

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce



Anna Kratochvílová

**Působení rysu vysoké citlivosti na prožívání well-beingu u
dospělé populace**

**The effect of the trait sensory processing sensitivity on
experienced well-being in an adult population**

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Julie Pikola

2024

Poděkování

Ráda bych zde poděkovala těm, kteří mi byli oporou a pomocí během psaní této práce. Nejprve bych chtěla vyjádřit velký vděk své vedoucí práce, Mgr. Julie Pikole, za její rady, podporu a odborné vedení.

Dále bych chtěla poděkovat PhDr. Evě Dragomířské Ph.D. za její konzultace k empirické části této práce. Nesmím zapomenout ani na svého přítele, který mi význaně pomohl při sběru respondentů a měl se mnou nekončící trpělivost. A v neposlední řadě poděkování patří i mé mámě prof. Ing. Ireně Kratochvílové Ph.D. za akademickou inspiraci.

Bez této podpory by tato práce nebyla možná.

Prohlášení

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



Anna Kratochvílová

V Praze dne 29.04.2024

Abstrakt

V posledních deseti letech se výrazně zvedl zájem o výzkum vysoké citlivosti, která je definována jako geneticky podmíněný znak charakteristický zvýšenou citlivostí a reaktivitou na environmentální a sociální podněty. Vysoce citliví lidé mají tendenci reagovat intenzivněji na emoční stres, jsou snáze přetížení a čelí vyššímu riziku zhoršení svého psychického zdraví a well-beingu. Na druhou stranu, tito jedinci mají vyvinutější schopnost vnímat pozitivní stránky života a více profitují ze svého příznivého prostředí, což může naopak přispět jejich celkovému well-beingu. Na rozdíl od dřívějších studií, které se zaměřovaly na negativní dopady vysoké citlivosti na psychické zdraví, tato bakalářská práce zkoumá celkový vliv na osobní pohodu a životní spokojenost. Skládá se z literárně-přehledové a výzkumné části. Teoretická část definuje vysokou citlivost a well-being a shrnuje metody jejich hodnocení, zatímco empirická část analyzuje vztah mezi vysokou citlivostí a well-beingem, a mezi vysokou citlivostí a životní spokojeností. Výzkum probíhal pomocí dotazníkového šetření a data byly analyzovány korelační analýzou a regresní analýzou. Výsledky ukázaly, že vysoká citlivost má sice negativní vliv na well-being, nicméně nemá negativní dopady na životní spokojenost. V budoucnu by bylo přínosné podrobněji prozkoumat vztah mezi konkrétními komponentami well-beingu a faktory vysoké citlivosti.

Klíčová slova: vysoká citlivost; well-being; životní spokojenost

Abstract

Over the past decade, there has been a significant increase in research surrounding high sensitivity, a genetically predisposed trait characterized by heightened sensitivity and reactivity to environmental and social stimuli. It appears that high sensitive individuals may be more susceptible to emotional stress, overwhelm and poor mental health. On the other hand, the same individuals also tend to perceive the positive aspects of life more intensely and may derive greater benefits from a supportive environment, which could, in turn, promote their well-being and life satisfaction. In contrast to prior studies predominantly focusing on the adverse effects of high sensitivity on mental health, this bachelor's thesis explores its comprehensive influence on experienced well-being and life satisfaction. The thesis comprises two main sections: a theoretical exploration defining high sensitivity and well-being and outlining assessment methods, and an empirical analysis examining the relationship between high sensitivity and well-being, as well as high sensitivity and life satisfaction. The research was conducted through questionnaire surveys and used correlation and regression analyses to interpret the data. The results revealed a negative association between high sensitivity and well-being, with no noticeable impact of high sensitivity on life satisfaction. Moving forward, it is essential for future research to delve further into the complex relationship between specific aspects of well-being and factors linked to high sensitivity.

Key words: high sensitivity; well-being; life satisfaction

Obsah

Úvod.....	9
I. Teoretická část.....	10
1 Vysoká citlivost.....	10
1.1 Citlivost k prostředí jako nadřazený pojem pro rys vysoké citlivosti.....	11
1.1.1 Vysoká citlivost jako copingová strategie.....	13
1.2 Diferenciální vnímavost.....	14
1.2.1 Citlivost na příznivé podmínky.....	15
2 Projevy vysoké citlivosti.....	17
2.1 Historický kontext.....	17
2.2 Behaviorální indikátory vysoké citlivosti.....	19
3 Měření vysoké citlivosti.....	22
3.1 Škála pro vysoce citlivé osoby (HSPS).....	22
3.2 Další dotazníky.....	24
3.3 Metody měření vysoké citlivosti a jejich souvislost s ostatními rysy osobnosti.....	25
3.4 Vliv vysoké citlivosti na duševní zdraví.....	27
4 Well-being.....	28
4.1 Definice well-beingu.....	28
4.2 Přístupy k well-beingu.....	29
4.2.1 Hédonický přístup.....	29
4.2.2 Eudaimonický přístup.....	30
4.2.3 Model PERMA.....	30
4.3 Subjektivní a objektivní well-being.....	31
4.4 Vztah mezi slovy wellbeing a pojmy považovanými za synonyma: štěstí, wellness, welfare a kvalita života.....	32
5 Měření well-beingu.....	34
5.1 Měření objektivního a subjektivního well-beingu.....	34

5.2	Další přístupy k měření well-beingu	35
6	Vztahy mezi koncepty	37
6.1	Vztah vysoké citlivosti a well-beingu	37
6.2	Vztah vysoké citlivosti a životní spokojenosti	38
7	Empirická část	40
8	Cíl výzkumu	41
8.1	Výzkumné otázky a hypotézy	41
9	Metodika	43
9.1	Výzkumný soubor	43
9.2	Měřicí nástroje	48
9.2.1	Highly Sensitive Person Scale	48
9.2.2	Škála spokojenosti se životem	49
9.2.3	Schwartzova škála hodnocení terapie (SOS-10)	50
9.3	Procedura	51
9.4	Statistická analýza	51
9.4.1	Deskriptivní statistiky	52
9.4.2	Statistiky popisující vztahy mezi zkoumanými proměnnými	54
9.5	Etika výzkumu	57
10	Výsledky	58
10.1.1	Vztah mezi vysokou citlivostí a well-beingem	59
10.1.2	Vztah mezi vysokou citlivostí a životní spokojeností	60
10.1.3	Vztah mezi životní spokojeností a well-beingem	61
11	Diskuse	64
12	Závěr	67
13	Reference	68
14	Seznam příloh	87
15	Přílohy	I

15.1	Příloha 1	I
15.2	Příloha 2	II
15.3	Příloha 3	IV

Úvod

Jednou z osobnostních charakteristik, která může hrát významnou roli v psychickém fungování člověka, je vysoká citlivost. Tento koncept, popsáný Aronem a spol. (1997), je definován jako geneticky podmíněná tendence k hlubšímu zpracování informací z vnějšího i vnitřního prostředí. Vysoce citlivé osoby vnímají a reagují intenzivněji na různé druhy podnětů, včetně senzorických, sociálních a emocionálních.

V posledních letech získává výzkum v oblasti vysoké citlivosti stále větší pozornost. Tento rys je spojen se zvýšenou citlivostí nervového systému na smyslové podněty a může být definován buď pozitivně, jako schopnost vnímat malé změny v intenzitě podnětu, nebo negativně, a to jako nepřiměřená reakci na nízkoprahový podnět. Na jednu stranu jsou tedy vysoce citlivé osoby náchylnější k emočnímu stresu a přetížení, ale druhou stranu může být vysoká citlivost spojena s hlubším vnímáním pozitivních aspektů života. Proto považuji za přínosné podrobněji prozkoumat vztah mezi vysokou citlivostí a psychologickým well-beingem a životní spokojeností. Podle stávajících poznatků totiž není jasné, jestli tyto aspekty života budou ovlivněny vysokou citlivostí pozitivně nebo negativně. Věřím, že porozumění dynamickým proměnám well-beingu vysoce citlivých lidí může pomoci lepšímu zvládnání emocionálních výzev a k efektivnější podpoře psychické pohody vysoce citlivých jednotlivců ve společnosti.

Tato bakalářská práce se skládá z literárně-přehledové a výzkumné části. V teoretické sekci nejprve obecně představuji charakteristiku vysoké citlivosti, zkoumám její projevy a uvádím historický kontext. Poté se zaměřuji na metody hodnocení vysoké citlivosti a analyzuji její vliv na duševní zdraví jednotlivce. Dále se zabývám konceptem well-beingu, představuji různé přístupy k tomuto tématu a nepoužívanější metody měření. Závěr věnuji studiu vztahu mezi koncepty, kde se pokouším poskytnout komplexní přehled současných poznatků o tom, jak vysoká citlivost může ovlivňovat osobní pohodu a životní spokojenost jedince

V empirické části prezentuji provedený výzkum, který se zaměřoval na analýzu vztahu mezi vysokou citlivostí a well-beingem a mezi vysokou citlivostí a spokojeností se životem. Tyto vztahy byly zkoumány prostřednictvím regresní analýzy a korelační studie.

Poznatky teoretické části s výsledky svého výzkumu integruji do jednotného celku v rámci diskuse, kde také zmiňuji přínosy i limity této studie.

I. Teoretická část

1 Vysoká citlivost

V posledních letech se rozšířil do obecného povědomí pojem vysoká citlivost. V anglické literatuře se tento koncept označuje také jako *sensory processing sensitivity* (SPS) nebo *environmental sensitivity* (ES) (Acevedo, 2020). Do češtiny jsou tyto termíny překládány jako citlivost smyslového zpracování či rys vysoké citlivosti. Za účelem přehlednosti bude v této práci pro pojmenování tohoto rysu používán pojem vysoká citlivost.

V českém prostředí se setkáváme i s pojmem hypersenzitivita (Sellin, 2016). Tento termín může být ale zavádějící, neboť označuje nadměrnou citlivost nebo reaktivitu na podněty obecně, a tudíž se může vztahovat k různým oblastem, jako například senzorycké hypersenzitivity (Dixon et al., 2016), ale i hypersenzitivity imunitního systému (Dispenza, 2019) a emocionální hypersenzitivity (Fiori & Ortony, 2021).

Vysoká citlivost byla poprvé popsána a systematicky zkoumána psycholožkou Elaine Aron (Aron & Aron, 1997) jako geneticky determinovaná vlastnost, která zahrnuje hlubší (Craig & Lockhart, 1972) či složitější kognitivní zpracování podnětů (Aron et al., 2012). Tento vrozený osobností rys se podle ní vyznačuje schopností vnímat jemné nuance a detaily, ale zároveň sklonem k snadné přetíženosti vyšším množstvím stimulů. Tyto charakteristiky jsou zároveň spojeny s intenzivnějšími emočními reakcemi, ať už pozitivními či negativními (Homberg et al., 2016) a poháněny citlivějším centrálním nervovým systémem.

Tato citlivost nervového systému na smyslové podněty může být definována buď pozitivně, jako schopnost vnímat malé změny v intenzitě podnětu (Wolfe, 1988). To znamená, že takový jedinec by měl být schopen detekovat i malé odchylky nebo rozdíly v síle a velikosti smyslového podnětu. Alternativně lze tento rys definovat negativně, a to jako nepřiměřenou reakci na nízkoprahový podnět. To znamená, jedinec může silně nebo negativně reagovat na podnět, který má relativně nízkou úroveň intenzity nebo který je těsně nad smyslovým prahem (Dunn, 1997).

Vysoká citlivost se tedy projevuje vyšší reaktivitou a citlivostí na environmentální a sociální podněty (Acevedo, 2020). I když rozdíly v citlivosti k prostředí stojí většinou za rozdíly v reaktivitě (Sih & Bell, 2008), je důležité si uvědomit, že citlivost není s reaktivitou totožná. Zatímco citlivost se týká aspektů vnímání a vnitřního zpracování vnějších vlivů (tedy vstupu),

reaktivita odkazuje na následné behaviorální důsledky (tj. na výstup). Vzhledem k tomu, že behaviorální reakce jsou obvykle ovlivněny mnoha faktory, závislými na konkrétních okolnostech, vyšší citlivost nemusí vždy vést k odpovídající behaviorální odpovědi (Pluess, 2015).

Vědci předpokládají, že vysoká citlivost je stabilní osobnostní rys, který je dán genetickými faktory (Wolf et al., 2008), objevuje v dětství a je dále utvářen okolními podmínkami, které děti během dospívání zažívají (Greven et al., 2019). Assary et al. (2020) ve své studii dvojčat indikoval, že 47 % interindividuálních rozdílů v rysu vysoké citlivosti je způsobeno genetickými vlivy, přičemž zbývajících 53 % je z velké části ovlivněno prostředím. Co se genetických vlivů týče, konkrétně rys vysoké citlivosti bývá v literatuře spojován s krátkou nízkoexpresní alelickou variantou (5-HTT), která je spojena se sníženou transkripcí genu pro serotoninový transportér (5-HTTLPR) ve srovnání s dlouhou alelickou variantou (Licht et al., 2011).

Teorie vysoké citlivosti se od ostatních teorií zkoumajících rozdíly v reaktivitě a citlivosti odlišuje tím, že přichází s návrhem temperamentového rysu, s kterým se pojí i další atributy, jako již zmíněné hlubší zpracování informací, vyšší emocionální reaktivita a empatie, vnímání jemných nuancí v prostředí a snadná přesycenost stimuly (Aron et al., 2012; Homberg et al., 2016). Tato teorie byla zároveň první, která představila a vyvinula psychometrický nástroj pro přímé zachycení citlivosti na prostředí jako fenotypické vlastnosti u dospělých i dětí. To bylo velkým přínosem pro zkoumání individuálních rozdílů v reakci na prostředí (Greven et al., 2019). Měření vysoké citlivosti bude v této práci ještě podrobněji popsáno (viz kapitola 4).

1.1 Citlivost k prostředí jako nadřazený pojem pro rys vysoké citlivosti

Individuální temperamentové rozdíly v reaktivitě k prostředí jsou hojně zkoumaným fenoménem již dlouhou dobu (Ellis, Boyce, et al., 2011). Jejich hlavní myšlenka, že existují individuální rozdíly v tom, jak jednotlivci vnímají a zpracovávají stimuly okolí, sloužila jako podklad pro vznik teorie rysu citlivosti a teorie reaktivity k životnímu prostředí. Ty popisují, že někteří jedinci jsou obecně citlivější a jiní méně citliví (Aron et al., 2012), přičemž tato citlivost je klíčová pro úspěšné přizpůsobení se prostředí a odlišnosti v její míře jsou patrné napříč mnoha druhy, včetně lidí (Pluess, 2015). Všechny teorie zabývající se tím, jak se jednotlivci liší v této reaktivitě či citlivosti na různé vnější faktory, byly poté Pluessem v roce 2015 integrovány pod zastřešujícím termínem citlivost k prostředí (*Environmental Sensitivity*). Ten

říká, že se u většiny organismů setkáváme se základní schopností registrovat, zpracovávat a reagovat na vnější faktory, tedy nějakým stupněm citlivosti či reaktivity (Pluess, 2015).

Cesta k tomuto pojetí citlivosti nebyla lineární. Původně byla totiž citlivost chápána převážně jako zranitelnost, což se odráží duálním modelem rizika (známý také jako model diastéza-stres / *Diathesis-Stress model*) (Monroe & Simons, 1991). Tento model tvrdí, že vznik duševních chorob je důsledkem vzájemného působení vrozené zranitelnosti a vnějších stresorů, jako například stresujících životních událostí nebo jiných spouštěčů z okolního prostředí jedince. (Zuckerman, 1999). Termín Diastéza v něm označuje tuto zranitelnost či slabost, kterou v sobě dítě nebo dospělý může nést, ale která se neprojeví, pokud není vystaven rizikovým podmínkám nebo stresu (Belsky, 2013). Individuální rizikové faktory (např. vysoká negativní emocionalita a/nebo obtížným temperament) vedou tedy u člověka k tomu, že má sklony zažívat negativní důsledky nepříznivých podmínek prostředí více než ostatní (Ellis et al., 2011; Pluess a Belsky, 2009).

Pozdější teorie ovšem naznačují, že citlivější jedinci prožívají intenzivněji podněty a silněji reagují nejen na negativní, ale i na pozitivní podmínky a podněty prostředí (Greven et al., 2019). Příkladem jsou teorie diferenciální vnímavosti (Belsky, 1997; Belsky a Pluess, 2009), biologická citlivost na kontext (Ellis a Boyce, 2011) a již zmíněná citlivost senzorického zpracování (Aron a Aron, 1997), přičemž všechny tyto teorie spadají pod již zmíněnou teorii citlivosti k prostředí. Tato citlivost na prostředí je považována za jakousi fundamentální vlastnost, která tvoří širší spektrum, a je definována jako určitý bod na tomto spektru. Tento bod určuje míru, do jaké může jedinec registrovat, zpracovávat a reagovat na vnější faktory (Pluess, 2015). Pluess v rámci této teorie snaží poukázat na interindividuální rozdíly a vysvětlit je. Z pohledu této teorie si lze citlivost představit jako mnohostrannou a flexibilní vlastnost, ovlivněnou jak rozdíly v genech, tak životními zkušenostmi, včetně prostředí v dětství (Acevedo, 2020).

Teoretické práce, které spadají pod citlivost k prostředí (*Environmental Sensitivity*), se spolu shodují v tom, že pouze menší část populace je vysoce citlivá, protože pouze jako menšina má skupina citlivých jedinců evoluční výhodu. Výhody citlivosti jsou závislé na tom, jak často se v populaci vyskytují. Citlivost je výhodná, když je vzácná, ale nevýhodná, když je běžná (Aron and Aron, 1997; Belsky a Pluess, 2009; Kagan, 2002; Wolf et al., 2008).

1.1.1 Vysoká citlivost jako copingová strategie

V současnosti víme o více než 100 živočišných druzích (Wolf et al., 2008), u kterých nalézáme konzistentní rozdíly mezi jednotlivci v tom, jak reagují v nových, nejistých situacích. Zatímco někteří jedinci věnují pozornost podnětům z prostředí a rychle přizpůsobují své chování podmínkám, jiní vykazují rigidnější, rutinní chování (Wolf et al., 2008). Skupiny těchto behaviorálních vzorců odrážejí dvě obecné strategie u zvířat, ze kterých vychází rozlišení dvou vrozených typů osobnosti, označovaných různými názvy. Například odvážný versus plachý (Wilson et al., 1993), jestřáb versus holubice (Korte et al., 2005) nebo nereagující versus reagující (Wolf et al., 2008).

Tyto dva základní typy chování odrážejí dvě odlišné copingové strategie (Koolhaas et al., 1999) - proaktivní versus reaktivní. Tyto strategie vznikly v průběhu evoluce, každá s vlastními výhodami a nevýhodami pro zdraví a reprodukci (Korte et al., 2005). Proaktivní strategie odrážejí tendence být méně reaktivní, více impulzivní a méně senzitivní. Například v experimentu s krysami (Koolhaas et al., 1987) si tyto jedinci rychle vytvořili rutinu, nebyli ovlivněni drobnými změnami prostředí a při konfrontaci s měnící se konfigurací svého prostředí podávali relativně špatné výkony.

Reaktivní strategie se na druhou stranu projevuje tak, že se jedinec nejprve pozastaví, aby měl možnost si zkontrolovat a zpracovat vše, čeho si všiml. Až poté se rozhodne pro nějakou akci (E. N. Aron et al., 2012). Srovnání současných signálů s minulými může vést k delšímu pozorování a pomalejší reakci, což je důvodem, proč se toto chování jeví jako méně odvážné, méně impulzivní a více vyhýbající se riziku. A to zejména v nových situacích nebo při konfliktních tendencích k jednání (E. N. Aron et al., 2012).

Není tomu ale tak vždy. V momentě, kdy citliví jedinci ihned poznají, že jejich situace připomíná tu minulou, může se jejich chování jevit na první pohled jako riskantní a odvážné. Díky tomu, že se poučili z minulého přemýšlení nad podobnou situací, mají větší jistotu, jak se chovat, a tak mohou jednat rychleji než ostatní (E. N. Aron et al., 2012).

Všímání a reakce na jemné změny v prostředí by se mohlo zdát být vždy výhodné, ale ve skutečnosti citlivost na jemné rozdíly může být pro jedince náročná a vyčerpávající. Je totiž zapotřebí investovat čas a energii do tohoto "reaktivního" způsobu zvládnání (E. N. Aron et al., 2012). Z evoluční perspektivy výhodnost této strategie závisí na tom, kolik dalších jedinců v prostředí má citlivou povahu, jak ukázali Wolf a spol. (2008). Potřebné jsou tedy jak méně, tak

více citliví jedinci, aby skupina prosperovala v různých podmínkách, jak příznivých a hojných, tak i drsných a chudých (Acevedo, 2020).

Od začátku (E. Aron & Aron, 1997) byla vysoká citlivost považována jako lidský projev vyšší či nižší reaktivity na okolní prostředí v kontextu těchto dvou strategií. Představa, že se jednotlivci liší ve způsobu, jakým vnímají a zpracovávají životní prostředí rysy, přičemž někteří jsou obecně citlivější a někteří obecně méně citliví, představuje východisko pro teorii vysoké citlivosti (E. N. Aron et al., 2012).

1.2 Diferenciální vnímavost

Diferenciální vnímavost je dalším konceptem, který popisuje to, že by jedinci mohli být různě citliví na vlivy svého prostředí, přičemž předpokládá, že ne všichni jsou v dětství stejně ovlivněni svou výchovou či prostředím (Belsky, 2013). Mnohé evoluční teorie popisují, že někteří lidé jsou pouze více náchylní k negativním dopadům obtížných situací, jako například model diastéza-stres, který je popsán výše. V reakci na tento pohled přišel Belsky (Belsky, 1997, 2005; Belsky, Bakermans-Kranenburg, & van IJzendoorn, 2007; Belsky & Pluess, 2009) s hypotézou diferenciální vnímavosti (*differential susceptibility*). Její hlavní myšlenka spočívá v tom, že jedinci označovaní za potenciálně "zranitelné", neboli ti, co jsou nejvíce negativně postiženi různými stresory, mohou být ale zároveň těmi, kteří nejvíce čerpají z prostředí podporujícího a obohacujícího. Rozdíl mezi těmito modely leží tedy v tom, že model diastéza-stres předpokládá, že přítomnost stresoru povede u citlivého či zranitelného jedince k negativním důsledkům. V případě diferenciální vnímavosti mohou být tito stejní jedinci ovlivněni v odlišném prostředí pozitivně. Stejně je tomu tak i u vysoké citlivosti. Ta není pouze faktorem vulnerability, ale za správných a vhodných podmínek, je výhodou (Belsky & Pluess, 2009; Ellis et al, 2011).

Teorie diferenciální vnímavosti vychází z evoluční perspektivy a zdůrazňuje roli genetiky (Belsky & Pluess, 2009). Někteří jedinci se narodí jako více tvární či plastičtí, díky čemuž jsou schopni lépe se přizpůsobit podmínkám prostředí (Gruenewald et al. 2019). Jedinci, kteří se spíše přizpůsobí prostředí (tj. mají vysokou diferenciální vnímavost) používají tzv. tvárnou nebo plastickou strategii. Fixní strategie naproti tomu odráží tendenci jedinců setrvat v tom, jak na prostředí již dříve reagovali (tj. nízkou diferenciální vnímavost) (Pluess 2015).

Přirozený výběr postupně formoval rodiče tak, aby vychovali děti s různou vývojovou plasticitou (Belsky, 2005), tj. s odlišnou mírou citlivosti na podmínky prostředí (Pluess & Belsky, 2013). To znamená, že negativní důsledky nesouladu mezi předpokládaným a

skutečným prostředím by ovlivnily především ty jedince, kteří jsou náchylnější k vlivům prostředí (tedy ti s vyšší mírou vývojové plastičnosti) a méně ty, jejichž citlivost je obecně nižší. Tato variabilita je prospěšná, pokud se takové rozdíly ve vývojové plastičnosti vyskytují v rámci rodin. Sourozenci s různou citlivostí by si poskytovali vzájemnou ochranu a pomáhali dokonce i svým rodičům (Pluess & Belsky, 2013). Pokud děti mohou na základě svého prostředí dobře odhadnout, co se stane, budou mít adaptivní výhodu ty, které jsou více citlivé či plastické. Naopak, pokud podmínky v dětství jsou takové, že jedinci nedokáží spolehlivě předpovídat budoucí situace, lépe se adaptují ty děti, které jsou méně citlivé na tato nepředvídatelná prostředí (Aron et al., 2012).

Méně citlivé děti budou také méně ovlivněny negativní výchovou, což je prospěšné nejen pro ně samotné, ale i pro jejich více plastické sourozence (Belsky & Pluess, 2009). Rodiče, kterým se narodí děti s různě citlivými osobnostmi, mají větší pravděpodobnost, že se některé z nich bude reprodukovat (Aron et al., 2012). Proto představuje diferenciální vnímavost evoluční i reprodukční výhodu.

Původně panoval názor, že tyto rozdíly v citlivosti jsou geneticky podmíněné a projevují se v citlivosti centrálního nervového systému. Dnes vědci ale předpokládají, že vysoká diferenciální vnímavost se může vyvinout také jako reakce na prenatální a časné postnatální faktory (Pluess & Belsky, 2011; Belsky & Pluess, 2009).

1.2.1 Citlivost na příznivé podmínky

Manuck a jeho spolupracovníci (Manuck, 2011; Sweitzer et al., 2012) zavedli termín Vantage Sensitivity/Citlivost na příznivé podmínky, charakterizující individuální rozdíly v reakci na pozitivní zážitky a vlivy. Tím autoři popsali "světlou stránku" diferenciální vnímavosti.

Výzkum citlivosti na příznivé podmínky ukázal, že někteří jedinci jsou více citliví a pozitivněji reagují na příznivé podmínky, kterým jsou vystaveni. Tyto příznivé podmínky mohou zahrnovat bezpečnou vazbu na rodiče, která se utvořila díky empatické rodičovské výchově, akademický úspěch pocházející z kvalitní péče, prosociální chování díky podporujícím přátelstvím a životní spokojenost pramenící z pozitivních životních událostí (Pluess & Belsky, 2013).

Z toho vyplývá, že někteří jedinci mají díky této charakteristice větší tendenci benefitovat z pozitivních aspektů prostředí a využívat tyto aspekty více k podpoře svého well-beingu a vývoje (Pluess & Belsky, 2013).

Citlivost na příznivé podmínky a model diastéza-stres jsou v podstatě integrovány v teoretickém rámci diferenciální vnímavosti, která popisuje reaktivitu na pozitivní i negativní prostředí (Greven et al., 2019). Tyto strategie jsou důležitým teoretickým podkladem pro vznik teorie vysoké citlivosti.

2 Projevy vysoké citlivosti

2.1 Historický kontext

Rozsáhlý výzkum osobnosti a temperamentu poskytuje řadu důkazů o tom, že existují dvě základní strategie, které může jedinec zaujmout, pokud je vystaven novým podnětům. Buď se rozhodne neznámé prostředí prozkoumat, nebo bude spíše ostražitý, ustoupí, nebo se dokonce úplně stáhne (Aron & Aron, 1997). Detailněji jsou tyto strategie popsány výše (viz kapitola 1). S danou strategií pro přežití nebo typem osobnosti souvisí i fyziologické rozdíly či rozdíly ve výkonnosti (Aron & Aron, 1997). Ve snaze zachytit tyto individuální rozdíly byla vytvořena řada teorií dimenzí temperamentu a osobnosti, přičemž ale téměř všechny se vyznačují tím, že jedince rozlišují na více či méně reaktivní (citlivé). Konkrétními příklady, které konceptualizují tyto interindividuální odlišnosti v reaktivitě, a na které teorie rysu vysoké citlivosti navazuje a reaguje, jsou introverze u dospělých od Eysencka (1991), inhibice u dětí (Kagan, 1994) a vrozená plachost (např. Cheek & Buss, 1981; Daniels & Plomin, 1985) či behaviorální inhibiční systém (Gray, 1985). Za účelem ucelenosti je zde tedy krátce představím.

Jedním z prvních, který se snažil vysvětlit tento rys z hlediska psychobiologie, byl Eysenck (Eysenck, 1955), který ve své teorii zdůrazňoval především význam genetických faktorů jako determinantů při utváření osobnosti, ale zároveň poukazyval i na vliv těch fyziologických, neurologických a biochemicko-hormonálních. V roce 1955 přišel s teorií inhibice, na základě které vypracoval svůj osobnostní inventář (EPI) (Eysenck & Eysenck, 1963), který měl měřit dvě hlavní dimenze osobnosti: extraverte/intraverte (E) a neuroticismus/stabilita (N) (Revelle, 2016), přičemž právě tyto dvě dimenze jsou silně biologicky determinovány (Eysenck, 1991). Eysenck (1981) poté převzal koncept arousalu (např. Colquhoun & Corcoran, 1964) ascendentního retikulárního aktivačního systému (ARAS) (Moruzzi and Magoun, 1949) a spojil ho se svou dimenzí extraverte/intraverte. Navrhl, že tato dimenze se vztahuje k biologické potřebě vysoké nebo nízké úrovně stimulace prostředí, která je určena úrovní vzrušivosti centrálního a autonomního nervového systému člověka. Lidé s vysokou úrovní extraverte mají nízkou úroveň vzrušení, což znamená, že potřebují více stimulujících podnětů z prostředí (Eysenck & Eysenck, 1985). Na druhou stranu ti s vysokou mírou intraverte, mají chronicky vyšší úroveň kortikálního arousalu než extraverti, a proto k dosažení maximální hedonické úrovně potřebují méně vnější stimulace. Introverti se v důsledku potřebují chránit před nadměrnou excitací, zatímco extraverti, kteří jsou inhibováni rychleji, se snaží vyhnout nudě.

Inhibice v tomto kontextu znamená nasycení podnětem, návyk na podnět nebo nudu po opakovaném setkání s podnětem, což se u introvertů děje pomaleji.

Klasickými projevy těchto odlišných preferencí stimulace, jsou například rozdíly v citlivosti na bolest (Haslam, 1967) nebo preferovaná úroveň hluku v pozadí u dětí (Elliott, 1971).

Gray (1981, 1982) navrhl alternativní teorii, v které nahradil Eysenckovy dimenze introverze-extraverze a neuroticismus-stabilita dvěma faktory, stupněm úzkosti a stupněm impulzivity. Ty nazval behaviorálním inhibičním systémem (BIS) a behaviorálním aktivačním systémem (BAS). Původně definoval systém BIS jako systém mozkových struktur spojenými s úzkostí a reakcí na ohrožující podněty. Každopádně tuto logiku ztotožnění BIS s úzkostí Gray (1985) zpochybnil, protože implikovala, že jedinec je citlivější pouze na ohrožení. Zároveň, pokud by byla vysoká aktivita BIS spojena pouze s úzkostí, by měla být obecně dezorganizující a narušující probíhající procesy zkoumání situace. Tomu tak ale není, a tak je v posledních 20 letech je systém BIS spojován namísto úzkosti s vyšší inhibicí chování v důsledku hlubšího zpracování informací (McNaughton & Gray, 2000). Aktivovaný systém BIS tedy vyvolá zvýšený zájem a zároveň pozastavuje probíhající činnost, aby jedinec mohl zvážit rizika a náklady situace a zamyslet se nad tím, jak nejlépe využít stávajících příležitostí. Zároveň tento systém pomáhá vyvažovat touhu po přiblížení a uspokojení potřeb neboli systém BAS (E. N. Aron et al., 2012). Silný BIS se také vyznačuje důkladnějším zpracováním informací což je opět něco, co zachycuje i vysoká citlivost, jehož základním rysem je zvýšená hloubka zpracování (Aron & Aron, 1997).

Další teorie, ze kterých silně vychází výzkum vysoké citlivosti, byly studie temperamentu dětí, které vykazovaly široké fyziologické i kognitivní rozdíly v reakcích na nové podněty. Kagan (1994; Kagan & Snidman, 1991) popisuje, že kombinace vysoké motorické aktivity a častého pláče v reakci na nové nové lidi, předměty nebo události u malých kojenců předpovídá pozdější projevy inhibovaného chování, zatímco opačný profil by měl předpovídat neinhibované chování. Tyto dvě dispozice pak nazvali inhibovaným a neinhibovaným temperamentem. Inhibované děti jsou tiché, zdrženlivé a vyhýbají se novým situacím a lidem (Clauss et al., 2014). Dále tyto děti navazují méně spontánní konverzace a vykazují větší odstup od cizích dospělých. Při volné hře s vrstevníky projevují méně zájmu o nové hračky a mají více neobvyklých obav (Aron & Aron, 1997). Inhibovaný temperament má pravděpodobně neurobiologický původ a souvisí s fyziologickými rozdíly (Clauss et al., 2014). Dále bylo

zjištěno, že tato specifika v chování dokonce korelují i s dlouhodobými psychiatrickými výsledky (např. Clauss and Blackford, 2012; Caspi et al., 1996).

Tyto všechny teorie vedly ke konceptualizaci „rysu vysoké citlivosti“, který byl poprvé definován Elaine a Arthurem Aronovými v roce 1997 jako rys charakteristický pro vysoce citlivé osoby. V souvislosti s tím vytvořili i Škálu pro Vysokou Citlivost (Aron & Aron, 1997), která byla vyvinuta na základě studií a rozhovorů s dospělými označujícími se za vysoce citlivé, introvertní nebo citlivé na podněty (Aron & Aron, 1997). Pro vědecké zkoumání tohoto rysu to znamenalo zásadní změnu, protože se mu dostalo přesnější definice a zevrubnější teorie, což poté umožnilo i rychlejší a snadnější hodnocení tohoto rysu pomocí sebeposuzovací škály HSP. Zároveň odlišili vysokou citlivost ostatních osobnostních rysů, jako je například introverze či neuroticismus. Neuroticismus je osobnostní rys, který se projevuje sklony k impulzivitě a negativním emocím, jako je úzkost, deprese či podrážděnost. Je to jeden z pěti hlavních osobnostních rysů v modelu osobnosti Velké pětky (Costa & McCrae, 1992). Zároveň je asociován s řadou duševních problémů, včetně úzkostných poruch, poruch nálady a sklony k abúzu (Widiger & Oltmanns, 2017). Je však důležité zmínit, že neuroticismus existuje jako určité spektrum, a ne všichni jedinci, kteří skórují vysoko na škále neuroticismu, budou mít nutně psychické problémy (Ormel et al., 2013). Aron a Aron (1997) si byli vědomi vztahu mezi neuroticismem a problémy v oblasti duševního zdraví, a proto při svých prvních analýzách sledovali právě vztah vysoké citlivosti a neuroticismu, aby vyvrátili převládající názor, že vysoká citlivost je pouze jiným termínem pro negativní afektivitu. Díky tomu, pak definovali tento rys jako normální variaci ve smyslovém zpracování s biologickými základy, která vede k individuálním rozdílům v reakci na prostředí a sociální podněty, a nikoliv patologický (Aron, 1997).

2.2 Behaviorální indikátory vysoké citlivosti

Vysoká citlivost je vrozený rys, který se objevuje u řady organismů, a to jako minorita v rámci populace. Konkrétněji se odhady pohybují od 20 % do 30 % (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012; Belsky & Pluess, 2009; Kagan, 2002; Wolf et al., 2008). Původně se používalo dělení lidí do dvou skupin: "vysoce citliví" a "málo citliví". Novější studie navrhují tři kategorie, kde je 30 % lidí považováno za vysoce citlivé, 40 % za středně citlivé a 30 % za málo citlivé (Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017). Důvodem je to, že takovéto rozložení je pro populaci nejvýhodnější (viz kapitola 1.2.1).

Vysoká citlivost ovlivňuje čtyři hlavní oblasti chování: jednoduché přesycení podněty, silnější vnímání smyslových podnětů, hlubší zpracování smyslových informací a intenzivnější emoční reakce (E. N. Aron et al., 2012), které jsou dále podrobněji popsány.

Zaprvé, vysoce citlivý jedinec si více všímá detailů a jemných nuancí ve svém okolí (Jagiellowicz et al., 2011) a jeho smysly jsou jednodušeji přesyceny silnými stimuly (Aron, 1997). To znamená, že silněji vnímají pohledy, zvuky, vůně a emocionální projevy druhých (Aron et al., 2012; Jagiellowicz). Vysoká citlivost může pak vést k rychlejší únavě, zejména v komplikovaných nebo intenzivních prostředích (Aron, 2010), protože vysoce citlivé osoby sice zvládají úkoly rychleji a přesněji, ale pocítují po nich více stresu (Gerstenberg, 2012).

Za druhé, je společné všem vysoce citlivým osobám hlubší zpracování informací (E. Aron, 2010; Acevedo et al., 2017; Jagiellowicz et al., 2011), které zahrnuje propojení současných podnětů s minulými zkušenostmi a přemýšlení o jejich možných budoucích dopadech (E. N. Aron et al., 2012). To se pojí se silnou intuicí a pečlivým zvažováním možností při rozhodnutích (E. Aron, 2010). Hlubší zpracování informací s sebou také nese častější propojování různých událostí, hluboké pochopení a vhled, dobrou paměť a vnímání věcí, které ostatní nezpozorují (Acevedo, 2020). Právě proto jsou vysoce citlivé osoby více ovlivněny okolím, situacemi a lidmi kolem sebe (Acevedo et al., 2017; Aron et al., 2012; Jagiellowicz et al., 2016).

Za třetí, vysoce citliví lidé silněji reagují na emocionální podněty, což může ovlivnit jejich schopnost vyhodnocovat minulé události, podporovat učení a zapamatování si důležitých okamžiků (Baumeister et al., 2007). Studie Jagiellowicz et al. (2010) ukázala, že vysoce citliví jedinci reagují výrazněji na obrázky s pozitivní valencí, a to převážně ti s šťastným dětstvím. To odpovídá konceptu citlivosti na příznivé podmínky (*vantage sensitivity*), který zdůrazňuje schopnost citlivých jedinců těžit z pozitivních podmínek.

Výzkum nervového základu vysoké citlivosti poukázal na větší odezvu mozku v oblastech spojených s uvědoměním, pamětí a empatií (Acevedo et al., 2014; Acevedo, Jagiellowicz, Aron, Marhenke, & Aron, 2017; Jagiellowicz et al., 2011), což zároveň podporuje představu o jejich citlivějším nervovém systému.

Ti, kteří jsou vysoce citliví, jsou zároveň mnohdy více empatictí (Acevedo, 2020), rychleji a efektivněji zpracovávají nevědomé informace (E. N. Aron et al., 2012), mají živější sny (E. N. Aron, 2020) a dokonce jsou i více sugestibilní (E. N. Aron et al., 2012). Tato geneticky podmíněná citlivost nemusí ovlivňovat pouze centrální nervový systém. Tito jedinci také často

uvádějí, že jsou snadněji překvapeni a že na ně má silnější vliv kofein, bolest a léky (E. Aron & Aron, 1997).

Vysoká citlivost má různé dopady v závislosti na prostředí, jak vyplývá z předem popsáných teorií. Vysoce citliví lidé mají větší riziko maladaptace v negativním prostředí (Andresen et al., 2017), ale zároveň více těží z těch pozitivních. To znamená, že vysoce citliví jedinci se složitým dětstvím mají vyšší riziko deprese, ale pokud vyrůstali v bezpečném prostředí, mají riziko stejně vysoké jako standartní populace (E. N. Aron et al., 2005; Liss et al. 2005).

To, že je někdo vysoce citlivý, pro něj může znamenat nejen nevýhody, ale i řadu výhod, pokud využívá své schopnosti vhodným způsobem (Aron et al., 2012; Jagiellowicz et al., 2011). Například, vysoce citliví lidé jsou pozornější k jemným nuancím ve svém prostředí a umí lépe rozpoznat rizika a nebezpečí, což jim umožňuje lépe reagovat na různé situace a sdílet užitečné informace s ostatními. Také to může vést k lepšímu rozhodování a řešení problémů. Zároveň, jejich vysoká empatie posiluje spolupráci a schopnost vytvářet spojení a získávat odměny (Acevedo, 2020). Vysoce citliví jedinci díky své empatii lépe vnímají a chápou emoce a potřeby druhých lidí a jsou tak schopni navazovat hlubší a podpůrnější vztahy.

3 Měření vysoké citlivosti

Termín citlivost byl dříve používán v klinické literatuře bez toho, aby bylo jasné definováno, co přesně znamená (např. označení osob více zasažených traumatem jako "citliví lidé"; (Kalsched, 1996, s. 11). Aby bylo možné lépe porozumět tomuto pojmu, provedli Elaina Aron a Arthur Aron řadu průzkumných i empirických studií a stanovili první škálu Highly Sensitive Person (HSP) (Aron a Aron, 1997), a zároveň s tím vytvořili teoretický rámec, popisující vysokou citlivost (Greven et al., 2019). Na test Highly Sensitive Person navazuje také škála pro děti (HSC) a kratší dvanácti položková verze (Pluess et al., 2023) a dokonce i dotazník pro majitele vysoce citlivého psa (Braem et al., 2017). Zároveň byl test adaptován do mnoha jazyků, jako například němčiny (Konrad & Herzberg, 2017; Tillmann et al., 2018), turečtiny (Şengül-İnal & Sümer, 2017), japonštiny (Kibe, Suzuki, & Hirano, 2018) nebo italštiny (Rubaltelli, Scrimin, Moscardino, Priolo, & Buodo, 2018).

V této kapitole se budu věnovat převážně Highly Sensitive Person Scale, a to nejen z důvodu, že byl základem zkoumání vysoké citlivosti, ale také proto, že stále zůstává nejznámějším a nejpoužívanějším (např. Acevedo et al., 2014; Lionetti et al., 2018).

3.1 Škála pro vysoce citlivé osoby (HSPS)

Škála pro vysoce citlivé osoby, která byla vyvinutá Elainou Aron a Arthurem Aronem v roce 1997 (Aron & Aron, 1997), vycházela z klinických rozhovorů s lidmi označujícími se za vysoce citlivé (Greven et al., 2019). Nejprve vznikla 60 položková HSP škála, která byla následně redukována na 27 položkovou. Ta se dnes považuje za standardní nástroj pro měření vysoké citlivosti (Aron et al., 2012). Obsahuje položky dotýkajících se bohatého a komplexního vnitřního života, svědomitosti a hlubokého dojetí nad uměním a hudbou. Dále se zjišťuje, jestli je člověk více než ostatní otřesen změnami ve svém životě, obtížněji plní úkoly, když je pozorován, je snadné ho překvapit a je citlivější na bolest, hlad a kofein.

Psychometrické vlastnosti a validita této škály, stejně jako i její kratší verze, byly následně validovány v mnoha studiích (Acevedo et al., 2014; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017). Škála byla spojena také s rozdíly v aktivaci mozku především v oblastech pozornosti a sekundárního vnímání ve třech studiích fMRI (Jagiellowicz et al., 2011; Acevedo et al., 2014; (A. Aron et al., 2010).

V posledních letech byla vyvinuta i dvanácti položková sebesuzovací škála Highly Sensitive Child Scale (HSC) pro děti od 8 let (Pluess et al., 2018). Existuje dokonce i dotazník pro rodiče hodnotící vysokou citlivost svých dětí, který se zaměřuje se na vnímání vysoké citlivosti u dětí

ze strany rodičů (Slagt et al., 2018). Faktorová analýza ukázala, že škála HSC má přiměřenou vnitřní konzistenci a dobré psychometrické vlastnosti napříč nezávislými vzorky (Pluess et al., 2018; Weyn et al., 2019).

Dle původní faktorové analýzy škály HSP existuje jednotný faktor senzitivity, který byl zachycen různými položkami (Aron a Aron, 1997). Následné studie (Evans a Rothbart, 2008; Meyer et al., 2005; Smolewska et al., 2006) poukázaly na několik faktorů ve škále pro vysoce citlivé osoby, které pravděpodobně měří různé aspekty citlivosti nebo alespoň poukazují na přítomnost subfaktorů škály. Z výsledků těchto studií byly identifikovány tři subfaktory (Ease of Excitation [EOE], Aesthetic Sensitivity [AES] a Low Sensory Threshold [LSL]) (Smolewska et al., 2006) nebo dokonce čtyři (Meyer et al., 2005) subfaktory celkové škály. Evans a Rothbart (2008), kteří používali odlišnou metodu identifikace počtu faktorů (paralelní analýzu) identifikovali faktory dva, a to na základě shody obsahu těchto dvou faktorů s aspekty temperamentu měřenými v jejich dotazníku pro dospělé (Evans & Rothbart, 2007). Těmito subškálami byly "Sensory Discomfort", která odkazuje k negativnímu afektu, a Orienting Sensitivity", která obsahuje položky vztahující se k vnímání detailů a hloubce zpracování (Evans a Rothbart, 2008).

Nicméně, nejvíce psychometricky podporovanými faktory jsou: 1) Nízký sensorický práh (LST, citlivost na jemné vnější vjemy), 2) Snadná excitabilita (EOE, snadné přeplnění vnějšími a vnitřními vjemy) a 3) Estetická citlivost (AES, otevřenost a radost z estetických zážitků a pozitivních vjemů) (Pluess et al., 2017; Smolewska et al., 2006).

Nízký sensorický práh (LST), Snadná excitabilita (EOE), a Estetická citlivost (AES) ovlivňují emocionální projevy různým způsobem. EOE a LST jsou spojeny s mírným negativním vlivem na emocionalitu, úzkost a depresi (Liss et al., 2005). LST zároveň souvisí se sensorickým nepohodlím (Weyn et al., 2019). AES naopak souvisí s pozitivními emocemi, jako je radost a sebeúcta (Pluess et al., 2017; Sobocko a Zelenski, 2015). Tyto složky se dokonce v poslední době začaly častěji používat k popisu vlastností charakterizujících vysokou citlivost (Greven et al., 2019). Je ale důležité podotknout, že LST, EOE a AES nebyly záměrně vytvořeny, ale vznikly až během analýzy a není úplně jasné, co jednotlivé složky znamenají samostatně (Greven et al., 2019).

Dnes se nejčastěji mluví o modelu skládajícího se ze dvou faktorů. Ten spojuje možnost, že existuje jedinečný, obecný faktor vysoké citlivosti s možností, že existují různé složky citlivosti (Greven et al., 2019). Tento model zahrnuje obecný faktor vysoké citlivosti, ale zároveň uznává

multidimenzionalitu škál HSC a HSP, jak ji představují tři složky citlivosti LST, EOE a AES (Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017). Každá položka může být spojena s jak specifickým, tak obecným faktorem. Tímto způsobem není reziduální rozptyl vysvětlen korelací mezi faktory, ale je připsán obecnému faktoru. Díky tomu můžeme zkoumat, do jaké míry odpovídá měřítko celkovému skóre i odlišným subškálám (Reise et al., 2013; Reise et al., 2010). Nicméně další autoři dospěli k ještě jiným závěrům, takže v současné době neexistuje shoda ohledně vnitřní struktury škály vysoké citlivosti (Ershova et al., 2018).

3.2 Další dotazníky

Kromě HSPS se smyslové aspekty vysoké citlivosti u dospělých hodnotí také pomocí dotazníku Adolescent/Adult Sensory Processing (Brown et al., 2001), který obsahuje 60 položek a hodnotí behaviorální reakce na každodenní smyslové zážitky. Dále se využívá Kvocient smyslového vnímání (Tavassoli et al., 2014), Škála smyslové přecitlivělosti od Dixon et al. (2016) a Škála smyslové citlivosti od Aykan et al. (2020). Nicméně mnohé z dostupných nástrojů jsou zdlouhavé a všechny jsou založeny na výrocích popisujících situace a zkušenosti vysoce citlivých lidí (Maliňáková et al., 2021). Použití těchto nástrojů by proto mohlo být časově náročné a v důsledku toho nevhodné pro použití při rozsáhlejších průzkumech nebo v situacích, kdy je potřeba rychlé posouzení, tj. při práci lékaře nebo psychiatra (Maliňáková et al., 2021).

V Českém prostředí vznikl v reakci na tuto skutečnost v roce 2021 Sensory Processing Sensitivity Questionnaire s celkem 16 položkami (Maliňáková et al., 2021), jehož výhodou je, že je krátký, snadno se administruje a má dobré psychometrické charakteristiky. Zároveň vychází z velkého vzorku české dospělé populace, který je vyvážený a blízký národním charakteristikám, co se pohlaví a věku týče.

Dále vznikla i kratší dvanácti položková verze HSP-12. Podle studie Pluesse et al. (2023) lze citlivost spolehlivě a validně měřit pomocí 12-ti položkové škály pro vysoce citlivé osoby (HSP-12). Jejich výsledky ukázaly, že stručná škála HSP-12 poskytuje podobné celkové průměrné skóre i rozložení jako původní 27 položková škála. Na základě konfirmační faktorové analýzy poskytla 12 položková škála HSP dobrou shodu s předpokládaným dvoufaktorovým modelem složeným ze tří odlišných subškál a obecného faktoru citlivosti. Tato škála by mohla být dalším z řešení předem zmíněného problému o zdlouhavosti a časové náročnosti.

3.3 Metody měření vysoké citlivosti a jejich souvislost s ostatními rysy osobnosti

Vysoká citlivost je rys osobnosti, který popisuje individuální rozdíly v citlivosti na vnitřní a vnější podněty (Aron & Aron, 1997). Dostupné empirické důkazy naznačují, že vysoká citlivost do určité míry souvisí s dalšími individuálními rysy, které odrážejí citlivost na prostředí, jako je introverze, neuroticismus, otevřenost, inhibice chování a negativní afekt (Aron & Aron, 1997; Liss et al., 2008). Bylo prokázáno, že tyto vlastnosti do určité míry korelují s vysokou citlivostí u dětí i dospělých, ale s vysokou citlivostí se zcela nepřekrývají (Pluess et al., 2018; Lionetti et al., 2018; Lionetti et al., 2019).

Již při prvním zkoumání vysoké citlivosti se E. N. Aron a Aron (1997) snažili prokázat, že vysoká citlivost není to samé jako být intravertní nebo neurotický. Intraverze souvisí s optimální úrovní arousalu, při níž jedinec dosahuje optimálních výsledků: u osob s vysokou intraverzí je tato úroveň mnohem nižší než u osob s vysokou extraverzí. Neuroticismus zahrnuje sklony k distresu a emoční nestabilitě. Tato studie našla nízkou až střední asociaci s intraverzí a poměrně vysokou s neuroticismem, ale došla k závěru, že se skutečně jedná o odlišné koncepty. I když se tedy některé projevy, jako například vyhledávání samoty či přetížení sociálními podněty, vysoké citlivosti podobají intraverzi, kvalitativní výzkum Arona a Aronové (1997) ukazuje, že ne všichni vysoce citliví jedinci vykazují profil intravertního jedince. Dokonce podle Lionettiho et al. (2018) je 30 % vysoce citlivých zároveň extravertních. Tento fakt vysvětlili tím, že intraverze, neuroticismus a vysoká citlivost mají všechny své kořeny v BIS (Behaviorální inhibiční systém, viz výše). Všechny tyto koncepty se vyznačují predispozovaností jedince k vyšší vzrušivosti a větší inhibovanosti chování a tyto podobnosti mohou vést k tomu, že mnozí přehlížejí jasné rozdíly mezi těmito osobnostními dimenzemi (Aron & Aron, 1997).

Zavedení vysoké citlivosti jako samostatného a globálního rysu se vztahuje k vytvoření škály HSPS. Při jejím použití by se vysoká citlivost měla alespoň částečně odlišovat od dalších osobnostních rysů, které však mohou zachycovat její aspekty, jako je například inhibice sociálního chování (introverze) a vyjadřování intenzivních negativních emocí (neuroticismus) (E. N. Aron et al., 2012).

Lionetti et al. (2019) ve své metaanalýze identifikoval, jak se vysoká citlivost liší a překrývá s osobnostními rysy Velké pětky: neuroticismem, extraverzí, otevřeností, souhlasností a svědomitostí, a to na základě analýzy vzorků dětí a dospělých. Výsledky opět potvrdily to, že vysoká citlivost je skutečně rys, který se relativně liší od ostatních běžných osobnostních rysů

a ve vzorcích dětí i dospělých, ale zároveň objevily určité rozdíly a specifika mezi věkovými skupinami. U dětí totiž byla zjištěna korelace vysoké citlivosti pouze s neuroticismem ($r = ,42$ a u dospělých s otevřeností (i když v nízké míře, $r = ,14$) a neuroticismem ($r = ,40$). Tato metaanalýza je tedy v souladu s předchozími studiemi (Smolewska et al. 2006; E. Aron & Aron, 1997) a potvrzuje, že vysoká citlivost projevuje konzistentní spojení s neuroticismem a behaviorální inhibicí. Toto odpovídá myšlence, že jedinci s vysokým skóre citlivosti, tedy ti, kteří jsou citlivější na prostředí, mají více inhibované reakce v nových a neznámých situacích (Aron & Aron, 1997).

Kromě Velké pětky a inhibice, je negativní emocionalita dalším široce zkoumaným markerem vysoké citlivosti, zejména u dětí (Slagt et al., 2016). Protože negativní emocionalita zahrnuje projevy negativních emocí v reakci na negativní podmínky prostředí (Rothbart a Bates, 2006), může se zdát, že projevy negativní emotionality slouží jako marker vysoké citlivosti, zejména v nepříznivém prostředí. Vysoká negativní emotivita se nicméně ukazuje být indikátorem zvýšené citlivosti i na pozitivní podněty (Slagt et al., 2016). Teorie environmentální citlivosti (diferenciální vnímavost Belsky a Pluess, 2009; Belsky et al., 2007), biologická citlivost na kontext (Ellis a Boyce, 2008) a citlivost na smyslové zpracování (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012.) naznačují, že negativní emoční reakce odrážejí zvýšenou citlivost centrální nervové soustavy na i mírně negativní podněty, což v širším smyslu ovlivňuje registraci jak pozitivních, tak negativních (Pluess a Belsky, 2010).

I když škála HSP odráží převážně negativní afekt v reakci na nadměrnou stimulaci, vysoká citlivost v sobě zahrnuje emoční reaktivitu obecně. Emoční reaktivita v kontextu citlivosti může být vnímána odděleně od jiných rysů nebo konceptualizací intenzivních emočních reakcí, například neuroticismu (E. N. Aron et al., 2012). Negativní emotivita a inhibovanost nejsou dobrými indikátory vysoké citlivosti, protože se oba soustředí hlavně na negativní stránky a neodráží citlivost na pozitivní podněty (Acevedo, 2020). I když vysoká citlivost souvisí s negativními aspekty jako neuroticismus (Aron et al., 2012; Lionetti et al., 2019), lidé s vysokým skóre citlivosti projevují také silnější pozitivní reakce na příjemné situace (Lionetti et al., 2018; Nocentini et al., 2018). Navíc ve srovnání s negativní emotivitou a inhibicí, rys vysoké citlivosti zahrnuje hlubší zpracování, které není omezené na negativní situace.

Zároveň je důležité odlišit osobnostní rys, jakým je vysoká citlivost, od klinických poruch. Poruchy se obvykle vyznačují výrazným narušením fungování a způsobují jedinci distress, ale vysoká citlivost je považována za zdravý projev osobnostního rysu citlivosti smyslového zpracování (Acevedo, 2020).

3.4 Vliv vysoké citlivosti na duševní zdraví

Vysoká citlivost, ačkoliv je chápána spíše jako rys než jako porucha, může ale v interakci s negativním prostředím zvyšovat riziko maladaptace a mít negativní vliv na vývoj, a to jak ten psychický, tak fyzický (Greven et al., 2019). V důsledku toho je vysoká citlivost spojena s řadou psychopatologických jevů, jako například úzkostí (Bakker a Moulding, 2012; Jonsson et al., 2014; Liss et al., 2008; Meredith et al., 2015), depresí (Bakker a Moulding, 2012; Liss et al., 2008; Yano a Oishi, 2018), rysy poruch autistického spektra (PAS) a alexithymie (Liss et al., 2008).

Teorie z poslední doby vysvětlují vzájemné propojení vysoké citlivosti s distresem (včetně deprese, úzkosti a somatických symptomů) jako důsledek maladaptivních kognitivních procesů v reakci na vnímané senzorní podněty a související negativní emoce (Wyller et al., 2017). Jinými slovy, samotné senzorní podněty nebo negativní emoce nezpůsobují psychický stres. Ten je zapříčiněn spíše sekundárními kognitivními reakcemi na tyto podněty a emoce (Wyller et al., 2017).

Vedle úzkosti a deprese je vysoká citlivost relevantní také v kontextu dalších psychiatrických poruch, jako je porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a schizofrenie (Acevedo et al., 2018). Vztahy rysu vysoké citlivosti k těmto poruchám však dosud nebyly objasněny (Greven et al., 2019).

Jsou zde sice asociace mezi vysokou citlivostí a psychopatií, ale je důležité mezi nimi rozlišovat, abychom mohli zvolit vhodnou intervenci. Vysoce citliví jedinci s pozitivním (oproti drsnému, špatnému nebo zneužívajícímu) prostředím v dětství, totiž uvádějí vyšší životní spokojenost (Booth et al., 2015) a vyšší kvalitu vztahů v dospělosti (Acevedo, Aron, & Aron, 2018).

4 Well-being

S rozvojem psychologie zdraví se dostal do zájmu psychologů, lékařů i dalších odborníků termín well-being, s čímž souvisí výrazný rozvoj jeho výzkumu v posledních desetiletích (například Diener et al. 1999; Kahneman et al., 1999; Keyes et al. 2002; Stratham a Chase, 2010; Seligman, 2014). Tento nárůst zájmu o koncept well-beingu je však doprovázen rostoucí vágností definicí (např. štěstí, subjektivní pohoda [SWB], hédonická pohoda, životní spokojenost, psychologická pohoda atd.), a zároveň nejasností při identifikaci různých složek, které tvoří konstrukt well-beingu. I v dnešní době se tedy setkáváme s absencí jasné definice (Dodge et al., 2012), jednotného teoretického uchopení (Ryff a Keyes, 1995) a v důsledku toho i s náročností jeho měření (Pollard a Lee, 2003).

4.1 Definice well-beingu

O podstatě tohoto konceptu je třeba uvažovat v interdisciplinárních souvislostech, protože well-being je jedním z pojmů i jevů, jejichž primární založení je sice spíše psychologické, zasahují však do řady dalších společenských i přírodovědných oborů (filosofie, sociologie, pedagogika, medicína a všechny její subdisciplíny) a jsou užívány též v obecném jazyce (Kebza & Šolcová, 2005). Velké popularity se tomuto termínu dostalo v souvislosti s definicí zdraví, kterou vydala a dále rozpracovala Světová zdravotnická organizace (WHO). Well-being je zde zakotven jako důležitá charakteristika zdraví: nejde již jen o přítomnost či nepřítomnost choroby či poruchy, ale též o „stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)“ (WHO, 1948). Nověji WHO definovala duševní zdraví jako "stav pohody, kdy si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžnými životními stresy, může produktivně a plodně pracovat a je schopen přispívat své komunitě" (WHO, 2001). Toto pojetí pohody přesahuje absenci špatného duševního zdraví a zahrnuje pocit, že život probíhá dobře (Ruggeri et al., 2020).

V české terminologii se můžeme setkat i s dalšími ekvivalenty pojmu well-being, jako například nejstručnější variantou „pohoda“ (viz např. Křivohlavý, 2001), ale i s některými poněkud komplikovanějšími formulacemi, od širšího, leč obsahově neodpovídajícího spojení „duševní pohoda“ až k formulaci „pocit či prožitek osobní pohody“ (Kebza & Šolcová, 2005).

Z českých autorů se osobní pohodě věnoval prof. Vladimír Kebza, u něhož je definována jako „subjektivní reflexe lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologického zpracování“ a je zařazena z psychologického hlediska na pomezí mezi afekty, nálady a osobnostní rysy. Protože v rámci utváření osobní pohody jde současně o průběžně

probíhající hodnotící vztahy, obsahuje kromě emotivních a kognitivních složek i důležitou komponentu postojovou. Kromě individuální úrovně well-beingu, zahrnující její strukturu a dynamiku, je třeba vzít v úvahu i její důležitou sociální dimenzi (Kebza & Šolcová, 2005). Blatný et al. (2010) definuje well-being jako „poměrně dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem“. Pojem well-being totiž v sobě totiž snoubí duševní, tělesnou, sociální i spirituální dimenzi (Blatný, 2005).

Jak již bylo uvedeno, neexistuje žádná mezinárodní konsenzuální definice well-beingu, ačkoli autoři se shodují, že je třeba ji vytvořit (Felce & Perry, 1995; Gable & Haidt, 2005). Vzhledem k tomu, že neexistuje jednotná definice, používá se při diskusi o blahobytu mnoho synonym, popisů, seznamů složek nebo determinantů blahobytu (Simons & Baldwin, 2021). V anglosaské terminologii to bývají nejčastěji pojmy jako: „satisfaction“ (spokojenost), často ve spojení „life satisfaction“ (životní spokojenost), ale též „welfare“ (blaho), „pleasure“ (radost), „prosperity“ (úspěšnost, prosperita) či dokonce „happiness“ (štěstí), často též ve vztahu ke zdraví, ať už v podobě substantiva „health“, nebo různých variant slovního spojení „state of being healthy“ (Oxford Advanced Learner’s Dictionary, 1995; Random House Webster’s College Dictionary, 1991). Zjednodušeně by se dalo říci, že pojem well-being zahrnuje všechny způsoby, kterými lidé prožívají a hodnotí svůj život pozitivně. Co přesně však znamená prožívat život pozitivně, lze chápat nesčetnými způsoby (Tov, 2018).

4.2 Přístupy k well-beingu

Ačkoli se zprvu psychologické studie well-beingu zaměřovaly na jeho definici jako subjektivní pohody (např. pocit štěstí, radosti nebo spokojenosti se životem; Easterlin, 1974; Wilson, 1967), novější výzkumy zdůrazňují dva odlišné přístupy (Ryan & Deci, 2001), které lze zaujmout, ve snaze pochopit a definovat to, co znamená „mít se dobře“, přičemž každý z těchto tradičních přístupů se vztahuje k jedné distinktivní filosofii. První z nich, hédonická pohoda (Kahneman et al. 1999), odráží názor, že se pohoda skládá ze slasti či štěstí. Druhý přístup, který bývá označován jako eudaimonický (Waterman, 1993), naproti tomu říká, že se pohoda skládá z více než jen ze štěstí a klade důraz na naplňování lidského potenciálu a sebeaktualizaci.

4.2.1 Hédonický přístup

Tyto dva přístupy lze dále vztáhnout ke dvou odlišným koncepcím pohody, a to psychologické pohody a subjektivní pohody (Keyes et al., 2002; Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993). Hédonický přístup se vztahuje k subjektivnímu well-beingu a je definován jako subjektivní hodnocení kvality života. Zahrnuje v sobě zahrnuje tři položky: spokojenost se životem,

přítomnost pozitivní nálady a nepřítomnost pozitivní nálady (Diener & Lucas, 1999). Podle Dienera (2000) je subjektivní well-being "kognitivní a afektivní hodnocení lidí jejich života". "Kognitivní hodnocení" popisuje, jak posuzujeme naši celkovou životní spokojenost a naši spokojenost s konkrétními oblastmi našeho života (např. rodinný život, kariéra atd.). "Afektivní hodnocení" se pak týká našeho emocionálního prožívání. Vysoký subjektivní well-being se tedy projevuje prožíváním častých a intenzivních pozitivních stavů (např. radosti, naděje a hrdosti) a všeobecnou absencí negativních stavů (např. hněvu, žárlivosti a zklamání) (Kashdan, 2004). Zároveň je subjektivní well-being vnímán jako synonymum pro dobré mentální zdraví (Ruggeri et al., 2020).

4.2.2 Eudaimonický přístup

Naproti tomu eudaimonický přístup souvisí s psychologickým well-beingem a posuzuje, jestli se lidem daří dobře (ne pouze jestli se dobře cítí). Spojuje v sobě tedy nejen prožívání pozitivních emocí, ale i realizaci vlastního potenciálu a schopnost účinně se vyrovnávat s životními výzvami. Podle Ryffové a Keyese (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) tato psychologická osobní pohoda v sobě obsahuje šest dimenzí pozitivního psychologického fungování, kterými jsou efektivní zvládnání prostředí, sebezpřijetí, osobní růst, smysl v životě, pozitivní vztahy s druhými a pocit autonomie.

Jedním z problémů, kterým čelíme v kontextu well-beingu je tedy to, že pokud o něm psychologové hovoří, není vždy zřejmé, zda mají na mysli hedonické nebo eudaimonické pojetí tohoto konstruktů. Navzdory tomu, že jsou to oba odlišné aspekty pohody (Keyes et al., 2002; McGregor & Little, 1998), jsou obě formulace zásadní pro současné snahy o pochopení podstaty lidské pohody (Huta & Waterman, 2013; Vittersø, 2013; Waterman, 1993).

4.2.3 Model PERMA

Ve reakci na tyto hlavní dva přístupy k well-beingu Martin Seligman, jenž je renomovaným psychologem na poli pozitivní psychologie a zkoumání osobní pohody, představil nový model well-beingu, v rámci kterého se snažil integrovat více teorií a uspořádat je do smysluplného rámce (Jayawickreme et al., 2012). Seligmanův názor na osobní pohodu je totiž takový, že se jedná o multidimenzionální konstrukt (Dodge et al., 2012), který zahrnuje jak hedonické, tak eudaimonické aspekty (Simons & Baldwin, 2021).

Ve své původní teorii opravdového štěstí Seligman tvrdí, že se "štěstí" skládá ze tří prvků: pozitivní emoce, angažovanosti a smyslu, což se blíží spíše hedonickému přístupu, protože kromě objektivních aspektů smyslu (můžete pocítovat velký smysl, ale být oklamáni) jde o

prvky subjektivní. V roce 2014 Seligman provedl revizi této teorie, v které ji rozšířil o dva nové prvky: pozitivní vztahy a úspěch. Nově také upravil konečný cíl své teorie a nazval ho "well-being" namísto "štěstí," čímž zdůraznil komplexní povahu lidského prospívání a předešel běžnému zaměnění mezi pojmy "štěstí" a "radost" (Seligman, 2004).

V této novější teorii popisuje well-being jako konstrukt pro jehož měření je hlavním kritériem míra optimálního prospívání, vzkvétání (flourishing) a identifikuje pět klíčových prvků, které well-being tvoří. Ty jsou zkráceny pod akronymem PERMA a patří mezi ně: pozitivní emoce, angažovanost, vztahy, smysluplnost a úspěch. Každý z těchto prvků významně přispívá k duševní pohodě, je definovaný a měří se nezávisle na ostatních prvcích. Tyto složky jsou reálné věci, o které lidé usilují pro ně samotné, nejsou to pouze prostředky k dosažení cíle. Zároveň, všechny zmíněné prvky k duševní pohodě přispívají, ale žádný z nich duševní pohodu nedefinuje (Seligman, 2014).

Toto rozdělení na 5 prvků osobní pohody není momentálně považováno za vyčerpávající, ale spíše za první krok k vědeckému rozpoznání obecného konceptu well-beingu. (Jayawickreme et al., 2012) Seligmanova teorie tedy zahrnuje oba přístupy, protože prvek pozitivních emocí je zcela subjektivní, zatímco smysl, naplnění a vztahy mají jak objektivní, tak subjektivní složku (Forgeard, Jayawickreme, et al., 2011).

Dalšími, kteří ve svých pojetích zahrnují jak hédonický, tak eudemonický směr well-beingu, jsou například Keyes (2002), který přišel s termínem vzkvétání/prospívání (flourishing) nebo Diener a jeho kolegové (Diener et al., 2009; Su et al., 2014), kteří se vzkvétání rovněž dotýkali, přičemž well-being chápali jako sociálně-psychologickou prosperitu. Well-being podle nich lze považovat za soubor přesvědčení nebo zdrojů, které nejen zvyšují osobní pohodu, ale také posilují duševní a fyzickou odolnost v dobách nepřízně osudu.

4.3 Subjektivní a objektivní well-being

Rozdělení, se kterým se také můžeme setkat v kontextu well-beingu, je subjektivní a objektivní well-being. Objektivní well-being je založen na pozorovatelných faktorech, jako je bohatství, zdraví, hmotné statky atd. Subjektivní well-being se pak vztahuje k osobní pohodě, která je psychicky prožívána (Kahneman, 1994; Easterlin, 2001; Frey & Stutzer 2002). Tento postoj zaujímá i profesor Vladimír Kebza a Iva Šolcová (Kebza & Šolcová, 2005). Podle nich je objektivní osobní pohoda určována funkční kapacitou organismu, zdravotním stavem a socioekonomickým statutem, zatímco subjektivní pocit osobní pohody tvoří čtyři komponenty – psychická osobní pohoda v užším slova smyslu, sebeúcta (self-esteem), sebeuplatnění (self-

efficacy), osobní zvládnání (personal control, mastery). Psychická osobní pohoda je potom tvořena různými emočními a kognitivními dimenzemi, jako je např. pozitivní a negativní afektivita, štěstí, životní spokojenost, shoda mezi očekávanými a dosaženými životními cíli, psychosomatické symptomy, nálada atd. (Kebza & Šolcová, 2005). Rozlišení na objektivní a subjektivní well-being je nyní v literatuře všeobecně přijímáno naprostou většinou autorů (Bowling, 2005).

Z uvedeného vyplývá, že řešení otázky, co je to well-being a jaké jsou jeho determinanty a komponenty, závisí na teoretické perspektivě, kterou si zvolíme.

4.4 Vztah mezi slovy wellbeing a pojmy považovanými za synonyma: štěstí, wellness, welfare a kvalita života.

Pojem well-being bývá denotativně vysvětlován ve vztahu k dalším příbuzným pojmům. V anglosaské terminologii se v tomto kontextu setkáváme nejčastěji s pojmy „satisfaction“ (spokojenost), často ve spojení „life satisfaction“ (životní spokojenost), dimenzí tělesné pohody („wellness“, či „fitness“), prožitkem blaha („welfare“), kvalitou života („quality of life“), dosažením a prožitím úspěchu („success“) či nadějí („hope“) atd. (Kebza & Šolcová, 2005). Za účelem přehlednosti bych ráda stanovila vztah well-beingu k některým z těchto pojmů.

S osobní pohodou je často spojován pojem štěstí. Ačkoliv jde o obsahově si blízké pojmy, které je vzájemně přesahují, nejedná se o synonyma. Štěstí významnou součástí komplexu osobní pohody, rozdíl však spočívá v tom, že štěstí zažívá člověk v jednom určitém okamžiku (Badri et al., 2022). Podobně na toto rozlišení pohlíží Kahneman a Riis (2005), kteří uvádějí, že štěstí je momentální zážitek, který vzniká spontánně, zatímco well-being je dlouhodobý pocit založený na spokojenosti.

Kvalita života a well-being jsou koncepty, které se používají povětšinou odděleně a v jiných kontextech. Well-being se častěji vyskytuje v oblastech psychologie a sociologie, zatímco kvalita života je preferovanější v oblasti zdravotnictví (Hunt, 1997). WHO definuje kvalitu života takto: „Individuální vnímání vlastní pozice v životě, a to v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých daný člověk žije, a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, standardům a obavám. Je to široký koncept, který je složitě ovlivňován fyzickým zdravím jednotlivce, psychologickým stavem, osobními přesvědčeními, sociálními vztahy a jejich vztahem k významným rysům jeho prostředí“ (WHO, 1995, 2020). Tato definice ukazuje to, že pro kvalitní život jsou potřebné subjektivní posouzení hodnot a ideálů. To ji odlišuje od well-beingu, který lze podle WHO měřit jak subjektivně, tak objektivně (Vik & Carlquist, 2017).

Wellness, ve smyslu tělesné zdatnosti, bývá spíš považován za dimenzii komplexu osobní pohody (Kebza & Šolcová, 2005). V širším kontextu se pojmu wellness používá někdy při vyjadřování osobní pohody ve smyslu well-beingu, tedy jako synonyma. Jindy se wellness vymezuje samostatněji jako koncept, který se vztahuje k přijetí určitého chování a životního stylu, podněcujícího optimální fyzické a psychické zdraví. Například Global Wellness Institute ho definuje jako "aktivní vykonávání činností, volby a životního stylu, které vedou ke stavu celistvého zdraví" (Global Wellness Institute, 2020). V takovémto smyslu se wellness od well-beingu liší tím, že je aktivním podstatným jménem, zatímco pohoda je pasivní (Simons & Baldwin, 2021). V subjektivním smyslu je pak pojem wellness koncipován jako pocit zdraví (Carlson, Harrigan, Seeley, 1997).

Termín blahobyt („wellfare“) má výrazné překryvy s pojmem "well-being", protože většina definic obou zahrnuje prvky "zdraví" a "štěstí" (Cambridge University Press, 2019). Pojmu blahobyt se ale navíc často přiřazuje i význam prosperity, a to zejména v zemích s fungujícím sociálním zabezpečením. Rozlišujícím prvkem mezi těmito termíny je finanční aspekt, který hraje klíčovou roli v blahobytu, kdežto pro well-being je důležitý spíše celkový stav a není tak úzce svázán s finanční situací (Simons & Baldwin, 2021).

Pohoda a životní spokojenost jsou příbuzné pojmy, ale nejsou tím stejným. Životní spokojenost bývá pojímána totiž jako jedna z dimenzí well-beingu. Well-being je širší pojem, který zahrnuje různé dimenze, včetně fyzického, duševního a sociálního zdraví, a také faktory, jako je životní spokojenost, štěstí a prosperita. (Ruggeri et al., 2020). Oproti tomu spokojenost se specificky týká globálního kognitivního hodnocení života člověka (Badri et al., 2022). Další rozdíl mezi well-beingem a životní spokojeností spočívá v tom, že spokojenost není založena na kritériích, která vědci považují za důležitá, ale na našem vlastním kognitivním úsudku; wellbeing je obecně přísněji definován a založen na konkrétních proměnných. I když je životní spokojenost důležitým aspektem životní pohody, je pouze jednou složkou vícerozměrného konstruktů (Huppert, 2014).

5 Měření well-beingu

Vlády a výzkumníci se snaží hodnotit well-being obyvatelstva již po staletí (Allin & Hand, 2016). Ovšem vzhledem k tomu, že existuje nespočet koncepcí a teoretických uchopení well-beingu, je jeho měření v různých studiích nejednotné (Diener & Seligman, 2004), a stále přetrvávají spory o tom, jak nejlépe měřit podstatné komponenty komplexu osobní pohody a optimálního fungování života (Jayawickreme et al., 2012; Lent, 2004). Výchozí klasifikační dichotomii představují možnosti uspořádat metody buď z hlediska jejich formální podstaty či založení, nebo z hlediska jejich obsahového zaměření (Kebza & Šolcová, 2005). Jedno z možných rozdělení uvádí Cooke et al. (2016). Autoři well-being rozdělili do čtyř kategorií podle toho, jak je osobní pohoda konceptualizována, a to na: hédonistický well-being, eudemonický well-being, kvalitu života a tělesnou pohodu (wellness). Zároveň identifikovali 42 nástrojů používaných k měření well-beingu, přičemž toto číslo stále roste (Cooke et al., 2016). V reakci na tento rostoucí počet způsobů měření well-beingu, můžeme v poslední době pozorovat snahy o systematický přístup ke komplexnímu měření blahobytu (např. Huppert & So, 2011; Ruggeri et al., 2020).

Vzhledem k vysokému množství způsobů, jak well-being koncipovat a jak měřit, uvedu zde pouze několik hlavních způsobů klasifikace příslušných postupů s konkrétními příklady těchto metod.

5.1 Měření objektivního a subjektivního well-beingu

V oblasti objektivního well-beingu se výzkumníci převážně zaměřili na pečlivou specifikaci jeho objektivně měřitelných dimenzí (Dodge et al., 2012), mezi které patří: zdraví, pracovní příležitosti, socioekonomický rozvoj, životní prostředí, bezpečnost a politická situace (Voukelatou et al., 2020). Objektivní well-being se tradičně zjišťuje prostřednictvím průzkumů, jako jsou průzkumy příjmů a spotřeby domácností (Deaton, 1997).

Nástroje k měření subjektivní pohody obvykle čerpají z dvou typů informací. První zdroj informací zachycuje pocity, emoce a nálady lidí, tzv. hedonickou úroveň afektu a na druhé straně je to složka životní spokojenosti (Cooke et al., 2016; Kebza & Šolcová, 2005; Diener, 1984).

Jeden z možných přístupů k diagnostice osobní pohody reprezentují metody, posuzující úroveň subjektivně prožívaného štěstí (subjective happiness) a dalších pozitivních emocí (Kebza & Šolcová, 2005), který by se dal zařadit k hédonickému proudu. Zde bych ráda zmínila „Subjective Happiness Scale“ (SHS) od psychologičky S. Lyubomirskyje, jejíž podstatou

čtyřpoložková škála, měřící celkovou úroveň subjektivního štěstí (Lyubomirsky & Lepper, 1999; Lyubomirsky, 2001).

Eudaimonické nástroje jsou ve srovnání s hedonickými nástroji mnohem různorodější v definicích pohody, přičemž všechny kladou důraz na naplnění lidského potenciálu a/nebo optimální fungování. Příkladem může být Flourishing Scale (Diener et al., 2010), která je určená k měření sociálně-psychologické prosperity. Ta je definovaná pozitivními sociálními vztahy, účelným a smysluplným životem, angažovaností, zájmem o vlastní aktivity a pocitem kompetence a schopnosti v činnostech, které jsou pro jedince důležité.

5.2 Další přístupy k měření well-beingu

Další skupinu přístupů k diagnostice osobní pohody tvoří přístupy, zaměřené na hodnocení úrovně spokojenosti se životem (satisfaction with life) (Kebza & Šolcová, 2005). Jednou z nejčastěji uváděných metod tohoto druhu je dotazník E. Dienera a jeho spolupracovníků (Diener et al., 1985), která posuzuje “Globální hodnocení kvality života člověka podle jeho vlastních zkušeností” (Shin & Johnson, 1978). Detailněji je tento dotazník popsán níže.

Dále jsou tu metody zkoumající kvalitu života (quality of life), které obecně pojímají osobní pohodu širěji, než hedonický nebo eudaimonický model a zahrnují fyzické, psychologické a sociální aspekty fungování. Tento přístup byl ovlivněn různými obory včetně medicíny, sociologie a psychologie (Lent, 2004). Často používaným nástrojem v této kategorii je postup vytvořený pracovní skupinou WHO v roce 1995 (WHOQOL group, 1995). WHOQOL-100 zahrnuje 24 aspektů života sdružených do 6 domén: fyzické zdraví, prožívání, úroveň nezávislosti, sociální vztahy, prostředí, spiritualita a celková kvalita života. Dále byla vytvořena i jeho kratší verze, WHOQOL-BREF, jehož výsledky jsou rozděleny do 4 domén (fyzické zdraví, prožívání, sociální vztahy, prostředí) a dvou samostatných položek hodnotících celkovou kvalitu života (kvalita života a spokojenost se zdravím). Oba tyto dotazníky jsou přeloženy do češtiny (Dragomirecká, E. 2006).

Komplexní přístup k diagnostice osobní pohody zastává např. americká psychologka C. Ryffová a její spolupracovníci (Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998), kteří vytvořili soubor sebehodnotících škál (psychological well-being scales), jejichž prostřednictvím respondent posuzuje úroveň celkem 6 základních dimenzí osobní pohody: autonomie, schopnosti zvládat vlivy prostředí, osobního rozvoje, pozitivních vztahů k druhým, smyslu života a sebekřjetí (Kebza & Šolcová, 2005). Na základě Seligmanova modelu well-

beingu PERMA vytvořili Butler a Kern (2016) dotazník PERMA-Profilér, který zkoumá všech pět složek pomocí 23 tvrzení, které respondenti hodnotí na Likertově škále.

Množství metod, užívaných ke zjišťování úrovně osobní pohody a souvisejících charakteristik typu kvalita života, životní spokojenost, štěstí, jak již bylo uvedeno, je mnoho. Proto se dnes mnoho shrnujících prací zabývá vytvořením přehledů těchto metod, jako například práce A. Bowlingové (Bowling, 2005); Linderta et al. (2015) či Cookeho et al. (2016).

6 Vztahy mezi koncepty

Poslední podkapitola teoretické části pojednává o tom, jak výše vysvětlené koncepty mezi sebou interagují a jak se ovlivňují.

Výzkumy se v posledních letech zaměřovaly převážně na negativní dopady vysoké citlivosti, a to jak na mentální zdraví, tak i zdraví fyzické či sociální vztahy. U dětí spojují vývojová psychologové vysokou citlivost s projevy úzkosti a deprese (Degnan & Fox, 2007). Psychické a sociální dopady vysoké citlivosti v dospělosti mohou být různé a závisí na řadě faktorů, často ale bývá spojována s tělesnými a duševními problémy, jako je bolest, úzkost a deprese (Benham, 2006; Liss et al., 2005; Liss, Mailloux, & Erchull, 2008). Tento vztah vysoké citlivosti s depresí, úzkostí a somatickými příznaky by mohl být podle nedávých teorií způsoben negativními myšlenkami či emocemi, které vyvolávají u vysoce citlivých lidí smyslové podněty (Wyller et al., 2017). Podle těchto teorií je rozdílná úroveň kognitivní reaktivity tím, co rozlišuje mezi zdravými a nezdravými vysoce citlivými jedinci (Wyller et al., 2017).

Celkově výzkumy naznačují, že v negativním prostředí vykazují vysoce citliví jedinci predispozice k různým zdravotním či psychologickým problémům, od zvýšené bolesti až po těžké deprese. Na druhou stranu, vysoce citliví jedinci se zkušeností s pozitivním a podporujícím prostředím, reportují vyšší životní spokojenost (Booth et al., 2015) a kvalitnější vztahy v dospělosti (Acevedo, Aron, & Aron, 2018), a to i v stresujících životních obdobích.

6.1 Vztah vysoké citlivosti a well-beingu

Výzkum na poli vysoké citlivosti a well-beingu ukazuje, že tento rys může mít jak pozitivní, tak negativní vazby na pohodu (Sobocko, 2015). To je v souladu s teorií diferenciální vnímavosti (viz kapitola číslo 1.2), která říká, že více vnímaví (či vysoce citliví) jedinci jsou vulnerabilnější k nepříznivým podmínkám, ale na druhou stranu více těží z pozitivního prostředí (Belsky & Pluess, 2009; Ellis et al, 2011). Tento pohled podporuje i Iimura (2021), který ve své studii prozkoumal vztah mezi vysoce citlivostými a jejich well-beingem v reakci na životní události. Výsledky ukázaly, že vysoce citliví adolescenti byli více ovlivněni nejen negativními, ale i pozitivními životními událostmi, které pak vedly ke zvýšení jejich well-beingu.

Sobocko (2015) navrhuje se na vysokou citlivost ne dívat jednodimenzionálně jako Aron a Aron (1997), ale rozdělit ji spíše na dva - nebo tři faktory podobně jako Smolewska et al. (2006) a Evans and Rothbart (2008). Konkrétně tento model obsahuje faktory 1) Nízký sensorický práh (LST, citlivost na jemné vnější vjemy), 2) Snadná excitabilita (EOE, snadné přeplnění vnějšími

a vnitřními vjemy) a 3) Estetická citlivost (AES, otevřenost a radost z estetických zážitků a pozitivních vjemů) (viz kapitola číslo 3.1). Na základě této perspektivy provedl Sobocko (2015) dvě studie, jejichž cílem bylo zjistit, zda jsou všechny typy či faktory vysoké citlivosti spojeny se stejnými důsledky na prožívaný well-being. V obou studiích zjistili, že estetická citlivost měla nejslabší asociaci s celkovým skóre na škále vysoké citlivosti, ale zároveň vykazovala pozitivním dopad na well-being. Další dva typy citlivosti byly naopak spojeny s negativním účinkem na well-being. Proč estetická citlivost koreluje s psychologickým well-beingem pozitivněji, není podle autorů však jasné.

Black and Kern (2020) provedli kvalitativní studii o tom, jak vysoce citliví lidé vnímají koncept well-beingu. Zjištění naznačují, že vysoce citliví jedinci vnímají, že well-being vzniká z pocitu harmonie mezi různými aspekty života. Zdůrazňovány byly pozitivní emoce nízké intenzity, sebeuvědomění, sebedpřijetí, pozitivní sociální vztahy vyvážené časem stráveným o samotě, spojení s přírodou, emoční seberegulace, soucit se sebou samým, pocit smysluplnosti a naděje/optimismus. Negativní faktory zahrnovaly problémy s fyzickým zdravím a problémy s odmítáním druhých.

Podle Bakker a Moulding (2012) vysoká citlivost souvisí s nižší všímavostí (*mindfulness*) a s nižší psychologickou flexibilitou a akceptací. Vyšší úroveň všímavosti byla spojena se schopností ignorovat rušivé informace a soustředit lépe pozornost (Moore & Malinowski, 2009). Negativní vztah mezi těmito koncepty je v souladu s charakteristikami vysoce citlivých lidí, jako jsou například neschopnost udržet pozornost za přítomnosti rozptylujících smyslových vjemů. To je důležité, protože podle mnoha výzkumů mají více všímaví lidé tendenci mít lepší psychický well-being (Weinstein et al., 2009).

Zatím je poměrně málo studií na vztah well-beingu a rysu vysoké citlivosti, přičemž ty existující přiklání spíše k tomu, že bude mít vysoká citlivost na well-being vliv negativní (např. Sobocko, 2015).

6.2 Vztah vysoké citlivosti a životní spokojenosti

Vysoká citlivost bývá spojována u dospělých s nižší úrovní životní spokojenosti (Booth, Standage, & Fox, 2015). Zároveň se často zmiňuje i ve spojitosti se zvýšeným stresem (Bakker & Moulding, 2012), nedostatečnou schopností zvládat stres (Brindle, Moulding, Bakker & Nedeljkovic, 2015) a intenzivnějším vnímáním domácího chaosu (Wachs, 2013).

Důležité je poznamenat, že vysoce citlivé osoby mají v porovnání s těmi, které nejsou tak citlivé, výrazně nižší úroveň životní spokojenosti, zejména pokud prožily negativní zážitky v dětství (Booth et al., 2015). Nicméně, pokud jejich dětství bylo pozitivní, nejsou mezi vysoce citlivými a méně citlivými jedinci žádné rozdíly v životní spokojenosti (Booth et al., 2015). Tento fakt je také v souladu s teorií diferenciální vnímavosti, podobně jako tomu bylo u vztahu vysoké citlivosti a well-beingu. Tato teorie totiž klade důraz na individuální rozdíly v reakci na podněty a zdůrazňuje význam prostředí a osobních zkušeností v těchto reakcích. Podle ní jsou "zranitelní" nebo "citliví" jedinci ti, kteří jsou nejvíce negativně postiženi různými stresory, ale mohou také nejvíce profitovat z prostředí podporujícího a obohacujícího.

Celkově lze konstatovat, že vysoká citlivost pravděpodobně významně ovlivňuje well-being a životní spokojenost. Tento závěr podporují výsledky systematického přehledu literatury Costa-Lópeze et al. (2021), které naznačují, že většina zkoumaných studií identifikovala negativní dopady vysoké citlivosti na fyzické, duševní, emocionální a sociální aspekty života (např. Sinclair et al., 2019; Bar-Shalita et al. 2015; Kinnealey et al. 2011).

7 Empirická část

Na negativní implikace vysoké citlivosti na mentální zdraví již upozornily mnohé výzkumné práce. Šlo o úzkostnost a depresivitu (Neal et al., 2002; Liss et al., 2005; Bakker & Moulding, 2012) generalizované úzkostné poruchy (Hofmann and Bitran, 2007), sezonní depresivní poruchu (Bakker and Moulding, 2012) a dokonce i na některé poruchy osobnosti (Meyer, Ajchenbrenner, & Bowles, 2005). Tato maladaptivní specifika jsou sice v literatuře zmapována, ale konkrétními dopady na psychický well-being u populace bez duševních obtíží se zabývá poměrně málo studií (Booth et al., 2015; Sobocko & Zelenski, 2015). Výzkumná část této bakalářské práce se proto zabývá vztahem mezi tím, že je osoba vysoce citlivá a jejím prožívaným well-beingem a životní spokojeností, přičemž základě přehledu uvedeného v teoretické části práce se lze domnívat, že vysoká citlivost bude mít negativní vliv na well-being a životní spokojenost.

Empirická část je strukturována do tří hlavních oblastí. První se věnuje metodologii výzkumu, kde jsou prezentovány výzkumné otázky, postupy sběru dat a charakteristice výzkumného souboru. Druhá oblast se zaměřuje na analýzu a interpretaci dat získaných od jednotlivých účastníků a účastnic. Třetí je věnována diskusi nad výsledky, identifikaci omezení výzkumu a možnostmi praktického využití.

8 Cíl výzkumu

Výzkum, kterým se má tato bakalářská práce zabývat, je zaměřen na zkoumání vztahu mezi rysy vysoké citlivosti a celkovým well-beingem jednotlivců, zejména dospělé populace bez diagnostikovaných duševních obtíží. Cílem je lépe porozumět tomu, jak se vysoká citlivost projevuje v životech lidí a jaké konkrétní vlivy má na jejich pocity štěstí, spokojenosti a osobního blaha. Tento výzkum také zkoumá možné faktory, které mohou ovlivňovat vztah mezi vysokou citlivostí a well-beingem, včetně sociálních podmínek, životního prostředí a osobnostních charakteristik. Použitím kombinace kvantitativních a kvalitativních výzkumných metod, včetně dotazníkových šetření a hloubkových rozhovorů, se snažím získat komplexní porozumění této problematice a přispět k lepší podpoře a intervencím pro jednotlivce s vysokou citlivostí.

Výzkum této bakalářské práce je zaměřen na zkoumání vztahu mezi rysem vysoké citlivosti a celkovým well-beingem jedinců u dospělé populace bez diagnostikovaných duševních obtíží. Za cíl si klade lépe porozumět tomu, jak se vysoká citlivost promítá do životů lidí, a jaké konkrétní vlivy má na jejich pocity životní spokojenosti a osobní pohody. Tento výzkum také zkoumá možné faktory, které mohou ovlivňovat vztah mezi vysokou citlivostí a well-beingem.

Zároveň se tento výzkum snaží získat komplexní porozumění této problematice a přispět k lepší podpoře a intervencím pro vysoce citlivé jedince. Dále by mohl být podnětem pro další zkoumání dlouhodobých důsledků vysoké citlivosti na každodenní život a osobní pohodu. Znalost těchto důsledků může pomoci odborníkům k efektivnější práci s vysoce citlivými lidmi a bude dále sloužit jako teoretické východisko pro hlubší porozumění vysoce citlivým lidem a jejich duševnímu životu.

8.1 Výzkumné otázky a hypotézy

Tato práce se zaměřuje na objasnění vztahů mezi vysokou citlivostí a osobní pohodou a mezi vysokou citlivostí a životní spokojeností. Výzkumné otázky (VO) pro tento výzkum byly formulovány následovně:

VO1: Jaký je vztah mezi úrovní vysoké citlivosti a celkovým subjektivním well-beingem jednotlivce?

VO2: Jaký je vztah mezi úrovní vysoké citlivosti a životní spokojeností jednotlivce?

Na základě výše zmíněných výzkumných otázek byly formulovány následující hypotézy:

H0: Vysoká úroveň rysu vysoké citlivosti nemá vliv na úroveň well-beingu.

HA: Vysoká úroveň rysu vysoké citlivosti má vliv na úroveň well-beingu.

H0: Vysoká úroveň rysu vysoké citlivosti nemá vliv na míru životní spokojenosti.

HA: Vysoká úroveň rysu vysoké citlivosti má vliv na míru životní spokojenosti.

Na základě literární rešerše této práce předpokládám, že jedinci s vysokou mírou citlivosti budou mít odlišnou úroveň osobní pohody a životní spokojenosti ve srovnání s jedinci s nižší mírou citlivosti.

9 Metodika

Design tohoto výzkumu byl kvantitativní. V rámci statistické analýzy byla použita regresivní analýza a korelační analýza s proměnnými vysoká citlivost a well-being. Výzkum byl koncipován jako dotazníkové šetření založené na subjektivním reportování respondentů.

9.1 Výzkumný soubor

Výzkumu se zúčastnilo 177 respondentů, podmínkou pro vyplnění dotazníku a účastí ve studii bylo, že respondent nesmí mít psychické obtíže nebo se léčit (nyní nebo v minulosti) s nějakým duševním onemocněním (např. deprese, úzkosti, bipolární porucha, panické ataky, porucha osobnosti atd.). Pro nesplnění výše zmíněné podmínky bylo 41 respondentů vyřazeno a do výzkumného souboru bylo zařazeno celkem 136 respondentů (83 žen a 53 mužů). Potřebný počet respondentů pro korelační analýzu byl odhadnut pomocí statistického programu G*Power na 76 respondentů, za předpokladu, že pravděpodobnost chyby prvního druhu je 0.05 ($\alpha = 0.05$) a síla testu je 95 ($1 - \beta = 0.95$).

Věk měli respondenti uvést sami, a to jako numerický údaj. Deskriptivní statistika ukázala, že se věk pohyboval v rozmezí od 18 let (minimum) do 59 let (maximum), průměrný věk byl 22.6 let, medián byl 22.0 let a směrodatná odchylka byla 9.15 roku. Věkové rozložení, které jsem následně převedla na intervalovou proměnnou, je uvedeno v tabulce a grafu číslo jedna.

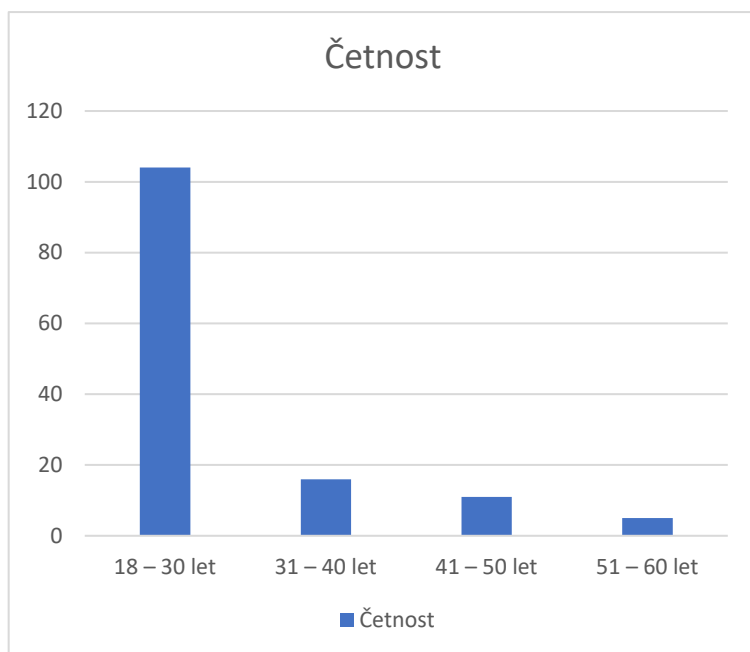
Tabulka 1

Věkové rozložení respondentů

Věk	Četnost	Relativní četnost
18 – 30 let	104	76.5
31 – 40 let	16	11.8
41 – 50 let	11	8.1
51 – 60 let	5	3.7
Celkem	136	100

Graf 1

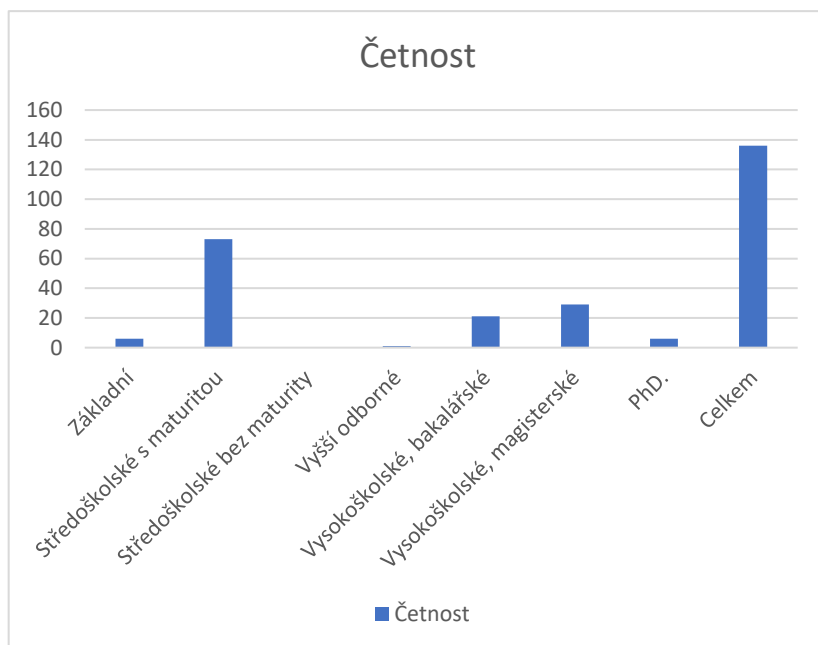
Věkové rozložení respondentů



V rámci získávání sociodemografických charakteristik účastníků bylo dále zjišťováno i jejich nejvyšší dosažené vzdělání, které je uvedeno v tabulce číslo a grafu dva, momentální rodinný stav, který je uveden v tabulce a grafu číslo tři, a stav aktuálního zaměstnání účastníků, který lze nalézt v tabulce číslo tři.

Tabulka 2*Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů*

	Četnost	Relativní četnost
Základní	6	4
Středoškolské s maturitou	73	54
Středoškolské bez maturity	0	0
Vyšší odborné	1	1
Vysokoškolské, bakalářské	21	15
Vysokoškolské, magisterské	29	21
PhD.	6	4
Celkem	136	100

Graf 2*Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů*

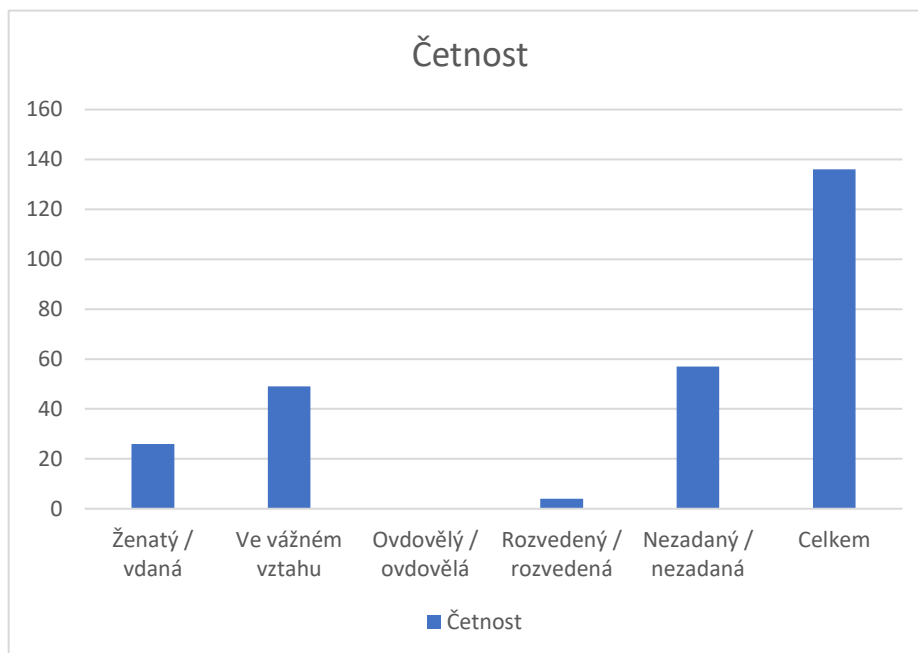
Tabulka 3

Momentální rodinný stav respondentů

	Počet	Relativní četnost (%)
Ženatý / vdaná	26	19
Ve vážném vztahu	49	36
Ovdovělý / ovdovělá	0	0
Rozvedený / rozvedená	4	3
Nezadaný / nezadaná	57	42
Celkem	136	100

Graf 3

Momentální rodinný stav respondentů



Tabulka 4

Momentální stav zaměstání respondentů

	Počet	Relativní četnost (%)
Práce na plný úvazek	35	35
Práce na zkrácený úvazek	13	10
Nezaměstnaný / nezaměstnaná	0	0
Na rodičovské dovolené	3	2
Student	77	57
V důchodu	0	0
Jiné	8	6
Celkem	136	100

Poznámka. Všichni respondenti, kteří zvolili položku jiné následně uvedli, že jsou studenti, kteří zároveň pracují brigádně.

Posledním údajem, jenž byl v této části výzkumu získáván, byla velikost obce, v které participanti žijí. Počet obyvatel byl zjišťován jako intervalová proměnná a je ukázán v tabulce číslo pět.

Tabulka 5

Velikost obce, ve které daný respondent žije

Počet obyvatel	Počet	Relativní četnost (%)
Méně než 1 000	10	7
1 000 – 5 000	12	9
5 000 – 10 000	8	6
10 000 – 100 000	14	10
Nad 100 000	92	68

9.2 Měřicí nástroje

Tato práce si klade za cíl zkoumat vztah mezi dvěma koncepty, a to vysokou citlivostí a well-beingem. Pro posouzení vysoké citlivosti byl použit test High Sensitive Person Scale (Aron, E. N. & Aron, A., 1997). Druhá sledovaná proměnná, well-being, v sobě obsahuje tři měřitelné komponenty, mezi které patří pozitivní afekty, negativní afekty a životní spokojenost (Andrews & Withey, 1976; Kebza & Šolcová, 2005). První komponenta, životní spokojenost, byla měřena pomocí české verze Škály spokojenosti se životem (SWLS, Dienera et al. 1985). Další dimenze osobní pohody jsou negativní a pozitivní afekty. Ty byly měřeny pomocí Schwartzovy škály hodnocení terapie SOS-10 (Schwartz Outcome Scale SOS-10, Blais et al 1999). Schwarzova škála hodnocení terapie i dotazník životní spokojenosti byly adaptovány a validovány pro české prostředí (Dragomirecká et al., 2006; Hanzlová & Raudenská, 2023).

Pro získání dat potřebných pro zjištění vztahů mezi zkoumanými proměnnými (rys vysoké citlivosti a well-being) jsem tedy zvolila tři metody (High Sensitive Person Scale, Škála spokojenosti se životem, Schwartzova škála hodnocení terapie (SOS-10)), které byly založené na sebesposouzení a jsou podrobněji popsány níže.

9.2.1 Highly Sensitive Person Scale

Za účelem měření vysoké citlivosti byla použita škála Highly Sensitive Person scale (dále jen „HSPS“) (Aron and Aron, 1997), která byla vyvinuta spolu s teoretickým rámcem citlivosti smyslového zpracování. V dnešní podobě má 27 položek a je považována za standardní nástroj pro měření vysoké citlivosti (Aron et al., 2012). Pro tento výzkum byl použit český překlad,

kteřý vznikl zpětným překladem profesionálních překladatele. Detailněji je tato škála popsána výše (viz kapitola číslo 3.1).

Studie používající škálu HSP jasně oddělovaly skupinu vysoce citlivých, která byla tvořena jedinci, kteří skórovali s horních 15-30 %, přičemž procenta se liší v závislosti na studii. Tyto studie pracují s tzv. cut-off bodem (často označováno jako cut-off hodnota nebo prahová hodnota), jenž se poněkud liší podle zkoumaného vzorku, a bývá použit k rozdělení subjektů do předem stanovených kategorií. Konkrétněji zde, odděluje skupinu vysoce citlivých podle jejich skóre v daném testu. Velká část původních výzkumů vysoké citlivosti dichotomizovala vzorek pomocí onoho cut-off bodu, který umisťovaly ve většině případech na hranici 20-25 %, opět často v závislosti na typu vzorku (např. u studentů psychologie byla hranice vyšší).

V dnešní době se však přiklání literatura spíše k tomu (např. Preacher et al., 2005), že i když existují jasné kategorie určité proměnné, která je měřena spojitou (kontinuální) mírou (jako je vysoká citlivost), je nejlepší použít k analýze skóry z této spojité míry namísto následně vytvořených kategoriálních dat. Důvodů k tomu je hned několik. Nejen že pokud použijeme cut-off skóre, můžeme omylem zařadit některé účastníky do nesprávné kategorie (přičemž použití spojité míry znamená, že ti, kteří dosáhli obzvláště vysokého nebo nízkého skóre, jsou ti, u nichž je obzvláště pravděpodobné, že budou ve správné kategorii), ale zároveň tím můžeme ztratit i podstatnou část informací a zachováme původní varianci v datech.

Z tohoto důvodu jsem s proměnnou vysoké citlivosti i ve svých analýzách v rámci této práce pracovala jako s kontinuální proměnnou.

9.2.2 Škála spokojenosti se životem

Životní spokojenost je jedna z komponent osobní pohody (well-being) (Andrews a Withey, 1976), označující kognitivní hodnocení vlastního života jako celku (Pavot & Diener, 1993). Jiní autoři spokojenost se životem vysvětlují jako vnímaný rozdíl mezi aktuální životní situací a očekáváním (Campbell et al., 1976). V současné době se životní spokojenost měří dvěma způsoby, a to jednopoložkovým či vícepoložkovým měřením. Z vícepoložkového měření celkové životní spokojenosti je nejvíce používaným a ověřeným nástrojem Škála spokojenosti se životem (*Satisfaction with Life Scale*, dále jen „SWLS“) od Dienera et al. (1985), a z tohoto důvodu jsem ji použila za účelem měření této komponenty well-beingu. SWLS obsahuje pět položek hodnocených na sedmibodové Likertově škále od 1 „rozhodně nesouhlasím“ do 7 „rozhodně souhlasím“.

Škála životní spokojenosti byla a je intenzivně zkoumána a testována (Emerson et al., 2017; Pavot a Diener, 2008). Většina studií zabývajících se právě SWLS, které využívaly metody klasické testové teorie (CTT), potvrdila vynikající psychometrické vlastnosti SWLS, včetně validity, vnitřní konzistence a reliability test-retest (Diener et al., 1985; Lucas et al., 1996; Pavot a Diener, 1993). Nicméně, pokud jde o testování ekvivalence a dimenzionality SWLS, výsledky se liší (Clench-Aas et al., 2011; Emerson et al., 2017). Pokud jde o strukturu SWLS, většina studií potvrzuje její jednodimenzionální charakter s jedním faktorem, avšak některé výzkumy naznačují i dvoudimenzionální strukturu. V této alternativní interpretaci jsou položky rozděleny do dvou faktorů: „přítomnost“ (první až třetí položka) a „minulost“ (čtvrtá a pátá položka). Dále se objevují i další modifikace, jako například jednofaktorová struktura s korelací chyb mezi čtvrtou a pátou položkou (Clench-Aas et al., 2011). V české republice bylo v roce 2023 provedena studie, jejíž cílem bylo otestovat psychometrické vlastnosti českého překladu na reprezentativním vzorku. Toto psychometrické testování SWLS s využitím CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) a IRT (*Item Response Theory*) ukázalo na její velmi dobré vlastnosti a fungování (Hanzlová & Raudenská, 2023).

9.2.3 Schwartzova škála hodnocení terapie (SOS-10)

Schwartzova škála hodnocení terapie (dále jen „SOS-10“) je krátká a snadno administrovatelná škála vyvinutá k měření účinnosti psychiatrické léčby, k čemuž užívá hodnocení psychologického zdraví a well-beingu (Jamil et al., 2019). Tento nástroj obsahuje 10 výroků, které respondenti hodnotí sedmibodové škále od 0 (nikdy) do 6 (stále nebo téměř stále) podle toho, jaká z možných odpovědí nejlépe vystihuje, jak se jim většinou během **posledních sedmi dní** (jednoho týdne) dařilo. Celkové skóre SOS se může pohybovat od 0 do 60. Vyšší skóre je spojeno s větší pohodou (Dragomirecká et al., 2006).

Tato škála byla vyvinuta pro psychiatrické oddělení všeobecné nemocnice v Bostonu, Massachusetts (MGH) a reprezentuje široký konstrukt obsahující různé aspekty optimálního psychologického fungování a well-beingu (Rivas-Vazquez et al., 2001). Počáteční validace SOS-10 (Blais et al., 1999) i první zkušenosti z klinických studií (Rivas-Vazquez et al., 2001) ukázaly, že SOS-10 má vysoce reliabilní a validní a zároveň prokazuje citlivost vůči změnám subjektů. Výsledky analýz citlivosti této škály jsou v souladu s Howardovým (Howard, Lueger, Maling, & Martinovich, 1993) modelem výsledků psychoterapie, který popisuje tři fáze zlepšení po absolvování psychologické nebo psychiatrické péče: obnovení psychického zdraví (které definují jako well-being), zlepšení symptomů a zlepšení životního fungování. Celkově lze říci, že škála SOS-10 má dobré psychometrické vlastnosti (reliabilita 0,92; diskriminační a

kriteriální validita, citlivost ke změně (standardized response mean 0,79)). V roce 2006 byla přeložena do češtiny a byla analyzována reliabilita, validita a citlivost českého dotazníku SOS-10 na změnu léčby. Zdá se, že česká verze dotazníku SOS-10 má konstruktovou validitu, vnitřní konzistenci a faktorovou strukturou podobnou jako americká jazyková verze (Dragomirecká et al., 2006).

9.3 Procedura

Sběr dat proběhl pomocí online dotazníku na platformě Qualtrics XM. Respondenti se mohli k dotazníku dostat dvěma způsoby, a to buď přes leták, který byl zveřejněn na sociálních sítích (Facebook, Instagram) nebo osobním oslovením přes e-mail. Metoda výběru z populace byla založena na dostupnosti. Tento způsob byl vybrán za účelem oslovení co nejvyššího množství odpovědí, které byly vhodné pro další zpracování.

Internetový dotazník byl rozdělen do pěti samostatných částí. Úvodní část obsahovala základní informace o výzkumu a informovaný souhlas. Zároveň respondentům bylo sděleno, že veškerá nasbíraná data budou anonymizována za účelem ochrany soukromí a budou využita pouze pro účely tohoto výzkumu. Jejich účast v něm byla naprosto dobrovolná a mohli ji kdykoliv bez udání důvodu ukončit. *Celý úvodní text se nachází v příloze číslo 1.* Následovala část, kde byly zjišťovány základní demografické údaje respondenta a podmínky vyplnění dotazníku). Třetí oddíl se sestával z 27 položek High sensitive person scale, čtvrtý oddíl obsahoval 5 položek Škály spokojenosti se životem a v poslední části dotazníku se nacházela Schwartzova škála hodnocení terapie SOS-10 s 10 položkami.

Před každou metodou byly poskytnuty krátké pokyny pro vyplnění odpovědí. Zároveň bylo účastníkům predestřeno, že zde neexistují ani správné, ani špatné odpovědi, a proto byli požádáni, aby odpovídali co nejupřímněji. Všechny položky musely být vyplněny, aby respondent mohl postupovat dále v dotazníku. Přes platformu Qualtrics, na které byl výzkum realizován, jsem zjistila, že všichni, kteří dotazník začali vyplňovat, ho také dokončili. Předběžně jsem odhadla na základě prvních odpovědí, že celková účast bude trvat 10 minut, průměrná doba vyplnění dotazníku byla 7.7 minuty.

9.4 Statistická analýza

V této části práce jsou statisticky analyzovány vztahy mezi sledovanými proměnnými. Cílem této analýzy je detailní popis průběhu analýzy, prezentace deskriptivních statistik a vztahů mezi proměnnými.

Vyhodnocení těchto analýz a konkrétní výsledky jsou prezentovány v následující kapitole (číslo 11). Tato prezentace zahrne interpretaci nalezených vztahů a jejich významu pro zkoumané téma.

9.4.1 Deskriptivní statistiky

Data byla analyzována pomocí programu Jamovi (Verze 2.3). Rozložení proměnných vysoké citlivosti, spokojenosti se životem a well-beingu (výsledků SOS-10, jsou uvedeny v tabulce číslo šest. Pro zjištění normálního rozložení získaných dat jsem vytvořila histogramy a Q-Q grafy, které jsou přiloženy v příloze číslo 2). Tyto grafy ukázaly, že proměnné výsledky SOS-10 a vysoká citlivost mají normální rozložení a spokojenost se životem se od normálního rozložení odchyluje.

Pro ověření vizuálního znázornění byl proveden Shapiro-Wilkův test normality pro data všech tří proměnných. Výsledek testu pro skóry škály vysoké citlivosti ukázal statistiku $W = 0,990$ s p -hodnotou $0,398$, což naznačuje, že nelze odmítnout nulovou hypotézu o normálním rozdělení dat ($p > 0,05$). Tento výsledek znamená, že skóry škály vysoké citlivosti jsou pravděpodobně z normálního rozdělení. Dále, výsledek testu pro skóry škály spokojenosti se životem ukázal statistiku $W = 0,966$ s p -hodnotou $0,002$, což podporuje odmítnutí nulové hypotézy o normálním rozdělení dat ($p > 0,05$). Tento výsledek tedy znázorňuje, že skóry škály vysoké citlivosti naopak nejsou pravděpodobně z normálního rozdělení. Poslední výsledek testu pro skóry Schwartzovy škály hodnocení terapie ukázal statistiku $W = 0,982$ s p -hodnotou $0,068$, což naznačuje, že nelze odmítnout nulovou hypotézu o normálním rozdělení dat ($p > 0,05$). Tento výsledek znamená, že skóry škály vysoké citlivosti jsou pravděpodobně z normálního rozdělení.

Z výše zmíněných analýz lze vyčíst, že proměnné vysoká citlivost a výsledek SOS-10 mají normální rozložení. Rozložení spokojenosti se životem je mírně zešikmené zleva. Hodnota šikmosti pro spokojenost se životem je $-0,437$ a hodnota špičatosti $-0,552$. Větší množství spokojených lidí může být způsobeno tím, že datový soubor byl složen z obyvatel České republiky, která má poměrně vysokou ekonomickou stabilitu a dobré sociální a zdravotní systémy, vysokou úroveň vzdělání a bezpečnost, což jsou všechno faktory přispívající k vyšší vnímané kvalitě života.

Tabulka 6

Deskriptivní statistiky proměnných

	Průměr	Medián	Modus	SD	Minimum	Maximum
HSPS	113	115	118	19.1	65	153
SWLS	24.9	25	29	5.30	12	67
SOS-10	49.3	50	56	8.29	27	67

Poznámka. HSPS = Škála vysoké citlivosti, SWLS = Škála spokojenosti se životem, SOS-10 = v Schwartzova škála hodnocení terapie, SD = směrodatná odchylka

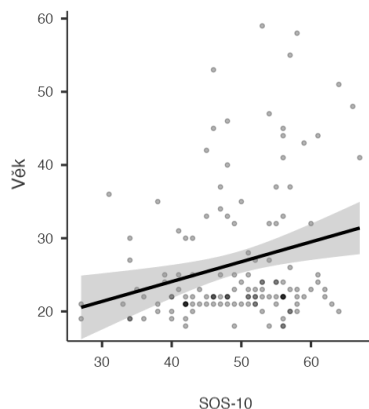
Dále jsem prozkoumala homogenitu vzorku. Za účelem zjištění toho, zda existuje významný rozdíl ve skórování na škále vysoké citlivosti byl proveden nezávislý t-test. Byl zde signifikantní rozdíl mezi ženami ($M = 118$, $SD = 18.7$) a muži ($M = 105$, $SD = 16.7$), $t(134) = 4.36$, $p < 0.001$. Výsledky další analýzy ukázaly, u proměnné spokojenosti se životem nebyl nalezen signifikantní rozdíl mezi ženami ($M = 25$, $SD = 4.92$) a muži ($M = 24.7$, $SD = 5.90$), $t(134) = 0.28$, $p = 0.782$. Ani u proměnné výsledků SOS-10 není signifikantní rozdíl mezi ženami ($M = 49.3$, $SD = 8.11$) a muži ($M = 49.3$, $SD = 8.65$), $t(134) = 0.03$, $p = 0.973$. Pohlaví má tedy vliv pouze na proměnnou vysoká citlivost. Tento výsledek je v souladu s již předešlými studii týkajícími se vztahu mezi pohlavím a vysokou citlivostí. Například studie Trã et al. (2022) zjistila, že ženy mají v porovnání s muži vyšší skóre na škále vysoce citlivých osob.

Dále bylo zkoumáno, zda existuje statisticky významný rozdíl v rozložení proměnných mezi respondenty v různého věku. Proto byly provedeny korelace mezi proměnnými vysoké spokojenosti, výsledků SOS-10 a spokojenosti se životem a věkem. Korelační analýza mezi proměnnými věk a vysoká spokojenost ukázala nesignifikantní výsledky ($r = -0.131$, $p = 0.128$), což naznačuje absenci statisticky významného lineárního vztahu mezi těmito proměnnými. Druhá korelační analýza mezi proměnnými věk a spokojenost se životem ukázala nízkou pozitivní korelaci ($r = 0.146$, $p = 0.09$), což také naznačuje absenci statisticky významného lineárního vztahu mezi těmito proměnnými. Poslední korelační analýza mezi proměnnými věk a výsledky SOS-10 ukázala nízkou pozitivní korelaci ($r = 0.246$, $p = 0.004$). Tento výsledek naznačuje slabý lineární vztah mezi proměnnými, přičemž hodnota korelačního koeficientu indikuje malou míru souvislosti. Výsledky tedy naznačují, že neexistuje silný lineární vztah mezi proměnnými vysoké citlivosti a spokojenosti se životem a věkem. Věk má podle analýz signifikantní vztah pouze s well-beingem, jeho vizualizace je přiložena v grafu číslo 4.

Výsledky výzkumů vztahujících se k se vztahu mezi věkem a well-beingem nepřichází s jednotnými výsledky. Některé studie zjistily pozitivní vztah mezi věkem a životní pohodou (Faudzi, 2019), zatímco jiné uvádějí vztah negativní, zejména ve vyšším věku (Moral, 2008), což může být spojeno se zhoršujícím se fyzickým zdravím či nižší sociální podporou.

Graf 4

Vztah mezi vysokou citlivostí a well-beingem



Poznámka. SOS-10 = proměnná well-being

9.4.2 Statistiky popisující vztahy mezi zkoumanými proměnnými

Cílem tohoto výzkumu je ukázat, jak vysoká citlivost ovlivňuje well-being u dospělých jedinců bez duševních obtíží. Pro tento účel byla nejprve provedena regresní analýza (lineární regrese). Důvodem použití regresní analýzy byla snaha o predikci hodnoty závislé proměnné (well-being) na základě znalosti hodnot nezávislé proměnné (vysoká citlivost). Model byl vytvořen jak pro psychologický well-being měřený pomocí SOS-10, tak spokojenost se životem, která byla měřená škálou SWLS.

U zde zkoumaných dat bylo zjištěno, že splňují i další předpoklady použití lineární regrese, kromě normálního rozložení (viz výše). VIF pro multikolinearitu vyšel 1, rozptyl reziduálních hodnot je podobný na všech místech hodnot závislé proměnné, Durbin-Watsonův test k detekci autokorelace v reziduích regresního modelu vyšel nesignifikantně -0.06 ($p = 0.642$) a mezi pozorováními nebyly žádné skryté vztahy.

Na grafických zobrazeních (viz příloha č. 2) lze vidět, do jaké míry se empirická data shlukují kolem regresní funkce, přičemž čím více tomu tak je, tím výraznější je zkoumaný vztah a tím lepší je regresní model. Pro posouzení míry shody modelu s daty byl použit korelační koeficient R a koeficient determinace R^2 .

Nejprve byl analyzován vztah mezi proměnnými vysoká citlivost (prediktor, nezávislá proměnná) a well-being (výsledky SOS-10, vysvětlovaná/závislá proměnná). Ukazatele regresní analýzy, tedy hodnotu R^2 (index determinace) a R (Pearsonův korelační koeficient), jsou přiloženy v tabulce číslo 7 a znázorněny grafem číslo 5. Vyšší hodnota těchto indexů naznačuje lepší vysvětlení variability výsledné proměnné prediktory.

Tabulka 7

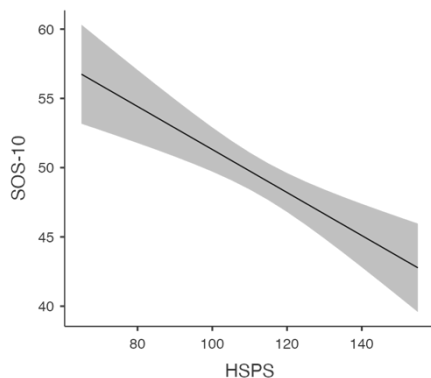
Regresní statistika prvního modelu

Model	R	R^2	F	df1	df2	p
1	0.358	0.128	19.7	1	134	<0.001

Poznámka. R = korelační koeficient, R^2 = koeficient determinace, df = stupně volnosti, p = p-hodnota

Graf 5

Graf regresní analýzy pro vztah mezi vysokou citlivostí a well-beingem



Poznámka. HSPS = proměnná vysoká citlivost, SOS-10 = proměnná well-being

Následně jsem provedla regresní analýzu s proměnnými vysoká citlivost (prediktor) a spokojenost se životem (vysvětlovaná proměnná), jejichž výsledky lze nalézt v tabulce číslo 8 a graficky ilustrovány grafem číslo 6.

Tabulka 8

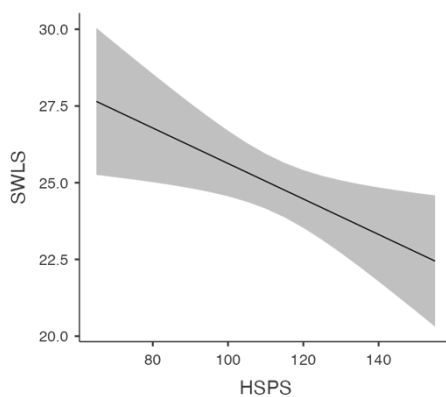
Regresní statistika druhého modelu

Model	R	R ²	F	df1	df2	p
2	0.208	0.043	6.08	1	134	0.015

Poznámka. R = korelační koeficient, R^2 = koeficient determinace, df = stupně volnosti, p = p -hodnota

Graf 6

Graf regresní analýzy pro vztah mezi vysokou citlivostí a životní spokojeností



Poznámka. HSPS = proměnná vysoká citlivost, SWLS = proměnná životní spokojenost

Poté, co byla provedena jednoduchá lineární regresní analýza, jsem přistoupila ke zjišťování těsnosti statistické závislosti mezi proměnnými zkoumaného výběrového souboru. Za tímto účelem byl použit korelační výzkumný design. Pro výpočet korelací jsem použila Pearsonův korelační koeficient, který je vhodný pro intervalové proměnné a pro data s normálním rozložením. Všechny zkoumané proměnné splňovaly podmínky pro intervalové proměnné. Normální rozložení dat bylo zjištěno u proměnné vysoká citlivost a psychologický well-being. Proměnná spokojenost se životem vykazovala mírně zkreslené rozložení zleva, což však s ohledem na celkovou velikost vzorku ($N = 136$) nebrání použití Pearsonova korelačního koeficientu. Pro následné vyhodnocení korelačního koeficientu byl použit úzus, že obecně ve společenských vědách můžeme interpretovat hodnotu korelačního koeficientu podle takto:

$|r| < 0.1$: Zanedbatelný vztah

$|r| < 0.3$: Slabý vztah

$|r| < 0.5$: Středně silný vztah

$|r| \geq 0.5$: Silný vztah

9.5 Etika výzkumu

V této práci byl realizován výzkum prostřednictvím dotazníkového šetření. Za účelem zachování etických norem, jsem se věnovala otázkám soukromí a důvěrnosti dat.

V rámci informovaného souhlasu byl účastník seznámen s potřebnými informacemi o výzkumu, tedy s řešitelem, cílem, průběhem a riziky. Byl ujistěn, že veškerá nasbíraná data budou anonymizována za účelem ochrany soukromí, a že budou využita pouze pro účely tohoto výzkumu. K sesbíraným údajům jsem měla přístup pouze já a vedoucí mé práce. Zároveň bylo zdůrazněno, že účast je naprosto dobrovolná a participant ji kdykoliv bez udání důvodu ukončit. Data byla anonymizována prostřednictvím platformy Qualtrics, na které probíhalo dotazníkové šetření. Po poskytnutí souhlasu k uchovávání a archivaci dat, byla data uchovávána s ohledem na ochranu osobních údajů, tedy že bylo zajištěno jejich zabezpečení a s omezený přístup k nim.

10 Výsledky

Výsledky prvního modelu pro vysokou citlivost a well-being ukazují, že R^2 dosahuje hodnoty 0.128, což znamená, že 12.8 % variability vysvětlované proměnné lze vysvětlit pomocí modelu. F-statistika modelu je signifikantní s hodnotou $F(134) = 19.7$, $p < 0,001$. Vzhledem k tomu, že výsledná hodnota p je velmi malá ($p < 0.001$), můžeme tvrdit, že existuje významná lineární závislost mezi vysokou citlivostí a well-beingem testovaným škálou SOS-10 (tedy afektovou stránku well-beingu).

V rámci analýzy regresního modelu byly dále získány koeficienty pro nezávislé proměnné. Pro proměnnou well-being byl zjištěn koeficient $b_1 = -0.825$ ($SE = 0.186$, $p < 0.001$). Absolutní člen modelu vykázal hodnotu $b_0 = 154$ ($SE = 9.292$, $p < 0.001$). Všechny koeficienty modelu jsou uvedeny v tabulce číslo 9.

Tabulka 9

Regresní koeficienty prvního modelu

Prediktor	B	SE	t	p
Absolutní člen	154	9.292	16.54	<0.001
SOS-10	-0.825	0.186	-4.44	<0.001

Poznámka. B = regresní koeficient b_1 , SE = směrodatná chyba, p = p-hodnota

Provedená regresní analýza u druhého modelu (proměnné vysoká citlivost a životní spokojenost) ukázala, že korelace mezi proměnnými dosáhla hodnoty $R = 0.208$. Modelová hodnota R^2 byla vypočítána jako 0.043, což naznačuje, že 4.3 % variability závislé proměnné lze vysvětlit modelovanými nezávislými proměnnými. F-statistika pro model byla vypočítána jako 6.08, s odpovídající p-hodnotou 0.015, což signalizuje statisticky významný vztah mezi nezávislou a závislou proměnnou.

I pro tento model byly dále získány koeficienty pro nezávislé proměnné. Pro proměnnou spokojenost se životem byl zjištěn koeficient $b_1 = 0.172$ ($SE = 0.387$, $p = 0.658$). Absolutní člen modelu vykázal hodnotu $b_0 = 132$ ($SE = 7.745$, $p < 0.001$). Všechny koeficienty modelu jsou uvedeny v tabulce číslo 10.

Tabulka 10

Regresní koeficienty druhého modelu

Prediktor	B	SE	t	p
Absolutní člen	132	7.745	17.00	<0.001
SWLS	-0.751	00.305	-2.47	0.015

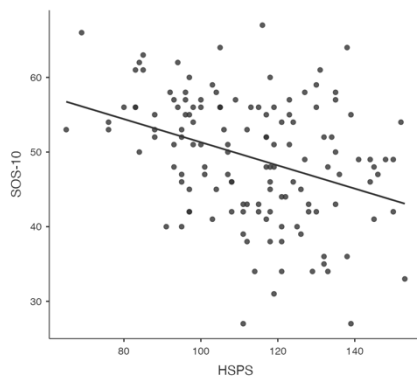
Poznámka. B = regresní koeficient b_1 , SE = směrodatná chyba, p = p-hodnota

10.1.1 Vztah mezi vysokou citlivostí a well-beingem

Nejprve byl vztah mezi proměnnými vysoká citlivost a well-being vizualizován pomocí scatterplotu. Z grafu číslo 4 lze vyčíst, že existuje negativní středně silný vztah mezi well-beingem a vysokou spokojeností.

Graf 4

Vztah mezi vysokou citlivostí a well-beingem



Poznámka. HSPS = proměnná vysoká citlivost, SOS-10 = proměnná well-being

Pro posouzení intenzity vztahu mezi proměnnými byl využit korelační koeficient, jehož hodnota činí $r = -0.358$. Tato hodnota naznačuje existenci středně silného negativního vztahu mezi zkoumanými proměnnými. Vyhodnocená korelace je statisticky významná ($p < 0.001$) na stanovené hladině významnosti $\alpha = 0.05$. Analýza byla provedena na vzorku s počtem stupňů volnosti $df = 134$. Všechny hodnoty jsou uvedeny v tabulce číslo 11.

Tabulka 11

Korelační matice pro vysokou citlivost a well-being

		HSPS	SOS-10
HSP	r	-	
	df	-	
	p-hodnota	-	
	95% CI horní	-	
	95% CI dolní	-	
SOS-10	r	-0.358	-
	df	134	-
	p-hodnota	<0.001	-
	95% CI horní	-0.202	-
	95% CI dolní	-0.456	-

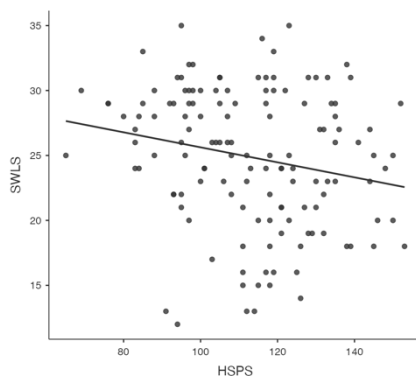
Poznámka. r = Pearsonův korelační koeficient, df = stupně volnosti, CI = interval spolehlivosti, HSPS = proměnná vysoká citlivost, SOS-10 = proměnná well-being

10.1.2 Vztah mezi vysokou citlivostí a životní spokojeností

Opět je nejprve prezentován scatterplot pro ilustraci distribuce proměnných a jejich vztahů, a to pro proměnné vysoká citlivost a životní spokojenost. Z grafu číslo 5 je patrné, že mezi těmito dvěma proměnnými lze pozorovat pouze slabý negativní vztah.

Graf 5

Vztah mezi vysokou citlivostí a životní spokojeností



Poznámka. HSPS = proměnná vysoká citlivost, SWLS = proměnná životní spokojenost

Pro potvrzení síly vztahu byl použit korelační koeficient $r = -0.208$, což naznačuje slabý negativní vztah. Tato korelace je statisticky významná ($p = 0.015$) při úrovni významnosti $\alpha = 0.05$. Analýza byla provedena na vzorku o velikosti $df = 134$ stupňů volnosti.

Tabulka 12

Korelační matice pro vysokou citlivost a životní spokojenost

		HSPS	SWLS
HSPS	r	-	-
	df	-	-
	p-hodnota	-	-
	95% CI horní	-	-
	95% CI dolní	-	-
SWLS	r	-0.208	-
	df	134	-
	p-hodnota	0.015	-
	95% CI horní	-0.042	-
	95% CI dolní	-0.364	-

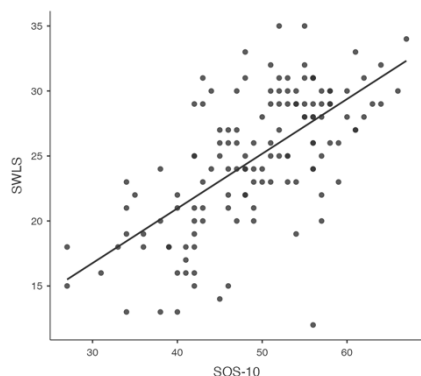
Poznámka. r = Pearsonův korelační koeficient, df = stupně volnosti, CI = interval spolehlivosti, HSPS = proměnná vysoká citlivost, SWLS = proměnná životní spokojenost

10.1.3 Vztah mezi životní spokojeností a well-beingem

Vzhledem ke skutečnosti, že se můžeme setkat se situací, kdy regresory sdílí část rozptylu nejen se závisle proměnnou, ale i mezi sebou, byla provedena i korelační analýza mezi dvěma závislými proměnnými v předchozích modelech 1 a 2, tedy spokojeností se životem a well-beingem. Konkrétně v tomto případě se koncepty do velké míry překrývají, což potvrzuje i vyhodnocení této korelační analýzy. To odhalilo významný pozitivní vztah mezi zkoumanými proměnnými, přičemž korelační koeficient dosáhl hodnoty $r = 0.658$. Tento vztah je dále graficky ilustrován grafem číslo 6 níže a popsán korelační maticí v tabulce číslo 13.

Graf 6

Vztah mezi spokojeností se životem a well-beingem



Poznámka. SOS-10 = proměnná well-being, SWLS = proměnná životní spokojenost

Tabulka 13

Korelační matice pro životní spokojenost a well-being

		SWLS	SOS-10
SWLS	r	-	
	df	-	
	p-hodnota	-	
	95% CI horní	-	
	95% CI dolní	-	
SOS-10	r	0.658	-
	df	134	-
	p-hodnota	<0.001	-
	95% CI horní	0.744	-
	95% CI dolní	0.550	-

Poznámka. r = Pearsonův korelační koeficient, df = stupně volnosti, CI = interval spolehlivosti, SWLS = proměnná životní spokojenost, SOS-10 = proměnná well-being

To, že jsou oba regresory korelované, znamená, že část rozptylu, kterou může vysvětlit proměnná well-being, lze stejně dobře vysvětlit s pomocí proměnné spokojenost se životem. Proto byla provedena vícenásobná regresní analýza se závislou proměnnou vysoká citlivost a kovariáty well-being a spokojenost se životem, a to s cílem odpovědět na otázku, který z regresorů bude mít jaký vliv na popis změny výsledné proměnné, tedy který regresor bude klíčovým faktorem při vysvětlování variabilitu sdílenou mezi všemi třemi proměnnými. Výsledky jsou uvedeny v tabulce číslo 14.

Tabulka 14

Regresní statistika třetího modelu

Model	R	R ²	Adjustované R ²	df1	df2	p
3	0.360	0.129	0.116	2	133	<0.001

Poznámka. R = korelační koeficient, R² = koeficient determinace, df = stupně volnosti, p = p-hodnota

Tyto výsledky vypovídají o tom, že oba regresory společně dokážou vysvětlit 13 % rozptylu, tedy jen o procento víc, než dokázal samotný well-being. Váha životní spokojenosti je blízko nule, zatímco váha well-beingu zůstává vysoká. Vysoká citlivost je závislá na well-beingu jedince, zatímco životní spokojenost má jen malý dopad.

11 Diskuse

Výsledky výzkumu této bakalářské práce přináší důležité poznatky o vztahu mezi vysokou citlivostí a dvěma klíčovými aspekty kvality života (Keyes et al., 2002) – well-beingem a spokojeností se životem. Zatímco předchozí výzkum se často soustředil na negativní důsledky vysoké citlivosti v oblasti zdraví a sociálních vztahů (Acevedo, 2020), tato práce přináší nový pohled a zkoumá vliv vysoké citlivosti na subjektivní well-being a životní spokojenost u lidí bez diagnostikovaných duševních obtíží. Výsledky analýz naznačují, že vysoká citlivost má významný vliv na prožívaný well-being. Tento závěr koresponduje s výsledky Sobocka (2015), který také pozoroval negativní vztah vysoké citlivosti a well-beingu, přičemž ale upozornil na to, že ne všechny citlivosti na smyslové zpracování jsou spojeny s nežádoucími životními výsledky. Jasně negativní implikace vysoké citlivosti byly reportovány ve studii Benhama (2006), kde bylo zjištěno, že vysoká citlivost souvisí se stresem a špatným zdravotním stavem. Právě amplifikované pocíťování stresu či horší zdravotní stav by mohlo být něčím, co negativně působí na well-being, a to konkrétně v dnešní době, kdy je společnost neustále vystavena rychlým změnám, zvýšenému tlaku na výkon a velkému množství podnětů.

Literatura popisuje, že pozitivní afektivita, tj. sklon k prožívání pozitivních emocí, je důležitou součástí pohody, protože pozitivní emoce mohou přispět k pocitu životní spokojenosti, angažovanosti a cílevědomosti a také podporovat fyzické zdraví a odolnost vůči stresu (Fredrickson, 2002). Tendence intenzivněji prožívat emoce se manifestuje u vysoce citlivých jedinců i u negativních emocí, což může mít za následek negativní vnímání svého okolního prostředí či celkové zhoršení jejich well-beingu. To je v souladu s předchozími studiemi, které ukazují na spojitost mezi vysokou citlivostí a vyšší emocionální reaktivitou (Bas et al., 2021).

Nižší well-being u vysoce citlivých jedinců může být spojen nejen s horší emocionální regulací, ale také s možnou sociální izolací, nedostatkem sebevědomí a výskytem fyzických symptomů. Tyto závěry jsou podporovány studií Costa-López et al. (2021), kteří spojují vysokou citlivost s potenciálně negativními dopady na osobní pohodu, každodenní fungování a zdraví. Další výzkumy, jako například práce Homberga et al. (2016) a Acevedo (2020), zdůrazňují, že vysoká citlivost přináší vnímání i velmi slabých podnětů, což může vést k možnému zahlcení a tím tak negativně ovlivnit well-being.

V kontextu osobnosti je vysoká citlivost často spojována s vyšší mírou empatie (Acevedo et al., 2014; Acevedo et al., 2020). Existují konzistentní důkazy o pozitivním vztahu mezi empatií a psychologickým well-beingem (Amirhesam et al., 2014). Nicméně, tento vztah je komplexní,

příčemž nadměrná empatie a vnímavost mohou vést k vyššímu emočnímu vypětí a přetížení. Tato skutečnost může být dalším faktorem, který ovlivňuje well-being negativně.

Dále bylo zjištěno, že vysoká citlivost má jen minimální vliv na hodnocení životní spokojenosti. Tento výsledek je velmi překvapivý, protože předchozí studie poukazovaly spíše na tendenci k nižší životní spokojenosti ve srovnání s osobami, které nejsou vysoce citlivé (např. Benham, 2006). Vysoce citliví lidé silněji vnímají fyzické i psychické fenomény, což může podněcovat rozvoj i pozitivních vlastností, jako je empatie, kreativita, zájem a otevřenost ke zkušenostem (Acevedo, 2020). Právě tyto vlastnosti pozitivně přispívají k emocionálním a duševním aspektům života. Rozvoj těchto silných stránek může vést u vysoce citlivých lidí k pozitivním zážitkům, vyšší spokojenosti se životem a v konečném důsledku k lepší kvalitě života.

Pokud bych měla výsledky interpretovat současně, lze konstatovat, že i když jedinci s vysokou citlivostí mohou mít sklony k příliš silné afektivní reaktivitě a intenzivnějšímu vnímání negativních emocí, nemusí to nutně ovlivnit jejich celkové hodnocení kvality života. Ukazuje se, že pohled na well-being je velmi komplexní a nedostatky v jedné oblasti mohou být vyváženy jinými aspekty života, což podporuje variabilitu subjektivního vnímání a prožívání života vysoce citlivého jedince.

Omezení této studie zahrnují její průřezový design a využití pouze jediné metody (tj. dotazníku) pro sběr dat. Průřezové studie zkoumají daný jev v daném časovém okamžiku a nezahrnují sledování změn v čase. Well-being a životní spokojenost jsou ve své podstatě velmi proměnlivé, proto nelze úplně jednoznačně určit příčinné vztahy mezi proměnnými. V budoucnosti by bylo zajímavé provést longitudinální výzkum, který by umožnil sledovat well-being a životní spokojenost po delší dobu, což nám může poskytnout jistou míru důvěry při rozhodování o příčinných vztazích.

Dalším omezením je sebeposuzovací forma dotazníků použitých v tomto výzkumu. Se sebeposouzením je spojena tendence jedinců nadsazovat míru souvislosti mezi různými jevy či faktory, když hodnotí sami sebe. Tato hrozba sebeposouzení může vést k umělému zvýšení míry korelace mezi různými proměnnými (Bozionelos, 2004). I když se to zdá být vážným problémem, některé empirické studie naznačují, že tento jev není tak významný, jak se mohlo zdát (Schmitt, 1994). Nicméně v budoucnosti bych i tak podporovala použití různých metod sběru dat, což by mohlo pomoci ověřit konzistenci výsledků a získat komplexnější porozumění zkoumanému fenoménu.

Mezi limity také patří komplexnost well-beingu. Well-being je považován za multidimenzionální konstrukt, který zahrnuje různé aspekty jako jsou pozitivní emoce, životní spokojenost, pocit smysluplnosti nebo osobní rozvoj (např. Seligman, 2004). Proto by bylo zajímavé prozkoumat podrobněji vztah mezi konkrétními komponenty well-beingu a faktory vysoké citlivosti (Nízký sensorický práh, Snadná excitabilita a Estetická citlivost).

12 Závěr

Tato bakalářská práce se zaměřila na well-being vysoce citlivých jedinců. Jejím hlavním cílem bylo shrnout stávající poznatky v této oblasti a prostřednictvím kvantitativního výzkumu zmapovat negativní i pozitivní vliv vysoké citlivosti na well-being u dospělé populace bez duševních obtíží.

V přehledové části práce jsem podrobně analyzovala teoretické koncepty vysoké citlivosti a well-beingu. Byly rozebrány definice, projevy, měření a vliv vysoké citlivosti na osobní pohodu jedince. Součástí přehledové části bylo také představení konceptu well-beingu, jeho definice, přístupy k měření a vztah k dalším pojmům považovaným za synonyma. Důkladná literární rešerše v této části poskytla základní rámec pro porozumění vztahu mezi vysokou citlivostí a well-beingem.

V empirické části jsem představila provedený kvantitativní výzkum, který probíhal pomocí dotazníkového šetření. Účastníci byli osloveni s cílem zjistit jejich úroveň vysoké citlivosti, well-beingu a životní spokojenost. Získaná data byla analyzována pomocí regresní analýzy a korelační analýzy, aby bylo možné posoudit vztah mezi proměnnými. Na základě výsledků statistických analýz lze konstatovat, že vysoká citlivost má negativní vliv na well-being, nicméně nemusí nutně negativně ovlivnit životní spokojenost jedince. Nižší well-being u těchto jedinců může být také spojen s horší emocionální regulací, sociální izolací a výskytem fyzických symptomů. Velmi překvapivé bylo to, že i když jsem očekávala nižší hodnocení životní spokojenosti u vysoce citlivých jedinců, výsledky ukázaly jen minimální vliv vysoké citlivosti na tento aspekt. To je v rozporu s některými předchozími studiemi, které naznačovaly tendenci k nižší životní spokojenosti u těchto jedinců. Proto v diskuzi navrhuji další možnosti postupu výzkumu, které by podrobněji zkoumaly vztah mezi konkrétními komponentami well-beingu a faktory vysoké citlivosti. Zároveň by mohlo být přínosné zjistit jaký konkrétní vliv má vysoká citlivost na well-being pomocí kvalitativního výzkumu či longitudinální studie.

Celkově lze konstatovat, že výsledky této práce poskytují nový pohled na vztah mezi vysokou citlivostí a well-beingem. Zatímco předchozí výzkumy se často zaměřovaly na negativní důsledky vysoké citlivosti, tato práce ukazuje, že vysoká citlivost může mít celou řadu účinků, a to dokonce i pozitivních, na well-being a životní spokojenost. Další výzkum v této oblasti by mohl přispět k lepšímu porozumění tohoto fenoménu a poskytnout podklady pro další intervence a terapeutické přístupy pro jedince s vysokou citlivostí.

13 Reference

- Acevedo, B. P. (2020). *The highly sensitive brain: Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity*. Academic Press.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M., Collins, N. L., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior, 4*(4), 580–594.
<https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation, 14*(6), 359–373.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). *Novel perspectives on Sensory Processing Sensitivity*. San Francisco, CA, USA: Association for Psychological Science Convention.
- Allin, P., & Hand, D. J. (2016). New Statistics for Old? —Measuring the wellbeing of the UK. *Journal of the Royal Statistical Society, 180*(1), 3–43.
<https://doi.org/10.1111/rssa.12188>
- Amirhesam, K., Baharloo, G., & Soliemani, F. (2014). The relationship between psychological well-being and empathy quotient. *Management Science Letters (Print), 4*(6), 1211–1214. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2014.5.005>
- Andresen, M., Goldmann, P., & Volodina, A. (2017). Do overwhelmed expatriates intend to leave? The effects of sensory processing sensitivity, stress, and social capital on expatriates' turnover intention. *European Management Review, 15*(3), 315–328.
<https://doi.org/10.1111/emre.12120>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social Indicators of Well-Being. In *Springer eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Markus, H. R., & Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5*(2–3), 219–226.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsq028>
- Aron, E. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving Outcomes for that Minority of People who are the Majority of Clients*.
- Aron, E. N. (2020). *The highly sensitive person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. Citadel Press.

- 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. (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. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Aron, E. N., PhD. (1997). *The highly sensitive person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. Harmony.
- Assary, E., Zavos, H., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2020). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26(9), 4896–4904. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>
- Aykan, S., Vatanserver, G., Doğanay-Erdoğan, B., & Kalaycıoğlu, C. (2020). Development of Sensory Sensitivity Scales (SeSS): Reliability and validity analyses. *Research in Developmental Disabilities*, 100, 103612. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103612>
- Badri, M., Alkhaili, M., Aldhaheri, H., Yang, G., Albahar, M., & Alrashdi, A. (2022). Exploring the Reciprocal Relationships between Happiness and Life Satisfaction of Working Adults—Evidence from Abu Dhabi. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3575. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063575>
- Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 341–346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.006>
- Bar-Shalita, T., Deutsch, L., Honigman, L., & Weissman-Fogel, I. (2015). Ecological aspects of pain in sensory modulation disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 45–46, 157–167. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2015.07.028>
- Bas, S., Kaandorp, M., De Kleijn, Z. P. M., Braaksma, W. J. E., Bakx, A., & Greven, C. U. (2021). Experiences of Adults High in the Personality Trait Sensory Processing Sensitivity: A Qualitative study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(21), 4912. <https://doi.org/10.3390/jcm10214912>

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(6), 351–355.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Belsky, J. (1997). Variation in Susceptibility to Environmental Influence: An Evolutionary Argument. *Psychological Inquiry*, *8*(3), 182–186.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0803_3
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, *135*(6), 885–908.
<https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2007). For better and for worse. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(6), 300–304.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00525.x>
- Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, *40*(7), 1433–1440.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.021>
- Black, B., & Kern, M. L. (2020). A qualitative exploration of individual differences in wellbeing for highly sensitive individuals. *Palgrave Communications*, *6*(1).
<https://doi.org/10.1057/s41599-020-0482-8>
- Blais, M. A., Lenderking, W. R., Baer, L., deLorell, A., Peets, K., Leahy, L., & Burns, C. (1999). Development and initial validation of a brief mental health outcome measure. *Journal of Personality Assessment*, *73*(3), 359–373.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7303_5
- Booth, C., Standage, H., & Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *87*, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>
- Bowling, A. (2005). *Measuring health*. Berkshire, Open University Press.
- Bozionelos, N. (2004). The big five of personality and work involvement. *Journal of Managerial Psychology*, *19*(1), 69–81. <https://doi.org/10.1108/02683940410520664>
- Braem, M., Asher, L., Furrer, S., Lechner, I., Würbel, H., & Melotti, L. (2017). Development of the “Highly Sensitive Dog” questionnaire to evaluate the personality dimension “Sensory Processing Sensitivity” in dogs. *PLOS ONE*, *12*(5), e0177616.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177616>
- Brindle, K. A., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional

- regulation? *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 214–221.
<https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>
- Brindle, K. A., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 214–221.
<https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>
- Brown, C., Tollefson, N., Dunn, W., Cromwell, R. L., & Filion, D. L. (2001). The Adult Sensory Profile: Measuring Patterns of Sensory Processing. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(1), 75–82. <https://doi.org/10.5014/ajot.55.1.75>
- Buck, K. A. (2016). Inhibited and uninhibited children. In *Springer eBooks* (pp. 1–4).
https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_768-1
- Butler, J. C., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117–124. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.31.2.117>
- Caspi, A. (1996). Behavioral observations at age 3 years predict adult psychiatric disorders. *Archives of General Psychiatry*, 53(11), 1033.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1996.01830110071009>
- Clauss, J. A., & Blackford, J. U. (2012). Behavioral inhibition and Risk for developing social Anxiety Disorder: A Meta-Analytic Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 51(10), 1066-1075.e1.
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2012.08.002>
- Clauss, J. A., Seay, A. L., VanDerKlok, R. M., Avery, S. N., Cao, A., Cowan, R. L., Benningfield, M. M., & Blackford, J. U. (2014). Structural and functional bases of inhibited temperament. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(12), 2049–2058. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu019>
- Clench-Aas, J., Nes, R. B., Dalgard, O. S., & Aarø, L. E. (2011). Dimensionality and measurement invariance in the Satisfaction with Life Scale in Norway. *Quality of Life Research*, 20(8), 1307–1317. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9859-x>
- Colquhoun, W. P., & Corcoran, D. (1964). The effects of time of day and social isolation on the relationship between temperament and performance. *The British Journal of Social and Clinical Psychology*, 3(3), 226–231. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1964.tb00431.x>

- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. J. (2016). Measuring Well-Being. *The Counseling Psychologist, 44*(5), 730–757. <https://doi.org/10.1177/0011000016633507>
- Costa-López, B., Ferrer-Cascales, R., & Baryła-Matejczuk, M. (2021). Relationship between Sensory Processing and Quality of Life: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine, 10*(17), 3961. <https://doi.org/10.3390/jcm10173961>
- Costa-López, B., Ferrer-Cascales, R., & Baryła-Matejczuk, M. (2021). Relationship between Sensory Processing and Quality of Life: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine, 10*(17), 3961. <https://doi.org/10.3390/jcm10173961>
- Craik, F. I. M., & Lockhart, R. S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 11*(6), 671–684. [https://doi.org/10.1016/s0022-5371\(72\)80001-x](https://doi.org/10.1016/s0022-5371(72)80001-x)
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*.
- Daniels, D., & Plomin, R. (1985). Differential experience of siblings in the same family. *Developmental Psychology, 21*(5), 747–760. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.5.747>
- Deaton, A. (1997). *The Analysis of Household Surveys: A Microeconomic Approach to Development Policy*. The World Bank.
- Degnan, K. A., & Fox, N. A. (2007). Behavioral inhibition and anxiety disorders: Multiple levels of a resilience process. *Development and Psychopathology, 19*(3), 729–746. <https://doi.org/10.1017/s0954579407000363>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.34>
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). Russell Sage Foundation
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money. *Psychological Science in the Public Interest, 5*(1), 1–31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, *97*(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). Flourishing scale [Dataset]. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t03126-000>
- Dispenza, M. C. (2019). Classification of hypersensitivity reactions. *Allergy and Asthma Proceedings*, *40*(6), 470–473. <https://doi.org/10.2500/aap.2019.40.4274>
- Dixon, E., Benham, G., Sturgeon, J. A., Mackey, S., Johnson, K. A., & Younger, J. (2016). Development of the Sensory Hypersensitivity Scale (SHS): a self-report tool for assessing sensitivity to sensory stimuli. *Journal of Behavioral Medicine*, *39*(3), 537–550. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9720-3>
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, *2*(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Dostál, D. (2016). Statistické metody v psychologii. *Olomouc. Filozofická fakulta*.
- Dragomirecká, E. & Bartoňová, J. (2006). WHOQOL-BREF. WHOQOL-100. Příručka pro uživatele české verze dotazníků kvality života Světové zdravotnické organizace. Praha: Psychiatrické centrum Praha. ISBN: 80-85121-82-4.
- Dragomirecká, E., Lenderking, W. R., Motlová, L. B., Goppoldova, E., & Selepova, P. (2006). A brief mental health Outcomes Measure: Translation and validation of the Czech version of the Schwartz Outcomes Scale-10. *Quality of Life Research*, *15*(2), 307–312. <https://doi.org/10.1007/s11136-005-1389-y>
- Dunn, W. (1997). The impact of sensory processing abilities on the daily lives of young children and their families: a conceptual model. *Infants and Young Children*, *9*(4), 23–35. <https://doi.org/10.1097/00001163-199704000-00005>
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In *Elsevier eBooks* (pp. 89–125). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-205050-3.50008-7>
- Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *Economic Journal*, *111*, 465–484.
- Elliott, C. (1971). NOISE TOLERANCE AND EXTRAVERSION IN CHILDREN. *British Journal of Psychology*, *62*(3), 375–380. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1971.tb02048.x>

- Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2008). Biological sensitivity to context. *Current Directions in Psychological Science*, *17*(3), 183–187. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00571.x>
- Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2011). Differential susceptibility to the environment: Toward an understanding of sensitivity to developmental experiences and context. *Development and Psychopathology*, *23*(1), 1–5. <https://doi.org/10.1017/s095457941000060x>
- Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment: An evolutionary–neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology*, *23*(1), 7–28. <https://doi.org/10.1017/s0954579410000611>
- Ellis, B. J., Shirtcliff, E. A., Boyce, W. T., Dearing, J., & Essex, M. J. (2011). Quality of early family relationships and the timing and tempo of puberty: Effects depend on biological sensitivity to context. *Development and Psychopathology*, *23*(1), 85–99. <https://doi.org/10.1017/s0954579410000660>
- Emerson, L., Leyland, A., Hudson, K., Rowse, G., Hanley, P., & Hugh-Jones, S. (2017). Teaching Mindfulness to Teachers: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Mindfulness*, *8*(5), 1136–1149. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0691-4>
- 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). <https://doi.org/10.29333/ejgm/100634>
- Evans, D., & Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, *44*(1), 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.016>
- Eysenck, H. J. (1955). A dynamic theory of anxiety and hysteria. *The Journal of Mental Science*, *101*(422), 28–51. <https://doi.org/10.1192/bjps.101.422.28>
- Eysenck, H. J. (1981). A model for personality. In *Springer eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-67783-0>
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality. In *Springer eBooks* (pp. 87–103). https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0643-4_7
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). Personality and individual differences. In *Springer eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2413-3>
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1963). Eysenck Personality Inventory [Dataset]. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t02711-000>

- Faudzi, F. N. M., Armitage, C. J., Bryant, C., & Brown, L. J. E. (2019). Moderating effects of age on relationships between attitudes to aging and well-being outcomes. *Aging & Mental Health*, 24(10), 1620–1626. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1619167>
- Felce, D. J., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1), 51–74. [https://doi.org/10.1016/0891-4222\(94\)00028-8](https://doi.org/10.1016/0891-4222(94)00028-8)
- Fiori, M., & Ortony, A. (2021). Initial evidence for the hypersensitivity hypothesis: Emotional intelligence as a magnifier of emotional experience. *Journal of Intelligence*, 9(2), 24. <https://doi.org/10.3390/jintelligence9020024>
- Forgeard, M., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring Well-Being for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1). <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120–134). Oxford University Press.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics*. Princeton: Princeton University Press. [it. tr. (2006), *Economia e felicità*, Il Sole24ore, Milano].
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- 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>
- Ghanizadeh, A. (2011). Sensory Processing Problems in Children with ADHD, a Systematic Review. *Psychiatry Investigation*, 8(2), 89. <https://doi.org/10.4306/pi.2011.8.2.89>
- Global Wellness Institute. (2020). *What is wellness?*. <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>
- Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In *Springer eBooks* (pp. 246–276). https://doi.org/10.1007/978-3-642-67783-0_8
- Gray, J. A. (1982). Précis of The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system. *Behavioral and Brain Sciences*, 5(3), 469–484. <https://doi.org/10.1017/s0140525x00013066>
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B. P., Bijttebier, P., & Homberg, J. R. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review

- and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Hagerty, M. R., Cummins, R. A., Ferriss, A. L., Land, K. C., Michalos, A. C., Peterson, M. F., Sharpe, A., Sirgy, J., & Vogel, J. (2001). Quality of Life Indexes for National Policy: Review and Agenda for Research. *Bulletin of Sociological Methodology/Bulletin De Méthodologie Sociologique*, 71(1), 58–78. <https://doi.org/10.1177/075910630107100104>
- Hanzlová, R., & Raudenská, P. (2023). Testing the Psychometric Properties and Equivalence of the Czech Version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) using Confirmatory Factor Analysis, Item Response Theory, and Bayesian Modelling. *Sociologický Časopis*. <https://doi.org/10.13060/csr.2023.047>
- Haslam, D. R. (1967). INDIVIDUAL DIFFERENCES IN PAIN THRESHOLD AND LEVEL OF AROUSAL. *British Journal of Psychology*, 58(1–2), 139–142. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1967.tb01067.x>
- Homberg, J. R., Schubert, D. W., Asan, E., & Aron, E. N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 472–483. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>
- Huppert, F. A. (2014). The State of Wellbeing Science. *Wellbeing*, C.L. Cooper (Ed.), 1–49. <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell036>
- Huppert, F. A., & Cooper, C. L. (Eds.). (2014). *Interventions and policies to enhance wellbeing*. Wiley Blackwell.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2011). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual Framework for defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Chase, E., Statham, & J. (2010). Childhood Wellbeing: A Brief Overview. London Childhood Wellbeing Research Centre.
- Cheek, J., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330–339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>

- Imura, S. (2021). Highly sensitive adolescents: The relationship between weekly life events and weekly socioemotional well-being. *British Journal of Psychology*, *112*(4), 1103–1129. <https://doi.org/10.1111/bjop.12505>
- Jamil, L., Dehghani, M., Lavasani, F. F., & Mahaki, B. (2019). Psychometric properties of the Farsi version of the Schwartz outcome scale. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, In Press*(In Press). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.90863>
- Jonsson, K., Grim, K., & Kjellgren, A. (2014). Do highly sensitive persons experience more nonordinary states of consciousness during sensory isolation? *Social Behavior and Personality*, *42*(9), 1495–1506. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.9.1495>
- Kagan, J. (1997). Temperament and the reactions to unfamiliarity. *Child Development*, *68*(1), 139–143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1997.tb01931.x>
- Kagan, J. (2002). Childhood predictors of states of anxiety. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *4*(3), 287–293. <https://doi.org/10.31887/dcns.2002.4.3/jkagan>
- Kagan, J., & Snidman, N. (1991). Temperamental factors in human development. *American Psychologist*, *46*(8), 856–862. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.46.8.856>
- Kahneman, D. (1994). New Challenges to the Rationality Assumption. *Journal of Institutional and Theoretical Economics (JITE) / Zeitschrift Für Die Gesamte Staatswissenschaft*, *150*(1), 18–36. <http://www.jstor.org/stable/40753012>
- Kahneman, D., & Riis, J. (2005). Living, and thinking about it: two perspectives on life. In *Oxford University Press eBooks* (pp. 284–305). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0011>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kalsched, D. (1996). *The inner world of trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit*. Psychology Press.
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, *36*(5), 1225–1232. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00213-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00213-7)
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In M. Blatný, D. Jaroslava, K. Vladimír, & I. Šolcová (Eds.), *PSYCHOSOCIÁLNÍ SOUVISLOSTI OSOBNÍ POHODY* (p. 9-36). Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD.

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kinnealey, M., Koenig, K., & Smith, S. (2011). Relationships between sensory modulation and social supports and Health-Related Quality of life. *American Journal of Occupational Therapy*, *65*(3), 320–327. <https://doi.org/10.5014/ajot.2011.001370>
- Kinnealey, M., Koenig, K., & Smith, S. (2011). Relationships between sensory modulation and social supports and Health-Related Quality of life. *American Journal of Occupational Therapy*, *65*(3), 320–327. <https://doi.org/10.5014/ajot.2011.001370>
- Kolektiv, B. M. A. (2010). *Psychologie osobnosti – Hlavní témata, současné přístupy*. Grada Publishing a.s.
- Koolhaas, J. M., Benus, R., & Van Oortmerssen, G. (1987). Individual differences in behavioural reaction to a changing environment in mice and rats. *Behaviour*, *100*(1–4), 105–121. <https://doi.org/10.1163/156853987x000099>
- Koolhaas, J. M., Korte, S. M., De Boer, S. F., Van Der Vegt, B. J., Van Reenen, C., Hopster, H., De Jong, I., Ruis, M., & Blokhuis, H. (1999). Coping styles in animals: current status in behavior and stress-physiology. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *23*(7), 925–935. [https://doi.org/10.1016/s0149-7634\(99\)00026-3](https://doi.org/10.1016/s0149-7634(99)00026-3)
- Korte, S. M., Koolhaas, J. M., Wingfield, J. C., & McEwen, B. S. (2005). The Darwinian concept of stress: benefits of allostasis and costs of allostatic load and the trade-offs in health and disease. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *29*(1), 3–38. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.08.009>
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1985). A multitrait-multimethod examination of affect structure: hedonic level and emotional intensity. *Personality and Individual Differences*, *6*(5), 631–636. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(85\)90013-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(85)90013-3)
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, *51*(4), 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Lindert, J., Bain, P., Kubzansky, L. D., & Stein, C. (2015). Well-being measurement and the WHO health policy Health 2010: systematic review of measurement scales. *European Journal of Public Health*, *25*(4), 731–740. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cku193>
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-

- sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1).
<https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019). Sensory Processing Sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 138–152.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>
- Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 255–259. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.239>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
<https://doi.org/10.1023/a:1006824100041>
- Maliňáková, K., Novák, L., Trnka, R., & Tavel, P. (2021). Sensory Processing Sensitivity Questionnaire: A Psychometric Evaluation and Associations with Experiencing the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 12962. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412962>
- Manuck, S. B. (2011). Delay discounting covaries with childhood socio-economic status as a function of genetic variation in the dopamine D4 receptor (DRD4). *Paper presented at the Society for Research in Child Development*, Montreal, Quebec, Canada.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494>
- McNaughton, N., & Gray, J. A. (2000). Anxiolytic action on the behavioural inhibition system implies multiple types of arousal contribute to anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 161–176. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(00\)00344-x](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00344-x)
- Meredith, P., Bailey, K. J., Strong, J., & Rappel, G. (2015). Adult attachment, sensory processing, and distress in healthy adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(1), 7001250010p1-7001250010p8. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.017376>

- Meyer, B., Ajchenbrenner, M., & Bowles, D. (2005). Sensory Sensitivity, Attachment Experiences, and Rejection Responses Among Adults with Borderline and Avoidant Features. *Journal of Personality Disorders, 19*(6), 641–658.
<https://doi.org/10.1521/pedi.2005.19.6.641>
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin, 110*(3), 406–425. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.3.406>
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition, 18*(1), 176–186.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Moral, J. C. M., Miguel, J. M. T., & Navarro-Pardo, E. (2008). Análisis del bienestar en la vejez según la edad. *Revista Española De Geriatría Y Gerontología, 43*(2), 90–95.
[https://doi.org/10.1016/s0211-139x\(08\)71161-2](https://doi.org/10.1016/s0211-139x(08)71161-2)
- Moruzzi, G., & Magoun, H. W. (1949). Brain stem reticular formation and activation of the EEG. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology, 1*(1–4), 455–473.
[https://doi.org/10.1016/0013-4694\(49\)90219-9](https://doi.org/10.1016/0013-4694(49)90219-9)
- Nocentini, A., Menesini, E., & Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children’s positive response to School-Based antibullying intervention. *Clinical Psychological Science, 6*(6), 848–859.
<https://doi.org/10.1177/2167702618782194> *Organizational Behavior, 15* (s. 393–8.)
- Ormel, J., Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., Bos, E. H., Hankin, B. L., Rosmalen, J., & Oldehinkel, A. J. (2013). Neuroticism and common mental disorders: Meaning and utility of a complex relationship. *Clinical Psychology Review, 33*(5), 686–697.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.04.003>
- Oxford University Press (1995). *Oxford Avanced Learner’s Dictionary. Fifth edition.* Oxford, Oxford University Press.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137–152.
<https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives, 9*(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>

- Pluess, M., & Belsky, J. (2010). Differential susceptibility to parenting and quality child care. *Developmental Psychology, 46*(2), 379–390. <https://doi.org/10.1037/a0015203>
- Pluess, M., & Belsky, J. (2011). Prenatal programming of postnatal plasticity? *Development and Psychopathology, 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., 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., Lionetti, F., Aron, E. N., & Aron, A. (2023). People differ in their sensitivity to the environment: An integrated theory, measurement and empirical evidence. *Journal of Research in Personality, 104*, 104377. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104377>
- Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2003). Child Well-being: A Systematic Review of the Literature. *Social Indicators Research, 61*(1), 59–78. <https://doi.org/10.1023/a:1021284215801>
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., MacCallum, R. C., & Nicewander, W. A. (2005). Use of the Extreme Groups Approach: a critical reexamination and new recommendations. *Psychological Methods, 10*(2), 178–192. <https://doi.org/10.1037/1082-989x.10.2.178>
- Random House Inc. (1991). *Random House Webster's College Dictionary*. Glencoe edition. New York, Random House Inc.
- Reise, S. P., Bonifay, W., & Haviland, M. G. (2013). Scoring and modeling psychological measures in the presence of multidimensionality. *Journal of Personality Assessment, 95*(2), 129–140. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.725437>
- Reise, S. P., Moore, T. M., & Haviland, M. G. (2010). Bifactor models and rotations: exploring the extent to which multidimensional data yield univocal scale scores. *Journal of Personality Assessment, 92*(6), 544–559. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.496477>
- Revelle, W. (2016). Hans Eysenck: Personality theorist. *Personality and Individual Differences, 103*, 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.007>
- Rivas-Vazquez, R. A., Rivas-Vazquez, A. A., Blais, M. A., Rey, G., Rivas-Vasquez, F., Jacobo, M., & Carrazana, E. (2001). Development of a Spanish version of the Schwartz Outcome Scale-10: a brief mental health outcome measure. *Journal of*

- Personality Assessment*, 77(3), 436–446.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7703_05
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2007). Temperament. *Handbook of Child Psychology*.
<https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0303>
- Ruggeri, K., García-Garzón, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- S. M. Hunt. (1997). Editorial: The Problem of Quality of Life. *Quality of Life Research*, 6(3), 205–212. <http://www.jstor.org/stable/4035081>
- Salgado, J. F. (1997). The five factor model of personality and job performance in the European Community. *Journal of Applied Psychology*, 82(1), 30–43.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.82.1.30>
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*.
- Sellin, R. (2016). *Hypersenzitivní lidé mezi námi: vysoká senzitivita – od mínusu k plusu*.
- Shin, D. C., & Johnson, D. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1–4), 475–492.
<https://doi.org/10.1007/bf00352944>
- Schmitt, N. (1994). Method bias: the importance of theory and measurement, *Journal of*

- Sih, A., & Bell, A. M. (2008). Chapter 5 Insights for Behavioral Ecology from Behavioral Syndromes. In *Advances in The Study of Behavior* (pp. 227–281).
[https://doi.org/10.1016/s0065-3454\(08\)00005-3](https://doi.org/10.1016/s0065-3454(08)00005-3)
- Simons, G., & Baldwin, D. S. (2021). A critical review of the definition of ‘wellbeing’ for doctors and their patients in a post Covid-19 era. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(8), 984–991. <https://doi.org/10.1177/00207640211032259>
- Sinclair, C., Meredith, P., Strong, J., & Chalkiadis, G. (2019). Sensory modulation. *The Clinical Journal of Pain*, 35(2), 121–132.
<https://doi.org/10.1097/ajp.0000000000000663>
- Sinclair, C., Meredith, P., Strong, J., & Chalkiadis, G. (2019). Sensory modulation. *The Clinical Journal of Pain*, 35(2), 121–132.
<https://doi.org/10.1097/ajp.0000000000000663>
- Slagt, M., Dubas, J. S., Deković, M., & Van Aken, M. a. G. (2016). Differences in sensitivity to parenting depending on child temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1068–1110. <https://doi.org/10.1037/bul0000061>
- Slagt, M., Dubas, J. S., Van Aken, M. a. G., Ellis, B. J., & Deković, M. (2018). Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting. *Developmental Psychology*, 54(3), 543–558. <https://doi.org/10.1037/dev0000431>
- Smolewska, K., McCabe, S., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five.” *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269–1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
- Sobocko, K., & Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.045>
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251–279.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
- Sweitzer, M. M., Halder, I., Flory, J. D., Craig, A. E., Gianaros, P. J., Ferrell, R. E., & Manuck, S. B. (2012). Polymorphic variation in the dopamine D4 receptor predicts delay discounting as a function of childhood socioeconomic status: evidence for differential susceptibility. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(5), 499–508.
<https://doi.org/10.1093/scan/nss020>

- Szocik, K., Wójtowicz, T., Rappaport, M. B., & Corbally, C. J. (2020). Ethical issues of human enhancements for space missions to Mars and beyond. *Futures*, *115*, 102489. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2019.102489>
- Tavassoli, T., Hoekstra, R. A., & Baron-Cohen, S. (2014). The Sensory Perception Quotient (SPQ): development and validation of a new sensory questionnaire for adults with and without autism. *Molecular Autism*, *5*(1), 29. <https://doi.org/10.1186/2040-2392-5-29>
- The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. (1995). *Social Science & Medicine*, *41*(10), 1403–1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k)
- Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Trå, H. V., Volden, F., & Watten, R. G. (2022). High Sensitivity: Factor structure of the highly sensitive person scale and personality traits in a high and low sensitivity group. Two gender—matched studies. *Nordic Psychology*, *75*(4), 328–350. <https://doi.org/10.1080/19012276.2022.2093778>
- Vik, M. H., & Carlquist, E. (2017). Measuring subjective well-being for policy purposes: The example of well-being indicators in the WHO “Health 2020” framework. *Scandinavian Journal of Public Health*, *46*(2), 279–286. <https://doi.org/10.1177/1403494817724952>
- Vittersø, J. (2013). Feelings, meanings, and optimal functioning: Some distinctions between hedonic and eudaimonic well-being. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 39–55). <https://doi.org/10.1037/14092-003>
- Voukelatou, V., Gabrielli, L., Miliou, I., Cresci, S., Sharma, R., Tesconi, M., & Pappalardo, L. (2020). Measuring objective and subjective well-being: dimensions and data sources. *International Journal of Data Science and Analytics*, *11*(4), 279–309. <https://doi.org/10.1007/s41060-020-00224-2>
- Wachs, T. D. (2013). Relation of maternal personality to perceptions of environmental chaos in the home. *Journal of Environmental Psychology*, *34*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.11.003>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 374–385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Greven, C. U., Goossens, L., Colpin, H., Van Den Noortgate, W., Verschueren, K., Bastin, M., Van Hoof, E., De Fruyt, F., & Bijttebier, P. (2019). Psychometric properties of the Highly Sensitive Child scale across developmental stage, gender, and country. *Current Psychology, 40*(7), 3309–3325. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00254-5>
- Widiger, T. A., & Oltmanns, J. R. (2017). Neuroticism is a fundamental domain of personality with enormous public health implications. *World Psychiatry, 16*(2), 144–145. <https://doi.org/10.1002/wps.20411>
- Wilson, T. D., Lisle, D. J., Schooler, J. W., Hodges, S. D., Klaaren, K. J., & LaFleur, S. J. (1993). Introspecting about Reasons can Reduce Post-Choice Satisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19*(3), 331–339. <https://doi.org/10.1177/0146167293193010>
- Wilson, W. S. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*(4), 294–306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- Wolf, M., Van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 105*(41), 15825–15830. <https://doi.org/10.1073/pnas.0805473105>
- Wolfe, J. M. (1988). *Sensory Systems: II: Senses Other Than Vision*. Springer Science & Business Media.
- Wood, J. J., McLeod, B. D., Sigman, M., Hwang, W., & Chu, B. C. (2002). Parenting and childhood anxiety: theory, empirical findings, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 44*(1), 134–151. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00106>
- Wyller, H. B., Wyller, V. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress: A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Psychologist, 4*. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e15>
- Yano, K., & Oishi, K. (2018). The relationships among daily exercise, sensory-processing sensitivity, and depressive tendency in Japanese university students. *Personality and Individual Differences, 127*, 49–53. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.047>

Zuckerman, M. (1999). Diathesis-stress models. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 3–23). <https://doi.org/10.1037/10316-001>

14 Seznam příloh

15.1 Příloha 1: Celý úvodní text

15.2 Příloha 2: Informovaný souhlas

15.3 Příloha 3: Histogramy a Q-Q graf

15 Přílohy

15.1 Příloha 1

Dobrý den,

jmenuji se Anna Kratochvílová a jsem studentkou bakalářské psychologie na Filosofické fakultě University Karlovy. Obracím se na Vás s prosbou o účast v mém výzkumu, jehož cílem je podrobněji prozkoumat pozitivní i negativní vliv vysoké citlivosti na well-being a porozumět, jak projevy vysoké citlivosti působí na prožívaný well-being u dospělé populace bez duševních obtíží.

Pro svůj výzkum tedy hledám osoby ve věku od 18 do 60 let, kteří se neléčí s žádnou duševní nemocí. Výzkum je součástí mé bakalářské práce vedené Mgr. Julií Pikolou. Vaše účast ve výzkumu spočívá ve zodpovězení otázek dotazníku, na jehož vyplnění Vám bude stačit přibližně 15 minut.

Nepředpokládám, že by byla spojena se studií nějaká rizika. Studie se zaměřuje na spokojenost a well-being, což může vyvolat určité emoční reakce.

Pro realizaci výzkumu je potřeba zjistit některé Vaše specifické údaje, jako je věk, nejvyšší ukončené vzdělání či Vaše pohlaví. Veškerá nasbíraná data však budou anonymizována za účelem ochrany Vašeho soukromí, budou využita pouze pro účely tohoto výzkumu a k Vaším údajům budou mít přístup pouze já a vedoucí mé práce.

Vaše účast v něm je naprosto dobrovolná a můžete ji kdykoliv bez udání důvodu ukončit. V případě, že budete mít po vyplnění dotazníku nějaké dotazy, či se chcete o výzkumu dozvědět více, neváhejte se na mě obrátit na e-mailové adrese annikrat@seznam.cz

15.2 Příloha 2

Pro účast ve studii prosím potvrďte informovaný souhlas.

Potvrzuji, že

a) jsem se seznámil/a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu (dále též jen „výzkum“);

b) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby v tomto výzkumu;

c) rozumím tomu, že se mohu kdykoli rozhodnout ve své účasti na výzkumu nepokračovat;

d) jsem srozuměn/a s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytují bezúplatně.

Zároveň prohlašuji, že

a) souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím;

b) souhlasím se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů v rozsahu v tomto informovaném souhlasu uvedených ze strany Univerzity Karlovy, Filozofické fakulty, IČ: 00216208, se sídlem: nám. Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1, a to pro účely zpracování dat vzešlých z výzkumu, pro účely případného kontaktování z důvodu zpracování dat vzešlých z výzkumu či z důvodu nabídky účasti na obdobných akcích a pro účely evidence a archivace; a s tím, že tyto osobní údaje mohou být poskytnuty subjektům oprávněným k výkonu kontroly projektu, v jehož rámci výzkum realizován;

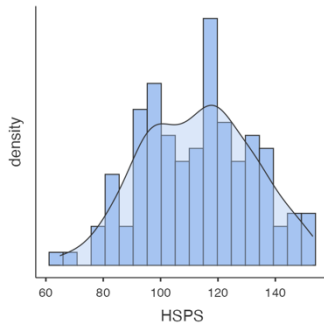
c) jsem seznámen/a se svými právy týkajícími se přístupu k informacím a jejich ochraně podle § 12 a § 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, tedy že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o informaci o zpracování mých osobních a citlivých údajů a jsem oprávněn/a ji dostat a že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o opravu nepřesných osobních údajů, doplnění osobních údajů, jejich blokaci a likvidaci. Výše uvedená svolení a souhlasy poskytují dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazuji se je neodvolat bez závažného důvodu spočívajícího v podstatné změně okolností. Vše výše uvedené se řídí zákony České republiky, s výjimkou tzv.

kolizních norem, a bude v souladu s nimi vykládáno, přičemž případné spory budou řešeny příslušnými soudy v České republice.

15.3 Příloha 3

Obrázek 1

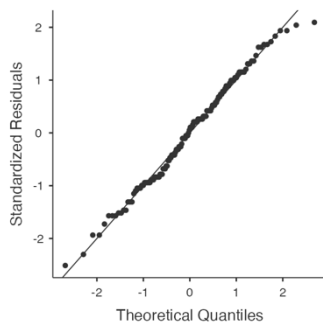
Histogram pro HSPS



Poznámka HSPS = proměnná vysoká citlivost, density = hustota

Obrázek 2

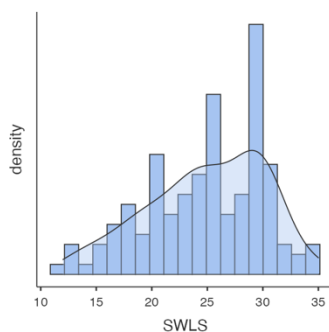
Q-Q plot pro HSPS



Poznámka Theoretical Quantiles = teoretické kvantily, Standardized Residuals = standardizované reziduály pro vysokou citlivost

Obrázek 3

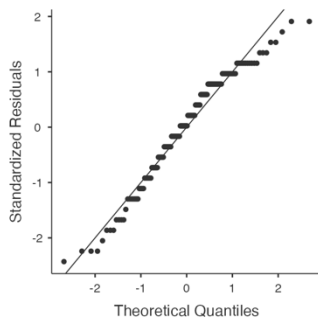
Histogram pro SWLS



Poznámka SWLS = proměnná spokojenost se životem, density = hustota

Obrázek 4

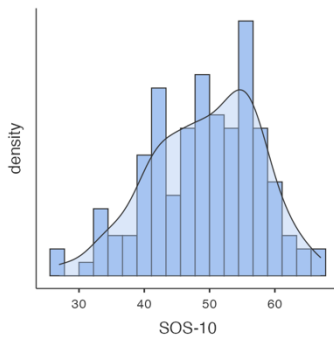
Q-Q plot pro SWLS



Poznámka Theoretical Quantiles = teoretické kvantily, Standardized Residuals = standardizované reziduály pro spokojenost se životem

Obrázek 5

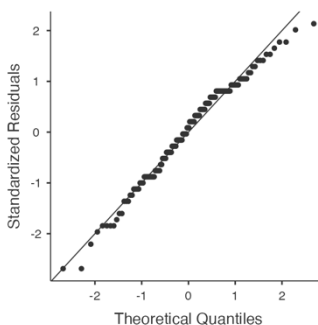
Histogram pro SOS-10



Poznámka SOS-10 = proměnná well-being, density = hustota

Obrázek 6

Q-Q plot pro SOS-10



Poznámka Theoretical Quantiles = teoretické kvantily, Standardized Residuals = standardizované reziduály pro well-being