanovené žádné jiné kritérium kromě toho, že u sebe identifikovali rys SSZ. Po uveřejnění příspěvku mě respondenti zkontaktovali prostřednictvím emailu.

Poté jsem v rámci příležitostného výběru vybrala pět prvních žen a pět prvních mužů, kteří mě zkontaktovali. Myslím, že se obecně přisuzuje vyšší míra citlivosti všem ženám, proto jsem chtěla v rámci výzkumného vzorku mít rovnocenně zastoupené obě pohlaví, aby se ukázalo, že se rys manifestuje podobně jak u žen, tak u mužů.

V plánu byla tedy realizace polostrukturovaného rozhovoru s pěti HP ženami a s pěti HP muži. Bohužel se jeden respondent po realizaci rozhovoru rozhodl, že si nepřeje aby byl obsah našeho rozhovoru v práci uveřejněn z důvodu rozebírání velice intimního tématu. Samozřejmě jeho přání respektuji. Nakonec mám tedy devět respondentů (pět HP žen, čtyři HP muži).

3.3.4 Testování výzkumného vzorku

Chtěla jsem respondenty podrobit testu a nevybírat je jen na základě jejich subjektivní identifikace SSZ rysu. Před rozhovorem měli respondenti za úkol vyplnit HSP škálu (Highly Sensitive Person Scale) (Aron & Aron, 1997), která je určená pro výzkumné účely a je všem volně dostupná i s manuálem (Aron & Aron, 2018) na webu manželů Aronových (www.hsperson.com).

HSP škála pro výzkumné účely obsahuje 27 tvrzení s možností odpovědi ve formě Likertovi škály (škála je popsána v teoretické části – kapitola: 1.4 Vývoj testového nástroje). Škála je dostupná pouze v anglickém jazyce, takže musela být přeložena. Škála byla s pomocí rodilého mluvčího přeložena metodou zpětného překladu do českého jazyka. Obsah anglické i české verze HSP škály naleznete v příloze práce (příloha 2).

V manuálu k HSP škály není uvedena žádná hraniční hodnota na základě které bych dle výsledků dotazníku mohla rys SSZ identifikovat. Za účelem zjištění hraničních hodnot v prostředí České republiky by nejprve musel být proveden výzkum na velkém reprezentativním vzorku a na základě výsledků bychom mohli definovat hraniční hodnoty pro jednotlivé skupiny (Aron & Aron, 2018). Neměla jsem bohužel prostředky zrealizovat tento výzkum vyžadující velký reprezentativní vzorek.

Rozhodla jsem se tedy pro jinou variantu. Prostřednictvím inzerce na sociálních sítí (Facebook, Instagram) jsem získala sto náhodně vybraných respondentů. Ti vyplnili totožnou HSP škálu. Mým záměrem bylo porovnat výslednou průměrnou hodnotu tohoto vzorku s výslednou průměrnou hodnotou každého respondenta. Výsledky jsou prezentovány v další podkapitole kapitole.

Jsem si vědoma toho, že výše zmíněný postup má mnoho limitů. Bohužel jsem neměla možnost využít žádnou vhodnější alternativu. Zároveň shledávám tuto možnost jako přínosnější oproti úplnému vynechání testování.

3.3.5 Výsledky testování

Smyslem testování respondentů pomocí HSP škály je identifikaci rysu SSZ o něco opřít (výsledek v HSP škále), nežli jen spoléhat na jejich subjektivní zařazení do kategorie HP jedinců. Zároveň bylo kvůli nedefinované hraniční hodnotě potřeba výslednou hodnotu respondentů s něčím srovnat, proto bylo testování realizováno u sta náhodně vybraných

respondentů. Nakonec bylo v plánu porovnat průměrnou hodnotu každého respondenta s průměrem celého vzorku.

Sto náhodně vybraných respondentů získaných prostřednictvím různých internetových platform tedy vyplnilo HSP škálu obsahující dvacet sedm tvrzení s možností odpovědi ve formě sedmibodové Likertovy škály (Aron & Aron, 1997). U každé položky tedy mohli zvolit nejméně 1 (vůbec ne) po 7 (velmi). Výsledky byly převedeny do přehledné tabulky (viz příloha 3). Byl vypočítán průměr každého respondenta a následně průměr všech jednotlivých průměrů. Výsledná hodnota je uvedena v tabulce 1 označená jako **Průměr vzorku (= 4,4)**.

Respondenti, se kterými byl poté realizován rozhovor, měli také nejprve vyplnit identickou HSP škálu (Aron & Aron, 1997). Následoval stejný postup. Data byla převedena do tabulky. Byl vypočítán průměr každého respondenta (viz tabulka 1 **Průměr HP respondenta**) a následně průměr průměrů všech devíti respondentů (viz tabulka 1 **Průměr devíti HP respondentů = 5,7**)

Tabulka 1

Respondenti	Průměr HP respondenta
Daniel	5,4
Karolína	6,5
Klára	5,8
Lucie	5,7
Martin	5,1
Martina	6,6
Pavel	4,8
Tadeáš	6,1
Tat'ána	5,6
Průměr 9 HP respondentů	5,7
Průměr vzorku	4,4

Můžeme vidět, že průměry devíti HP respondentů se pohybují v rozmezí od 4,8 (nejnižší hodnota – Pavel) – 6,6 (nejvyšší hodnota – Martina). U Martiny (6,6), Karolíny

(6,5), Tadeáše (6,1), Kláry (5,8) a Lucie (5,7) se hodnoty průměru pohybují kolem 6, což je vzhledem k nejvyšší možné dosažené hodnotě (7) celkem vysoký průměr, který by mohl značit přítomnost rysu SSZ.

U Taťány (5,6), Daniela (5,4), Martina (5,1) a Pavla (4,8) jsou výsledné hodnoty nižší než u předchozích respondentů a blíží se k průměru vzorku sta respondentů (4,4). Například u Pavla (4,8) je v porovnání s průměrem sta respondentů (4,4) rozdíl jen 0,4. To by spíše značilo nepřítomnost rysu SSZ.

Při srovnání **Průměru devíti HP respondentů (5,7)** a **Průměru vzorku (4,4)** je rozdíl pouze 1,3, který je dle mého názoru velmi malý. Počátečním předpokladem bylo, že rozdíl mezi průměrem HP respondentů a celým vzorkem bude mnohem větší. Nedá se tedy říct, že bychom mohli na základě tohoto výsledku Identifikaci SSZ rysu u devíti HP respondentů opřít o tento výsledek.

Příčin tohoto výsledku může být několik. HSP škála má mnoho limitů a bývá dle mého názoru oprávněně kritizována (Ershova et. al., 2018; Smolewska et. al. 2006; Rinn et. al., 2018). Jedna z příčin tedy může být přímo nízká kvalita samotného psychometrického nástroje měřící SSZ. Další z příčin může být malý výzkumný vzorek nebo možnost, že součástí vzorku bylo mnoho HP jedinců, jenž zvyšovali průměr celého vzorku. Tato možnost je ale dle mého názoru málo pravděpodobná. Nabízí se také vysvětlení, že někteří z devíti respondentů nebyli hypersenzitivní, což je dle mého názoru také málo pravděpodobné. Vzhledem jak se jednotlivé charakteristické znaky rysu projevovaly v rámci zrealizovaného rozhovoru se všemi devíti respondenty. Nejvíce pravděpodobná příčina výsledku je dle mého názoru nízká kvalita samotného psychometrického nástroje.

3.3.6 Popis respondentů

V tabulce 2 jsou uvedeny základní informace o respondentech: jejich věk, zaměstnání/studium. Dále zdroj, na základě kterého u sebe identifikovali rys SSZ a doba, kdy u sebe rys SSZ identifikovali.

Tabulka 2

Jméno	Věk	Studium/zaměstnání	Zdroj a čas identifikace
1. Tat'ána	26	studium psychologie, sociální pracovník	podcast - 2020
2. Lucie	35	nezisková organizace – vedoucí občanské poradny	kniha/ internet – 2016
3. Klára	33	řízení veřejných zakázek ve státním sektoru	biofeedback – 2019
4. Karolína	27	manažerka kavárny a výpomoc v zahraničním obchodě	internetový článek – 2019
5. Martina	26	zaměstnaná na magistrátu města	Internetový článek – 2020
6. Daniel	24	učitelství matematiky a fyziky	internetový článek – 2016
7. Martin	24	studium sociální pedagogiky	internetový článek – 2018
8. Pavel	22	studium informatiky	podcast - 2018
9. Tadeáš	x	Kuchař	Internetový článek – 2018

3.3.7 Metoda analýzy dat

Po realizaci rozhovorů jsem zvukový záznam převedla do písemné podoby a výzkumná data podrobila analýze. Zvolený postup analýzy je inspirován článkem od Braunové a Clarkové (2006). Témata, která se ve výzkumných datech objevovala, pramenila z předem definovaných otázek rozhovoru (viz 3.3.1 Obsah rozhovoru) s respondenty. Nedá se tedy říct, že by se témata sama generovala, neboť byla do výzkumných dat vnášena mými

otázkami. Jako například téma myšlení, prožívání, sociální interakce atd. V rámci těchto **témat** jsem prostřednictvím analýzy nacházela podřazená **subtémata** a v rámci subtémat ještě podřazené **kategorie** (viz kapitola 4 výsledky analýzy). Postup analýzy je popsán v následujících čtyřech krocích.

1. **Krok:** V prvním kroku analýzy jsem tvořila prvotní kódy pro krátké výňatky přeepsaného textu. Pro příklad uvádím ukázkou.

„Určitě...no, nevím jestli úplně konkrétní situaci, ale co já vždycky hrozně prožívám, je třeba hudba, jsem schopná se hrozně dojmout“ (Martina)

kód = dojetí z hudby

2. **Krok:** Po prvotním kódování byly všechny kódy shromážděny do jednoho souboru. Kódy, které měly společné znaky byly seskupovány do **kategorií**.

Kódy: Dojetí z hudby + Radost z poslechu hudby + Pláč vyvolaný hudební skladbou atd.

= **kategorie: Hudba jako zdroj prožitků**

3. **Krok:** Kategorie, které měly společný znak byly sdružovány pod jedno subtéma.

Kategorie: Hudba jako zdroj prožitků + Příroda jako zdroj prožitků + Intenzita prožívání + Přebírání emocí druhých + Všechno se mě dotkne

= **subtéma: Specifika způsobu prožívání**

4. **Krok:** Vzniklá subtémata byla na základě společných znaků uspořádána do nadřazených témat, která, jak již bylo zmíněno, byla vnášena do dat mými předem definovanými otázkami.

Subtéma: Specifika způsobu prožívání + Specifika způsobu myšlení + Specifika sociální interakce + Pocity odlišnosti

= **téma: Specifika HP jedinců**

4 Výsledky analýzy

Výsledkem analýzy jsou čtyři **témata** označena římskými číslicemi (Identifikace rysu, Specifika HP jedinců atd.), dále třináct **subtémat** označených číslicemi (Pocit úlevy, Identifikace rysu – pochybnosti/jistota atd.) Subtémata jsou dále rozčleněna do jednotlivých **kategorií**, jež jsou označeny písmeny („Nejsem v tom sám“, Nalezení příčiny, Nalezení životní cesty). U popisu každé kategorie jsou uvedeni respondenti, u nichž se daná kategorie objevovala. Níže je uvedena tabulka se všemi kategoriemi a respondenty, u kterých se kategorie vyskytla.

I. Identifikace rysu

1) Pocit úlevy

- a) „Nejsem v tom sám“
- b) Nalezení příčiny
- c) Nalezení životní cesty

2) Studium rysu

- a) Povrchové znalosti
- b) Rozsáhlejší znalosti

3) Identifikace rysu – pochybnosti/ jistota

- a) Jistota
- b) Pochybnosti

4) Proces sebepřijetí

- a) Proces sebepřijetí – porozumění fyzickým projevům
- b) Proces sebepřijetí – vnímání pozitivních aspektů
- c) Proces sebepřijetí – akceptace odlišnosti
- d) Obtíže v sebepřijetí
- e) Obtíže v sebepřijetí – nenaplnění genderových stereotypů

II. Specifika HP jedinců

1) Specifika způsobu myšlení

- a) Nelibost vůči povrchnosti
- b) Hlubavé myšlení
- c) Hlubavé myšlení – vnímané jako kontraproduktivní
- d) Potřeba komplexního pohledu

2) Specifika způsobu prožívání

- a) „Všechno se mě dotkne“
- b) Intenzita prožívání
- c) Hudba jako zdroj prožitků
- d) Příroda jako zdroj prožitků
- e) Přebírání emocí druhých

3) Specifika sociální interakce

- a) Sociální interakce jako zdroj vyčerpání
- b) Preference dyadické sociální interakce
- c) „Small talks“
- d) Obtíže v oblasti vymezování hranic
- e) Konflikt jako náročná situace

4) Pocity odlišnosti

III. Vnímání pozitivních a negativních aspektů

1) Pozitivní aspekty

- a) Empatie
- b) Intenzivní prožitky
- c) Radost z maličkostí

2) Hypersenzitivita jako dar

- a) Jako dar
- b) Ambivalentní postoj

3) Negativní aspekty

- a) Hranice výkonosti
- b) Únava
- c) Psychosomatika

IV. Psychologická/psychoterapeutická/psychiatrická péče

1) Využití psychologické/ psychoterapeutické péče

2) Psychiatrická péče – stanovená diagnóza

- a) Úzkostná porucha
- b) Panická porucha
- c) Deprese

Tabulka 3 – respondenti a kategorie

Pro lepší přehlednost je na další stránce uvedena tabulka 3, kde jsou vypsány všechny kategorie a respondenti u nichž se daná kategorie objevovala (označení X). Respondenti jsou v tabulce označeni zkratkou:

R1 = Karolína

R2 = Klára

R3 = Lucie

R4 = Martina

R5 = Tat'ána

R6 = Daniel

R7 = Martin

R8 = Pavel

R9 = Tadeáš

Téma	Subtéma	Kategorie	R	R	R	R	R	R	R	R	R
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Identifikace rysu	Pocit úlevy	„Nejsem v tom sám“	X		X	X		X			X
		Nalezení příčiny	X		X	X	X		X	X	
		Akceptace odlišnosti						X	X		
		Nalezení životní cesty							X		
	Studium rysu	Povrchové znalosti		X			X		X		
		Rozsáhlejší znalosti	X		X	X		X		X	X
	Identifikace rysu – pochybnosti/ jistota	Jistota	X		X	X		X		X	X
		Pochybnosti		X					X		
	Proces sebedpřijetí	Proces sebedpřijetí – porozumění fyzickým projevům	X	X		X			X	X	
		Proces sebedpřijetí – vnímání pozitivních aspektů rysu	X		X		X				
		Obtíže v sebedpřijetí		X							
		Obtíže v sebedpřijetí – nenaplnění genderových stereotypů						X			X
Specifika HP jedinců	Specifika způsobu myšlení	Nelibost vůči povrchnosti			X		X	X			X
		Hlubavé myšlení		X	X	X	X	X	X	X	X
		Hlubavé myšlení – vnímané jako kontraproduktivní		X		X	X		X		
		Potřeba komplexního pohledu			X		X				
	Specifika způsobu prožívání	„Všechno se mě dotkne“	X			X			X		X
		Intenzita prožívání	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		Hudba jako zdroj prožitků	X		X	X	X	X	X	X	X
		Příroda jako zdroj prožitků	X	X				X	X	X	
		Přebírání emocí druhých	X		X	X	X	X			
	Specifika sociální interakce	Sociální interakce jako zdroj vyčerpání	X	X	X	X		X	X	X	
		Preferenze dyadické sociální interakce	X	X		X					
		Obtíže v oblasti vymezování hranic		X		X	X		X	X	
		Konflikt jako náročná situace	X	X	X	X		X	X		X
		„Small talks“	X	X	X			X	X		X
	Pocity odlišnosti	Pocity odlišnosti (bez členění)	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Vnímání pozitivních a negativních aspektů	Pozitivní aspekty	Empatie	X			X	X			X
Intenzivní prožitky			X	X	X	X	X		X	X	
Radost z maličkostí			X			X			X		X
Hypersenzitivita jako dar		Jako dar	X		X		X	X	X	X	X
		Ambivalentní postoj		X		X					
Negativní aspekty		Únava	X				X		X	X	
		Hranice výkonosti	X	X	X			X		X	
	Psychosomatika	X	X	X		X					
Psychologická/ psychoterapeutická/ psychiatrická péče	Využití psychologické/ psychoterapeutické péče	Využití psychologické/ psychoterapeutické péče	X	X	X	X	X		X	X	X
		Úzkostná porucha	X			X					
	Psychiatrická péče – stanovená diagnóza	Panická porucha		X							
		Deprese									X

Tabulka 3

I. Identifikace rysu

Prvním samostatným tématem, objevujícím se ve výzkumných datech, je Identifikace rysu. V rozhovoru s respondenty se rozebíralo několik témat, která přímo souvisela s identifikací rysu SSZ. Z tohoto důvodu vzniklo samostatné zastřešující téma a čtyři podřazená subtémata: Pocit úlevy, Studium rysu, Identifikace rysu – jistota/pochybnosti a Proces sebezpřijetí. Respondenti po identifikování rysu SSZ hovořili o úlevě. Dále zmiňovali jistotu, či pochybnosti ohledně identifikace rysu. Také se v souvislosti s identifikací rysu rozebíralo téma sebezpřijetí. Definovaná subtémata budou v následující části podrobněji popsána a rozčleněna do kategorií.

1) Pocit úlevy

S každým respondentem se v rámci rozhovoru probírali, co prožívali po zjištění, že patří mezi HP jedince. Všichni respondenti mluvili o pocitu úlevy. Tento pocit úlevy vždy pramenil z různých příčin, které jsou popsány v následujících odstavcích.

a) „Nejsem v tom sám“

Respondenti: Daniel, Klára, Lucie, Martina, Tadeáš (5)

Respondenti se díky zjištění mohou zařadit do kategorie HP jedinců. Členství ve skupině značí existenci dalších jedinců, kteří prožívají a přemýšlí podobně. Všichni respondenti zažívali pocity odlišnosti (viz téma: Specifika HP jedinců – pocity odlišnosti). Teď zjišťují, že existují další jedinci, kteří jsou jim podobní. Cítí úlevu, že v tom nejsou sami. Jako například Lucie: „*takovej průvodní znak, že jsem od malička měla pocit, že jsem v něčem hodně jiná, takže úleva, že to má jméno a že to má nějaký procentuální zastoupení v té populaci, že v tom nejsem až tak sama.*“ nebo Martina: „*takže jsem zjistila že patřím do nějaký sorty lidí, který to maj podobně, což je dost úleva, že nejsem jako vykuk jediná...*“.

b) Nalezení příčiny

Respondenti: Karolína, Lucie, Martina, Taťána, Pavel, Martin (6)

Respondenti neměli v minulosti vysvětlení pro fyzické a psychické projevy rysu (zahlcení, vyčerpání ze sociální interakce). Necháпали, co se jim děje. Teď, když u sebe rys SSZ identifikovali, pocítují úlevu, protože znají příčinu těchto projevů a mohou jim tak lépe porozumět. Jako Karolína, která v minulosti nechápala příčinu své únavy a zahlcení

ze skupinové sociální interakce atd.: „říkala jsem si, že to mám asi jinak, ale pořád jsem nevěděla proč... proč to takhle musí být“. Dále popisuje svoji reakci na zjištění: „to byla taková úleva. Ve smyslu jako... má to nějaký jméno. Někdo se tomu věnuje“ a označuje identifikaci rysů jako přelomové zjištění: „Vlastně bych to označila za hodně přelomové zjištění pro mě“. Stejně se vyjadřuje i Tadeáš: „takže to byl takovej úlevnej pocit, že konečně víš, co s tebou je“.

c) Akceptace odlišnosti

Respondenti: Daniel, Martin

Respondenti pocítují úlevu, protože identifikace rysů ospravedlňuje a zdůvodňuje jejich odlišnost, kterou dříve vnímali jako něco negativního jako u Daniela: „Byla to rozhodně úleva, že jsem si uvědomil, že je to v pohodě, co se mi děje, že to není jako slabost, ale že někteří lidé to tak prostě mají... i zpětně jsem hodně pochopil.“ Nebo u Martina: „Věděl jsem, že jsem odlišný a zároveň to není nic špatného.“

d) Nalezení životní cesty

Respondenti: Martin

Martin se v minulosti cítil ztracený: „pro mě to bylo hodně pozitivní, protože jsem cítil, že se celý život nějak hledám a pořád se nemůžu najít“. Zmiňoval podezření na zdravotní problém: „Myslel jsem si vlastně, že je se mnou pořád něco špatně, třeba i neurologicky. Snažil jsem se najít nějaký způsob, abych si konečně dokázal, že nejsem jako většina mých známých“.

Identifikace rysů SSZ mu sloužila jako legitimizační nástroj pro jeho odlišnost. Rys SSZ mu poskytl možnost se nějak identifikovat a cítit se méně ztracený: „a díky tomu, že jsem se dozvěděl, že jsem vysoce senzitivní, tak mi přišlo, že jsem konečně našel cestu, po které můžu jít. Bylo to asi z části úleva a z části takový naplnění, že jsem se cítil lépe sám sebou díky tomu.“

2) Studium rysu

Kategorie Studium rysu obsahuje to, jak moc jedinci rys SSZ po zjištění zkoumali. Zda jsou jejich informace spíše povrchové nebo rozsáhlejší.

a) Povrchové znalosti

Respondenti: Klára, Taťána, Pavel

Tři respondenti zmiňovali, že o rysu SSZ mají spíše povrchové znalosti. Jako například Taťána nebo Klára: I: „*Jak do hloubky si to téma hypersenzitivních lidí zkoumala?*“

T: „*Spíš povrchově.*“

K: „*No jako úplně hloubkově ne, ale pár publikací jsem si koupila, takže jsem si v tom tak jako pročítala a bylo mi to hrozně blízky no.*“

Martin ani nechce téma více studovat, aby si nic nevsugerovával: „*nechci si toho tolik číst, člověk má pak potřebu k tomu tíhnout a pak si vsugerovávat i věci, který nejsou pravda vůbec. V něčem se vidím víc a v něčem se vidím míň.*“

b) Rozsáhlejší znalosti

Respondenti: Daniel, Karolína, Lucie, Martin, Tadeáš, Martina (6)

Šest respondentů studovalo rys po identifikaci a mají o něm rozsáhlejší znalosti. Jako například u Martina, kterého téma zajímalo: „*Rozhodně. Studoval jsem to hodně hluboce, protože se zajímám o věci jako je psychologie a sociologie a osobní rozvoj a díky tomu jsem se chtěl dozvědět ještě víc, tak jsem si načítal články, který byly teda výhradně v angličtině. Četl jsem pár článků a i knížek od té Eleine Aronové.*“

Podobně o tom hovoří i Tadeáš, který má dle jeho názoru o rysu mnoho informací: „*Já jsem to přečetl a zjistil jsem, že co se tam píše, na mě sedí dokonale a vím to už dávno... Pak jsem si stáhnul ještě něco. Řekl bych, že o tom vím dost informací. Možná i víc, než leckterý lékaři, odborníci.*“

3) Identifikace rysu – pochybnosti/jistota

V rámci rozhovoru byla pokládána respondentů otázka, zda o identifikaci rysu posléze nepochybovali. Jestli si nemohli splést hypersenzitivitu s tím, že jsou zkrátka úzkostní, introvertní atd. Odpovědi respondentů jsou popsány v následujících odstavcích.

a) Jistota

Respondenti: Daniel, Karolína, Lucie, Tadeáš, Martina, Pavel (6)

Většina respondentů posléze o identifikaci SSZ rysu nijak nepochybovali. Ve všech charakteristikách rysu se našli a neměli důvod k pochybnosti. Jako například Lucie, na kterou seděly všechny doprovodné charakteristiky: *„To ne. Já myslím, že jsem se v tom jako fakt poznala na první dobrou. Neměla jsem pochybnosti, určitě ne.“* Stejně tak mluví i Tadeáš: *„Ne nepochyboval. Sedí to dokonale“* nebo Karolína: *„Nepochybovala jsem o tom vůbec, protože mě to fakt hrozně pomohlo a sedělo to na mě.“*

b) Pochybnosti

Respondenti: Klára, Martin

Pochybnosti o identifikaci se vyskytovaly u dvou respondentů. Klára sama sebe podezřívá z toho, že rys používá jako omluvu: *„Já jsem jako věčněj skeptik a hrozně přemýšlím nad vším. Mě napadaly i jiný věci, že jsem se tak hezky kategorizovala do něčeho a teď je to třeba úplná kravina a schválně se tam udržuju, abych si něco omlouvala a třeba to vůbec tak bejt nemusí“*. Před tímto výrokem hovořila o únavě a jak ji fakt, že je HP jedinec pomohl s její akceptací: *„zrovna s tou únavou, že jako... že na to mám právo no, že si to moje tělo žádá, že si to nemusím tak vyčítat.“* Mohli bychom to interpretovat tak, že se podezřívá z toho, že rys SSZ slouží jako legitimizační nástroj pro její únavu a díky tomu nemusí čelit informacím, jež by měly negativní efekt v rámci jejího sebehodnocení.

Martin na chvíli zapochyboval. Nenašel se v některých charakteristikách: *„No... Chvilku asi jo ale, že někdy jsem třeba nevěřil tomu, že jsem vysoce citlivý člověk“*. V tuto chvíli si je identifikací jist. Uvědomil si, že všichni hypersenzitivní jedinci nemusí být stejní. To, že nesplňuje všechny charakteristiky rysu, neznamena, že není hypersenzitivní: *„ale teďka už jako vím, že je více druhů tý senzitivity, že prostě všichni nejsme stejní, že jsem vlastně odlišný i v tý odlišnosti.“*

4) Proces sebepřijetí

V souvislosti s identifikací rysu se rozebíralo i téma sebepřijetí. Některé respondenty identifikace rysu pozitivně ovlivnila v procesu sebepřijetí. Někteří mají v této oblasti obtíže. Výpovědi respondentů se v rámci subtématu lišily a jsou tedy rozčleněny a detailněji popsány v následujících kategoriích.

a) Sebeřijetí – porozumění fyzickým projevům

Respondenti: Klára, Karolína, Martin, Martina, Pavel (5)

Díky identifikaci rysu dokázali respondenti porozumět svým fyzickým stavům, které dříve vnímali jako abnormalitu nebo slabost. Teď se je postupně učí přijímat a respektovat. Martina pocívala pocity viny v souvislosti s její únavou: *„Opravdu, kolikrát jsem si přišla unavená a říkala jsem si, že jsem legra, že jsem nějak nemocná“*. Díky identifikaci těmto stavům porozuměla a necítí se tak provinile: *„a vlastně dává to smysl v kontextu těch projevů toho HSP, takže jsem s tím už trochu smířená“* *„už se nemusím cejtit tolik provinile, tak mi pomohlo to uvědomění, že jsem HSP“*.

Stejně tak se vyjadřuje například Martin, který se díky zjištění naučil respektovat zahlcení a únavu ze sociálních interakcí: *„Jo... no a díky tomu jsem si uvědomil, že to není divná, že se to neděje jenom mně, ale i ostatním a možná jsem víc pochopil nebo měl jsem větší pochopení pro takovou tu společenskou únavu a pro takový to přehlcení, a tak nějak více jsem se to naučil respektovat.“*

b) Sebeřijetí – vnímání pozitivních aspektů

Respondenti: Karolína, Lucie, Taťána

Respondenti se v minulosti v porovnání s ostatními zaměřovali na negativní aspekty rysu. Vnímali, že nejsou tak výkonní a resilientní jako ostatní. Identifikace SSZ rysu sebou přinesla i pozitivní aspekty (schopnost empatie), se kterými se jedinci mohou ztotožnit a vnímat je jako svoje silné stránky. Jako to popisuje například Taťána: *„jsem to vnímala z pohledu té úzkosti, tak je to jenom pohled ty patologie a toho negativního, ale ve chvíli, kdy je tam nasazená ty hypersenzitivita, tak je tam nasazený i něco pozitivního.“*

Vnímání silných stránek má pozitivní efekt na proces sebepřijetí: „*až s tím zjištěním, že jsem hypersenzitivní, tak můžu vidět ty pozitivní aspekty. Můžu je díky tomu více prožívat. Začala jsem si díky tomu sebe více vážit, a tak nějak jsem si dovolila mít to prožívání, které zrovna mám a které potřebuju.*“ (Karolína).

c) Obtíže se sebepřijetím

Respondenti: Klára

V rozhovoru s Klárou se zrcadlil její vnitřní konflikt. V některých částech rozhovoru vykazuje znaky toho, že se identifikovala jako HP jedinec (viz kategorie „nejsem v tom sám, sebepřijetí – porozumění fyzickým projevům atd.). Zároveň se podezřívá z toho, že hypersenzitivitu používá jako omluvu (viz subtéma pochybnosti) a současně hovoří o problému přijetí informace, že patří mezi HP jedince: „*furt se s tím peru... to nějak přijmout. Pořád mám ty tendence proti tomu jako bojovat.*“ *Prostě ta tendence bejt v uvozovkách normální. To tam furt probíhá.*“

d) Obtíže se sebepřijetím – nenaplnění genderových stereotypů

Respondenti: Daniel, Tadeáš

Tadeáš říká: „*nejsem dost chlap. Koukám s ženskou na smutnej film a tečou mi slzy. Je mi to nepříjemný. Stydím se za to. V ten okamžik bych byl rád, kdyby to tak nebylo, kdybych to tak neměl.*“ Tadeáš hodnotí negativně jeho emocionální reakce, které nejsou v souladu s obsahem genderového stereotypu týkající se mužů. Má problém tyto projevy rysů přijmout. Identifikace rysů má naopak negativní vliv na proces přijetí sám sebe jako muže.

Podobně hovoří Daniel, jenž zdůrazňuje posunuté hranice týkající se výkonosti: „*co mi ze začátku dělalo problém a myslím, že jsem se s tím ještě úplně nestihl vyrovnat je to, že jsem kluk a ty hranice ve spoustě věcech mám mnohem nižší než ostatní chlapi. Nedokážu třeba makat tak jako ostatní chlapi, že nevydržím tolik jako oni, co se týče těch fyzických, tak i těch psychických náročných situací. To je pro mě fakt náročný... se s tím vyrovnat, když se srovnám s ostatníma klukama*“

II. Specifika HP jedinců

Specifické charakteristiky rysu SSZ týkající se prožívání, myšlení, komunikace atd. se hojně objevovaly i ve výzkumných datech, a proto vzniklo třetí samostatné téma. V rámci nadřazeného tématu byly stanoveny čtyři podřazená subtémata: Specifika způsobu myšlení, Specifika způsobu prožívání, Specifika sociální interakce a Pocity odlišnosti, která jsou následně podrobněji popsána.

1) Specifika způsobu myšlení

V rozhovorech byla respondentům pokládána otázka zaměřená na jejich způsob myšlení, jestli si všímají nějakých specifik nebo odlišností v porovnání s ostatními. V rozhovorech se objevovala: nelibost vůči povrchnosti, záliba v hloubavém myšlení, které je zároveň v některých situacích kontraproduktivní, dále potřeba komplexního pohledu a potřeba diskuse.

a) Nelibost vůči povrchnosti

Respondenti: Daniel, Lucie, Tadeáš, Taťána (4)

Nelibost vůči povrchnosti souvisí s následující kategorií: Hloubavé myšlení. Respondenti upřednostňují přemýšlení o věcech do hloubky před povrchním způsobem přemýšlení: „*Rozhodně. Jdu hodně do hloubky. Nemám rád, když se probírá hrozně moc témat a všechny se přejdou jenom tak jako povrchově*“ (Daniel) Podobně se vyjadřuje i Lucie: „*Mě jako opravdu neuspokojuje ta jednoduchá diskuse nebo jednoduchá pravda. Ty věci jsou hrozně komplexní*“

b) Hloubavé myšlení

Respondenti: Tadeáš, Daniel, Klára, Martin, Taťána, Lucie, Pavel, Martina (8)

Respondenti v rámci rozhovoru zmiňovali potřebu a zálibu v přemýšlení o věcech do hloubky. Pro respondenty byl typický určitý způsob filozofického myšlení například o tématech týkajících se smyslu, etiky, konečnosti života atd. (témata objevující se přímo v rozhovoru s respondenty), což můžeme vidět u Tadeáše: „*Jo, mnohem víc do hloubky přemýšlím. Takový to rozjímání o světě a o smyslu života. Jakýkoliv otázky, věci, situace. Zkrátka to jde hodně do hloubky. Hledat jakoby ten smysl. Smysl všeho.*“ nebo u Taťány, která se snaží dostat pod povrch teoretických informací: „*Kdybych to měla jako nějak*

definovat, tak mám pocit, že jdu dost do hloubky snažím se jít za ty věci, snažím se být jako kritická vůči těm věcem a ne z hlediska jako... že bych je chtěla shodit, ale spíš nad nima přemýšlet z různých úhlů pohledu a... dostat se jako víc pod povrch těch teoretických informací.“

Tento způsob myšlení je pro uvedené respondenty sám o sobě uspokojující: „*přesně. Nebo i takový to filozofování je mně blízký a takový uspokojující*“ (Martin), „*Určitě... to filozofické... to mě hrozně naplňuje a nabíjí. Občas se dostanu do takový ty flow a to je skvělý.*“ (Daniel)

Taťána hovoří o tom, že ani nemusí dojít k žádnému závěru, ale spíše se nad věcmi kriticky zamýšlet a vyvolat diskusi: „*Jo... a vyvolat nějakou diskusi, nějaký kritický přemýšlení nad tím.*“

c) Hlubavé myšlení – vnímané jako kontraproduktivní

Respondenti: Martina, Klára, Martin, Taťána (4)

Hlubavé myšlení shledávají někteří respondenti jako v určitých situacích jako kontraproduktivní. Klára zmiňuje, že někdy o věcech přemýšlí až příliš: „*hrozně moc o věcech přemýšlím až někdy zbytečně moc. Hrozně se dostávám do takových nepříjemných emocí a pak se to rozjede a strašně špatně se mi to zastavuje.*“ Podobný jev popisuje i Martina v souvislosti s nespavostí. Používá termín: „*overthinking, kterej mi nedovolí vůbec spát.*“

d) Potřeba komplexního pohledu

Respondenti: Taťána, Lucie

Taťána i Lucie hovoří o tom, že přemýšlí o věcech komplexně ve smyslu zjišťování a porovnání různých hledisek: „*když je nějaká tematika, tak mám tendenci si o tom zjistit všechno jako do šířky komplexně, ale i do hloubky, takže když mě nějaký téma chytne, tak jsem si schopná úplně všechno načíst*“ (Lucie)

„snažím se jít za ty věci, snažím se být jako kritická vůči těm věcem a ne z hlediska jako... že bych je chtěla shodit, ale spíš nad nima přemýšlet z různých úhlů pohledu“ (Taťána)

2) Specifika způsobu prožívání

V rámci rozhovoru byli respondenti dotazováni na jejich prožívání, zdali si jsou vědomi nějakých specifik, jestli jim přijde v nějakých ohledech odlišné/specifické v porovnání s ostatními. V rozhovoru respondenti reflektovali odlišnosti v intenzitě jejich prožívání. Dále uváděli specifické zdroje těchto intenzivních prožitků. Zmiňovali, že zdrojem emoční reakce mohou být maličkosti, které ostatní lidé přejdou bez povšimnutí. Často se objevovaly spojení: „Všechno se mě týká.“, „Všechno se mě dotkne.“ Subtéma je rozčleněno do čtyř samostatných kategorií: „Všechno se mě dotkne“, Intenzita prožívání, Hudba jako zdroj prožitků, Příroda jako zdroj prožitků, Přebírání emocí druhých.

a) „Všechno se mě dotkne“

Respondenti: Klára, Tadeáš, Martin, Martina (4)

Respondenti hovořili o tom, že běžná maličkost, která by pro ostatní byla bezvýznamná, se jim dokáže dotknout a vyvolat emoce jako například u Martina: *„No... tak ten způsob prožívání... Právě jsem se vždycky cítil dost odlišný v tom prožívání, protože strašně moc věcí, co jsou pro někoho maličkost, mě dokáže dojmout, když udělá někdo něco hodně pěkného a zároveň i hodně negativního.“* a dodává: *„Lehce se dojmu, rozveselím, rozesmutním a... jo.“*

Martina mluvila o tomto specifickém projevu a uváděla příklady ze svého okolí jako kontrast ke svému emočnímu prožívání: *Ty vidíš, jak oni dokážou v těch situacích chodit a nic je nerozhodí a mně by rozhodilo úplně všechno, co prožívaj, ale oni o tom vyprávěj tak nezaujatě“ (Martina)*

Martina dále zmiňuje přítelovu rodinu a její flegmatický pohodářský přístup jako kontrast ke svému emočnímu prožívání. *Nevím no... tak nějak všechno prožívám víc. Třeba v práci to mám hrozně viditelný, že některý ty kolegyňky vůbec nechápou. Vůbec nevědí o čem mluvím, že oni řeknou prostě stalo se... a já se v tom babrám pořád a nějak se mě to týká.“ (Klára)*

b) Intenzita prožívání

Respondenti: Klára, Tadeáš, Martina, Taťána, Lucie, Daniel, Martin, Karolína, Pavel (9)

Všichni respondenti mají pocit, že jejich prožívání se liší intenzitou emočních prožitků. Mají pocit, že všechno prožívají víc, intenzivněji: „*Nevím no... tak nějak všechno prožívám víc.*“ (Klára), „*Mnohem víc intenzivněji, víc jako do hloubky.*“ (Pavel).

Pro další příklad uvádím Tadeáše, který odpovídá na otázku: „*Máš někdy pocit, že se lišíš ve způsobu prožívání od ostatních lidí ve tvém okolí?*“ Tadeáš odpovídá: „*Určitě... úplně ve všem. Vnímání světa, vnímání okolí, vnímání ať pocitů nebo emocí, prostě úplně všeho. Prostě násobně intenzivněji všechno.*“

Martina se vyjadřuje podobně: „*Celkově tak víc všechno prožívám.*“ V rozhovoru jsme spolu probírali, že by někdy chtěla, aby tomu bylo jinak: „*kdybych byla ten prázdný člověk, kterej koukne na telku a nad ničím nepřemýšlí, to jsou vlastně pak hrozně šťastný lidi*“ „*v takovém tom praktickém životě je asi lepší bejt prostě takovej ten dutej pařez*“ „*neumím být takovej jako plochej člověk, kterej tak nějak plyne. Ten život si odžije.*“

Stejně tak hovoří i Taťána, která pro vysvětlení svého způsobu prožívání popisuje konkrétní situaci: „*některý situace prožívám mnohem víc, třeba jsme s přítelem na nějaký vyhlídce a já se opravdu cítím hrozně jako nasycená a přeplněná emocema, jako pozitivníma, úplně jako nabitá, že ta moje duše je prostě nasycená. Některý momenty mě prostě úplně zaplavěj, ale z nějakýho takovýho duševního hlediska.*“

c) Hudba jako zdroj prožitků

Respondenti: Daniel, Karolína, Lucie, Martin, Taťána, Martina, Tadeáš, Pavel (8)

V rámci rozhovoru s respondenty jsme narazili na specifické zdroje emočních prožitků. Většina respondentů zmiňovala hudbu, která v nich dokáže vyvolat silné emoce: „*co já vždycky hrozně prožívám, je třeba hudba, jsem schopná se hrozně dojmout*“ (Martina), „*já chci prostě poslouchat tu nádhernou hudbu a nejradši bych na ni tančil*“ (Martin)

Pro příklad uvedu celý výrok Pavla, který se intenzivně věnuje hře na hudební nástroj: „*ta hudba ve mně vyvolává takový emoce. Mám pocit, že ji vnímám mnohem víc do hloubky. Mnohem víc intenzivněji, víc jako do hloubky a víc jako barvitěji vybavují se mi třeba dost konkrétní věci, k různým tóninám mám spjatý různý emoce. Brečím skoro každé den z hudby*“

d) Příroda jako zdroj prožitků

Respondenti: Karolína, Martin, Pavel, Daniel, Klára (5)

Dalším specifickým zdrojem prožitků, jenž se v rozhovoru s respondenty objevoval, byla příroda. Martin uvádí, že si všímá rozdílností mezi tím, jak přírodu prožívá on oproti ostatním: „*Třeba scénérie přírodní jako třeba nějaký lesy, tak když se na ně podívám, tak mam hrozně silnej intenzivní pocit a když jsou kolem mě lidi, který já bych neoznačil jako nehypersenzitivní a řeknou, jakože je to hezký. Já vůbec nechápu. Mám pocit, že vůbec nevidí a necítí co cítím já*“.

Podobně o pobytu v přírodě mluví i Pavel. Martin stejně jako Pavel nerozumí, že ostatní s ním jeho prožitky nesdílí: „*Mám vždycky pocit, že jsem na správném místě. Dokážu si to tak užít... no já nevím no... občas lidi řeknou jenom no je to hezký, zajímavý... a já si říkám...ježiši... oni to tak vůbec jako neprožívaj.*“

e) Přebírání emocí druhých

Respondenti: Daniel, Klára, Lucie, Martina, Taťána (5)

Dalším specifikem v oblasti prožívání HP jedinců objevující se ve výzkumných datech bylo přebírání emocí ostatních na sebe. Mluvili o schopnosti empatie jako o dvousečné zbrani. Zároveň jim umožňuje vcítit se do druhého a porozumět mu, ale potom mají někteří respondenti problém emoce druhých nepřebírat na sebe. Udržovat hranici mezi svým prožíváním a prožíváním ostatních.

Martina zmiňovala, že díky jejímu empatickému přístupu se jí ostatní často svěřovali, což pro ni v důsledku bylo zahlcující: „*já hodně narážím, že jsem až přehnaně empatická, že se nechávám strhnout třeba i náladama ostatních. Opravdu... jsem taková houba jo a... a jsem vrba, že lidi se mi často svěřují*“ „*Já si takhle vztahuju lidi, který znám. Lidi, který neznám a je toho strašná kopa věcí, který mě prostě zahlcují.*“

Klára hovoří o podobném jevu a používá metaforu hromosvodu: „*Myslím si, že jo, protože dřív jsem fakt byla takovej hromosvod, jak kdyby si mě ty lidi našli, aby se vypovídali a mě z toho bylo vlastně blbě potom. Já to pak cejtim úplně na sobě. Mně z toho není dobře, i když vím, že se mě to jako osobně netýká ale... nevím no, prostě to tak mám.*“

Lucie hovoří o konfliktu rolí a o tom, kdy je pro ni obtížné v roli nadřízeného udržet odstup od emocí druhých: „*Mám pocit, že načítám ty emoce i z minulýho dne pro mě těžký si to jako odfiltrovat. Mám hodně komplexní pohled na lidi a na situace a fakt je to někdy těžký jako ve vztahu k těm rolím. Pro příklad mám v týmu klučinu, kde vnímám, že tam budou nějaký psychologický problémy a tím, jak to dokážu načíst a k tomu mám nějaký odborný znalosti, tak je pro mě hrozně těžký to dát nějak pryč stranou a hodnotit ten jeho pracovní výkon.*“

3) Specifika sociální interakce

Obsahem subtématu je oblast sociální interakce a to, jak se rys SSZ v této oblasti projevuje. Jaké specifické znaky se v souvislosti se sociální interakcí objevovaly. Subtéma je rozděleno do pěti samostatných kategorií: Sociální interakce jako zdroj vyčerpání, Preference dyadické sociální interakce, Obtíže v oblasti vymezování hranic, Konflikt jako náročná situace, „Small talks“.

a) Sociální interakce jako zdroj vyčerpání

Respondenti: Karolína, Daniel, Lucie, Martin, Martina, Pavel, Klára (7)

Sociální interakce byla respondenty označována za zdroj vyčerpání. Karolína popisuje stav „overwhelmed“ (stav zahlcení), do kterého se dostává v prostředí skupinové sociální interakce: „*Myslím, že jsem se vždycky dostala v té skupině.... do takového toho „overwhelmed“ a nebylo mi dobře. Nechácala jsem, že všichni jsou v pohodě a já se nedokážu v takových situacích cítit komfortně.*“

Sociální interakce sebou nese mnoho podnětů, které jedinec musí vnímat, proto ji respondenti označují za zahlcující a vyčerpávající: „*Ta přehlčenost je tam určitě, třeba i téma smyslovejma vjemama, když jsem třeba s někým, kdo je hodně hovorný, tak mě to dokáže absolutně vyčerpat (Martin), “třeba přestávky na kurzech, kde za mnou někdo přijde a chce se o něčem bavit a už jenom to, že přijde, tak ho začnu vnímat a pak ještě vnímat, co*“

sám říká. Zas ho vpustím do svého pole a možná proto je to pro mě tak vyčerpávající.“
(Lucie)

Někteří respondenti zmiňovali, že po sociální interakci potřebují chvíli o samotě pro načerpání energie: „Musím být pak dlouhou dobu sám“ (Martin), „Vždycky bych potřebovala aspoň na chvíli v tom dni být sama a odpočnout si.“ (Karolína)

b) Preference dyadické sociální interakce

Respondenti: Karolína, Klára, Martina

Preference dyadické sociální interakce přímo souvisí s přechozí kategorií. Obě respondentky, u kterých se téma objevovalo, shledávají skupinovou sociální interakci jako vyčerpávající a nedokážou se prostředí více jedinců cítit komfortně: *“Já jako do dneška mám problém si užít větší skupinu lidí a navazovat tak přátelství, protože se ty věci odehrávají tak rychle, a tak jako na povrchu, že já prostě nestíhám reagovat, že toho je někdy tak moc.“* (Karolína)

Preferují tedy dyadickou sociální interakci před tou skupinovou: *„mám hodně dobrých kamarádů, ale spíš si je udržuju jednotlivě. To se dostáváme vždycky do super debat a ve skupině se tohle moc nedaří a je to hodně vyčerpávající.“* (Karolína)

„takže vůbec takový ty velký společnosti... nebo když už nějaký kontakt, tak prostě s jedním člověkem a je to tak akorát a když je tam víc lidí, tak je tam víc ruchu a víc informací. Nějak se v tom necejtím dobře, takže cejtím, že v tomhle způsobu jsem jako jiná.“
(Klára)

c) Obtíže vymezování hranic

Respondenti: Taťána, Klára, Martina, Pavel, Martin (5)

Problematika vymezování hranic byla další oblastí, která se objevovala v rozhovoru s respondenty. Objevovaly se problémy s vyjádřením nesouhlasu, vyjádřením svých potřeb, s pocitem viny, který po vymezení hranic následoval atd.

Martina mluví o problému sdělit nesouhlas a vyjádřit svoje potřeby: „*Já mám i problém říkat ne a stanovat si ty hranice a často se v různých situacích přemáhám a nechci působit nespolečensky nebo zle, tak se jako usmívám, ale už cejtím, že na to nemám kapacitu.*“

Pro Kláru je také obtížné vyjádřit nesouhlas. Vyvolává pocity viny a pocity vlastního selhání: „*Jo. Já mám celkově problém říkat ne, no... jako ve všem si myslím. Snažím se teda na tom pracovat, ale je to pro mě hrozně těžký, že když už to řeknu, tak to ve mně vyvolá úplně hroznej pocit viny, jakože když teda řeknu to ne, tak z toho pak nejsem nadšená, že jsem to teda zvládla a vymezila jsem se, ale spíš prostě mám z toho... prostě pocit viny asi... a pocit selhání asi.*“ (Klára)

d) Konflikt jako náročná situace

Respondenti: Lucie, Tadeáš, Martin, Daniel, Klára, Karolína, Martina (7)

Téma vymezování hranic souvisí s tématem konfliktů. Konflikt je jedna z cest, jak si svoje hranice vymezit. Možná proto je pro ně vymezování hranic tak problematické. Většina respondentů mluvila o konfliktu jako o situaci, kterou vnímají jako vyčerpávající a obtížnou. Konflikt je i pro nehypersenzitivní jedince náročný z hlediska emočního prožívání. Pokud tedy platí, že jejich emoční reakce jsou intenzivnější, tak je pochopitelné, že je pro ně konflikt náročný a vyčerpávající a budou potřebovat delší čas na jeho zpracování.

Lucie označuje konflikty jako zničující: „*No pro mě jsou ty konflikty až jako zničující, že se z toho dostávám hodně dní a nejsem ten typ, že bych to nějak dokázala spláchnout. Nejsem vůbec ten typ, že bych měla nějakou hroší kůži. Mně stačí třeba nesouhlasnej pohled nebo nějakej vyšší tón hlasu a už to v sobě jako cejtím.*“

Taťána tvrdí, že je při konfliktu zahlcená emocemi: „*Někdy jsem tak zahlcená emocema, ale i třeba fyzicky, že jako na některý věci mám tak silnou reakci jako fyzickou i emoční, kterou jako nedokážu, i když si ji racionalizuju... tak ji nedokážu ovlivnit. Třeba teď mám nějaký problémy ve vztahu s bráchou jo a já když už slyším zvonek, že přichází, tak se mně okamžitě stáhne žaludek a cítím se jako hrozně v napětí a když jsem mu to řekla při tý hádce, tak jsem se úplně klepala.*“

Martin pociťuje strach a stres jako reakci na konflikt: „*Konfliktní situace ve mně vyvolávají dvě věci jako takovej strach nebo stres nebo asi obojí trochu a nutkání se nějak*

vzdálit.“ a mluví stejně jako ostatní respondenti o potřebě delšího času na jeho zpracování: *„To se stává strašně často, když se právě něco stane, tak nad tím celý den hrozně přemýšlím a pak klidně i další den a další den a o ten další den se to vždycky maličko sníží, ale i tak mám pocit, že o tom přemýšlím moc dlouho“*

Podobně mluví i Tadeáš: *„Zkrátka spíš mě něco někdy tak vezme nebo rozhodí, že se uzavřu do sebe, nekomunikuju. V tom okamžiku je mi vlastně jedno, jak to bude dál. Přemejšlim o tom.“*

e) „Small talks“

Respondenti: Daniel, Karolína, Lucie, Martin, Tadeáš, Klára (6)

V rámci rozhovoru s respondenty jsme narazili na téma „small talku“. Neexistuje žádný český ekvivalent tohoto pojmu. „small talk“ by mohl být definován jako krátká konverzace, která má sociální společenský význam. Neslouží ke sdělení informace, spíše slouží k navázání sociálního kontaktu.

Pro některé respondenty je „small talk“ vyčerpávající a povrchní a nevidí v něm smysl jako například u Marty: *„Já to úplně nesnáším. Já jako mám alergii na small talk, jak to říct... jako já vím, že je těžký nemít ten small talk, když chceš poznat toho člověka. Nemůžeš na něj hned vybařnout něco „deep“ (smích), ale prostě nemám to ráda a mám z toho často nepříjemnej pocit, když vidím, že ten člověk je jinej a ta konverzace nemůže nějak pokračovat a je to prostě nějak uměle nastavovaný něco, co prostě nemá žádnéj smysl.“* nebo u Daniela: *„No to nesnáším. Jako někdy, když vidím, že ten člověk z toho má radost, ale když je to jenom o ničem, tak je to pro mě nepříjemný a vyčerpávající.“*

Pokud respondenti upřednostňují spíše hloubavý způsob konverzace (viz Hloubavé myšlení, Nelibost vůči povrchnosti) a zároveň je sociální interakce vyčerpává (viz Sociální interakce jako zdroj vyčerpání), pak není překvapivé, že „small talk“, který je povrchní a odehrává se prostřednictvím sociální interakce, nemají v oblibě.

4) Pocity odlišnosti

Respondenti: Daniel, Klára, Karolína, Martina, Lucie, Pavel, Martin, Tadeáš, Taťána (9)

Pro všechny respondenty bylo specifické, že v minulosti nebo i v současnosti zažívali/zažívají pocity odlišnosti: „*Vím, že jsem jinej nebo divnej už asi od svých devíti let*“ (Tadeáš), „*celý život jsem se cítila v některých věcech divně a prostě jiná*“ (Lucie), „*celej život jsem si myslel, že je se mnou něco špatně*“ (Pavel), „*vždycky jsem si připadala vlastně jiná no*“ (Martina), „*jsem si prostě vždycky připadala divná.*“ (Karolína)

V minulosti se tedy všichni respondenti cítili nějakým způsobem jiní a nevěděli proč. Ta odlišnost byla respondenty vnímána negativně, používali označení jako: divná, vadná, mimozemšťan apod. Poté objevili fenomén hypersenzitivních jedinců a identifikace rysu SSZ jim sloužila jako legitimizační nástroj pro jejich odlišnost. Rys SSZ jim poskytl možnost se nějak identifikovat a cítit se méně odlišní, anebo se někteří naučili odlišnost akceptovat (viz Akceptace odlišnosti).

III. Vnímání pozitivních a negativních aspektů rysu

Druhé samostatné téma objevující se ve výzkumných datech jsou aspekty rysu, které respondenti reflektovali jako pozitivní či negativní. V rámci tématu byly stanoveny tři samostatná subtémata: Pozitivní aspekty, Negativní aspekty a Hypersenzitivita jako dar.

1) Pozitivní aspekty

Mezi nejčastěji zmiňované pozitivní aspekty patří: Empatie, Intenzivní prožitky a radost z maličností.

a) Empatie

Respondenti: Karolína, Martina, Taťána, Pavel (4)

Jedním z pozitivních aspektů je dle respondentů schopnost empatie. U Taťány jí její schopnost empatie umožňuje naladit se na druhé a chápat je. To má pozitivní vliv na oblast interpersonálních vztahů. „*Určitě ta empatie, naladění se na lidi... mně spousta lidí řeklo, že jsem jedinej člověk, kterej je opravdu vidí a kterej je opravdu chápe a to mně umožňuje mít opravdu hezký vztahy*“

O napojení na druhé mluví i Karolína: „*Jo tak ta empatie. To беру jako pozitivní*“. Napojení na druhé ji umožňuje navázat zajímavé hlubší debaty: „*že se na toho člověka dokážu napojit a jít do hloubky. „To je super. To se mi stává i s jinými lidmi, že se mi podaří navázat nějaké hlubší konverzace a mít takové zajímavé debaty.*“

Schopnost empatie se rozebírá i v rámci kategorie Přebírání emocí druhých, kde mluvili o schopnosti empatie jako o dvousečné zbraň. Zároveň jim umožňuje vcítit se druhého a porozumět druhému, ale poté mají někteří respondenti problém emoce druhých nepřebírat na sebe. Martina zaujímá ambivalentní postoj: „*můžeš mi říct, jestli existují naopak nějaká pozitiva, které hypersenzitivita do tvého života přináší?*“

M: „*Určitě si myslím... no ta empatie. To je zas taková dvousečná zbraň, protože to je taky současně negativum, protože bejt ta vrba a současně houba těch nálad ostatních.*“

Tat'ána, která také mluvila o problémech v této oblasti, tak stejně vnímá empatii jako pozitivní aspekt rysu.

b) Intenzivní prožitky

Respondenti: Klára, Karolína, Lucie, Martin, Martina, Tat'ána, Pavel (7)

Druhý z pozitivních aspektů souvisí s kategorií Intenzita prožívání (patřící do subtématu: Specifika prožívání), kde respondenti popisovali, že jejich prožívání se liší intenzitou emočních prožitků. Mají pocit, že všechno prožívají hlouběji. To jim přináší intenzivní prožitky, které hodnotí jako pozitivní aspekt rysu.

Lucii tyto hluboké zážitky vyvažují negativní aspekty rysu: „*to, co je zároveň na tý hypersenzitivitě těžký, tak je na druhou stranu vyvážený téma naprosto úžasnejma hlubokejma zážitkama, který mi jako nikdo nevezme. Věřím tomu, že hodně lidí to má jenom fakt výjimečně a já to mám skoro pořád, což mi neskutečně vyvažuje to, že jsem třeba přehlčená atd.*“

Podobné je to u Tat'ány, pro kterou jsou tyto prožitky naplňující: „*Třeba to vnímání hudby, tance, přírody. Já to miluju, to prožívání je to hrozně naplňující.*“

U Martiny se objevují protichůdné výroky. V předchozí kategorii (viz kategorie Intenzita prožívání – patřící do subtématu: Specifika prožívání) popisuje, že je v praktickém životě lepší nemít toto intenzivní prožívání: „*v praktickém životě je asi lepší být prostě takovej ten dutej pařez.*“, ale na konci rozhovoru hodnotila jako pozitivní aspekt právě intenzivní prožitky: „*... nebo ta hudba no, že z ní dokážu mít fakt intenzivní prožitek, když se mi líbí, ale když se mi nelíbí, tak to je zas průser, no (smích). Pro ostatní je to třeba kulisa, ale já to fakt vnímám, no... nebo třeba ta příroda nebo i památky. Mně stačí jenom něco vidět a dokážu se z toho tak nadchnout.*“

c) Radost z maličkostí

Respondenti: Karolína, Martina, Tadeáš, Martin (4)

Již bylo zmíněno (v kategorii: „Všechno se mě dotkne“), že běžná maličkost, která by pro ostatní byla bezvýznamná, se dokáže respondentů dotknout a vyvolat emoce. Díky tomu, že si všímají a prožívají i běžné maličkosti, tak je potom dokážou více ocenit: „*No třeba mě napadá, že z běžného dne si dokážu udělat úplný zážitek, že mě třeba udělá dobře procházka. Dokážu se radovat z takových maličkostí. To je podle mě úplně super.*“ (Karolína), „*dokážu se z toho tak nadchnout nebo třeba i malý detaily třeba v lese tam poskakuje ptáček a je roztomilej a já jsem jenom nadšená z tý kompozice*“ (Martina)

2) Hypersenzitivita jako dar

Na konci rozhovoru se respondenti měli rozhodnout, jestli vnímají SSZ jako dar, nebo jako prokletí. Některé odpovědi byly vyloženě pozitivní. Někdo zaujímá ambivalentní postoj. Tak vzniklo druhé samostatné subtéma, které se dělí na dvě kategorie: Jako dar, Ambivalentní postoj.

a) Jako dar

Respondenti: Daniel, Karolína, Lucie, Martin, Pavel, Tadeáš, Taťána (7)

Většina respondentů bere i rys SSZ jako dar. Respondenti zmiňovali, že pozitivní aspekty převažují ty negativní a vnímají hypersenzitivitu jako dar: „*Jo rozhodně jako přednost no. Někdy je to těžké a musím na tom pracovat, ale rozhodně ty pozitivní aspekty převažují. Je jasný, že jsou někdy chvíle, kdy si říkám, že mi to mi byl čert dlužen (smích), ale pak si zas uvědomím ty dobré věci.*“ (Daniel)

Martin hypersenzitivu vnímá jako ten největší dar, který mohl dostat: „*Rozhodně jako dar, protože i když mi to občas dává zabrat, tak je to to nejkrásnější a nejlepší, co mi tenhle život dal, protože si ho dokážu tak neskutečně užívat a když vidím ostatní lidi, tak mi je jich úplně líto, že to nedokážou tak ocenit.*“ (Martin)

Tadeáš v rozhovoru mluvil o tom, že před tím, než u sebe identifikoval rys SSZ, tak to bral jako prokletí: „*Přes třicet let jsem to viděl jako prokletí.*“ Poté, co u sebe rys identifikoval, se jeho pohled postupně začíná měnit: „*Ted' těch posledních pár let se ten pohled změnil.*“ Hodnotí negativně skutečnost, že to s nikým nemůže sdílet, ale v zásadě už hypersenzitivu bere jako dar: „*samozřejmě jsou okamžiky, kdy si říkám... jo je to lepší. I přesto, že se o to s nikým nemůžu podělit nebo to nikomu vysvětlit tak, aby to pochopil, ale... ale v zásadě. Jo... dá se říct, že je to dar.*“

b) Ambivalentní postoj

Respondenti: Klára, Martina (2)

Klára i Martina zaujímají ambivalentní postoj. Pozitivní aspekty u nich nepřevažují ty negativní. V některých aspektech rys vnímají jako dar v některých jako prokletí: „*že mnohdy je to opravdu prokletí a dar je to, když můžu třeba tady být pro ty kamarády a vyslechnout je, nebo i třeba ty prožitky vnímám jako nějaký bonus. Jsem taky ráda, že jsem takhle nadšená z maličností, z dětí, z hudby a z filmů. I když to někdo považuje za infantilní a jinak nevím, no... já myslím, že je to tak padesát na padesát, asi záleží na situaci*“ (Martina)

„*No, já v tom nemám úplně jasno. Na jednu stranu to beru jako dar. Na druhou stranu bojuju s tou psychosomatikou a s takovým tím běžným fungováním, ale jinak jako v ostatních aspektech to beru jako dar no.*“ (Klára)

Ani u jedné respondentky není odpověď překvapivá. Jak u Kláry (viz Obtíže se sebezpřijetím), tak u Martiny (viz Empatie) se objevují protichůdné tendence, které značí, že všechny aspekty rysu dosud nepřijaly.

3) Negativní aspekty

V rámci rozhovoru jsme mluvili i o negativních aspektech, které rys SSZ do života respondentů přináší. Nejčastěji jsme hovořili o Hranicích výkonosti, o Únavě a o Psychosomatice.

a) Únava

Respondenti: Klára, Pavel, Marek, Taťána (4)

Jako negativní aspekt hodnotili respondenti častý pocit únavy. Jako to popisuje například Pavel, u kterého únava zapříčiňuje zahlcenost podněty: *„Nebo ta únava. No, to prožívám hrozně často i teď jsem jaksi přehlcenej“*

Podobně o tom hovoří i Marek: *„Ta přehlcenost je tam určitě, třeba i třeba smyslovejma vjemama, když jsem třeba s někým, kdo je hodně hovorný, tak mě to dokáže absolutně vyčerpat.“* Nebo Klára: *„co mě jako hodně vadí, je ta únava ze všeho.“*

b) Hranice výkonosti

Respondenti: Daniel, Karolína, Lucie, Pavel, Klára (5)

Mnozí respondenti vnímali jako negativní posunuté hranice výkonosti kvůli častému pocitu únavy. To, co je pro ostatní běžné, je pro ně vyčerpávající. Jako například u Lucie, která bojuje s běžným fungováním: *„Možná nějaká zátěž jako jakákoliv míra zátěže. Stačí málo a dokáže to nadělat opravdu paseku a takový to běžný fungování, tak tam fakt bojuju a to, co je pro normální lidi běžný, ať už to je třeba ten nákup nebo tak, tak pro mě je to obtížný.“*

Karolína tvrdí, že ji všechno trvá déle a musí respektovat své hranice: *„No... třeba že nám to všechno trvá dýl“* „Člověk si musí stanovit prostě nějaký hranice a respektovat to, že toho nezvládne tolik jako ostatní.“

c) Psychosomatika

Respondenti: Taťána, Lucie, Karolína, Klára (4)

Čtyři respondentky mluvily o psychosomatice. Karolína popisuje, že jde nejspíš o způsob, jak se její tělo vyrovnává s nadměrným stresem: *„hrozně... somatizuju, jakože se mně všechno projeví na těle ve formě nějaký bolesti nebo nemoci. To bylo asi všechno se vším... jak se to všechno nahromadilo za ty roky a plus ještě ten stres z toho vztahu. Teď vlastně řeším bolest kolene, o které si myslím, že je taky psychosomatická. No určitě jsem velký psychosomatik no. Moje tělo se takhle vyrovnává s tím nadměrným stresem.“*

U Taťány vyvolají některé podněty fyziologickou reakci: *„na nějaký silný podněty negativní reaguju tím, že se mi stáhne žaludek a já dlouhodobě mám prostě staženej žaludek a pocit na zvracení, a to mám třeba měsíc dva klidně... potom, nebo se mi zdá, že někdy i utíkám do nemoci.“*

IV. Psychologická/psychoterapeutická/psychiatrická péče

V rámci rozhovorů jsem se dotazovala respondentů, zdali někdy nevyužili psychologickou, psychoterapeutickou nebo psychiatrickou službu. Tak vzniklo poslední samostatné téma objevující se napříč výzkumnými daty. Téma jsem rozčlenila na tři samostatná sub témata: Využití psychologické/psychoterapeutické péče, Psychiatrické péče – stanovená diagnóza, užívání psychofarmak.

1) Využití psychologické/ psychoterapeutické péče

Respondenti: Klára, Karolína, Lucie, Martin, Pavel, Tadeáš, Martina, Taťána (8)

Všichni kromě Daniela službu psychologické a psychoterapeutické péče v minulosti využili nebo aktuálně využívají. Důvody návštěvy se napříč respondenty liší. Většinou se jednalo o obecnou životní nespokojenost, ale objevila se i tematika studu v sociálních interakcích, neschopnost vypořádání se stresovými situacemi atd.

Taťána aktuálně využívala a současně využívá psychoterapeutickou službu. Stejně se nesetkala s tím, že by terapeuti rys SSZ znali: *„Chodila jsem na psychoterapii... třeba dohromady to trvalo zhruba rok a půl a současně taky docházím na psychoterapii, ale že by mi někdo řekl, že jsem hypersenzitivní, to jako nikde nezaznělo a diagnózu jsem taky nikdy nedostala. Já jsem tam šla vždycky jenom s tím, že jsem úzkostná, že to vím.“* (Taťána)

Martin využil psychoterapeutickou péči a jako jediný ze všech respondentů se setkal s psychoterapeutkou, která byla s existencí SSZ rysu obeznámena: „*Psychologickou pomoc jsem určitě využíval a když jsem o tom ještě nevěděl o té senzitivě, tak jsem využíval psychoterapeutku, kterou jsem měl v místě mého bydliště, která mi teda moc nepomohla, ale teď když už jsem v Brně, tak chodím k jiné a ta už věděla, že jsem vysoce senzitivní a ona se díky mně o tom dozvěděla trochu víc a pomohla mi s tím víc.*“ (Martin)

2) Psychiatrická péče – stanovená diagnóza

Třem z devíti respondentů (Klára, Martina, Pavel) byla diagnostikovaná konkrétní psychická porucha. Bohužel nebyl zjištěn přesný termín diagnózy, takže jsou použité termíny z rozhovoru. Dva z nich aktuálně užívají psychofarmaka.

a) Úzkostná porucha

Respondenti: Klára, Martina

Klára hovoří o problémech s partnerem, které ji podruhé dostaly do psychiatrické péče, kde se setkala s diagnózou: „*před třemi lety, když jsem měla velký problémy s partnerem, tak jsem se teda úplně složila a dostala jsem se zase do té psychiatrický péče a tam mi diagnostikovali úzkostnou poruchu a doted' beru nějaký prášky v mini dávkách.*“

Martina zase hovořila o problémech s úzkostí a spánkem, které nastaly v těžkém životním období, kdy odcházela z práce a měla státní závěrečné zkoušky: „*Je to vlastně... dá se říct na tu úzkost. Nebyla mi diagnostikována deprese, možná jako počínající zárodek, ale spíš jako ta úzkost a vlastně s tím spojenej ten „overthinking“, kterej mi nedovolí vůbec spát.*“

b) Panická porucha

Respondenti: Klára

Klára hovořila i o první návštěvě psychiatrie, kdy jí byla diagnostikována panická porucha: „*No první ta návštěva... to je asi víc jak deset let. To jsem se dostala na psychiatrii. Tam mi teda předepsali léky. Tam byla nějaká panická porucha a takovýhle*“

c) Lehká deprese

Respondenti: Tadeáš

Posledním respondentem s konkrétní diagnózou je Tadeáš: „*Jo. Lehká deprese*“

5 Odpověď na výzkumné otázky a další zjištění

Ve výzkumné části byly prezentovány výsledky kvalitativního výzkumu. Budou popsány odpovědi na stanovené výzkumné otázky. Nejprve bude zodpovězena hlavní výzkumná otázka a poté budou zodpovězeny vedlejší výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka: „V čem připadá jedincům s rysem SSZ jejich prožívání odlišné od jiných jedinců, v čem jim připadá specifické?“ se zaměřuje na specifické prožívání HP jedinců. Stejnému tématu se věnuje subtéma Specifika způsobu prožívání a jeho podkategorie vycházející z analýzy dat. Všichni respondenti reflektovali specifika v intenzitě jejich prožívání.

Mají pocit, že jejich prožívání se liší intenzitou emočních prožitků. Domnívají se, že všechno prožívají víc, intenzivněji. Čtyři respondenti zmiňovali, že zdrojem emoční reakce mohou být maličkosti, které ostatní lidé přejdou bez povšimnutí. Často se objevovala spojení: „Všechno se mě týká.“, „Všechno se mě dotkne.“ Hovořili o tom, že běžná maličkost, která by pro ostatní byla bezvýznamná, se jich dokáže dotknout a vyvolat emoce. Ve výsledcích analýzy se objevovaly také specifické zdroje emočních prožitků. Většina respondentů (osm) zmiňovala hudbu, která v nich dokáže vyvolat silné emoce. Dalším specifickým zdrojem prožitků, jenž se objevoval ve výsledcích analýzy byla příroda (pět respondentů). Dalším specifikem v oblasti prožívání HP jedinců objevující se ve výzkumných datech bylo přebírání emocí ostatních na sebe. Pět respondentů mluvilo o schopnosti empatie jako o dvousečné zbrani. Zároveň jim umožňuje vcítit se do druhého a porozumět mu, ale potom mají někteří respondenti problém emoce druhých nepřebírat na sebe. Udržovat hranici mezi svým prožíváním a prožíváním ostatních.

Jaká jsou tedy specifika způsobu prožívání u HP jedinců? Dle výsledku výzkumu je to tedy specifická intenzita prožívání. Respondenti reflektují, že prožívají víc, intenzivněji. Jejich emoční reakce může dle zjištění vzniknout i na základě maličností, které ostatní přejdou bez povšimnutí. Dále byly identifikovány specifické zdroje prožitků, jimiž jsou dle výzkumu hudba a příroda. Nakonec v souvislosti s prožíváním byla respondenty zmiňována

i schopnost empatie. Díky schopnosti empatie se dokážou vžít do toho druhého a poté mohou mít problém rozeznat hranici mezi svým prožíváním a prožíváním ostatních. Jejich prožívání může tedy být lehce ovlivněno emocemi ostatních.

První vedlejší výzkumná otázka se týká způsobu myšlení: „V čem připadá jedincům s rysem SSZ jejich způsob myšlení odlišný od jiných jedinců, v čem jim připadá specifický?“ Tímto tématem se zabírá definované subtéma Specifika způsobu myšlení. Ve výsledcích analýzy se objevilo několik specifík týkající se způsobu myšlení. Jako specifický znak označovali respondenti (osm) hloubku, jejich potřebu a zálibu v přemýšlení o věcech do hloubky. Byl pro ně typický určitý způsob filozofického myšlení například o tématech týkajících se smyslu, podstaty, etiky, konečnosti života atd. (témata objevující se přímo v rozhovoru s respondenty). Tento způsob myšlení je pro uvedené respondenty sám o sobě uspokojující. S aspektem hloubky je propojena nelibost vůči povrchnímu způsobu myšlení (čtyři), kdy se přehlíží komplexita, různé úhly pohledu na věc. Někteří respondenti (čtyři) svůj způsob myšlení označují v některých situacích jako kontraproduktivní, že přemýšlejí „až moc“, což může být potencionálním zdrojem negativních emocí.

Specifik ve způsobu myšlení je dle výzkumu několik. Zaprvé aspekt hloubky, tedy přítomná potřeba a záliba v přemýšlení o věcech do hloubky. Tento způsob myšlení je vnímán respondenty jako uspokojující. Zároveň může být v některých situacích vnímán jako kontraproduktivní. Dále se objevila potřeba komplexního pohledu a nelibost vůči povrchnímu způsobu přemýšlení.

Další výzkumná otázka se zabývá oblastí manifestace rysu v prostředí sociální interakce: „Jak se rys SSZ projevuje v oblasti sociální interakce?“ Jedním ze specifických znaků je, že sociální interakce je respondenty (sedm) vnímána jako vyčerpávající. Sociální interakce a zvláště pak skupinová sociální interakce s sebou nese mnoho podnětů, které jedinec musí vnímat, proto je pro jedince vyčerpávající. Vyčerpávající je pro většinu respondentů zejména povrchní konverzace tzv. „small talk“, jenž jedinci nemají v oblibě. Respondenti upřednostňují spíše hloubavý způsob konverzace a zároveň je pro ně sociální interakce vyčerpávající. Není tedy překvapivé, že „small talk“, který je povrchní a odehrává se prostřednictvím sociální interakce, nemají v oblibě.

Někteří respondenti (dva) zmiňovali, že po sociální interakci potřebují chvíli o samotě pro načerpání energie. Další respondenti (tři) mluvili o preferenci dyadické sociální interakce, kde je přítomno méně podnětů a respondenti mají možnost soustředit se jen na jednoho člověka. Je tedy respondenty vnímána jako méně vyčerpávající.

Další téma objevující se v prostředí sociální interakce je téma hranic a konfliktu. U respondentů (pět) se objevovaly obtíže v oblasti vymezování hranic. Vnímali jako obtížné vyjádřit nesouhlas a mluvit o svých potřebách. Také mluvili o pocitu viny, který po vymezení hranic následoval. Dále se objevovalo téma konfliktu. Konflikt je většinou respondentů (sedm) vnímán jako obtížný a vyčerpávající. Respondenti navíc hovořili o tom, že potřebují delší dobu na jeho zpracování. Pokud tedy platí, že jejich emoční reakce jsou intenzivnější, tak je pochopitelné, že konflikt vnímají jako náročný a vyčerpávající. A budou potřebovat delší čas na jeho zpracování.

Jak se tedy hypersenzitivita projevuje v oblasti sociální interakce? Společné téma projevující se v oblasti sociální interakce a objevující se výzkumných zjištění je zahlcení a vyčerpání ze sociální interakce, preference dyadické sociální interakce, odpor k povrchním konverzacím, dále téma empatie a problémy s rozeznáváním hranic mezi svým prožíváním a prožíváním ostatních, problematika nastavování hranic a vypořádávání se s konflikty.

Dále se výzkum snažil objasnit, zdali jim zjištění, že patří mezi HP jedince, pomohlo lépe se orientovat v jejich duševních procesech: „Zlepšila se u jedinců se SSZ orientace v duševních procesech díky identifikaci rysu SSZ?“ Předpokládalo se, že seznámení se s kategorií jim pomůže identifikovat a objasnit psychické projevy rysu a díky tomu se v nich dokážou lépe orientovat. Dle výsledků výzkumu pěti respondentům pomohlo zjištění pochopit některé fyzické projevy rysu, jako je například nadměrná únava. Respondenti ale nezmiňovali žádné změny v oblasti orientace v jejich duševních procesech. Dle výzkumů není v tomto ohledu zjištění, že patří mezi HP jedince, nijak přínosné. Buď byl předpoklad mylný, nebo je výsledek ovlivněn chybami ve výzkumném procesu. Je možné, že byla během rozhovoru špatně zformulovaná otázka a byly použity psychologické termíny, kterým lajk neporozumí.

Další výzkumná otázka byla zaměřená na to, jak rys SSZ respondenti vnímají, zda jako dar, nebo jako zdroj problémů. Bylo zmiňováno několik negativních aspektů rysu. Těmi nejčastějšími byla únava, hranice výkonosti a psychosomatika. Zároveň byly uvedeny i pozitivní aspekty rysu jako schopnost empatie, intenzivní prožitky a radost z maličkostí.

Odpovědi na otázku, zda vidí HP jako dar, se napříč respondenty lišily. Šest z nich ji označuje za svůj dar. Dva z nich zaujímají ambivalentní postoj a uvádí, že si některých charakteristik váží a některých by se rádi zbavili. Žádný z respondentů nezaujímá čistě negativní postoj a nemluví o rysu jako o zdroji problémů. Vnímají tedy svoji hypersenzitivitu jako dar, nebo jako zdroj problémů? Sedm respondentů bere rys SSZ jako dar. Respondenti zmiňovali, že pozitivní aspekty převažují ty negativní a vnímají hypersenzitivitu jako dar. Dva respondenti zaujímají ambivalentní postoj, některých charakteristik si cení a některých by se nejraději zbavili.

Poslední výzkumná otázka se týkala oblasti duševního zdraví HP jedinců. Byla zaměřena na zkušenost HP jedinců s psychologickou/psychoterapeutickou/psychiatrickou péčí a na přítomnost specifické diagnózy. Všichni kromě jednoho respondenta službu psychologické a psychoterapeutické péče v minulosti využili nebo aktuálně využívají. Důvody návštěvy se napříč respondenty liší. Většinou se jednalo o obecnou životní nespokojenost, ale objevila se i tematika studu v sociálních interakcích či neschopnost vypořádat se se stresovými situacemi. Třem z devíti respondentů byla diagnostikovaná konkrétní psychická porucha. Bohužel jsem u všech nezjistila přesný termín diagnózy, proto zde uvádím termíny použité v rozhovoru. U respondentů byla diagnostikována úzkostná porucha, panická porucha a deprese. Dva z nich aktuálně užívají psychofarmaka.

Ve výsledcích analýzy se objevovala další témata, na které nebyly mířené moje výzkumné otázky, ale dle mého názoru by stály za komentář. Jev, který by dle mého názoru stál za zmínku, je míra informovanosti respondentů o rysu SSZ a možný vliv na jejich chování a vnímání. Zda rozsáhlé znalosti o rysu nezpůsobí to, že si jedinci budou charakteristiky vsugerovávat. Bylo tedy provedeno srovnání v rámci výzkumného vzorku. Konkrétně šlo o porovnání respondentů s povrchními znalostmi versus rozsáhlejšími znalostmi (viz subtéma Studium rysu) a byla sledována přítomnost jedinců u kategorií, které se týkali charakteristických znaků rysu (viz tabulka 3 v kapitole 3.4 Výsledky analýzy). což bylo celkem šestnáct kategorií náležící do subtémat: Specifika způsobu prožívání, Specifika

způsobu myšlení, Specifika v oblasti sociální interakce, Pozitivní aspekty a Negativní aspekty. Pro zpřehlednění byla zhotovena tabulka 4 obsahující míru znalostí respondentů o rysu SSZ a přítomnost respondentů v jednotlivých kategoriích analýzy. Na základě výše zmíněné hypotézy by tedy jedinci s povrchnějšími znalostmi měli vykazovat nižší četnost v jednotlivých kategoriích týkajících se charakteristických znaků rysu (max. 16).

Tabulka 4

Respondent	Studium rysu	přítomnost v kat.
Klára	povrchové zn.	12
Taťána	povrchové zn.	12
Pavel	povrchové zn.	10
Karolína	rozsáhlejší zn.	15
Lucie	rozsáhlejší zn.	12
Martina	rozsáhlejší zn.	13
Daniel	rozsáhlejší zn.	9
Martin	rozsáhlejší zn.	13
Tadeáš	rozsáhlejší zn.	8

Můžeme vidět, že výše zmíněný předpoklad se dle výsledků v tabulce neprokázal. Klára (12), Taťána (12) a Pavel (10), kteří měli dle výsledků výzkumu jen povrchové znalosti o rysu, se nijak neliší přítomností v jednotlivých kategoriích například od Lucie (12) nebo od Daniela (9) a Tadeáše (8), jenž mají dokonce nižší číslo i přes své rozsáhlejší znalosti u rysu. Samozřejmě srovnání má mnoho limitů. Je například otázkou, co si respondenti představí pod pojmem rozsáhlé/povrchní znalosti. Každý může mít svoje subjektivní měřítko, které zkresluje výsledek. Je to ale určitě podnět k zamyšlení a možná i podnět k dalšímu zkoumání.

Pro všechny respondenty bylo specifické, že v minulosti nebo i v současnosti zažívali/zažívají pocity odlišnosti. V minulosti se tedy všichni respondenti cítili nějakým způsobem jiní a nevěděli proč. Odlišnost byla respondenty vnímána negativně, používali termíny jako: divná, vadná, mimozemšťan apod. Poté objevili fenomén hypersenzitivních jedinců a identifikovali u sebe rys SSZ.

S identifikací rysů spojovali i pocity úlevy. Díky zjištění se mohou zařadit do kategorie HP jedinců. Členství ve skupině značí existenci dalších jedinců, kteří prožívají a přemýšlí podobně. Zjišťují, že existují další jedinci, kteří jsou jim podobní. Cítí úlevu (pět), že v tom nejsou sami. V minulosti také neměli vysvětlení pro fyzické a psychické projevy rysů (zahlcení, vyčerpání ze sociální interakce). Necháпали, co se jim děje. Teď, když u sebe rys SSZ identifikovali, pociťují úlevu (šest), protože znají příčinu těchto projevů, a mohou jim tak lépe porozumět. V souvislosti s identifikací rysů se rozebíralo i téma sebedpřijetí. Některé respondenty identifikace rysů pozitivně ovlivnila v procesu sebedpřijetí. Díky identifikaci rysů dokázali respondenti (pět) porozumět svým fyzickým stavům, které dříve vnímali jako abnormalitu nebo slabost. Teď se je postupně učí přijímat a respektovat. Někteří respondenti se v minulosti v porovnání s ostatními zaměřovali na negativní aspekty rysů. Vnímali, že nejsou tak výkonní a resilientní jako ostatní. Identifikace SSZ rysů sebou přinesla i pozitivní aspekty (schopnost empatie), se kterými se jedinci (tři) mohou ztotožnit a vnímat je jako svoje silné stránky.

Identifikace rysů byla tedy pro respondenty přínosná v mnoha ohledech. Identifikace jim mohla sloužit jako legitimizační nástroj pro jejich odlišnost. Rys SSZ jim poskytl možnost se nějak identifikovat a cítit se méně odlišní. Zároveň jim přinesl sounáležitost se skupinou, díky níž mají pocit, že v tom nejsou sami. Také jim pomohl odpovědět na nějaké nezodpovězené otázky, například ohledně fyzických projevů rysů. Dále některé respondenty identifikace rysů pozitivně ovlivnila v oblasti sebedpřijetí.

Nabízí se otázka, zda u některých jedinců nedojde k mylné identifikaci rysů kvůli všem pozitivním aspektům, které identifikace může přinášet. Už se nemusí cítit ztracení, divní, „vadní“, úzkostní, ale už „jsou hypersenzitivní“, což působí mnohem pozitivněji na oblast jejich sebehodnocení a sebedpřijetí. Mohou získat určitý pocit výjimečnosti a jedinečnosti. Je ale nutné říct, že je to jen moje úvaha a další podnět k zamyšlení.

Na závěr lze konstatovat, že výzkumné otázky byly zodpovězeny a byly uvedeny další, dle mého názoru, zajímavé podněty, které vyvstaly z výsledků analýzy.

6 Diskuse

Cílem výzkumné části práce bylo nastínění perspektivy jedinců s rysem SSZ. Výzkum se zaměřoval na specifika v oblasti myšlení, emočního prožívání a v oblasti sociální interakce. Dále se snažil objasnit, jak jedinci rys vnímají, jestli nahlíží na rys jako na dar, nebo ho považují za zdroj svých problémů. Také se soustředil na přínos zjištění v oblasti orientace v jejich duševních procesech, a nakonec na oblast psychiatrické/psychologické péče a přítomnost/nepřítomnost duševní poruchy. Výsledky výzkumu přinesly dle mého názoru zajímavá zjištění, která ve většině případů odpovídají teoretickým východiskům.

Dle Aronové (2010) je emoční odezva intenzivní a téměř všeobecná. To platí pro emoce negativní i pozitivní. Emoční reakce je vyvolána nejběžnějšími událostmi života i podněty, které v nehypersenzitivních jedincích nevyvolají žádnou reakci (Aronová, 2010). Podobná témata se objevovala i ve výsledcích výzkumu. Všichni respondenti tedy mají dojem, že jejich prožívání je nějakým způsobem specifické tím, že je intenzivní, což odpovídá jednomu z aspektů modelu D.O.E.S, konkrétně písmenu E, který označuje Emoční odezvu (Emotional reponsivity), jenž akcentuje onu specifickou intenzitu prožívání u HP jedinců. V rámci aspektu Emoční odezvy je uvedeno, že díky intenzivním emočním reakcím, které prožívají dle Aronové (2010) často, uvažují o dramatických změnách v jejich životě (výpověď v práci, žádost o ruku apod.), což se ve výsledcích analýzy neobjevilo.

Dále Aronová (2010) uvádí, že umělecká díla jako například filmy, divadelní inscenace, taneční přestavení nebo hudba vyvolávají u HP jedinců intenzivní emoční reakci. Ve výsledcích analýzy se objevovala právě hudba a příroda jako zdroj intenzivních prožitků.

V souvislosti s prožíváním se ve výsledcích výzkumu objevovala i schopnost empatie, která byla respondenty v rámci výzkumu označovaná za pozitivní aspekt rysu a zároveň jako dvousečná zbraň z důvodu přebírání emocí druhých. Schopnost empatie u jedinců se SSZ zkoumala Acevedo et. al. (2014), jež zaměřila svou studii pozorování mozkové aktivity HP jedinců při prohlížení fotografií blízkých i cizích osob. HP jedinci vykazovali při sledování fotografií v obou případech zvýšenou aktivaci v oblastech, které jsou zodpovědné za schopnost empatie (insulární kortex, systém zrcadlových neuronů). Dle studie Acevedo et. al. (2014) je empatie jedním z charakteristických projevů rysu, což by odpovídalo výsledkům výzkumné analýzy. Je ale nutné zmínit, že výzkum byl prováděn na

malém výzkumný vzorku HP jedinců (18) a chyběla kontrolní skupina nehypersenzitivních jedinců pro porovnání hodnot (viz kapitola č. 2.2.3) (Acevedo et. al., 2014).

Opět se vracíme k modelu D.O.E.S k aspektu Hloubky zpracování (D/Depth of processing), jejíž charakteristické znaky se manifestovaly ve výsledcích analýzy. Hloubka zpracování je dle Aronové (2010) zpracovávání informací na hlubší úrovni. To znamená, že informace elaborují, reflektují, vztahují je a porovnávají je s minulými zkušenostmi, vnímají širší kontext. Konkrétně se to může projevit jako polemizování a reflexe nad obecně přijímanými fakty, nad tím, jak se vyvíjely, přemýšlení nad jejich smyslem, nad jejich příčinou (Aronová, 2010). Hloubka, tedy přítomná potřeba a záliba v přemýšlení o věcech do hloubky, potřeba komplexního pohledu na věc, akcentování všech úhlů a nelibost vůči povrchnímu způsobu myšlení jsou témata, která se objevily i ve výzkumných zjištěních a odpovídají charakteristickým znakům Hloubce zpracování (D).

Sociální interakce je dle výsledů výzkumu pro HP jedince zahlcující a vyčerpávající. Sociální interakce je i dle Aronové (2010) označována za jeden z hlavních zdrojů nadměrné stimulace, stavu arousalu a následné únavy. Nadměrnou stimulaci popisuje Acevedo (2020) jako jev zapříčiněný působením mnoha stimulujících podnětů. Jako typický příklad stimulujícího prostředí Acevedo (2020) uvádí skupinové sociální prostředí. Skupinové sociální prostředí bylo i respondenty v rámci výzkumu vnímáno jako zahlcující a vyčerpávající. Někteří respondenti mluvili o preferenci dyadické sociální interakce, kde je přítomno méně podnětů a respondenti mají možnost soustředit se jen na jednoho člověka. Někteří respondenti (dva) také zmiňovali, že po sociální interakci potřebují chvíli o samotě pro načerpání energie

Je nutné zmínit, že oblast sociální interakce HP jedinců má nedostatečnou podporu v odborné literatuře. Zůstává otázkou vysvětlení příčiny nadměrné stimulace ze sociální interakce. Bylo dle mého názoru přínosné popsat a výzkumně ověřit přesný model vysvětlující jev sociální stimulace u HP jedinců.

Dalším tématem, které souvisí s projevy rysů v sociální interakci, je téma hranice a konfliktu. Ve výsledcích výzkumu se objevovaly obtíže v oblasti vymezování hranic. Konflikt je jedna z cest, jak si svoje hranice vymezit, a je většinou respondentů vnímán jako obtížný a vyčerpávající. Potřebují delší dobu na jeho zpracování. Dle Aronové (2010) je tedy typické vyhýbat se potencionálním konfliktům z důvodu strachu z nadměrné stimulace. Díky tomu může nastat problém v oblasti vymezování svých osobních hranic (Aronová, 2010).

Aron et. al. (2005) je stydlivost jeden z dalších z charakteristických projevů rysů, který se projevuje v procesu sociální interakce. Tento znak se ve výsledcích výzkumů neobjeoval. Stejně tak se neobjeoval jeden z aspektů modelu D.O.E.S. Senzorická senzibilita, která dle Aronové vzniká na úrovni zpracování podnětů a manifestuje se tak, že hypersenzitivní jedinci si jsou schopni všimnout jemných detailů ve svém okolí a mají sníženou toleranci vůči silným smyslovým podnětům,

Již v teoretické části práce bylo uvedeno, že rys SSZ koreluje s celou řadou duševních poruch (úzkostné poruchy, deprese atd.) (Ahady & Basharpour: Benham, 2006: Liss et. al., 2005: Neal et. al., 2002: Mayera & Carvera, 2000). Ve výzkumném vzorku byla u třech respondentů diagnostikována psychická porucha (úzkostná porucha, depresivní porucha) a zbytek respondentů nebyl s žádnou diagnózou obeznámen. Všichni kromě jednoho respondenta využili nebo využívají psychologickou/psychoterapeutickou nebo psychiatrickou pomoc.

V některých případech může být celkem problematické oddělit rys SSZ od duševní poruchy vzhledem k některým psychickým projevům SSZ rysů (emoční labilita atd.) (Aronová, 2010). Nabízí se otázka, zdali je tu možnost, že by se jedinec mohl kategorizovat na základě podobných psychických projevů jako hypersenzitivní a přitom by příčinou projevů byla duševní porucha nebo naopak.

Opakovaně se v práci naráží na to, že rys SSZ a jeho projevy nejsou v rámci odborné literatury dostatečně definované, charakterizované a výzkumně podložené. To poté zapříčiňuje těžkost oddělitelnosti rysů od podobných pojmů nebo jiných psychických fenoménů s podobnými projevy. Dle mého názoru by bylo velice přínosné vytvořit spolehlivý psychometrický nástroj, který by dokázal rys SSZ s jistotou identifikovat. Rys má neurobiologický základ (Acavedo, 2020) a ten by mohl sloužit jako hlavní ukazatel

přítomnosti/nepřítomnosti SSZ rysu. Myslím, že by to byl spolehlivější způsob, než rys identifikovat na základě HSP škály nebo subjektivního hodnocení jedince a možná by se díky tomu dostal do povědomí dalších odborníků.

Již v přechozí kapitole byla nastíněna úvaha týkající se identifikace rysu na základě subjektivního posouzení samotných jedinců, která by se pomocí reliabilního psychometrického nástroje dalo předejít. Je otázkou, zda u některých jedinců nedojde k mylné identifikaci rysu kvůli všem pozitivním aspektům, které identifikace může přinášet (legitimizace odlišnosti, identifikace se skupinou, pozitivní vliv na sebepojetí atd.). Myslím, že díky identifikaci už se nemusí cítit ztracení, divní, „vadní“, úzkostní, ale už „jsou hypersenzitivní“, což působí mnohem pozitivněji na oblast jejich sebehodnocení a sebepojetí a mohou získat určitý pocit výjimečnosti.

Dalším námětem k zamyšlení je, zda rozsáhlé znalosti o rysu nezpůsobí to, že si jedinci budou charakteristiky vsugerovávat. To se ve výsledcích výzkumu nepotvrdilo, ale jak již bylo zmíněno, výsledek mohl být ovlivněn jinými proměnnými. Díky vsugerovaným charakteristikám by si jedinci, kteří se mylně identifikovali, mohli nadále ospravedlňovat příslušnost k HP jedincům, což je další mojí úvahou a námětem k zamyšlení.

Na závěr budou uvedeny limity a přínosy. Jedním z limitů práce je dle mého názoru nedostatek opory v odborné literatuře, což práci ochuzuje o srovnání odlišných perspektiv různých autorů. Zároveň teoretická východiska, která jsou k dispozici, nebývají často dostatečně výzkumně podložena, tudíž jsou některá tvrzení postavená na základě pouhé zkušenosti nebo subjektivního názoru jako například model D.O.E.S. Dalším limitem je testování respondentů v rámci výzkumné části. Sám nástroj má své nedostatky, které jsem popisovala v teoretické části a není stanovena hraniční hodnota pro identifikaci SSZ rysu, což ztěžuje s jistotou rys u mých respondentů identifikovat. Dalším limitem by mohl být malý výzkumný vzorek, kde nejsou rovnoměrně zastoupeny obě pohlaví.

Jako přínosné hodnotím samotné téma bakalářské práce, které dosud nebylo v rámci žádné odborné publikace v České republice zpracováno. Za přínos práce tedy považuji poukázání na fenomén HP jedinců, což by mohl být impulz pro vznik dalších prací a výzkumů týkajících se HP jedinců. Myslím, že se také podařila nastínit specifická perspektiva HP jedinců, což bylo hlavním cílem bakalářské práce.

ZÁVĚR

Práce je zaměřena na fenomén Hypersenzitivních jedinců. Úkolem bakalářské práce je nastínění perspektivy jedinců s tímto rysem a poskytnutí relevantních informací, které se s fenoménem pojí.

Teoretická část se nejprve věnovala popisu a charakteristice rysu SSZ. Poté byl představen rys v kontextu dalších teorií environmentální senzitivity (teorie diatéza-stres, teorie biologické senzitivity na kontext, teorie diferenciální náchylnosti, teorie vantage senzitivity) a bylo popsáno jejich srovnání. Dále se v teoretické části vyskytlo vysvětlení metafory pampelišky, tulipánu a orchideje. V další kapitole byl popsán historický vývoj rysu a následně vývoj testovacího nástroje. Poté se kapitola v teoretické části věnovala tématu psychického zdraví u HP jedinců. V další kapitole byl charakterizován model D.O.E.S. a také bylo rozebráno téma HP jedinců v sociální interakci.

Ve výzkumné části byly popsány cíle výzkumu, stanovené výzkumné otázky, metoda sběru dat, výběr výzkumného vzorku, testování výzkumného vzorku, výsledky testování, popis výzkumného vzorku a metoda analýzy dat. Následně byly prezentovány výsledky analýzy. Na základě tematické analýzy rozhovorů byla stanovena čtyři hlavních témata: Identifikace rysu, Specifika HP jedinců, Vnímání pozitivních a negativních aspektů a téma psychologické/psychoterapeutické/psychiatrické péče. Stanovená témata, subtémata i kategorie byla posléze popsána. Poté následovala prezentace výzkumných zjištění a nakonec diskuse, kde byla zjištění porovnána s teoretickými východisky. Rovněž byly uvedeny limity a přínosy práce a další podněty k zamyšlení.

Úkolem bakalářské práce bylo nastínění perspektivy hypersenzitivních jedinců a poskytnutí relevantních informací, které se s fenoménem pojí. Dle mého názoru se cíl podařilo naplnit.

Jsem si vědoma, že bakalářská práce přesahuje stanovený doporučený maximální rozsah normostran. Myslím si ale, že je toto téma tak rozsáhlé a v českém prostředí téměř neznámé, že je potřeba pro jeho vysvětlení více prostoru.

Seznam použitých zkratek

Rys SSZ = rys senzibility senzoričkého zpracování

HP jedinci = hypersenzitivní jedinci

Teorie DS = teorií diatéza-stres

Teorie BSNK = teorií biologické senzitivity na kontext

Teorie DS = teorií diferenciální náchylnosti

Teorie VS = teorií vantage senzitivity

EOE = Ease of excitation = snadné nabuzení

AES = Aesthetic senzitivity = estetická citlivost

LST = Low sensory treshold = nízká prahová hodnota smyslového vnímání

D = Depth od processing = hloubka zpracování

O = Overstimulation = nadměrná stimulace

E = Emotional rezponzivity/ Empathy = emoční odezva / empatie

S = Sensory senzitivity = senzoričká senzibilita

Seznam použitých zdrojů

Acevedo, B. P. (2020). *The Highly Sensitive Brain: Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity*. Academic Press.

Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. 10D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain*, 4(4), 580-594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>

Ahady, B., & Basharpour, S. (2010). Relationship Between Sensory Processing Sensitivity, Personality Dimensions and Mental Health. *Journal of Applied Sciences*, (10), 570-574. <https://doi.org/10.3923/jas.2010.570.574>

Aron, E. N. (1997). *The highly sensitive person: how to thrive when the world overwhelms you / Elaine N. Aron* (5 ed.). Harmony Books.

Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients / Elaine N. Aron* (3rd ed.). Taylor & Francis.

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>

Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>

Aron, E. N., & Aron, A. *Tips for SPS research*. Wwww.hsperson.com. Retrieved June 24, 2021, from https://hsperson.com/wp-content/uploads/2018/08/Tips_for_SPS_Research_Revised_July24_2018.pdf

Beck, A. T., & Steer, R. A. (1987). *BDI, Beck depression inventory: Manual*. San Antonio, Tex: Psychological Corp.

- Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1433-1440. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.021>
- Boyce, W. T., Chesney, M., Alkon, A., Tschann, J. M., Adams, S., Chesterman, B., Cohen, F., Kaiser, P., Folkman, S., & Wara, D. (1995). Psychobiologic reactivity to stress and childhood respiratory illnesses: results of two prospective studies. *Psychosomatic medicine*, 57(5), 411-22. <https://doi.org/10.1097/00006842-199509000-00001>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2) 77-101.
- Buss, A.H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. HiUsdale, NJ: Erlbaum.
- Coplan, R. J., Wilson, J., Frohlick, S. L., & Zelenski, J. (2006). A person-oriented analysis of behavioral inhibition and behavioral activation in children. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 917-927. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.02.019>
- Costa, P T. & McCrae, R. (1992) *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Model (NEO-FFI) Professional manual*. Odesa, FL; Psychological Assessment Center
- 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*, 23(1), 7-28. <https://doi.org/10.1017/S0954579410000611>
- Ershova, R. V., Yarmotz, E. V., Koryagina, T. M., Semeniak, I. V., Shlyakhta, D. A., & Tarnow, E. (2018). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: the components of sensory-processing sensitivity. *Electronic Journal of General Medicine*, 15(6), 1-7. <https://doi.org/10.29333/ejgm/100634>
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1968). *Manual for the Eysenck Personality Inventory*. San Diego, CA: EDITS.

Gearhart, C. C., & Bodie, G. D. (2012). Sensory-processing sensitivity and communication apprehension: Dual influences on self-reported stress in a college student sample. *Communication Reports*, 25(1), 27–39. doi:[10.1080/08934215.2012.672216](https://doi.org/10.1080/08934215.2012.672216)

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

Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9(1), 139–145. <https://doi.org/10.1017/S0033291700021644>

Gray, J. A. (1991). The neurophysiology of temperament. In J. Strelau & A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement* (pp. 105-128). New York: Plenum

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

Henderson, L., Zimbardo, P., & Carducci, B. Shyness. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 2010. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0870>

Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Praha: Portál

Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., Li, J., Zhu, B., & Dong, Q. (2011). Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: a multi-step neuronal system-level approach. *PloS one*, 6(7), e21636. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636>

Chess S., Thomas A. (1991) Temperament and the Concept of Goodness of Fit. In: Strelau J., Angleitner A. (eds) *Explorations in Temperament. Perspectives on Individual Differences*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0643-4_2

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social cognitive and affective neuroscience*, 6(1), 38–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>

Jastreboff, Margaret M, and Pawel J Jastreboff. "Decreased Sound Tolerance and Tinnitus Retraining Therapy (TRT)." *The Australian and New Zealand Journal of Audiology* 24, no. 2 (November 2002): 74–84. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.830321871955412>.

Jolicoeur-Martineau, A., Belsky, J., Szekely, E., Widaman, K., Pluess, M., Greenwood, C., & Wazana, A. (2020). Distinguishing differential susceptibility, diathesis-stress, and vantage sensitivity: Beyond the single gene and environment model. *Development and psychopathology*, 32(1), 73-83. Report #: PII S0954579418001438. <http://dx.doi.org/10.1017/s0954579418001438> Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/5t4845pn>

Kagan, J., & Snidman, N. (1988). Biological Bases of Childhood Shyness. *Science*, 240(4849), 167-171.

Kochanska, G. (1993). *Toward a synthesis of parental socialization and child temperament in early development of conscience*. *Child Development*, 64, 325-347.

Lau, M. A., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2004). Teasdale's differential activation hypothesis: Implications for mechanisms of depressive relapse and suicidal behaviour. *Behaviour Research and Therapy*, 42(9), 1001–1017. doi:[10.1016/j.brat.2004.03.003](https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.03.003)

Lionetti, F., Aron, A., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>

Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429-1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>

Max, W. (2008). Evolutionary Emergence of Responsive and Unresponsive Personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105(41), 15825. <https://doi.org/10.1073/pnas.0805473105>

Mehrabian, A. (1976). Manual for the questionnaire measure of stimulus screening and arousability. Unpublished manuscript, University of California, Los Angeles.

Mehrabian, A. (1977). A questionnaire measure of individual differences in stimulus screening and associated differences in arousability. *J Nonverbal Behav* 1, 89–103 <https://doi.org/10.1007/BF01145458>

Meredith, P. J., Bailey, K. J., Strong, J., & Rappel, G. (2016). Adult Attachment, Sensory Processing, and Distress in Healthy Adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(1), 1-8. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.017376>

Meyer, B., Ajchenbrenner, M., & Bowles, D. P. (2005). Sensory sensitivity, attachment experiences, and rejection responses among adults with borderline and avoidant features. *Journal of Personality Disorders*, 19(6), 641–658. doi:10.1521/pedi.2005.19.6.641

Meyer, B., & Carver, C. S. (2000). Negative childhood accounts, sensitivity, and pessimism: a study of avoidant personality disorder features in college students. *Journal of personality disorders*, 14(3), 233-48. <https://doi.org/10.1521/pedi.2000.14.3.233>

Neal, J. A., Edelmann, R. J., & Glachan, M. (2002). Behavioural inhibition and symptoms of anxiety and depression: is there a specific relationship with social phobia? *The British journal of clinical psychology*, 41(Pt 4), 361-74. <https://doi.org/10.1348/014466502760387489>

Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>

Pluess, M., & Belsky, J. (2011). Prenatal programming of postnatal plasticity? *Development*, 23(1), 29-38. <https://doi.org/10.1017/S0954579410000623>

Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916. <https://doi.org/10.1037/a0030196>

Pluess, M., & Champagne, F. A. (2016). 40.0 Individual Differences in Environmental Sensitivity: Differential Susceptibility and the Role of Sensory-Processing Sensitivity. *Journal of the American Academy of Child*, 55(10), S321. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.07.352>

Prior, M., Smart, D., Sanson, A., & Oberklaid, F. (2000). Does Shy-Inhibited Temperament in Childhood Lead to Anxiety Problems in Adolescence? *Journal of the American Academy of Child*, 39(4), 461-468. <https://doi.org/10.1097/00004583-200004000-00015>

Rinn, A. N., Mullet, D. R., Jett, N., & Nyikos, T. (2018). Sensory Processing Sensitivity Among High-Ability Individuals: A Psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. *Roeper Review*, 40(3), 166-175. <https://doi.org/10.1080/02783193.2018.1466840>

Sameroff, A. (2009). *The transactional model*. In A. Sameroff (Ed.), *The transactional model of development: How children and contexts shape each other* (p. 3–21). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11877-001>

Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269-1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>

Smotherman (Eds.), *Perinatal behavioral development: A psychobiological perspective* (pp. 397-419). San Diego, CA: Academic Press.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Suomi, S.J. (1987). Genetic and maternal contributions to individual differences in rhesus monkey biobehavioral development. In N. A. Krasnegor, E. M. Blass, M. A. Hoffer, & W. P.

Švaříček, R. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách / Roman Švaříček, Klára Šed'ová a kol.* Portál.

Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/Mazel.

Teasdale, J. D. (1988). Cognitive vulnerability to persistent depression. *Cognition & Emotion*, 2(3), 247–274. doi:[10.1080/02699938808410927](https://doi.org/10.1080/02699938808410927)

Wilson, D.S., Coleman, K., Clark, A. B., & Biederman, L. (1993). Shy-bold continuum in pumpkinseed sunfish (*Lepomis gibbosus*): An ecological study of a psychological trait. *Journal of Comparative Psychology*, 107, 250-260.

Wyller, H. B., Wyller, V. B. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). Simplified outline of the proposed model explaining the association between SPS and psychological distress and the possible beneficial effect of MBCT. In *Psykologisk*. <https://psykologisk.no/sp/2017/11/e15/>

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

Seznam příloh

Příloha 1 – přepisy rozhovorů

Příloha 2 – HSP škála překlad

Příloha 3 – HSP škála – výsledky testování