



PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA PSYCHOSOCIÁLNÍCH STUDIÍ

Vysoce citlivé dítě a jeho přijetí: Přehledová studie
Diplomová práce

Autor práce: **Kathleen Geaney**

Vedoucí práce: PhDr. Jan Vyhnálek, Ph.D.

Studijní obor: NMgr. Psychologie

Rok obhajoby: 2023

PRAGUE COLLEGE OF PSYCHOSOCIAL STUDIES

A highly sensitive child and his/her acceptance

M.A. thesis

Author: Kathleen Geaney

Supervisor: PhDr. Jan Vyhnálek, Ph.D.

Field of study: Psychology

Year of defence: 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou práci zpracovala samostatně a použila jsem jen použité prameny a literaturu. Prohlašuji, že práce nebyla použita k získání jiného titulu.

V Praze dne 25. dubna 2023

Kathleen Geaney

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala svému vedoucímu, PhDr. Janu Vyhnálkovi, Ph.D., za jeho důvěru a za volnou ruku a svobodu, kterou mi dopřál. Také si cením jeho komentářů k tomuto textu a laskavost, kterou jsem z jeho strany vždy cítila.

Anotace

Vysoce citlivé děti jsou více než jiné děti senzitivní na vlivy prostředí, ve kterém vyrůstají. Jsou tedy značně ovlivněny výchovným stylem rodičů či jiných primárních pečovatelů, ale také přístupem, který vládne v navštěvované vzdělávací instituci. Pokud vysoce citlivé děti zažívají nepřijímající, chladný a kritizující přístup, mají vyšší sklony k depresivitě a úzkostnosti. Pokud naopak zažívají přijetí a porozumění ve výchově, mohou jako jedinci plně využívat schopnosti vyšší empatie a kreativity. V České republice problematika vysoké citlivosti zůstává stále málo

známá. Předkládaná diplomová práce je integrativní přehledovou studií k tématu vysoké citlivosti dětí. Cílem je identifikovat klíčová témata a integrovat nejnovější poznatky. Práce představí definice vysoké citlivosti, teoretické přístupy a vývoj zkoumaného fenoménu v čase. Zvláštní důraz bude kladen na specifika vysoce citlivých dětí ve výchově a vzdělávání, na jejich potřeby a na těžkosti, se kterými se setkávají. Diplomová práce nabízí kritickou analýzu stavu současného poznání (2015–2023), jakož i implikace pro další výzkum a praxi.

Klíčová slova: vysoce citlivé dítě, vysoce citlivý člověk, vysoká citlivost, citlivost smyslového zpracování, citlivost diferenciální susceptibilita, biologická citlivost vůči kontextu, citlivost vůči pozitivním vlivům, citlivost vůči prostředí, měření vysoké citlivosti, potřeby vysoce citlivého dítěte, každodenní fungování vysoce citlivého dítěte

Annotation

Highly sensitive children are more sensitive than other children to the influences of their environment. They are therefore greatly influenced by the parenting style of their parents or other primary caregivers, but also by the attitude that prevails in the educational institution they attend. If highly sensitive children experience an unaccepting, cold and critical attitude, they are more prone to depression and anxiety. If, on the other hand, they experience an accepting and understanding raising style, they can fully exploit their capacity for higher empathy and creativity as individuals. In the Czech Republic, the issue of high sensitivity remains little known. The present thesis is an integrative review study on the topic of high sensitivity in children. The aim is to identify key themes and integrate the latest findings. The thesis will present definitions of high sensitivity, theoretical approaches and the development of the phenomenon under study over time. Particular emphasis will be placed on the specificities of highly sensitive children, their needs and the difficulties they encounter. The thesis offers a critical analysis of the state of current knowledge (2015–2023) as well as implications for further research and practice.

Key words: highly sensitive child, highly sensitive person, high sensitivity, sensory processing sensitivity, differential susceptibility, biological sensitivity to context, vantage sensitivity, environmental sensitivity, measuring high sensitivity, needs of a highly sensitive child, everyday functioning of a highly sensitive child.

Obsah

Úvod	3
Odůvodnění a cíle práce	6
Metodologie.....	9
Základní pojmy důležité pro porozumění předkládanému textu	13
Charakteristika vysoce citlivých dospělých.....	15
Model DOES (Elaine Aron, 1997).....	20
Osobnostní rysy vysoce citlivého dospělého	22
Charakteristika vysoce citlivého dítěte	24
Typy vysoce citlivých dětí podle Elaine Aron (2002)	29
Teorie vysoké citlivosti	32
Citlivost smyslového zpracování (<i>Sensory processing sensitivity</i>)	34
Teorie diferenciální susceptibility (<i>Differential susceptibility theory</i>).....	36
Biologická citlivost vůči kontextu (<i>Biological sensitivity to context</i>).....	37
Citlivost vůči pozitivním vlivům (<i>Vantage sensitivity</i>)	38
Citlivost vůči prostředí/enviromentální citlivost (<i>Environmental sensitivity</i>).....	40
Měření vysoké citlivosti.....	43
Škála vysoké citlivosti	43
Další možnosti měření vysoké citlivosti	45
Biologie vysoké citlivosti a možné genetické predispozice	48
Vysoká citlivost a genetické a enviromentální faktory	49
Vysoce citlivé děti a jejich každodenní fungování	53
Vysoce citlivé děti a jejich potřeby	57
Kvalitní rodičovský přístup a psychická odolnost vysoce citlivého dítěte	57
Dopady nevhodného rodičovského stylu pro vysoce citlivé dítě	60
Vysoce citlivé dítě a jeho prožívání stresu rodičů	63
Vysoce citlivé dítě a vysoce citlivý rodič	65
Co se potřebuje vysoce citlivé dítě naučit a co mu může pomoci	66
Vysoce citlivé dítě a školní vzdělávací systém	69
Vysoce citlivé děti a úspěšnost preventivních a intervenčních programů na školách	70
Vysoce citlivé dítě a psychoterapie	73
Diskuze	77

Závěr	86
Přílohy	88
Seznam použité literatury	93
Vědecké a akademické články	93
Monografie a slovníky	99
Disertační práce	101
Populárně-naučná literatura dostupná v českém jazyce	101

Úvod

Vychovat šťastné, sebevědomé a psychicky odolné dítě není vždycky snadné. O tom, že to je přání mnoha rodičů, svědčí i nepřeberné množství svépomocných knih věnujících se výchově dětí, které jsou k dostání na pultech knihkupectví. Někteří rodiče však mají zkušenost, že obecné výchovné zásady popsané v těchto knihách nemusejí být v případě jejich dětí příliš účinné. I proto stále probíhají diskuze, zda je vůbec možné najít univerzální a vždy fungující způsob výchovy pro fungování dítěte. Do této debaty v posledních letech také přispívají vědci věnující se dětem, které bývají označovány jako vysoce citlivé. Tito vědci a další odborníci z oboru psychologie předkládají hypotézu, že reakce dětí na výchovu závisí do značné míry na jejich citlivosti vůči vlivům prostředí (Boele et al., 2023).

Vývoj dítěte je ovlivněn mnoha faktory. Mnoho z nich se dotýká prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, péče, kterou dostává, rodičovský přístup k dítěti a socioekonomický status rodiny. Životní pohoda dětí souvisí s uspokojováním jejich fyzických, emocionálních a sociálních potřeb a s jejich akademickými výsledky. Dobré rodinné prostředí funguje tedy jako ochranný faktor pro psychickou pohodu (vysoce citlivých) dětí (Scrimin et al., 2018). Výzkumy naznačují, že na všechny uvedené faktory různé děti reagují různě. Některé děti jsou ovlivněny kontextovými faktory více a některé jsou ohroženy méně, a to má pochopitelně možné důsledky pro vývoj dítěte a pro jeho pocity. V souladu s výzkumy se lze domnívat, že citlivost dítěte má vliv na jeho schopnost reagovat a adaptovat se na výzvy a příležitosti, které jsou přímo spojené s jeho životními podmínkami (Pluess et al., 2018; Lionetti et al., 2018).

Někdo je pravák, někdo je levák a ani jednoho z nich nedělá jejich dominantní ruka lepším člověkem. Podobná metafora platí pro to, jestli nějaký člověk je nebo není vysoce citlivý. Teoretické úvahy a empirické důkazy naznačují, že někdo je citlivý, někdo je citlivější a někdo je

dokonce vysoce citlivý – a je to naprosto v pořádku. Je to zřejmě variace, která se v populaci vyskytuje a mohou k ní být podle výzkumníků evoluční důvody.

Vysoce citlivé děti (lidé) jsou metaforicky označovány jako orchideje. K tomu, aby skutečně prospívaly a mohly plně využít svůj potenciál, potřebují, stejně jako skutečné orchideje, specifické podmínky. Prostředí, ve kterém vysoce citlivé dítě vyrůstá, hraje klíčovou roli v jeho životě (Acevedo, 2020). Pokud vysoce citlivé děti vyrůstají v příznivých podmínkách, dosahují lepších výsledků a vzkvétají lépe než jejich vrstevníci, kteří vysoce citliví nejsou. Mohou mít lepší výsledky ve škole, mít konstruktivnější morální postoj, vyšší úroveň sociálních dovedností, lepší seberegulaci a větší pocit bezpečí pramenící z bezpodmínečného přijetí rodiny (Aron, 2002; Pluess & Belsky, 2013). Výzkumy dokazují, že ze spokojených (vysoce citlivých) dětí se stávají úspěšní dospělí, kteří se dokonce dožívají vyššího věku (Scrimin et al., 2018). Kvalita rodičovského přístupu tedy hraje obrovskou roli nejen v životě dítěte, ale také v jeho dospělosti (Jagiellowicz et al., 2016).

Vysoká citlivost není podle autorky konceptu vysoké a dodnes neznámější výzkumnice v této oblasti, Elaine Aron, porucha ani patologie a nelze ji „vyléčit“ nějakou pilulkou. Člověk buď citlivý (či citlivější než ostatní v populaci) je, anebo není. Baryła-Matejczuk et al. (2020) ale dodávají, že vysokou citlivost lze u dítěte vnímat jako rizikový faktor, pokud se mu nedostane vhodného rodičovského přístupu a péče. Výzkumy naznačují, že pokud vysoce citlivé dítě vyrůstá v náročném prostředí a nedostává se mu pochopení a podpory, tak pak v dospělosti tyto vysoce citlivé osoby mohou vykazovat vyšší výskyt depresivních a úzkostných poruch ve srovnání s lidmi, kteří vysoce citliví nejsou a třeba i měli podobnou výchovu (Acevedo, 2020). Proto je zásadní tento rys pojmenovat, když jsou děti ještě malé, aby dostaly to, co skutečně potřebují. Povědomí o vysoké citlivosti může mít potenciální dopad na rodičovský přístup, na vlastní emocionální reakce rodičů a učitelů (případně dalších důležitých dospělých osob v životě dítěte), na jejich chování vůči dítěti, způsob vymáhání pravidel a držení hranic. A nejen to. Je důležité, aby vysoce

citlivé dítě samo porozumělo své odlišnosti od ostatních dětí a zbytečně si o sobě nebudovalo negativní sebeobraz.

Vysoká citlivost stále není všeobecně známý fenomén, a to někdy ani v odborných kruzích. A tak se podle odborníků na vysokou citlivost nejednou může stát, že je vysoce citlivému dítěti zbytečně přisouzena psychiatrická diagnóza. Vysoká citlivost bývá někdy zaměňována za poruchu pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), Aspergerův syndrom či poruchu autistického spektra. Podle Acevedo et al. (2017) je vysoká citlivost ale rozdílná od ADHD, Aspergerova syndromu či poruchy autistického spektra, protože zapojuje jiné oblasti mozku, a to ty, které jsou zodpovědné za zpracování odměny, paměť, fyziologickou homeostázi, zpracování vlastních a cizích pocitů, empatii a uvědomování si reakcí na sociální a emocionální podněty. Vysoce citliví lidé podle odborníků vykazují velkou empatii vůči druhým a registrují jejich emoce, někdy až příliš. Motoricky neklidné vysoce citlivé děti nevykazují hyperaktivitu stále. Špatná diagnóza se s dětmi může tzv. táhnout celý život, aniž by ve skutečnosti nějakou poruchou trpěly (Acevedo, 2020). To může někdy zásadně ovlivnit život dítěte, včetně jeho sebepojetí, pokud není situace dítěte vhodně ošetřena citlivým a nesoudícím přístupem. Nesprávná diagnóza může ve svém důsledku také zapříčinit to, že se vysoce citlivým dětem nedostane vhodné personalizované intervence, pokud je jí třeba.

Neznalost konceptu vysoké citlivosti také může vést k tomu, že takové dítě může dostat nálepkou někoho, kdo má přehnané reakce, je dramatický či dokonce excentrický. Pokud zdůrazňujeme a soustředíme se pouze na náročnější aspekty vysoké citlivosti, můžeme jednoduše zapomínat na kladné stránky vysoké citlivosti – na vyšší míru kreativity, nadání, empatii a hloubku vztahů, které jsou vysoce citlivé děti schopny. Mnozí vysoce citliví lidé si nemusejí být svého rysu ani vědomi, speciálně pokud jsou extrovertněji založeni nebo to jsou muži. Kultura v tomto kontextu hraje obrovskou roli a pod jejím vlivem mohou chlapci a později muži svou vysokou citlivost schovávat nebo se jí snažit alespoň navenek potlačovat. Zdá se ale,

že vysoce citliví lidé často přinejmenším tuší, že jsou nějakým způsobem odlišnější od ostatních, ať už implicitně nebo explicitně (Acevedo, 2020).

O tematiku vysoce citlivých dětí se zajímám dlouhodobě. Sama jsem matkou vysoce citlivého dítěte, syna. A tak tzv. z první ruky vidím, jak moc náročné může být například pro některé děti jít na oslavu narozenin, jak moc nepříjemné pro ně dokáží být příliš silné světlo nebo příliš hlasité zvuky, jak intenzivní emoce prožívají či jak málo stačí, aby se cítily zraněné. Můj syn mě také ale nepřestává (příjemně) udivovat tím, čeho všeho si je schopný všimnout, jak neuvěřitelně hluboce si spolu dokážeme od jeho útlého věku povívat či jak empaticky a laskavě dokáže podpořit druhé. Vysokou citlivost vnímám jako dar. Ale také vidím, jak těžké pro vysoce citlivé děti může být fungovat ve společnosti, která je především analytická a racionální a která může citlivost, jemnost nebo zranitelnost shazovat či dokonce devalvovat. O vysoké citlivosti není v České republice k dispozici dostatek vědecky a výzkumně podložených informací, a to mnohdy ani mezi odborníky. Vnímám tak i potřeby praxe.

Odůvodnění a cíle práce

V České republice není dostatek nejnovější literatury a prací opřených o vědecký výzkum, které by se věnovaly problematice vysoce citlivých dětí. Cílem předkládané práce je zaplnit výše uvedené nedostatky kritickou diskuzí o současném stavu vědeckého poznání o vysoce citlivých dětech. Greven et al. (2019) jsou přesvědčeni, že pochopení interindividuálních rozdílů v citlivosti lidí má implikace pro zdraví, životní pohodu a kvalitu života vysoce citlivých osob. Takovým skromným přáním v pozadí vzniku této práce je tedy to, aby se tyto poznatky dostaly k co největšímu počtu lidí, a to jak z řad odborné veřejnosti, tak z řad veřejnosti laické. Snad větší povědomí o vysoké citlivosti povede také k většímu respektu vůči tomuto rysu. Ten není nějakou slabostí ani nedostatkem, i když má svá specifika. Když je vysoká citlivost správně „opečována“, mohou vysoce citliví lidé, a děti, světu mnoho nabídnout. Znalost vysoké citlivosti a jejích specifík

může pomoci rodičům být větší oporou pro své děti, ale i učitelům, psychologům, psychoterapeutům ad., aby byli dětem opravdu nápomocní (Aron, 2020a).

Výzkum vysoké citlivosti má implikace pro teoretickou a aplikovanou práci v mnoha oborech, od psychologie po učitelství. Vysoce citlivé dítě potřebuje mnohdy něco jiného než dítě, které vysoce citlivé není. Většina lidí vysoce citlivá není. Rady rodičům, které jsou k dostání v knihách na pultech knihkupectví, jsou psány pro společnost většinovou. Vysoce citlivému dítěti, které je v menšině, tak tyto rady nemusejí být vůbec ku prospěchu. Z toho důvodu je značně důležité o tomto rysu diskutovat co nejvíce a sledovat nejnovější výzkumy, které na západ od českých hranic v současné době značně vzkvétají.

V cizině jsou dokonce o vysoké citlivosti podcasty a k dispozici je pro laickou veřejnost značné množství neakademických, ale odborníky psaných zdrojů.¹ V České republice je někdy povědomí o vysoké citlivosti a jejích specifik i mezi odborníky nízké, jak upozorňuje nedávno vzniklý Institut pro vysokou citlivost. Publikace, které jsou k dispozici v českém jazyce, jsou někdy sporné kvality. Jako příklad lze uvést knihu A. Hoffmanna (2014), která popisuje vysoce citlivé děti jako „laskavé posly univerza“. Pokud se na problematiku vysoké citlivosti podíváme z vědeckého a akademického hlediska, takové zjednodušení a až ezotericky působící nálepkování nemusí být pro vysoce citlivé děti nápomocné v jejich každodenním životě.

Výzkum vysoké citlivosti se v zahraničí zabývá třemi hlavními směry.² Ten první se zaměřuje na psychometrické vlastnosti nástrojů, které jsou v současné době vytvořeny k měření vysoké citlivosti. Druhý směr výzkumů se soustředí na vysokou citlivost jako na osobnostní rys, jeho charakteristiky a distribuci v populaci. Třetí směr se pak soustředí na biologické koreláty

¹ Jako příklad lze uvést podcast americké psychoterapeutky Megghan Thompson, která se ve své praxi věnuje pouze vysoce citlivým dětem. Dostupný je například na platformě Spotify. Ze zdrojů, jejichž cílem je pomoci vysoce citlivým lidem, dospělým i dětem, lze zase uvést webové stránky www.hsperson.com/resources/coaches/ nebo www.highlysensitive.eu.

² Bližší informace a odkazy na tuto literaturu lze najít v tabulce, která tvoří přílohu č. 1.

vysoké citlivosti a její možné genetické predispozice. Nic z těchto nejnovějších výzkumů není v českém prostředí reflektováno.

Z odborných knih, založených na výzkumu vysoké citlivosti, jsou v českém jazyce dostupné pouze knihy Elaine Aron (1997/2020; 2002/2021; 2017/2022a; 2017/2022b). Svě dvě nejznámější knihy (*Vysoce citliví lidé; Vysoce citlivé děti*) Aron napsala a vydala před více jak dvěma desetiletími. Do češtiny však byly přeloženy teprve před třemi, respektive dvěma lety. Výzkum a odborné diskuze o vysoké citlivosti však za 25 let přinesly mnoho dalších poznatků. A i když jsou do dnešního dne obě publikace Elaine Aron považovány za základní literaturu v problematice vysoké citlivosti, některé její tehdejší poznatky lze alespoň částečně považovat za překonané.

Populárně naučná literatura věnující se vysoké citlivosti v českém jazyce dostupná je. Ovšem už ze samotné povahy těchto textů je potřeba na ně pohlížet kriticky, protože nebyli sepsáni odborníky a mohou být založeny na dojmech nebo osobní zkušenosti. Dánská psychoterapeutka Ilse Sand (2016; 2018; 2020) píše o tom, jaké techniky mohou vysoce citlivým lidem pomoci, aby se ve svém životě cítili lépe. Ve svých pracích vychází z poznatků Elaine Aron. Mezi dalšími populárně-naučnými publikacemi, které jsou dostupné v českém jazyce, lze jmenovat knihy Kathrin Sohst (2016), Rolfa Sellina (2019, 2021) či Asy-Sagy Hammarstedt (2021). Sohst ve své knize píše o silných a slabých stránkách vysoké citlivosti a předkládá kazuistiky ze své koučkové praxe. Druhý z jmenovaných je původní profesí architekt. Vypracoval sérii cvičení a postupů, jak pomoci vysoce citlivým lidem, aby se dostali do kontaktu se svým tělem. To vnímá jako zásadní pro to, aby se vysoce citlivým lidem dařilo v životě lépe a nebyli tolik zahlceni vnějšími a vnitřními vlivy. Podobný přístup zastává i švédská terapeutka a cvičitelka jógy Hammarstedt.

Mezi dalšími populárně-naučnými autory, kteří píšou o vysoké citlivosti a jejichž knihy byly přeloženy do českého jazyka, lze jmenovat Judith Orloff (2018; 2022) a Christine Rose Elle (2020). Orloff ve svých textech pracuje s pojmem empatik (*empath*) a místy proniká do oblasti ezoteriky,

když tvrdí, že empatik může mít vhledy do budoucnosti. Takové schopnosti ovšem nemají nic společného s vysokou citlivostí. Elle převzala od Orloff termín empatik a ve své knize se věnuje tomu, jak má takový člověk o sebe pečovat, aby žil spokojenější život.

Pokud jde o populárně naučnou literaturu, která by se zabývala přímo vysoce citlivými dětmi, v podstatě lze zmínit pouze knihu Julie Leuze *Výchova vysoce citlivých dětí* (2022). Jedná se o práci založenou na rozhovorech s rodiči vysoce citlivých dětí. V českém jazyce je dostupná ještě kniha *Cíťa* Lenky Blažejové (2022), která je určená přímo pro vysoce citlivé děti. Z výše uvedeného tedy vyplývá, že v České republice zcela chybí publikace, která by se věnovala nejnovějším vědeckým poznatkům jak v oblasti vysoké citlivosti obecně, tak v problematice vysoce citlivých dětí a jejich potřeb. V České republice se vědecky vysoké citlivosti velmi okrajově věnuje pouze Institut sociálního zdraví při Cyrilometodějské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci a katedra psychologie Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, zatím ale bez výraznějších výstupů. Šířit znalosti o vysoké citlivosti mezi laickou veřejností se pak snaží Institut pro vysokou citlivost se sídlem v Praze.

Metodologie

Předkládaná diplomová práce se věnuje vysoce citlivým dětem a jejich potřebám. Jedná se o ucelenou přehledovou studii, která představuje souhrnný pohled na stav bádání v oblasti vysoké citlivosti u dětí v letech 2015 až 2023. Rok 2015 byl vybrán záměrně, protože v něm došlo k publikování zásadní práce britského psychologa Michaela Pluesse. Ten se právě tehdy pokusil integrovat všechny do té doby známé teorie vysoké citlivosti do metateoretického rámce. Vytvořil tak pojem citlivost vůči prostředí (*environmental sensitivity*) jako zastřešující pojem pro vysokou citlivost.

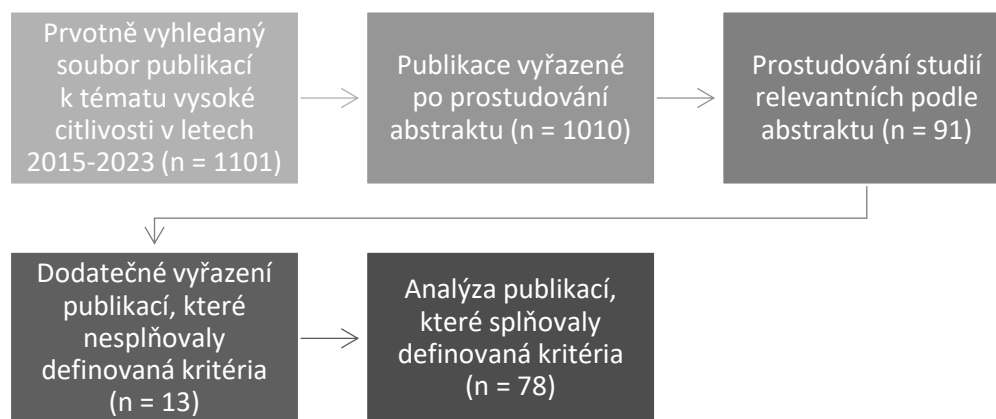
Předkládaná diplomová práce shrnuje a integruje nejnovější poznatky dosavadního bádání o vysoce citlivých dětech a mapuje nejdůležitější výzkumná témata v této oblasti. Jedná se tedy o

přehledovou studii integrativní. Tento typ studie identifikuje zásadní témata v současném výzkumu a shrnuje poznatky jak významných studií, tak i teoretických prací, které na dané téma vznikly v uvedeném časovém období (Mareš, 2013). Tento přístup umožňuje vhled a hlubší porozumění problematice vysoké citlivosti. Shromažďuje, třídí a kriticky hodnotí výsledky výzkumů na vybrané téma, ukazuje, v čem se jednotlivé výzkumy shodují nebo naopak rozcházejí, případně zdůrazňuje, jaké výzkumy k danému tématu zatím chybí (Mareš, 2013). Za tímto účelem jsou v textu diskutovány používané pojmy, existující teorie a konkrétní doporučení, která jsou založená na výzkumech vysoké citlivosti.

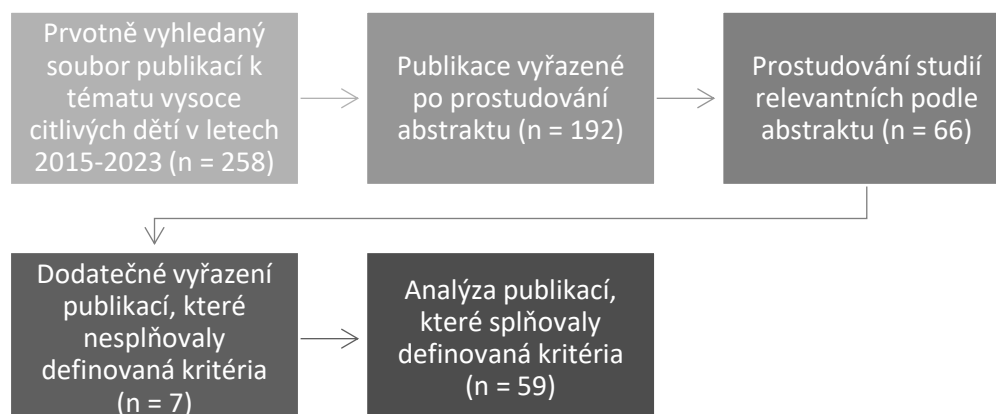
Zjednodušeně řečeno lze říci, že výzkumnou otázkou je, co zjistily nejnovější výzkumy o vysoce citlivých dětech a jejich potřebách. V první fázi výzkumu bylo zvoleno téma, a to problematika vysoce citlivých dětí. V druhém kroku tohoto výzkumu bylo toto široce pojaté téma zúženo a zpřesněno na problematiku vysoce citlivých dětí a jejich potřeb a přijetí. Následující krok spočíval v rešerši odborné literatury. Hledaná slova byla: *high sensitivity; highly sensitive child OR children*.

Předkládaná přehledová studie vychází jak z prací publikovaných (odborné časopisecké studie, odborné knihy), tak i těch, které tiskem nevyšly. Ve druhém případě se jedná zejména o disertační práce na téma vysoké citlivosti, které byly obhájeny v cizině. Zdroje v rámci rešerše odborné literatury byly nalezeny v mezinárodních odborných databázích, a to EBSCO, JSTOR a PROQUEST. Ty shromažďují převážně anglicky psané publikace. V rámci specializovaných databází byly odborné publikace dohledány v databázi specializované na studie v oblasti psychologie PsycInfo. Dále byly odborné publikace na téma vysoce citlivých dětí nalezeny přes databázi Scopus, která shromažďuje především odborné práce vzniklé v Evropě. V neposlední řadě se jako užitečný zdroj v rámci rešerše odborné literatury ukázala i veřejně přístupná databáze Google Scholar a Connected Papers.

Kritéria pro zařazení odborných studií do předkládané analýzy byly definovány takto: studie založené na výzkumu vznikly v letech 2015–2023 (zásadní práce, které vyšly před rokem 2015, byly známé již před zahájením rešerše odborné literatury) a byly publikovány v anglickém nebo českém jazyce. Ve druhém případě ovšem nebyla žádná původní odborná práce nalezena. Kritériem pro vyřazení studie z analýzy byly jejich nízká kvalita, studie nevycházely z výzkumu, časopis, ve kterém byla studie publikována, neprokazoval kvalitní recenzní řízení. Kritériem pro vyřazení byl také opakující se výzkum, tzn. že výsledky výzkumu byly publikovány i v jiném odborném časopise. Z výběru byly rovněž vyřazeny editorially, úvahové studie nebo konferenční zprávy. Rešerše odborné literatury proběhla v souladu s postupem, který doporučuje Mareš (2013):



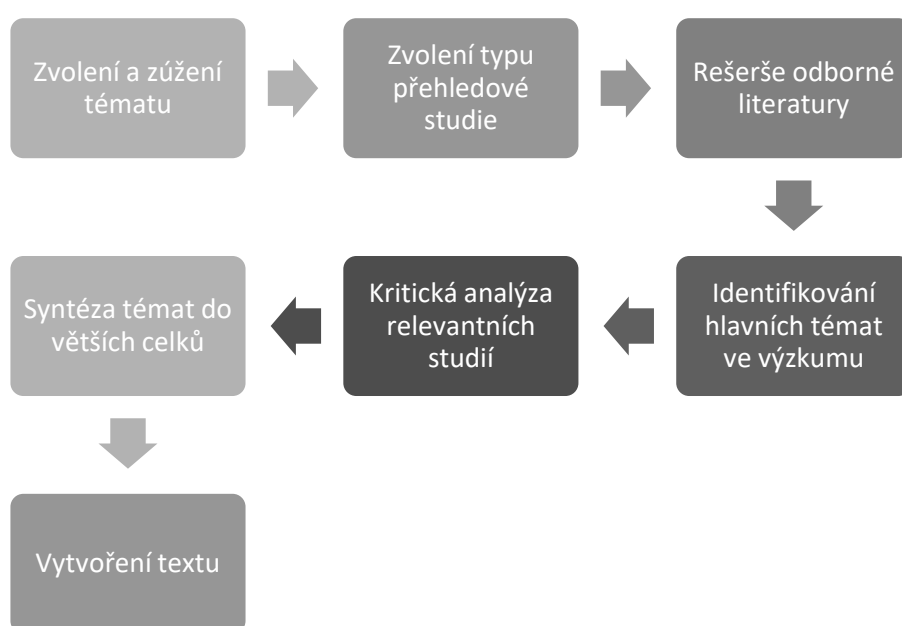
Hledaná slova: high sensitivity



Hledaná slova: highly sensitive child OR children

V následující fázi výzkumu byly na základě rešerše a prostudování abstraktů relevantní odborné literatury dodatečně vyřazeny některé studie, které nesplňovaly některé z uvedených kritérií. Následovala důkladná analýza abstraktů všech vybraných publikací, které byly vyhodnoceny jako relevantní pro téma vysoce citlivých dětí a jejich přijetí. V této fázi výzkumu byly identifikovány hlavní výzkumná témata a dílčí výzkumná agenda v oblasti výzkumu vysoce citlivých dětí v letech 2015 až 2023 (tabulka, kde jsou tato témata přehledně rozčleněna, je k nalezení v příloze č. 1 této práce).

Po identifikaci klíčových a dílčích témat ve výzkumu vysoké citlivosti u dětí byly kriticky analyzovány relevantní studie vybrané za základě výše definovaných kritérií. Dalším krokem při přípravě předkládané přehledové studie byla syntéza identifikovaných témat do větších celků. V poslední fázi práce na předkládané přehledové studii byl vytvořen samotný text. Předkládaná přehledová studie si klade za cíl neutrální výklad jednotlivých výzkumů. Ty jsou interpretovány tak, aby nedošlo k žádnému zkreslení závěrů jednotlivých autorů. Pro zjednodušení lze uvést, že postup při vytváření přehledové studie byl v souladu s Marešem (2013) následující:



Než bude možné se v textu soustředit na zúžené téma, je nejprve na místě mít širší přehled o vysoké citlivosti a orientovat se ve výzkumné agendě obecně. První kapitola předkládané diplomové práce se věnuje charakteristice vysoce citlivých dospělých, druhá pak charakteristice vysoce citlivých dětí. Jedná se v podstatě o základní uvedení do problematiky, která je blíže rozvedena v následujících kapitolách této práce. Kapitola třetí shrnuje nejdůležitější teorie vysoké citlivosti, následující kapitola pak čtenáře seznamuje s možnostmi měření vysoké citlivosti. Kapitola pátá se zabývá otázkami spojenými s biologickými korelátory vysoké citlivosti a jejími možnými genetickými predispozicemi. Teprve nyní, po zorientování se v širší oblasti výzkumu vysoké citlivosti, je možné důkladně zpracovat téma vysoce citlivých dětí a jejich potřeb. Šestá kapitola se soustředí na otázky, které jsou spojené s každodenním fungováním vysoce citlivých dětí. Kapitola sedmá se pak zabývá potřebami vysoce citlivých dětí – od pevné citové vazby s rodiči a kvalitního přístupu učitelů ve vzdělávacích institucích po práci s emocemi vysoce citlivého dítěte a budování jeho psychické odolnosti.

Základní pojmy důležité pro porozumění předkládanému textu

Než bude možné blíže představit samotnou problematiku vysoce citlivých dětí a jejich potřeb, je na místě ještě uvést důležité pojmy, které se váží k vysoce citlivosti nebo se s tímto pojmem dokonce přímo zaměňují. Až na poslední položku se uvedené pojmy vztahují k určité teorii a jsou blíže analyzovány v příslušné kapitole této diplomové práce.

- Vysoká citlivost (*high sensitivity*): pojem vytvořila Elaine Aron v roce 1997, v předkládaném textu je vnímán jako pojem zastřešující.
- Citlivost smyslového zpracování (*sensory processing sensitivity*): teorie vytvořená Elaine Aron o vysoce citlivých osobách či dětí, měří se sebesposuzovací škálou vysoké citlivosti (*highly sensitive person scale, highly sensitive child scale*), pracuje s modelem DOES (Aron, 1997).

- Diferenciální susceptibilita (*differential susceptibility*): pojem vytvořil Jay Belsky (Belsky, & Pluess, 2009), který předpokládá, že se lidé liší ve své citlivosti vůči prostředí.
- Biologická citlivost vůči kontextu (*biological sensitivity to context*): jedná se jednu z teorií vysoké citlivosti, věnuje se reakcím organismu na podněty z vnitřního a vnějšího okolí pomocí biologických procesů (Boyce & Ellis, 2005).
- Citlivost vůči pozitivním vlivům (*vantage sensitivity*): koncept vytvořil Michael Pluess (2013), soustředí se na citlivost vůči pozitivním vlivům prostředí.
- Citlivost vůči prostředí (*environmental sensitivity*): jedná se o současný metateoretický integrující rámec, který vytvořil Michael Pluess (2015).
- Mezi další pojmy, které bývají zaměňovány za vysokou citlivost, patří: senzibilita – definována jako citlivost na vnější a vnitřní podněty, senzitivita – definována jako zvýšená citlivost vůči určitým podnětům, hypersenzitivita – definována jako nadměrná dráždivost vůči vnějším a vnitřním vlivům a podnětům (Hartl & Hartlová, 2000).

Charakteristika vysoce citlivých dospělých

Lidé se liší ve své citlivosti. Jak již bylo zmíněno v úvodu této práce, pro označování citlivosti se i ve vědeckých a odborných kruzích ujala květinová metafora. Aron původně rozdělila populaci na orchideje a pampelišky. Její hypotézou bylo, že lidé vysoce citlivé buď jsou, anebo nejsou (Aron, 1997). Lionetti et al. (2018) přidávají ještě jednu kategorii do této květinové metafory, a to skupinu tulipánů. Rozdíl mezi jednotlivými skupinami je podle odborníků ve vnímání a zpracování stimulů z vnějšího i vnitřního prostředí, v behaviorální odpovědi na ně a v jejich prožívání.

Orchideje rostou pouze v dobrém a kvalitním prostředí a pokud se jim dostává dobré péče, jinak chřadnou. V extrémně dobrém prostředí orchideje extrémně dobře prospívají. Podle Lionetti et al. (2018) je v populaci 31 procent orchidejí. Pluess et al. (2018) uvádějí, že orchidejí je v populaci 20–35 procent osob. Naopak pampelišky jsou považovány za vysoce odolné, dokážou růst v téměř každém prostředí. Podle výzkumu Lionetti et al. (2018) je jich 29 procent v populaci. Pluess et al. (2018) uvádějí, že pampelišek je 25–35 procent v populaci. Mezi skupinou orchidejí a skupinou pampelišek existuje podle některých výzkumů zmíněná skupina tulipánů. Ti podle autorů tvoří 41–47 procent populace (Lionetti et al., 2018). Tito jedinci nejsou tak citliví jako orchideje, ale jsou citlivější než pampelišky. Existenci tří skupin, spíše než dvou, potvrzují i další výzkumy, například Baryła-Matejczuk et al. (2022). Výzkumníci v oblasti vysoké citlivosti ale zároveň zdůrazňují, že k uvedeným číslům je třeba přistupovat kriticky a obezřetně. V tomto kontextu se ukazuje důležitost kulturních odlišností a jejich vlivu na rozložení vysoce citlivých osob v populaci. Důležité je také stádium vývoje jedince a použití samotného nástroje pro měření vysoké citlivosti (Baryła-Matejczuk et al., 2022).

Diskuze o rozložení vysoké citlivosti v populaci je ve výzkumech stále velmi aktuální. Pluess et al. (2018) naznačují, že vysoká citlivost má spíše dichotomické rozložení než normální rozložení s tím, že přibližně 20 procent celkové populace spadá do kategorie vysoce citlivých

osob a 80 procent osob do kategorie osob, které vysoce citlivé nejsou. To je v souladu s původní hypotézou Elaine Aron (1997) o orchidejích a pampeliškách. Závěry výzkumu Lionetti et al. (2018) a dalších jsou ovšem v nesouladu s tímto tvrzením. Ukazují, že citlivost je spíše jakési spektrum a vykazuje normální rozložení (Lionetti et al., 2018; Baryła-Matejczuk et al., 2022).

Vysoká citlivost se může projevovat různě a vysoce citlivý člověk nemusí být jen ten, kdo se na první pohled jeví jako stydlivý, tichý, uzavřený nebo kdo se drží opodál dění. Navíc se vysoce citliví lidé mohou lišit v intenzitě svých charakteristik souvisejících právě s vysokou citlivostí. Někteří mohou být velmi úspěšní a nemusejí si svou vysokou citlivost vůbec uvědomovat. Řeší například to, že ve stejných situacích prožívají větší stres či hůře snášejí kritiku v práci než jejich kolegové a nerozumí, proč tomu tak je. Mohou mít také somatické potíže, kupříkladu syndrom dráždivého tračníku či chronické svalové napětí. Mohou také mít problém přijmout nějaké zásadní rozhodnutí, a to je to, co přivede k odborníkovi (Aron, 2020a).

Zkoumaný osobnostní rys může někdy i značně ovlivňovat každodenní život vysoce citlivých osob (Sobocko & Zelenski, 2015). Vysoce citliví jedinci mohou být silně ovlivněni náladami druhých lidí, mohou slyšet každý jednotlivý tón (či dokonce půltón) v jejich oblíbené melodii, mohou být obtěžováni příliš hlasitými zvuky. Výzkumníci také postulují, že vysoce citliví lidé mohou vnímat světla, zvuky, pachy a emoce druhých intenzivněji než lidé, kteří vysoce citliví nejsou. Přicházející stimuly a informace, které přicházejí z okolního prostředí, podle odborníků také zpracovávají na mnohem hlubší úrovni. Vysoce citliví lidé mohou být podle výzkumů dokonce citliví i například na příjem kofeinu (Greven et al., 2019; Acevedo, 2020).

K dalším charakteristikám vysoce citlivého člověka patří větší schopnost reagovat na prostředí. Odborníci uvádějí ještě další charakteristiky, a to všímavost detailů či sebemenších rozdílů, empatii a schopnost sebereflexe (Wyller et al., 2017; Acevedo, 2020; Brindle et al., 2020). Výzkumy dále naznačují, že existuje významná korelace mezi vysokou citlivostí a nízkým sebevědomím. Podle odborníků vysoce citliví lidé mohou mít nízké sebehodnocení a zažívat

časté pocity studu (Aron 1997; Acevedo et al., 2018). Mohou se také cítit jako nedostateční v důsledku toho, že je sociální a jiné situace mohou snadno zahltnit (Aron, 2020a). Vysoce citliví lidé mohou také zažívat větší míru distresu (Brindle et al., 2020).

Acevedo (2020) ve svém výzkumu zdůrazňuje intenzitu emocionálních a jiných prožitků, které jsou i podle jiných výzkumníků v oblasti vysoké citlivosti charakteristické pro takové jedince. Acevedo (2020) mezi takové intenzivní prožitky zařazuje také radost z uměleckých výtvorů, a to od hudby po výtvarné umění. V tomto se shoduje s Aron (1997) a dalšími (Bridges & Schendan, 2019; Brindle et al., 2020 ad.). Intenzivnější emoce a prožívání s sebou podle odborníků na vysokou citlivost nese rovněž to, že se tito jedinci snadněji rozpláčou nebo zčervenají. Prožívají tak intenzivně nejen velké pocity štěstí a radosti, ale také například smutku (Sobocko & Zelenski, 2015; Jagiellowicz et al., 2016;).

Vzhledem k intenzivnějšímu vnímání, prožívání a hlubšímu zpracování informací z vnitřního a vnějšího prostředí mohou vysoce citliví lidé a děti být snadněji a rychleji unavitelní a sensoricky přetížení v porovnání s těmi, kteří vysoce citliví nejsou. Zdá se, že pro vysoce citlivého člověka může být náročné pohybovat se například v přeplněném nákupním centru nebo být na hudebním koncertě, kde se nachází veliké množství lidí a hraje hlasitá hudba (Aron, 2020a). Podle Aron (1997, 2020) vysoce citliví lidé potřebují čas na jakousi odstávku, stáhnutí se či odpočinek, aby mohli (lépe) zpracovat své zkušenosti a informace získané z vnějšího a vnitřního prostředí. Mohou také zažívat zvýšenou stresovou zátěž, když jsou vystaveni negativním zkušenostem, včetně nepříjemné scény ve filmu, nepříjemnému pachu nebo když zažívají pocit odmítnutí někým druhým. A naopak mohou intenzivněji prožívat i pozitivní zkušenosti – jak vlastní, tak i například z filmu nebo knihy (Acevedo, 2020). Zdá se také, že vysoce citliví lidé mají bohatší vnitřní život (Jagiellowicz et al., 2016).

Odborníci také popisují, že vysoce citliví lidé mohou být velkým přínosem jako přátelé, partneři, spolupracovníci či členové různých skupin kvůli své větší schopnosti naladit se na druhé

a své schopnosti rozpoznat jejich potřeby. Zdá se totiž, že se vysoce citliví lidé přirozeně zajímají o psychickou pohodu druhých. To podle odborníků platí ale pouze v případě, když jako děti vyrůstali v přijímajícím rodinném prostředí a nejsou v daném okamžiku příliš zahlceni v důsledku přílišného množství stimulů přicházejících z vnějšího nebo vnitřního prostředí. Výzkumy skutečně naznačují, že pokud vysoce citliví lidé zažijí ideální podmínky v dětství, dokáží reagovat na stresující situace bez přetížení. Dále lze uvést, že vysoce citlivý člověk může potřebovat více času, aby zpracoval negativní a stresující životní události. To může být potenciálně důležitý poznatek pro způsob terapeutické práce s vysoce citlivými lidmi (Aron, 2010; Meredith et al., 2016; Wyller et al., 2017; Acevedo, 2020).

Mezi dalšími charakteristikami, které jsou podle výzkumníků typické pro vysoké citlivé jedince, lze uvést cit pro detail a citlivost a emocionální reakce na nespravedlnost, které se tyto lidé stanou svědky nebo o které se dozvedí nějakým jiným způsobem (Acevedo, 2020; Aron, 2020a). Zdá se, že si jsou vysoce citliví lidé, podobně jako některé vysoce citlivé živočišné druhy, více vědomi možných zranění, ohrožení a nepřátelského či hostilního přístupu a dokáží na to zřejmě upozornit druhé (Van Doorn & Weissing, 2008; Acevedo, 2020; Wikelski et al., 2020).

Výzkumy naznačují, že vysoce citliví jedinci mají, v porovnání s osobami, které vysoce citlivé nejsou, vyšší incidenci úzkostných a depresivních symptomů a mohou zažívat chronickou únavu nebo pocit vyhoření. Vyšší výskyt těchto poruch a psychických problémů výzkumníci přičítají často negativním zkušenostem v dětství a způsobu, kterým k nim rodiče a další dospělé autority přistupovali. V prostředí, které neprojevuje pochopení pro vysokou citlivost a jedinečnost takového dítěte, si vysoce citliví jedinci mohou vybudovat nefunkční copingové strategie (Sobocko & Zelenski, 2015; Meredith et al., 2017; Wyller et al., 2017; Brindle et al., 2020; Acevedo, 2020).

Vysoká citlivost má ale i mnoho velmi pozitivních stránek, zvláště pokud vysoce citlivý člověk vyrůstal a žije v příznivých podmínkách. Tyto světlé stránky vysoké citlivosti se často opomíjejí,

ale mohou být velmi obohacující rovněž pro osoby, které naopak vysoce citlivé nejsou (pampelišky) nebo jsou citliví méně (tulipány). Výzkumy naznačují, že vysoce citliví lidé jsou velmi kreativní, byť někdy pro ně může být náročné své myšlenky obhájit ve zpochybnujícím či dokonce hostilním prostředí. To s sebou může nést nepříjemné důsledky například v pracovním nebo osobním životě. Pro vysoce citlivé děti to může znamenat, že mohou zažívat nepříjemné momenty ve školním prostředí (Aron, 2020a; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021). Pokud ale vysoce citliví lidé vyrůstali v podporujícím prostředí, je tomu naopak. Větší povědomí o vysoké citlivosti tak může mít praktické dopady v podobě usnadnění adaptace vysoce citlivým lidem a dětem v pracovním nebo školním prostředí (Baryła-Matejczuk et al., 2022).

Rozšířenou představou o vysoce citlivých lidech je to, že jsou svou povahou spíše introvertněji založení. Tak tomu často skutečně je, ale až 30 procent vysoce citlivých osob jsou naopak extroverty. Jakkoliv se hledání nových, vzrušujících a silných zážitků (*high sensation seeking*) může zdát v kontrastu s vysokou citlivostí, podle výzkumníků tomu tak není. Pro spíše extrovertní vysoce citlivé osoby pak bývá charakteristická také impulsivita (Aron, 1997; Sobocko & Zelenski, 2015). Jak introvertní, tak extrovertní vysoce citliví jedinci mohli mít už v dětství pocit nebo alespoň jakési tušení, že jsou nějakým způsobem odlišní ve srovnání s jinými dětmi, pokud jde intenzitu jejich prožívání a emocí a následné behaviorální reakce (Aron, 2020a).

Opomenout nelze ani další charakteristiky vysoce citlivých jedinců. Například Aron (2010) ve své knize zaměřující se na nejvhodnější psychoterapeutické postupy a nejpálčivější otázky, které mohou v průběhu psychoterapeutického procesu vyvstat u vysoce citlivého člověka, zastává názor, že vysoce citliví lidé mají vyšší tendenci k nízké sebeúctě ve srovnání s osobami, které vysoce citlivé nejsou. Podle Aron je důležité právě s problémem nižší sebeúcty pracovat terapeuticky. Jedním z možných vysvětlení je podle autorky i přístup kultury nebo negativně ovlivněné dětství, kdy se vysoce citliví jedinci mohli setkávat s ignorancí a kritikou svého intenzivního prožívání.

Ze všeho výše uvedeného je vidět, jak je důležité, aby vysoce citliví lidé zažili ve svém dětství přijetí ze strany pečujících osob a dalších důležitých dospělých, kteří se nacházejí v jejich životě. V tomto zásadním a formujícím období je na místě, aby se vysoce citlivým lidem, respektive dětem, dostalo podpory a pochopení, aby si pak tento přístup k sobě a náhled na sebe mohly vzít s sebou i do dospělosti (Aron, 2010; Meredith et al., 2016; Wyller et al., 2017; Tran et al., 2018).

Model DOES (Elaine Aron, 1997)

Model DOES je sice 25 let starý, ale výzkumníci se na něj dodnes odkazují. Z toho důvodu je tedy nutné ho alespoň ve stručnosti nastínit i v předkládaném textu. V následujících kapitolách bude někdy na tento model také odkazováno (například při analýze jeho vlivu na vysoce citlivé dítě ve školním prostředí). DOES je akronym, který vystihuje čtyři hlavní charakteristiky vysoké citlivosti.

Jsou jimi:

- Hloubka zpracování (D: *depth of processing*)
- Přestimulovatelnost, zahlcení (O: *overarousability*)
- Emoční intenzita (E: *emotional intensity*)
- Nízký sensorický práh, sensorická citlivost (S: *sensory sensitivity*)

Hloubka zpracování informací je jednou z klíčových charakteristik vysoce citlivých lidí, dospělých i dětí. Podle Aron (1997) vysoce citlivé osoby, ať už vědomě nebo nevědomě, zpracovávají všechny podněty více než lidé, kteří vysoce citliví nejsou. Aktuální informace porovnávají s minulými zkušenostmi a prožitky a teprve na základě toho se rozhodují. Hloubka zpracování informací se podle Aron (1997) projevuje také v hlubších citech a v empatii vůči druhým. Hloubku zpracování informací podporují také výzkumy zaměřené na neurobiologii. Například Jagielowicz et al. (2016) naznačují, že vysoce citliví lidé skutečně používají více ty části

mozku, které jsou zodpovědné za hlubší zpracování informací. K podobnému závěru došli také kupříkladu Acevedo et al. (2014, 2017).

Podle Aron (1997) vysoce citliví lidé zaznamenají i sebemenší informace z vnitřního nebo vnějšího prostředí, a tak se rychleji unaví. Přestimulovatelnost je jediná negativní položka modelu DOES. Se zahlcením se mohou pojit i emoce, a to jak ty negativní (jako strach, úzkost či vztek), tak ty pozitivní, jako jsou radost nebo zvědavost. Přestimulování podněty může ovlivnit výkon vysoce citlivého člověka. Mohou pociťovat náhlou únavu, tzv. mozkovou mlhu a jejich kognitivní funkce se mohou dočasně zhoršit. V takovém momentu mohou mít podle Aron (1997) vysoce citliví lidé tendenci k úzkostným nebo depresivním myšlenkám. Zjištění o snadné přestimulovatelnosti či zahlcení vysoce citlivých lidí podporuje například výzkum Gerstenberg et al. (2012).

Emoční intenzita je další položkou modelu DOES. Vysoce citliví lidé, dospělí i děti, podle Aron (1997) velmi silně prožívají negativní i pozitivní emoce a jejich emoční prožívání lze poměrně snadno pozorovat i zvenku. Emocionální intenzita souvisí jak s hloubkou zpracování informací, tak se snadnou přestimulovatelností. Vysoce citlivý člověk má podle Aron (1997) také tendenci se svými emocemi více zabírat a zkoumat je. To může ovšem ještě posílit sílu a intenzitu právě prožívané emoce. Pokud je vysoce citlivý člověk přestimulovaný, jeho mechanismy pro zvládnutí emocí fungují hůře. Existenci emoční intenzity u vysoce citlivých lidí podporují také výzkumy. Například Acevedo et al. (2014) dali ve svém výzkumu lidem, kteří byli vyhodnoceni jako vysoce citliví, a lidem, kteří naopak vysoce citliví nebyli, sledovat obrázky cizích lidí a svých blízkých. Ukázalo se, že vysoce citliví lidé měli v porovnání s druhou skupinou zvýšenou aktivitu v inzule a měly rovněž aktivnější zrcadlové neurony.

Poslední položkou modelu DOES je nízký senzoričský práh (senzoričská citlivost). Ta se podle Aron (1997) pojí se zpracováním podnětů, nikoliv se smyslovými orgány. Vysoce citliví lidé si mohou všimnout i těch nejmenších maličkostí a detailů, které osoby, které vysoce citlivé nejsou,

snadno přehlednou či vůbec nezaznamenají. Hlasitá hudba nebo velké množství lidí na jednom místě tak pro vysoce citlivé lidi, dospělé i děti, mohou být příliš stimulující a stresující.

Osobnostní rysy vysoce citlivého dospělého

Dalším důležitým a aktuálním výzkumným tématem v oblasti vysoké citlivosti jsou otázky spojené s osobností vysoce citlivých jedinců. Vysoká citlivost se může projevovat na několika dimenzích osobnosti (Grimen & Diseth, 2016). Jestli má být vysoká citlivost považována za dimenzionální (či kvantitativní) nebo kategoriální (či taxonický, kvalitativní) rys, je zatím stále otázkou v současném psychologickém výzkumu s nejednoznačnou odpovědí (Greven et al., 2019). Pochopitelně pohlížet na vysokou citlivost jenom jako na osobnostní rys nestačí. To již vyplývá i z předchozího textu. Vždy se jedná v nějakém poměru o vrozený rys a o vliv prostředí a osobních zkušeností daného jedince (Aron, 2020a).

Výzkumy naznačují, že existuje významná negativní korelace mezi průměrným skóre na škále vysoké citlivosti a osobnostním rysem extraverte. Podle výzkumníků v oboru také existuje signifikantní asociace mezi vysokou citlivostí a neuroticismem (Lionetti et al., 2018; Greven et al., 2019; Aron, 2020a; Bröhl et al., 2022; Van Reyn et al., 2022). Lionetti et al. (2018) pracují ve svém výzkumu s hypotézou, že průměrné skóre na škále vysoké citlivosti pozitivně souvisí s emocionální reaktivitou. Jako okrajově významná se podle těchto výzkumníků jeví souvislost mezi vysokou citlivostí a negativní emocionální reaktivitou (Lionetti et al., 2018).

Použijeme-li opět známou květinovou metaforu, zdá se, že orchideje vykazují v porovnání s pampeliškami a tulipány vyšší míru neurotismu a pozitivní emocionální reaktivity a nižší skóre v extraverci. Výzkumy, které se soustředí na osobnostní otázky, naznačují, že vysoce citliví jedinci mají tendenci být spíše introvertní a být náchylnější k negativnímu prožívání ve srovnání s ostatními skupinami, které vysoce citlivé nejsou (Lionetti et al., 2018; Bröhl et al., 2022; Tabak et al., 2022). Na tomto místě je možné zopakovat, že citlivost se zřejmě pohybuje v rámci

určitého spektra (Greven et al., 2019). Zdá se tedy, že závěry výzkumů, které se zabývají charakteristikami vysoce citlivých osob, jsou v souladu s výzkumy, které se specificky zabývají osobnostmi vysoce citlivých osob.

Na základě výzkumů se lze domnívat, že vysoká citlivost souvisí s dalšími temperamentovými a osobnostními rysy, které odrážejí vysokou citlivost. Jsou jimi kromě introverze a neurotismu také otevřenost ke zkušenostem (Greven et al., 2019). Vysoká citlivost se ale nezkoumá pouze v kontextu tzv. Velké pětky, ale také v rámci dalších významných teorií osobnosti, například Grayovy teorie o citlivosti vůči zpeřňování (Gray, 2000), Rothbartova temperamentového modelu (Rothbart & Bates, 2006; Rothbart, 2011) či pětifaktorového modelu osobnosti McCraeho a Costy (McCrae & Costa, 1994) (Greven et al., 2019). Tato výzkumná agenda však přesahuje rámec předkládané práce, a proto je zde uvedena pouze okrajově.

Metaanalýza Lionetti et al. (2019a) uvádí také souvislosti mezi vysokou citlivostí a negativními a pozitivními afekty u dětí, ale mezi vysokou citlivostí a negativními afekty je tomu tak pouze u dospělých. Uvedená metaanalýza dále poukazuje na korelaci mezi vysokou citlivostí a neurotismem a/nebo inhibicí chování u dětí a dospělých. Nakonec pak předpokládá vztah mezi vysokou citlivostí a otevřeností ke zkušenostem, ale opět pouze u dospělých. Je ovšem na místě dodat, že výzkumy se liší v míře výskytu těchto rysů, a tudíž je třeba na tyto závěry nahlížet kriticky. Podle Lionetti et al. (2019a) jsou malé až mírné. Tato skutečnost může naznačovat, že vysoká citlivost se plně nepřekrývá s žádným z uvedených rysů nebo jejich kombinací. Na místě je ovšem potřeba dalšího výzkumu, který by tyto poznatky dále zpřesnil, a to na širším a mezinárodním výzkumném vzorku.

Charakteristika vysoce citlivého dítěte

Charakteristika vysoce citlivých dětí se příliš neliší od charakteristiky vysoce citlivých dospělých. Vysoká citlivost se ale může u dětí, vzhledem k jejich kontinuálně probíhajícímu vývoji, projevat místo trochu odlišným způsobem, než je tomu u vysoce citlivých dospělých. Dospělí totiž už mají mnoho zkušeností se sociálním prostředím a s různými dalšími stresory. Například už prošli potenciálně stresujícím vzdělávacím systémem. Děti toto všechno teprve zažívají, mnohdy poprvé v životě, a tak nemají předchozí zkušenost, aby porozuměly emocionálně silným, náročným, stresujícím nebo jiným událostem, jako tomu tak je v případě mnohých dospělých. Navíc si děti své copingové strategie teprve utvářejí. Děti nemají ani takové možnosti si říct o pomoc tak, jak to dokáže dospělý člověk. Mnohdy to pochopitelně ani neumějí. A tak jsou často ponechány samy, bez podpory, aby se se svou určitou jinakostí ve srovnání s ostatními dětmi „porvaly“ a „srovnaly“ samy. To může mít dopad na jejich sebeobraz a budoucí život.

Výzkumníci postulují, že stejně jako vysoce citliví dospělí i vysoce citlivé děti vykazují hlubší zpracování informací z vnitřního a vnějšího prostředí, empatii a citlivost vůči druhým, svědomitost v chování, intenzivní emoce, živé sny, bohatou fantazii, obecnou ohleduplnost a obavy z dlouhodobých následků svého chování, jednání a prožívání. Vysoce citlivé děti mají zřejmě ve srovnání s dětmi, které vysoce citlivé nejsou, vyšší tendenci reflektovat a přemýšlet do detailu nad různými aktivitami. Potřebují také delší čas na zpracování nových informací ve srovnání se svými vrstevníky, kteří vysoce citliví nejsou (Aron, 2002; Baryła-Matejczuk et al., 2020).

Vysoce citlivé děti se podle odborníků efektivněji učí z vlastní zkušenosti a mají tendenci vyvozovat závěry ze své zkušenosti za účelem zvýšení účinnosti. Zdá se, že vysoce citlivé děti pozorují situace předtím, než do nich samy aktivně vstoupí. Toto pozorování může vést ke zpomalení v aktivitě a k inhibici chování. Vysoce citlivé děti dokáží pokládat hluboké otázky a používat slova, která často nejsou typická pro daný věk dítěte. Takové děti mohou také mít

problém přijmout nějaké rozhodnutí kvůli zvažování všech možností, které se nabízejí. Vysoce citlivé děti potřebují podporu, aby nebyly kvůli hloubce zpracování informací přetížené. Je tedy na místě, aby rodič a učitel znali způsoby, jak takové dítě podpořit, například jim nabídli více času na vypracování úkolu (Aron, 2002; Baryła-Matejczuk et al., 2020).

Pro vysoce citlivé dítě může být podle odborníků velmi náročná jejich nadměrná stimulace a intenzivnější vzrušivost v situacích, které jsou vysoce citlivými dětmi vnímány jako stresující (Boterberg & Warren, 2016). Dále lze jmenovat silné reakce na hlasité zvuky, chlad, horko, ostré světlo a pocit nepohody a neochotu být v místech, kde se vyskytuje mnoho lidí (například nákupní centra nebo zábavní parky). Pro vysoce citlivé děti může být velice náročné zúčastnit se kolektivních her a sportů, a to už v předškolním věku. Tato skutečnost může potenciálně vyvolávat konflikty například na hodině tělocviku. Pro vysoce citlivé děti může být také značně zatěžující mluvit před celou před třídou. To se zase může ukázat jako potenciálně nepříjemná situace v případě zkoušení ve škole. Vysoce citlivé děti se mohou cítit zcela přestimulované i v situacích, které by pro děti, které vysoce citlivé nejsou, byly naprosto přirozené a nevyvolaly by v nich žádné nebo minimální emocionální reakce (Aron, 2002; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Hu, 2023). To vše může mít výraznější dopady na každodenní zkušenost a životní pohodu vysoce citlivého dítěte.

Mezi vysoce citlivými dětmi pochopitelně existují individuální rozdíly a různé vysoce citlivé děti reagují jiným způsobem v rozdílných situacích na svou přestimulovanost či svou senzorickou a emocionální zahlcenost. Některé děti mohou tzv. „ztrácet nervy“, rozzuřit se a například křičet na ostatní. Jiné děti se mohou snažit situacím, které jsou pro ně náročné, jednoduše vyhnout. Některé vysoce citlivé děti dokáží svou pozornost odklonit a svou přehlcenost řeší například únikem do svého bohatého vnitřního světa. Přestimulované děti mohou být také velice aktivní a jejich chování se může neznalému okolí jevit jako hyperaktivita nebo porucha pozornosti. Rozsah jejich pozornosti je ale v normě, pokud přestimulované nejsou. Některé děti mohou svou

přestimulovanost dokonce projevovat somaticky. Takové děti si mohou stěžovat na bolesti hlavy nebo na bolesti břicha a mít pocity na zvracení. Všechny tyto typy chování mají u vysoce citlivých dětí mnohdy ale jediný účel, a to relaxaci a úlevu od prožívané tenze (Aron, 2002; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Hu, 2023).

Stejně jako vysoce citliví dospělí i vysoce citlivé děti mají intenzivní emocionální prožívání. To platí jak u negativních, tak u pozitivních emocionálních odpovědí. To, společně s citlivějším vnímáním, jim dále umožňuje, aniž by si to uvědomovaly, výrazněji a snadněji registrovat také emoce, ladění, náladu i stresové prožívání druhých. To ale může u dětí, které nerozumí tomu, co se děje, vést například k výbuchům pláče nebo k jiným silným reakcím, které mohou být dospělými vnímány jako neopodstatněné, neadekvátní či přehnané (Aron, 2002).

Výzkumníci od devadesátých let do současnosti také mluví o tom, že vysoce citlivé děti mají podobně jako vysoce citliví dospělí nízký sensorický práh, tzn. nízkou toleranci k vysokému počtu podnětů. Takové děti si všimnou i těch nejmenších detailů a velmi drobných změn (Soterberg & Warreayn, 2016; Hu, 2023). Mohou pociťovat i jemné rozdíly v pachu, v důsledku čehož dítě může pociťovat nelibost někam jít (například do nějaké restaurace) nebo se účastnit nějaké aktivity. Vysoce citlivé dítě věnuje pozornost i těm nejjemnějším zvukům, například zpěvu ptáků. Zaregistruje i drobné změny v intonaci druhých nebo v jejich gestech (Baryła-Matejczuk et al., 2020).

I když tuto citlivost k drobným stimulům v prostředí může dítě využít ve svůj prospěch, protože pro něj může být snazší interpretovat očekávání druhých, zároveň ale vede k vyšší unavitelnosti dítěte. To se může například projevit ve školním výkonu (Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021). Aron (2002) předpokládá, že vyšší citlivost nesouvisí s výjimečně vyvinutými smyslovými orgány, ale především s myšlením a prožíváním, jež jsou, dle jejího názoru opřené o výzkum a klinickou praxi, typické pro vysokou citlivost. To všechno je potřeba vzít v úvahu pro každodenní fungování vysoce citlivého dítěte doma i ve škole.

Opět podobně jako vysoce citliví dospělí také vysoce citlivé dítě emocionálně reaguje na nespravedlnost, kterou zažije, které je svědkem nebo o které slyší. Takové děti mají podle odborníků tendenci soucítit se slabšími a jsou více empatické než děti, které vysoce citlivé nejsou (Acevedo, 2020). To je ale zároveň velký tlak na dítě, které na sebe může mít příliš velké nároky, jenž nemusí být schopno splnit. Reagovat na nějakou nespravedlnost nemusí být v silách dítěte, které se pak touto skutečností může cítit být značně frustrované nebo zklamané.

Vysoce citlivé děti mohou působit jako stydlivé. Ve skutečnosti však mohou pouze potřebovat čas, aby se porozhlédly předtím, než začnou nějakým způsobem jednat. Mohou se také cítit přestimulované všemi okolními vjemy i svým vnitřním prožíváním. Některé děti se ale skutečně stydlivějšími staly, protože se obávají, jak je druzí budou hodnotit. Některé z nich rovněž v minulosti zažily posměch, který mohl být cílený na jejich určitou specifičnost a který pro ně mohl být velmi zraňující (Aron, 2020a). (Mohlo se jednat i jen o jejich vnímání situace a vliv mohl být podobný.) Tato na první pohled stydlivost, nedůvěřivost nebo plachost tak vlastně může být pro vysoce citlivé děti jakýmsi obranným mechanismem před dalšími potenciálně zraňujícími prožitky.

Odborníci se shodují v tom, že další výraznou charakteristikou vysoce citlivých dětí je to, že nesnášejí kritiku. Ta v nich často může vyvolat velmi silné reakce (Aron, 2020a; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021). Vysoce citlivé děti mohou ale podle odborníků reagovat poněkud rozrušeně i na zpětnou vazbu, a to i v případě, kdy je poznámka mířená k nim laděna pozitivně. Až na výjimky vysoce citlivé děti mohou na zpětnou vazbu reagovat také pocity studu nebo zaujmout nějakou formu obranného postoje, někdy značně nefunkčního (Aron, 2002; Aron, 2010). Podle Baryły-Matejczuk et al. (2020) mají vysoce citlivé děti též tendenci k perfekcionismu. Snaží se uspokojit sebe a pečující a blízké osoby a mohou na první pohled přehnaně reagovat, když udělají i tu nejmenší chybu. Vysoce citlivé děti mohou být rovněž snadněji iritovány nebo mohou pociťovat

nervozitu v důsledku okolních stimulů (Aron, 2002; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Hu, 2023). V tomto se projevuje, zdá se, jejich intenzivní prožívání.

Vysoká citlivost má ale samozřejmě i u dětí mnoho pozitivních aspektů a mnoho výzkumníků vysokou citlivost dokonce označuje za „dar“, který dává vysoce citlivým dětem a dospělým obrovský potenciál v životě. Soustředit se pouze na nesnáze, které s sebou může vysoká citlivost přinášet, by tedy bylo značně nepřesné a reduktivní. Mezi silné stránky vysoké citlivost patří například schopnost navodit pozitivní náladu, zvýšené sociální kompetence, redukce incidence deprese, násilného chování a viktimizace jako důsledek pozitivní intervence, vyšší míra kreativity, nekonvenční myšlení a rozvoj talentů (Bridges & Schendad, 2019; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Hu, 2023).

Vysoká citlivost se zkoumá také v kontextu vývoje osobnosti u dětí. Tyto výzkumy se věnují vysoké citlivosti a dětskému neurotismu (či větší iritabilitě nebo negativní emocionalitě). Ve výzkumech bylo opakovaně naznačeno, že vysoce citlivé děti mohou vykazovat intenzivní prožívání negativních emocí a jejich citlivost zvyšuje jejich reakce na vlivy prostředí. Otevřenost ke zkušenostem nebyla spojována ani tak s vysoce citlivými dětmi, ale ve výzkumech byla opakovaně spojena s vysokou citlivostí rodičů a s tím, zda oni vnímali, že se jim dostává nebo naopak nedostává sociální podpory, a to nízké i vysoké (Pluess et al., 2018).

Výzkumy vysoké citlivosti a vývoje dětské osobnosti se ale někdy svými závěry liší. Například Bröhl et al. (2022) postulují, že vysoká citlivost u dětí a adolescentů koreluje s neurotismem a otevřeností ke zkušenosti, což je v rozporu s výzkumem Lionetti et al. (2019a), který tento vztah předpokládá pouze u dospělých. Podle výzkumu Bröhl et al. (2022) se citlivější jedinci zdají být náchylnější k pocitu úzkosti, vykazují vyšší depresivní symptomatiku, ale i sebeuvědomění. Také některé vysoce citlivé děti a adolescenti, jenž se účastnili výzkumu, vykazovali extroverzi, byť v menším měřítku. Ani v případě dětí tedy tradiční představa vysoce citlivého dítěte jako dítěte

introvertního či zakřiknutého podle výzkumů spíše neplatí. Na místě je však se této otázkou dále výzkumně věnovat.

Typy vysoce citlivých dětí podle Elaine Aron (2002)

Aron (2002) jako jedna z mála popisuje, jak moc se od sebe mohou odlišovat vysoce citlivé děti, a přesto být všechny vysoce citlivé. Je to důležitý pohled, který je často v rozporu s tradiční představou vysoce citlivého dítěte jako tichého a plachého. Vysoce citlivé dítě také samozřejmě být může, ale ani zdaleka nemusí. Různé vysoce citlivé děti se mohou projevat různě. Aron sama vychází z temperamentového modelu dětí, který vypracoval Jan Kristal.³

První položkou je hladina aktivity nebo energie. Některé děti působí velmi aktivně a mají tzv. velkou chuť do života. Takové děti mají velmi dobrou koordinaci, rychle chodí i mluví a snadno se rovněž učí novým věcem. Naopak méně aktivní děti upřednostňují klidné tempo a obecně nikam nespíchájí. Mívají často velmi dobře rozvinout jemnou motoriku. Vysoce citlivé děti se tedy mohou lišit v míře v jejich aktivity úplně stejně jako jejich vrstevníci, kteří vysoce citliví nejsou. Ale u vysoce citlivých dětí je na místě rozlišovat také mezi vnější a vnitřní mírou aktivity. Některé vysoce citlivé děti ale mohou navenek působit jako klidné, ovšem uvnitř jejich mysl může být velmi aktivní.

Některé děti mohou mít značně intenzivní emocionální reakce a do svého emocionálního projevu mohou vkládat nevědomky také velké množství energie. Takové děti se mohou jevit jako dramatické a mohou být velice hlučné. U takových dětí je již na první pohled možné snadno poznat, jaké emoce právě prožívají. Děti, které mají nižší intenzitu emocí, se mohou jevit zamlkle a svou nespokojenost nedávají hlasitě najevo. Vysoce citlivé děti mívají většinou silné emocionální reakce, a to navenek i své svém nitru. Pokud jsou takto „čitelné“, dávají tím najevo

³ Kristal, J. (2005). *The temperament perspective: Working with children's behavioral styles*. Paul H. Brookes Publishing Company.

také svoji potenciální zahlcenost. Ovšem jsou i vysoce citlivé děti, které na první dojem působí, že emočně reagují málo. To může být ale pouze navenek. Uvnitř mohou zrovna tak prožívat dramatické emoce a ty se mohou projevit dokonce i somaticky, například bolestmi břicha.

Další temperamentovou vlastností dětí bývá rytmičnost. Některé děti jsou snadno předvídatelné. V pravidelných časech mají hlad nebo chodí spát. Mají rády pevné zvyky, pořádek a řád. Podle Aron (2002) je většina vysoce citlivých dětí snadno předvídatelná. Ale výjimky potvrzují pravidla, a tak jsou i některé vysoce citlivé děti, které jsou velmi nepředvídatelné.

Další otázkou je přizpůsobivost dítěte. Některé děti jsou velmi přizpůsobivé a nemají problémy zvládat změny nebo například vyrušení v jejich činnosti. Jiné děti se ale mohou přizpůsobovat pomalu a jakékoliv změny jsou pro ně značně náročné. Kupříkladu oznámení toho, že je čas na jídlo, u nich může vyvolat záchvat vzteku, pokud jsou vyrušené u nějaké činnosti. Podle Aron (2002) se zdá, že většina vysoce citlivých dětí má problémy s přizpůsobením se. Mohou se často cítit například zahlceny. Zároveň ale si vysoce citlivé děti lépe uvědomují důsledky svého obtížného přizpůsobení se, alespoň mimo rodinu.

Zajímavým momentem je také počáteční reakce na situaci. Některé děti se snadno vrhají do nových situací. Jiné se, alespoň zpočátku, drží zpátky. Vysoce citlivé děti podle Aron (2002) většinou spadají do druhé kategorie. Nicméně vysoce citlivé děti s rozvinutým systémem vrhnutí se do akce to mohou mít přesně naopak. Mohou se rychle seznamovat a snadno se pouštět do nových situací – ovšem pouze, pokud se cítí bezpečně.

Vytrvalost je další z vlastností, kde se děti mohou od sebe velmi odlišovat. Některé děti dokáží vydržet u úkolu, udrží pozornost a dokončí ho. Jiné děti u úkolu setrvávají pouze chvíli a pak přejdou k jiné aktivitě. Je možné, že snadno podléhají frustraci a vzdávají se. Vysoce citlivé děti jsou podle Aron (2002) povětšinou vytrvalé. Avšak mohou mít vzhledem ke své tendenci k perfekcionalismu přesnou představu o tom, jak úkol splnit. Pokud se jim to nedaří, mohou pociťovat značnou

frustraci a v jejím důsledku úkol nedokončit. Některé vysoce citlivé děti ale také jednoduše vytrvalé nejsou.

S vytrvalostí rovněž souvisí míra soustředění – tzn. jak snadno se dítě nechá během nějaké činnosti rozptýlit a jak je pro něj jednoduché přesouvat se od jedné aktivity ke druhé. Dobře soustředěné dítě se nenechá snadno rozptýlit. A pokud je nějakým způsobem vyrušeno, bez větších obtíží se ke své činnosti vrátí. Vysoce citlivé dítě se podle Aron (2002) snadno nechá rozptýlit, protože vnímá velké množství různých podnětů, kterých si děti, které vysoce citlivé nejsou, ani nevšimnou. Pokud ovšem vysoce citlivé dítě vykonává svou činnost na klidném a tichém místě, kde není mnoho zbytečně rozptylujících podnětů, tak je schopno hlubokého soustředění.

Poslední položkou v tomto temperamentovém modelu dítěte je převládající nálada nebo spíše naladění. Kristal (2005) se domnívá, že některé děti působí jako přirozeně veselé, jiné jako přirozeně podrážděné nebo pesimistické. Aron (2002) s tímto zevšeobecněním nesouhlasí, když uvádí, že na náladu vysoce citlivých dětí (stejně jako na náladu dětí, které vysoce citlivé nejsou nebo jsou citlivé méně) mají zásadní vliv prostředí, ve kterém vyrůstají, a jejich životní zkušenosti.

Teorie vysoké citlivosti

To, že se lidé liší ve své reaktivitě na vnější nebo vnitřní podněty v závislosti na svých behaviorálních rysech, je dobře známé a je to zohledňováno v těch nejnámějších psychologických koncepcích a teoriích. Mezi ně patří například Kaganova vlivná práce o inhibovaném temperamentu u dětí (Kagan, 2003) stejně jako Grayova konceptualizace osobnosti jako systému složeného z behaviorální inhibice a behaviorální aktivace (Gray, 1982). V posledních 25 letech bylo na základě výzkumů vytvořeno několik teorií, které se blíže věnují rozdílům v citlivosti jedinců. Mezi ty nejvýznamnější patří teorie citlivosti smyslového zpracování, teorie diferenciální susceptibility, teorie biologické citlivosti vůči kontextu, teorie citlivosti vůči pozitivním vlivům, a nakonec také metateoretický rámec nazvaný citlivost vůči prostředí. Poslední z jmenovaných teorií vytvořil britský psycholog Michael Pluess teprve v roce 2015. Všechny uvedené koncepty a rozdíly mezi nimi jsou blíže rozvedeny v následujícím textu.

Lidský vývoj je již ze samotné povahy věci kontextuální. Kdyby se dítěti nedostalo péče a podpory od rodičů nebo jiných pečujících osob, ani by nepřežilo. Závislost na prostředí je tedy něco, co je vlastní všem lidem. To není žádné nové nebo závratné zjištění. Lidé se ale od sebe značně liší svou citlivostí vůči podnětům a ve svých reakcích na ně. Výzkumy v posledních dvou desetiletích naznačují, že někteří lidé jsou na vlivy prostředí citlivější než ostatní. A nejen lidé.

Výzkumy dokládají, že jedince s vyšší citlivostí lze nalézt u dalších minimálně 100 zvířecích druhů, byť se u každého z nich vysoká citlivost manifestuje trochu odlišným způsobem (Pluess, 2015; Van Doorn & Weissing, 2008). Z evolučního hlediska je podle výzkumu, který využil počítačové simulace, vysoká citlivost pro daný druh výhodná pouze tehdy, pokud vysoce citliví jedinci tvoří menšinu dané populace (Wolf et al., 2008; Jagiellowicz et al., 2016). Podle výzkumníků u zvířat lze o vysoké citlivosti uvažovat jako o vývojové sebezáchovné strategii, která umožňuje citlivějšímu jedinci se v potenciálně ohrožující situaci zastavit a rozhlédnout se,

následně pak situaci vyhodnotit, porovnat to, co se děje, s minulými zkušenosti a zamyslet se nad dalším postupem. Vysoká citlivost se tedy u zvířat dá chápat jako strategie důležitá pro přežití celé skupiny, protože citliví jedinci si všimnou i těch nejmenších změn a jsou schopni na to upozornit ostatní (Aron, 2002; Miceli et al., 2017; Wikelski et al., 2020).

Výzkum vysoké citlivosti v oblasti psychologie nebyl lineární. Na jeho počátku se výzkum věnoval (dětskému) temperamentu, inhibovanému chování, negativní emocionalitě, intenzivnějším reakcím na prostředí či introvertnímu ladění. Výzkumníci pozorovali, že některé děti reagují na nové, neznámé nebo stresující prostředí stažením se, pláčem nebo k němu přistupují velmi opatrně a pomalu. Odborníci již v minulosti brali v úvahu prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, a jeho vliv na chování a prožívání dítěte. Pokud rodinné zázemí vysoce citlivého dítěte není přijímající, může se u něj vyvinout chování, které se jeví jako inhibované. Tyto děti mohou mít tendenci být spíše samotářské či vykazovat abnormální nebo opožděný vývoj, včetně slabší koordinace, opožděného vývoje řeči či nedostatků v sociálním chování (Acevedo, 2020).

Poměrně dlouhou dobu se psychologické výzkumy zaměřovaly na psychickou zranitelnost dítěte. S tou například pracuje model zátěžové diatézy (*diathesis stress model*), který byl vytvořen v 60. letech minulého století (De Villiers et al., 2017). Hlavním předpokladem tohoto teoretického rámce je to, že reaktivnější a citlivější jedinci jsou zranitelnější vůči negativním účinkům nepříznivého prostředí. Za ty lze například považovat náročné a stresující životní zkušenosti nebo špatné zacházení v dětství ze strany pečujících osob či dalších významných postav v životě dítěte. Naopak méně reaktivní jedinci jsou podle teorie zátěžové diatézy popisováni jako psychicky odolnější, a to i v případě, kdy čelí těm samým negativním zkušenostem (Pluess, 2015; De Villiers et al., 2017; Greven et al., 2019). Tento model je již překonaný. Lidé se nenacházejí buď ve skupině odolných, nebo ve skupině zranitelných jedinců (De Villiers et al., 2017). V dalších výzkumech se navíc ukázalo, že reaktivnější jedinci nejsou pouze citlivější na negativní expozici, ale také na expozici pozitivní. To znamená, že citlivější

jedinci mohou více těžit z přijímajícího a pozitivnějšího prostředí a například tak i reagovat lépe na psychologickou či psychoterapeutickou intervenci (Lionetti et al., 2018).

Od konce 90. let minulého století se výzkum (vysoké) citlivosti proměnil a, jak bylo uvedeno na začátku této kapitoly, vzniklo alespoň pět různých, ale významných teoretických přístupů k variabilitě citlivosti na prostředí. Každá z těchto teorií nabízí jedinečné vhledy do problematiky vysoké citlivosti. Všechny teorie si jsou v mnoha aspektech podobné a většina se shoduje se v tom, že se citliví jedinci oproti většině populace liší svou odpovědí nejen na prostředí nepříznivé, ale i na prostředí přívětivé a podporující. Všechny tyto teorie jsou ve stručnosti blíže představeny v následujícím textu.

Citlivost smyslového zpracování (*Sensory processing sensitivity*)

Do druhé půlky 90. let byly koncept vysoké citlivosti a interindividuální rozdíly v citlivosti téměř neznámými (Greven et al., 2019). Teorie citlivosti smyslového zpracování zásadním způsobem proměnila pohled na otázku citlivosti jak mezi odbornými kruhy, tak mezi laickou veřejností. Tento koncept je spjat s americkou klinickou psycholožkou Elaine Aron, která ve své praxi pracovala a pracuje s vysoce citlivými klienty a pacienty (Aron, 1997, 2002, 2010, 2020, 2022). Tento teoretický rámec byl vyvinut na základě rozsáhlého přehledu literatury o citlivosti zvířat a na základě teorií temperamentu, osobnosti, behaviorální inhibici, plachosti a introverze u dětí i dospělých (Greven et al., 2019).

Aron (1997, 2002) vytvořila pojem vysoce citlivý člověk, respektive vysoce citlivé dítě. Ve svém výzkumu postuluje, že důraz na introverzi, stydlivost nebo úzkostnost u citlivějších osob nestačí. Již od publikování své první knihy o vysoké citlivosti je přesvědčena, že problematika citlivosti je mnohem složitější a komplexnější, než se může na první pohled jevit (Aron, 1997; Acevedo, 2020). Rozhodla se tedy provést sérii hloubkových systematických rozhovorů s lidmi, kteří sami sebe vnímali jako „vysoce citlivé“. Kromě teoretického přístupu vytvořila již v druhé

polovině 90. let také sebesposuzovací škálu pro vysoce citlivé osoby (Acevedo, 2020). Ta je blíže představena v kapitole, která se věnuje otázce měření vysoké citlivosti.

Aron na vysokou citlivost dlouhodobě nahlíží jako na osobnostní rys, nikoliv jako na nějakou formu patologie. Tento rys pak považuje za typický pro 20 procent populace (Aron, 1997; Greven et al., 2019). Aron (1997), jak již bylo uvedeno, vytvořila model DOES. V jeho rámci popisuje vysoce citlivého člověka jako někoho, kdo více vnímá sensorické podněty, kdo má tendenci k přestimulovatelnosti a následnému inhibovanému chování, podněty kognitivně zpracovává na hlubší úrovni a má vyšší emocionální a fyziologickou reaktivitu (Pluess, 2015; Soterberg & Warreayn, 2016).

Aron a její kolegové předpokládají, že citlivost smyslového zpracování je geneticky podmíněná (Aron, 1997, 2002, 2020; Jagiellowicz et al., 2016; Acevedo, 2020). Vysoce citliví lidé podle zastánců tohoto teoretického přístupu mají citlivější centrální nervovou soustavu. Výzkum neurálního základu vysoké citlivosti ukázal, že osoby citlivé na smyslové zpracování skutečně vykazují větší reaktivnost v těch oblastech mozku, které jsou odpovědné za všímovost, paměť, uvědomění si sama sebe a ostatních a v neposlední řadě také za empatii vůči druhým (Acevedo, 2017, 2020). I přesto, že vysokou citlivost chápou jako relativně stálý osobnostní rys, postulují, že je dále formován prostředím, ve kterém dítě vyrůstá (Pluess, 2015).

Citlivost smyslového zpracování je široce definována. Kromě výše uvedeného zahrnuje také další významné podmíněné a nepodmíněné vnitřní nebo vnější podněty. Týká se to podnětů z fyzického prostředí, včetně například příjmu potravy, ze sociálního prostředí, kam lze mimo jiné zařadit i zkušenosti z dětství nebo nálady druhých lidí, a ze smyslového prostředí, které zahrnuje všechny sluchové, zrakové, chuťové, hmatové nebo čichové vjemy. Týká se to ale i vnitřních událostí, kam patří myšlenky, pocity, ale i tělesné vjemy jako hlad nebo bolest (Greven et al., 2019).

Většina výzkumů, které byly a jsou v souladu s teorií citlivosti smyslového zpracování, se soustředila na spojitost mezi citlivostí smyslového zpracování a úzkostnou a depresivní symptomatiku v neklinické populaci. Podle Greven et al. (2019) mohou mít vysoce citliví lidé zvýšené riziko atypického vývoje osobnosti a následně vykazovat určité symptomy duševních poruch. Vztah mezi citlivostí smyslového zpracování a psychologickým distresem, včetně depresivnosti, úzkostnosti nebo psychosomatických obtíží, tito výzkumníci chápou jako sekundární fenomén kognitivní reaktivity na sensorické informace a související negativní emoce. Kognitivní reaktivitou se v tomto případě myslí maladaptivní myšlenkové obsahy a procesy. (Některé duševní poruchy mají podle výzkumů ale podobný etiologický základ jako vysoká citlivost – například právě úzkostná nebo depresivní porucha či porucha pozornosti s hyperaktivitou. Zde je potřeba dalších výzkumů k vyjasnění této skutečnosti.)

Zastánci této dosud stále nejvlivnější a nejrozšířenější teorie vysoké citlivosti ve svých pracích zdůrazňují, že intenzita citlivosti smyslového zpracování je důležitá nejen pro fyzický, emocionální a sociální vývoj, ale také pro kvalitu života a například i pro výběr profesní dráhy. Vysoká citlivost má podle těchto autorů dopad například také na přijímání rozhodnutí, zastávání vedoucí úlohy nebo na spolupráci s druhými lidmi (Baryła-Matejczuk et al., 2022).

Teorie diferenciální susceptibility (*Differential susceptibility theory*)

Teorie diferenciální susceptibility (nebo-li náchylnosti) je zakořeněna ve vývojové psychologii a je spjata se známým americkým dětským psychologem Jay Belskym (Greven et al., 2019). Belsky a jeho kolegové svou teorii publikovali poprvé v roce 2009.

Podle teorie diferenciální susceptibility se lidé liší ve své citlivosti vůči prostředí. Podle zastánců tohoto přístupu jsou někteří lidé více a jiní lidé méně náchylní k vlivům prostředí, a to jak těm negativním, tak i těm pozitivním. Tato teorie chápe susceptibilitu jako formu adaptace na prostředí, tedy jako flexibilní vývojovou strategii. Naopak relativní setrvačnost v reakcích na

faktory prostředí je vnímána jako charakteristika nízké susceptibility, tedy jako strategie fixní. V rané fázi výzkumů diferenciální susceptibility psychologové předpokládali, že rozdílnost v susceptibilitě je daná geneticky a projevuje se v míře citlivosti centrální nervové soustavy daného jedince (Belsky & Pluess, 2009). Pozdější výzkumy v této oblasti pracují i s hypotézou, že rozdílnost v susceptibilitě se může vyvinout také v důsledku prenatálních či postnatálních faktorů (Pluess, 2015; Greven et al., 2019).

Teorie diferenciální susceptibility integruje model zátěžové diatézy a určitou náchylnost vůči pozitivním vlivům. Zdůrazňuje rezpozivitu vůči pozitivnímu a negativnímu prostředí. Klade důraz na fenotypové charakteristiky temperamentu, na endofenotypové atributy a na genetické varianty, které mohou působit jako faktory plasticity, díky nimž jsou lidé tvárnější vůči vlivům prostředí (Greven et al., 2019).

Souhrnně lze říci, že teorie diferenciální susceptibility předpokládá, že přírodní výběr vedl ke vzniku dvou základních typů dětí: těch, které jsou ve svém vývoji geneticky plastičtější, flexibilnější, a těch, které jsou spíše fixnější ve svých reakcích na vlivy prostředí. Ty, které lze označit jako „plastičtější, tvárnější“, jsou citlivější vůči kvalitě prostředí, ve kterém vyrůstají. Z toho důvodu na ně působí jak negativní, tak pozitivní vlivy prostředí (Pluess et al., 2020).

Biologická citlivost vůči kontextu (*Biological sensitivity to context*)

Třetí z významných teorií vysoké citlivosti, které vznikly v posledních 25 letech nezávisle na sobě, je biologická citlivost vůči kontextu. Tato teorie je spjata se jmény Boyce a Ellis. Podle této teorie (Boyce & Ellis, 2005) se lidé liší v reaktivitě na prostředí a s tím spojeným biologickým chováním. Výzkumy uvedených autorů a jejich kolegů dokládají, že děti, které jsou fyziologicky vysoce reaktivními, byly ovlivněny jak negativními, tak pozitivními vlivy prostředí. Teorie biologické citlivosti vůči kontextu klade důraz na vývoj jedince s vysokou fyziologickou reaktivitou

na prostředí a vliv tohoto prostředí na zvýšenou citlivost k nepříznivým nebo naopak příznivým vlivům daného jedince (Boyce & Ellis, 2005; Pluess, 2015).

Boyce a Ellis biologickou citlivost na kontext definují jako neurobiologickou náchylnost k pozitivnímu a negativnímu prostředí, která je operacionalizovaná jako endotyp odrážející zvýšenou reaktivitu jednoho nebo více systémů reakce na stres. Jinými slovy, systémy reakce na stres zvyšují náchylnost k negativnímu prostředí, ale také ke zdrojům a podpoře, například k sociálním možnostem citlivého jedince (Boyce & Ellis, 2005; Greven et al., 2019). Výzkumy se soustředí na fyziologické rozdíly v reaktivitě vůči stimulům z prostředí, kupříkladu na arteriální tlak, produkci kortizolu, imunologickou reaktivitu ad. Zdůrazňují roli raných environmentálních tlaků při utváření citlivosti. Výzkumníci vycházejí z evolučního pojetí adaptace na podmínky a předpokládají, že vysoká citlivost vzniká v reakci na extrémně negativní nebo na extrémně pozitivní prostředí (Greven et al., 2019). Souhrnně řečeno, vysoká citlivost je podle zastánců této teorie dána především fyziologickou reaktivitou a je utvářena kvalitou prostředí v dětství, přičemž děti vyrůstající ve zvláště nepříznivém či naopak ve zvláště příznivém prostředí mají zvýšenou citlivost (Pluess et al., 2020).

Citlivost vůči pozitivním vlivům (*Vantage sensitivity*)

Další teorie, která se dotýká vysoké citlivosti, je teorie citlivosti vůči pozitivním vlivům. Je spojena s Michaelem Pluessem (2013). Zastánci této teorie předpokládají, že variabilita v citlivosti se neomezuje pouze na nepříznivé podmínky, ale působí v celé škále kvality prostředí (De Villiers et al., 2017). Výzkumy naznačují, že vliv prostředí je velmi důležitý faktor pro psychickou pohodu dětí. Ale vysoká citlivost není, podle zastánců teorie citlivosti vůči pozitivním vlivům, pouze faktorem zranitelnosti, který může v některých případech vést k problematickým důsledkům tváří v tvář nepříznivým okolnostem. Jak ve svém výzkumu zdůrazňuje Pluess (2013), vysoká citlivost je také faktor, který usnadňuje psychickou pohodu a blahobyt, pokud je vývojové

prostředí dítěte podporující a nabízí dítěti pozitivní příležitosti pro jeho vývoj (též Greven et al., 2019).

Zastánci teorie citlivosti vůči pozitivním vlivům předpokládají, že jedinci, kteří jsou citliví na pozitivní vlivy, výrazněji reagují na vlastnosti prostředí, které podporují psychickou pohodu a blahobyt, a jsou jimi pozitivně ovlivňováni. Tito odborníci naznačují, že vysoce citliví jedinci mají vrozené genetické, fyziologické a psychické vlastnosti, které podporují reaktivitu na pozitivní zkušenosti. Dále postulují, že jedinci, kteří jsou rezistentní vůči pozitivním vlivům, mají vrozené vlastnosti, které omezují pravděpodobnost, že budou reagovat a pozitivně vstřebávat stejné zkušenosti jako lidé, kteří tuto citlivost naopak vykazují (De Villiers et al., 2017).

I když se to tak na první pohled může jevit, teorie citlivosti vůči pozitivním vlivům není synonymem pro teorii diferenciální susceptibility. Teorie diferenciální susceptibility se zaměřuje na individuální rozdíly v reakci na nepříznivé i příznivé okolnosti. Zkoumané rysy kvality prostředí tedy musí nutně zahrnovat jak negativní, tak pozitivní aspekty, aby byly v souladu s diferenciální susceptibilitou (Pluess, 2013; De Villiers et al., 2017).

Zde je na místě opět nabídnout stručné shrnutí. Ačkoliv existují důkazy, které naznačují, že jedinci vysoce citliví na nepříznivé výchovné faktory a obecné faktory prostředí mohou být také těmi, kteří nejlépe reagují na terapii a intervenci, teorie citlivosti vůči pozitivním vlivům zvažuje individuální rozdíly, které se týkají pouze pozitivních zkušeností a reakcí na ně. Nevznáší nároky na možnou reakci jedince na nepříznivé zkušenosti. Jinými slovy, citlivost vůči pozitivním vlivům popisuje „světlou stránku“ teorie diferenciální susceptibility. Pro lepší pochopení lze dodat, že model zátěžové diatézy se naopak věnuje pouze „temným stránkám“ diferenciální susceptibility (De Villiers et al., 2017).

Citlivost vůči prostředí/enviromentální citlivost (*Environmental sensitivity*)

Poslední z uváděných teorií vysoké citlivosti je teorie citlivosti vůči prostředí. Každý z výše popsaných teoretických přístupů nabízí jedinečný příspěvek ke studiu individuálních rozdílů v reakci na prostředí (Greven et al., 2019). Současnou konceptualizaci vytvořil již několikrát zmíněný Michael Pluess, když pokusil všechny uvedené přístupy integrovat a vytvořil pojem citlivost vůči prostředí (Pluess, 2015b). To byl jeden z největších průlomů ve výzkumu vysoké citlivosti v posledních letech.

Všechny výše uvedené teorie vysoké citlivosti se shodují ve dvou bodech. Za prvé, vysoce citliví jedinci se od ostatní populace odlišují svou odpovědí na negativní i pozitivní vlivy prostředí. Toto tvrzení dokládá množství empirických výzkumů. A za druhé se všechny uvedené teorie shodují v tom, že pouze menšina společnosti je citlivější než ostatní. Tento bod je založený především na teoretickém základě a na studiu vysoké citlivosti u živočišných druhů (Lionetti et al., 2018; Greven et al., 2019; Pluess et al., 2020).

Citlivost vůči prostředí je definována jako schopnost registrovat a zpracovávat vnější stimuly. Je to údajně jedna ze základních individuálních charakteristik viditelných napříč druhy. Zastánci této metateorie předpokládají, že bez této schopnosti by jedinec nebyl schopen vnímat, zhodnotit a reagovat na různé fyziologické nebo psychologické podmínky ve svém prostředí, ať už negativní (například ohrožení, snaha přežít), nebo pozitivní (individuální růst ad.). Zjednodušeně řečeno, i když je schopnost adaptace potřebná pro všechny, výzkumy naznačují, že jedinci se zásadním způsobem liší ve své citlivosti vůči prostředí. Citlivější a méně citliví jedinci ale spolu koexistují v populaci (Pluess et al., 2018).

Citlivost vůči prostředí podle Pluesse et al. (2020) odráží míru, do jaké jsou lidé schopni registrovat detailní charakteristiky a změny ve fyzickém a sociálním prostředí a kognitivně zpracovávat tyto senzorické vstupy, aby mohli odpovědět a reagovat způsobem, který je adaptivní vzhledem ke specifickým vlastnostem prostředí. Rozdíly v citlivosti jsou chápány jako

funkce neurobiologických mechanismů v centrálním nervovém systému, které ovlivňují schopnost jedince vnímat a zpracovávat informace o prostředí. Často se projevují zvýšenou behaviorální a fyziologickou reaktivitou, například inhibovaným temperamentem nebo reaktivitou kortizolu. V souladu s touto hypotézou bylo s citlivostí vůči prostředí spojeno několik oblastí v mozku, včetně struktury a funkce amygdaly a hipokampu. Ukazuje se rovněž vztah mezi vysokou citlivostí a celkovým objemem mozku. Teoretický rámec citlivosti vůči prostředí dále naznačuje, že rozdíly v citlivosti mají genetický základ, ale jsou také formovány zkušenostmi získanými v průběhu vývoje člověka, a to včetně vývoje v prenatálním období (Pluess, 2015; Pluess et al., 2020).

Nejnovější výzkumy (Boele et al., 2023) naznačují, že ani metarámec citlivosti k prostředí nemusí být dostačující a nepokrývá všechny otázky, které se vysoké citlivosti některých jedinců dotýkají. Z toho důvodu je na místě se problematikou vysoké citlivosti dále výzkumně zabývat. Boele et al. (2023) naznačují, že modely vysoké citlivosti (model zátěžové diatézy, teorie citlivosti vůči pozitivním vlivům, teorie diferenciální susceptibility ad.) se pravděpodobně vzájemně doplňují, ale existují i další dříve nezjištěné vzorce odpovědí.

Boele et al. (2023) k tomuto závěru došli na základě svého nedávného výzkumu, kdy pouze část jejich výzkumného vzorku odpovídala v souladu s jedním z uvedených modelů – model zátěžové diatézy, teorie citlivosti vůči pozitivním vlivům nebo teorie diferenciální susceptibility. Někteří jedinci se v jejich výzkumu jeví jako zvláště citliví vůči nepříznivým vlivům prostředí, jiní zase jako obzvláště citliví vůči pozitivním vlivům prostředí, někteří reagovali v souladu s teorií diferenciální susceptibility. Nicméně zcela rezistentní adolescenti, jejichž existenci předpokládají všechny tři zmíněné modely vysoké citlivosti, se v tomto výzkumu neobjevili vůbec. Další zjištění Boele et al. (2023) naznačují, že obecné zásady výchovy nemusejí platit pro všechny adolescenty, protože dospívající se liší v tom, zda a jak reagují na změny ve výchově. Koexistence několika

modelů vysoké citlivosti tak částečně vysvětlují tuto heterogenitu účinků (Boele et al., 2023). Je tedy na místě problematiku dále důkladně výzkumně zkoumat.

Měření vysoké citlivosti

Dalším důležitým tématem výzkumů vysoké citlivosti je její měření. Vyhodnocení vysoké citlivosti může být někdy komplikované, protože vysoce citliví lidé mohou někdy mít navenek na první pohled zcela protichůdné způsoby chování a emocionálního prožívání. Někdo je introvertnější a uzavřenější, jiný ale může být spíše extrovertní a vykazovat vysokou touhu po senzaci. Přesto mohou být oba vysoce citliví a oba mohou potřebovat čas na zpomalení, aby zpracovali všechny stimuly z vnějšího a vnitřního prostředí, které na ně v daný moment působí (Aron, 2020a). U vysoké citlivosti byly zatím identifikovány různé ukazatele podle úrovně měření, a to genetické, fyziologické a psychologické faktory (Lionetti et al., 2018).

Škála vysoké citlivosti

Nejnámější a také nejstarší nástroj pro měření vysoké citlivosti je sebesuzovací škála pro vysoce citlivé osoby (*highly sensitive person scale*). Jedná se o dotazník o 27 položkách. Obsahuje sice různorodé, ale silně provázené otázky a soustředí se na citlivost od hlasitých zvuků po například příjem kofeinu (Jagiellowicz et al., 2016). Psychometrické vlastnosti sebesuzovací škály pro vysoce citlivé osoby a její validita byly několikrát ověřeny. Škála vykazuje silnou konvergentní a diskriminační validitu (Jagiellowicz et al., 2016; Greven et al., 2019). Jeví se tak jako nástroj, který je skutečně vhodným pro měření vysoké citlivosti.

Sebesuzovací škála pro vysoce citlivé osoby vznikla jako jednodimenzionální konstrukt pro měření vysoké citlivosti. Jak již bylo uvedeno v předchozím textu, vytvořila ji Elaine Aron a vychází z teorie citlivosti smyslového zpracování (Aron, 1997). Na počátku svého výzkumu Aron a její manžel Arthur uskutečnili sérii zevrubných kvalitativních rozhovorů s 39 dospělými, kteří se identifikovali jako „vysoce citliví“, „introvertní“ nebo „snadno přestimulovatelní vnějšími podněty“. Zprvu 60-položkový dotazník byl vytvořen na základě těchto rozhovorů. Zahrnoval tvrzení o vysoké svědomitosti, snadné překvapitelnosti a lekavosti, bohatém vnitřním životě

nebo o větší citlivosti na bolest. Manželé Aronovi považovali všechny položky v dotazníku za znaky vysoké citlivosti. Dotazník byl poté testován na širším vzorku a vedl k vytvoření současné podoby škály pro vysoce citlivé osoby.

Aron zpočátku navrhovala, aby sebesuzovací škála pro vysoce citlivé osoby zahrnovala pouze jeden faktor citlivosti zachycený různými položkami. To se stalo předmětem mnoha diskuzí v odborných kruzích. Výzkumníci nabízeli dvou- až čtyřfaktorové řešení (Aron, 1997, 2020; Booth et al., 2015; Konrad & Herzberg, 2017; Ershova et al., 2018; Rinn et al., 2018; Montoya-Pérez, 2019; Ponagiotidi et al., 2020 ad.). Jako nejvhodnější se v současnosti jeví třífaktorové řešení, které nabízí následující subškály (Booth et al., 2015; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018):

- a) Snadná excitace (*ease of excitation*, EOE) – zachycuje snadnou přetížitelnost vnitřními a vnějšími podněty. Typickou otázkou je: Je pro vás nepříjemné, když se odehrává mnoho věcí ve stejný okamžik?
- b) Estetická citlivost (*aesthetic sensitivity*, AES) – zachycuje estetické povědomí, například když se jedinec cítí být hluboce dotčený uměním nebo hudbou. Typickou otázkou je: Zdá se vám, že si uvědomujete jemnosti (drobnosti) ve svém okolí?
- c) Nízký sensorický práh (*low sensory threshold*, LST) – reflektuje nepříjemné smyslové vzrušení na vnější podněty (například reakce na prudké světlo nebo příliš hlasité zvuky). Typickou otázkou je: Jsou vám nepříjemné hlasité zvuky?

Sebesuzovací škála pro vysoce citlivé děti (*highly sensitive child scale*) vychází ze škály pro vysoce citlivé osoby. Verze pro děti obsahuje 12 položek a je vhodná pro děti od 8 let věku. Podobně jako verze pro dospělé zahrnuje položky jako „je mi nepříjemné, když se toho odehrává hodně ve stejný okamžik“ či „některá hudba mě dokáže opravdu potěšit“. Sebesuzovací škála pro vysoce citlivé děti byla také vytvořena ve formátu pro rodiče za účelem posouzení vysoké citlivosti dětí předškolního a raně školního věku (Pluess et al., 2018). Také sebesuzovací škála

pro vysoce citlivé děti (včetně verze pro rodiče) vykazuje adekvátní vnitřní konsistenci a dobré psychometrické vlastnosti napříč nezávislými vzorky. Kritériová validita byla potvrzena, když se ukázalo, že děti, které dosahují vysokých skóreů na této škále, jsou citlivější a responsivnější na pozitivní vlivy psychologických intervencí a na pozitivní i negativní kvalitu rodičovského přístupu k nim (Greven et al., 2019).

Sebeposuzovací škály pro vysoce citlivé osoby, pro vysoce citlivé děti a jejich rodiče byly odborníky přeloženy do mnoha jazyků (Greven et al., 2019): do nizozemštiny (Weyn et al., 2019; Weyn et al., 2022), do italštiny (Nocentini et al., 2017), do němčiny (Korad & Herzberg, 2017; Tillmann et al., 2018), do norštiny (Grimen & Diseth, 2016), do turečtiny (Şengül-İnal & Sümer, 2017), do japonštiny (Imura & Kibe, 2020) a do islandštiny (Þórarinsdóttir, 2018). Takovou zajímavostí může být to, že byly propracovány animální modely citlivosti smyslového zpracování. Z toho důvodu byla například vytvořena i škála pro majitele vysoce citlivých psů (Greven et al., 2019).

Další možnosti měření vysoké citlivosti

I když jsou sebeposuzovací škály pro vysoce citlivé osoby, pro vysoce citlivé děti a jejich rodiče nejrozšířenějšími nástroji, jak měřit vysokou citlivost, nejedná se o jediný způsob, jak tak činit. V případě dětí lze zmínit například 23-položkový dotazník vypracovaný pro rodiče. Zahrnuje položky jako „mému dítěti vadí hlasitá místa“ nebo „mé dítě se zdá být velmi intuitivní“. Tento dotazník byl použit pro zkoumání každodenního fungování nizozemských dětí ve věku 3 až 16 let (Boterberg & Warreyn, 2016). Položky se částečně překrývají se sebeposuzovací škálou pro vysoce citlivé děti ve verzi pro rodiče od Aron. Je ovšem důležité zdůraznit, že tento dotazník nebyl zatím validován, a tudíž není ověřeno, zda jsou děti, které skórují vysoko v tomto dotazníku, skutečně citlivější na vlivy prostředí a zpracovávají informace hlouběji nebo nikoliv (Greven et al., 2019). Sperati et al. (2022) ovšem přeložili tento dotazník do italštiny a ve svém

výzkumu naznačují, že je možné spolehlivě měřit vysokou citlivost u dětí za pomoci uvedeného nástroje. Dalšího výzkum v této oblasti je však nezbytný.

Další možností, jak měřit vysokou citlivost u dětí, je využití systému hodnocení vysoce citlivých dětí (*highly sensitive child rating system*). Tento nástroj hodnotí chování dětí na základě pozorování chování dětí v předškolním věku od 3 do 5 let. Vývoj tohoto měřicího nástroje byl veden teoretickým přístupem citlivost smyslového zpracování u dětí a širším konstruktem Michaela Pluesse citlivost vůči prostředí. Zdá se, že systém hodnocení zachycuje citlivost dětí na výchovné prostředí. Validace systému hodnocení je v současné době zatím omezeno na jedinou studii, která pracuje se vzorkem dětí z americké střední třídy. Nicméně vzhledem k tomu, že poskytuje multimodální a objektivnější měřítko chování, výhledově by se mohlo jednat o užitečný nástroj pro hodnocení vysoké citlivosti u dětí (Greven et al., 2019).

Výzkumníci De Gucht a Wilderjans (2022) vytvořili zatím nejnovější nástroj pro měření vysoké citlivosti, a to dotazník citlivosti smyslového zpracování (*sensory processing sensitivity questionnaire*). V původní verzi měl tento dotazník celkem 60 položek. Po explorační faktorové analýze zůstalo v dotazníku 43 položek rozdělených do šesti specifických faktorů. Z praktických důvodů byly tyto faktory označeny jako:

- 1) Senzorická citlivost na jemné vnitřní a vnější stimuly (SIES),
- 2) emocionální a fyziologická reaktivita (EPR),
- 3) senzorické nepohodlí, diskomfort (SD),
- 4) senzorické pohodlí, komfort (SC),
- 5) sociálně-afektivní citlivost (SAS),
- 6) estetická citlivost (AS).

Následná konfirmační analýza odhalila, že datům nejlépe odpovídá dvoufaktorový model, který se skládá ze dvou faktorů vyššího řádu (pozitivní a negativní dimenze), dále z obecného faktoru citlivosti a z šesti specifických faktorů. Pokud se jedná o faktory vyššího řádu, čtyři faktory

se nacházejí v rámci pozitivní dimenze (senzorická citlivost na jemné vnitřní a vnější stimuly; senzoričké pohodlí, komfort; sociálně-afektivní citlivost; estetická citlivost) a dva faktory se nacházejí v rámci dimenze negativní (emocionální a fyziologická reaktivita; senzoričké nepohodlí, diskomfort) (De Gucht & Wilderjans, 2022).

Pokud jde o vztah mezi dotazníkem citlivosti smyslového zpracování a dalšími existujícími dotazníky, které rovněž měří vysokou citlivost (respektive citlivosti smyslového zpracování), byl zjištěn silný vztah mezi celkovým skóre v dotazníku citlivosti smyslového zpracování a celkovým skóre v sebesuzovací škále pro vysoce citlivé osoby. Dotazník citlivosti smyslového zpracování je komplexní dotazník, který měří širokou škálu dimenzí citlivosti smyslového zpracování a má velmi dobré psychometrické vlastnosti. To otevírá několik zajímavých perspektiv pro budoucnost, a to jak hlediska výzkumného, tak z hlediska klinického (De Gucht & Wilderjans, 2022).

Souhrnně lze říci, že sebesuzovací škála pro vysoce citlivé osoby, pro vysoce citlivé děti nebo jejich rodiče mají dobré psychometrické vlastnosti a byly validovány více způsoby. Přesto je namístě tyto nástroje dále optimalizovat a validovat. Objektivnější způsoby hodnocení vysoké citlivosti by byly velmi cenným doplňkem k již existujícím sebesuzovacím dotazníkům. U mladších dětí by mohl mít podobu pozorování chování podobně jako systém hodnocení vysoce citlivých dětí vyvinutý pro předškolní děti. Pro střední dětský věk a v dospělosti by byl cenný polostrukturovaný rozhovor o citlivosti smyslového zpracování, který by bylo vhodné vytvořit v dalších výzkumech zaměřených na vysokou citlivost (Greven et al., 2019). V úvahu je ale také na místě vzít vliv interkulturních rozdílů, protože všechny uvedené nástroje pro měření vysoké citlivosti byly zkoumány na omezených národnostních vzorcích a otázka jejich plošné platnosti napříč národnostmi zůstává zatím nedorěšena.

Biologie vysoké citlivosti a možné genetické predispozice

Dalším významným směrem, kterým se ubírá výzkum vysoké citlivosti, jsou její biologické koreláty a její možné genetické predispozice. S rozvojem možností výzkumu lidské biologie, výzkumu mozku a výzkumu genetiky se rozšiřuje současné poznání o vysoké citlivosti také z tohoto hlediska. Vzhledem k tomu, že tato problematika není základním stavebním kamenem této práce, výzkumná agenda biologie vysoké citlivosti je popsána spíše ve zkratce. Zcela opomenout ji ale vzhledem k nejnovějším trendům ve výzkumech vysoké citlivosti nelze.

U vysoce citlivých jedinců jsou na snímcích z funkční magnetické rezonance (fMRI) zřejmé rozdíly ve vyšší aktivaci mozku, hlavně v pozornostních a sekundárních percepčních oblastech, v porovnání s lidmi, kteří vysoce citliví nejsou (Jagiellowicz et al., 2016; Acevedo et al., 2017; Pluess et al., 2018; Aron et al., 2019; Greven et al., 2019). Acevedo et al. (2014, 2020) ve svém výzkumu popsali, že lidem, kteří dosáhli vyššího skóru v sebesuzovací škále pro vysoce citlivé osoby, se na snímcích v zobrazovacích zařízeních silněji aktivovaly ty mozkové oblasti, které se podílejí na uvědomování si podnětů, na integraci smyslových informací, na empatii a na přípravě jednání daného člověka při silných emocionálních a sociálních podnětech.

Dále bylo ve výzkumech identifikováno několik markerů vysoké citlivosti. Jedná se o fyziologické charakteristiky a patří mezi ně například měření autonomního nervového systému a osy hypotalamus-nadledvinky-hypofýza (HPA) (Tabak et al., 2022). De Villiers et al. (2017) ve svém výzkumu předložil důkazy o tom, že například reaktivita kortizolu funguje jako marker citlivosti vůči pozitivním vlivům. Tento závěr byl autory prezentován ve studii o účinnosti psychoterapie založené na expozici. I v tomto případě je ale potřeba dalšího výzkumu, aby se rozšířily současné poznatky o fyziologickém fungování vysoké citlivosti.

De Villiers et al. (2017) v souladu s Aron (1997) postulují, že citlivost vůči prostředí (stejně jako citlivost smyslového zpracování), definována jako schopnost vnímat a zpracovávat informace o prostředí, může být dána především citlivější centrální nervovou soustavou.

V důsledku toho vysoce citliví lidé registrují své (senzorické a jiné) zážitky snadněji a hlouběji. Tyto výzkumy, zaměřené na lidskou biologii a na studium mozku, tak podporují vzniklé teoretické rámce vysoké citlivosti i po stránce biologické a fyziologické.

Výzkumy předpokládají, že existuje několik procesů vyššího řádu, které zahrnují různé další identifikované markery individuální citlivosti. Ty podle výzkumníků mohou být základem vysoké citlivosti, respektive základem citlivosti vůči prostředí. Jedná se o procesy pozornosti, citlivost na odměnu, sociální citlivost a odpověď na stresové situace. Podle odborníků existují procesy v centrálním nervovém systému, které dokládají ústředí roli nervového systému ve vysoké citlivosti, respektive v citlivosti vůči prostředí. Podle obecné hypotézy neurosenzitivity přispívají jak genetické faktory, tak faktory prostředí ke zvýšené citlivosti centrálního nervového systému. Ta se se pak podle odborníků projevuje jak fyziologicky, tak psychologicky. Otázky spojené s biologií vysoké citlivosti však vyžadují další důkladný výzkum, aby mohly být jednotlivé závěry brány jako opakovaně ověřené a platné.

Vysoká citlivost a genetické a enviromentální faktory

Další důležitou výzkumnou agendou u vysoké citlivosti je otázka vlivu genetiky a prostředí a jejich role v tom, zda je daný jedinec vysoce citlivý nebo naopak není. Současné výzkumy naznačují, že vysoká citlivost je zajímavým příkladem souhry vlivů a interakce genetiky, a tedy vlivů přírody, a vlivů prostředí a výchovy. Ovšem ani v této otázce nejsou odborníci v závěrech svých výzkumů zcela jednotní a diskuze mezi odborníky na toto téma se stále objevují na stránkách odborných časopisů.

V rané fázi výzkumu vysoké citlivosti se studie z oboru molekulární genetiky zaměřovaly především na úlohu jednotlivých genů. Nejnovější studie v této oblasti naopak naznačují, že vysoká citlivost je výsledkem několika tisíců genových variant napříč genomem. Výzkumníci v této oblasti v nedávné době představili hypotézu, že na rozvinutí vysoké citlivosti se podílí

obrovské množství různých genů, tedy že za vysokou citlivost není zodpovědné několik málo genů s velkým vlivem. Toto zjištění je pak v souladu s tím, jak současná molekulární genetika nahlíží na osobnostní rysy v rámci Velké pětky (Robbins, 2018; Pluess et al., 2020).

Podobné závěry představují rovněž výzkumy behaviorální genetiky. Shodně uvádějí, že dědičné faktory stojí za velkou částí rozdílností a varietou většiny psychologických rysů. A zdá se, že u vysoké citlivosti tomu není jinak. Zároveň se výzkumy shodují v tom, že individuální rozdíly v těchto zřejmě dědičných psychických vlastnostech jedinců reagují na faktory prostředí. Na základě výzkumů se lze domnívat, že je možné tyto vlastnosti zmírnit, ale i určitým způsobem zvýraznit. Pokud se v tomto kontextu zaměříme na problematiku vysoké citlivosti, lze se domnívat, že přísný a tvrdý rodičovský přístup vůči dítěti, které dosahuje vysokého skóru v negativní emocionalitě, může vést k nepříznivým důsledkům v jeho osobnostním vývoji ve srovnání s dětmi, které vykazují nízké skóre u stejného rysu (Robbins, 2018; Pluess, 2015; Pluess et al., 2020). Jako nejvhodnější se pro výzkum vysoké citlivosti tedy jeví přístup multigenový a multienvironmentální (Fox & Beevers, 2016; Keers & Pluess, 2017; Jolicoeur-Martineau et al., 2018).

Studie, které jsou zaměřeny na interakci mezi geny a prostředím, tedy naznačují, že rozdíly v citlivosti vůči prostředí souvisejí s genetickými rozdíly mezi jednotlivci. Genetický podklad vysoké citlivosti se výzkumníkům jeví jako významný, ale jako vysvětlení vysoké citlivosti samo o sobě skutečně nestačí. Assary et al. (2020) ve své studii zkoumali genetickou strukturu citlivosti vůči prostředí. Snažili se odhadnout její možnou dědičnost. Z tohoto důvodu se ve svém výzkumu zaměřovali na přítomnost více genetických složek a jejich potenciální překrývání s běžnými osobnostními rysy. Zmíněnou práci lze považovat za zcela unikátní. V současné době je to zatím jediná studie, která se věnuje výskytu vysoké citlivosti u dvojčat. Assary et al. (2020) naznačují, že vysoká citlivost může být jak genetickým, tak ale i získaným rysem. V jejich výzkumu získaná

vysoká citlivost mírně převažovala nad genetickými vlivy, a to v poměru 53 procent proti 47 procentům.

Assary et al. (2020) připravili klasický design výzkumu dvojčat. Možná dědičnost rysu vysoké citlivosti se odhadovala porovnáním korelací mezi jednovaječnými dvojčaty, která sdílejí 100 procent své genetické výbavy, s dvojčaty dvojvaječnými, která sdílejí přibližně 50 procent svých aditivních genů. Vzorkem pro studii byla dvojčata v adolescentním věku žijící ve Spojeném království. Jejich vysoká citlivost byla měřena za použití sebezkušenostního škály pro vysoce citlivé děti. Závěry Assary et al. (2020) podporují hypotézu o vícerozměrném modelu vysoké citlivosti, respektive citlivosti vůči prostředí.

Assary et al. (2020) dále postulují, že genetické vlivy mohou být základem citlivosti vůči negativním zkušenostem. Jejich výsledky zároveň naznačují, že tyto genetické vlivy mohou být relativně odlišené od citlivosti vůči pozitivním vlivům prostředí. Vzhledem ke skutečnosti, že výzkum vysoce citlivých dvojčat Assary et al. (2020) je v tomto ohledu zatím první a jediný svého druhu, je potřeba, aby výsledky byly potvrzeny nebo vyvráceny dalšími výzkumy.

Z geneticko-biologického hlediska byla objevena asociace mezi citlivostí smyslového zpracování a krátkou alelou polymorfismu serotoninového neurotransmiteru (5-HTTLPR) a také s interagujícími dopaminovými alelami (Volf et al., 2009; Pluess, 2015c; Homberg et al., 2016; Pearson et al., 2016; Jagiellowicz et al., 2016; De Villiers et al., 2017; Robbins, 2018; Pluess et al., 2018). Tento gen má přímou souvislost s kreativitou. Má také za následek zvýšené riziko vzniku deprese z dlouhodobého stresu. Je to jeden z nejdůležitějších genů pro kontrolu funkce serotoninu a zkoumá se v souvislosti s psychiatrickými onemocněními (Pearson, 2016; Robbins, 2018; Bridges & Schendad, 2019).

Z genetického hlediska se na vzniku citlivosti smyslového zpracování zřejmě podílí také gen, který kóduje serotoninový transportér (Homberg et al., 2016). Serotonin je neurotransmitter ovlivňující náladu, paměť, kognici, emoční regulaci a hladinu napětí. U vysoce citlivých lidí je

proto důležitým měřítkem právě hladina serotoninu (Pluess, 2015c; Homberg et al., 2016; Pearson et al., 2016). K citlivosti smyslového zpracování se podle výzkumů váží také polymorfismy v genotypech dopaminových neurotransmiterů. Dopamin hraje důležitou roli v systému odměňování, podílí se také na motivaci a svoji úlohu hraje také v reakcích na nové podněty a učení (Pluess, 2015c; Chen et al., 2015; Robbins, 2018).

Souhrnně lze říci, že integrovaný pohled na vysokou citlivost, respektive na citlivost vůči prostředí, o něž se současný genetický a biologický výzkum snaží, předpokládá, že existuje více typů citlivosti a její stupeň se může individuálně odlišovat. Vysoká citlivost je nahlížena jako výsledek interakce genetických a enviromentálních vlivů v průběhu celého života člověka. Pluess et al. (2020) ve svém výzkumu naznačují, že kvalita prostředí má na rozvoj citlivosti u jedinců s nízkou genetickou predispozicí k vysoké citlivosti spíše omezený vliv. U osob s naopak vyššími či dokonce vysokými genetickými predispozicemi vede nepříznivé výchovné prostředí ke specifické citlivosti vůči pocitu ohrožení (typ bdělé, ostražité citlivosti). Naopak pokud jedinec s genetickými predispozicemi pro vysokou citlivost zažije podpůrnou péči a vyrůstá v chápavém a láskyplném prostředí, vyvine se u něj specifická citlivost vůči pozitivním vlivům (typ citlivosti vůči pozitivním vlivům). V neposlední řadě Pluess et al. (2020) mluví o obecném typu citlivosti, který je výsledkem prostředí, kde se kombinují jak hostilnější, tak podporující přístupy vůči dítěti. Vše si pak daný jedinec nese s sebou do dospělého věku (Pluess et al., 2020).

Vysoce citlivé děti a jejich každodenní fungování

Poté, co byly představeny obecnější výzkumné otázky spojené s vysokou citlivostí, je možné se věnovat již pouze vysoce citlivým dětem a jejich potřebám. Vysoká citlivost ovlivňuje každodenní život vysoce citlivých dětí a jejich rodičů ve větší nebo menší míře. Někteří rodiče, učitelé a další významné dospělé postavy v životě dítěte mohou vnímat vysoce citlivé dítě jako určitým způsobem dysfunkční. Děti, jejichž reakce se někdy nepochopitelně vymykají obvyklým reakcím ostatních dětí, mohou u rodičů či učitelů vyvolávat znepokojení nebo znejistění. Rodiče se pak mohou (někdy oprávněně) obávat, jak jejich dítě například obstojí v předškolním a školním vzdělávacím systému. Mohou se ocitnout pod tlakem okolí a pod vlivem svých vlastních starostí nechtěně upozadit potenciál, který vysoce citlivé děti mají (Baryła-Matejczuk et al., 2020).

Vysoká citlivost a přítomnost všech čtyř aspektů modelu DOES (hloubka zpracování informací, snadná přestimulovatelnost, intenzivní emocionální prožívání, nízký sensorický práh) zasahuje do každodenního fungování dětí a jejich zkušeností se sebou a s okolním světem. Aby bylo dítě vysoce citlivé, musí podle Aron splňovat všechna čtyři kritéria z modelu DOES (Aron, 2002; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Hu, 2023).

Nízký sensorický práh je také symptomem některých vývojových psychiatrických diagnóz a diagnóz chování, a tak může být vysoká citlivost někdy zaměněna za něco zcela jiného. Podle výzkumníků a psychologů je důležité dávat pozor na to, aby se tak nestalo, a uvažovat o vysoké citlivosti dítěte v rámci své (diagnostické) rozvahy. Zvýšená sensorická citlivost bývá spojována s problémy se spánkem či s chováním a také s rituálností. Sensorická obrana bývá zase spojována s problémy s přijímáním potravy, schopností se učit a s dalšími problémy v sociální a emocionální oblasti a v oblasti chování dětí. Nadměrná smyslová citlivost je spojena také s internalizováním a externalizováním problémů, narušenou emocionální regulací a s méně adaptivním sociálním chováním. Ukazuje se, že děti, u kterých je možné pozorovat nadměrnou smyslovou citlivost,

mohou být podle výzkumů také mnohem úzkostnější v porovnání s ostatními (Soterberg & Warreayn, 2016; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Hu, 2023).

Výzkum Soterberg a Warreayn (2016) se soustředil na každodenní problémy, se kterými se setkávají vysoce citlivé děti a jejich rodiče – ve srovnání s dětmi, které jako vysoce citlivé vyhodnoceny nebyly. Mezi problémy, které se podle výzkumníků objevují v každodenním fungování vysoce citlivých dětí, lze jmenovat: lékařsky nevysvětlitelné somatické symptomy (MUPS – *medically unexplained physical symptoms*), problémy se spánkem, s přijímáním potravy a s pitím tekutin. Mezi lékařsky nevysvětlitelné somatické symptomy, na které si stěžovaly děti, které skórovaly vysoko v sebesposuzovací škále pro vysoce citlivé děti, patří bolesti hlavy, bolesti břicha a pocity na zvracení. Mezi problémy se spánkem, které se objevují u vysoce citlivých dětí, patří podle odborníků problémy s usínáním a problém znovu usnout, pokud se v nečekaně noci vzbudí. Pro vysoce citlivé děti může být velice náročné večer usnout, pokud měly vzrušující, vjemově a emocionálně náročný den (Soterberg & Warreayn, 2016; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Hu, 2023).

Pokud jde o problémy s přijímáním potravy, pro vysoce citlivé děti mohou být nepříjemné některé typy chutí, ale také určité textury jídla či jídlo hrudkovité. Vysoce citlivé děti mohou mít ale také problém s přejídáním. Pokud se jedná o problémy spojené s přijímáním tekutin, některé vysoce citlivé děti podle odborníků buď nepijí dostatečně, nebo naopak mají problém s přepíjením (Soterberg & Warreayn, 2016).

Výzkumy dále postulují, že pro vysoce citlivé děti mohou být velmi nepříjemné příliš hlasité zvuky. Mohou si stěžovat na škrábavé oblečení, švy v ponožkách nebo na cedulky na oblečení. Mohou se chtít hned převléknout, pokud se jejich oblečení jen trochu namočí. Mohou zápasit také s velkými změnami a nemusejí jim být příjemná ani velká překvapení (například tajná narozeninová oslava). Zdá se, že se vysoce citlivé děti snadno vylekají. Podají lepší výkon, když nejsou přítomny cizí osoby. Mohou preferovat tichou hru. Mohou být velmi citlivé na bolest

(Aron, 2002; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021). Vysoce citlivé děti mohou rovněž hodně plakat již v kojeneckém věku (Soterberg & Warreayn, 2016).

Pokud se jedná o hloubku zpracování informací, výzkumníci zdůrazňují následující každodenní charakteristiky vysoce citlivého dítěte. Vysoce citlivé děti se mohou svým rodičům a jiným dospělým jevit jako velice intuitivní. Často pokládají hluboké otázky, které přímo vybízejí k přemýšlení a odpověď na ně není vždy snadná nebo jednoznačná. Takové děti také mohou mít také velice chytrý smysl pro humor. Mohou používat slova, která neodpovídají jejich věku a které jejich vrstevníci, jenž vysoce citliví nejsou, často nemají ani ve slovníku. Vysoce citlivé děti snadněji vnímají distres u druhých lidí. Mají tendenci k perfekcionismu a lépe se učí z laskavého, ale důsledného přístupu než z trestu (Aron, 2002; Soterberg & Warreayn, 2016; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021).

Longitudinální evidence naznačuje, že vysoce citlivé děti mají vyšší riziko externalizujících a internalizujících poruch chování (Di Paola et al., 2022). Vysoce citlivé děti mohou mít větší sklon k obavám a přemítání o minulosti, přítomnosti a budoucnosti, což může vést právě k internalizování problémů (Soterberg & Warreayn, 2016). Vysoce citlivé děti mohou podle odborníků také snadněji ztratit trpělivost než děti, které vysoce citlivé nejsou. Když se toto stane, může pro ně být obtížné uposlechnout rodiče, učitele nebo jinou dospělou osobou. Tento problém se seberegulací jim může způsobovat problémy doma nebo ve škole a vysoce citlivé děti se mohou cítit nepochopené (Baryła-Matejczuk et al., 2020; Hu, 2023). Vysoce citlivé děti ale obecně vykazují podle výzkumu Soterberg a Warreayn (2016) mnohem méně antisociálního chování. Děti, které měly tendenci lhát, klamat, hádat se, bojovat s druhými nebo druhé dokonce šikanovat, v jejich výzkumu skórovaly nízko v sebezposuzovací škále pro vysoce citlivé děti. Výsledky výzkumu Soterberg a Warreayn (2016) je ale potřeba interpretovat s opatrností. Dané tvrzení je nutné opakovaně ověřit na větším výzkumném vzorku.

Carr a Nielsen (2017) ve svém výzkumu představili hypotézu, že osoby, které vykazují vysokou citlivost (respektive citlivost smyslového zpracování), mohou být také označeny jako osoby se sklonek k nočním můrám. Noční můry jsou velmi nepříjemné zkušenosti vyznačují se dysforickými emocemi jako strach, vztek nebo smutek. Často vedou k předčasnému probuzení. Dle názoru uvedených autorů je to právě citlivost smyslového zpracování a zvýšená emocionální reaktivita, které stojí za tím, že někteří jedinci mají větší sklon mít noční můry ve spánku. Podle této teorie jsou vysoce citliví lidé snadno přetížení a mají horší výsledky v reakci na stres, intenzivnější prožívání, hlubší zpracování informací z vnitřního a vnějšího prostředí, a to vše se vysoce citlivým jedincům může promítnout i do kvality spánku (Carr & Nielsen, 2017). Hypotéza potřebuje být ověřena dalším výzkumem. Obecně však je možné konstatovat, že noční probouzení a noční můry mohou nepříjemně vstupovat do života vysoce citlivých dětí a ovlivňovat jejich každodenní fungování.

Keers a Pluess (2017) ve svém výzkumu ukázali významnou interakci mezi kvalitou dětství, materiálním zabezpečením a psychologickým distresem u vysoce citlivých osob v dospělosti. Toto zjištění uvedených autorů naznačuje, že jedinci, kteří v dětství měli horší materiální zázemí, byli v dospělém věku mnohem zranitelnější v materiálně méně zabezpečeném prostředí než ti, kteří vysoce citliví nebyli. Podle autorů se tak kumulativní účinky prostředí také vztahují na mírnější a chronické formy pocitu nepřízně osudu v důsledku nižšího socioekonomického statusu, nezaměstnanosti nebo finančních potíží.

Vysoce citlivé děti a jejich potřeby

Vysoce citlivé děti mají mnoho rozdílných potřeb ve srovnání s dětmi, které vysoce citlivé nejsou. Pokud tyto potřeby nejsou uspokojené, vysoce citlivé děti se mohou cítit nepochopené. To může ovlivnit jejich psychickou pohodu. Psychická pohoda a blahobyt dítěte jsou definovány jako fyzické a psychické pohodlí dítěte. V potaz se bere rovněž to, jestli dítě vnímá své studijní a sociální výkony jako úspěšné nebo nikoliv. Pro zdravý vývoj dítěte a jeho psychickou pohodu a blahobyt je podporující a pečující rodina důležitým ochranným faktorem (Scrimin et al., 2018). Výchova vysoce citlivého dítěte může být velký nárok na rodiče, učitele a další dospělé osoby v životě vysoce citlivého dítěte. Pokud rodiče vědí o vysoké citlivosti svého dítěte, mohou tomu lépe upravit svůj životní styl tak, aby vysoce citlivé dítě dostalo to, co skutečně potřebuje. Na místě jsou kognitivní a behaviorální intervence, aby se zvýšila psychická odolnost vysoce citlivého dítěte, které může být velmi snadno zranitelné. Vysoce citlivé dítě také potřebuje pomoc dospělého, aby lépe pracovalo se svou snadnou přetížeností, unavitelností a silnými emocemi. Ze všeho nejvíce ale vysoce citlivé děti potřebují přijetí, aby je rodiče akceptovali takové, jaké jsou, tedy bezpodmínečně. A aby se tak mohlo stát, je důležité všeobecné povědomí o tomto rysu, ať už na něj různé teorie nahlíží jakkoliv (Acevedo, 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021).

Kvalitní rodičovský přístup a psychická odolnost vysoce citlivého dítěte

Rodičovský přístup má pro (vysoce citlivé) dítě zásadní význam. Výzkumy zaměřené na interakci mezi temperamentem dítěte a rodičovským přístupem má dlouhou historii ve vývojové psychologii. Jako rodičovský přístup nebo praktiky lze označit specifické chování, ke kterému se rodiče uchylují v rámci socializace svého dítěte, respektive dětí. Rodičovské chování a přístup jsou ovlivněny mnoha různými faktory. Mezi nimi jsou samozřejmě osobnostní rysy rodičů, osobnostní rysy dítěte, ale také sociokulturní kontext. Osobnost rodiče a jeho psychologické

fungování jsou psychology považovány za jedny z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují přístup rodiče k dítěti a k výchově a tím determinují, zda jejich rodičovský přístup bude úspěšný a dítěti prospěšný (Aron et al., 2019).

Jak již bylo uvedeno v přechozím textu, výzkumy z oblasti vývojové psychologie se v obecné rovině shodují v tom, že vliv rodičovského přístupu na vývoj dítěte se liší v závislosti na temperamentu dítěte. Výzkum zaměřující se na vysoce citlivé děti a jejich potřeby tak přispívá aktuálními poznatky do širší diskuze o vývoji a výchově dětí. Výzkumy naznačují, že děti s určitými temperamentovými rysy, které zachycují jejich vysokou citlivost (například negativní emocionalita), mohou být mnohem více zasaženy tvrdým a přísným rodičovským přístupem. Zároveň ale tyto děti reagují neúměrně pozitivně, pokud se jim dostává laskavé a podporující péče (Pluess et al., 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Hu, 2023). Podle Grevena et al. (2019) je důležité edukovat rodiče o specifikách vysoké citlivosti jejich dítěte. To může mít podle výzkumníků praktické důsledky pro jejich vztah k jejich vysoce citlivému dítěti a vlastnímu rodičovství a pomoci jim například své dítě lépe přijmout a pochopit.

Jedním z ochranných faktorů pro jakékoliv dítě je attachment, tedy pevná citová vazba mezi dítětem a pečující osobou (Aron, 2010; Meredith et al., 2016; Baryła-Matejczuk et al., 2020). Výzkumy dále naznačují, jak již bylo nastíněno, že s vysokou citlivostí může být spojený obtížný temperament. Zde může do hry zásadním způsobem vstoupit právě vazba dítěte k pečující osobě nebo osobám. Například výzkum Pluesse et al. (2018) naznačuje, že kojenci, kteří jsou emocionálně vzrušivější a projevují více negativních emocí, mají nejnižší seberegulaci, pokud je vzájemné naladění s matkou nebo jinou pečující osobou malé. Naopak pokud je naladění mezi matkou a emocionálně vzrušivějším kojencem vysoké, jsou kojenci schopní větší seberegulace (Pluess et al., 2018).

Výzkum Aron (1997, 2002, 2010) uvádí, že až 40 procent vysoce citlivých jedinců nezažilo v dětství dostatečně pevnou citovou vazbu s pečující osobou (či osobami). Podle Aron (2002)

navíc existují rozdíly mezi tím, jak rodiče přistupují k vysoce citlivým dívkám a jak přistupují k vysoce citlivým chlapcům. Jak u chlapců, tak dívek je pro jejich sebepojetí a pozitivní sebeobraz důležité vytvořit bezpečný prostor a přijetí ze strany rodiny, aby se v dospělosti mohli spolehnout na své vnitřní zdroje (Aron, 2010; Tran et al., 2018; Lionetti et al., 2018; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Di Paola et al., 2022).

Keers a Pluess (2017) předkládají empirickou evidenci toho, že vysoce citlivé děti, které v dětském věku zažily podporující výchovu a rodičovský přístup, vykazují v dospělosti značnou psychickou odolnost. Jinými slovy, pokud vysoce citlivé děti dostanou v dětství to, co skutečně potřebují, mohou se z nich vyvinout psychicky mimořádně odolní dospělí (Jagiellowicz et al., 2016). To je zjištění, které má zásadní význam pro výchovu vysoce citlivých dětí. Vysoce reaktivní děti vychovávané rodiči s kvalitním rodičovským přístupem měly také nejlepší výsledky, pokud jde o vyšší sociální status v rámci sociální hierarchie a větší behaviorální odolnost vůči stresu ve výzkumu Grimena a Disetha (2016).

Někteří autoři, například Tuvblad et al. (2016), předpokládají, že stačí pouhá absence nepříznivých zkušeností, aby dítě vyrostlo v psychicky odolného člověka. Keers a Pluess (2017) to všem vidí jinak a závěry jejich výzkumů se zásadním způsobem odlišují. Tito autoři ve své práci naznačují, že pouhá absence nepříznivých zkušeností v dětství nestačí proto, aby z vysoce citlivého dítěte vyrostl psychicky odolný jedinec. K tomu je podle těchto výzkumníků zapotřebí, aby dítě prožilo alespoň částečně pozitivní zkušenosti v dětském věku (Keers & Pluess, 2017). Vysoce citliví jedinci jsou zřejmě opravdu velmi receptivní ke svému prostředí.

Co tedy obnáší kvalitní rodičovský přístup, který je tolik důležitý pro zdravý psychický vývoj vysoce citlivého dítěte? Klíčová jsou především bezpodmínečné přijetí dítěte a bezpečná citová vazba. Ale jedná se také o kvalitní trávení společného času, včetně společného stolování a vzájemného sdílení. Je také zásadní, aby si rodiče hráli se svými dětmi, plánovali společně různé aktivity a dokázali se na dítě emocionálně naladit (Jagiellowicz et al., 2016; Scrimin et al., 2018;

Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021). Podle odborníků je také na místě, aby rodiče rozuměli potřebám svého vysoce citlivého dítěte, podporovali ho ve vývoji jeho sebevědomí a sebeúcty, zmírňovali jeho potenciální pocity studu, praktikovali laskavou disciplínu a obratně uznávali silné a kladné stránky citlivosti svých dětí (Aron, 2002; Baryła-Matejczuk et al., 2020).

Pokud dítě zažívá obviňování a shazování ze strany druhých, může prožívat silné pocity viny. Tomu je podle Aron (2002, 2010, 2020) a Baryły-Matejczuk a Fabiani (2021) potřeba se ve výchově vyhnout, aby mohlo dítě dobře psychicky prospívat. Vysoce citlivé děti mají podle odborníků rovněž tendenci obviňovat samy sebe za nepříjemné situace mnohem více, než tak dělají jejich vrstevníci, kteří vysoce citliví nejsou. V rámci kvalitní rodičovské péče se děti také učí vlastní emocionální regulaci, kterou si potřebují zvnitřnit, aby lépe zvládaly nadměrné vzrušení v důsledku pozitivních i negativních podnětů. V tomto kontextu je důležitý i psychický stav rodičů, aby mohli být opravdovou emocionální oporou pro své děti (Jagiellowicz et al., 2016; Scrimin et al., 2018; Baryła-Matejczuk et al., 2020). Kvalitní rodičovský přístup zahrnuje taktéž naladění a spolupráci obou rodičovských postav, vyrůstá-li dítě v úplné rodině (Aron et al., 2019).

Dopady nevhodného rodičovského stylu pro vysoce citlivé dítě

Nevhodný rodičovský přístup a nepodporující prostředí má podle odborníků dopad na psychické zdraví (vysoce citlivých) dětí. To není neznámé zjištění. Vysoce citlivé děti mají má specifika, a tak kromě běžných věcí, které potřebují všechny děti, jako vytvoření pevné vazby, život v laskavém a přijímajícím prostředí nebo emocionální podporu, potřebují zažívat, že jim druzí rozumí a chápou je. Jedině tak nebudou vnímat svoji odlišnost od dětí, které vysoce citlivé nejsou, jako něco negativního (Aron, 2002; Baryła-Matejczuk et al., 2020).

Výzkumy naznačují, že nepodporující a tvrdý rodičovský přístup vůči vysoce citlivým dětem se může projevit v jejich (potenciálně získané) vyšší stydlivosti nebo v rozvinuté úzkostně-depresivní symptomatice (Booth et al., 2015; Jagiellowicz et al., 2016; Slagt et al., 2018; Hu,

2023). Někteří výzkumníci proto vnímají vysokou citlivost jako rizikový faktor pro rozvoj některých duševních onemocnění (Booth et al., 2015; Hu, 2023). Podobně, pokud vysoce citlivé děti prožily negativní dětství, v němž nebyly zohledněny jejich jedinečnost a potřeby, v dospělosti tito lidé mohou vykazovat negativní důsledky. Mezi ně například patří menší spokojenost se svým osobním životem, s pracovním životem a se vztahy (Sobocko & Zelenski, 2015; Booth et al., 2015; Brindle et al, 2020; Aron, 2020a).

Ellis a Boyce (2008) dokládají, že vysoce citlivé děti, které jsou vystaveny stresujícímu prostředí doma a ve škole, jsou také náchylnější k nemocem a ke zraněním ve srovnání se svými vrstevníky, kteří vysoce citliví nejsou. Jejich závěry potvrzují i další výzkumníci, například Scrimin et al. (2018) a Baryła-Matejczuk et al. (2020). Nevhodný rodičovský přístup je také odborníky spojován s potenciálně dezorganizovaným chováním vysoce citlivých dětí, s klesající produktivitou a nízkým sebevědomím vysoce citlivého dítěte (Baryła-Matejczuk et al., 2020; Aron, 2020a; Acevedo, 2020). Může to být rovněž jedním z důvodů, proč některé vysoké citlivé děti podávají slabší školní výkony nebo zažívají problémy se vztazích se svými vrstevníky (Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021).

Pluess et al. (2018) ve závěrech své studie naznačují, že vysoce citlivé děti, jež se zúčastnily jejich výzkumu, vykazovaly menší problémy doma i ve školním prostředí, pokud rodiče přijali zásady kvalitního a laskavého rodičovského přístupu a negativní rodičovské praktiky snížili. Počet problémů vysoce citlivých dětí v domácím a školním prostředí ovšem vzrostl, pokud tomu bylo naopak. Výzkumníci dokládají, že děti, které dosáhly nízkých skóre v sebeposuzovací škále pro vysoce citlivé děti, však nebyly nijak zvlášť ovlivněny změnou rodičovského přístupu a zvýšením jeho kvality ve srovnání s dětmi vysoce citlivými.

Otázkou, která se v tomto kontextu nabízí, je, jaké další praktiky spadají do kategorie nevhodného rodičovského přístupu pro vysoce citlivé děti. Dle Lionetti et al. (2021) patří mezi rizikové faktory nejistá vazba, přílišná angažovanost rodičů (v laické psychologii známá též jako

helikoptérové rodičovství), tvrdé rodičovské praktiky založené na fyzických a jiných trestech, autoritativní rodičovský styl nebo naopak příliš permissivní (či *laissez-faire*) rodičovství. Výzkumy naznačují, že všechny tyto rodičovské praktiky mohou vést k internalizaci nebo externalizaci problémů u vysoce citlivého dítěte (Slagt et al., 2018; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Lionetti et al., 2021). K jakémukoliv přílišnému zevšeobecnění je ale na místě přistupovat obezřetně, protože v životě dítěte, vysoce citlivého nebo nikoliv, jsou vždy i další významné faktory, které hrají roli v jeho psychickém vývoji (Lionetti et al., 2021; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Di Paola et al., 2022).

Zařadit příliš permissivní rodičovský styl mezi rizikové faktory pro psychickou pohodu a blahobyt vysoce citlivého dítěte může být na první pohled překvapující – alespoň v případě laické veřejnosti, která se naopak může mylně domnívat, že takový rodičovský přístup prokazuje dítěti respekt. Rodič tak může permissivní rodičovské praktiky volit s přesvědčením, že pro svoje dítě dělá to nejlepší. Dle Lionetti et al. permissivní rodičovský styl je spojovaný se zvýšeným výskytem ruminace jako copingovou strategií vysoce citlivého dítěte. To zase předpovídá vyšší riziko výskytu depresivních symptomů. Ruminace se tedy ukázala jako důležitý kognitivní rizikový faktor pro rozvoj depresivní symptomatiky u vysoce citlivých dětí. I zde je ale na místě, aby proběhly další výzkumy, které by toto tvrzení potvrdily a zpřesnily.

Výzkumy dále naznačují, že vysoce citlivé děti měly nejvyšší míru výskytu internalizujících problémů s chováním ve věku 3 až 6 let, pokud v raném dětství zažily permissivní rodičovský přístup. Naopak pokud vysoce citlivé děti v raném věku permissivní výchovu nezažily nebo byl její podíl malý, nebyly tyto děti ohroženy nijak více problémovým chováním než jejich vrstevníci, kteří vysoce citliví nejsou (Lionetti et al., 2019a). Z výzkumů tedy vyplývá, že takový styl výchovy, který nezahrnuje stanovení jasných a předvídatelných hranic, může být specifickým rizikovým faktorem pro vyšší míru negativních myšlenek u vysoce citlivých dětí. Chybí jim potřebná struktura a jasné vedení (Slagt et al., 2018; Lionetti et al., 2021; Baryła-Matejczuk et al., 2020).

Jako nejvhodnější rodičovský styl pro vysoce citlivé děti se podle Lionnetti et al. (2021) jeví laskavá a důsledná disciplína s jasnými, pevnými a čitelnými hranicemi.⁴ Zásadní je podle výzkumníků posílení bezpečné citové vazby. V tomto kontextu je na místě zauvažovat, zda by nebylo vhodné také posilovat tzv. rodičovská reflexivní funkci u rodičů vysoce citlivých dětí. Ta se týká schopnosti rodičů chápat své chování a chování svých dětí z hlediska předpokládaných duševních stavů. Rodičovská reflexivní funkce je součástí širšího konceptu rodičovské mentalizace, tedy schopnosti porozumět duševnímu stavu sebe a druhých na základě zjevného chování, a je jedním z ústředních prediktorů kvalitního a citlivého rodičovství (Stuhrmann et al., 2022).

Vysoce citlivé dítě a jeho prožívání stresu rodičů

Stresující faktory z prostředí, které negativně ovlivňují vysoce citlivé dítě, lze mnohdy najít v rodině, ve vztahu rodiče a dítěte, v chování rodiče vůči dítěti, v jeho přesvědčeních o dítěti a jeho chování a v tom, co si rodič myslí, že jeho dítě prožívá (Lionetti et al, 2021). Sperati et al. (2022) dokládají také souvislost mezi stresem rodičů (a jeho zvládnutím či naopak nezvládnutím) a kompetencemi vysoce citlivých dětí v oblasti emocionální (sebe)regulace.

Výzkumy naznačují, že vysoce citlivé děti jsou zřejmě více zasaženy stresem, který prožívají jejich rodiče, ve srovnání s dětmi, které vysoce citlivé nejsou. Přesněji řečeno, ve srovnání se svými vrstevníky vysoce citlivé děti vykazovaly menší schopnost emocionální regulace, pokud byl stres jejich rodičů vyšší, a naopak vykazovaly větší kompetence v oblasti emocionální regulace, pokud byl stres rodičů nízký. Sperati et al. (2022) proto dále předkládají hypotézu, že silnější emocionální reaktivita, která je příznačná pro vysoce citlivé jedince, může vést k potížím v oblasti regulace emocí, pokud jejich zámezí a výchovné prostředí není dostatečně podporující a pokud

⁴ Lionnetti et al. (2021) pro výchovu vysoce citlivých dětí doporučují především následující publikaci: Juffer F., Bakermans-Kranenburg M.J., van IJzendoorn (Eds.). (2013). *Promoting positive parenting an attachment-based intervention*. Routledge.

rodiče sami nepracují se svými emocemi a stresovým prožíváním a nemají vytvořené vhodné copingové strategie.

Vysoce citlivé děti také uvádějí jak nižší fyzickou pohodu, tak menší schopnost sociálních interakcí, pokud se setkají s nepříznivou nebo náročnou rodinnou situací či rodičovským přístupem. Děti, které jsou dispozičně náchylnější k hlubšímu zpracování podnětů z vnějšího a vnitřního prostředí, jsou pravděpodobně také více ovlivněny výskytem stresových situací v rodině. Programy na podporu rodiny za účelem posílení zdrojů a podpory pro vysoce citlivé dítě se jeví jako velmi užitečné pro rodiny s vysoce citlivými dětmi (Scrimin et al., 2018). Intervence zaměřená na regulaci stresu rodičů vysoce citlivého dítěte, ať už jsou oni sami vysoce citliví nebo nikoliv, nacvičování vlastních emocionálních reakcí a jejich regulace, může podpořit jejich rodičovské dovednosti a přístup (Goldberg & Sharf, 2020). (Podobný nácvik by v některých případech mohl být vhodný i pro samotné vysoce citlivé děti.) Rodič (případně další důležití dospělí v životě dítěte) tak mohou sloužit jako jakýsi model emocionální regulace pro (vysoce citlivé) dítě (Aron, 2020a).

Výzkumy naznačují, že rodiče hráli klíčovou roli v prožívání a v behaviorálních reakcích dětí během pandemie COVID-19. Toto tvrzení pak platí dvojnásobně v případě vysoce citlivých dětí. Většina rodičů byla během pandemických let vystavena značným výzvám a často prožívala obrovský stres. Ukázalo se, že rodič (nebo primární pečující osoba), který je schopen účinně regulovat své emocionální reakce v náročných obdobích a je emocionálně (a fyzicky) vybaven k tomu, aby poskytoval bezpečné prostředí a zázemí pro své dítě, představoval důležitý tlumící účinek se silnějším dopadem na vysoce citlivé děti v době koronavirové epidemie (Lionetti et al., 2022). Velmi důležitý je v tomto ohledu také výzkum Karam et al. (2019), kteří zkoumali vliv válečné zkušenosti na vysoce citlivé syrské děti, které byly nuceny uprchnout ze své země. Děti pobývaly v uprchlickém táboře v Libanonu. Tento výzkum naznačil, že vysoce citlivé děti jsou zranitelnější než děti, které vysoce citlivé nejsou, a jejich vysoká citlivost může hrát zásadní roli

v rozvinutí post-traumatické stresové poruchy. Podpůrná role rodičů je tedy v takových případech zásadní.

Tato zjištění mohou sloužit jako poučení pro další současné problémy, ať už se jedná například o válku na Ukrajině nebo uprchlickou krizi. Vysoce citlivé dítě může takové události prožívat velmi intenzivně. Odborníci mohou pojmout vysokou citlivost jako individuální faktor, který může vysoce citlivé dítě ohrozit díky jeho vyšší zranitelnosti, ale který také může optimalizovat výsledky intervence (Lionetti et al., 2022).

Vysoce citlivé dítě a vysoce citlivý rodič

Samostatnou, ale důležitou otázkou ve výzkumu vysoké citlivosti je to, jak rodičovství prožívají rodiče, kteří jsou sami vysoce citliví. Subjektivní rodičovská zkušenost se dotýká toho, jak je pro rodiče náročná výchova (vysoce citlivého) dítěte, jakým způsobem pociťují napojení na své dítě a jak jejich rodičovský přístup ovlivňuje vztah k druhému rodiči (pečující osobě). Všechny tyto otázky se mohou dostávat do popředí, když se vysoce citlivý rodič stará o své (vysoce citlivé) dítě. Vysoce citlivý rodič může sám zažívat nadměrnou stimulaci, přílišný stres či intenzivní emoce během výchovy svého (vysoce citlivého) dítěte. Vysoce citliví jedinci, děti i dospělí, jsou v emocionálně náročnějších a stresových podmínkách náchylnější k negativním emocionálním stavům. Důležité tedy je, aby (vysoce citliví) rodiče věnovali dostatek času i vlastní sebepečí (Aron, 2020b).

Odborníci zdůrazňují, že je důležité, aby rodiče vysoce citlivého dítěte věděli o své případné vlastní vysoké citlivosti. Užitečné ovšem také je vědět o tom, že rodič naopak vysoce citlivý není. Oboje může mít implikace pro rodičovský přístup k vysoce citlivému dítěti (Aron, 2020b). Goldberg a Scharf (2020) ukázali, že vysoká citlivost rodičů byla často spojena s nedůsledností ve výchově, nepříjemnými vtíravými myšlenkami, s úzkostnou vazbou a s tendencí se vyhýbat smyslovým podnětům. Povědomí o vlastní vysoké citlivosti rodiče a vysoké citlivosti dítěte může

mít implikace například i pro výchovné či terapeutické poradenství, pokud ho rodiče z jakéhokoliv důvodu vyhledají. Rodiče vysoce citlivého dítěte si někdy nemusejí s výchovou vědět rady a mohou se proto obrátit se na odborníky s žádostí o pomoc. Ta by měla být připravena ideálně na míru dané rodině.

Výzkumy dále naznačují, že rodiče, kteří jsou sami vysoce citliví, mohou zažívat svou rodičovskou úlohu jako zvláště stresující období a jejich vysoká citlivost může přispět k použití negativních rodičovských strategií k dosažení svého výchovného nebo jiného cíle. Vysoce citliví rodiče mohli sami jako děti zažít nepochopení a slabé naladění na jejich potřeby ze strany svých vlastních rodičů. Pokud děti zažily méně podporující výchovu a rodičovský přístup, mohlo u nich dojít k vytvoření nejisté vazby. To může mít, jak je známo, značné potenciální důsledky pro jejich (vysoce citlivé) dítě (Goldberg & Sharf, 2020).

Co se potřebuje vysoce citlivé dítě naučit a co mu může pomoci

Vysoká citlivost s sebou nese mnoho potenciálně náročných momentů pro vysoce citlivé děti i dospělé. Každodenní přítomnost i malých stresorů se může kumulativně hromadit a pak mít vliv na psychický blahobyt a životní pohodu dítěte (Scrimin et al., 2018; Hu, 2023). Pokud je dítě vysoce citlivé, reaguje na stresové podněty zřejmě intenzivněji než ostatní, kteří vysoce citliví nejsou (pampelišky) nebo jsou citliví méně (tulipány). Je tak potřeba ho „ošetřit“, aby pro něj takové situace nebyly zcela zahlcující, a vést ho k tomu, aby se v tomto ohledu naučilo o sebe samo pečovat úměrně věku a zájmům. Taková sebek péče může mít různou podobu, od cvičení jógy, pobytu v přírodě nebo mu umožnit nalézt nějakou formu kreativního vybití. Dobré je, aby vysoce citlivé děti porozuměly vlastní citlivosti. Pochopení vlastní citlivosti přispívá k rozvoji sebeúcty, ale pomůže jim také si uvědomit a přijmout vlastní limity, silné a slabé stránky, a tak se nepřeceňovaly, ale ani se zbytečně nepodceňovaly (Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021).

Vysoká citlivost má mnoho světlých stránek. Například vysoce citlivé děti mohou být podle odborníků lépe vybaveny k tomu, aby se učily ze svých chyb. Mohou tak být obezřetnější, když čelí známému „spouštěči“ silné emocionální reakce a vytvořit si kreativní a funkční copingové strategie pro zvládnutí potenciálně náročných situací. Vysoce citliví lidé, včetně dětí, potřebují mít pocit, že mohou sami regulovat jejich vnitřní emoční stavy (Brindle et al., 2020). Aby se to ale naučily, potřebují, aby se jim od dospělého dostalo určitých vodítek (Aron, 2020a). Teorie a výzkumy opakovaně potvrzují, že u vysoce citlivých dětí existuje vyšší pravděpodobnost, že se budou zabývat negativními myšlenkami, zvláště pokud nezažily optimální výchovné prostředí, které je nebylo schopno podporovat a nedokázalo jim pomoci rozvinout (sebe)regulační dovednosti. Vytvořit si pozitivní strategie pro zvládání svých negativních myšlenek proto může být pro vysoce citlivé děti náročné (Lionetti et al., 2021). Každodenní zkušenost dítěte v rodině, ve škole a jinde utváří jeho copingové strategie (Scrimin et al., 2018; Baryła-Matejczuk et al., 2020).

Podporující rodinné prostředí (případě terapeutická nebo jiná intervence) pomáhá dítěti, aby bylo psychicky odolnější a aby situace, které vnímá jako zatěžující nebo stresové, zvládalo lépe (Scrimin et al., 2018). Důležité také je, aby vysoce citlivé dítě mělo také dostatek odpočinku (Greven et al., 2019), ale také dostatek fyzické aktivity (Yano & Oishi, 2018). V neposlední řadě se vysoce citlivé dítě rovněž potřebuje naučit pracovat s kritikou a se zpětnou vazbou, které se mu dostává od druhých (Aron, 2020a; (Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021).

Vysoká citlivost dítěte obnáší najít takový životní rodiny styl, který dítěti vyhovuje a dává mu jistoty (ale zároveň je v silách rodičů a například příliš nezatěžuje sourozence vysoce citlivého dítěte). To může kupříkladu znamenat vyhnout se přílišné stimulaci, nastavit hranice či pomáhat dítěti budovat si sebevědomí a pozitivní sebeobraz (Aron, 2011; Aron, 2020; (Baryła-Matejczuk et al., 2020; Hu, 2023). Je důležité, aby se vysoce citlivé dítě naučilo vnímat a respektovat hranice, které mu rodič (nebo jiná pro dítě důležitá dospělá osoba) nastaví (Aron, 2020a; (Baryła-

Matejczuk & Fabiani, 2021). Na místě je ale také to, aby se vysoce citlivé dítě, které dokáže být velice empatické a vnímat pocity a stresové prožívání druhých lidí, naučilo držet i svoje vlastní hranice. Zde se opět jako vhodná může jevit mentalizace, tedy schopnost odlišovat svoje pocity od pocitů ostatních (Fonagy & Allen, 2006). Je důležité, aby se (vysoce citlivé) děti rovněž naučily, že jejich potřeby se mohou odlišovat od potřeb jejich vrstevníků či dalších osob, a je to tak v pořádku (Aron et al., 2019).

Vysoce citlivé dítě ze všeho nejvíc potřebuje laskavý přístup a přijetí ze strany dospělých (Aron, 2020a). Když je vysoce citlivé dítě přetížené nebo prožívá silné emoce, klidná reakce rodiče mu může pomoci postupně se naučit internalizovat klidnější reakci i v sobě. Naučit se funkční emocionální regulaci je proto podle odborníků pro vysoce citlivé dítě klíčové. Pro vysoce citlivé jedince může být náročné přijmout své emoce a mohou se cítit zahanbeně, že tak silné emoce prožívají. Mohou mít pocit, že jsou horší než ostatní, které takové silné reakce nepocítují. Pokud vysoce citlivé dítě zakusí nepříjemné zkušenosti v sociálních situacích, může se začít takovým situacím vyhýbat, aby nezažívalo další distres. Mohou pak ale samy sebe vnímat jako méně schopné vytvořit si a udržet sociální vztahy (Scrimin et al., 2018). Důležité proto je, aby se vysoce citlivé dítě naučilo pracovat se svými emocemi, tj. aby se naučilo přijímat své emoce, včetně těch negativních, a dokázalo je zdravým a funkčním způsobem zpracovat (Aron, 2020a; (Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021). K tomu dnes existuje celá řada velmi pěkných dětských knížek nebo pracovních listů.

Odborníci taktéž zdůrazňují, že je nevyhnutelné naučit vysoce citlivé dítě se přizpůsobit těm, kteří vysoce citliví nejsou, jakkoliv to pro ně může být náročné. Je na místě připravit vysoce citlivé dítě na to, že se v životě může setkat s velkým nepochopením či dokonce s odmítnutím ze strany druhých, kteří vysoce citliví nejsou (Aron, 2020a). To je pochopitelně pro dítě obrovský nárok. Je to ale rovněž nárok na jeho rodiče, aby své vysoce citlivé dítě dokázali v tomto ohledu skutečně podpořit.

Výzkumy ukazují, že trávit alespoň dvě hodiny týdně v přírodě má prokazatelně příznivé účinky, jak pro osoby, které vysoce citlivé jsou, tak pro ty, které vysoce citlivé nejsou. Pobyt v přírodě snižuje stres, zmírňuje příznaky ruminace, zlepšuje kognitivní dovednosti a schopnosti a také náladu (Setti et al., 2022). Závěry výzkumů věnujících se vysoké citlivosti ukazují, že právě vysoce citliví lidé mohou značně těžit z pobytu v přírodě kvůli své zvýšené vnímavosti (Pluess, 2015b; Lionetti et al., 2021; Setti et al., 2022).

Výzkumy naznačují, že podobně pozitivně jako pobyt v přírodě může na vysoce citlivé osoby působit kontakt a interakce se zvířaty, ale zde je potřeba dalšího výzkumu. Vysvětlení podle výzkumníků leží v tom, že vysoce citliví lidé jsou zřejmě více rezpozivní vůči pozitivnímu prostředí (Setti et al., 2022). Na pobyt v přírodě a na kontakt se zvířaty lze nahlížet jako na zdroj prevence a zotavení z prožitých stresových situací. Dle Setti et al. (2022) lze také uvažovat o tom, že terapie využívající možnost pobytu v přírodě by mohly být potenciálně velmi účinné pro vysoce citlivé jedince. Lze se domnívat, že mezi takové terapie by se dala zařadit například v posledních letech velmi populární terapie v lese. Na místě je ale potřeba dalšího výzkumu, aby terapeutické přístupy byly skutečně evidence-based.

Vysoce citlivé dítě a školní vzdělávací systém

Není příliš překvapivé, že (vysoce citlivé) děti potřebují kvalitní prostředí ve školce nebo škole. Blahobyt a psychická pohoda dětí úzce souvisí s jejich školními výsledky a jejich sociálním fungováním ve skupině vrstevníků. Děti jsou ve škole nepřetržitě hodnoceny učiteli a jsou v neustálé interakci se svými spolužáky. Pokud se jim daří, kvalita jejich každodenního života se zlepšuje. Pokud je tomu naopak, děti zažívají mnoho negativních emocí (Scrimin et al., 2018). Všechny čtyři charakteristiky citlivosti smyslového zpracování a modelu DOES mají dopad na vysoce citlivé dítě a jeho fungování, prožívání a behaviorální reakce ve vzdělávacím procesu

(Aron, 2002; Tillmann et al., 2018, Baryła-Matejczuk et al., 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021).

Výzkumy naznačují, že vysoce citlivé děti mají sklon k perfekcionismu, a tudíž na sebe mohou mít vysoké nároky. Nové a neznámé situace mohou být pro vysoce citlivé děti velmi nepříjemné a mohou u nich vyvolat nepříjemně silné emocionální reakce, například nervozitu nebo úzkost. Podobně tomu tak je v situacích, které jsou nejasné. Náročný tedy pro vysoce citlivé děti může být už samotný nástup do školky nebo (nové) školy. Jsou pro ně důležité prostředí a atmosféra ve třídě a oboje má vliv na jejich schopnost se soustředit a učit se. Při výuce a domácí přípravě upřednostňují tiché prostředí. Preferují jasné instrukce od vyučujícího. Vysoce citlivé děti nerady vystupují před skupinou, například během zkoušení nebo při plnění úkolu před tabulí. Když už musí pracovat ve skupině, jsou raději, pokud je to v rámci skupiny přátel než v rámci zcela neznámých nebo méně blízkých dětí. Přestimulovanost vysoce citlivých dětí pak mohou učitelé někdy chybně interpretovat jako nízkou motivaci k práci nebo poruchu pozornosti dítěte (Aron, 2002; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021).

Vysoce citlivé děti upřednostňují strukturované hodiny a pravidla, případně rituály. Po škole se mohou často cítit velmi unavené. Jsou pro ně velmi důležité vztahy ve třídě a ve škole obecně. Rády se drží v hloučku blízkých přátel a nemají rády konflikty (Aron, 2002; Tillmann et al., 2018; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021). Vzhledem ke všemu uvedenému je potřeba edukovat učitele o tomto osobnostním rysu, aby jejich přístup vůči vysoce citlivému dítěti pozitivně ovlivnil jeho školní výkon, psychickou pohodu a pomohli mu se přizpůsobit se školnímu prostředí (Greven et al., 2019).

Vysoce citlivé děti a úspěšnost preventivních a intervenčních programů na školách

Výzkumy naznačují, že vysoce citlivé děti jsou více responzivní na psychologickou, psychosociální a psychoterapeutickou intervenci v důsledku zvýšené citlivosti na pozitivní expozici (Lionetti et

al., 2018). To ale není vše. V posledních letech se značně rozšiřuje nabídka preventivních programů na školách. Pro vysoce citlivé děti jsou podle výzkumů preventivní programy obzvláště důležité, aby se vyhnuly potenciálně atypickému vývoji osobnosti a mohly vzkvétat a plně dosáhnout svého potenciálu (Greven et al., 2019).

Šikana je velmi závažnou záležitostí, která se objevuje ve vzdělávacích institucích, někdy dokonce již v mateřských školách. Je spojena s celou škálou psychických problémů, které si dítě může nést celý život, a to jak na straně oběti, tak na straně agresora. Pěstovat zdravé a přijímající klima školy a třídy, celoškolní pravidla ohledně šikanujícího chování a informovanost učitelů a rodičů, jak postupovat v případě, že se v třídním kolektivu objeví šikana, jsou velmi důležité (Kolář, 2021).

Nelze říci, zda jsou vysoce citlivé děti šikanované více nebo častěji než děti, které vysoce citlivé nejsou. Co se ovšem ukazuje, je to, že individuální charakteristiky dítěte jsou důležitými indikátory v účinnosti léčby, intervence či prevence patologických jevů. Důležitý je samozřejmě věk, kdy k intervenci dojde. Mladší děti těží více z intervencí zaměřených proti šikaně. Výzkumy dále naznačují, že účinky léčby, intervence či preventivního programu zaměřeného proti šikaně jsou zřejmě silnější u vysoce citlivých chlapců než u vysoce citlivých dívek. Důležitá je v tomto kontextu i citlivost nebo náchylnost k pozitivním vlivům prostředí (Nocentini et al., 2018). Toto tvrzení je ale potřeba potvrdit dalšími výzkumy.

Vysoce citlivé děti tvoří menšinu, ale je u nich podle výzkumníků vyšší pravděpodobnost, že v důsledku své vyšší citlivosti vůči okolnímu prostředí a senzitivnějšímu vnímání zaznamenají zlepšení sociálního prostředí a vztahů ve škole v návaznosti na intervenční program. Snadněji a silněji zaznamenají změny v chování svých vrstevníků a v celkové atmosféře ve třídě, může se u nich snížit viktimizace i internalizující a externalizující problémové chování (Lionetti et al., 2018; Nocentini et al., 2018; Pluess et al., 2018). I zde je potřeba dalších výzkumů, aby tyto výsledky buď potvrdily, nebo naopak vyvrátily.

Výše uvedené neplatí pouze u programů, které jsou zaměřeny na prevenci šikany na školách. Například Pluess et al. (2017) naznačují, že vysoká citlivost ovlivňuje také účinky školních programů zacílených na prevenci depresivních symptomů a depresivního prožívání. Depresivní symptomy v dětství a v adolescenci jsou spojeny se sociálními, akademickými a zdravotními potížemi, ale také mohou predikovat velkou depresivní epizodu v dospělosti. Odborné kruhy se nyní snaží rozšířit a zefektivnit preventivní a podpůrné programy zaměřené na depresivní onemocnění v dětství, a to také vzhledem k nedávnému nárůstu počtu depresivních poruch v populaci dospívajících na Západě. Podobný trend spočívající v nárůstu psychických problémů dětí a adolescentů lze v posledních letech sledovat i v České republice.

Výzkum Pluesse a Boniwella (2015) naznačil, že intervence zaměřená na snižování depresivních symptomů a jejich intenzitě byla velmi účinná u vysoce citlivých dívek. U dívek, které vysoce citlivé nebyly, tento program účinný nebyl vůbec. Vysoká citlivost se tedy opakovaně ukazuje jako významný prediktor účinnosti psychologické či psychosociální intervence, respektive léčby (Pluess & Boniwell, 2015). I zde je ovšem potřeba dalšího výzkumu.

Preventivní programy na školách se však nesoustředí pouze na problematiku šikany nebo depresivního prožívání dětí a adolescentů. V současné době jsou velmi důležité také preventivní programy zaměřené proti zneužívání návykových látek. I zde se ve výzkumech ukazuje významnost faktoru vysoké citlivosti pro jejich úspěšnost. Například Thibodeau et al. (2016) rovněž představili tezi, že jedinci, kteří jsou citlivější k prostředí, mohou být obecně citlivější vůči intervenci, a proto jim může postačovat kratší nebo méně intenzivní program, aby se u nich projevilo zlepšení. Ti, kteří jsou méně citliví (tulipány) nebo vysoce citliví nejsou (pampelišky), mohou pro optimálně účinné reakce na intervenci potřebovat komplexnější a intenzivnější program. Thibodeau et al. (2016) proto navrhuje měřit vysokou citlivost před přijetím rozhodnutí o zařazení dítěte do intervenčního programu. Tím by mohl klient, ať už vysoce citlivý nebo

nikoliv, dosáhnout optimálních výsledků a zároveň by intervenční program nebo léčba nenesly zbytečné náklady a zátěž.

Zjednodušeně řečeno, znalost výsledků výzkumů vysoké citlivosti může mít důležité aplikovatelné informace pro odborníky v praxi. Informace o vysoké citlivosti mohou mít potenciálně značný význam pro osoby s rozhodovací pravomocí, které plánují podpůrné a intervenční programy na různých úrovních. To samé může platit pro odborníky v praxi. Vysoká citlivost se tedy podle výzkumníků možná poněkud paradoxně ukazuje jako důležitý faktor při zvládnání různých obtíží (Baryła-Matejczuk et al., 2022).

Souhrnně řečeno, povědomí o vysoké citlivosti mezi odbornou i laickou veřejností je i v tomto kontextu velmi důležitá. Ve výzkumech se opakovaně ukazuje, že univerzální preventivní programy nepřinášejí stejný prospěch a užitek všem jedincům, kteří se intervence zúčastnili. Toto zjištění lze považovat za zásadní, protože může přispět k lepšímu pochopení rozdílů v reakci na psychologickou nebo psychotherapeutickou intervenci nebo léčbu nebo v reakci na nějaký preventivní program například ve školách nebo na pracovišti (Nocentini et al., 2018).

Vysoce citlivé dítě a psychoterapie

Pro vysoce citlivé děti mohou být okolní svět a jejich vnitřní prožívání místy velmi náročné. Zjednodušeně řečeno, vysoce citlivé děti mají tendenci fungovat na krajních polohách emoční škály. Když jsou šťastné, jsou opravdu velmi šťastné. Když je něco těžké, může to být pro vysoce citlivé děti opravdu velmi těžké. Oboje může být pro dítě velmi unavující až vyčerpávající. A tak nemusí být překvapující, že se vysoce citlivé děti mohou ocitnout v péči odborníků. Vysoce citlivé děti mohou ale na psychoterapii docházet rovněž z preventivních důvodů. Vysoká citlivost je některými výzkumníky vnímána jako rizikový faktor pro možný vyšší výskyt psychických obtíží či dokonce depresivních, úzkostných či stresových poruch, pokud daný jedinec nezažije podpůrné zázemí, pevnou citovou vazbu a bezpodmínečné přijetí (Wyller et al., 2017; Greven et al., 2019;

Gulla & Golonka, 2021; Bas et al., 2021). U vysoce citlivých dětí, podobně jako například u dětí s ADHD, by tedy součástí terapeutické práce mohl být i trénink rodičovských dovedností a podpora vztahů mezi dětmi a jejich rodiči (Tuvblad et al, 2016).

Dětská psychoterapie je velmi širokým polem působnosti (například Lanyado & Horne, 2013). Psychoterapie může vysoce citlivým dětem (a jejich rodičům) pomoci lépe porozumět sobě a druhým, budovat pozitivní sebeobraz a sebevědomí, posilovat jejich psychickou odolnost nebo si uvědomit své slabé a silné stránky (Aron, 2010; Aron, 2020a). Velmi důležitým kritériem pro výběr vhodnému typu terapie pro vysoce citlivé děti je pochopitelně věk dítěte. Protože téma psychoterapie je spíše okrajové pro předkládanou diplomovou práci, budou výsledky výzkumů nastíněny pouze ve stručnosti jako jeden z dalších možných směrů výzkumu vysoké citlivosti u dětí.

Podobně jako tomu je u účinnosti preventivních a intervenčních programů zaměřených na šikanu, depresivní prožívání nebo zneužívání návykových látek na školách, tak se výzkumníkům jeví, že vysoká citlivost také ovlivňuje, či dokonce predikuje, pravděpodobnost, zda bude psychoterapeutická intervence pro vysoce citlivé osoby, dospělé i děti, úspěšná (De Villiers et al., 2017; Nocentini et al., 2018). Někteří odborníci (například Greven et al., 2019) proto doporučují využít dostupných měřících nástrojů a před vstupem do terapie zhodnotit, zda je klient vysoce citlivý nebo nikoliv. Tomu pak má odborník přizpůsobit intervenci na míru.

V zahraničí dnes již existuje celá řada speciálních terapeutických programů připravených pro vysoce citlivé děti. Kromě zvyšování sebevědomí dítěte se také zaměřují na zvyšování sebeúčinnosti a především na emocionální regulaci. Pro vysoce citlivého člověka, dospělého i dítě, může psychoterapeut sloužit jako důležitý vnější regulátor jeho emocí. Jako takový pak může laskavým způsobem naučit vysoce citlivého člověka používat takové strategie emocionální regulace, aby sám lépe zvládal situace, které vnímá jako stresující či rozrušující (Tran et al., 2018; Brindle et al., 2020; Aron, 2020a).

Výzkumy naznačují, že terapeutické programy všímavosti (*mindfulness*) a akceptace (ACT) mohou být velmi efektivní pro zvládnání vysoké citlivosti. *Mindfulness* terapie a terapeutické intervence se ukazují jako velmi efektivní pro redukci stresu a úzkostné a depresivní symptomatiky obecně. Pro vysoce citlivého člověka, dospělého i dítě, může být velmi vhodné se naučit pozorovat a vnímat své myšlenky, prožívání a fyziologické reakce. Důležitá je ovšem i část edukativní, aby vysoce citlivý jedinec porozuměl specifikům svého osobnostního rysu (Kuyken et al., 2016; Wyller, 2017; Greven et al., 2019; Lionetti et al., 2021; Aron, 2020a).

Jako vhodný směr terapie s vysoce citlivým dítětem se podle odborníků jeví rovněž kognitivně-behaviorální terapie. Terapeutické intervence by v tomto případě mohly například cílit na zvýšení sociálních dovedností vysoce citlivých dětí, vytvoření efektivních copingových strategií a zlepšení jejich emocionální (sebe)regulace. Vysoce citlivé děti mají také mnohdy tendence, zvláště pokud nevyrostají v podpůrném a přijímajícím prostředí, k iracionálnímu a maladaptivnímu myšlení. Kognitivně-behaviorální terapie tak může vysoce citlivému dítěti pomoci změnit tyto způsoby myšlení a odhalit spouštěče jeho silných emocionálních reakcí. To se pak následně může projevit i v jejich chování a prožívání (Wyller, 2017; Greven et al., 2019; Lionetti et al., 2021; Aron, 2020a).

Jako u jiných dětí, tak i u vysoce citlivých dětí se v nižším věku jeví jako vhodná terapie hrou, která může zvýšit jejich frustrační toleranci. Aron (2002) v tomto kontextu obzvláště doporučuje *floortime* intervence, hravé interakce na podlaze s odborníky nebo rodiči, které pro děti s poruchou autistického spektra, dysfázií nebo s poruchou pozornosti s hyperaktivitou propracoval S. I. Greenspan.⁵ Vzhledem ke kreativité vysoce citlivých dětí se jako vhodné jeví rovněž expresivní kreativní psychoterapeutické techniky – například různé formy arteterapie, od

⁵ Greenspan, S. I., Wieder, S., & Simons, R. (1997). *The child with special needs: Encouraging intellectual and emotional growth*. Addison Wesley Longman. Další informace jsou k nalezení též zde: [Learn Dr. Stanley Greenspan Floortime for Professionals and Parents](#).

kreslení, malování, modelování, včetně terapie v hliněném poli nebo terapii v pískovišti, po taneční terapii či muzikoterapii (Aron, 2002).

V tomto kontextu se jako velmi zajímavá jeví terapie založená na mentalizaci Petera Fonagy, která vychází z psychoanalytické psychoterapie a z teorie citové vazby. Fonagy mentalizaci chápe jako schopnost jedince rozumět tomu, co se děje v jeho mysli, a co se pravděpodobně může odehrávat v mysli druhého. Chování druhého pak chápe jako jeho intencionální rozhodování. Aby člověk mohl mentalizovat, musí být podle tohoto přístupu schopen odklonit svou pozornost (Fonagy & Allen, 2006). S tím ale mohou mít vysoce citlivé děti problém, a schopnost mentalizace můžou mít tudíž narušenou. Terapie založená na mentalizaci posiluje u dítěte (i dospělého) tuto schopnost a podle Fonagyho a dalších přináší pozitivní výsledky. Zde by ovšem bylo na místě se tématice blíže věnovat výzkumně.

Diskuze

Výzkumy naznačují, že vysoká citlivost je komplexní rys, nikoliv nějaká forma patologie, který je charakteristický pro 20–35 procent populace (Pluess et al., 2018). V odborných kruzích se vedou diskuze o tom, zda je vysoká citlivost dichotomní kategorií – člověk buď vysoce citlivý je, nebo není, či zda se citlivost pohybuje spíše na určitém spektru citlivosti (metaforicky vyjádřeno jako pampelišky, tulipány a orchideje) (Pluess et al., 2018; Lionetti et al., 2018). Vysoká citlivost zachycuje citlivost vůči prostředí, negativnímu, ale podle nejnovějších výzkumů také pozitivnímu. Je vnímána jako (částečně) dědičný rys, který je k nalezení nejen u lidí, ale rovněž u alespoň 100 zvířecích druhů a k jeho vzniku zřejmě přispěly evoluční důvody (Aron, 1997; Wolf et al., 2008; Van Doorn & Weissing, 2008; Pluess et al., 2015; Jagiellowicz et al., 2016; Miceli et al., 2017; Greven et al., 2019; Wikelski et al., 2020 ad.).

Vysoce citliví jedinci, děti i dospělí, potřebují specifické prostředí k tomu, aby prospívali a mohli naplno využít svého potenciálu (Acevedo, 2020). Nejedná se ovšem o nic složitého nebo nedostupného. Vysoce citliví lidé, a především děti, potřebují ze všeho nejvíc pocítit přijetí a pochopení ze strany druhých, nikoliv bagatelizaci jejich prožívání nebo dokonce odsuzování jejich citlivosti. Pokud vysoce citlivé děti vyrůstají v příznivých podmínkách, mohou dosahovat lepších výsledků než jejich vrstevníci, kteří vysoce citliví nejsou (Aron, 2002; Pluess & Belsky, 2013; Jagiellowicz et al., 2016; Scrimin et al., 2018). Výzkumy ovšem zároveň naznačují, že pokud vysoce citlivé dítě vyrůstá v prostředí náročném a stresujícím, kde se mu nedostává přijetí a podpory, může vykazovat vyšší výskyt depresivních a úzkostných poruch ve srovnání s vrstevníky, kteří vysoce citliví nejsou a zažívají podobné podmínky (Acevedo, 2020; Aron, 2020a; Hu, 2023).

Povědomí o vysoké citlivosti mezi laickou i odbornou veřejností zatím není samozřejmostí. A k vysoké citlivosti se také váže zatím mnoho nezodpovězených otázek, které vyžadují další výzkumy v této oblasti. Pokud rodiče a učitelé vědí o vysoké citlivosti dítěte, mohou tomu

uzpůsobit své vlastní reakce, způsob vymáhání a dodržování pravidel a podpořit své dítě v tom, aby si o sobě vybuodovalo pozitivní sebeobraz. Pokud budou mít o vysoké citlivosti větší povědomí odborníci v praxi, mohou dítěti nejen pomoci připravit intervenci na míru, ale mohou se také vyhnout přisouzení potenciálně špatné diagnózy (například poruchu pozornosti s hyperaktivitou, poruchu autistického spektra ad.) (Aron, 2002; Aron, 2012; Acevedo, 2020).

I když Elaine Aron představila koncept vysoké citlivosti již před 25 lety a v téže době popsala charakteristiky vysoce citlivého člověka a vysoce citlivého dítěte, v současném výzkumu je stále na místě zvýšit porozumění hypotetických charakteristik těchto lidí, dospělých i dětí. Mezi ně patří hloubka zpracování informací, snadná přestimulovatelnost (zahlcení) vnějšími a vnitřními podněty, intenzita emočního prožívání a nízký sensorický práh (Aron, 1997; Aron, 2002; Tillmann et al., 2018; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Hu, 2023).

Pro zvýšení porozumění charakteristik vysoce citlivých jedinců, dětí i dospělých, je také na místě rozšířit výzkum vztahů mezi vysokou citlivostí a existujícími teoriemi osobnosti a temperamentu (tzv. Velká pětka, Grayova teorie citlivosti vůči zpeřňování, Rothbartův temperamentový model, pětifaktorový model McCaeho a Costy ad.). Vysoká citlivost, zdá se, vykazuje pouze velmi mírné korelace s existujícími osobnostními rysy. Nejvíce tomu tak je u neurotismu a otevřenosti vůči zkušenosti (Grimen & Diseth, 2016; Lionnetti et al., 2018; Pluess et al., 2018; Lionnetti et al., 2019a; Aron, 2020a; Bröhl et al., 2022). Jeden z možných směrů budoucího výzkumu by tedy mohl být, zda vysoká citlivost není samostatným rysem (Greven et al., 2019). Velmi užitečný by byl také výzkum, který by se zaměřoval na výzkum vysoké citlivosti z hlediska vývojové psychologie a na její projevy v jednotlivých životních etapách.

Výzkum vysoké citlivosti nebyl lineární. Zkoumá se v kontextu teoretických konstruktů, ale i ty jsou vlastně stále na počátku a o jejich spolehlivosti a úplnosti se vedou diskuze na stránkách odborných časopisů a jinde ve vědeckých kruzích – a to nejen v oboru psychologie (Thibodeau et al., 2016). Ten nejaktuálnější teoretický přístup k vysoké citlivosti se nazývá citlivost vůči

prostředí (*environmental sensitivity*). Jedná se o metateorii, kterou vytvořil Michael Pluess v roce 2015. Citlivost vůči prostředí je definována jako schopnost registrovat a zpracovávat vnější stimuly (Pluess, 2015; De Villiers, 2017; Greven, 2019). Integruje čtyři nejlivnější teorie vysoké citlivosti, které vznikly od druhé poloviny 90. let.

Tou první a dosud nejlivnější teorií vysoké citlivosti, kterou integroval Pluessův metarámec, je teorie citlivosti smyslového zpracování. (*sensory processing sensitivity*) Tu vytvořila Elaine Aron (1997). Aron chápe vysokou citlivost jako relativně stálý, dědičný osobnostní rys, který je typický pro 20 procent populace. Klade důraz na vzrušivější centrální nervovou soustavu. Tou druhou je teorie diferenciální susceptibility (*differential susceptibility*), která se pojí s Jay Belskym (2009). Ten chápe vysokou citlivost jako náchylnost k vlivům prostředí. V tomto kontextu rozlišuje dva typy dětí: ty, které mají flexibilnější reakce na podněty z prostředí, a ty, které mají reakce spíše fixní. Další z vlivných teorií vysoké citlivosti je biologická citlivost vůči kontextu (*biological sensitivity to context*) (Boyce & Ellis, 2005). Podle ní je vysoká citlivost dána fyziologickou reaktivitou a je dále utvářena prostředím, ve kterém dítě vyrůstá (Pluess, 2015; Greven et al., 2019). Poslední teorií, kterou Pluess integroval do svého metarámce, je citlivost vůči pozitivním vlivům (*vantage sensitivity*) (Pluess & Belsky, 2013; De Villiers, 2017). Nejnovější výzkumy ovšem naznačují, že ani současný metateoretický rámeček není dostačující, a tudíž je žádoucí, aby se budoucí výzkumy vydaly i dále tímto směrem (Boele et al., 2023).

V současné době existuje několik způsobů, jak měřit vysokou citlivost. Tím prvním z nich je sebesuzovací škála pro dospělé, sebesuzovací škála pro děti a sebesuzovací škála pro děti – verze pro rodiče. Tyto škály byly vytvořeny Elaine Aron a vykazují dobré psychometrické vlastnosti (Aron, 1997; Aron, 2002; Booth et al., 2015; Jagiellowicz et al., 2016; Noncentini et al., 2017; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018 ad.). Další možností pro měření vysoké citlivosti u dětí je 23-položkový dotazník pro rodiče, který vytvořili Borterberg a Warreyn (2016). Ověření jeho psychometrických vlastností vyžaduje další výzkumy (Sperati et al., 2022). V posledních

letech také vznikl systém hodnocení chování vysoce citlivých dětí (Greven et al., 2019). Nejnovější měřicí nástroj pro měření vysoké citlivosti je dotazník citlivosti smyslového zpracování, který vytvořili De Gucht a Wilderjans (2022). Budoucí výzkum by se mohl zaměřit na vytvoření dalšího objektivního měřicího nástroje. Jako vhodné se jeví více rozpracovat systém hodnocení chování, a to nejen dětí, ale i dospělých. A je namístě uvažovat rovněž o tom, jak by polostrukturované rozhovory pomohly u jedince odhalit vysokou citlivost (Greven et al., 2019).

Rozvoj výzkumných možností v biologii člověka a v genetice se v posledních letech se nepříliš překvapivě promítl i do výzkumu vysoké citlivosti. Budoucímu výzkumu vysoké citlivosti by prospělo zkoumat ještě více biologické mechanismy, které by mohly být základem vysoké citlivosti (Tabak et al., 2022). Výzkumy markerů vysoké citlivosti naznačují, že vysoce citliví lidé mohou mít vzrušivější nervovou soustavu (Jagiellowicz et al., 2016; Acevedo et al., 2017). Na místě je proto dále pokračovat ve výzkumu biologie mozku, centrální nervové soustavy a osy hypotalamus-hypofýza-nadledvinky v souvislosti s vysokou citlivostí (Tabak et al., 2022).

Výzkumy dále naznačují, že zřejmě existuje vztah mezi krátkou alelou polymorfismu serotoninového transmiteru a polymorfismu dopaminového transmiteru a vysokou citlivostí (Chen et al., 2015; Homberg et al., 2016; Pearson et al., 2016; De Villiers et al., 2017; Bridges & Schendad, 2019 ad.). Budoucí výzkum by se mohl ještě více zaměřit na fyziologické reakce vysoce citlivých jedinců, včetně například neuroendokrinních reakcí na sociální stresory nebo kortizolovou reaktivitu, rozšířit snímání mozku vysoce citlivých osob (a i vysoce citlivých zvířecích druhů) za použití funkční magnetické rezonance (fMRI). Budoucí výzkum by se také mohl více zaměřit na otázky spojené s pozorností a kreativou vysoce citlivých lidí z biologického hlediska (Greven et al., 2019; Tabak et al., 2022).

Výzkum molekulární a behaviorální genetiky se v posledních letech značně rozmohl kvůli novým možnostem, které mají vědci v současné době v dispozici. Dříve se vysoká citlivost zkoumala v kontextu jednotlivých genů. Dnes se ukazuje, že je vysoká citlivost výsledkem

menších vlivů obrovského množství genů, nikoliv důsledek působení několika výrazných genů. To se ukazuje také u jiných osobnostních rysů. Výzkumníci naznačují, že vysoká citlivost je souhrou vlivů genetických a vlivů prostředí. Z toho důvodu se u vysoké citlivosti jako nejvhodnější jeví výzkum multigenový a multienvironmentální (Fox & Beevers, 2016; Keers & Pluess, 2017; Robbins, 2018; Jolicoeur-Martineau et al., 2018). Budoucí výzkum by se mohl zaměřit na longitudinální výzkum vysoce citlivých dvojčat. Také genetický výzkum vysoce citlivých zvířecích druhů by mohl přinést důležité poznatky v této problematice (Greven et al., 2019).

Výzkumy naznačují, že prostředí, ve kterém vysoce citlivé dítě vyrůstá, má zásadní vliv na jeho psychickou pohodu a budoucí životní spokojenost (Sobočko & Zelenski, 2015; Booth et al., 2015; Brindle et al, 2020; Aron, 2020a). Je tedy na místě dále v tomto výzkumu pokračovat, zpřesnit dosavadní poznatky a zaměřit se na tuto otázku také z hlediska vývojové psychologie. Výzkumníci vysokou citlivost také nahlízejí jako možný rizikový faktor depresivních, úzkostných nebo stresových poruch, pokud (vysoce citlivé) dítě nežije v přátelském, přijímajícím a podporujícím prostředí. V tomto kontextu je také důležité zmínit, že podle výzkumníků se etiologické faktory vysoké citlivosti přímo překrývají s etiologickými faktory některých psychiatrických poruch, například právě úzkostných nebo depresivních poruch nebo poruchy pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) (Greven et al., 2019). Výzkum vysoké citlivosti a možného atypického vývoje může ozřejmit několik zatím nezodpovězených otázek z oblasti psychopatologie. Vysoká citlivost se ovšem také jeví jako faktor, který může předpovědět úspěšnost preventivních a intervenčních psychosociálních programů (Lionetti et al., 2018; Nocentini et al., 2018; Pluess et al., 2018). I zde je potřeba dalšího výzkumu, aby dosavadní poznatky blíže zpřesnil.

V každodenním fungování vysoce citlivých dětí se projevují základní charakteristiky vysoké citlivosti – hloubka zpracování informací, snadná přestimulovatelnost (zahlcení), intenzivní

emocionální prožívání a nízký sensorický práh (Baryła-Matejczuk et al., 2020; Hu, 2023). Vysoce citlivé děti také mohou trpět nevysvětlitelnými somatickými potížemi, jako bolestmi hlavy nebo břicha nebo mohou mít časté pocity na zvracení. Mohou také mít problémy se spánkem – s usínáním, s nočním probouzením nebo nočními můrami (Soterberg & Warreayn, 2016). Pokud vysoce citlivé děti nevyrůstají v přijímajícím a podporujícím prostředí, existuje podle odborníků riziko vyššího výskytu internalizujících a externalizujících poruch chování a ruminace myšlenek (Di Paola et al., 2022; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021). Vysoce citlivé dítě, stejně jako každé jiné dítě, potřebuje kvalitní rodičovskou péči, pevnou citovou vazbu s rodiči (pečujícími osobami) a zažívat pocit přijetí (Meredith et al., 2016; Gulla & Golonka, 2021). To vše pro něj tvoří jakýsi ochranný faktor, aby mu umožní, aby vyrostlo v psychicky odolného, empatického a kreativního dospělého s pozitivním sebeobrazem a dobrou schopností emocionální regulace (Keers & Pluess, 2017; Scrimin et al., 2018; Aron et al., 2019; Hu, 2023).

Vysoce citlivé děti podle výzkumníků obzvláště potřebují laskavou a podporující péči. Zdá se, že aby z nich vyrostli psychicky odolní jedinci, pouhá absence nepříznivých zkušeností nestačí (Keers & Pluess, 2017). Zde je ale potřeba dalších výzkumů, protože tento poznatek je předmětem diskuzí mezi odborníky. Vhodné by byly především závěry z longitudinálních studií. Výzkumníci se shodují v tom, že nevhodný rodičovský styl, ať už autoritativní nebo příliš permissivní, má nepříznivý dopad na vysoce citlivé děti. Podle odborníků mohou tyto děti pak vykazovat problémy v sociálním chování, úzkostně-depresivní symptomatiku, jsou ale také náchylnější k nemocem nebo zraněním (Booth et al., 2015; Jagiellowicz et al., 2016; Slagt et al., 2016; Scrimin et al., 2018, Baryła-Matejczuk et al., 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Lionetti et al., 2021; Bas et al, 2021; Di Paola et al., 2022).

Na vysoce citlivé děti také velmi působí to, jak jejich rodiče prožívají a zvládají stresové situace. Například během koronavirové pandemie se ukázalo, že pokud rodič (vysoce citlivého) dítěte dokázal dobře regulovat své vlastní emocionální prožívání, byla tato náročná doba lépe

zvládnutelná i pro vysoce citlivé děti (Lionetti et al., 2022). Podobně dobrá emocionální regulace rodičů pomohla vysoce citlivým syrským uprchlíkům lépe zvládnout náročnou situaci, ve které se v důsledku války v Sýrii ocitli (Karam et al., 2019). Vzhledem k současné válce probíhající na Ukrajině (a válečným konfliktům i jinde ve světě, například v Súdanu) by se mohly budoucí výzkumy zaměřit na prožívání a copingové strategie vysoce citlivých dětí zasažených válečnými konflikty nebo například přírodními katastrofami. Výzkumy dále naznačují, že výchova (vysoce citlivého) dítěte může být náročná pro vysoce citlivého rodiče. Ti sami nemuseli v dětství zažít pevnou citovou vazbu, přijetí a pochopení. A tak, když se sami cítí zahlceni, mohou přistoupit k nevhodným rodičovským praktikám (Goldberg & Scharf, 2020; Aron, 2020b). Téma interakce mezi vysoce citlivým rodičem a jeho (vysoce citlivým) dítětem je zatím spíše okrajové, a tak by se tímto směrem mohl více ubírat budoucí výzkum vysoké citlivosti.

Podle odborníků se vysoce citlivé děti potřebují naučit několika velmi důležitým dovednostem, aby pro ně nebyl vnější, ale i jejich vnitřní svět tolik zahlcující. V první řadě je potřeba, aby se vysoce citlivé děti naučily emocionální regulaci a vytvořily si funkční copingové strategie (Scrimin et al., 2018; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021). Vysoce citlivé dítě prožívá „velké emoce“: když je šťastné, je opravdu hodně šťastné, když je smutné, je opravdu hodně smutné (Sobocko & Zelenski, 2015). Je vhodné, aby se vysoce citlivé děti také naučily, jak o sebe pečovat, když jsou přetíženy. V tomto ohledu jsou podle výzkumů pro vysoce citlivé děti důležité životní styl rodiny, dostatek odpočinku a fyzické aktivity a pobyt v přírodě (Yano & Oishi, 2018; Greven et al., 2019; Aron, 2020a; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Setti et al., 2022). Vzhledem k hloubce jejich uměleckého cítění a kreativitě je podle odborníků také důležité, aby vysoce citlivé dítě mělo ve svém každodenním životě dostatek kreativního vybití (Acevedo, 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Brindle et al., 2020). I když v současné době existuje již mnoho informací, co může vysoce citlivému dítěti pomoci, je na místě dalších longitudinálních výzkumů, aby se poznatky ještě více zpřesnily.

Podle odborníků se jako nejvhodnější rodičovský styl pro vysoce citlivé děti jeví tzv. laskavá disciplína a jasné stanovení hranic ve výchově (Lionetti et al., 2020). Vhodné je rovněž podporovat sociální vztahy dítěte, budovat jeho sebedůvěru a pozitivní sebeobraz, naučit ho se přizpůsobit těm, jež vysoce citliví nejsou, a přijímat kritiku a zpětnou vazbu (Scrimin et al., 2018; Aron, 2020a; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021; Hu, 2023). V tomto ohledu může dítěti pomoci nejen přístup rodičů (a dalších důležitých osob v životě dítěte, například prarodičů nebo učitelů), ale také například psychoterapie, ať už v podobě intervence nebo prevence. Výzkumy naznačují, že právě vysoká citlivost umožňuje větší vnímavost vůči psychosociálním intervencím, a tudíž se lze domnívat, že může být dokonce prediktorem úspěšné terapie (Tuvblad et al., 2016; Wyller et al., 2017; De Villiers et al., 2017; Tran et al., 2018). Výzkum psychoterapie vysoce citlivých dětí, ale i dospělých, je zatím velmi okrajovým tématem výzkumů a je teprve na svém úplném začátku. Bylo by tedy vhodné se této problematice věnovat výzkumně s větší intenzitou, protože má i důležité poznatky pro praxi.

Samostatným tématem je škola a školní prostředí a jeho vliv na psychickou pohodu a výkon vysoce citlivých dětí. Ukazuje se, že vysoce citlivé děti obzvláště potřebují kvalitní a přijímající prostředí i ve vzdělávací instituci. Atmosféra ve třídě a obecné klima školy mají značný vliv na jejich vnitřní prožívání a vnější behaviorální reakce (Tillmann et al., 2018; Greven et al., 2019; Baryła-Matejczuk et al., 2020; Baryła-Matejczuk & Fabiani, 2021). Podle odborníků je tedy důležité edukovat učitele o vysoké citlivosti, aby o tomto osobnostním rysu měli dostatek informací a mohli tak k dětem přistupovat individuálně a se skutečným porozuměním (Tillmann et al., 2018). Nejnovější výzkumy také naznačují, že vysoká citlivost může predikovat úspěšnost školních preventivních a intervenčních programů zaměřených na šikanu, depresivní prožívání nebo zneužívání návykových látek (Pluess & Boniwell, 2015; Thibodeau et al., 2016; Noncentini et al., 2018; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018). I tato zjištění mají důležité důsledky pro praxi, a i zde je třeba tyto poznatky dále výzkumně prohloubit.

Předkládaná práce má pochopitelně i své limity. Ten první souvisí s výběrem výzkumů použitých pro tuto přehledovou studii. Přes značné množství prostudované literatury k tématu vysoce citlivých dětí, jejich přijetí a potřeb, se ukázala omezená možnost získat přístup k dalším studiím na uvedené téma. Vzhledem k tomu, že vědecké poznatky o vysoké citlivosti se prohlubují již přes dvě desetiletí, nelze však očekávat žádné výrazné zkreslení neprostudováním dalších studií k tématu. Tím druhým limitem je skutečnost, že všechny představené výzkumy proběhly v zahraničí. Vzhledem k tomu, že vysoká citlivost podléhá také kulturním vlivům, je možné, že některé závěry by v českém prostředí byly nějakým způsobem odlišné.

Závěr

Počátky výzkumu vysoké citlivosti u dospělých i dětí se datují teprve do druhé poloviny 90. let, kdy americká psycholožka Elaine Aron publikovala první výsledky svého výzkumu. Skutečný zájem odborníků lze zaznamenat až v posledních 10 letech. Diskuze o tom, co a jaké aspekty jsou součástí vysoké citlivosti u dětí, s jakými problémy se vysoce citlivé děti potýkají či jak vysokou citlivost vlastně vůbec kvantitativně měřit, se objevují stále častěji na stránkách odborných psychologických periodik.

Z výzkumu lze usuzovat, že existuje individuální variabilita vysoké citlivosti. Není vysoce citlivý člověk (vysoce citlivé dítě) jako vysoce citlivý člověk (vysoce citlivé dítě). Výzkumníci se nicméně shodují v tom, že vysoce citliví lidé jsou emocionálně reaktivnější a zároveň empatičtější v porovnání s ostatní populací. Jsou také snadno sensoricky přestimulováni. Dokáží vnímat jemnější detaily a hlouběji zpracovávat podněty z prostředí v porovnání s ostatními, což je pozorovatelné i na skenech funkční magnetické rezonance (fMRI). V nových a neznámých situacích lze u vysoce citlivých osob pozorovat inhibované chování. Mají také tendence k nízkému sebehodnocení a velmi špatně snášejí kritiku.

Vysoce citlivé děti jsou více než jiné děti senzitivní na vlivy prostředí, ve kterém vyrůstají. Mezi odbornou i znalou laickou populací se pro vysoce citlivé děti uchytilo označení „orchideje“, protože stejně jako tato rostlina vysoce citlivé děti prospívají jenom ve velmi přijímajícím a podporujícím prostředí. Jsou tedy značně ovlivněni výchovným stylem rodičů či jiných primárních pečovatелů, ale také přístupem, který vládne v navštěvované vzdělávací instituci. Pokud vysoce citlivé děti zažívají nepřijímající, chladný a kritizující přístup, mají vyšší sklony k depresivitě a úzkostnosti. Pokud naopak zažívají přijetí a porozumění ve výchově, mohou jako jedinci plně využívat schopnosti vyšší empatie a kreativity.

Vysoce citlivé děti v první řadě potřebují pocítit přijetí a pochopení ze strany primárních pečovatелů i dalších autorit, které se podílejí na jejich výchově a vzdělávání. Potřebují také

porozumět silným a intenzivním emocím, které dnes a denně prožívají. Mohou potřebovat více času pro navázání sociální interakce. Vzhledem k jejich snadné přestimulovatelnosti, vysoce citlivé děti potřebují mnohem více sensorického odpočinku. Obecně mají velkou potřebu vztahovosti a více jim vyhovuje vztah jeden na jednoho. Potřebují mít také možnost uplatnit svou velkou kreativitu. Vzhledem ke svojí tendenci k vysoké sebekritičnosti a nízkému sebehodnocení potřebují podporu, aby si o sobě mohly vybudovat pozitivní sebeobraz.

V České republice se výzkum vysoké citlivosti, natož vysoce citlivostí dětí, věnuje pouze minimálně. Zcela chybí přehledová studie k uvedenému tématu, vycházející z nejnovějších renomovaných výzkumů. O vysoké citlivosti mnohdy nejsou dostatečně informováni pedagogové v mateřských, základních či středních školách, psychologové nebo speciální pedagogové v pedagogicko-psychologických poradnách či psychologové a psychoterapeuti ve svých praxích. Vysoce citlivé děti tak často zbytečně zažívají opakované nepochopení či dokonce trestání za své intenzivní prožívání či snadnou unavitelnost nebo dostanou nálepkou „problémových“ či „zvláštních/podivných“ dětí. V některých případech jsou pak dokonce mylně diagnostikovány, a to i psychology. Rozšíření povědomosti o vysoké citlivosti mezi odbornou i laickou veřejností má proto zásadní důležitost.

Přílohy

Tabulka témat ve výzkumu vysoké citlivosti a studie analyzované pro účely této diplomové práce z let 1915–2023:

Hlavní výzkumná agenda	Dílčí témata	Studie 2015–2023
Charakteristika vysoce citlivého dospělého (HSP)	Počty a rozložení HSP v populaci Model DOES Osobnost HSP HSP a Velká pětka Introverze a extroverze HSP HSP a neurotismus HSP a otevřenost ke zkušenostem Potíže HSP Prožívání stresu HSP Nízký sensorický práh HSP HSP a incidence úzkostných a depresivních poruch HSP a kreativita	Acevedo (2020) Aron (2020) Bas et al. (2021) Booth et al. (2015) Bridges & Schendan (2019) Brindle et al. (2020) Bröhl et al. (2022) Carr & Nielsen (2017) Di Paola et al. (2022) Gulla & Golonka (2021) Greven et al. (2019) Grimen & Diseth (2016) Hjordt & Stenæk (2019) Jagiellowicz et al. (2016) Jagiellowicz et al. (2020) Lionetti et al. (2018) Lionetti et al. (2019a) Lionetti (2020) Meredith et al. (2016) Pluess et al. (2020) Şengül-İnal & Sümer (2020) Setti et al. (2022) Sobocko & Zelenski (2015) Tabak et al. (2022) Van Reyn et al. (2022)
Charakteristika vysoce citlivého dítěte (HSC)	Model DOES Vývoj osobnosti HSC Zaměňování vysoké citlivosti a psychiatrických diagnóz HSC a nadání HSC a kreativita HSC a hloubka zpracování informací HSC a nízký sensorický práh Introverze a extroverze HSC Copingové strategie HSC	Acevedo (2020) Aron (2020) Baryła-Matejczuk et al. (2020) Baryła-Matejczuk et al. (2021) Baryła-Matejczuk et al. (2022) Booth et al. (2015) Boterberg & Warreyn (2016) Di Paola et al. (2022) Hartz & Williford (2015) Hu (2023) Iimura & Kibe (2020)

	HSC a stres	Jagiellowicz et al. (2016) Lionetti et al. (2018) Lionetti et al. (2019a) Lionetti (2020) Oeri et al. (2022) Pluess (2015b) Pluess et al. (2018) Pluess et al. (2020) Setti et al. (2022) Scrimin et al. (2018) Sperati et al. (2022) Weyn et al. (2022)
Teorie vysoké citlivosti (VC)	Teorie zátěžové diatézy Citlivost smyslového zpracování Teorie diferenciální susceptibility Biologická citlivost vůči kontextu Citlivost na pozitivní vlivy Citlivost vůči prostředí VC a vzrušivost CNS VC a zranitelnost HSP/HSC VC a psychická odolnost HSP/HSC VC a adaptace na prostředí VC z pohledu evoluce VC jako evoluční sebezáchovná strategie druhu Výzkum VC u zvířat	Acevedo et al. (2017) Acevedo (2020) Aron (2020) Belsky & Pluess (2009) Boele et al. (2023) Boyce & Ellis (2005) De Villiers et al. (2018) Greven et al. (2019) Greven (2020) Imura & Kibe (2020) Jolicoeur-Martineau et al. (2019) Lionetti (2020) Pluess (2013) Pluess & Belsky (2013) Pluess (2015a) Pluess & Boniwell (2015) Pluess et al. (2020) Wikelski et al. (2020)
Měření vysoké citlivosti	Sebeposuzovací škála pro HSP Sebeposuzovací škála pro HSC Sebeposuzovací škála pro HSC – verze pro rodiče Dotazník pro rodiče HSC Systém hodnocení vysoké citlivosti u dětí Dotazník citlivosti smyslového zpracování Psychometrické vlastnosti a validita uvedených měřících nástrojů Vliv kulturních podmínek na VC a její měření	Acevedo et al. (2017) Aron (2020) Aron et al. (2020) Booth et al. (2015) De Gucht et al. (2022) Ershova et al. (2018) Greven et al. (2019) Grimen & Diseth (2016) Imura & Kibe (2020) Konrad & Herzberg (2017) Khosravani et al. (2021) Lionetti et al. (2018) Lionetti (2020) Listou Grimen & Diseth (2016)

		<p>Montoya-Pérez (2019) Panagiotidi et al. (2020) Pluess et al. (2018) Pluess et al. (2020) Rinn et al. (2018) Şengül-İnal & Sümer (2020) Sobocko & Zelenski (2015) Sperati et al. (2022) Tillmann et al. (2018) Weyn et al. (2019) Weyn et al. (2022)</p>
Biologie vysoké citlivosti	<p>Biologické koreláty vysoké citlivosti Výzkum mozku HSP/HSC Vzrušivost CNS u HSP/HSC Role neurotransmiterů u vysoké citlivosti Dopamin a VC Serotonin a VC Markery VC Autonomní NS a VC VC a HPA VC a reaktivita kortizolu VC u zvířecích druhů</p>	<p>Acevedo et al. (2018) Greven et al. (2019) Homberg et al. (2016) Chen et al. (2015) Miceli et al. (2017) Naumann et al. (2020) Pearson et al. (2016) Robbins (2018)</p>
Vysoká citlivost a současné genetické poznatky	<p>Jednogenový výzkum Multigenový výzkum 5-HTTLPR a VC 5-HTTLPR a kreativita, deprese a psychiatrická onemocnění Geny vážící se k dopaminu a serotoninu</p>	<p>Assary et al. (2020) Fox & Beevers (2016) Homberg et al. (2016) Chen et al. (2015) Naumann et al. (2020) Robbins (2018) Tuvblad et al. (2016)</p>
Vliv genetických a environmentálních faktorů a vysoká citlivost	<p>Výzkum dvojčat Interakce mezi genetickými vlivy a vlivy prostředí Citlivost vůči negativním vlivům a geny Citlivost vůči pozitivním vlivům a geny Vrozená citlivost vs. získaná citlivost</p>	<p>Assary et al. (2020) Fox & Beevers (2016) Keers & Pluess (2017) Naumann et al. (2020) Pluess (2015a) Robbins (2018) Tuvblad et al. (2016)</p>
Každodenní fungování HSC	<p>Nízký sensorický práh Hloubka zpracování informací Silné emocionální prožívání MUPS, přijímání potravy a tekutin</p>	<p>Acevedo (2020) Aron et al. (2019) Baryła-Matejczuk et al. (2022) Boele et al. (2023) Booth et al. (2015)</p>

	<p>Internalizace a externalizace chování</p> <p>Seberegulace a regulace emocí</p>	<p>Boterberg & Warreyn (2016)</p> <p>Carr & Nielsen (2017)</p> <p>Hartz & Williford (2015)</p> <p>Hu (2023)</p> <p>Jagiellowicz et al. (2016)</p> <p>Jagiellowicz et al. (2020)</p> <p>Lionetti et al. (2019b)</p> <p>Lionetti et al. (2021)</p> <p>Oeri et al. (2022)</p> <p>Scrimin et al. (2018)</p> <p>Slagt et al. (2018)</p> <p>Sperati et al. (2022)</p> <p>Weyn et al. (2022)</p> <p>Yano & Oishi (2018)</p>
HSC a jejich potřeby	<p>Kvalitní rodičovský přístup</p> <p>Attachment</p> <p>Nevhodný rodičovský styl pro HSC</p> <p>Autoritativní a permissivní rodičovství a HSC</p> <p>Internalizace negativního sebepojetí</p> <p>Temperament a rodičovský styl</p> <p>Psychická odolnost a pohoda HSC</p> <p>HSC a životní styl rodiny</p> <p>HSC a emoční prožívání</p> <p>HSC a seberegulace</p> <p>HSC a prožívání stresových situací</p> <p>VC jako rizikový faktor pro úzkostně-depresivní symptomatiku</p> <p>HSC a prožívání stresu rodičů</p> <p>Copingové strategie HSC</p> <p>HSC a vysoce citlivý rodič</p> <p>HSC a vliv pobytu v přírodě</p> <p>HSC a COVID-19</p>	<p>Acevedo (2020)</p> <p>Aron et al. (2019)</p> <p>Aron (2020a)</p> <p>Aron (2020b)</p> <p>Baryła-Matejczuk et al. (2020)</p> <p>Baryła-Matejczuk et al. (2022)</p> <p>Boele et al. (2023)</p> <p>Booth et al. (2015)</p> <p>Boterberg & Warreyn (2016)</p> <p>Di Paola et al. (2022)</p> <p>Goldberg & Scharf (2020)</p> <p>Hartz & Williford (2015)</p> <p>Hu (2023)</p> <p>Imura & Kibe (2020)</p> <p>Karam et al. (2019)</p> <p>Lionetti et al. (2019b)</p> <p>Lionetti et al. (2021)</p> <p>Lionetti et al. (2022)</p> <p>Meredith et al. (2016)</p> <p>Oeri et al. (2022)</p> <p>Pluess (2015b)</p> <p>Setti et al. (2022)</p> <p>Scrimin et al. (2018)</p> <p>Slagt et al. (2018)</p> <p>Sperati et al. (2022)</p> <p>Yano & Oishi (2018)</p>
Vysoce citlivé děti a školní vzdělávací systémy	<p>HSC a jeho psychická pohoda ve vzdělávacím prostředí</p> <p>HSC a úspěšnost preventivních a intervenčních programů na školách (šikana, depresivní</p>	<p>Baryła-Matejczuk et al. (2020)</p> <p>Hartz & Williford (2015)</p> <p>Hu (2023)</p> <p>Imura & Kibe (2020)</p> <p>Lionetti et al. (2019b)</p>

	prožívání, zneužívání návykových látek) Zpětná vazba, kritika a HSC HSC a vrstevnické vztahy Pozornost a HSC	Nocentini et al. (2018) Oeri et al. (2022) Pluess & Boniwell (2015) Pluess et al. (2017) Thibodeau et al. (2016) Tillmann et al. (2018) Yano & Oishi (2018)
HSC (HSP) a psychoterapie	Úspěšnost psychoterapeutické intervence a HSP/HSC Symptomy a patologické jevy HSP/HSC Nízké sebevědomí Negativní sebepojetí Pocity studu Podpora vztahů Attachment HSP/HSP a druhy terapií (KBT, DBT, ACT, mindfulness, příroda)	Aron (2020) Baryła-Matejczuk et al. (2021) Brindle et al. (2020) Di Paola et al. (2022) Greven et al. (2019) Karam et al. (2019) Lionetti et al. (2021) Setti et al. (2022) Takahashi et al. (2019) Thibodeau et al. (2016) Tran et al. (2018) Tuvblad et al. (2016) Wyller et al. (2017)

Seznam použité literatury

Vědecké a akademické články

- Acevedo, B. P., Aron, E., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E. N., Marhenke, R., & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 14(6), 359–373.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: A review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions Royal Society B*, 373(20170106), 1–5. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Aron, E. N., Aron, A., Nardone, N., & Zhou, S. (2019). Sensory processing sensitivity and the subjective experience of parenting: An exploratory study. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*, 68(4), 420–435. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/fare.12370>
- Assary, E., Zavos, H. M. S., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2020). Genetic architecture of environmental sensitivity reflects multiple heritable components: A twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26, 4896–4904. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>
- Baryła-Matejczuk, M., Betancort, M., Ferrer-Cascales, R., & Artymiak, M. (2020). The highly sensitive child as a challenge for education: Introduction to the concept. *Problemy Wczesnej Edukacji/Issues in Early Education*, 48(1), 51–62. <https://doi.org/10.26881/pwe.2020.48.05>
- Baryła-Matejczuk, M., Bienie, J., Ślusarczyk, A. (2021). Link between sensory processing sensitivity and self-esteem using the sample of a group of Polish adolescents. *Journal of Communication and Behavioral Science*, 2, 5–18.
- Baryła-Matejczuk, M., Kata, G., & Poleszak, W. (2022). Environmental sensitivity in young adolescents: The identification of sensitivity groups in a Polish sample. *PLoS ONE*, 17(7), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271571>
- 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 sensitivity processing: A qualitative study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(21). <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>
- Boele, S., Bülow, A., De Haan, A., Denissed, J. J. A., & Keijsers, L. (2023). For better, for worse, or both? Testing environmental sensitivity models with parenting at the level of individual families. *Development and Psychopathology*, 1–17. <https://doi.org/10.1017/s0954579422001493>

- 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://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2015.07.020>
- Boterberg, S., & Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences, 92*, 80–86. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2015.12.022>
- Boyce, T. W., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress activity. *Development and Psychopathology, 17*(2), 271–301. <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. (2020). 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>
- Bröhl, A. S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., De Fruyt, F., Bastin, M., Weyn, S., Goossens, L., & Bijttebier, P. (2022). First look at the five-factor model personality facet associations with sensory processing sensitivity. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 41*(8), 5034–5047. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12144-020-00998-5>
- Carr, M., & Nielsen, T. (2017). A novel Differential susceptibility framework for the study of nightmares: Evidence for trait sensory processing sensitivity. *Clinical Psychology Review, 58*, 86–96. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.002>
- De Gucht, V., Wilderjans, T., & Woestenburg, D. (2022). The different faces of (high) sensitivity, toward a more comprehensive measurement instrument: Development and validation of the Sensory processing sensitivity questionnaire (SPSQ). *Journal of Personality Assessment, 104*(6), 1–16. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2032101>
- De Villiers, B., Lionetti, F., & Pluess, M. (2018). Vantage sensitivity: A framework for individual differences in response to psychological intervention. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 53*, 545–554. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1471-0>
- Di Paola, Noncentini, A., & Lionetti, F. (2022). Environmental sensitivity increases susceptibility to resilient contexts in adults with childhood experiences of neglect. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 1*–10. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-022-04001-1>
- Fox, E. & Beevers, C. G. (2016). Differential sensitivity to the environment: Contribution of cognitive biases and genes to psychological wellbeing. *Molecular Psychiatry, 21*, 1657–1662. <https://doi.org/10.1038/mp.2016.114>
- Goldberg, A., & Scharf, M. (2020). How do highly sensitive persons parent their adolescent children? The role of sensory processing sensitivity in parenting practices. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(6) 1825–1842. <https://doi.org/10.1177/0265407520911101>

- Gulla, B., & Golonka, K. (2021). Exploring protective factors in well-being: How sensory processing sensitivity and attention awareness interacts with resilience. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751679>
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., & Bittner, P. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Behavioral Review*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Grimen, H. L., & Diseth, Å (2016). Sensory processing sensitivity: Factors of the Highly sensitive person scale and their relationships to personality and subjective health complaints. *Perceptual and Motor Skills*, 123(3), 637–653. <https://doi.org/10.1177/0031512516666114>
- Hartz, K., & Williford, A. (2015). Child negative emotionality and caregiver sensitivity across context: Links with children’s kindergarten behaviour problems. *Infant and Child Development*, 24(2), 107–129. <https://doi.org/10.1002/icd.1887>
- Hjordt, L. V., & Stenæk, D. S. (2019). Sensory processing sensitivity and its association with season affective disorder. *Psychiatry Res.*, 272, 359–364. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.112>
- Homberg, J., Schubert, D., Asan, E., & Aron, E. N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neuroscience & Behavioral Reviews*, 71, 133–139. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>
- Hu, Y. (2023). Sensory processing sensitivity and children development in the context of environmental sensitivity. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 2082–2088. <http://dx.doi.org/10.54097/ehss.v8i.4649>
- Chen, Ch., Xiu, D., Chen, Ch., Moyzis, R., Xia, M., He, Y., Xue, G., Li, J., He, Q., Lei, X., Wang, Y., Liu, B., Chen, W., Zhu, B., & Dong, Q. (2015). Regional homogeneity of resting-state brain activity suppresses the effect of dopamine-related genes on sensory processing sensitivity. *PLoS ONE*, 10(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133143>
- Iimura, S., & Kibe, C. (2020). Highly sensitive adolescents benefit in positive school transitions: Evidence for vantage sensitivity in Japanese high-schoolers. *Developmental Psychology*, 56(8), 1565–1581. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/dev0000991>
- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social Behavior and Personality*, 44(2), 185–200. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2224/sbp.2016.44.2.185>
- Jolicoeur-Martineau, A., Belsky, J., Szekely, E., Widaman, K. F., Pluess, M., Greenwood, C., & Wazana, A. (2019). Distinguishing differential susceptibility, diathesis-stress, and vantage sensitivity: Beyond the single gene and environmental model. *Development and Psychopathology*, 32(1). <https://doi.org/10.1017/S0954579418001438>
- Karam, G. E., Fayyad, J. A., Farhat, C., Pluess, M., Haddad, Y. C., Tabet, C. C., Farah, L., & Kessler, R. C. (2019). Role of childhood adversities and environmental sensitivity in the development

- of post-traumatic stress disorder in war-exposed Syria refugee children and adolescents. *The British Journal of Psychiatry*, 214(6), 354–360. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.272>
- Keers, R., & Pluess, M. (2017). Childhood quality influences genetic sensitivity to environmental influences across adulthood: A life-course gene × environment interaction study. *Development and Psychopathology*, 29(5), 1921–1933. <https://doi.org/10.1017/s0954579417001493>
- Khodarahimi, S., Mirderikvand, F., & Amraei, K. (2022). The efficacy of affective and psychotherapy module for sleep disturbances in general anxiety disorder. *Explore*, 18(1), 17–24. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.011>
- Kuyken, W., Warren, R. S., Taylor, B., Whalley, C., Crane, G., & Bondolfi, C. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565–574. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>
- Lionetti, L., Aron, A., Aron, E. N., Burns, L. G., 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(24), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Noncentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019a). Sensory processing sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 138–152. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>
- Lionetti, F., Aron, E. N., Aron, A., Klein, D. N., & Pluess, M. (2019b). 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., Klein, D. N., Pastore, M., Aron, E. N., Aron, A., & Pluess, M. (2021). 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., Spinelli, M., Moscardino, U., Ponzetti, S., Garito, M. C., Dellagiulia, A., Aureli, T., Fasolo, M., & Pluess, M. (2022). The interplay between parenting and environmental sensitivity in the prediction of children’s externalizing and internalizing behaviors during COVID-19. *Development and Psychopathology*, 1–14. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001309>
- Mareš, J. (2013). Přehledové studie: Jejich typologie, funkce a způsob vytváření. *Pedagogická orientace*, 23(4), 427–454. <https://doi.org/10.5817/PedOr2013-4-427>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1994). The stability of personality: Observations and evaluations. *Current Directions in Psychological Sciences*, 3(6), 173–175. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770693>
- Meredith, P. J., Bailey, K. J., Strong, J., & Rappel, G. (2016). Adult attachment, sensory processing and distress in adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 70(1), 1–8. <https://doi.org/10.5014/ajot.2016.017376>

- Miceli, S., Kasfri, N. N., Joosten, J., Huang, C., Kepser, L., Proville, R., Selten, M. M., Van Eijs, F., Azarfar, A., Homberg, J. R., & Celikel, T. (2017). Reduced inhibition within layer IV of sert knockout rat barrel cortex is associated with faster sensory integration. *Cerebral Cortex*, *27*(2), 933–949. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhx016>
- Nocentini, A., Menesini, E., & Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children’s positive response to school-based antibullying intervention. *Clinical Psychological Science*, *6*(6), 848–859. <https://doi.org/10.1177/2167702618782194>
- Oeri, Niamh, Kunz, N. T., & Pluess, M. (2022). Variability in the relationship between parenting and executive functions in early childhood: The role of environmental sensitivity. Preprint. <https://doi.org/10.31219/osf.io/qmb5j>
- Pearson, R., McGeary, J., Maddox, W. T., & Beevers, C. G. (2016). Serotonin promoter polymorphism (5-HTTLPR) predicts biased attention for emotion stimuli: Preliminary evidence of moderation by the social environment. *Clinical Psychological Sciences*, *4*(1), 122–128. <https://doi.org/10.1177/2167702614562470>
- Pluess, M. (2015a). A vantage sensitivity: Environmental sensitivity to positive experiences as a function of genetic differences. *Journal of Personality*, *85*(1), 38–50. <https://doi.org/10.1111/jopy.12218>
- Pluess, M. (2015b). Individual differences in environmental sensitivity. *Child Development Perspectives*, *9*(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). Sensory-processing sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of vantage sensitivity. *Personality and Individual Differences*, *82*, 40–45. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>
- Pluess, M., Boniwell, I., Heffernon, K., & Tunariu, A. (2017). Preliminary evaluation of a school-based resilience-promoting intervention in a high-risk population: Application of an exploratory two-cohort treatment/control design. *Plos ONE*, *12*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177191>
- 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. (2020). People differ in their sensitivity to the environment: An integrated theory, measurement and evidence. *PsyArXiv*, 1–63. <https://doi.org/10.31234/osf.io/w53yc>
- Robbins, T. W. (2018). Opinion on monoaminergic contributions on traits and temperament. *Philosophical Transactions on the Royal Society B*, *373*(1744), 1–8. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0153>
- Şengül-İnal, G., & Sümer, N. (2020). Exploring the multidimensional structure of sensory processing sensitivity in Turkish samples. *Current Psychology*, *39*, 194–206. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9751-0>

- Setti, A., Lionetti, F., Kagari, R., Motherway, L., & Pluess, M. (2022). The temperament trait of environmental sensitivity is associated with connectedness to nature and affinity to animals. *Heliyon*, 8(7), 1–24. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09861>
- Scrimin S., Osler, G., Pozzoli, T., & Moscardino, U. (2018). Early adversities, family support, and child well-being: The moderating role of environmental sensitivity. *Childcare Care Health Development*, 44(6) 885–891. <https://doi.org/10.1111/cch.12596>
- Slagt, M., Dubas, D. J., Van Aken, M. A. G., Ellis, B. J., & Decović, M. (2018). Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting. *Developmental Psychology*, 54(3), 543–558. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/dev0000431>
- Sobocko, K., & Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.045>
- Soons, I., Brouwers, A., & Tomic, W. (2010). An experimental study of the psychological impact of mindfulness-based stress reduction program on highly sensitive persons. *Europe's Journal of Psychology*, 6(4), 148–169. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i4.228>
- Sperati, A., Spinelli, M., Fasolo, M., Pastore, M., Pluess, M., & Lionetti, F. (2022). Investigating sensitivity through the lens of parents: Validation of the parent-report version of the Highly sensitive child scale. *Development and Psychopathology*, 1–14. <https://doi.org/10.1017/S0954579422001298>
- Stuhemann, L., Y., Göbel, A., Bindt, C., & Mudra, S. (2022). Parental reflective functioning and its association with parenting behaviors in infancy and early childhood: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.765312>
- Tabak, B. A., Dupta, 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, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104210>
- Takahashi, T., Kawashima, I., Kumano, H., & Nitta, Y. (2019). 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>
- Thibodeau, E. L., August, G. J., Cicchetti, D., & Symons, F. J. (2016). Application of environmental sensitivity theories in personalized prevention for youth substance abuse: A transdisciplinary translational perspective. *Translational Behavioral Medicine*, 6(1), 81–89. <https://doi.org/10.1007/s13142-015-0374-4>
- Tillmann, T., El Matany, K., & Duttweiler, H. (2018). Measuring environmental sensitivity in educational contexts: A validation study with German-speaking students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 8(2), 17–28. <https://doi.org/10.5539/jedp.v8n2p17>
- Tuvblad, C., Narusyte, J., Comasco, E., Andershed, H., Andershed, A.-K., Colins, O. F., Kostas, A. F., & Nilsson, K. W. (2016). Physical and Verbal aggressive behavior and COMT genotype:

Sensitivity to the environment. *American Journal of Medical Genetics: Neuropsychiatric Genetics*, 171(5), 708–718. <https://doi.org/10.1002/ajmg.b.32430>

Van Reyn, C., Koval, P., Bastian, B. (2022). Sensory processing sensitivity and reactivity to daily events. *Social Psychological and Personality Sciences*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/19485506221119357>

Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Greven, C. U., Goossens, H. C., Van Den Noortgate, W., Verschueren, K., Bastin, M., Van Hoof, E., De Fruyt, F., & Bijttebier, P. (2019). Psychometric properties of the Highly sensitive child scale across developmental stage, gender, and country. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40, 3309–3325. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00254-5>

Weyn S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Goossens, L., Bosmans, G., Van Den Noortgate, W., Debeer, D., Bröhl, A. S., & Bijttebier, P. (2022). Improving the measurement of environmental sensitivity in children and adolescents: The Highly sensitive child scale–21 item version. *Assessment*, 29(4), 607–629. <https://doi.org/10.1177/1073191120983894>

Wikelski, M., Muller, U., Scocoo, P., Catorci, A., Desinov, L. V., Belyaev, M. Y., Keim, D., Pohlmeier, W., Fechtelelrm G., & Mai, P. M. (2020). Potential short-term earthquake forecasting by farm animal monitoring. *International Journal of Behavioural Biology*, 126(9), 931–941. <http://dx.doi.org/10.1111/eth.13078>

Wolf, M., Van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105(41), 15825–15830. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1073/pnas.0805473105>

Wyller, H. B., Wyller, V. B. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing and psychological distress: A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Psychologist*, 4(5). <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e15>

Yano, K., & Oishi, K. (2018). The relationships among daily exercise, sensory-processing sensitivity, and depressive tendency in Japanese university students. *Personality and Individual Differences*, 127, 49–53. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.047>

Monografie a slovníky

Acevedo, B. (ed.). (2020). *The highly sensitive brain: Research, assessment, and treatment of sensory processing sensitivity*. Academic Press.

- Acevedo, B. P. (2020), The basics of sensory processing sensitivity, 1–15.
- Lionetti, F. (2020). Assessment of sensory processing sensitivity across lifespan, 17–49.
- Greven, C. U. (2020). Sensory processing sensitivity – For better or for worse? Theory, evidence, and societal implications, 51–74.
- Jaggiellowicz, J., Zarinafsar, S., & Acevedo, B. P. (2020), Health and social outcomes in highly sensitive persons, 75–107.
- Naumann, F. V., Acevedo, B. P., & Homberg, J. R. (2020), Etiology of sensory processing sensitivity: Neurobiology, genes, and evolution, 109–134.

- Aron, E. N. (2020a), Clinical assessment of sensory processing sensitivity, 135–164.
- Aron, E. N. (1997). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Broadway books. (Česky Aron, E. N. (2020). *Vysoce citliví lidé: Jak vzkvétat ve světě, který vás zahlcuje*. Fontána.)
- Aron, E. N. (2002). *The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them*. HarperCollins Publishers. (Česky Aron, E. N. (2021). *Vysoce citlivé děti*. Fontána.)
- Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. Routledge.
- Aron, E. N. (2020b). *Highly sensitive parent: Be brilliant in your role even if the world overwhelms you*. Citadel.
- Davidson, R. J., Scherer, K. R. & Goldsmith, H. H. (eds.). (2003). *Handbook of affective sciences*. Oxford University Press.
- Kagan, J. (2003). Behavioural inhibition as a temperament category, 320–331.
- Eisenberg, N. W., Damon W., Lerner, R. M. (eds.). (2006). *The handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*. John Willey & Sons, Inc.
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006), Temperament, 99–166.
- Fonagy, P., & Allen, G. (Eds.). (2006). *The handbook of mentalization-based treatment*. 1st edition. Wiley.
- Gray, J. A. (2000). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. 2nd. Oxford University Press.
- Greenspan, S. I., Wider, S., & Simons, R. (1997). *The child with special needs: Encouraging intellectual and emotional growth*. Addison Wesley Longman.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Portál.
- Zentner, M., & Shiner R. (eds.). (2012). *Handbook of temperament*. Guilford Press.
- Kolář, M. (2021). *Nová cesta k léčbě šikany*. Portál.
- Lanyado, M., & Horne, A. (2013). *The handbook of child and adolescent psychotherapy: Psychoanalytic approaches*. Routledge.
- Kristal, J. (2005). *The temperament perspective: Working with children's behavioral styles*. Paul H. Brookes Publishing Company.
- Rothbart, M. K. (2011). *Becoming who we are: Temperament and personality development*. Guilford Press.
- Zentner, M., & Shiner R. (eds.). (2012). *Handbook of temperament*. Guilford Press.
- Aron, E. N. (2012), Temperament in psychotherapy: Reflections on clinical practice with trait of sensitivity, 645–670.

Disertační práce

- Assary, E. (2019). *Genetics of environmental sensitivity and its moderating effects on mental health outcomes* [Doctoral dissertation, Queen Mary University of London]. [Genetics of Environmental Sensitivity and its Moderating Effects on Mental Health Outcomes \(qmul.ac.uk\)](https://qmul.ac.uk)
- Booth, J. C. (2018). *Individual differences in environmental sensitivity: Implications for psychological wellbeing* [Doctoral dissertation, St Cross College, University of Oxford]. [British Library EThOS: Individual differences in environmental sensitivity \(bl.uk\)](https://bl.uk)
- Cater, K. (2021). *The benefits and challenges of environmental sensitivity for postsecondary learners: Implications for education policy, practice and institutions* [Doctoral dissertation, University of the Sunshine Coast]. [The Benefits and Challenges of Environmental Sensitivity for Postsecondary Learners: Implications for Education Policy, Practice and Institutions - University of the Sunshine Coast, Queensland \(usc.edu.au\)](https://usc.edu.au)

Populárně-naučná literatura dostupná v českém jazyce

- Aron, E. N. (2022a). *Vysoce citliví lidé a vztahy: Jak se vyznat ve svých vztazích a zvládat je. 1. díl.* Fontána.
- Aron, E. N. (2022b). *Vysoce citliví lidé a vztahy: Jak se vyznat ve svých vztazích a zvládat je. 2. díl.* Fontána.
- Blažejová, L. (2022). *Cíta: Proč svět nutně potřebuje citlivé introvert(k)y.* Blaze.jé.
- Boyce, T. W. (2019). *Orchidej a pampeliška: Šťastné děti – geny, výchova nebo něco jiného?* Triton.
- Dahlin, D., Hägglund, M. (2013). *Naučte se plavat v moři emocí, aneb jak přežít s darem mimořádné citlivosti.* Motto.
- Dahlin, D., Hägglund, M. (2018). *Stůjte si za svým: I citliví lidé se dokážou vymezit.* Portál.
- Elle, C. R. (2020). *Citliví a přesto šťastní: Příručka přežití pro citlivé lidi.* Grada.
- Hammarstedt, A. S. (2021). *První pomoc pro vysoce citlivé.* Portál.
- Harke S. (2019). *Senzitivní lidé: Jak najít emoční rovnováhu.* Fontána.
- Hoffmann, A. (2014). *Hypersenzitivní děti: Laskaví poslové univerza.* Práh.
- Leuze, J. (2022). *Výchova vysoce citlivých dětí: Rodičovské tipy pro prvních deset let.* Portál.
- Löhken, S. (2013). *Síla introvertů: Jak uspět ve světě, který přeje extrovertům.* Grada.
- Orloff, J. (2018). *Průvodce pro vysoce citlivé lidi: Jak prožít šťastnější a vyrovnanější život.* Grada.
- Orloff, J. (2022). *365 tipů pro vysoce citlivé lidi: Jak se cítit dobře po celý rok.* Grada.
- Sand, I. (2016). *Přecitlivělost není slabost.* Portál.
- Sand, I. (2018). *Citlivý pomocník: Vysoká citlivost v pomáhajících profesích.* Portál.
- Sand, I. (2020). *Přecitlivělí lidé a introverti: Jak žít ve svou vysokou citlivostí.* Eugenika.
- Sellin, R. (2019). *Blíž tě nepustím: Jak v sobě najít střed a nastavit hranice.* Portál.

Sellin, R. (2021). *Vysoce citliví lidé mezi námi: Jak z nevýhody udělat přednost*. Portál.

Sohst, K. (2016). *Citlivost jako výhoda: Jak proměnit svou citlivost v sílu*. Grada.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky:	Kathleen Geaney
Studijní program:	NMgr. Psychologie
Název práce:	Vysoce citlivé dítě a jeho přijetí
Vedoucí práce:	PhDr. Jan Vyhnálek, Ph.D.
Rok dokončení práce:	2023
Počty znaků hlavního textu:	
Celkový počet znaků:	

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Kathleen Geaney
 Obor studia: N Mgr. psychologie
 Název práce: Vysoce citlivé dítě a jeho přijetí: Přehledová studie.
 Vedoucí/oponent práce: PhDr. Jan Vyhnálek, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 97
 Počet stránek příloh: 5
 Počet titulů v seznamu literatury: 106

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Soutěž¹ ano?

x

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Soutěž¹ ano?

x

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

x				
---	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Soutěž¹ ano?

x

Přístup autora k řešení problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

x				
---	--	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

¹ Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jak byste shrnula svou zkušenost s rešerší a jejím zpracováním v přehledové studii? Přinesla Vám v něčem nový pohled na toto téma oproti předchozí znalosti z knižních publikací?

Jaké informace o vysoce citlivých dětech byste zdůraznila, pokud byste vytvářela vzdělávací seminář pro učitele?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Autorka zpracovává aktuální téma vysoce citlivých dětí, a svou práci otevírá v českém prostředí nové pole výzkumu. Jak dokládá i v práci vhodně přiřazený seznam popularizačních publikací v českém překladu, jde o téma vyvolávající oprávněně velký zájem veřejnosti. Integrativní přehledová studie je uvedena podrobnou metodologií, která je přehledně ilustrována v procesních diagramech a v dalších částech práce naplněna uceleným a srozumitelným způsobem. Postup rešerše je jasně dokumentovaný, základní vzorek je rozsáhlý, analýza nejen shrnuje hlavní témata výzkumu, ale kriticky je hodnotí. Jasná struktura celé práce, od členění textu na kapitoly až po strukturu jednotlivých odstavců, je výsledkem kvalitní analýzy a je shrnutá v přehledné tabulce v příloze. Rozsáhlá diskuse syntetizuje hlavní témata, rekapituluje je a zdůrazňuje v nich výzvy pro další výzkum i aplikaci v praxi. Tím je práce dobrým inspirujícím východiskem pro další autory v českém prostředí. Za velký klad práce považuji zaměření autorky na aplikaci nejen v oblasti rodiny a psychoterapie, kde získalo téma vysoce citlivých jedinců velký ohlas odborné i laické veřejnosti, ale také školy, která v této oblasti pociťuje nedostatek osvěty. Přenesení tématu do českého prostředí v přehledové studii považuji za významný počín, jehož logickým dokončením by byla publikace textu v odborném časopise. Práci doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci.

Doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci*

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 25.5.2023



* nehodící se škrtněte nebo vymažte

**Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: PhDr. Kathleen Geaney, Ph.D.
Obor studia: psychologie
Název práce: Vysoce citlivé dítě a jeho přijetí: Přehledová studie
Oponent práce: Mgr. Johana Růžičková, PhD.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 87

Počet stránek příloh: 5

Počet titulů v seznamu literatury: 92

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

1				
---	--	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

1				
---	--	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

1				
---	--	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

1				
---	--	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

1				
---	--	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

1				
---	--	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

1				
---	--	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

1				
---	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

1				
---	--	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

x				
---	--	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

1				
---	--	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Které oblasti dané problematiky zůstávají výzkumně nepokryty, resp. nedostatečně pokryty? Kde vidíte možnosti dalšího zkoumání?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Téma vysoké citlivosti je v České republice stále jistým nováčkem. V posledních letech se o něm sice dosti diskutuje a známý začíná být tento fenomén i v části laické veřejnosti, nejnovější odborné studie a články v češtině ale stále chybí. Vysoká citlivost u dětí je pak pokryta ještě méně. Přehledová studie autorky je tak sama o sobě vysoce aktuálním a přínosným počinem.

Autorka nejprve zavádí základní pojmy potřebné pro porozumění textu, následně podává charakteristiku vysoce citlivých dospělých a dětí, podrobně se zabývá teoriemi vysoké citlivosti a jejímu měření. Samostatné kapitoly věnuje vysoce citlivým dětem, jejich potřebám, výchově a vzdělávání.

V takové šíři a důrazu na odbornost je text v českém prostředí skutečně výjimečný, k tématu vysoké citlivosti u dětí jsou v češtině k dispozici pouze texty populárně naučné. Kromě řady výzkumů zpracovala autorka i dizertační práce dosud nepublikované. Oceňuji její náročnost při výběru pramenů i transparentnost v postupu při jejich zařazení/vyřazení do studie. Celkově vnímám práci jako nadprůměrnou a doporučuji ji k obhajobě s hodnocením výborně. Osobně se přimlouvám, aby autorka zvážila i možnost publikace.

Doporučuji do soutěže o nejlepší studentskou práci: ano

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:

