

VYSOKÁ CITLIVOST A COPINGOVÉ STRATEGIE JAKO PREDIKTORY WELL-BEINGU

Vysoká citlivost, v odborné literatuře označovaná jako senzitivita senzorického zpracování (*sensory processing sensitivity* = SPS¹), představuje charakteristiku na pomezí osobnostního rysu a temperamentu. Tento konstrukt popisuje tendenci jedince k hlubšímu zpracovávání informací, zvýšené vnímavosti vůči vnějším i vnitřním podnětům, vyšší emotivitě a empatii a současně i větší náchylnosti k přetížení (Aron, 2020).

Výzkumy ukazují, že vysoká citlivost bývá spojována s psychickými obtížemi, včetně snížené úrovně well-beingu (Booth et al., 2015; Sobocko & Zelenski, 2015). To však nemusí znamenat, že citlivost sama o sobě vede k obtížím. Vysoce citlivé jedince lze přirovnat k „houbám“, které intenzivně nasávají podněty ze svého okolí, ať už pozitivní, nebo negativní. Nepříznivé podmínky mohou jejich zranitelnost zvyšovat, zatímco příznivé prostředí může působit jako ochranný faktor, a to výrazněji než u méně citlivých osob (Aron et al., 2005; Booth et al., 2015). Stejně tak se ukazuje, že vhodné intervence a podpůrné programy mohou být pro osoby s vyšší mírou citlivosti obzvláště účinné (Lionetti et al., 2018; Pluess & Boniwell, 2015).

Na psychickou pohodu tedy nepůsobí pouze samotná míra citlivosti. Jedním z faktorů, které mohou hrát roli, jsou copingové strategie, způsoby, jimiž jedinec reaguje na zátěž a zvládá stresové situace (Carver & Connor-Smith, 2010). Na základě výše uvedeného by se dalo očekávat, že u osob s vyšší mírou citlivosti bude vliv copingových strategií na well-being silnější.

Cílem této práce je prozkoumat vztah mezi mírou citlivosti, copingovými strategiemi a well-beingem. Zjistit, zda je coping nebo míra citlivosti silnějším prediktorem well-beingu a jakou roli hraje jejich vzájemná interakce.

V práci se zaměříme na dvě skupiny copingových strategií, které rozlišují, zda člověk problém aktivně řeší, nebo se od něj spíše distancuje, tedy na příklonový (*approach*) coping, jenž bývá spojován s vyšším well-beingem, a vyhýbavý (*avoidant*) coping, který je naopak spojován s nižším well-beingem (Littleton et al., 2007).

K analýze uvedených vztahů je využit model lineární regrese. Data byla získána prostřednictvím vlastního online dotazníkového šetření.² Výzkumný soubor tvoří 200 respondentů ve věku 20 – 45 let, z toho 163 žen a 35 mužů, dva respondenti zvolili možnost jiné.

¹ V metodologické části je pro stručnost užívána zkratka SPS pro označení míry citlivosti

² Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=618>.

LINEÁRNÍ MODEL

Jednotlivé proměnné byly operacionalizovány jako hrubé skóry získané z odpovědí v příslušných dotaznících, které dané konstrukty měří. Vyšší hrubý skór znamená vyšší míru citlivosti, vyšší úroveň well-beingu a častější používání daných copingových strategií. Všechny nezávislé proměnné byly centrovány (odečtením jejich průměru) s cílem snížit multikolinearitu a umožnit smysluplnější interpretaci interakčních efektů.

Závislá proměnná:

- Wellbeing

Prediktory:

- SPS
- Vyhýbavý coping
- Příklonový coping
- Interakce SPS x vyhýbavý coping
- Interakce SPS x příklonový coping

VÝSLEDKY

Hodnota $F(5, 194) = 21,55$, $p < 0,001$ ukazuje, že náš lineární regresní model je statisticky významný, tedy že alespoň jeden z prediktorů významně přispívá k vysvětlení variability úrovně well-beingu. Koeficient determinace ($R^2 = 0,357$) uvádí, že model vysvětluje přibližně 36 % variability úrovně well-beingu. Upravený koeficient determinace ($\text{Adj. } R^2 = 0,34$) je pouze o něco nižší než R^2 , což svědčí o tom, že do modelu nebyly zahrnuty nadbytečné proměnné. Tyto výsledky jsou shrnuty v Tabulce 1.

Tabulka 1

Ukazatel kvality modelu

R^2	Adj. R^2	F	p
0,357	0,340	21,553	<0,001

Jak ukazuje Tabulka 2, ze zkoumaných prediktorů se jako statisticky významné ukázaly SPS, příklonový coping a vyhýbavý coping. Vyšší SPS je spojeno s nižší úrovní well-beingu ($\beta = -0,25$), konkrétně zvýšení SPS o jednu směrodatnou odchylku je spojeno se snížením well-beingu o 0,25 směrodatné odchylky. Častější používání příklonových copingových strategií souvisí s vyšším well-beingem ($\beta = 0,39$), zatímco vyhýbavý coping predikuje nižší well-being ($\beta = -0,33$). Standardizované koeficienty β umožňují také porovnání relativní síly

jednotlivých prediktorů, z čehož vyplývá, že copingové strategie mají silnější vztah k úrovni well-beingu než SPS.

Do modelu byly zahrnuty také interakční efekty mezi SPS a copingovými strategiemi, které se ale ukázaly jako velmi malé a statisticky nevýznamné (příklonový coping x SPS: $\beta = -0,009$, $p > 0,05$; vyhýbavý coping x SPS: $\beta = 0,018$, $p > 0,05$). To naznačuje, že vliv SPS na well-being se neliší v závislosti na typu copingových strategií.

Tabulka 2

Vícenásobná lineární regrese

Prediktor	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>p</i>
Konstanta	51,60	0,39		<0,001
SPS	-0,09	0,02	-0,25	<0,001
Příklonový coping	0,41	0,06	0,39	<0,001
Vyhýbavý coping	-0,38	0,07	-0,33	<0,001

ZÁVĚR

Výsledky této práce ukazují, že copingové strategie jsou silnějšími prediktory well-beingu než SPS. To naznačuje, že ačkoli vysoká citlivost může představovat rizikový faktor, copingové strategie mají v konečném důsledku větší význam pro psychickou pohodu. Model vysvětluje přibližně 36 % variability well-beingu, což svědčí o existenci dalších faktorů, které jej ovlivňují. Interakční efekty mezi SPS a typem copingových strategií byly nevýznamné, takže ačkoli bychom na základě předchozí literatury (Lionetti et al., 2018; Pluess & Boniwell, 2015) očekávali, že u osob s vyšší SPS bude vliv copingových strategií na well-being silnější, naše výsledky tuto hypotézu nepodpořily.

LITERATURA

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

Aron, E. N. (2020). *Výsoce citliví lidé: jak vzkvétat ve světě, který vás zahlcuje*. Fontána.

Booth, C., Standage, H., & Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 87, 24-29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>

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

Littleton, H., Horsley, S., John, S., & Nelson, D. V. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 977-988. <https://doi.org/10.1002/jts.20276>

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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011>

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>