

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Bakalářská práce



Tereza Vlčková

**Emoční regulace a nepříznivé zážitky z dětství u vysoce  
citlivých lidí**

**Emotion Regulation and Adverse Childhood Experiences  
among Highly Sensitive People**

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Julie Pikola

2024

## **Poděkování**

Chtěla bych srdečně poděkovat Mgr. Julii Pikole za všechny odborné rady a doporučení k mé práci a za laskavost a trpělivost při jejím vedení. Děkuji všem respondentům, kteří se účastnili výzkumného šetření. Velké poděkování patří také mým blízkým za podporu při psaní této práce.

## **Prohlášení**

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

Tereza Vlčková

V Praze dne 30.6. 2024

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá tématem emoční regulace a nepříznivých zážitků z dětství u vysoce citlivých lidí. Cílem práce je prozkoumat, jaké jsou rozdíly mezi skupinami vysoce a méně citlivých lidí ve strategiích emoční regulace a v počtu reportovaných nepříznivých zážitků z dětství. Práce se dále zaměřuje na to, jak počet nepříznivých zážitků z dětství a vysoká citlivost ovlivňují strategie emoční regulace.

Teoretická část shrnuje poznatky o vysoké citlivosti, jejích projevech, měření, podílu vysoce citlivých lidí v populaci, emočním prožívání a emoční regulaci vysoce citlivých lidí a o vlivu prostředí na vysoce citlivé lidi s důrazem na vliv nepříznivých zážitků z dětství.

Empirická část prezentuje provedení kvantitativní výzkum. Jsou popsány metody SPSQ, ERQ a vytvořená položka mapující nepříznivé zážitky z dětství, které byly užity, dále procedura online sběru dat a užití statistické testy. Výsledky ukazují, že vysoce citliví lidé reportují oproti méně citlivým lidem signifikantně více nepříznivých zážitků z dětství a že nepříznivé zážitky z dětství negativně ovlivňují strategii kognitivního přehodnocení.

**Klíčová slova:** vysoká citlivost; citlivost smyslového zpracování; emoční regulace; nepříznivé zážitky z dětství

## **Abstract**

This bachelor thesis addresses the topic of emotion regulation and adverse childhood experiences among highly sensitive people. The aim of the study is to explore the differences between groups of highly and less sensitive people in the emotion regulation strategies and the count of reported adverse childhood experiences. The study also focuses on the effect that the count of adverse childhood experiences and high sensitivity have on emotion regulation strategies.

The theoretical section summarizes the findings about high sensitivity, its manifestations, measurements, proportion of highly sensitive people in population, experiencing emotions and emotion regulation among highly sensitive people, the effect of environment on highly sensitive people with emphasis on the effect of adverse childhood experiences.

The empirical section presents the conducted quantitative research. The methods SPSQ, ERQ and the formulated adverse childhood experiences item that were used, procedure of online data collection and used statistic tests are described. Results suggest that highly sensitive people report significantly more adverse childhood experiences than less sensitive people and that adverse childhood experiences negatively affect the strategy of cognitive reappraisal.

**Key words:** High Sensitivity; Sensory Processing Sensitivity; Emotion Regulation; Adverse Childhood Experiences

## Obsah

Úvod.....	9
I. Teoretická část.....	11
1. Vysoká citlivost.....	11
1.1. Vymezení terminologie .....	11
1.2. Odlišení od jiných konceptů.....	12
1.3. Historie výzkumu rysu .....	14
1.3.1. Výzkumy odkazující k teorii citlivosti smyslového zpracování .....	15
1.4. Projevy vysoké citlivosti .....	17
1.4.1. Negativní projevy vysoké citlivosti.....	17
1.4.2. Pozitivní projevy vysoké citlivosti .....	18
1.5. Původ rysu vysoká citlivost.....	20
1.6. Podíl vysoce citlivých lidí v populaci .....	22
1.7. Měření vysoké citlivosti .....	22
2. Prožívání emocí a emoční regulace u vysoce citlivých lidí .....	25
2.1. Prožívání emocí u vysoce citlivých lidí .....	25
2.2. Teoretické vymezení emoční regulace .....	26
2.3. Emoční regulace u vysoce citlivých lidí .....	27
2.4. Doporučení k práci s emoční regulací u vysoce citlivých lidí .....	29
2.5. Vliv dětství na emoční regulaci vysoce citlivých lidí .....	29
3. Nepříznivé zážitky z dětství .....	30
3.1. Vliv nepříznivých zážitků z dětství .....	30
3.2. Důsledky nepříznivých zážitků z dětství na vysoce citlivé lidi .....	31
4. Shrnutí teoretické části .....	33
II. Empirická část.....	34
5. Cíl výzkumu .....	34
5.1. Výzkumné otázky a hypotézy .....	34

6.	Metodika.....	35
6.1.	Výzkumný soubor .....	35
6.1.1.	Charakteristiky výsledného vzorku.....	36
6.2.	Měřicí nástroje.....	38
6.2.1.	Sensory Processing Sensitivity Questionnaire .....	38
6.2.2.	Emotion Regulation Questionnaire .....	39
6.2.3.	Položka mapující nepříznivé zážitky z dětství .....	40
6.3.	Procedura.....	41
6.4.	Statistická analýza .....	41
6.5.	Etika výzkumu.....	42
7.	Výsledky.....	43
7.1.	Rozdíly mezi skupinami.....	43
7.2.	Vliv proměnných na emoční regulaci .....	45
8.	Diskuse .....	50
9.	Závěr.....	55
	Reference.....	56
	Seznam příloh.....	70
	Přílohy .....	71
	Příloha 1 .....	71
	Příloha 2 .....	72
	Příloha 3 .....	73
	Příloha 4 .....	74

## Seznam zkratek

Zkratka	Anglický výraz	Český výraz
SPS	Sensory Processing Sensitivity	Citlivost smyslového zpracování
ERP	Event Related Potential	Evokovaný potenciál
fMRI	Functional Magnetic Resonance Imaging	Funkční magnetická rezonance
5-HTTLPR	Serotonin transporter linked polymorphic region	Polymorfismus spojený s transportem serotoninu
LST	Low Sensory Treshold	Nízký podnětový práh
EOE	Ease of Excitation	Snadnost vzrušení
AES	Aesthetic Sensitivity	Estetická citlivost
HSPS	High Sensitive Person Scale	Škála vysoké citlivosti
HSP-12	12-item Highly Sensitive Person Scale	Škála vysoké citlivost o 12 položkách
ACE	Adverse Childhood Experiences	Nepříznivé zážitky z dětství
HSP	Highly Sensitive Person	Vysoce citlivý člověk
nonHSP	Nonhighly Sensitive Person	Ne vysoce citlivý člověk/Méně citlivý člověk
SPSQ	Sensory Processing Sensitivity Questionnaire	Dotazník citlivosti smyslového zpracování
ERQ	Emotion Regulation Questionnaire	Dotazník emoční regulace



## Úvod

Vysoká citlivost, jinak nazývaná jako citlivost smyslového zpracování, je temperamentový rys, který je charakteristický vyšší citlivostí k podnětům prostředí (Greven et al., 2019). Rys byl představen autory Elaine N. Aron a Arthurem Aron v roce 1997. Jedná se tedy o poměrně mladé pojetí temperamentu, které se zdá být i značně populární u laické veřejnosti, jak však upozorňuje např. Greven et al. (2019), výzkumů zaměřujících se na tuto vlastnost není mnoho a poznání veškerých aspektů a souvislostí s jinými oblastmi psychiky tak není příliš hluboké.

Přestože vysoká citlivost nepředstavuje patologii, pojí se s vyššími mírami psychického distresu jako jsou deprese, úzkosti či stres (Bakker & Moulding, 2012; Liss et al., 2005). Takové projevy jsou častější u vysoce citlivých lidí, kteří reportují nepříznivé zážitky či méně kvalitní rodičovskou péči z dětství (E. N. Aron et al., 2005; Booth et al., 2015), jiné studie naznačují, že jsou psychické potíže u vysoce citlivých lidí spojeny s nevhodnými strategiemi emoční regulace (Brindle et al., 2015; Eşkisü et al., 2022). Žádná studie se však doposud nezabývala spojitostí mezi emoční regulací a nepříznivými zážitky z dětství u vysoce citlivých lidí, proto je cílem mé bakalářské práce tuto mezeru ve výzkumu pomoci objasnit. V rámci kvantitativního šetření je mým záměrem objasnit, jaké strategie emoční regulace užívají vysoce citliví lidé oproti méně citlivým lidem, jak se tyto skupiny liší v počtu reportovaných nepříznivých zážitků z dětství a jak ovlivňují nepříznivé zážitky z dětství spolu s vysokou citlivostí emoční regulaci.

Toto téma jsem si zvolila hned z několika důvodů. Původně jsem koncept vysoké citlivosti znala jen velmi omezeně a spíše z populárně naučných zdrojů, v rámci první rešerše mě však zaujal svým širokým záběrem – teorie nejen, že popisuje projevy rysu a klinické aspekty, které z něho vychází, klade si ale za cíl ho vysvětlit i v ohledu k evolučně daným strategiím, zaměřuje se na jeho vznik i na to, jak jeho východiska formuje vliv prostředí. Výzkum vysoké citlivosti zároveň není příliš rozsáhlý, o to méně se pak věnuje emoční regulaci, která se přitom jeví jako důležitý aspekt, který hraje roli v duševní pohodě vysoce citlivých lidí. Otázka vlivu nepříznivých zážitků z dětství na emoční regulaci vysoce citlivých lidí je pak ve svých úplných začátcích. Chtěla bych tak svou prací přispět k rozšíření studia problematiky obecně i v tuzemsku, vzhledem k tomu, že se v Čechách jedná o poměrně neprobádané téma.

V první kapitole teoretické části práce se zabývám vysokou citlivostí, užívanou terminologií, historií výzkumu rysu, projevy vysoké citlivosti, původem rysu, zastoupením vysoce citlivých lidí v populaci a měřením vysoké citlivosti. Druhá kapitola je zaměřena na prožívání emocí a

emoční reaktivitu vysoce citlivých lidí, na specifika jejich emoční regulace, přičemž představím i základní koncepty emoční regulace obecně. Třetí kapitola se věnuje nepříznivým zážitkům z dětství, které jsou nejprve obecně představeny a následně popisují jejich důsledky na vysoce citlivé lidi. Čtvrtá kapitola poskytuje shrnutí teoretické části.

V empirické části práce je představen provedený výzkum. Pátá kapitola se zabývá cílem práce, hypotézami a výzkumnými otázkami. V šesté kapitole popisují výzkumný soubor, měřicí nástroje, proceduru, statistickou analýzu a etiku výzkumu. Sedmá kapitola představuje výsledky výzkumného šetření. V osmé kapitole jsou pak diskutovány výsledky, přínos i limity výzkumu.

## I. Teoretická část

### 1. Vysoká citlivost

Vysoká citlivost (high sensitivity), jinak nazývaná také jako citlivost smyslového zpracování (sensory processing sensitivity, SPS), je vlastnost, která se v poslední desetiletích stala předmětem zájmu mnohých výzkumníků (B. P. Acevedo, 2020) i širší veřejnosti. Jedná se o temperamentovou dispozici, která se pojí s odlišnou citlivostí a rezpozivitou na negativní i pozitivní podněty prostředí (Greven et al., 2019) a vyskytuje se u 20-30% jedinců (B. P. Acevedo, 2020). Tato charakteristika je vrozená a spojená s hlubším a komplexnějším zpracováním informací, silnějšími emocionálními reakcemi, schopností více vnímat působící podněty z prostředí a sklonem k behaviorálnímu útlumu ve chvílích, kdy jsou působící stimuly příliš silné a zahlcující (E. N. Aron et al., 2012). Nejedná se o poruchu (B. P. Acevedo, 2020) ani o citlivost samotných smyslových orgánů, nýbrž o variaci v rámci zpracování informací (E. N. Aron & Aron, 1997). Dalšími charakteristikami vysoce citlivých lidí jsou např. citlivost vůči emocím ostatních, zapojení hlubších reflexí, smysl pro estetično (B. P. Acevedo, 2020), ale i větší vnímavost k vlastním tělesným pocitům, jako jsou např. bolest nebo účinky kofeinu a léků (E. N. Aron & Aron, 1997). Vyskytuje se i u jiných živočišných druhů, přičemž obecně představuje strategii hlubšího vnímání podnětů a flexibilnějších reakcí na tyto podněty. Je-li přítomna u minority jedinců, jedná se pak o evolučně výhodnou strategii, jelikož odráží větší přizpůsobivost ve způsobech chování dle povahy dané situace (E. N. Aron et al., 2012).

#### 1.1. Vymezení terminologie

V rámci studia zdrojů zabývajících se rysem vysoké citlivosti, respektive citlivosti smyslového zpracování, můžeme narazit na jistou diskrepanci v užívání těchto dvou termínů. Ve, dle mého názoru, většině zdrojů a zejména pak v práci Aronových, kteří jsou pro koncept klíčovými autory, jsou „vysoká citlivost“ a „citlivost smyslového zpracování“ obecně považovány za synonyma a „vysoce citlivý člověk“ je tak stejný pojem jako „člověk, který má rys citlivosti smyslového zpracování“ (např. Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012).

V jiných člancích se však můžeme setkat s formulacemi typu „high/low in SPS“, tedy „vysoko/nízko v rysu citlivosti smyslového zpracování“ (B. P. Acevedo et al., 2014; Greven et al., 2019), které jako by implikovaly, že rys citlivosti smyslového zpracování je jakýmsi kontinuálním podkladem pro rozdíly v citlivosti. S takovým pojetím se pak můžeme setkat např. ve studii Bakker & Moulding (2012) a dle mého názoru je dále podpořeno studii

zabývajícími se distribucí vlastnosti v populaci (např. Lionetti et al., 2018). Ačkoliv mi i druhý přístup přijde relevantní a přináší do problematiky nosnou optiku, ve své práci se budu držet většinového pojetí autorů Aronových, jelikož skýtá lepší teoretické zázemí a další výzkumy vysoké citlivosti z něho taktéž vychází. Tedy „vysoká citlivost“ bude v mé práci považována za synonymum k „citlivosti smyslového zpracování“ a „vysoce citlivý člověk“ za stejné označení jako „člověk s rysem citlivosti smyslového zpracování“ či „člověk s rysem SPS“ – záměrně budu užívat zkratku anglického názvu rysu, protože se domnívám, že je dobře ukotvená ve studiích zabývajících se tímto tématem.

V rámci své rešerše jsem si podobně jako Hellwig & Roth (2021) povšimla další rozdílnosti v užívání terminologie, totiž, že s pojmem „vysoká citlivost“ operují spíše populárně naučné zdroje (např. E. Aron, 2020a), zatímco „citlivost smyslového zpracování“ se hojněji vyskytuje v akademických studiích a člancích (např. B. P. Acevedo et al., 2014; Aron et al., 2012; Greven et al., 2019; Lionetti et al., 2018 a mnohé další). Je tomu přitom tak i za zachování synonymních významů obou termínů. Domnívám se, že důvodem je pro veřejnost lepší srozumitelnost pojmu „vysoké citlivosti“ oproti „citlivosti smyslového zpracování“.

Vzhledem k tomu, že teorie a s ní spojené termíny byly formulovány v angličtině, můžeme se setkat s různými překlady do českého jazyka. Vysoce citlivé osoby bývají v českých zdrojích někdy označovány jako hypersenzitivní osoby (Čermáková, 2021; Janatová, 2021), podobně jako Singer (2022) či Zemanová (2022) se však domnívám, že takový překlad je zavádějící, přináší s sebou stigma a původní pojem patologizujícím způsobem zkresluje. Kromě toho se mi pojem, stejně jako Zemanové (2022) jeví jako nesprávně přeložený, protože původní pojem v angličtině není „hypersensitive person“, ale „highly sensitive person“ (E. N. Aron & Aron, 1997). Ve své práci budu proto užívat pojem „vysoce citlivý člověk“. Stejně tak se v některých českých zdrojích můžeme setkat s pojmem „senzibilita smyslového zpracování“ (Čermáková, 2021), což je ekvivalent k pojmu „citlivost smyslového zpracování“, který se mi jeví srozumitelnější a budu jej ve své práci užívat.

## **1.2. Odlišení od jiných konceptů**

Vysoká citlivost je vrozeným temperamentovým rysem, který představuje jednu z variant zpracování informací. Nejedná se o poruchu ani nemoc (B. P. Acevedo, 2020), a to i přes to, že sdílí některé projevy s různými diagnostickými jednotkami, na což poukazuje např. studie B. Acevedo et al. (2018), která vysokou citlivost odlišila od poruchy autistického spektra, schizofrenie a posttraumatické stresové poruchy, studie Konrad (2020), jež rozlišila vysokou

citlivost od hraniční poruchy osobnosti či práce Holm et al. (2019), v níž byla vysoká citlivost odlišena od obsedantně kompulzivní poruchy.

Citlivost smyslového zpracování je spjata s některými jinými temperamentovými rysy, příklad nalezneme již v úvodní studii, kde byl nalezen vztah s introverzí a neuroticismem, se kterými se však překrývá pouze částečně (E. N. Aron & Aron, 1997). Smolewska et al. (2006) se zabývali tím, jak se citlivost smyslového zpracování pojí s modelem temperamentu „Big 5“, přičemž se ukázaly středně velké pozitivní korelace SPS s neuroticismem, otevřeností vůči zážitkům, a slabé negativní korelace s extroverzí. Stejně vztahy obecně potvrzuje i výzkum Pluesse et al. (2023), v němž se pak jako faktory samostatně nejvíce predikující vysokou citlivost ukazují neuroticismus a otevřenost zážitkům. Nezávislost rysu citlivosti smyslového zpracování pak naznačuje i to, že celý model Big 5 predikoval přibližně třetinu variance citlivosti smyslového zpracování. Spojitost SPS a Big 5 byla také zkoumána v rámci metaanalýzy (Lionetti, Pastore, et al., 2019b), přičemž i zde byla potvrzena relativní nezávislost rysu. Ve shodě s již zmíněnými závěry studií bylo také zjištěno, že vysoce citliví dospělí lidé i děti více skórují na škále neuroticismu, vysoce citliví dospělí pak vykazují i slaběji větší otevřenost vůči zážitkům. Relativní odlišitelnost rysu vysoké citlivosti od jiných temperamentových dispozic u dětí konstatuje také studie Lionetti, Aron, et al. (2019a), SPS byla dále porovnána s modelem temperamentu HEXACO, přičemž i zde se potvrzuje její distinktivnost, a to i v predikci jiných psychologických veličin (Lionetti et al., 2024). Existuje však i studie, jejíž závěr je s těmi výše uvedenými v rozporu, Hellwig & Roth (2021) konstatují, že rys citlivosti smyslového zpracování naopak může být plně vysvětlen faktory „Big 5“. Jedná se však o práci, jejíž vzorek byl značně homogenní a výrazně menší než vzorky z výše uvedených studií, jak poukazuje i Lionetti et al. (2024).

Mnohé zmíněné studie také zkoumaly vztah mezi jednotlivými faktory rysu citlivosti smyslového zpracování s faktory modelů Big 5 i HEXACO (např. Lionetti et al., 2024; Lionetti, Pastore, et al., 2019b). Tyto korelace však záměrně nepopisují, jelikož podle mého názoru tato problematika přesahuje rámec mé práce a čtenáře si proto dovoluji odkázat na příslušné studie.

Na závěr této podkapitoly lze tedy konstatovat, že citlivost smyslového zpracování můžeme považovat za rys, který je možné do značné míry odlišit od jiných konceptů temperamentu, přestože s některými mírně až středně koreluje.

### 1.3. Historie výzkumu rysu

Vysokou citlivost popsali a od ostatních konceptů odlišili autoři Elaine N. Aron a Arthur Aron (1997) v rámci rozsáhlého výzkumu o 7 dílčích studiích. V jeho počátku byl kvalitativní výzkum s participanty, kteří se identifikovali jako vysoce citliví, na jehož základě pak vznikl nástroj High Sensitive Person Scale, kterým se budu podrobněji zabývat v kapitole 1.7. Autorům se v rámci této studie podařilo odlišit vysokou citlivost od jiných temperamentových dispozic, jako je např. introverze či emocionalita. Neprokázala se však plná nezávislost vysoké citlivosti na těchto konceptech, naopak se s nimi dle výzkumu do určité míry pojí, avšak nedochází k úplnému překryvu.

Jedná se tedy o poměrně mladý koncept, nicméně to, co dnes nazýváme citlivostí smyslového zpracování (nebo alespoň část aspektů tohoto rysu), bylo v období před definováním rysu zkoumáno v rámci studií zabývajících se rozdíly v osobnosti a temperamentu (E. N. Aron & Aron, 1997) jako např. „*neuroticismus, negativní emocionalita, vulnerabilita k depresi nebo inhibovanost*“ (Aron et al., 2012, s. 265). Problém ve výzkumu interindividuálních rozdílů v temperamentu autoři spatřují v tom, že na ně bylo často nahlíženo z hlediska snadno pozorovatelných projevů, přičemž byl opomíjen rys, který by byl pro tyto rozdíly fundamentální – rys, jako je právě citlivost smyslového zpracování (E. N. Aron et al., 2012).

Jedním z příkladů „historických předchůdců“ je výzkum zaměřující se na introverzi, protože právě charakteristiky, které jsou pro introverty typické, se do značné míry překrývají s aspekty vysoké citlivosti (E. N. Aron, 2004). Autor, který už velmi brzy navrhoval vztah mezi introverzí a větší citlivostí, byl Carl Gustav Jung (E. N. Aron et al., 2012). V počátku rozlišoval introverty a extroverty právě na základě rozdílu v citlivosti (Jung, 1913/1961 in Aron et al., 2012). Jung introverzi popisuje jako „*typický postoj, který se vyznačuje koncentrací zájmu na vnitřní psychické procesy*“ (Jung et al., 2015, s. 354) a který se projevuje tendencí pozorovaný materiál poznávat skrze jeho srovnávání se svým subjektivním světem a minulostí (Jung, 1921/1961 in Aron et al., 2012). Toto pojetí je pak v souladu se zjištěními, že vysoce citliví jedinci mají tendenci k zaujetí strategie hlubšího zpracování informací k vyhodnocení situace a naplánování vhodné reakce (E. N. Aron, 2004).

Dalšími důležitými konceptualizacemi, které se zaměřovaly na povahové rozdíly z psychobiologického hlediska, byla dle Aronových (1997) Eysenckova teorie temperamentu (Eysenck, 1967 in Greven et al., 2019), Grayova teorie systémů behaviorální inhibice a behaviorální aktivace (Gray, 1982 in Greven et al., 2019) či výzkumy zabývajících se plachostí

jako důsledku nízké sociability či podoby attachmentu. Tyto výzkumy však podle Aronových (1997) představují již výše zmíněný nedostatek ve zhodnocení určité základní charakteristiky, která za popisovanými rozdíly stojí. Proto je pouze stručně uvádím v rámci obecného přehledu studií, které zkoumání vysoké citlivosti v jistém smyslu předcházely.

### **1.3.1. Výzkumy odkazující k teorii citlivosti smyslového zpracování**

Studie, které obsahují významné odkazy k teorii citlivosti smyslového zpracování, zpracovali dle Aronových (1997) Kagan (1988), Gunnar (1994 in Aron & Aron, 1997; 1996), Patterson a Newman (1993). Kagan se zabýval výzkumem tzv. inhibovaných dětí (inhibited children), které jsou při expozici novým, neznámým podmínkám „*plaché, stydlivé a bázlivé*“ (Kagan et al., 1988, s. 167). Tím se odlišují od tzv. neinhibovaných dětí (uninhibited children), které jsou při expozici neznámým či novým podnětům stále „*společenské, hovorné a afektivně spontánní*“ (Kagan et al., 1988, s. 167). Kagan et al. (1988) se dále domnívali, že inhibované děti se liší od neinhibovaných také tím, že mají nižší podnětový práh, co se týče limbicko-hypothalamického arousalu na nové prostředí a jeho stimuly. Inhibované děti dále vykazovaly větší reaktivitu sympatiku – např. zvýšenou srdeční aktivitu (Kagan et al., 1988). K rysu citlivosti smyslového zpracování se Kaganovo pojetí přibližuje tím, že vysvětluje rozdíly v chování dětí odlišnými charakteristikami nervového systému (E. N. Aron & Aron, 1997). Práci Kagana se dále inspirovali autoři teorie SPS v odhadu procentuálního zastoupení vysoce citlivých jedinců v populaci. V počátku uvažovali 25% zastoupení vysoce citlivých lidí (E. N. Aron & Aron, 1997), a to na základě původního odhadu zastoupení inhibovaných jedinců, který se pohyboval mezi 15 – 25% (Kagan 1994a in Aron & Aron, 1997; Kagan, 1994b).

Práce Gunnar (1994 in Aron & Aron, 1997; 1996) podle mého názoru vystihla podstatu povahy a kvality prostředí ve vztahu k vysoce citlivým jedincům. V rámci výzkumu bylo zjištěno, že jistota attachmentu je moderující proměnnou mezi inhibovaným chováním a neuroendokrinními reakcemi u dětí do 2 let věku, s tím, že děti s jistou vztahovou vazbou měly signifikantně menší hladiny kortizolu v reakci na neznámou situaci nežli děti s nejistou vztahovou vazbou (Gunnar et al., 1996). V jiné studii bylo zjištěno, že děti s vrozeným rysem citlivosti reagují na neznámé situace stresovou reakcí, tedy vyplavením kortizolu, ve chvílích, kdy nemají dostatečnou sociální oporu od svých rodičů či pečujících osob. Naopak s dostatečnou oporou od okolí neznámé situace nevnímali s pocitem strachu či ohrožení

(Gunnar, 1994 in Aron & Aron, 1997). Dále bylo zjištěno, že děti, které měli vyšší ERP<sup>1</sup> prožívali větší nepohodu při odloučení od rodičů a zároveň u nich rodiče více vnímali, že častěji projevují svou radost úsměvy nebo smíchem (Gunnar & Nelson, 1994). V tomto zjištění pak vidím paralelu s výsledky studií o vysoce citlivých jedincích, které ukazují, že jsou tito lidé obecně více vnímaví k okolí a tím pádem na ně mají větší vliv jak negativní, tak i pozitivní podněty prostředí (Lionetti et al., 2018). Aronovi (1997) pak zjištění Gunnar interpretují tak, že napomohlo k pochopení, proč se vysoce citliví jedinci mohou častěji jevit jako inhibovaní.

Patterson a Newman (1993) ve své práci navázali na Kaganovu terminologii a pracovali s pojmy „disinhibovaný“ a „non-disinhibovaný“ jedinec s tím, že disinhibovanými jedinci jsou např. extroverti a non-disinhibovanými introverti. Zabývali se mimo jiné tím, jak se tyto skupiny liší ve zpracování informací a v reakcích na nepříjemné situace. Poukazují na to, že pro extroverty je typické po expozici takovéto situaci nad ní příliš nebadat, a tím pádem si do budoucnosti nebrat poučení o tom, že v některých chvílích by bylo vhodnější užít například pasivnější strategii. Introverti, tedy non-disinhibovaní jedinci mají pak naopak tendenci se zastavit, reflektovat situaci a více zvažovat následky svého chování. Zde můžeme vidět linku k výzkumu vysoce citlivých, který poukazuje na to, že vysoce citliví informace zpracovávají více do hloubky (B. P. Acevedo, 2020) a více reflektují před naplánováním vhodné reakce (E. N. Aron, 2004).

Do skupiny výzkumů, které napomohly k rozvoji konceptu citlivosti smyslového zpracování, lze jistě zařadit i práci Thomase a Chessové (1977), kteří popsali nízký podnětový práh jako jednu z celkově 9 charakteristik, v rámci nichž lze pozorovat rozdíly v temperamentu dětí. Právě nízký podnětový práh je spolu s tendencí se stranit společnosti znakem tzv. „slow to warm up“ dětí, což je jeden z definovaných temperamentových typů této klasifikace (Thomas & Chess, 1977 in Aron et al., 2012). Tento výzkum je k teorii vysoké citlivosti a citlivosti smyslového zpracování relevantní z toho důvodu, že nízký podnětový práh je význačnou charakteristikou vysoce citlivých jedinců (B. P. Acevedo, 2020).

Důležitým momentem historického kontextu diskutovaného rysu je pak práce Alberta Mehrabiana (1977), který zkonstruoval měřicí nástroj tzv. „stimulus screening“, což bychom mohli přeložit jako vnímavost či všímavost vůči stimulům. V rámci vývoje metody pak

---

<sup>1</sup> Tzv. „event related potential“, v doslovném překladu „potenciál vztahující se k události“, je v české literatuře označován jako tzv. evokovaný potenciál. Jedná se o „odpověď nervové soustavy na určitou stimulaci“, která představuje „měřitelnou změnu elektrického napětí v nervové tkáni“ (Orel & Procházka, 2017, str. 92).



Mehrabian upozornil na vztah mezi vnímavostí ke stimulům a arousalem, který je de facto důsledkem větší všímavosti vůči podnětům.

Jak již bylo zmíněno, pro výzkum vysoce citlivých jedinců byla klíčová 90. léta minulého století, ve kterých Aronovi popsali a od jiných konceptů odlišili rys citlivosti smyslového zpracování (E. N. Aron & Aron, 1997). Tuto teorii dnes zařazujeme do teoretického rámce tzv. enviromentální senzitivity, který sdružuje teorie zabývající se interindividuálními rozdíly v citlivosti i reaktivitě vůči podnětům prostředí (Pluess, 2015a). Příbuznými teoriemi k již diskutované teorii citlivosti smyslového zpracování jsou teorie diferenciální susceptability (Belsky & Pluess, 2009) a teorie biologické citlivosti ke kontextu (Boyce & Ellis, 2005), které taktéž řadíme pod souhrnný rámec enviromentální senzitivity (Pluess, 2015a).

#### **1.4. Projevy vysoké citlivosti**

Vysoká citlivost je charakteristická hlubším kognitivním zpracováním informací (B. P. Acevedo et al., 2021), větší vnímavostí k interním podnětům i podnětům z okolí a hlubším emočním prožíváním (B. P. Acevedo, 2020; Lionetti, 2020). Pro osoby s vyšším skóre citlivosti smyslového zpracování je typická tzv. „pause to check“, tedy „pauza ke kontrole“, která se projevuje behaviorální inhibicí (Homberg et al., 2016). Dochází k ní za účelem zajištění prostoru pro hlubší zpracování informací nejen k naplánování odpovídající reakce, ale i k poučení se do budoucích situací (B. P. Acevedo et al., 2014). Zajímavým příspěvkem k výzkumu hlubšího zpracování informací je studie A. Aron et al. (2010), kde se na základě funkční magnetické rezonance participantů z Evropy a Asie při úkolu zaměřeném na percepční úsudek prokázalo, že lidé s rysem citlivosti smyslového zpracování vykazovali v rámci této úlohy menší kulturní rozdíly. To může být dáno právě hlubším zpracováním informací, které při usuzování zůstává stejné nezávisle na kulturním kontextu posuzovaného materiálu.

Obecně lze říci, že projevy vysoké citlivosti značně závisí na kvalitě péče a podpory, které daný jedinec zažil v dětství. Je proto dobré mít na mysli, že u různých lidí se bude rys projevovat odlišně (E. N. Aron, 2020b).

##### **1.4.1. Negativní projevy vysoké citlivosti**

Se všímavostí k jemnějším změnám v prostředí, což je jeden z aspektů rysu SPS, se pojí vyšší riziko zahlcení ve chvílích, kdy jsou působící stimuly příliš silné (E. N. Aron et al., 2012). Právě tento nižší podnětový práh může dle Liss et al. (2005) stát za tím, že vysoce citliví lidé častěji zažívají úzkostné stavy. Tento vztah si autoři vysvětlují tak, že vzhledem ke své obecně zvýšené vnímavosti vysoce citliví lidé častěji zaznamenávají i podněty, které jsou nějakým způsobem

ohrožující. Kromě častějšího zažívání úzkostí se vysoce citliví lidé oproti méně citlivým obvykleji setkávají s depresemi, větším stresem (Bakker & Moulding, 2012; Lionetti et al., 2024) a zdravotními problémy (Benham, 2006). Hojnější výskyt symptomů nemocí pak může být dán tím, že jsou vysoce citliví jedinci obecně vnímavější i ke svým tělesným pocitům, a proto si více všímají stavů tělesné nepohody, v důsledku čehož více reportují zdravotní potíže, nebo tím, že se u nich vzhledem k jejich charakteristikám častěji vyskytuje chronický stres a ten způsobuje dané zdravotní problémy (Benham, 2006).

Vyšší citlivost smyslového zpracování může být také spojena s nižší úrovní resilience (Chou, 2024), která zprostředkovává vztah mezi aspekty SPS a pocity psychické i fyzické nepohody, a to v obou směrech – větší skóre v pozitivnějších aspektech SPS je spojen s vyšší úrovní resilience a tím pádem i s nižším výskytem negativních pocitů, a naopak (Gucht et al., 2024). To naznačuje, že citlivost smyslového zpracování sama o sobě neznamená větší vulnerabilitu, pokud je přítomna i dostatečná odolnost (Iimura, 2022a). Vzhledem k již uvedeným častým symptomům distresu není překvapivé, že vysoce citliví lidé také častěji zmiňují potřebu se vzdálit od rušného prostředí a silných či zahlcujících stimulů, aby si dostatečně odpočinuli a načerpali síly (B. P. Acevedo et al., 2021; Benham, 2006).

Vysoce citliví lidé také častěji zažívají sociální úzkost (Tabak et al., 2022) a nižší spokojenost ve vztazích, a to pravděpodobně v důsledku obecně negativnější emocionality (Zorlular & Uzer, 2023). Negativní emocionalita, ale i třeba plachost jsou projevy, které se u vysoce citlivých lidí objevují v souvislosti s nepříznivými zážitky z dětství (E. N. Aron et al., 2005), kterým bude věnována samostatná kapitola. Vysoce citliví lidé mohou mít dále nižší sebevědomí a ve skupinových hierarchiích se nacházet na nižších pozicích (E. N. Aron, 2020b). Vysoká citlivost byla také zkoumána v ohledu k rodičovství, přičemž je spojena se subjektivně zažívanou větší náročností zvládnutí rodičovství, ale i s pocitem většího porozumění svým dětem (E. N. Aron et al., 2019).

#### **1.4.2. Pozitivní projevy vysoké citlivosti**

Jak naznačuje i Lionetti et al. (2024), jsem toho názoru, že ačkoliv máme dostatek evidence k tomu, že se vysoce citliví lidé více setkávají s různými pocity nepohody, neměli bychom opomenout potenciál, který z vlastnosti taktéž vyplývá. Lidé s rysem SPS například prospívají v pozitivních prostředích více než méně citliví lidé (Lionetti et al., 2018). Pokud má daný jedinec podporující a pečující blízké, snižuje se i jeho náchylnost k psychickým obtížím (Lionetti et al., 2024). Ukazuje se také, že pro vysoce citlivé lidi mohou být přínosnější

psychologické intervence, jak tomu bylo např. ve výzkumu Pluesse a Boniwella (2015b). Toto zjištění však patrně není platné pro všechny typy terapeutických přístupů. Způsoby terapie, které jsou náročnější např. tím, že se zaměřují na zpracování a přijetí negativních prožitků, pro vysoce citlivé nemusí být oproti méně citlivým přínosnější, ale na obě skupiny působí stejně (Holm et al., 2019).

Co se týče well-beingu, nižší úrovně vykazují ty vysoce citlivé osoby, které reportují negativní zážitky z dětství, pokud však vysoce citlivé osoby své dětství hodnotí kladně, mají well-being na srovnatelné úrovni jako méně citlivé osoby (Booth et al., 2015). Pluess et al. (2023) došli taktéž k závěru, že vysoká citlivost v zásadě nekoreluje s určitou hodnotou well-beingu. Na druhou stranu studie Assary et al. (2024) konstatuje, že vysoká citlivost souvisí s nižší životní spokojeností, zároveň ale poukazuje na to, že různé aspekty vysoké citlivosti se k well-beingu vztahují rozdílně – například estetická citlivost, tedy jeden ze zmiňovaných faktorů rysu, je spojena s vyšší životní spokojeností. Dokonce, pouze samotné uvědomění, že je člověk vysoce citlivý, může způsobit zlepšení životní spokojenosti (Bas et al., 2021).

Vysoká citlivost je dále spojená s aspekty, jako je např. empatie a schopnost rozpoznat emoce druhých (Tabak et al., 2022). Spojení rysu se schopností větší empatie konstatuje i Acevedo (2020) a dále jej potvrzují studie využívající fMRI, na které lze pozorovat vyšší aktivaci mozku vysoce citlivých lidí právě v oblastech spojených s empatií (B. Acevedo et al., 2018). Toto spojení je jedním z témat další studie Acevedo et al. (2014), která konstatuje, že vysoce citliví jedinci jsou více vnímaví k emocím druhých osob. Tato studie zkoumala aktivitu mozku probandů při shlédnutí fotografií s negativními i pozitivními výrazy jejich partnerů či úplně cizích osob. Vysoce citlivé osoby přitom prokazovaly větší aktivitu v oblastech mozku zajišťujících pozornost, integraci senzoričkových informací, empatii a přípravu reakce na emocionálně laděný podnět (B. P. Acevedo et al., 2014).

Vysoce citlivý člověk je tedy více schopný všimnout si potřeb druhých, ale i adekvátních reakcí na ně, což je dáno také jeho schopností všimnout si nuancí v prostředí (E. N. Aron et al., 2012), ale i již zmiňovaným hlubším zpracováním informací – ve studii B. P. Acevedo et al. (2021) vysoce citliví lidé na fMRI vykazovali po splnění úkolu zaměřeného na empatii vyšší konektivitu oblastí spojených s konsolidací paměti, záměrným kognitivním zpracováním a fyziologickou homeostázou. Z těchto vlastností vysoce citlivých lidí může prosperovat i jejich okolí, protože právě díky větší všímavosti mohou lidé s rysem SPS zajišťovat svým blízkým

větší pohodlí úpravami menších aspektů prostředí, které by pro svůj vyšší podnětový práh méně citliví lidé nezaznamenali a nezajistili (B. P. Acevedo, 2020).

S citlivostí smyslového zpracování se pojí také kreativita (Bridges & Schendan, 2019), přičemž lze tento vztah přisuzovat neurobiologickým charakteristikám lidí s rysem SPS (E. N. Aron, 2020b; Rizzo-Sierra et al., 2012). Díky hlubšímu zpracování informací jsou více citliví k umění a mají cit pro detail (B. P. Acevedo et al., 2021). Dále vykazují více religiozity a spirituality a vnímají Boha v pozitivnějším světle nežli méně citliví jedinci (Buchtova et al., 2024).

Vysoce citliví lidé mohou také vykazovat větší citlivost k lékům (Jagiellowicz et al., 2024), více si všimnout chaosu v domácnosti (Wachs, 2013) a pokud skórují vysoko v estetické citlivosti (což je jedna ze subškál klíčového dotazníku – více v kapitole 1.7.), mohou zaznamenávat i větší pracovní proaktivitu (Schmitt, 2022).

### **1.5. Původ rysu vysoká citlivost**

Už bylo zmíněno několik výzkumů, které poukazují na spojitost rysu se specifickými neurofyzilogickými charakteristikami mozku v rámci zpracování kognitivních, sociálních i emočních podnětů (B. P. Acevedo et al., 2014, 2021). Nejedná se však pouze o neurofyzilogii, ale i neurobiologii, kde můžeme najít jistou souvislost s popisovanou vlastností. Citlivost smyslového zpracování bývá totiž také spojována s genetickým polymorfismem 5-HTTLPR, který ovlivňuje transport serotoninu v mozku (Homberg et al., 2016). Polymorfismus i rys SPS se projevují silnějšími emočními reakcemi, hlubším zpracováním podnětů, snadným zahlcením a větší všímavostí k podnětům prostředí. Nicméně tato souvislost je spíše hypotézou vyžadující širší výzkum (Homberg et al., 2016). Na základě výše uvedených zjištění můžeme tedy předpokládat, že rys citlivosti smyslového zpracování má určitý biologický základ (Greven et al., 2019).

Mnozí autoři zmiňují, že rys citlivosti smyslového zpracování je vrozenou charakteristikou (např. A. Aron et al., 2010; E. N. Aron et al., 2012; Homberg et al., 2016), nicméně tato otázka donedávna nebyla příliš podložena výzkumem a jednalo se tak spíše o odhad. Důležitým počinem proto byla studie Assary et al. (2021), která se v rámci výzkumu dědičnosti rysu opřela o metodologii zabývající se rozdíly mezi jednovaječnými a dvojevaječnými dvojčaty. Výzkum se zaměřil na adolescenty a obecně potvrdil, že rys významně ovlivňují genetické faktory, jelikož jednovaječná dvojčata v pozorovaných vlastnostech vykazovala větší míru podobnosti nežli dvojčata dvojevaječná. Při bližší analýze se ukázalo, že genetika vysvětluje 47% z

pozorovaných rozdílů v citlivosti, zatímco zbylým 53% odpovídá vliv nesdíleného prostředí a chyb měření.

Studie Assary et al. (2021) dále podpořila závěry výzkumů, které popisují rys citlivosti smyslového zpracování jako multidimenzionální konstrukt. Výzkumníci se zaměřili na to, do jaké míry vysvětlují genetické aspekty společnou varianci v klíčových faktorech rysu, konkrétně v nízkém podnětovém prahu, snadnosti vzrušení a estetické citlivosti. Ukázalo se, že genetické faktory stojící za nízkým podnětovým prahem a snadností vzrušení nevysvětlují příliš variance v estetické citlivosti (Assary et al., 2021). Autoři proto usuzují, že dědičnost rysu citlivosti smyslového zpracování se zakládá na genetických faktorech, které vysvětlují rys SPS obecně, dále na faktorech, které se vážou k citlivosti k negativním zážitkům, a nakonec na faktorech, které specificky vysvětlují citlivost k pozitivním zkušenostem.

V neposlední řadě se výzkumníci zaměřili i na to, do jaké míry genetika vysvětluje vysokou citlivost a zároveň i rysy z modelu Big 5, přičemž se ukázalo, že až 80% genetických predispozic je základem pro citlivost smyslového zpracování stejně jako pro vyšší míry neuroticismu a nižší skóry v extraverci (Assary et al., 2021). Zbývajících 20% pak vysvětlují genetické faktory, které se vážou specificky k vysoké citlivosti. Je ale nutné podotknout, že tato studie je v tuto chvíli jedinou, která se tématem zabývala a obsahuje mnohé limity. Z toho důvodu nelze její závěry příliš zobecňovat, nicméně představuje evidenci k tomu, že je rys alespoň částečně dědičný (Assary et al., 2021).

May et al. (2022) prokázali, že rozvoj vysoké citlivosti v dospělosti je spojen s kratším gestačním věkem a větším zažívaným stresem matky v období před porodem. Další zajímavý pohled nabízí Rizzo-Sierra et al. (2012), kteří popisují rys citlivosti smyslového zpracování i z evolučního hlediska jako vlastnost, která zahrnuje větší reaktivitu a flexibilitu v reakcích dle povahy prostředí. Na základě toho předpokládají, že se rys SPS častěji vyskytuje v rurálních oblastech a oblastech, kde probíhá sociální konflikt, protože díky své flexibilitě může svým nositelům pomoci zvládat i drsnější podmínky. Tyto výzkumy z jiného úhlu pohledu poukazují na důležitost vnějších faktorů, které mohou intervenovat v rámci vzniku či rozvoje rysu.

Genetika, která stojí v základu vysoké citlivosti, může dle studie Assary et al. (2024) také do určité míry vysvětlovat rozdíly v úzkostnosti, depresivitě, well-beingu i projevech autismu, a to konkrétně v rozsahu 2 – 12%. Výzkumníci svůj závěr vysvětlují tím, že geneticky daná citlivost je biologickým podkladem k vyšší citlivosti k prostředí, v důsledku čehož jsou negativní a nepříznivé zážitky více zaznamenávány a prožívány, a proto vysoce citliví reportují

negativnější emocionalitu (Assary et al., 2024). Vysoká citlivost také sdílí genetické faktory s pozitivním i negativním hodnocením životních událostí, což naznačuje, že citlivost je důležitým mechanismem, který se projevuje v interpretování a chápání klíčových životních momentů (Peel et al., 2023).

### **1.6. Podíl vysoce citlivých lidí v populaci**

Původně bylo odhadováno 15-25% zastoupení vysoce citlivých (E. N. Aron & Aron, 1997), a to dle výzkumu Kagana a jeho odhadu zastoupení inhibovaných dětí (Kagan, 1994). Dlouho tak dominoval pohled na tento rys jako dichotomicky distribuovaný, tedy se předpokládalo rozdělení populace na 20% vysoce citlivých a 80% méně citlivých (E. N. Aron et al., 2012). K tomu byla vytvořena poměrně populární metafora orchidejí a pampelišek, ve které orchideje představují právě skupinu s rysem citlivosti smyslového zpracování, na které více působí pozitivní i negativní podmínky prostředí. Pampelišky pak představují zbývajících 80% méně citlivých, kteří jsou méně ovlivňováni vlivy prostředí (Boyce & Ellis, 2005).

Aktuálnější výzkumy však naznačují, že je rozložení rysu spíše kontinuální a normální s tím, že lidé se v něm přirozeně dělí do 3 skupin – do skupiny vysoce citlivých jedinců, čítajících 20-35% populace, středně citlivých, zahrnujících 40-47% populace, a málo citlivých, kteří tvoří 25-35% populace (Lionetti, Aron, et al., 2019a; Lionetti et al., 2018). Původní metafora orchidejí, představujících vysoce citlivé, a pampelišek, představující zbytek populace, byla dle těchto výsledků rozvinuta o kategorii tulipánů, kteří představují skupinu středně citlivých osob. Zároveň byla v souladu s těmito výsledky vytvořeny přibližné cut-off skóry k dotazníku High Sensitive Person Scale, které tak reagují na dané rozdělení populace (Lionetti et al., 2018).

### **1.7. Měření vysoké citlivosti**

Jak již bylo zmíněno, teorie citlivosti smyslového zpracování spadá pod teoretický rámec Enviromentální senzitivity (Pluess, 2015a), jako jediná teorie z této koncepce však zároveň nabízí škálu měřících nástrojů, které mohou identifikovat a měřit rys SPS jakožto základní charakteristiku, která odlišuje osoby v citlivosti k podnětům prostředí (Greven et al., 2019; Lionetti, 2020).

Z mého pohledu je klíčovým a výzkumně nejčastěji užívaným nástrojem měřícím vysokou citlivost dotazník High Sensitive Person Scale, představený ve studii autorů Elaine a Arthur Aronových z roku 1997. Prvním krokem k tvorbě dotazníku bylo kvalitativní šetření s 39 participanty, kteří se identifikovali jako vysoce citliví či introvertní, přičemž cílem těchto rozhovorů bylo identifikovat hlavní projevy vztahující se ke zvýšené citlivosti k externím i

interním stimulům. Na základě toho vznikl první draft dotazníku obsahující 60 položek, který vyplnilo dalších 900 respondentů. Byla provedena faktorová analýza, z níž vzešel dotazník ve své aktuální podobě o 27 položkách, přičemž respondenti hodnotí jednotlivé položky na 7bodové Likertově škále.

Původní studie zároveň předpokládá, že dotazník zachycuje jeden faktor (E. N. Aron & Aron, 1997). Další psychometrické analýzy však poukazují spíše na vícedimenzionální strukturu dotazníku (Greven et al., 2019). Nejčastěji panuje shoda na tom, že dotazník odráží obecný rys citlivosti a zároveň obsahuje 3 dílčí faktory (Konrad & Herzberg, 2019; Lionetti et al., 2018; Smolewska et al., 2006; Trá et al., 2023). Jedná se o nízký podnětový práh (Low Sensory Threshold, LST), snadnost vzrušení (Ease of Excitation, EOE) a estetickou citlivost (Aesthetic Sensitivity, AES). Nízký podnětový práh odráží citlivost k jemným změnám a podnětům v prostředí, snadnost vzrušení pak představuje snadné zahlcení vnitřními i vnějšími podněty a estetická citlivost je pojmem zahrnujícím otevřenost k pozitivním stimulům a prožívání estetična (Greven et al., 2019). Nízký podnětový práh a snadnost vzrušení se často pojí s projevy negativní emocionality, zatímco estetická citlivost koreluje s citlivostí k pozitivním podnětům (Lionetti, 2020). I toto rozdělení má však své limity, v první řadě nezachycuje hlubší zpracování informací, což je jeden z hlavních projevů charakteristický pro vysokou citlivost (Lionetti, 2020), zároveň není známa biologická validita jednotlivých faktorů ani to, co tyto škály měří samostatně (Greven et al., 2019).

Třídimenzionální struktura dotazníku však nepředstavuje obecnou shodu výzkumníků, některé studie navrhují, že dotazník obsahuje 2 faktory (Ershova et al., 2018; Evans & Rothbart, 2008; Rinn et al., 2018), 4 faktory (Bordarie et al., 2022) či dokonce 5 faktorů (Chacón et al., 2021; May et al., 2022). Přes tuto nesrovnalost ohledně počtu faktorů metaanalýza Smith et al. (2019) dotazník na základě psychometrické analýzy doporučuje k užívání s tím, že má dostatečnou vnitřní konzistenci a externí i interní validitu. Dobré psychometrické vlastnosti konstatuje také Greven et al. (2019), zároveň ale dodává, že je třeba dotazník v mnohých ohledech optimalizovat – jedním z aspektů je větší zahrnutí položek zaměřujících se na hlubší zpracování informací, dalším aspektem by mohly být neutrálnější formulace položek a v neposlední řadě i ohled ke kulturním specifikům. Dotazník byl totiž přeložen do mnohých jazyků, např. do němčiny (Konrad & Herzberg, 2019), francouzštiny (Bordarie et al., 2022) či španělštiny (Chacón et al., 2021). Ve studii Malinakova et al. (2021) je za nevýhodu dotazníku také považována jeho délka a repetitivnost některých položek.

Poměrně nedávno byla vyvinuta stručnější verze původní HSPS, a to HSP-12, která taktéž měří obecný rys citlivosti a jeho 3 dílčí faktory, kterými je nízký podnětový práh, snadnost vzrušení a estetická citlivost (Pluess et al., 2023). Za další metodu, která dobře reaguje na limity původního dotazníku, můžeme považovat také Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (Malinakova et al., 2021). Jedná se o českou metodu o 16 položkách, která vznikla na poměrně obsáhlém vzorku a obsahuje dvě subškály: Sensory Sensitivity Subscale (subškála smyslové citlivosti) a Other Sensitivity Subscale (subškála jiné citlivosti). Dotazník vykazuje velmi dobré psychometrické vlastnosti, které budou blíže popsány v empirické části práce. Za limitující charakteristiku metody považují autoři to, že se jedná o sebesposuzovací škály. V neposlední řadě existuje také řada dotazníků mapujících vysokou citlivost u dětí, např. The Highly Sensitive Person – Parent-Report Scale (E. Aron, 2002) či Highly Sensitive Child Scale (Pluess et al., 2018).



## 2. Prožívání emocí a emoční regulace u vysoce citlivých lidí

### 2.1. Prožívání emocí u vysoce citlivých lidí

V této podkapitole se budu nejprve zabývat emoční reaktivitou vysoce citlivých lidí a dále popíšu, jak prožívají své emoce a empatii.

Jak již bylo nastíněno, jedním z hlavních znaků vysoké citlivosti je vyšší emoční reaktivita (E. N. Aron et al., 2012). Vysoce citliví lidé tak rychleji a hlouběji zpracovávají např. vizuální emočně laděné podněty (Hoffmann et al., 2022). Rychlejší reakční čas při hodnocení podnětů různého emočního náboje konstatuje také Jagiellowicz et al. (2016), v jejichž studii participanti hodnotili míru valence a arousalu u různě emocionálně laděných fotografií. Vysoce citliví lidé oproti méně citlivým lidem hodnotili obecně valenci podnětů jako větší, v rámci hodnocení arousalu podnětů se pak příliš nelišili – a to s jedním rozdílem. Participanti, kteří zároveň reportovali lepší rodičovskou péči, u pozitivních stimulů zažívali větší nabuzení.

Obecně větší emoční reaktivitu na pozitivní stimuly prokazovali vysoce citliví lidé ve studii Lionetti et al. (2018). V déle trvající studii Van Reyn et al. (2023), která zkoumala emoční reaktivitu na události všedního života po dobu 21 dní, se naopak ukázalo, že jsou vysoce citliví lidé reaktivnější na negativní události, se kterými se setkávají v každodenním fungování. Toto zjištění naznačuje, že v otázce zkoumání emoční reaktivity u vysoce citlivých lidí pravděpodobně záleží na délce pozorování i na tom, zda se jedná o laboratorní podmínky, či přirozené prostředí probanda. K tomu se podle mého názoru váže jedno z možných vysvětlení nižšího prožívaného arousalu při reportování intenzivnějších valencí i rychlejších reakčních časů u fotografií ve výzkumu Jagiellowicz et al. (2016). Autoři jako jeden z možných důvodů spatřují to, že vzhledem ke své obecně větší reaktivitě i vnímavosti vůči podnětům vysoce citliví lidé mohli exponované situace na fotografiích již lépe znát z běžného života a mít je i hlouběji zpracované, a proto nedocházelo k tak velkému arousalu v laboratorních podmínkách jejich experimentu.

Samotní vysoce citliví lidé své emoce považují za velmi intenzivní až extrémní a reportují bohatý emoční život (Roxburgh, 2023). Tato zkušenost pak může být spojena s pocity odlišnosti či dokonce vady (Roxburgh, 2023). Vysoce citliví lidé zažívají intenzivnější negativní emoce při působení negativních stimulů, jako jsou např. odmítavé reakce a vztek jiných nebo špatné zprávy (Bas et al., 2021). Mimo to ale reportují také intenzivnější kladné emoce v rámci prožívání třeba i menších radostí života (Bas et al., 2021).

Další zjištění, které přinesla kvalitativní studie Roxburgh (2023), je podoba prožívání vlastní empatie u lidí s rysem SPS. Ukázalo se, že ačkoliv ji považují za dar a za něco, díky čemuž cítí větší spojení s ostatními, vnímají, že jsou pro svou schopnost vcítění se a naslouchání často vyhledávání, a s tím se pak pojí pocity vyčerpání. Není proto divu, že i v této studii participanti zmiňovali potřebu strávit čas jen sami se sebou, např. v přírodě, což, jak komentuje i samotná autorka, může reflektovat potřebu odpočinku o samotě v prostředí, které nebude naplněno intenzivními emočními stimuly. Tento závěr doplňuje i studie Bas et al. (2021), ze které vzešlo, že vysoce citliví lidé potřebují více času na zpracování svých emocí, a zejména pak emocí negativních.

## 2.2. Teoretické vymezení emoční regulace

Emoční regulaci můžeme definovat jako „řízení všech emocionálně nabitých stavů, včetně jednotlivých emocí, nálady, stresu a afektu“ (Koole, 2009, s. 7), které se zaměřuje například na načasování reakce či prožívání emocionálních stavů tak, aby bylo v souladu s požadavky prostředí (Gross, 1998 in Gross & John, 2003). V rámci výzkumu můžeme rozlišit dva hlavní směry pojetí emoční regulace, jedním z nich je multidimenzionální model emoční regulace, který představuje 6 dimenzí: uvědomění, jasnost a přijetí emocionálních reakcí, ovládnutí impulzivity, na cíl zaměřené chování při zažívání distresu a přizpůsobení vhodných strategií emoční regulace (Gratz & Roemer, 2004). Dalším pojetím je emoční regulace jako proces, který obsahuje tyto 4 základní stádia: identifikace rozdílnosti mezi zažívaným a požadovaným emočním stavem, výběr konkrétních strategií emoční regulace, implementace konkrétní strategie pomocí taktik jako je např. výběr či modifikace situace, a nakonec sledování efektivity finální strategie (Gross, 2015; McRae & Gross, 2020).

Strategie emoční regulace lze dále obecně rozdělit na tzv. „antecedent-focused“, které předchází emoční reakci, a „response-focused“, které se týkají již vzniklého emočního stavu. Na základě tohoto rozdělení můžeme demonstrovat dvě hlavní strategie emoční regulace, a to kognitivní přehodnocení, které řadíme do skupiny „antecedent-focused“ strategií, a potlačení projevu emocí, které spadá pod „response-focused“ strategie (Gross & John, 2003). Kognitivním přehodnocením rozumíme způsob kognitivní změny v nazírání a interpretování situace, která by mohla vyvolat určité emoce, tak, aby byl pozměněn její emocionální účinek (Lazarus & Alfert, 1964 in Gross & John, 2003). Potlačení projevu emocí je jednoduše myšlen útlum chování vyjadřujícího právě probíhající emoce (Gross, 1998 in Gross & John, 2003). Častější užívání kognitivního přehodnocení je obecně spojeno s pozitivnějšími aspekty jako je zažívání a projevování více pozitivních a méně negativních emocí, vyšší životní

spokojenost a hlubší vztahy s blízkými, přičemž frekventovanější příklon k potlačení výrazu emocí je spojen s přesně opačnými výstupy (Gross & John, 2003).

Existuje několik metod, které měří emoční regulaci, například dotazník Emotion Regulation Questionnaire, který mapuje strategie kognitivního přehodnocení a potlačování výrazu emocí (Gross & John, 2003). Ve výzkumné části mé práce jsem se rozhodla využít právě tuto metodu, protože podle mého názoru nejlépe odpovídá účelu práce. Rozlišuje pouze dvě hlavní strategie, což je vhodné zaměření vzhledem k tomu, že je výzkum problematiky ve svých počátcích. K tomu jsou popsány rozdílné vlivy těchto strategií na psychickou pohodu obecně (Gross & John, 2003), Eşkisu et al. (2022) se jimi zabývali i v ohledu k vysoké citlivosti. V neposlední řadě je výhodou dotazníku jeho stručnost. Další metoda je Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, která se zaměřuje na kognitivní komponenty emoční regulace a na základě toho rozlišuje 9 strategií, které se mohou vyskytnout při vypořádávání se s negativními událostmi (Garnefski et al., 2001). Potíže v emoční regulaci pak mapuje dotazník Difficulties in Emotion Regulation Scale (Grazt & Roemer, 2004) případně jeho kratší verze DERF-SF (Kaufman et al., 2016).

### **2.3. Emoční regulace u vysoce citlivých lidí**

Vzhledem k již popsané silné emoční reaktivitě (např. Hoffmann et al., 2022; Jagiellowicz et al., 2016; Van Reyn et al., 2023) i častému výskytu psychického distresu (např. Benham, 2006; Liss et al., 2005) u vysoce citlivých lidí se nabízí otázka toho, jak souvisí vysoká citlivost s emoční regulací, přičemž, jak upozorňuje Roxburgh (2023) nebo Brindle et al. (2015), se jedná o poměrně neprobádanou oblast.

Jako první se emoční regulací u vysoce citlivých lidí zabývali Brindle et al. (2015). Ukázalo se, že emoční regulace je intervenujícím faktorem mezi citlivostí smyslového zpracování a projevy psychického distresu, výrazně pak v tomto vztahu vystupují aspekty emoční regulace jako je nízká akceptace emocí, vyšší všímavost k emocím a nedostatečný přístup k strategiím emoční regulace. K podobným závěrům dospěla studie Eşkisu et al. (2022), která naznačuje, že vysoce citliví lidé zažívají více deprese, úzkosti a stresu. Častý výskyt těchto symptomů je dán dysfunkčními postoji a převahou určité strategie emoční regulace – vysoce citliví lidé totiž využívají spíše strategii potlačení emocí oproti jejich kognitivnímu přehodnocení na rozdíl od méně citlivých lidí, kteří využívají právě spíše druhou ze zmíněných strategií. Nicméně pokud jsou tyto strategie zapojovány ve vyrovnanější kombinaci, mohou vůči pocitům psychického distresu působit preventivně.

Studie Liu & Tian (2024) se zaměřila na specifika emoční regulace u vysoce, středně a málo citlivých lidí. Vysoce citlivé osoby vykazovaly nejmenší kompetenci v emoční regulaci, nejvíce užívaly potlačení emocí a vyskytovaly se u nich také ruminace. V rámci analýzy cílů emoční regulace se ukázalo, že záměry vysoce citlivých lidí lze popsat jako tzv. kontra-hedonické, tedy že jejich cílem je více zažívat a soustředit se na negativní emoce. Emoční regulace vysoce citlivých lidí se dala zaměřovat na snahu tvořit určitý dojem sebe sama u jiných osob. U středně citlivých osob se více vyskytovalo potlačení emocí a málo citlivé osoby převážně užívaly strategii kognitivního přehodnocení. Cíle málo citlivých lidí autoři označili za pro-hedonické, to znamená, že jejich záměrem je zažívání pozitivních emocí.

Liu & Tian (2024) dále upozorňují, že strategie převážně využívané vysoce a středně citlivými lidmi jsou „response-focused“, tedy jsou užívané po výskytu daného emočního stavu. Oproti tomu kognitivní přehodnocení, vyskytující se častěji u méně citlivých lidí, je způsob emoční regulace, který se uplatní spíše před výskytem dané emoce. To může být podle mého názoru dáno právě emoční reaktivitou, která je jedním z hlavních znaků rysu SPS (E. N. Aron et al., 2012). Budeme-li uvažovat, že reaktivita vzrůstá s mírou citlivosti, je logické, že se vzrůstající mírou citlivosti bude také ubývat prostor pro strategie jako je kognitivní přehodnocení, které by emoční dopady situací dopředu pozměňovalo.

Longitudinální studie Yano & Oishi (2024) se zaměřila na kognitivní metody emoční regulace a na to, jak ovlivňují duševní zdraví ve vztahu k rysu SPS. Ukázalo se, že vliv těchto strategií není obecný, ale specifický pro různé úrovně citlivosti (Yano & Oishi, 2024). Například časté využívání či nárůst v užívání strategie „obviňování druhých“ bylo u vysoce citlivých lidí spojeno se zlepšením duševního zdraví v průběhu studie, zatímco u méně citlivých lidí došlo k poklesu duševního zdraví. Ke zlepšení duševního zdraví u vysoce citlivých lidí oproti méně citlivým došlo také při častějším zapojování strategie přeorientování se na plánování. Nižší hodnoty duševního zdraví u vysoce citlivých lidí už v počátku studie byly spojeny s častým příklonem k ruminaci, zatímco frekventovanější užívání katastrofizace, což je další maladaptivní strategie, vedlo ke zhoršení duševního zdraví pouze u méně citlivých lidí (Yano & Oishi, 2024). Jak lze vidět, u různě citlivých skupin můžeme pozorovat jedinečné kombinace užívaných strategií emoční regulace, které se v důsledku specifík v citlivosti těchto skupin i odlišně vztahují k dalším aspektům, jako například duševní zdraví.

#### **2.4. Doporučení k práci s emoční regulací u vysoce citlivých lidí**

Míra citlivosti je důležitý aspekt, jehož zohlednění může pomoci zefektivnit intervence zaměřené na úpravu emoční regulace za účelem zlepšení duševního zdraví (Yano & Oishi, 2024). Autoři Brindle et al. (2015) doporučují, aby se v terapii vysoce citlivých lidí kladl důraz na posilování jejich sebeúčinnosti v otázce zvládnání emocí, stejně jako na přijetí emocí, k čemuž by mohly přispět techniky jako mindfulness nebo strategie založené na akceptaci. Prospěšnost takových intervencí naznačuje také studie Bakker & Moulding (2012) či studie Takahashi et al. (2020), přičemž zlepšení dispoziční mindfulness u vysoce citlivých lidí může napomoci ke zmírnění projevů úzkosti či psychosomatických symptomů. K tomuto závěru se přiklání i autoři Simione & Pieroni (2023), nicméně pro potvrzení a lepší pochopení benefitů mindfulness pro osoby s rysem SPS zmiňují potřebu širšího výzkumu. Ve stresujících situacích mohou vysoce citliví lidé také profitovat ze strategií jako je uvědomění si smyslu situace, které jim může pomoci vyfiltrovat irelevantní stimuly a zprostředkovaně skrze zaměření se na potenciál situace pozitivně působit na emoční regulaci (Nagley, 2017).

#### **2.5. Vliv dětství na emoční regulaci vysoce citlivých lidí**

Jagiellowicz et al. (2016) usuzují, že emoční regulace u vysoce citlivých lidí je značně závislá na kvalitě rodinného prostředí v dětství, přičemž lidé s pozitivními zážitky z dětství se od rodičů spíše naučí vhodné strategie emoční regulace. Tuto hypotézu potvrzuje studie Sperati et al. (2024), ve které se ukázalo, že vztah mezi citlivostí smyslového zpracování a emoční regulací je u dětí školního věku zprostředkováván vnímaným stylem attachmentu k matce. Vysoce citlivé děti, které považovaly reakce matky jako empatické, citlivé a vřelé, vykazovaly větší kompetenci v regulování emocí než vysoce citlivé děti, které vnímaly reakce jako méně citlivé, vřelé a empatické. Zajímavé je také, že v této studii vyšlo najevo, v kontrastu k již zmíněným studiím (např. Brindle et al., 2015; Eşkisu et al., 2022; Liu & Tian, 2024), že vysoká citlivost v nízkém věku není přímo spojena s určitou formou emoční regulace. To podle mého názoru může naznačovat, že dětství představuje citlivou periodu pro osvojení určitého stylu emoční regulace, který následně převládá v dospělosti. Dále bylo zjištěno, že děti, které byly od brzkého věku vychovávány liberálně, měly ve věku 9 let tendenci k ruminativním kognitivním strategiím, což mělo za následek větší sklon k depresi (Lionetti et al., 2022). Můžeme tedy usuzovat, že na emoční regulaci má vliv jak vztahová vazba, tak zažitý způsob rodičovství.

### 3. Nepříznivé zážitky z dětství

Nepříznivé zážitky z dětství (v angličtině „adverse childhood experiences“, zkráceně ACE) představují poměrně široký pojem, který je definován jako vystavení traumatickým zážitkům a dysfunkčnímu rodinnému prostředí ve věku do 18 let (Felitti et al., 1998). V první studii, která koncept představila, spadalo pod tento pojem 7 kategorií zážitků, a to psychické a fyzické týrání, sexuální zneužití, násilí páchané na matce, žití v domácnosti s osobami, které nadužívaly návykové látky, měly psychické onemocnění nebo byly ve vězení (Felitti et al., 1998). Některé zdroje uvádí, že původní koncept také obsahuje položky dotazující se na emoční a fyzické zanedbávání a rozchod nebo rozvod rodičů (Finkelhor et al., 2013; Winnette, 2019). Nicméně existují i širší pohledy, které původní pojetí doplňují o další nepříznivé zážitky korelující s psychickým distresem. Tak je tomu např. ve studii Finkelhor et al. (2013), kteří pod nepříznivé zážitky řadí zkušenost s krádeží či poničením majetku, s útoky ze strany vrstevníků nebo se svědectvím trestného činu, dále pak nízký socioekonomický status rodiny, vážné onemocnění či nehoda někoho z blízkých, časté hádky mezi rodiči, podprůměrné známky a nedostatek dobrých přátel.

Felitti et al. (1998) představili v rámci zmíněné studie i metodu na měření nepříznivých zážitků z dětství, tzv. Adverse Childhood Experiences Questionnaire, která se dotazuje na jednotlivé kategorie zážitků. Výsledným skóre je počet nepříznivých zážitků z dětství, hodnoty dotazníku mohou tedy nabývat od 0 do 7 bodů. Další možností pro zkoumání ACE je metoda Childhood Trauma Questionnaire (Bernstein et al., 1994), která disponuje tou výhodou, že byla přeložena do češtiny a standardizována na české populaci (Kašćáková et al., 2018). Zaměřuje se na 5 oblastí špatného zacházení s dítětem (emocionální týrání a zanedbávání, fyzické týrání a zneužívání, sexuální obtěžování) a umožňuje rozdělit respondenty dle závažnosti traumatizace.

#### 3.1. Vliv nepříznivých zážitků z dětství

V již zmíněné studii Felitti et al. (1998) se ukázalo, že čím více kategorií nepříznivých zážitků lidé v dětství zažili, tím vzrůstá i výskyt pro zdraví rizikového chování v dospělosti a zvyšuje se také výskyt závažných onemocnění. ACE korelují s nižším well-beingem a s psychickým distresem (Corcoran & McNulty, 2018), dále jsou rizikovým faktorem rozvoje psychického onemocnění, nadužívání alkoholu a drog a násilného chování vůči sobě i ostatním (Hughes et al., 2017). Dle studie Kerley et al. (2023) jsou nepříznivé zážitky z dětství také spojeny s nižším zapojením se do smysluplných aktivit.

Lidé, kteří vykazují více ACE, mohou také reportovat větší potíže s emoční regulací, což vystupuje jako mediátor ve vztahu k nejisté vztahové vazbě (Snyder et al., 2024) a ve vztahu k obtížím v interpersonálním fungování (Poole et al., 2018). Konkrétní deficity v emoční regulaci, jako je nedostatečný přístup ke strategiím emoční regulace, nízká akceptace emocí a nízká schopnost na cíl zaměřeného chování, také zvyšují vliv nepříznivých zážitků z dětství na rozvoj psychopatologie, jako je anhedonická deprese, úzkosti či psychický distres obecně (Cole & Diaz, 2024). ACE obecně zvyšují riziko výskytu deprese, PTSD, poruch chování i sebevražedných pokusů (Afifi et al., 2009), přičemž riziko rozvoje psychických onemocnění je vysoké v průběhu celé dospělosti (Clark et al., 2010).

Vzhledem k širokému rozpětí kategorií nepříznivých zážitků z dětství se dá očekávat, že různé typy těchto zážitků budou ovlivňovat různé projevy psychického distresu. Jako příklad uvedme studii Poole et al. (2018), kde se projevil větší vliv zážitků emocionálního týrání a zanedbávání na problémy v interpersonální oblasti. Jistě by bylo možné nalézt další příklady a specifika, dle mého názoru se však jedná o pokročilejší témata přesahující rozměry mé bakalářské práce a čtenáře si proto opět dovoluji odkázat na příslušné zdroje.

### **3.2. Důsledky nepříznivých zážitků z dětství na vysoce citlivé lidi**

V rámci zkoumání vlivu nepříznivých zážitků z dětství u vysoce citlivých lidí je důležité připomenout jednu z hlavních charakteristik rysu citlivosti smyslového zpracování, tedy zvýšenou citlivost a reaktivitu vůči podmínkám prostředí, a to jak pozitivního tak negativního charakteru (Lionetti et al., 2018). Tedy, vysoce citliví lidé více než méně citliví lidé prosperují v podpůrném prostředí (např. Li et al., 2021; Pluess et al., 2023; Pluess & Boniwell, 2015b), zároveň ale hůře snáší nepříznivé vlivy (např. E. N. Aron et al., 2005; Lionetti, Aron, et al., 2019a; Liss et al., 2005). Výrazně se pak v tomto ohledu projevuje vliv prostředí z dětství, kdy vysoce citliví lidé s kvalitním rodinným zázemím z dětství nemusí v dospělosti zažívat významnější projevy psychického distresu, zatímco vysoce citliví lidé s negativními zkušenostmi z dětství častěji vykazují psychické potíže (E. N. Aron, 2020b).

Interakce citlivosti smyslového zpracování a podmínek prostředí byla dokonce zkoumána na neurobiologické bázi ve studii Acevedo (2017), přičemž se v rámci fMRI ukázalo, že vysoce citliví jedinci, kteří zpětně hodnotili svá dětství jako šťastnější, vykazovali při pozorování pozitivních stimulů větší aktivaci v systému odměn, hypothalamu a insule, což nasvědčuje tomu, že vysoce citliví lidé, kteří zažili kvalitní rodičovský styl, budou při registraci pozitivních stimulů citlivější na odměnu, pocity vzrušení, klidu a sensorického potěšení. Ačkoliv se

nejedná o zjištění týkající se přímo nepříznivých zážitků, lze na něm ukázat, že rané zkušenosti významně interagují s rysem SPS.

Nepříznivé zážitky a rodinné prostředí v dětství u vysoce citlivých lidí se pojí s častějším výskytem negativních projevů jako je plachost (E. N. Aron et al., 2005), negativní emocionalita (Lionetti et al., 2024) či deprese (Liss et al., 2005). Vysoce citliví lidé, kteří reportují negativní zážitky z dětství, vykazují také nižší úroveň well-beingu a spokojenosti se životem (Booth et al., 2015). Zároveň však ti lidé s rysem SPS, kteří zažili nepříznivé prostředí v dětství, mohou v dospělosti oproti méně citlivým lidem více benefitovat z podpůrných prostředí a intervencí (Di Paola et al., 2023).

Co se týče vlivu nepříznivých zážitků ještě během dětství, poznatky můžeme čerpat zejména ze studií, které se zabývaly efektem různých stylů rodičovství a výchovy na well-being dětí. Studie Slagt et al. (2018) se například zabývala vlivem rodičovství na chování dětí předškolního věku a přinesla zjištění, že při nárůstu či přetrvávání negativního rodičovského stylu u dětí narůstá výskyt externalizovaného<sup>2</sup> chování, zatímco v opačném případě dochází k poklesu takových projevů. Lionetti et al. (2023) dále zjistili, že během lockdownů kvůli pandemii Covid-19 docházelo k nárůstu internalizovaného<sup>3</sup> chování u vysoce citlivých dětí, a to v důsledku nedostatečné blízkosti ve vztahu s rodiči. Studie Burgard et al. (2022) se také zaměřila na specifika SPS, internalizovaných potíží a rodičovství u adolescentů během pandemie Covid-19. Ukázalo se přitom, že vliv Covidu-19 částečně přispěl k rozvoji internalizovaných potíží u vysoce citlivých lidí a zároveň bylo zjištěno, že s internalizovanými problémy i vnímaným vlivem pandemie souvisel autoritářský a zanedbávající styl výchovy.

Nemusí to být však pouze nepříznivé zážitky tak, jak jsou definovány v předchozí kapitole, či styl výchovy, které se pojí s psychickým distresem. Iimura et al. (2022b) poukazují na to, že i tempo vývoje v pubertě může být u vysoce citlivých dětí důvodem výskytu depresivních symptomů. Konkrétně se tato interakce ukázala pro chlapce ve věku 12–13 let, přičemž pomalejší tempo vývoje bylo spojeno s nárůstem depresivních symptomů, zatímco jeho zrychlení s úbytkem těchto projevů.

---

<sup>2</sup> Např. agrese, impulzivita, hyperaktivita (Nikstat & Riemann, 2020).

<sup>3</sup> Např. úzkost, deprese, emoční potíže (Nikstat & Riemann, 2020).



#### 4. Shrnutí teoretické části

Z teoretické části vyplývá, že vzhledem k silné emoční reaktivitě vysoce citlivých lidí (Jagiellowicz et al., 2016) může hrát u této skupiny klíčovou roli v rámci well-beingu a psychického stavu emoční regulace (Brindle et al., 2015; Eşkisu et al., 2022). Obecně lze konstatovat, že vysoce citliví lidé mají co se týče emoční regulace specifický profil (Yano & Oishi, 2024), objevují se u nich spíše response-focused strategie jako je např. potlačení výrazu emocí (Eşkisu et al., 2022), dále také malá schopnost akceptace svého emočního stavu, nedostatečný přístup ke strategiím emoční regulace (Brindle et al., 2015), přičemž některé z těchto strategií jsou spojeny se zažíváním většího psychického distresu (Brindle et al., 2015; Eşkisu et al., 2022; Gross & John, 2003). Některé výzkumy také naznačují, že na podobu emoční regulace u vysoce citlivých lidí má vliv charakter rodičovské péče v dětství (Lionetti et al., 2022; Sperati et al., 2024). Vzhledem k tomu, že rys citlivosti smyslového zpracování s sebou nese větší citlivost na podmínky prostředí, jsou vysoce citliví lidé také více náchylní k zažívání nepohody a psychických obtíží, a to v důsledku nepříznivých zážitků z dětství (E. N. Aron et al., 2005; Booth et al., 2015), nekvalitního rodičovství (Lionetti et al., 2023; Liss et al., 2005; Slagt et al., 2018), ale i rapidních vývojových změn (Iimura et al., 2022b).

Přestože je očividné, že zejména tématu vysoké citlivosti a nepříznivých zážitků (respektive vlivu prostředí) se věnovalo poměrně mnoho výzkumů, jen málo z nich se zaměřilo na interakci nepříznivých zážitků z dětství a vysoké citlivosti v ohledu k regulaci emocí, a pokud ano, pak takové studie zohledňovaly pouze kvalitu rodičovství (Lionetti et al., 2022; Sperati et al., 2024). K tomu je i výzkum obecně zaměřený na emoční regulaci vysoce citlivých lidí také spíše ve svých počátcích (Brindle et al., 2015; Roxburgh, 2023).

## II. Empirická část

### 5. Cíl výzkumu

Cílem empirické části mé bakalářské práce je prozkoumat rozdíl v emoční regulaci a počtu nepříznivých zážitků z dětství u vysoce a méně citlivých osob a vliv nepříznivých zážitků z dětství a vysoké citlivosti na emoční regulaci.

Vzhledem k tomu, že emoční regulace hraje významnou roli v ohledu rozvoje psychických obtíží u vysoce citlivých lidí (Brindle et al., 2015; Eşkisu et al., 2022; Yano & Oishi, 2024), jeví se mi hlubší porozumění jejím specifikům jako důležitý krok, který může napomoci v klinické praxi, a to konkrétně ke specifikaci vhodných intervencí pro vysoce citlivé lidi zaměřených na posílení konkrétních aspektů emoční regulace, jak navrhuji také např. Brindle et al. (2015) či Eşkisu et al. (2022). Zaměření se na vztah vysoké citlivosti a počtu nepříznivých zážitků z dětství napomůže k porozumění tomu, do jaké míry může vliv prostředí ovlivňovat rozvoj tohoto rysu.

Dále se podobně jako Liu & Tian (2024) domnívám, že je vhodné rozšířit zkoumání tématu napříč kulturami, a to k jeho přesnějšimu poznání a lepší zobecnitelnosti. V tuzemsku je přitom jen několik jednotek studií a prací zabývajících se rysem citlivosti smyslového zpracování (Buchtova et al., 2024; Čermáková, 2021; Malinakova et al., 2021; Vojtková, 2021; Zemanová, 2022), přičemž souvislost vysoké citlivosti, emoční regulace a nepříznivých zážitků z dětství u nás doposud nebyla zkoumána. Má bakalářská práce si tudíž klade za cíl přispět k výzkumu rysu a jeho specifik na české populaci.

#### 5.1. Výzkumné otázky a hypotézy

Na základě výsledků kvantitativního výzkumného šetření se budu snažit odpovědět na následující výzkumné otázky:

**VO1:** Jak vysoce citliví lidé regulují emoce?

**VO2:** Do jaké míry se vysoce citliví lidé v dětství setkali s nepříznivými zážitky?

**VO3:** Jak ovlivňují nepříznivé zážitky z dětství emoční regulaci?

**VO4:** Jak přispívá rys vysoké citlivosti k vlivu nepříznivých zážitků z dětství na emoční regulaci?

S ohledem na prostudovanou literaturu jsem stanovila tyto hypotézy, které budu dále testovat:

**H1a:** Vysoce citliví lidé dosahují vyšších hodnot potlačování projevu emocí než méně citliví lidé.

**H1b:** Vysoce citliví lidé dosahují nižších hodnot kognitivního přehodnocení než méně citliví lidé.

**H2:** Vysoce citliví lidé reportují více nepříznivých zážitků z dětství než méně citliví lidé.

**H3a:** Nepříznivé zážitky z dětství pozitivně ovlivňují potlačování projevu emocí.

**H3b:** Nepříznivé zážitky z dětství negativně ovlivňují kognitivní přehodnocení.

**H4a:** Vysoká citlivost a nepříznivé zážitky z dětství pozitivně ovlivňují potlačování projevu emocí.

**H4b:** Vysoká citlivost a nepříznivé zážitky z dětství negativně ovlivňují kognitivní přehodnocení.

## 6. Metodika

### 6.1. Výzkumný soubor

Ještě před začátkem sběru dat jsem provedla power analýzu, abych zjistila potřebnou velikost vzorku. V rámci power analýzy pro dvouvýběrový nezávislý t-test v programu Jamovi (The jamovi project, 2024) vyšla při minimální velikosti efektu 0,5, síle testu 0,8 a na hladině významnosti alfa 0,05 minimální velikost vzorku  $n = 128 - 64$  respondentů v každé skupině. Dále byl použit online nástroj na webu Statistics Kingdom (Statistics Kingdom, 2017) k výpočtu potřebné velikosti vzorku pro lineární regresi o 3 predikujících proměnných, přičemž se při stejných hodnotách síly testu, efektu a hladiny významnosti jako u t-testu jedná o  $n = 48$ , pro 4 proměnné je pak minimální velikost vzorku  $n = 53$ .

Kritérium pro účast ve výzkumu byl dovršený věk 18 let. V této práci budu pracovat se dvěma výslednými vzorky: první pro testování hypotéz 1a, 1b a 2 a druhý pro testování hypotéz 3a, 3b, 4a a 4b. Dotazník vyplnilo 220 respondentů, výsledná velikost souboru pro testování hypotéz 1a, 1b a 2 však činí  $n = 172$ , protože někteří respondenti museli být ze vzorku vyloučeni. Jednalo se o jedince, kteří reportovali, že se léčili se závažnou psychiatrickou diagnózou nebo s takovou psychickou poruchou, jejíž projevy se mohou krýt s projevy vysoké citlivosti (43), dále o respondenty, kteří nechtěli odpovědět na otázku mapující tuto

charakteristiku (2), respondenty, kteří nespecifikovali diagnózu, se kterou se léčili (2) a 1 respondenta, který nesouhlasil s využitím jeho dat v rámci výzkumného šetření. Výsledná velikost vzorku pro testování hypotéz 3a, 3b, 4a a 4b je  $n = 170$ . Tyto hypotézy budou testovány pomocí regresní analýzy, do níž bude zahrnuta i kategorie pohlaví. Byli proto vyřazeni dva respondenti identifikující se jako jiné pohlaví, protože oproti velikosti skupin žen a mužů se jednalo o výrazně menší skupinu, jejíž zahrnutí do plánované analýzy by mohlo významně zkreslit její výsledky.

### 6.1.1. Charakteristiky výsledného vzorku

Výsledný vzorek pro testování hypotéz 1a, 1b a 2 tvoří 143 žen (83,1%), 27 mužů (15,7%), 2 z kategorie jiné (1,2%). Průměrný věk ve vzorku činí 23,3 let ( $SD = 6,63$ ,  $min = 18$ ,  $max = 52$ ). Jelikož budou v rámci testování hypotéz 1a, 1b a 2 porovnávány průměry skupin, byli respondenti na základě daných cut-off skóre rozděleni dle citlivosti, a to na 110 vysoce citlivých (64%, průměrný věk = 23,5,  $SD = 6,83$ ,  $min = 18$ ;  $max = 50$ ) a 62 méně citlivých (36%, průměrný věk = 22,9,  $SD = 6,29$ ,  $min = 18$ ,  $max = 52$ ). Ženy mají v průměru vyšší skóre vysoké citlivosti než muži, činí 102 ( $SD = 14,9$ ,  $min = 61$ ,  $max = 128$ ), zatímco u mužů se průměrná hodnota rovná 86,7 ( $SD = 16,8$ ,  $min = 47$ ,  $max = 115$ ). Tabulka 1 pak zobrazuje zastoupení skupin vysoce a méně citlivých v kategoriích pohlaví.

#### Tabulka 1

*Podíl mužů, žen a jiného pohlaví ve skupinách vysoce a méně citlivých*

Pohlaví	HSP/nonHSP	Počet	% z celku
muž	HSP	9	5,2 %
	nonHSP	18	10,5 %
žena	HSP	99	57,6 %
	nonHSP	44	25,6 %
jiné	HSP	2	1,2 %
	nonHSP	0	0,0 %

HSP je zkratkou pro vysoce citlivé lidi, nonHSP je zkratkou pro méně citlivé lidi.

V tabulce 2 lze vidět, že všichni respondenti, kteří se léčili s psychiatrickou diagnózou, jsou vysoce citliví.

## Tabulka 2

*Podíl respondentů s psychiatrickou diagnózou ve skupinách vysoce a méně citlivých*

Léčil*a jste se někdy s nějakou psychiatrickou diagnózou?	HSP/nonHSP	Počet	% z celku
Ano	HSP	7	4,1 %
	nonHSP	0	0,0 %
Ne	HSP	103	59,9 %
	nonHSP	62	36,0 %

HSP je zkratkou pro vysoce citlivé lidi, nonHSP je zkratkou pro méně citlivé lidi.

V tabulce 3 je uvedeno zastoupení skupin v rámci stupňů nejvyššího dosaženého vzdělání.

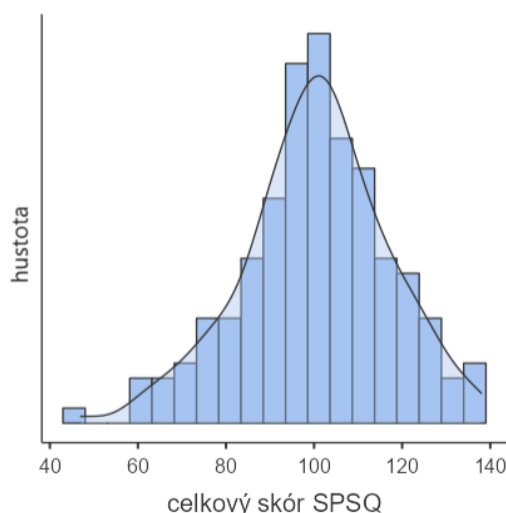
## Tabulka 3

*Nejvyšší dosažené vzdělání u skupin vysoce a méně citlivých*

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?	HSP/nonHSP	Počet	% z celku
Středoškolské s maturitou	HSP	79	45,9 %
	nonHSP	45	26,2 %
Středoškolské s výučním listem	HSP	1	0,6 %
	nonHSP	1	0,6 %
Vysokoškolské - bakalářské	HSP	17	9,9 %
	nonHSP	7	4,1 %
Vysokoškolské - magisterské	HSP	10	5,8 %
	nonHSP	5	2,9 %
Vyšší odborné (dis.)	HSP	0	0,0 %
	nonHSP	1	0,6 %
Základní	HSP	3	1,7 %
	nonHSP	3	1,7 %

HSP je zkratkou pro vysoce citlivé lidi, nonHSP je zkratkou pro méně citlivé lidi.

Hypotézy 3a, 3b, 4a a 4b se týkají souvislostí mezi proměnnými a v jejich testování se tak bude pracovat s celým souborem (kromě 2 respondentů identifikujících se jako jiné pohlaví). Výsledný vzorek pro testování těchto hypotéz tvoří 143 žen (84,1%) a 27 mužů (15,9%). Průměrný věk činí 23,3 let (SD = 6,66, min = 18, max = 52). Jelikož se bude pracovat s celým vzorkem, nikoliv s jeho skupinami, uvádím i distribuci skóre vysoké citlivosti (viz. Graf 1), kde můžeme pozorovat, že rozložení je přibližně normální.



Na horizontální ose jsou hrubé skóry vysoké citlivosti, zkratka SPSQ značí metodu Sensory Processing Sensitivity Questionnaire, kterou byla vysoká citlivost měřena.

**Graf 1**

*Distribuce skóru vysoké citlivosti*

## 6.2. Měřící nástroje

Jak již bylo zmíněno, výzkum byl kvantitativní povahy a sestával ze 4 částí. První z nich byla část mapující demografické údaje (Příloha 1) jako je pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, velikost města aktuálního pobytu či potenciální psychiatrická diagnóza, se kterou se respondenti někdy léčili. Následovaly metody SPSQ (Malinakova et al., 2021), ERQ (Gross & John, 2003) a položka mapující nepříznivé zážitky z dětství (Příloha 2).

### 6.2.1. Sensory Processing Sensitivity Questionnaire

Sensory Processing Sensitivity Questionnaire, zkráceně SPSQ, je metoda autorů Malinakova et al. (2021), která měří vysokou citlivost. Dotazník obsahuje celkově 16 položek, z toho 8 položek odpovídá škále smyslové citlivosti a dalších 8 položek škále jiné citlivosti. Jedná se o sebeposuzovací metodu, kdy respondenti hodnotí jednotlivé položky na škále od 1 do 10 podle toho, jak jsou na jednotlivé stimuly citliví v porovnání s ostatními. Autoři na základě faktorových analýz doporučují užívat dotazník v celku, nebo pouze jeho škálu smyslové citlivosti. Mezi přednosti dotazníku lze zařadit jeho stručnost, snadnost administrace i stanovené cut-off skóry rozdělující respondenty na vysoce a méně citlivé. Pro účely této bakalářské práce je vyhovující rovněž v tom ohledu, že byl standardizován na poměrně rozsáhlém ( $n_1 = 1919$ ,  $n_2 = 30$ ) vzorku české dospělé populace.

Dotazník však zejména disponuje dobrými psychometrickými vlastnostmi. Má velmi dobrou test-retestovou reliabilitu:  $r = 0,95$ , 95% CI [0,9–0,98],  $p < 0,001$ , výbornou vnitřní konzistenci:  $\alpha = 0,92$ , 95% CI [0,92, 0,93],  $\omega = 0,92$ , 95% CI [0,92, 0,93] i externí validitu vzhledem k silným pozitivním korelacím s dotazníkem HSPS:  $r = 0,61$ ,  $p < 0,001$ . Normy jsou pro muže i ženy stejné.

V rámci analýzy dat jsem se také zaměřila na reliabilitu dotazníku, přičemž Cronbachovo  $\alpha$  vyšlo 0,828. Sledovala jsem také hodnoty Cronbachova  $\alpha$  pro jednotlivé položky, pokud by byly vynechány, a hodnoty se pohybovaly v rozpětí od 0,804 do 0,832.

Ve své bakalářské práci užívám s povolením autorů české znění dotazníku. Protože však česká verze metody není volně dostupná, nebude uvedena v přílohách.

### 6.2.2. Emotion Regulation Questionnaire

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) je dotazník, který vypracovali autoři Gross & John (2003). Jedná se o sebesposuzovací metodu, kdy respondenti hodnotí dohromady 10 položek na škále od 1 do 7. Dotazník zahrnuje dva faktory, jedním z nich je kognitivní přehodnocení, které mapuje 6 položek, další je potlačování výrazu emocí, kterého se týkají 4 položky. Co se týče reliability, autoři ve své úvodní studii uvádí, že vnitřní konzistence škály kognitivního přehodnocení odpovídá hodnotě  $\alpha = 0,79$  a vnitřní konzistence škály potlačování výrazu emocí je  $\alpha = 0,73$ . Test-retestová reliabilita obou škál odpovídá hodnotě  $r = 0,69$ .

Psychometrickým vlastnostem dotazníku ERQ se dále věnovala např. studie Preece et al. (2020), která je ověřovala na 3 vzorcích obecné populace. U všech vzorků autoři uvádí, že je reliabilita škál dotazníku dostačující až excelentní, přičemž pro kognitivní přehodnocení naměřili tyto hodnoty:  $\alpha = 0,89$ ,  $\alpha = 0,89$ ,  $\alpha = 0,90$  a pro potlačování výrazu emocí:  $\alpha = 0,79$ ,  $\alpha = 0,80$ ,  $\alpha = 0,76$ . Dotazník dle studie také vykazuje dobrou souběžnou validitu, kdy potlačení výrazu emocí signifikantně pozitivně koreluje s psychickým distresem ( $r = 0,20$ ,  $r = 0,18$ ,  $r = 0,13$ ) a kognitivní přehodnocení signifikantně negativně koreluje s psychickým distresem ( $r = -0,19$ ,  $r = -0,30$ ,  $r = -0,27$ ). Konfirmatorní faktorová analýza potvrdila dvoufaktorovou strukturu dotazníku.

V rámci prezentovaného výzkumu vyšlo Cronbachovo  $\alpha$  pro kognitivní přehodnocení 0,779 a pro potlačování výrazu emocí 0,782. Stejně jako u předchozí metody jsem sledovala hodnoty  $\alpha$  pro případ, že by byly položky vynechány, u kognitivního přehodnocení se hodnoty  $\alpha$  pohybovaly v rozpětí 0,698–0,800 a u potlačování výrazu emocí 0,685–0,775.

V této práci byl s povolením autora užit odborný zpětný překlad dotazníku ERQ, který vznikl v rámci disertační práce Mgr. Ondřeje Vaníčka na téma Psychofyziologie základních emocí. Vzhledem k tomu, že práce nebyla dosud publikovaná, dotazník nebude uveden v přílohách.

### 6.2.3. Položka mapující nepříznivé zážitky z dětství

Nepříznivé zážitky z dětství jsem se rozhodla zkoumat pomocí mnou vytvořené položky, protože mi existující metody přišly v ohledu k cílům mé práce v mnohém nedostačující či nevhodné. Metoda Childhood Trauma Questionnaire (Bernstein et al., 1994) je pro účely práce příliš podrobná a úzce zaměřená na 5 závažných kategorií ACE. Mým cílem však bylo zkoumat vliv i méně závažných nepříznivých událostí z dětství, přičemž jsem se záměrně chtěla vyhnout termínu „trauma“, abych nepřispívala k ředění jeho významu. Proto se mi jako vhodné jevílo pojetí ACE, které nabízí širší pohled. Dotazník na nepříznivé zážitky z dětství navržený autory Felitti et al. (1998), však dle mého názoru taktéž není ideální. Na jednotlivé zážitky se například dotazuje rozdílný počet položek, k tomu, jak bylo zmíněno ve 3. kapitole, existuje v literatuře diskrepance ohledně skutečného množství oblastí ACE, který dotazník zahrnuje. V neposlední řadě není ani tento dotazník vysloveně široce zaměřený a dokonce existují doporučení na jeho rozšíření o další zážitky korelující s psychickým distresem (viz. Finkelhor et al., 2013).

Vlastní položku dotazující se na ACE jsem vypracovala na základě studií Finkelhor et al. (2013) a Felitti et al. (1998). Jak můžeme vidět v Příloze 2, položka sestává z úvodní instrukce a z 19 zaškrtačacích polí. Usoudila jsem, že vhodným formátem položky budou právě zaškrtačací pole, protože mým cílem bylo sledovat počet ACE. Položku uvádí text *„Když jste vyrůstal\*a, během prvních 20 let Vašeho života, zažil\*a jste některé z následujících zážitků? Prosím, označte, které.“*, jehož část jsem volně přeložila z dotazníku Felitti et al. (1998). Hlavní rozdíl v obsahu instrukce oproti původnímu dotazníku je věk respondentů – Felitti et al. (1998) uvádí 18 let, já jsem se však přiklonila k věku 20 let a to v souladu s vývojovými periodizacemi uvádějící období přechodu z dětství (adolescence) do (mladé) dospělosti věk 19–20 let (Thorová, 2015). Celkově je pak v rámci položky zahrnuto 18 kategorií nepříznivých zážitků a to v kombinaci z původních navrhovaných (Felitti et al., 1998) a doporučovaných (Finkelhor et al., 2013), dále je součástí výběru i kategorie označující, že se respondent s žádnými z uvedených zážitků nasetkal.

Protože jsem jednotlivé oblasti redukovala na název kategorie, rozhodla jsem se jejich srozumitelnost probrat s nezávislými pilotními probandy. Podařilo se mi konzultovat znění položek se 7 osobami, z nichž byl jeden muž a 6 žen, přičemž průměrný věk probandů byl 21



let. Dotazovala jsem se na to, jak probandi rozumí jednotlivým kategoriím, což jsem následně porovnávala s jejich skutečným významem. Na základě toho jsem upravila a přidala příklady či vysvětlení dohromady u 7 kategorií zážitků, které byly pro probandy nesrozumitelné (emocionální týrání a zanedbávání, fyzické zanedbávání, viktimizace ze strany vrstevníků, viktimizace majetku, nízký socioekonomický status rodiny, svědectví násilí – viz. Příloha 2). Doplnující text jsem formulovala na základě již zmíněných studií (Felitti et al., 1998; Finkelhor et al., 2013). Zároveň jsem pod tuto položku přidala kontrolní otázku doptávající se na jiné zážitky z dětství, které by respondenti označili za nepříznivé, pro situace, kdy by respondenti reportovali událost spadající do daných kategorií, ale sami by ji tam nezařadili.

### **6.3. Procedura**

Výzkum této práce byl realizován online, dotazník byl vytvořen v rámci platformy Google Forms a participanti byli rekrutováni skrze příspěvky ve skupinách na sociální síti Facebook, které byly zveřejňovány v několika vlnách, a to v období od 20. 5. do 28. 6. Samotná účast spočívala ve vyplnění dotazníku, které zabralo přibližně 15 minut. Účast nebyla nijak honorována, nicméně na konci byl jako poděkování přiložen seznam převážně populárně naučných titulů vztahujících se k tématu.

### **6.4. Statistická analýza**

Před samotnou statistickou analýzou budou data upravena v programu Excel (Microsoft Corporation, 2024) – budou vyřazeni respondenti, kteří nespĺňují kritéria výzkumu, budou spočteny celkové skóry z dotazníků SPSQ, ERQ a dotazníku na ACE a dle cut-off skóru dotazníku SPSQ budou respondenti rozděleni do skupin vysoce a méně citlivých. Prvním krokem statistické analýzy, kterou provedu v programu Jamovi (The jamovi project, 2024), bude deskriptivní analýza dat, dále bude hodnoceno rozložení dat pomocí Box plotů, Q-Q plotů a histogramů.

Hypotézy 1a a 1b budou po splnění předpokladů testovány pomocí Welschova testu, u hypotézy 2 však pravděpodobně nebudou hodnoty nepříznivých zážitků distribuovány normálně, proto bude k jejímu testování vhodnější neparametrická metoda, jakou je Mann-Whitneyův U test.

K testování hypotéz 3a, 3b, 4a a 4b bude užita regresní analýza. Před testováním těchto hypotéz pomocí regresní analýzy bude proveden test kolinearity ke zjištění, zda jsou splněny předpoklady metody.

## 6.5. Etika výzkumu

Respondentům byl před účastí ve studii promítnut informovaný souhlas (Příloha 3), kde byl vysvětlen účel výzkumu a podmínky účasti ve studii. Bylo zmíněno, že účast ve výzkumu je zcela anonymní a dobrovolná. Dále bylo zdůrazněno, že mají respondenti kdykoliv plné právo svou účast ukončit. Respondentům byla také poskytnuta emailová adresa pro případné dotazy či připomínky. Po vyplnění dotazníku byl v rámci debriefingu respondentům promítnut text (Příloha 4) s kontakty na linky krizové pomoci, a to jak na telefonní, tak na chatovací služby, spolu s časovými možnostmi těchto služeb. Respondenti byli podpořeni v tom, aby se na tyto linky obrátili o pomoc, pokud v nich účast na výzkumu vyvolala nepříjemné pocity.

Anonymita respondentů byla zajištěna jednak volbou platformy, konkrétně Google Forms (Google LLC, 2024), která automaticky neshromažďuje údaje o IP adresách respondentů, a dále nastavením v předvolbách dotazníku tak, aby nebyly zaznamenávány emailové adresy respondentů. Zřídila jsem také samostatný účet specificky pro účely výzkumu, který jsem zabezpečila silným heslem a dvoufázovým ověřením. Dále byla data převedena do souboru Excel (Microsoft Corporation, 2024) a uchována na zabezpečeném zařízení, ke kterému mám přístup pouze já. Data byla použita pouze k účelům této bakalářské práce.

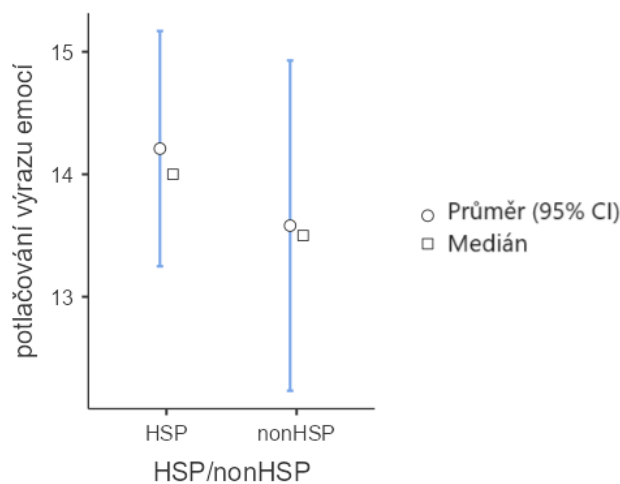
## 7. Výsledky

Postupně bude představeno testování jednotlivých hypotéz.

### 7.1. Rozdíly mezi skupinami

**H1a:** Vysoce citliví lidé dosahují vyšších hodnot potlačování projevu emocí než méně citliví lidé.

Mezi skupinami vysoce citlivých lidí (průměr = 14,2, SD = 5,14) a méně citlivých lidí (průměr = 13,6, SD = 5,42) nebyl nalezen signifikantní rozdíl v průměru potlačování výrazu emocí ( $t(121) = 0,744$ ,  $p = 0,229$ ,  $d = 0,119$ ). Znázornění průměrů obou skupin spolu s konfidenčními intervaly můžeme vidět v grafu 2. **Hypotéza 1a nebyla potvrzena.**



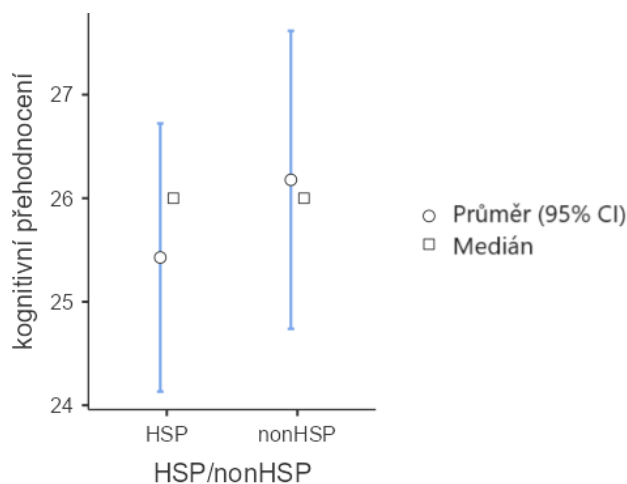
Hodnoty u vertikální osy grafu představují hrubé skóry potlačení emocí (min = 4; max = 28), HSP je zkratka pro vysoce citlivé lidi, nonHSP je zkratka pro méně citlivé lidi a CI značí konfidenční interval.

### Graf 2

*Znázornění průměrů potlačení výrazu emocí a konfidenčních intervalů u skupin vysoce a méně citlivých lidí*

**H1b:** Vysoce citliví lidé dosahují nižších hodnot kognitivního přehodnocení než méně citliví lidé.

Mezi skupinami vysoce citlivých lidí (průměr = 25,4, SD = 6,93) a méně citlivých lidí (průměr = 26,2, SD = 5,78) nebyl nalezen signifikantní rozdíl v průměru kognitivního přehodnocení ( $t(146) = -0,759$ ,  $p = 0,224$ ,  $d = -0,118$ ). Graf 3 znázorňuje průměry skupin a konfidenční intervaly. **Hypotéza 1b nebyla potvrzena.**



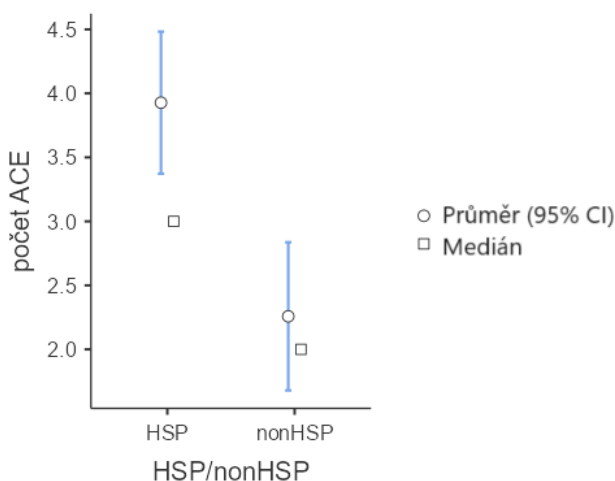
Hodnoty u vertikální osy představují hrubé skóry kognitivního přehodnocení (min = 6; max = 42), HSP je zkratka pro vysoce citlivé lidi, nonHSP je zkratka pro méně citlivé lidi a CI značí konfidenční interval.

### Graf 3

*Znárodnění průměrů kognitivního přehodnocení a konfidenčních intervalů u skupin vysoce a méně citlivých lidí*

**H2:** Vysoce citliví lidé reportují více nepříznivých zážitků z dětství než méně citliví lidé.

Na základě provedeného Mann-Whitneyova U testu byl nalezen signifikantní rozdíl mezi průměry vysoce citlivých (průměr = 3,93, SD = 2,97) a méně citlivých lidí (průměr = 2,26, SD = 2,33). Naměřené testové statistiky jsou následující:  $U = 2241$ ,  $p < 0,001$  a  $d = 0,343$ . Signifikantní rozdíl mezi průměrnými hodnotami nepříznivých zážitků z dětství je zobrazen v grafu 4. **Hypotéza 2 byla potvrzena.**



Hodnoty u vertikální osy značí počet nepříznivých zážitků z dětství (ACE), HSP značí vysoce citlivé lidi, nonHSP méně citlivé lidi a CI je konfidenční interval.

### Graf 4

*Znárodnění průměrného množství nepříznivých zážitků z dětství a konfidenčních intervalů u vysoce a méně citlivých lidí*

## 7.2.Vliv proměnných na emoční regulaci

**H3a:** Nepříznivé zážitky z dětství pozitivně ovlivňují potlačování projevu emocí.

Jako prediktory byly do modelu zařazeny proměnné počet ACE, věk a pohlaví. Výsledky neukázaly signifikantní efekt prediktorů na potlačování výrazu emocí. Koeficient determinace  $R^2$  odpovídá hodnotě 0,00881,  $F(3, 166) = 0,492$ ,  $p = 0,689$ . Byly zkoumány i individuální prediktory, přičemž ani zde nebyl zaznamenán žádný signifikantní efekt – viz tabulka 4. **H3a tedy nebyla potvrzena.**

### Tabulka 4

*Koeficienty modelu H3a*

Prediktor	Koeficient	SE	t	p
Počáteční úroveň <sup>a</sup>	14,9004	1,7717	8,410	< 0,001
počet nepříznivých zážitků z dětství	0,0966	0,1439	0,671	0,503
Věk	-0,0134	0,0605	-0,221	0,826
Pohlaví:				
žena – muž	-1,1937	1,1085	-1,077	0,283

<sup>a</sup> představuje referenční úroveň

V této tabulce jsou odhady regresních koeficientů, standardní chyba (SE), t-statistika (t) a p-hodnota (p). Zkratka ACE představuje nepříznivé zážitky z dětství.

**H3b:** Nepříznivé zážitky z dětství negativně ovlivňují kognitivní přehodnocení.

Prediktory v modelu testujícím tuto hypotézu byly nepříznivé zážitky z dětství, věk a pohlaví. Ukázalo se, že tyto prediktory společně nemají signifikantní efekt na kognitivní přehodnocení. Koeficient determinace  $R^2$  je 0,0361,  $F(3, 166) = 2,07$ ,  $p = 0,106$ . V tabulce 5 můžeme vidět efekty jednotlivých prediktorů, signifikantním prediktorem v modelu byl počet nepříznivých zážitků z dětství ( $t = -2,355$ ,  $p = 0,020$ ). Graf 5 znázorňuje regresní přímku vlivu nepříznivých zážitků z dětství na kognitivní přehodnocení.

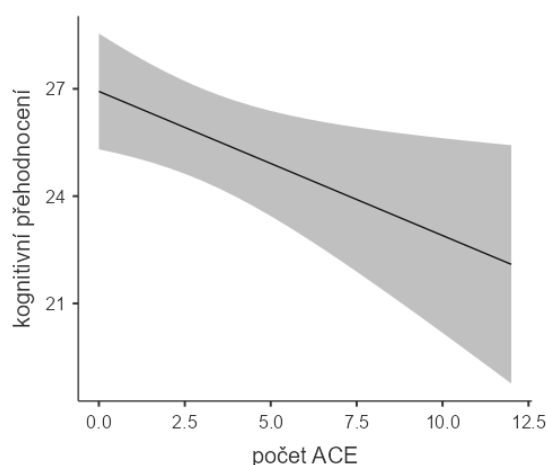
## Tabulka 5

### Koeficienty modelu H3b

Prediktor	Koeficient	SE	t	p
Počáteční úroveň <sup>a</sup>	25,1559	2,1058	11,946	< 0,001
počet nepříznivých zážitků z dětství	-0,4030	0,1711	-2,355	0,020
Věk	0,0575	0,0719	0,800	0,425
Pohlaví:				
žena – muž	0,8600	1,3176	0,653	0,515

<sup>a</sup> Představuje referenční úroveň

V této tabulce jsou odhady regresních koeficientů, standardní chyba (SE), t-statistika (t) a p-hodnota (p). Zkratka ACE představuje nepříznivé zážitky z dětství.

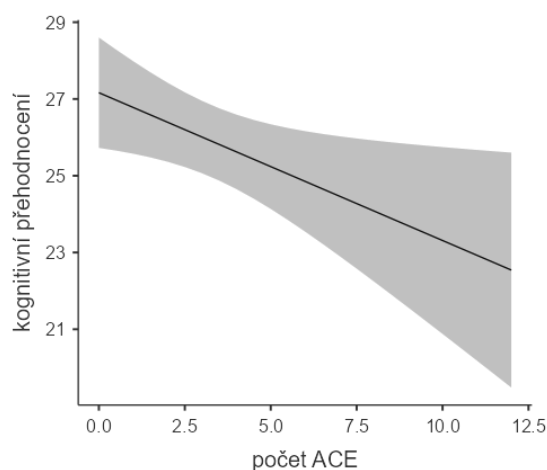


Hodnoty u vertikální osy značí hrubé skóry kognitivního přehodnocení (min = 6, max = 42), u horizontální osy jsou počty nepříznivých zážitků z dětství (ACE).

### Graf 5

*Regresní přímka vlivu počtu ACE na kognitivní přehodnocení v modelu s demografickými údaji u H3b*

Ukázalo se také, že je model robustnější a signifikantní, když je prediktorem pouze počet ACE:  $R^2 = 0,0300$ ,  $F(1, 168) = 5,20$ ,  $p = 0,024$ , nepříznivé zážitky z dětství jsou přitom opět signifikantním prediktorem ( $t = -2,28$ ,  $p = 0,024$ ). V grafu 6 můžeme vidět regresní přímku vlivu počtu ACE na kognitivní přehodnocení. **Hypotéza 3b byla potvrzena.**



Hodnoty u vertikální osy značí hrubé skóry kognitivního přehodnocení (min = 6, max = 42), u horizontální osy jsou počty nepříznivých zážitků z dětství (ACE).

**Graf 6**

*Regresní přímka vlivu samotného počtu ACE na kognitivní přehodnocení u H3b*

**H4a:** Vysoká citlivost a nepříznivé zážitky z dětství pozitivně ovlivňují potlačování projevu emocí.

Prediktory tohoto modelu byly počet ACE, skóre SPSQ, pohlaví a věk. Výsledky analýzy ukázaly, že tyto prediktory nemají signifikantní efekt na potlačování projevu emocí. Koeficient determinace  $R^2$  je 0,0097,  $F(4, 165) = 0,407$ ,  $p = 0,803$ . Žádný ze samostatných prediktorů nedosáhl signifikance, viz tabulka 6. **Hypotéza H4a nebyla potvrzena.**

**Tabulka 6**

*Koeficienty modelu H4a*

Prediktor	Koeficient	SE	t	p
Počáteční úroveň <sup>a</sup>	13,9716	2,9145	4,794	< 0,001
počet ACE	0,0773	0,1521	0,508	0,612
celkový skór SPSQ	0,0113	0,0280	0,402	0,688
Věk	-0,0135	0,0606	-0,222	0,825
Pohlaví:				
žena – muž	-1,3501	1,1774	-1,147	0,253

<sup>a</sup> Představuje referenční úroveň

V této tabulce jsou odhady regresních koeficientů, standardní chyba (SE), t-statistika (t) a p-hodnota (p). Zkratka ACE představuje nepříznivé zážitky z dětství, zkratka SPSQ značí metodu Sensory Processing Sensitivity Questionnaire.

**H4b:** Vysoká citlivost a nepříznivé zážitky z dětství negativně ovlivňují kognitivní přehodnocení.

Jako prediktory byly do modelu zařazeny proměnné počet ACE, skóre SPSQ, věk a pohlaví. Výsledky analýzy ukázaly, že tyto prediktory společně signifikantně neovlivňují kognitivní přehodnocení. Hodnota koeficientu determinace  $R^2$  činí 0,0376,  $F(4, 165) = 1,61$ ,  $p < 0,174$ . V tabulce 7 lze vidět, že mezi individuálními prediktory byl signifikantní počet ACE ( $t = -2,070$ ,  $p = 0,040$ ). Po odstranění proměnných věk a pohlaví byl model mírně robustnější: koeficient determinace  $R^2 = 0,304$ ,  $F(2, 167) = 2,62$ ,  $p = 0,076$ . Mezi individuálními prediktory přitom nenastala žádná významná změna, počet ACE stále signifikantně predikoval kognitivní přehodnocení ( $t = -2,046$ ,  $p = 0,042$ ) a celkový skóre SPSQ stále nebyl signifikantním prediktorem kognitivního přehodnocení. Graf 7 znázorňuje regresní přímku vlivu počtu ACE na kognitivní přehodnocení v modelu s demografickými údaji, graf 8 značí přímku vlivu celkového skóre SPSQ na kognitivní přehodnocení v témže modelu. **Hypotéza 4b byla částečně potvrzena, protože se ukázalo, že nepříznivé zážitky z dětství negativně ovlivňují kognitivní přehodnocení.**

#### Tabulka 7

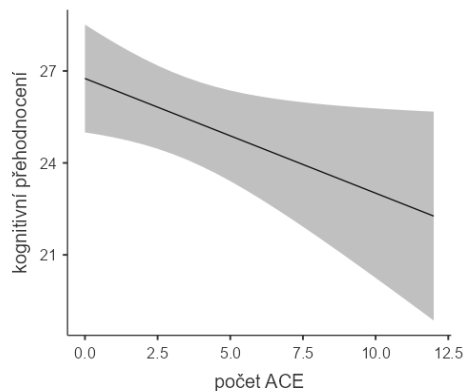
##### *Koeficienty modelu H4b*

Prediktor	Koeficient	SE	t	p
Počáteční úroveň <sup>a</sup>	26,5441	3,4632	7,665	< 0,001
počet ACE	-0,3741	0,1807	-2,070	0,040
celkový skóre SPSQ	-0,0168	0,0333	-0,506	0,614
Věk	0,0577	0,0720	0,801	0,424
Pohlaví:				
žena – muž	1,0937	1,3991	0,782	0,435

<sup>a</sup> Představuje referenční úroveň

V této tabulce jsou odhady regresních koeficientů, standardní chyba (SE), t-statistika (t) a p-hodnota (p). Zkratka ACE představuje nepříznivé zážitky z dětství, zkratka SPSQ značí metodu Sensory Processing Sensitivity Questionnaire.

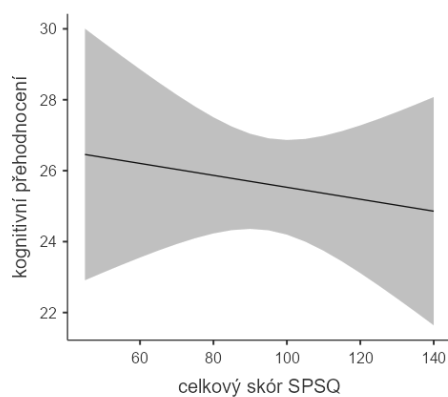




Hodnoty u vertikální osy představují hrubé skóry kognitivního přehodnocení (min = 6, max = 42), u horizontální osy jsou počty nepříznivých zážitků z dětství (ACE).

### Graf 7

*Regresní přímka vlivu počtu ACE na kognitivní přehodnocení u H4b*



Hodnoty u vertikální osy představují hrubé skóry kognitivního přehodnocení (min = 6, max = 42), u horizontální osy jsou hrubé skóry SPSQ (Sensory Processing Sensitivity Questionnaire)

### Graf 8

*Regresní přímka vlivu celkového skóru na kognitivní přehodnocení u H4b*

## 8. Diskuse

Cílem této práce bylo prozkoumat rozdíly mezi vysoce a méně citlivými lidmi v emoční regulaci a počtu nepříznivých zážitků z dětství. Práce se zaměřila také na to, jak nepříznivé zážitky z dětství samy i v kombinaci s vysokou citlivostí ovlivňují emoční regulaci. Výsledky výzkumu neukázaly, že by se vysoce a méně citliví lidé signifikantně lišili ve strategiích emoční regulace – vysoce citliví lidé dosahují lehce vyšších hodnot ve strategii emoční regulace potlačování výrazu emocí a mírně nižších hodnot ve strategii kognitivního přehodnocení, tyto rozdíly jsou však velmi malé a nedosahují statistické významnosti. Výrazně se však vysoce citliví lidé od méně citlivých liší v počtu reportovaných nepříznivých zážitků z dětství, přičemž zmiňují v průměru téměř o 2 ACE více než méně citliví lidé, tento výsledek byl k tomu signifikantní a měl poměrně vysokou velikost účinku ( $d = 0,343$ ). Dále se ukázalo, že ACE signifikantně negativně ovlivňují kognitivní přehodnocení, potlačování výrazu emocí pak ACE ovlivňují mírně pozitivně, tento efekt však nebyl signifikantní. V rámci analýzy bylo také zkoumáno, jak spolu s nepříznivými zážitky z dětství ovlivňuje strategie emoční regulace vysoká citlivost. Pro tuto souvislost nebyl nalezen žádný signifikantní efekt, jediným významným prediktorem v modelu zůstávaly nepříznivé zážitky z dětství. Ačkoliv byl efekt vysoké citlivosti nesignifikantní a velmi mírný, potlačování výrazu emocí rys ovlivňoval pozitivně a kognitivní přehodnocení negativně.

Rozdíly mezi skupinami vysoce a méně citlivých lidí v emoční regulaci sice nebyly velké a nevyšly signifikantně, nicméně vyšší hodnoty potlačování výrazu emocí a nižší hodnoty kognitivního přehodnocení u vysoce citlivých lidí jsou v souladu s výsledky výzkumů, které se této problematice věnovaly. Například Eşkisu et al. (2022) došli ve své studii k totožnému závěru, tedy, že vysoce citliví lidé více užívají strategii potlačování výrazu emocí, která se navíc pojí s častějším výskytem psychických obtíží, a méně strategii kognitivního přehodnocení. Častější výskyt potlačování výrazu emocí konstatují také Liu & Tian (2024) a svá zjištění obecně shrnují tak, že vysoce citliví lidé inklinují k častějšímu užívání response-focused strategií. Zjištění, že mají vysoce citliví lidé vyšší hodnoty potlačování výrazu emocí, je částečně v souladu také se závěry Brindle et al. (2015), kteří konstatují, že vysoce citliví lidé mají nižší schopnost akceptace svých emocí, což je podle mého názoru s potlačováním výrazu emocí spojeno. Výsledky této práce tak kopírují trend, který byl zachycen jinými výzkumy zabývajícími se stejnou problematikou.

Níže uvádím možné faktory, které mohly rozdíl v emoční regulaci ovlivnit. První hledisko, které se nabízí, je nereprezentativnost vzorku, jeho malá velikost a nerovnoměrné rozdělení

respondentů do skupin ( $n_{\text{vysoce citlivých}} = 110$ ;  $n_{\text{méně citlivých}} = 62$ ). Hodnoty vysoké citlivosti množství respondentů se navíc pohybovaly v těsné blízkosti použitého cut-off skóru, napadá mě tak, že navzdory velmi dobré reliabilitě dotazníku je možné, že by jindy respondenti skórovali mírně odlišně, což by stačilo k jejich zařazení do skupiny méně citlivých, v důsledku čehož by hodnoty emoční regulace skupin mohly být jiné. Dalším faktorem, který mohl ve výsledcích intervenovat, je zájem respondentů. Samotné rozdělení respondentů do skupin není v souladu s reportovanou distribucí vysoce a méně citlivých lidí v populaci (viz kapitola 1.6.), což může indikovat, že dotazník vyplnili lidé, kteří mají o téma zájem nebo ho dokonce znají, vzhledem k tomu, že je rys v poslední době poměrně popularizován na sociálních sítích. Může tak být možné, že v tématu erudovaní respondenti dbali např. na doporučení ohledně režimových opatření a dle toho již zaujali změny v náhledu na stresující situace a regulaci emocí.

Další zajímavou perspektivu pro interpretaci rozdílu ve strategiích emoční regulace poskytuje rozpor mezi studiemi Lionetti et al. (2018) a Van Reyn et al. (2023). Lionetti et al. (2018) uvádí, že vysoce citliví lidé jsou v laboratorních podmínkách signifikantně reaktivnější na pozitivní stimuly, zatímco Van Reyn et al. (2023) poukazují na to, že v přirozeném prostředí jsou vysoce citliví lidé reaktivnější na negativní stimuly a dále polemizují, zda nemůže v tomto ohledu hrát roli povaha situace, její interpretace a vědomí toho, do jaké míry se nás situace osobně týká a ovlivňuje náš život. Na základě toho si dovoluji navrhnout další možné vysvětlení malého rozdílu ve strategiích u vysoce a méně citlivých lidí. Konkrétně mě napadá, že se může lišit reportování strategií emoční regulace v klidových podmínkách oproti jejímu hodnocení během stresujícího období či aktuálního působení nepříznivých podnětů. Vzhledem k omezenému množství výzkumů zabývajících se touto problematikou však lze uvažovat i možnost, že se vysoce a méně citliví lidé liší v regulování emocí pouze mírně.

Jak již bylo zmíněno, ukázal se signifikantní rozdíl v počtu nepříznivých zážitků z dětství, kterých vysoce citliví lidé reportovali více. Dosavadní studie, se kterými jsem se seznámila v rámci rešerše se zabývaly spíše tím, jak ovlivňují nepříznivá prostředí vysoce citlivé lidi (např. E. N. Aron et al., 2005; Booth et al., 2015; Liss et al., 2005). Nesetkala jsem se však se studií, která by se zabývala rozdílem mezi vysoce a méně citlivými lidmi v počtu ACE – přinejlepším bylo zkoumáno, jaký podíl vysoce citlivých lidí reportoval nepříznivé zážitky z dětství (např. E. N. Aron & Aron, 1997). Často je zmiňováno, že jsou vysoce citliví lidé reaktivnější na podněty prostředí (např. Lionetti et al., 2018), i proto mi přijde překvapující, že

souvislost vysoké citlivosti s počtem nepříznivých zážitků, kterou lze považovat za projev vyšší reaktivity, nebyla dosud zkoumána.

Právě vyšší reaktivita a citlivost na podněty z prostředí vysoce citlivých lidí (Lionetti et al., 2018) může být jedním z vysvětlení vyššího počtu ACE u vysoce citlivých lidí. Díky své větší citlivosti a reaktivitě (Greven et al., 2019) mají na vysoce citlivé lidi ACE větší vliv než na méně citlivé lidi (Belsky & Pluess, 2009), na základě čehož budou vysoce citliví lidé takové zážitky spíše reportovat jako nepříznivé a v důsledku toho u nich bude zaznamenáno větší množství ACE.

Další možný pohled nabízí otázka původu rysu. Jak již bylo zmíněno v kapitole 1.5., rys SPS byl ve studii Assary et al. (2021) z 53% vysvětlen vlivem prostředí. May et al. (2022) zmiňují spojitost výskytu rysu se zažívaným stresem matky během těhotenství, Rizzo-Sierra et al. (2012) uvádí, že se rys může rozvinout u jedinců žijících v drsnějších podmínkách a může jim pomoci takové podmínky zvládnout. To navazuje na pohled E. N. Aron et al. (2012), kteří považují vysokou citlivost za evoluční výhodu, je-li zastoupena v menšině populace, přičemž odráží lepší přizpůsobivost a flexibilnější reakce na konkrétní podněty. Přišlo by mi velmi zajímavé a přínosné, kdyby se na otázku vlivu prostředí a rozdílů v citlivosti smyslového zpracování zaměřila nějaká longitudinální studie.

Je také nutno podotknout, že výsledek prezentovaného výzkumu mohl být zkreslen tím, že se pro participaci spíše rozhodovali respondenti, kteří měli s ACE nějakou zkušenost, a proto je výzkum více zaujal.

Hypotézy 3a a 3b byly do výzkumu zařazeny, aby bylo možné porovnat model s predikující proměnnou počet ACE s modelem, kde jako prediktory působily proměnné počet ACE a celkový skóre SPSQ. Pro potlačování výrazu emocí se modely téměř nelišily, modely zaměřující se na kognitivní přehodnocení (4a a 4b) se lišily více, zejména pak ve své robustnosti. Model, kde byl jako prediktor zařazen pouze počet ACE byl robustnější než model s počtem ACE a celkovým skóre SPSQ, a to při zohlednění demografických charakteristik i bez nich.

Výsledky prezentovaného výzkumu také ukázaly, že nepříznivé zážitky z dětství signifikantně negativně predikují kognitivní přehodnocení, zatímco pro potlačování výrazu emocí nebyl nalezen signifikantní efekt. Jak konstatuje Jagiellowicz et al. (2016), emoční regulace vysoce citlivých lidí může do značné míry záviset na tom, jak kvalitní bylo rodinné zázemí v dětství. Sperati et al. (2024) uvádí, že citlivé děti s jistou vztahovou vazbou lépe regulují své emoce,

Lionetti et al. (2022) přináší závěr, že děti se zkušeností s liberální výchovou mají v oblasti emoční regulace potíže. Tato zjištění lze dle mého názoru interpretovat tak, že schopnost emoční regulace posiluje jistá a spolehlivá rodičovská postava, zatímco opak vede k potížím v regulování emocí. Domnívám se, že nepříznivé zážitky z dětství jsou se stylem rodičovské péče velice úzce spojeny, proto zjištění aktuálního výzkumu zapadá do prezentovaných studií. Kognitivní přehodnocení je totiž strategií emoční regulace, která je spojena s pozitivními výstupy jako je větší životní spokojenost či menší výskyt negativních emocí (Gross & John, 2003), jeho pokles pak může znamenat snížení schopnosti regulovat emoce.

Gross & John (2003) také uvádí, že potlačování výrazu emocí je spojeno s nižší životní spokojeností, negativnější emocionalitou i méně spokojenými vztahy. Je proto zajímavé, že v rámci potlačování emocí nepříznivé zážitky z dětství nepředstavovaly signifikantní prediktor, ačkoliv u kognitivního přehodnocení tomu tak bylo. Jedním možným vysvětlením, které mě napadá, je opět to, že respondenti mohli být v tématu velmi erudovaní a mohli už aplikovat různé intervence, díky kterým navzdory nepříznivým zážitkům z dětství disponují poměrně dobrou schopností regulovat emoce. Jak konstatuje Di Paola et al. (2023), vysoce citliví lidé, kteří mají negativní zkušenosti z dětství, mohou i tak více prosperovat z podpůrných opatření. Jelikož bylo ve vzorku výrazně více vysoce citlivých lidí oproti méně citlivým, mohl být toto faktor, který se projevil ve výsledcích.

Ačkoliv výsledky naznačují, že rys vysoké citlivosti má slabý efekt na emoční regulaci, a to v očekávaných směrech (negativně ovlivňuje kognitivní přehodnocení, pozitivně pak potlačování výrazu emocí), tento vliv je statisticky nesignifikantní. Na základě prostudovaných výzkumů si dovoluji tvrdit, že je toto zjištění poměrně překvapivé, protože dané studie (např Brindle et al., 2015; Eşkisü et al., 2022; Liu & Tian, 2024; Yano & Oishi, 2024) implikují, že mají lidé s rysem SPS značně odlišnou schopnost emoční regulace. Zároveň vidím spojitost tohoto zjištění se závěry Sperati et al. (2024), která konstatuje, že v raném dětství se vysoká citlivost nepojí s konkrétní formou emoční regulace. Participanti této studie byli samozřejmě dospělí lidé, a tak nelze tento závěr na provedený výzkum zobecnit. Mohlo by to ale naznačovat, že vysoká citlivost skutečně není automaticky spojena s konkrétní formou emoční regulace a že nemusí ani nutně implikovat potíže v této oblasti při zkušenosti s nepříznivými zážitky z dětství, protože její konkrétní podobu mohou významně ovlivnit i protektivní faktory či další intervence (Di Paola et al., 2023; Pluess & Boniwell, 2015). Není to však závěr, který z provedeného výzkumu přímo vychází, nabízím ho jen jako možnost, kterou by bylo dále žádoucí výzkumně ověřit.

Některé limity výzkumu byly již zmíněny v průběhu diskuse, mezi hlavní z nich však patří nereprezentativnost vzorku, jeho poměrně malá velikost a velký rozdíl v zastoupení vysoce a méně citlivých lidí. Dalším omezením je pak bezesporu podoba výzkumu, konkrétně to, že byly užity převážně sebesuzovací škály (ERQ, SPSQ), které s sebou nesou riziko subjektivního zkreslení. Položka mapující nepříznivé zážitky z dětství byla navíc zaměřena retrospektivně, to znamená, že mohly být odpovědi na tuto položku zkresleny v důsledku nepřesného rozpomínání. Další faktor, který mohl v tomto ohledu vystupovat, by mohlo být rozdílné vnímání toho, co je nepříznivý zážitek, ačkoliv jsem se snažila tento problém redukovat při tvorbě položky.

Za silnou stránku výzkumu považuji zejména užití metody SPSQ, která je poměrně nová, má velmi dobré psychometrické vlastnosti, stanovené normy a byla standardizována na české populaci, tudíž neobsahuje riziko kulturního zkreslení a nabízí tak lepší zobecnitelnost. Jako přednost práce také považuji to, že k tématu přistupuje z nového úhlu pohledu – zabývá se tím, jak se skupiny méně a vysoce citlivých liší v počtu nepříznivých zážitků z dětství a jak tento počet ovlivňuje emoční regulaci. Další výhodou práce je zohlednění velkého množství literatury k tématu v teoretické části.

## 9. Závěr

Tato práce se zabývala rozdíly mezi vysoce a méně citlivými lidmi v emoční regulaci a počtu nepříznivých zážitků z dětství a vlivem vysoké citlivosti a nepříznivých zážitků z dětství na emoční regulaci. Cílem práce bylo, mimo prozkoumání zmíněných vztahů, přispět k výzkumu rysu vysoké citlivosti v tuzemsku a podat ucelený přehled o dosavadních zjištěních o tématu.

V teoretické části se zabývám právě popisem toho, co už bylo o vysoké citlivosti, emoční regulaci vysoce citlivých lidí a vlivu nepříznivých zážitků z dětství na vysoce citlivé lidi zjištěno. Kapitoly se věnují například projevům rysu vysoké citlivosti, podílu vysoce citlivých lidí v populaci, původu rysu či historii jeho zkoumání.

V empirické části je prezentováno realizované kvantitativní šetření, zvolené metody, procedura sběru dat či etika výzkumu. Výsledky ukázaly, že vysoce citliví lidé se od méně citlivých lidí významně neliší ve strategiích emoční regulace, ale reportují významně více nepříznivých zážitků z dětství. Dále se ukázalo, že nepříznivé zážitky z dětství významně negativně ovlivňují strategii emoční regulace kognitivní přehodnocení. Na základě těchto zjištění lze konstatovat, že jelikož vysoce citliví lidé vykazují více nepříznivých zážitků z dětství, mohou být náchylnější k menší schopnosti kognitivního přehodnocení. Gross & John, 2003 konstatují, že kognitivní přehodnocení je strategie spojená s pozitivními výstupy, Eşkisu et al. (2022) dále zmiňují, že méně časté užívání kognitivního přehodnocení v kombinaci s vyšším výskytem potlačování výrazu emocí může vést k pocitům psychické nepohody. Výsledky této práce mohou být proto využity například v práci s vysoce citlivými lidmi s důrazem na posílení jejich schopnosti kognitivního přehodnocení.

Budoucí výzkumy by mohly longitudinálně sledovat vliv nepříznivých zážitků z dětství na rozvoj vysoké citlivosti, přínosem by také bylo zaměřit se na to, jak protektivní faktory či pozitivní zážitky z dětství ovlivňují emoční regulaci vysoce citlivých lidí. Jako vhodné se mi jeví prozkoumat také kognitivní komponenty emoční regulace u vysoce citlivých lidí. Pro praxi by byla dále přínosná práce zabývající se výzkumem vhodných intervencí pro posílení emoční regulace vysoce citlivých lidí.

## Reference

- Acevedo, B. P. (Ed.). (2020). *The highly sensitive brain: Research, assessment, and treatment of sensory processing sensitivity*. Elsevier/Academic Press, An imprint of Elsevier.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B. P., Santander, T., Marhenke, R., Aron, A., & Aron, E. (2021). Sensory Processing Sensitivity Predicts Individual Differences in Resting-State Functional Connectivity Associated with Depth of Processing. *Neuropsychobiology*, 80(2), 185–200. <https://doi.org/10.1159/000513527>
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: A review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1744), 20170161. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Acevedo, B., 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*, 14, 359–373.
- Afifi, T. O., Boman, J., Fleisher, W., & Sareen, J. (2009). The relationship between child abuse, parental divorce, and lifetime mental disorders and suicidality in a nationally representative adult sample. *Child Abuse & Neglect*, 33(3), 139–147. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2008.12.009>
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., & 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. (2002). *The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them* (First Harmony Books edition). Harmony.
- Aron, E. (2020a). *Vysoce citliví lidé: Jak vzkvétat ve světě, který vás zahlcuje* (Vydání první). Fontána.



- Aron, E. N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology*, 49(3), 337–367. <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.2004.00465.x>
- Aron, E. N. (2020b). Clinical assessment of sensory processing sensitivity. In *The Highly Sensitive Brain* (s. 135–164). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00006-0>
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Aron, E. N., Aron, A., Nardone, N., & Zhou, S. (2019). Sensory Processing Sensitivity and the Subjective Experience of Parenting: An Exploratory Study. *Family Relations*, 68(4), 420–435. <https://doi.org/10.1111/fare.12370>
- Assary, E., Oginni, O. A., Morneau-Vaillancourt, G., Krebs, G., Peel, A. J., Palaiologou, E., Lockhart, C., Ronald, A., & Eley, T. C. (2024). Genetics of environmental sensitivity and its association with variations in emotional problems, autistic traits, and wellbeing. *Molecular Psychiatry*. <https://doi.org/10.1038/s41380-024-02508-6>
- Assary, E., Zavos, H. M. S., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2021). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: A twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26(9), 4896–4904. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>
- Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 341–346. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.006>
- Bas, S., Kaandorp, M., De Kleijn, Z. P. M., Braaksma, W. J. E., Bakx, A. W. E. A., & Greven, C. U. (2021). Experiences of Adults High in the Personality Trait Sensory Processing Sensitivity:

A Qualitative Study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(21), 4912.  
<https://doi.org/10.3390/jcm10214912>

- 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>
- 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>
- Bernstein, D. P., Fink, L., Handelsman, L., & Foote, J. (1994). Childhood Trauma Questionnaire (CTQ) [Database record]. *APA PsycTests*.
- 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>
- Bordarie, J., Aguerre, C., & Bolteau, L. (2022). Validation and study of psychometric properties of a French version of the Highly Sensitive Person Scale (HSPS-FR). *European Review of Applied Psychology*, 72(4), 100781. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2022.100781>
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(02). <https://doi.org/10.1017/S0954579405050145>
- Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). Sensitive individuals are more creative. *Personality and Individual Differences*, 142, 186–195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.015>
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 214–221. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>
- Buchtova, M., Malinakova, K., Van Dijk, J. P., Husek, V., & Tavel, P. (2024). Sensory processing sensitivity is associated with religiosity and spirituality. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 244. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02738-7>
- Burgard, S. S. C., Liber, J. M., Geurts, S. M., & Koning, I. M. (2022). Youth Sensitivity in a Pandemic: The Relationship Between Sensory Processing Sensitivity, Internalizing Problems, COVID-19 and Parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 31(6), 1501–1510. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02243-y>

- Clark, C., Caldwell, T., Power, C., & Stansfeld, S. A. (2010). Does the Influence of Childhood Adversity on Psychopathology Persist Across the Lifecourse? A 45-Year Prospective Epidemiologic Study. *Annals of Epidemiology*, 20(5), 385–394. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2010.02.008>
- Cole, E., & Diaz, A. (2024). Specific emotion regulation deficits differentiate and mediate the relationship between adverse childhood experiences and internalizing psychopathology. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 100722. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100722>
- Corcoran, M., & McNulty, M. (2018). Examining the role of attachment in the relationship between childhood adversity, psychological distress and subjective well-being. *Child Abuse & Neglect*, 76, 297–309. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.012>
- Čermáková, K. (2021). *Fenomén hypersenzitivních jedinců* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/170599>
- Di Paola, L., Nocentini, A., & Lionetti, F. (2023). Environmental sensitivity increases susceptibility to resilient contexts in adults with childhood experiences of neglect. *Current Psychology*, 42(33), 28961–28970. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04001-1>
- 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>
- Eşkisü, M., Ağırkan, M., Çelik, O., Yalçın, R. Ü., & Haspolat, N. K. (2022). Do the Highly Sensitive People Tend to have Psychological Problems Because of Low Emotion Regulation and Dysfunctional Attitudes? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(4), 683–706. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00436-w>
- Evans, D. E., & Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, 44(1), 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.016>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H., & Hamby, S. (2013). Improving the Adverse Childhood Experiences Study Scale. *JAMA Pediatrics*, 167(1), 70. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.420>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Google LLC. (2024). *Google Forms* [Software]. <https://www.google.com/forms/about/>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 315–315. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Gross, J. J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gucht, V. D., Woestenburg, D. H. A., & Backbier, E. (2024). To what extent is the effect of sensory processing sensitivity on distress mediated by resilience? Putting the diathesis-stress model to the test in a sample of gifted adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05771-6>
- Gunnar, M. R., & Nelson, C. A. (1994). Event-Related Potentials in Year-Old Infants: Relations with Emotionality and Cortisol. *Child Development*, 65(1), 80. <https://doi.org/10.2307/1131367>

- Gunnar, M. R., Brodersen, L., Nachmias, M., Buss, K., & Rigatuso, J. (1996). Stress reactivity and attachment security. *Developmental Psychobiology*, 29(3), 191–204. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2302\(199604\)29:3<191::AID-DEV1>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2302(199604)29:3<191::AID-DEV1>3.0.CO;2-M)
- Hellwig, S., & Roth, M. (2021). Conceptual ambiguities and measurement issues in sensory processing sensitivity. *Journal of Research in Personality*, 93, 104130. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104130>
- Hoffmann, A., Marhenke, R., & Sachse, P. (2022). Sensory processing sensitivity predicts performance in an emotional antisaccade paradigm. *Acta Psychologica*, 222, 103463. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103463>
- Holm, S. E. H., Hansen, B., Kvale, G., Eilertsen, T., Hagen, K., & Solem, S. (2019). Is sensory processing sensitivity related to treatment outcome in concentrated exposure and response prevention treatment for obsessive-compulsive disorder? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 23, 100486. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2019.100486>
- Homberg, J. R., Schubert, D., Asan, E., & Aron, E. N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 472–483. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>
- Hughes, K., Bellis, M. A., Hardcastle, K. A., Sethi, D., Butchart, A., Mikton, C., Jones, L., & Dunne, M. P. (2017). The effect of multiple adverse childhood experiences on health: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 2(8), e356–e366. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30118-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30118-4)
- Chacón, A., Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Avargues-Navarro, M. L., & López-Jiménez, A. M. (2021). Cross-Cultural Adaptation and Validation of the Highly Sensitive Person Scale to the Adult Spanish Population (HSPS-S). *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 14, 1041–1052. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S321277>
- Chou, Y.-Y. P. (2024). Must one take the bitter with the sweet? Sensory processing sensitivity and factors associated with resilience among artistically inclined individuals. *Current Psychology*, 43(20), 18631–18646. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04759-y>

- Imura, S. (2022a). Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in a young population: The mediating role of resilience. *Personality and Individual Differences*, 184, 111183. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111183>
- Imura, S., Deno, M., Kibe, C., & Endo, T. (2022b). Beyond the diathesis-stress paradigm: Effect of the environmental sensitivity × pubertal tempo interaction on depressive symptoms. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2022(185–186), 123–143. <https://doi.org/10.1002/cad.20456>
- Jagiellowicz, J., Acevedo, B. P., Tillmann, T., Aron, A., & Aron, E. N. (2024). The relationship between sensory processing sensitivity and medication sensitivity: Brief report. *Frontiers in Psychology*, 14, 1320695. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1320695>
- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(2), 185–199. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185>
- Janatová, A. (2021). *Hypersenzitivita jako psychologický fenomén* [Bakalářská práce, Pražská vysoká škola psychosociálních studií]. [https://www.pvpsps.cz/data/2021/11/23/14/janatova\\_adela.pdf](https://www.pvpsps.cz/data/2021/11/23/14/janatova_adela.pdf)
- Jung, C. G., & Jaffé, A. (2015). *Vzpomínky, sny, myšlenky C.G. Junga* (K. Plocek, Přel.; Vyd. 2., V Portále 1). Portál.
- Kagan, J. (1994). On the Nature of Emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 7. <https://doi.org/10.2307/1166136>
- Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1988). Biological Bases of Childhood Shyness. *Science*, 240(4849), 167–171. JSTOR.
- Kašáková, N., Fürstová, J., Poláčková Šolcová, I., Bieščad, M., Hašto, J., & Tavel, P. (2018). Psychometrická analýza českej verzie dotazníka Trauma z dĕtství (CTQ) so sociodemografickými rozdielmi v traumatizácii dospelých obyvateľov Českej republiky. *Československá psychologie*, 62(3), 212–230.
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication

in Adolescent and Adult Samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443–455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>

Kerley, L., Meredith, P., & Harnett, P. (2023). Do childhood adversity and sensory processing sensitivity interact to predict meaningful activity engagement in adulthood? *British Journal of Occupational Therapy*, 86(1), 76–83. <https://doi.org/10.1177/03080226221107763>

Konrad, S. (2020). Borderline? Oder doch eher hochsensibel? *Psychotherapie Forum*, 24(3–4), 161–168. <https://doi.org/10.1007/s00729-020-00166-x>

Konrad, S., & Herzberg, P. Y. (2019). Psychometric Properties and Validation of a German High Sensitive Person Scale (HSPS-G). *European Journal of Psychological Assessment*, 35(3), 364–378. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000411>

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>

Li, Z., Sturge-Apple, M. L., & Davies, P. T. (2021). Family context in association with the development of child sensory processing sensitivity. *Developmental Psychology*, 57(12), 2165–2178. <https://doi.org/10.1037/dev0001256>

Lionetti, F. (2020). Assessment of sensory processing sensitivity across the lifespan. In *The Highly Sensitive Brain* (s. 17–49). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00002-3>

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

Lionetti, F., Aron, E. N., Aron, A., Klein, D. N., & Pluess, M. (2019a). Observer-rated environmental sensitivity moderates children's response to parenting quality in early childhood. *Developmental Psychology*, 55(11), 2389–2402. <https://doi.org/10.1037/dev0000795>

Lionetti, F., Dumpfrey, R. S. C., Richetin, J., Fasolo, M., Nocentini, A., Penolazzi, B., Pluess, M., Santona, A., Spinelli, M., & Preti, E. (2024). Is environmental sensitivity a unique trait? A multi-sample study on the association between sensitivity, personality, and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 217, 112463. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112463>

- Lionetti, F., Klein, D. N., Pastore, M., Aron, E. N., Aron, A., & Pluess, M. (2022). The role of environmental sensitivity in the development of rumination and depressive symptoms in childhood: A longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry, 31*(11), 1815–1825. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01830-6>
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019b). 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>
- Lionetti, F., Spinelli, M., Moscardino, U., Ponzetti, S., Garito, M. C., Dellagiulia, A., Aureli, T., Fasolo, M., & Pluess, M. (2023). The interplay between parenting and environmental sensitivity in the prediction of children’s externalizing and internalizing behaviors during COVID-19. *Development and Psychopathology, 35*(3), 1390–1403. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001309>
- 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>
- Liu, Y., & Tian, F. (2024). Emotion regulation goals and strategies among individuals with varying levels of sensory processing sensitivity: A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology, 15*, 1364648. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1364648>
- Malinakova, K., Novak, 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>
- Malinakova, K., Vyvleckova, L., & Novak, L. (2024). *Religiosity/spirituality and mental health: The moderating role of Sensory Processing Sensitivity*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/wj5tg>
- May, A. K., Norris, S. A., Richter, L. M., & Pitman, M. M. (2022). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale in ethnically and culturally heterogeneous South African samples. *Current Psychology, 41*(7), 4760–4774. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00988-7>
- May, A. K., Wessels, S. H., Norris, S. A., Richter, L. M., Lombard, Z., & Pitman, M. M. (2023). Early predictors of sensory processing sensitivity in members of the Birth to Twenty Plus



- cohort. *Journal of Research in Personality*, 104, 104370. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104370>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mehrabian, A. (1977). Individual differences in stimulus screening and arousability. *Journal of Personality*, 45(2), 237–250. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1977.tb00149.x>
- Microsoft Corporation. (2024). *Microsoft Excel* (Verze 2405) [Software]. <https://office.microsoft.com/excel>
- Moscardino, U., Scrimin, S., Lionetti, F., & Pluess, M. (2021). Environmental sensitivity and cardiac vagal tone as moderators of the relationship between family support and well-being in low SES children: An exploratory study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(9), 2772–2791. <https://doi.org/10.1177/02654075211021164>
- Nagley, A. D. (2017). *Approaching Stressful Situations with Purpose: Strategies for Emotional Regulation in Sensitive People* [Dissertation, Seattle Pacific University]. [https://digitalcommons.spu.edu/iop\\_etd/11/](https://digitalcommons.spu.edu/iop_etd/11/)
- Nikstat, A., & Riemann, R. (2020). On the etiology of internalizing and externalizing problem behavior: A twin-family study. *PLOS ONE*, 15(3), e0230626. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230626>
- Orel, M., & Procházka, R. (2017). *Vyšetření a výzkum mozku: Pro psychology, pedagogy a další nelékařské obory* (Vydání 1). Grada.
- Patterson, C. M., & Newman, J. P. (1993). Reflectivity and learning from aversive events: Toward a psychological mechanism for the syndromes of disinhibition. *Psychological Review*, 100(4), 716–736. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.4.716>
- Peel, A. J., Oginni, O., Assary, E., Krebs, G., Lockhart, C., McGregor, T., Palaiologou, E., Ronald, A., Danese, A., & Eley, T. C. (2023). A multivariate genetic analysis of anxiety sensitivity, environmental sensitivity and reported life events in adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(2), 289–298. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13725>
- Pluess, M. (2015a). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>

- Pluess, M., & Boniwell, I. (2015b). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 82, 40–45. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>
- Pluess, M., 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>
- Pluess, M., Rhoades, G., Keers, R., Knopp, K., Belsky, J., Markman, H., & Stanley, S. (2022). Genetic sensitivity predicts long-term psychological benefits of a relationship education program for married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(2), 195–207. <https://doi.org/10.1037/ccp0000715>
- Poole, J. C., Dobson, K. S., & Pusch, D. (2018). Do adverse childhood experiences predict adult interpersonal difficulties? The role of emotion dysregulation. *Child Abuse & Neglect*, 80, 123–133. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.006>
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., & Gross, J. J. (2020). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties in General Community Samples. *Journal of Personality Assessment*, 102(3), 348–356. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1564319>
- Rimm, A. N., Mullet, D. R., Jett, N., & Nyikos, T. (2018). Sensory Processing Sensitivity Among High-Ability Individuals: A Psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. *Roeper Review*, 40(3), 166–175. <https://doi.org/10.1080/02783193.2018.1466840>
- Rizzo-Sierra, C. V., Leon-S, M. E., & Leon-Sarmiento, F. E. (2012). Higher sensory processing sensitivity, introversion and ectomorphism: New biomarkers for human creativity in developing rural areas. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 03(02), 159–162. <https://doi.org/10.4103/0976-3147.98314>
- Roxburgh, E. C. (2023). “It’s like feeling and experiencing everything in HD”: An interpretative phenomenological analysis of sensory processing sensitivity. *The Humanistic Psychologist*, 51(4), 377–396. <https://doi.org/10.1037/hum0000297>

- Schmitt, A. (2022). Sensory Processing Sensitivity as a Predictor of Proactive Work Behavior and a Moderator of the Job Complexity–Proactive Work Behavior Relationship. *Frontiers in Psychology, 13*, 859006. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.859006>
- Simione, L., & Pieroni, I. (2023). Sensory-processing sensitivity as a confounder in the positive relationship between mindful awareness and psychological distress: A theoretical review. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cns0000380>
- Singer, M. (2022). *Život s vysokou citlivostí: Analýza zkušenosti vysoce citlivých lidí* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Muni, IS, Archiv závěrečné práce. <https://is.muni.cz/th/remfw/?kod=MB204>
- 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>
- Smith, H. L., Sriken, J., & Erford, B. T. (2019). Clinical and Research Utility of the Highly Sensitive Person Scale. *Journal of Mental Health Counseling, 41*(3), 221–241. <https://doi.org/10.17744/mehc.41.3.03>
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences, 40*(6), 1269–1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
- Snyder, K. S., Luchner, A. F., & Tantleff-Dunn, S. (2024). Adverse childhood experiences and insecure attachment: The indirect effects of dissociation and emotion regulation difficulties. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 16*(Suppl 1), S20–S27. <https://doi.org/10.1037/tra0001532>
- Sperati, A., Acevedo, B. P., Dellagiulia, A., Fasolo, M., Spinelli, M., D’Urso, G., & Lionetti, F. (2024). The contribution of Sensory Processing Sensitivity and internalized attachment representations on emotion regulation competencies in school-age children. *Frontiers in Psychology, 15*, 1357808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1357808>
- Statistics Kingdom. (2017). *Regression and ANOVA - Sample Size Calculator*. [https://www.statskingdom.com/sample\\_size\\_regression.html](https://www.statskingdom.com/sample_size_regression.html)

- Tabak, B. A., Gupta, D., Sunahara, C. S., Alvi, T., Wallmark, Z., Lee, J., Fulford, D., Hudson, N. W., & Chmielewski, M. (2022). Environmental sensitivity predicts interpersonal sensitivity above and beyond Big Five personality traits. *Journal of Research in Personality*, *98*, 104210. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104210>
- Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., & Kumano, H. (2020). Dispositional Mindfulness Mediates the Relationship Between Sensory-Processing Sensitivity and Trait Anxiety, Well-Being, and Psychosomatic Symptoms. *Psychological Reports*, *123*(4), 1083–1098. <https://doi.org/10.1177/0033294119841848>
- The jamovi project. (2024). *Jamovi* (2.3.26) [Software]. jamovi. <https://www.jamovi.org>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt* (Vyd. 1). Portál.
- Trå, H. V., Volden, F., & Watten, R. G. (2023). 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>
- Van Reyn, C., Koval, P., & Bastian, B. (2023). Sensory Processing Sensitivity and Reactivity to Daily Events. *Social Psychological and Personality Science*, *14*(6), 772–783. <https://doi.org/10.1177/19485506221119357>
- Vojtková, L. (2021). *Attachment a subjektivní vnímání hypersenzitivity* [Diplomová práce, Univerzita Palackého]. Theses.cz. <https://theses.cz/id/9hrfd3/?lang=cs>
- 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>
- Winnette, P. (2019). *Co je ta ACE?* Natama Publishing. <https://www.natama.cz/userfiles/page/309/b85d7ad85d0728f27c72b13565dacc94.pdf>
- Yano, K., & Oishi, K. (2024). Individual differences in environmental sensitivity: Associations between cognitive emotion regulation and mental health. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1322544. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1322544>

- Zemanová, A. (2022). *Prožívání emocí u vysoce citlivých lidí* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <http://hdl.handle.net/20.500.11956/175048>
- Zhang, W., & Wang, Z. (2024). The longitudinal relationship between childhood trauma and adolescents' externalizing problems: A moderated mediation model. *Child Abuse & Neglect*, *149*, 106646. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106646>
- Zorlular, M., & Uzer, T. (2023). Investigating the relationship between sensory processing sensitivity and relationship satisfaction: Mediating roles of negative affectivity and conflict resolution style. *Current Psychology*, *42*(30), 26504–26513. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03796-3>

## **Seznam příloh**

**Příloha 1:** Demografické údaje

**Příloha 2:** Položka mapující nepříznivé zážitky z dětství

**Příloha 3:** Informovaný souhlas

**Příloha 4:** Text po vyplnění dotazníku

# Přílohy

## Příloha 1

### Demografické údaje

Pohlaví \*

- žena
- muž
- nechci uvádět
- Jiné: \_\_\_\_\_

Věk \*

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

Momentálně žiju: \*

- v obci (méně než 3000 obyvatel)
- ve městě (do 50 000 obyvatel)
- ve městě (do 100 000 obyvatel)
- ve městě (100 000 a více obyvatel - mimo Prahu)
- Praha

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? \*

- Základní
- Středoškolské s výučním listem
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné (dis.)
- Vysokoškolské - bakalářské
- Vysokoškolské - magisterské
- Vysokoškolské - postgraduální

Léčil\*a jste se někdy s nějakou psychiatrickou diagnózou? \*

- Ano
- Ne
- Nechci odpovídat

Pokud jste se někdy léčil\*a s nějakou psychiatrickou diagnózou, můžete napsat, s jakou?

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

## Příloha 2

### Položka mapující nepříznivé zážitky z dětství

Když jste vyrůstal\*a, během prvních 20 let Vašeho života, zažil\*a jste některé z následujících zážitků? Prosím, označte, které. \*

- emocionální týrání (např. dospělí vám nadávali, ponižovali vás, chovali se tak, že jste se bál\*a, že vám bude ublíženo..)
- fyzické týrání
- sexuální zneužívání
- emocionální zanedbávání (např. rodiče se o vás dostatečně nezajímali, nepodporovali vás, cítil\*a jste se nemilovaný\*á, nedůležitý\*á..)
- fyzické zanedbávání (např. rodiče se o vás dostatečně nestarali, neměli jste dostatek jídla, nevzali vás k lékaři, když jste byl\*a nemocný\*á, nestarali se o to, zda jste měl\*a bezpečné místo, kde být..)
- rozchod nebo rozvod rodičů
- domácí násilí páchané na matce nebo nevlastní matce
- užívání drog či alkoholu členem domácnosti
- přítomnost psychické poruchy u člena domácnosti
- člen domácnosti byl ve výkonu trestu ve vězení
- stal\*a jste se obětí nebo terčem vrstevníků (např. útoku, zastrašování, pomlouvání, vylučování ze skupiny)
- zažil\*a jste krádež, odcizení či poškození majetku
- časté hádky mezi rodiči
- absence dobrých přátel
- závažná nemoc či nehoda u blízkého člověka
- nízký socioekonomický status vaší rodiny (např. nedostatek financí, váš rodič byl delší dobu nezaměstnaný..)
- byl\*a jste svědkem násilí (např. napadení, výtržnosti, vykradení domácnosti..)
- měl\*a jste podprůměrné známky ve škole
- s žádnými z uvedených zážitků jsem se nesetkal\*a
- Jiné: \_\_\_\_\_

Zažili jste jiné zážitky, které byste označili jako nepříznivé? Pokud ano, prosím, uveďte, jaké:

Vaše odpověď \_\_\_\_\_



## Příloha 3

### Informovaný souhlas

Dobrý den,

\*

ráda bych Vás poprosila o souhlas s Vaší účastí na výzkumném šetření, které je součástí mé bakalářské práce s názvem Emoční regulace a nepříznivé zážitky z dětství u vysoce citlivých lidí, která vzniká v rámci mého studia na Katedře psychologie FF UK. Cílem výzkumu je objasnit, jaký je vztah mezi emoční regulací, nepříznivými zážitky z dětství a temperamentovým rysem vysoké citlivosti. Účast na výzkumu spočívá ve vyplnění dotazníku, které by mělo trvat 10 – 15 minut. Vaše účast nebude nijak honorována, nicméně na konci dotazníku Vám bude poskytnut seznam zajímavých zdrojů týkajících se tématu. Z výzkumu pro Vás nevyplynou žádná rizika. Vyplnění dotazníku je anonymní a výsledky výzkumu budou prezentovány v rámci empirické části mé bakalářské práce.

Podmínkou účasti na výzkumu je dovršený věk 18 let.

Účast na výzkumu je zcela dobrovolná, souhlasit s ní nemusíte a kdykoliv se můžete rozhodnout z výzkumu odstoupit.

Kontakt: [vyzkumvysokecitlivosti@gmail.com](mailto:vyzkumvysokecitlivosti@gmail.com)

**Souhlasíte se svou účastí na výzkumu?**

Ano

Ne

## Příloha 4

### Text po vyplnění dotazníku

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

Pokud ve Vás dotazník vyvolal nepříjemné vzpomínky, pocity nepohody, úzkosti či většího smutku, zde přikládám kontakty na linky krizové pomoci, kam se můžete obrátit o pomoc.

Linka první psychické pomoci - krizové poradenství pro dospělé  
telefonní číslo: 116 123 - 24 hodin denně  
chatové poradenství na adrese: <https://linkapsychickepomoci.cz/chat/> pouze v čase od 13 do 18 hodin, o víkendech a státních svátcích od 8 do 13 hodin

Linka bezpečí - krizová pomoc pro děti a mladistvé do 26 let  
telefonní číslo: 116 111 - 24 hodin denně

Pokud Vás téma vysoké citlivosti zaujalo a chtěli byste o něm zjistit více, zde jsou některé internetové a knižní zdroje, ze kterých můžete dále těžit.

<https://institut-pro-vysokou-citlivost.cz/>

<https://hsperson.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=pi4JOIMSWjo&t=656s>

Vysoce citliví lidé: Jak vzkvétat ve světě, který Vás zahlcuje (Elaine N. Aron, 2020, nakladatelství Fontána)

Vysoce citliví lidé a vztahy: Jak se vyznat ve svých vztazích a zvládat je, když vás svět zahlcuje (Elaine N. Aron, 2022, nakladatelství Fontána)

Vysoce citlivé děti: jak pomoci svým dětem (Elaine N. Aron, 2021, nakladatelství Fontána)

The Highly Sensitive Brain (Bianca Acevedo, 2020, nakladatelství Elsevier)

Emoce - Regulace a vývoj v průběhu života (Iva Poláčková Šolcová, 2018, nakladatelství Grada)

Umění naslouchat: O co přicházíte a proč na tom záleží (Kate Murphy, 2022, nakladatelství Via)

Umění empatie (Karla McLarenová, 2020, nakladatelství Noxi)

Mindfulness pro začátečníky (Jon Kabat-Zinn, 2022, nakladatelství Portál)

Všímavost a soucit se sebou (Jan Benda, 2019, nakladatelství Portál)

---