

## Vztah mezi dimenzemi vysoké citlivosti a pocitem koherence

Senzibilita senzoričkého zpracování (*sensory processing sensitivity, SPS*) nazývaná dále jako vysoká citlivost (*high sensitivity*) je konstrukt, který vzbudil v posledních letech značný společenský zájem, a to nejen ve vědeckém, ale i populárně naučném prostředí (např. Aron, 2002, 2013; Orloff, 2018). Tento koncept je úzce spjat se jménem klinické psycholožky Elaine N. Aron, která vysokou citlivost formulovala jako temperamentový rys vycházející z biologicky podmíněné citlivosti centrálního nervového systému (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012).

Vysoká citlivost je charakterizována především zvýšenou emoční reaktivitou, hlubším zpracováním informací a větší vnímavostí k jemným podnětům, zároveň však i tendencí k snadné „přestimulovanosti“ (Aron et al., 2012). Přestože byla vysoká citlivost původně chápána jako jednorozměrný konstrukt, další výzkumy naznačují její vícerozměrnou strukturu. Studie Smolewské et al. (2006) identifikovala tři základní dimenze: *Ease of Excitation* (EOE), tedy snadnou přetíženost vnitřními i vnějšími podněty, *Low Sensory Threshold* (LST), označující nízký senzoričkový práh, a *Aesthetic Sensitivity* (AES), která se vztahuje k citlivosti na estetické podněty a jemné nuance.

Dalším pro tuto práci důležitým konceptem je pocit koherence (*sense of coherence, SOC*), který představil Aaron Antonovsky v rámci salutogenetického modelu zdraví (Antonovsky, 1993). Pocit koherence je považován za globální orientaci člověka vůči světu kolem něj, jak k vnitřnímu (vlastní pocity, myšlenky, zdraví), tak vnějšímu (sociální okolí, prostředí). Tři hlavní složky pocitu koherence jsou: *srozumitelnost* (pochopení a předvídatelnost životních podnětů), *zvládnutelnost* (přístup k potřebným zdrojům pro zvládnání těchto podnětů) a *smysluplnost* (vnímání výzev jako hodnotných a motivujících).

Dosavadní výzkumy naznačují, že vztah mezi vysokou citlivostí a pocitem koherence není jednoznačný. Zatímco některé dimenze citlivosti souvisejí s nižší koherencí, jiné mohou být spojeny i s jejími pozitivními aspekty (Evers et al., 2008; Yano et al., 2019). Vzhledem k těmto nejednoznačným zjištěním je cílem této práce prozkoumat vztah mezi dimenzemi vysoké citlivosti a pocitem koherence. Z tohoto důvodu formuluji následující výzkumnou otázku:

**VO:** Které dimenze vysoké citlivosti predikují úroveň pocitu koherence?

Data<sup>1</sup> použitá v této seminární práci vycházejí z výzkumu realizovaného v rámci mé bakalářské práce. Datový soubor byl získán pomocí dotazníkového šetření a obsahuje celkem 272 respondentů, z toho 86 mužů (31,6 %), 182 žen (66,9 %) a 4 respondenty (1,5 %), kteří zvolili možnost „jiné“. Věk participantů se pohyboval v rozmezí 18 až 74 let ( $M = 29,69$ ;  $SD = 7,9$ ).

Vysoká citlivost byla měřena škálou Highly Sensitive Person Scale (HSPS) (Aron & Aron, 1997) s využitím tří dimenzí (EOE, LST, AES; Smolewska et al., 2006) a pocit koherence pomocí škály Sense of Coherence (SOC) (Antonovsky, 1993).

### Popis proměnných datového souboru

*Závislá proměnná:*

- Pocit koherence (SOC – celkové skóre)

*Nezávislá proměnná:*

- Ease of Excitation (EOE) – snadná přetíženost vnitřními i vnějšími podněty
- Low Sensory Threshold (LST) – nízký senzoričkový práh
- Aesthetic Sensitivity (AES) – citlivost na estetické podněty a jemné nuance

---

<sup>1</sup> Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=713>

## Výsledky analýzy

Pomocí lineární regresní analýzy bylo zkoumáno, do jaké míry jednotlivé tři faktory vysoké citlivosti, popsané dle Smolewské et al. (2006), predikují úroveň pocitu koherence. Podmínky pro provedení regresní analýzy byly zkontrolovány a splňovaly běžné požadavky. Nízký sensorický práh (LST) ( $\beta = -0,23$ ;  $p < 0,001$ ) a snadná přetíženosť vnitřními i vnějšími podněty (EOE) ( $\beta = -0,42$ ;  $p < 0,001$ ) se ukazují jako významné negativní prediktory úrovně pocitu koherence – čím vyšší skóre v těchto dimenzích, tím nižší úroveň pocitu koherence účastníci vykazují. Naopak citlivost k estetickým podnětům a jemným nuancím (AES) nebyla statisticky významným prediktorem ( $\beta = 0,10$ ;  $p = 0,066$ ).

Celkový model regresní analýzy je statisticky významný ( $F(3,268) = 40,71$ ;  $p < 0,001$ ). Korelační koeficient ( $R = 0,56$ ) a koeficient determinace ( $R^2 = 0,31$ ) naznačují, že prediktory vysvětlují přibližně 31 % rozptylu závislé proměnné – pocitu koherence. To znamená, že zhruba třetina variability v pocitu koherence může být vysvětlena jednotlivými dimenzemi vysoké citlivosti, zatímco zbytek variability je ovlivněn jinými faktory, které nebyly v modelu zahrnuty.

### Tabulka 1

#### Výsledky lineární regresní analýzy

Model	faktory HSPS	B	$\beta$	p
SOC	AES	1,91	0,10	0,066
	LST	-3,49	-0,23	<0,001
	EOE	-4,39	-0,42	<0,001

*Poznámka:* SOC = Sense of Coherence Scale, HSPS = Highly Sensitive Person Scale, EOE = Ease of Excitation; AES = Aesthetic Sensitivity; LST = Low Sensory Threshold;  $R = 0,56$ ;  $R^2 = 0,31$ ;  $p$  (pro celý model) <0,001

### Závěr

Výsledky této práce potvrdily, že mezi dimenzemi vysoké citlivosti a pocitem koherence existuje významný vztah. V souladu s předchozími studiemi (Evers et al., 2008; Yano et al., 2019) se ukázalo, že některé dimenze vysoké citlivosti souvisejí s nižší úrovní pocitu koherence. Konkrétně snadná přetíženosť podněty (EOE) a nízký sensorický práh (LST) se projeví jako významné negativní prediktory, přičemž nejsilnější vliv měla dimenze EOE ( $\beta = -0,416$ ;  $p < 0,001$ ), následovaná dimenzí LST ( $\beta = -0,231$ ;  $p < 0,001$ ).

Naopak citlivost k estetickým podnětům (AES) se jako významný prediktor neprojevila ( $\beta = 0,099$ ;  $p = 0,066$ ), což naznačuje, že tato dimenze může představovat odlišný aspekt vysoké citlivosti, který není přímo spojen s pocitem koherence. Celkový model regresní analýzy byl statisticky významný ( $p < 0,001$ ) a vysvětloval přibližně 31 % variability pocitu koherence.

Tyto výsledky podporují předpoklad, že vysoká citlivost není homogenní konstrukt, ale skládá se z dimenzí s odlišnými psychologickými souvislostmi, přičemž zejména emoční reaktivita a citlivost na podněty mohou souviset s nižší psychickou odolností.

Je však třeba zmínit několik limitů této práce. Výzkum byl založen na sebeposuzovacích dotaznících, které mohou být ovlivněny subjektivním zkráslením respondentů. Dále má studie průřezový charakter, a proto neumožňuje vyvozovat kauzální vztahy mezi proměnnými. Omezením může být také složení výzkumného souboru, který není reprezentativní pro celou populaci. V neposlední řadě model vysvětluje pouze část variability pocitu koherence, což naznačuje, že na něj působí i další faktory, které nebyly v této práci zohledněny.

## Zdroje

- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725–733. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
- Aron, E. N. (2002). *The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them*. Broadway Books.
- Aron, E. N. (2013). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Broadway Books.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189–198. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>
- Orloff, J. (2017). *The empath's survival guide: Life strategies for sensitive people*. Sounds True.
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269–1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
- Yano, K., Kase, T., & Oishi, K. (2019). The effects of sensory-processing sensitivity and sense of coherence on depressive symptoms in university students. *Health Psychology Open*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2055102919871638>