

REDAKCJA NAUKOWA:
M. BARYŁA-MATEJCZUK

Psychologiczne aspekty

WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI CZŁOWIEKA:

KONCEPCJE - DIAGNOZA - WSPARCIE

PODRĘCZNIK AKADEMICKI



**Psychologiczne aspekty wysokiej
wrażliwości człowieka:
konceptje – identyfikacja – wsparcie.
Podręcznik akademicki**

Redakcja naukowa:
Monika Baryła-Matejczuk

Lublin 2023

Lubelska Akademia WSEI

Seria wydawnicza:
Monografie Wydziału Nauk o Człowieku

Psychologiczne aspekty wysokiej wrażliwości człowieka: koncepcje – identyfikacja –
wsparcie. Podręcznik akademicki
Wydanie pierwsze

Redaktor naukowy:
Monika Baryła-Matejczuk

Recenzenci:
dr hab. Katarzyna Markiewicz, prof. WSEI, dr hab. Jacek Pyżalski, prof. UAM

@Copyright by
Innovatio Press, Lublin 2023

Materiał dostępny na licencji:
Creative Commons
(CC BY-SA 4.0)

Niniejsza książka stanowi tłumaczenie monografii pt. Psychological aspects of human high
sensitivity: concepts - identification - support. Academic handbook wydanej w języku
angielskim o numerze E-ISBN: ISBN electronic version: 978-83-67550-04-8

Skład, łamanie:
Marta Krysińska-Kudlak

Projekt okładki:
Patrycja Kaczmarek

Grafika okładki:
Okładka została zaprojektowana przy użyciu zasobów z portalu Shutterstock.com
Grafika użyta do okładki: Josep Suria /Shutterstock.com

Korekta:
Teresa Markowska

Tłumaczenie:
Beata Machulska-Maziarczyk

Printed in Poland
Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe
Lubelskiej Akademii WSEI
20-209 Lublin, ul. Projektowa 4
tel.: +48 81 749 17 77, fax: + 48 81 749 32 13
www.wsei.lublin.pl

ISBN - wersja elektroniczna: 978-83-67550-05-5

SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
-------------	---

Rozdział 1

Wrażliwość środowiskowa: konceptualizacja i charakterystyka modeli wysokiej wrażliwości	9
------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

Rosario Ferrer-Cascales, Nicolás Ruiz-Robledillo, Natalia Albaladejo-Blázquez, Borja Costa-López, Manuel Fernández-Alcántara, María Rubio-Aparicio, Manuel Lillo-Crespo

Wstęp	10
1.1 Wrażliwość środowiskowa – ogólne założenia	12
1.1.1 Koncepcja Wrażliwości Przetwarzania Sensorycznego	15
1.1.2 Koncepcja Zróżnicowanej Podatności	19
1.1.3 Koncepcja Podatność-Stres	20
1.1.4 Koncepcja Wrażliwości Dającej Przewagę	22
1.2 Biologiczna Wrażliwość na Środowisko	23
1.2.1 Graficzne przedstawienie metaram wrażliwości środowiskowej	24
Pamiętaj	27
Podsumowanie	28
Pytania sprawdzające	30
Bibliografia	32

Rozdział 2

Identyfikacja wysokiej wrażliwości	37
-------------------------------------------------	-----------

Monika Baryła-Matejczuk

Wstęp	38
2.1 Charakterystyka osób wysoko wrażliwych	39
2.1.1 Charakterystyka osób wysoko wrażliwych – aspekty wrażliwości rozumianej jako cecha	39
2.1.2 Charakterystyka osób wysoko wrażliwych – manifestowanie się cechy w sferach funkcjonowania	41
2.2 Identyfikacja wysoko wrażliwych dzieci i dorosłych	44
2.2.1 Narzędzia pomiaru wrażliwości	47
2.2.2 Skala Osoba Wysoko Wrażliwa	47
2.2.3 Skala Dziecko Wysoko Wrażliwe w wersji dla rodziców	48
2.2.4 Skala Dziecko Wysoko Wrażliwe w wersji samoopisowej dla dzieci	49
2.2.5 Skala obserwacyjna Dziecko Wysoko Wrażliwe	49

2.3 Jeden czy wiele wymiarów wrażliwości	51
2.4 Wysoka wrażliwość i inne cechy osobowości i temperamentu	61
Podsumowanie	67
Pytania sprawdzające	68
Bibliografia	69

Rozdział 3

Wychowanie i profilaktyka w kontekście osób wysoko wrażliwych 76

Wiesław Poleszak

3.1 Kompendium wiedzy na temat profilaktyki – istota, modele i strategie oddziaływań	77
3.1.1 Dwa podejścia do rozumienia profilaktyki zachowań problemowych	77
3.1.2 Rodzaje działań profilaktycznych wyróżnione ze względu na odbiorców	80
3.1.3 Strategie oddziaływań profilaktycznych i rodzaje programów profilaktycznych	81
3.2 Zapotrzebowanie na wsparcie w środowisku osób wysoko wrażliwych	85
3.2.1 Czynniki chroniące i czynniki ryzyka – przyczyny problemów rozwojowych	86
3.2.2 Wysoka wrażliwość a wybrane problemy funkcjonowania	88
3.3 Wsparcie w realizacji zadań rozwojowych na różnych etapach życia	90
3.3.1 Cechy osób wysoko wrażliwych a zapotrzebowanie na wsparcie	90
3.3.2 Środowisko wychowawcze a prawidłowy rozwój osób wysoko wrażliwych	93
3.3.3 Środowisko rówieśnicze jako wyzwanie w rozwoju osób wysoko wrażliwych	94
3.4 Profilaktyka problemów występujących u osób wysoko wrażliwych	95
3.4.1 Poziomy profilaktyki a zalecane treści oddziaływań profilaktycznych	95
Pytania sprawdzające	99
Bibliografia	100

Rozdział 4

Efektywne metody wspierania wysoko wrażliwych dzieci i dorosłych 103

Rosario Ferrer-Cascales, Nicolás Ruiz-Robledillo, Natalia Albaladejo-Blázquez,

Borja Costa-López, Manuel Fernández-Alcántara, María Rubio-Aparicio,

Manuel Lillo-Crespo

Wstęp	104
4.1. Metody wsparcia psychologicznego dla wysoko wrażliwych dzieci i dorosłych	105
4.1.1 Strategie emocjonalne	107
4.1.2 Strategie poznawcze	108

4.1.3 Strategie interpersonalne	108
4.1.4 Odporność jako przejaw siły psychologicznej u osób wysoko wrażliwych	110
4.2. Wspieranie dzieci wysoko wrażliwych w szkole	111
4.2.1 Jak radzić sobie z wysoko wrażliwymi dziećmi w klasie: znaczenie specjalistów	112
4.2.2 Szkolne programy interwencji psychologicznej	114
4.3. Poprawa psychicznego dobrostanu wysoko wrażliwych dzieci i dorosłych za pomocą metod wspierających zdrowie i edukację	116
Pamiętaj	120
Podsumowanie	121
Pytania sprawdzające	123
Bibliografia	125

WSTĘP

Zagadnienie wrażliwości środowiskowej zyskało na przestrzeni ostatnich lat zainteresowanie wielu badaczy, ale również praktyków. Doniesienia wskazujące na potencjalne zagrożenia zdrowia psychicznego związane z nasileniem wrażliwości na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne, dały podstawę do zainteresowania zagadnieniem również klinicystów, psychologów, psychoterapeutów. Przeniesienie punktu ciężkości na szczególne znaczenie środowiska najbliższego rozwoju dla osób wysoko wrażliwych dało również przestrzeń dla podkreślenia roli instytucjonalnego wsparcia, z poziomu przedszkoli, szkół, ale również uczelni wyższych. Niniejsze opracowanie to efekt międzynarodowej współpracy badaczy, którzy za wspólny cel postawili sobie podkreślenie aplikacyjnej wartości podejmowanego obszaru. Dzięki temu powstała publikacja, która w sposób systematyczny prezentuje zagadnienie, wokół którego pojawia się wiele pytań, a także kontrowersji. Książka jest próbą spójnego omówienia problematyki tak zwanej *wysokiej wrażliwości* w kontekście konceptualizacji, etiologii, diagnozy oraz rozwiązań profilaktycznych i interwencyjnych, związanych z potencjalnymi problemami w obszarze zdrowia psychicznego.

Wrażliwość przetwarzania sensorycznego to cecha temperamentu, której wysokie nasilenie charakteryzuje około 20–30% społeczeństwa. Badania potwierdzają, że osoby wysoko wrażliwe przetwarzają informacje i bodźce płynące z otoczenia silniej (intensywniej) i głębiej niż inni. Osoby te są bardziej wrażliwe, zarówno na pozytywne, jak i negatywne doświadczenia. Cecha, a właściwie jej nasilenie, nabiera szczególnego znaczenia, gdy mówimy o dzieciach. Dla dzieci wysoko wrażliwych nieadekwatne warunki rozwoju mogą stać się szczególnie uciążliwe i w konsekwencji zaważyć na ich przyszłości. Podręcznik podejmuje treści związane z wysoką wrażliwością człowieka podkreślając jednak rozumienie konstruktów, nie wskazując zaś na etap rozwoju osoby posiadającej cechę. Część treści (np. wybrane narzędzia diagnozy, specyfika manifestowania się cechy) dotyczy dzieci, część odnosi się do osób dorosłych. Zwracamy jednak uwagę Czytelnika, że zarówno w przypadku dorosłych, jak i dzieci, osoby wysoko wrażliwe nie są jednorodną grupą, a wysoka wrażliwość nakłada się na etapy rozwojowe i specyficzne dla wieku oddziaływania indywidualnych i społecznych czynników mogące potencjalnie wrażliwość modyfikować.

Książka ma pośredniego i bezpośredniego odbiorcę. Podręcznik z założenia przygotowany jest dla studentów, którzy wiedzę dotyczącą wrażliwości wykorzystywać mogą w pracy ze współpracownikami i/lub klientami, uczniami, czy podopiecznymi. Książkę kierujemy również do tych, którzy z racji swoich zainteresowań lub obowiązków zawodowych zajmują się wspieraniem wysoko wrażliwych dzieci,

młodzieży i dorosłych. Biorąc pod uwagę zawarte w podręczniku treści, opracowanie może być szczególnie użyteczne dla osób studiujących na kierunkach nauk o człowieku m.in. psychologii, pedagogiki, pielęgniarstwa, ale także zarządzania. Publikację polecamy również wszystkim zainteresowanym tematyką wrażliwości. Zdajemy sobie sprawę, że jej fragmenty mogą być miejscami trudne w odbiorze, jesteśmy jednak przekonani, że wiedza i wskazówki w niej zawarte będą procentowały zarówno w pełniejszym zrozumieniu istoty wrażliwości, jak i pomogą w skutecznym wsparciu.

Kolejne części książki podejmują więc zagadnienia przybliżające rozumienie, diagnozę, profilaktykę i wsparcie osób wysoko wrażliwych. Książka składa się z czterech rozdziałów. Każdy rozdział rozpoczyna się wprowadzeniem, kolejno zawiera treści kluczowe dla podejmowanego zagadnienia. W poszczególnych częściach znajdują się również ramki, przybliżające istotne dla obszaru wyniki badań, obszary, które wymagają podkreślenia, zapamiętania, pytania do refleksji Czytelnika. Podsumowaniem każdej części są pytania sprawdzające wiedzę z danego zakresu.

Pierwszy rozdział (WRAŻLIWOŚĆ ŚRODOWISKOWA: KONCEPTUALIZACJA I CHARAKTERYSTYKA MODELI WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI) zawiera informacje dotyczące rozumienia i naukowych modeli wysokiej wrażliwości. Autorzy podejmuje się zdefiniowania i konceptualizacji wrażliwości środowiskowej, opisują wybrane, ważne dla zrozumienia ram wrażliwości środowiskowej koncepcje i podejścia, wyjaśniają sposoby rozróżnienia pozytywnego i negatywnego wpływu środowiska na osoby wysoko wrażliwe.

Drugi rozdział podręcznika, IDENTYFIKACJA WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI, przybliża zagadnienia identyfikacji osób wysoko wrażliwych i metody pomiaru cechy, jakie kryją się pod tym określeniem. Dokonano w nich charakterystyki osób wysoko wrażliwych zwracając szczególną uwagę na te aspekty, którym przypisuje się kluczową rolę w rozpoznaniu nasilenia cechy. Kolejno omówiono dotychczas opracowane narzędzia, skale samoopisowe i obserwacyjne skonstruowane do pomiaru wrażliwości środowiskowej i wrażliwości przetwarzania sensorycznego.

W kolejnym rozdziale, WYCHOWANIE I PROFILAKTYKA W KONTEKŚCIE OSÓB WYSOKO WRAŻLIWYCH, czytelnik znajdzie podstawową wiedzę na temat tego, czym jest wychowanie i profilaktyka oraz tego, w jakiej pozostają relacji. Na tym tle przedstawiono elementy wiedzy dotyczącej funkcjonowania osób wysoko wrażliwych i ich potencjalnych trudności rozwojowych. Kolejno autor zaprezentował propozycje oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych, uwzględniające poziomy trudności wysoko wrażliwych dzieci i młodzieży.

Ostatnia część, EFEKTYWNE METODY WSPIERANIA WYSOKO WRAŻLIWYCH DZIECI I DOROSŁYCH, podejmuje analizę efektów różnych działań psychologicznych, które mogą być szczególnie korzystne dla osób wysoko wrażliwych. Autorzy starają się odpowiedzieć na pytanie, jakie rodzaje działań w kontekście zdrowia i edukacji mogą być pomocne we wsparciu rozwoju osób wysoko wrażliwych. Wymieniono programy i działania środowiskowe dotyczące

również organizacji pracy całej placówki edukacyjnej. Opisane programy są nachylone w kierunku umiejętności samoregulacji związanej z cechami charakterystycznymi dla wysokiej wrażliwości. Przybliżono teoretyczne ramy i praktyczne strategie oddziaływań, oparte na badaniach psychologicznych.

Decyzję o sposobie korzystania z podręcznika pozostawiamy samemu Czytelnikowi mając nadzieję, że zawartość stanowi cenne uzupełnienie treści przedstawianych studentom nauk o człowieku. Za wszelkie uwagi skierowane pod adresem publikacji będziemy Czytelnikom wdzięczni. Pozwolą one uzupełnić występujące braki, dokonać korekty popełnionych zapewne pomyłek, a także nadać kształt, dzięki któremu będziemy w stanie sprostać oczekiwaniom studentów.

ROZDZIAŁ 1

WRAŻLIWOŚĆ ŚRODOWISKOWA: KONCEPTUALIZACJA I CHARAKTERYSTYKA MODELI WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI

Rosario Ferrer-Cascales¹
Nicolás Ruiz-Robledillo²
Natalia Albaladejo-Blázquez³
Borja Costa-López⁴
Manuel Fernández-Alcántara⁵
María Rubio-Aparicio⁶
Manuel Lillo-Crespo⁷

¹ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0001-6015-7454; e-mail: rosario.ferrer@ua.es

² Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0002-7522-5162; e-mail: nicolas.ruiz@ua.es

³ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0002-9116-9092; e-mail: natalia.albaladejo@ua.es

⁴ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0002-6658-768X; e-mail: borja.costa@ua.es

⁵ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0002-3481-8156; e-mail: mfernandeza@ua.es

⁶ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0002-2599-4246; e-mail: maria.rubio@ua.es

⁷ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0003-2053-2808, e-mail: manuel.lillo@ua.es

Abstrakt

Ludzie wykazują zróżnicowaną wrażliwość na środowisko i różnią się sposobem, w jaki wpływa ono na ich funkcjonowanie. W związku z powyższym, dużo uwagi poświęcono badaniu wrażliwości środowiskowej, zdefiniowanej jako zdolność do

postrzegania i przetwarzania bodźców zewnętrznych. Wrażliwość środowiskowa odnosi się do różnych koncepcji, które podzielają pogląd, iż wrażliwość ta dotyczy jedynie niewielkiej części populacji oraz że osoby wysoko wrażliwe różnią się od siebie pod względem reakcji zarówno na pozytywne, jak i negatywne cechy środowiska. Wrażliwość środowiskowa odnosi się do wewnętrznych i zewnętrznych bodźców, takich jak bodźce sensoryczne, fizyczne i społeczne, a czynniki związane z większą wrażliwością środowiskową mogą mieć charakter genetyczny, temperamentalny i fizjologiczny. Każda nowa koncepcja wnosi coś nowego, ale wszystkie mają wspólne główne elementy. Koncepcja wrażliwości przetwarzania sensorycznego zakłada, iż wrażliwość jest cechą temperamentu, która przejawia się w głębokości przetwarzania, uleganiu przeciążeniu, reaktywności emocjonalnej oraz uważności na niuanse/subtelnosci. Koncepcja zróżnicowanej podatności, która obejmuje dwa modele: model podatność-stres oraz model wrażliwości dającej przewagę, sugeruje, iż niektóre osoby wykazują większą podatność na wpływ środowiska, zarówno ten negatywny, jak i pozytywny, w zależności od korzystnych bądź niekorzystnych jego warunków. Koncepcja biologicznej wrażliwości na środowisko wskazuje, iż wrażliwość kształtowana jest przez warunki środowiska we wczesnym etapie rozwoju i pogłębia się z uwagi na stres. W rozdziale omówiona zostanie konceptualizacja wrażliwości środowiskowej, wybrane koncepcje zawarte w ogólnych ramach wrażliwości środowiskowej, a także aspekty, w których widoczne są ich podobieństwa i różnice.

Słowa kluczowe: wrażliwość środowiskowa, wrażliwość przetwarzania sensorycznego, zróżnicowana podatność, model podatność-stres, wrażliwość dająca przewagę, biologiczna wrażliwość na środowisko.

Po przeczytaniu tego rozdziału poznasz:

- definicje i konceptualizację wrażliwości środowiskowej,
- najważniejsze koncepcje dotyczące wrażliwości środowiskowej,
- powody zróżnicowanych ogólnych ram wrażliwości środowiskowej,
- sposoby rozróżnienia pozytywnego i negatywnego wpływu środowiska na osoby wysoko wrażliwe,
- znaczenie perspektywy teoretycznej wrażliwości środowiskowej.

Wstęp

Jak powszechnie wiadomo, zarówno ludzie, jak i zwierzęta są wrażliwi na środowisko (Acevedo, 2020; Greven i Homberg, 2020; Pluess, 2015). Niemniej jednak ludzie różnią się sposobem, w jaki wpływają na nich bodźce środowiska (Lionetti i in., 2018; Lionetti i in., 2019), przy założeniu, iż niektórzy z nich wykazują znacznie większą wrażliwość i zdolność reagowania na środowisko w porównaniu z innymi (Greven i in., 2019). Z tego powodu w ciągu ostatnich kilku lat szeroko omawiano

kwestię wrażliwości środowiskowej (Aron i in., 2005; Greven i in., 2019). Pojęcie *wrażliwości środowiskowej* zdefiniowano jako zdolność poszczególnych osób do postrzegania i przetwarzania bodźców zewnętrznych (Bröhl i in., 2020), a kilka teorii skupiło się na charakterystyce tejże koncepcji, zarówno w obszarach związanych z badaniami, jak i praktyką kliniczną (Pluess, 2015). Uogólniając, pojęcie „środowiska” w wyrażeniu *wrażliwość środowiskowa* odnosi się do dużej ilości znaczących bodźców zewnętrznych i wewnętrznych, a szczególnie do wydarzeń wewnętrznych (np. uczuć, myśli, odczuć związanych z reakcją organizmu takich jak ból, pragnienie lub głód), odczuć sensorycznych (np. zapachowych, wizualnych, dotykowych, słuchowych), odczuć fizycznych (np. przyjmowania kofeiny, żywności) oraz odczuć społecznych (np. tłum, nastroje innych ludzi, doświadczenia z dzieciństwa) (Greven i in., 2019; Greven i Homberg, 2020). O ile wrażliwość środowiskowa została gruntownie przebadana, to wysoka wrażliwość na bodźce ze środowiska pozostaje wciąż konstruktem niszowym. Innymi słowy, jedynie niewielki odsetek populacji można uznać za wysoko wrażliwy na środowisko, jego wpływy i bodźce (Acevedo, 2020; Lionetti i in., 2018). Jest to bowiem jedna z cech wrażliwości środowiskowej i jeden z głównych aspektów, który podziela każda teoria.

W rzeczywistości termin *wrażliwość środowiskowa* obejmuje kilka koncepcji, z których wszystkie koncentrują się na indywidualnych różnicach w zdolności postrzegania, przetwarzania i analizowania bodźców ze środowiska (Greven i in., 2019). Są to następujące koncepcje: Wrażliwości Przetwarzania Sensorycznego (ang. *Sensory Processing Sensitivity - SPS*) (Aron i Aron, 1997); Zróżnicowanej Podatności (ang. *Differential Susceptibility*) (Belsky, 1997), która łączy w sobie model podatność-stres (ang. *Diathesis-Stress*) (Belsky i Pluess, 2009; Gottesman i Shields, 1967; Hankin i Abela, 2005) oraz model wrażliwości dającej przewagę (ang. *Vantage Sensitivity*) (Pluess i Belsky, 2013); oraz Biologiczna Wrażliwość na Środowisko (ang. *Biological Sensitivity to Context*) (Ellis i Boyce, 2011). Koncepcje te zostaną omówione w kolejnych paragrafach rozdziału. Warto dodać, że na gruncie psychologii tematyka zróżnicowanej wrażliwości podejmowana była również przez inne koncepcje wyjaśniające temperament (m.in. Regulacyjna Teoria Temperamentu w ujęciu J. Strelaua). Dla spójności ram modelu wrażliwości środowiskowej omówione zostaną jedynie wybrane podejścia.

Z uwagi na fakt, iż mamy do czynienia z kilkoma teoriami próbującymi wyjaśnić przyczynę większej wrażliwości na środowisko, zostały one przedstawione w szczegółowy sposób. Istotną kwestią jest także to, iż zagadnienia teoretyczne, odnoszące się do różnic we wrażliwości na środowisko, będą wymieniane w porządku chronologicznym, by pokazać, jak dana koncepcja ewoluowała na przestrzeni lat, w zależności od przyjętych podstaw. Oprócz wyjaśnienia tychże teorii, uwzględnione zostaną również dwie strony wrażliwości na środowisko i ich przyczyny. Z jednej strony niekorzystne środowisko może wywierać bardziej negatywny wpływ na jednostkę. Z drugiej zaś korzystne środowisko może wywierać na nią bardziej pozytywny wpływ. Innymi słowy, istnieją dwie strony tego samego medalu: tzw. ciemna strona wrażliwości środowiskowej, która może mieć negatywny wpływ na

jednostkę, oraz ta „jaśniejsza strona”, która umożliwia jednostce w pełni wykorzystywać środowisko (Iimura, 2021).

Ponadto, rozdział pokrótce przedstawi związek modeli wrażliwości środowiskowej z innymi konstruktami lub teoriami, takimi jak teorie dotyczące temperamentu i osobowości (zob. również pkt 2.4. Wysoka wrażliwość oraz inne cechy osobowości i temperamentu). Zostaną omówione także różne aspekty związane z aktywizacją rejonów mózgu lub ich objętością i ich wpływ na wrażliwość na środowisko. Zostaną także przedstawione dowody empiryczne, które potwierdzają fakt, iż wrażliwość przetwarzania sensorycznego, zróżnicowana podatność, model podatność-stres oraz wrażliwość dająca przewagę, są w rzeczywistości wskaźnikami wrażliwości na środowisko.

1.1 Wrażliwość środowiskowa – ogólne założenia

Jak wspomniano, w latach 90. pojawiło się kilka koncepcji dotyczących indywidualnych różnic w kwestii wrażliwości na środowisko. Na przestrzeni ostatnich lat największym uznaniem cieszyły się: wrażliwość przetwarzania sensorycznego, zróżnicowana podatność oraz biologiczna wrażliwość na środowisko (Boyce i Ellis, 2005; Greven i in., 2019; Lionetti i in., 2018; Lionetti i in., 2019b). Chociaż każda z tych teorii, nawiązujących do wrażliwości na środowisko, jest na swój sposób unikalna, wszystkie podzielają jeden pogląd: mniejszość populacji wykazuje znacznie większą wrażliwość na wpływ środowiska, a bardzo wrażliwe osoby różnią się od innych pod względem reakcji nie tylko na niekorzystne jego warunki, ale również na jego pozytywne aspekty (Greven i Homberg, 2020; Greven i in., 2019; Pluess, 2015; Tillman i in., 2021). Określenia związane z pozytywnymi i negatywnymi warunkami środowiska pojawiać się będą na przestrzeni całego opracowania. Przez pozytywne warunki rozumie się tu warunki sprzyjające rozwojowi człowieka (jak konstruktywne style wychowania, postawy rodzicielskie, adekwatną opiekę rodzicielską), warunki bogate w czynniki chroniące, zasadniczo sprzyjające zdrowiu. Przez negatywne warunki rozumie się (w zależności od cytowanych badań) te, bogate w czynniki ryzyka, potencjalnie wpływające na pojawienie się problemów w obszarze zdrowia (jak przemoc, niewydolność wychowawcza).

Na podstawie poszczególnych teorii, związanych z koncepcją wrażliwości na środowisko, wyłoniono jej ogólne, ramowe założenia (Pluess, 2015). Wrażliwość na środowisko zdefiniowano jako zdolność poszczególnych osób do postrzegania i przetwarzania bodźców zewnętrznych (Bröhl i in., 2020), która może być wykorzystana w badaniach naukowych i praktyce (Pluess, 2015).

Z uwagi na fakt, iż wiele badań empirycznych skupiało się na wrażliwości psychologicznej, fizjologicznej lub genetycznej, wrażliwość środowiskowa może wynikać z kilku mechanizmów (Greven i Homberg, 2020; Pluess, 2015). Jednakże istnieje duże prawdopodobieństwo, iż czynniki wrażliwości odzwierciedlają mechanizmy biologiczne, które wspólnie wpływają na podatność neurobiologiczną jako

główny mechanizm wrażliwości środowiskowej. Oznacza to, że szczególne cechy centralnego układu nerwowego znajdują odzwierciedlenie w wyższej wrażliwości środowiskowej, co prowadzi do łatwiejszej i głębszej rejestracji informacji o środowisku (Pluess, 2015; Tillman i in., 2021).

Oczywiste jest, że indywidualne różnice, dotyczące wrażliwości środowiskowej, są kształtowane zarówno przez wpływy środowiska, jak i czynniki genetyczne (Assary i in., 2020; Pluess, 2015). Niezależnie od tego, zakres, w jakim genetyka może wpływać na takie różnice, zależy od tych warunków w środowisku, których doświadczają poszczególne osoby, w szczególności we wczesnych etapach rozwoju; na przykład można przewidzieć większą wrażliwość środowiskową dzięki właściwości środowiska prenatalnego, ale tylko w przypadku dzieci posiadających *geny wrażliwe* (Pluess, 2015). Badanie, którego grupę stanowiły bliźnięta jednojajowe, oraz różnej i tej samej płci bliźnięta dwujajowe wykazało, że 47% różnic we wrażliwości wynika z genetyki (Assary i in., 2020). W innym badaniu stwierdzono, iż 15% różnic we wrażliwości środowiskowej wynika z układu dopaminergicznego (Chen i in., 2011). Badania te dostarczają dowodów na to, że zarówno czynniki genetyczne, jak i wrażliwość środowiskowa są ze sobą powiązane.

Niezależnie od genetyki, istnieją pewne aspekty struktury i funkcjonowania mózgu, które uznano za związane z wrażliwością na środowisko. Jedno z badań (Pluess i in., 2020), przeprowadzonych w grupie bliźniaków tej samej płci, dzygotycznych i monozygotycznych, koncentrowało się na objętości różnych rejonów mózgu oraz na tym, czy jest ona w jakiś sposób związana z wpływem środowiska na ludzi. Uzyskane wyniki wskazują, iż u chłopców z większym lewym ciałem migdałowatym istniała istotna korelacja między wyższą jakością środowiska a mniejszą liczbą problemów (Pluess i in., 2020). Korelacja ta nie była statystycznie zauważalna u chłopców, u których objętość ciała migdałowatego była mniejsza. Ponadto chłopcy, którzy mieli duże lewe ciało migdałowate, dorastając w korzystnym, dbającym i motywującym otoczeniu, wykazywali więcej prospołecznych zachowań i doświadczali mniej przeciwności losu (Pluess i in., 2020).

Jeśli chodzi o funkcjonowanie mózgu, w niektórych badaniach poddano analizie działanie mózgu poszczególnych osób podczas funkcjonalnego obrazowania metodą rezonansu magnetycznego (fMRI). Jedno z tych badań wykazało, iż większy stopień wrażliwości środowiskowej jest w rzeczywistości powiązany z większą aktywizacją niektórych obszarów mózgu. Obszary te odgrywają zasadniczą rolę w zachowaniu uwagi i czujności na odpowiednie bodźce podczas interakcji z innymi (np. obszar kory mózgowej), emocjonalnego tworzenia znaczenia (np. obszar środkowego zakrętu kory mózgowej) oraz planowania działań i kontroli ruchów (np. obszaru przedmotorowego) (Acevedo i in., 2014). Ponadto osoby wysoko wrażliwe wykazywały silniejszą aktywację grzbietowego korpusu przedfrontalnego, który odgrywa kluczową rolę w podejmowaniu decyzji, skomplikowanych zadaniach i przetwarzaniu poznawczym wyższego rzędu (Acevedo i in., 2014). W innym badaniu fMRI stwierdzono, że w przypadku osób, którym pokazano pozytywne obrazy (sprzyjające powstawaniu pozytywnych emocji), cecha wrażliwości przetwarzania

sensorycznego związana jest z silniejszym reagowaniem ośrodka nagrody zlokalizowanego w jądrze półleżącym i obszarze pola brzuszego nakrywki, które charakteryzują się wysokim poziomem dopaminy (Acevedo i in., 2017). Jeśli chodzi o wyniki osób, którym pokazano negatywne obrazy (sprzyjające powstawaniu negatywnych emocji), badanie wykazało silniejsze pobudzenie ciała migdałowatego, gdyż odgrywa ono kluczową rolę w wykrywaniu bodźców awersyjnych. Widoczna była również reakcja wtórnej kory somatosensorycznej, która odpowiada za uwagę, integrację sensoryczno-motoryczną, autopercepcję, pamięć i uczenie się (Acevedo i in., 2017).

Kolejnym badaniem, dotyczącym rejonów mózgu i ich związku z cechą wrażliwości przetwarzania sensorycznego, jest badanie fMRI przeprowadzone przez Jagiełłowicza i in. (2011). Dokonano badania aktywności mózgu badanych podczas wykonywania zadania, polegającego na wychwyceniu subtelnych lub istotnych zmian w obrazach krajobrazów. Wyniki badania pokazały, że zauważenie subtelnych zmian w obrazach zabiera osobom wysoko wrażliwym znacznie więcej czasu, nie wspominając o silniejszych reakcjach w obszarach mózgu, które są zaangażowane w uwagę wzrokową (Jagiełłowicz i in., 2011).

Z pewnością istnieje kilka możliwych wskaźników wrażliwości środowiskowej, które zostały już zidentyfikowane, takich jak czynniki genetyczne, psychologiczne i fizjologiczne (Lionetti i in., 2018; May i in., 2020). Niemniej jednak czynniki te nie przedstawiają w pełni ani w sposób bezpośredni wskaźników wrażliwości, w związku z tym wrażliwość środowiskowa pozostaje najdokładniejszą próbą pomiaru poziomów neurowrażliwości wśród ludzi (May i in., 2020). Nawet jeśli początkowo zakładano, iż wrażliwość środowiskowa może być przedstawiona jako czynnik ogólny, późniejsze badania wykazały, że struktura trójczynnikowa jest o wiele bardziej odpowiednia dla uzyskanych danych (Pluess i in., 2018). Mowa tu o Łatwości Pobudzenia (ang. *Ease of Excitation* – EOE), która wiąże się z faktem, iż wysoko wrażliwe osoby mogą być łatwo przytłoczone bodźcami wewnętrznymi i zewnętrznymi (np. negatywnymi reakcjami na głód lub pragnienie lub koniecznością jednoczesnego doświadczania wielu rzeczy); Niskim Progu Wrażliwości (ang. *Low Sensory Threshold* – LST), który odnosi się do nieprzyjemnych reakcji na bodźce zewnętrzne (np. reakcji na głośne hałasy i jasne światła); oraz Wrażliwości Estetycznej (ang. *Aesthetic Sensitivity* – AES), która odnosi się do świadomości estetycznej (np. bycia głęboko poruszonym muzyką i sztuką). Jest to narzędzie, które można wykorzystać do pracy z osobami dorosłymi, a dopasowanie tej skali do dzieci umożliwiło opracowanie skali także dla wysoko wrażliwych dzieci (Pluess i in., 2018).

Ponadto, ogólne założenia koncepcji wrażliwości środowiskowej rozróżniają także rodzaje wrażliwości (Greven i Homberg, 2020; Pluess, 2015). Założono, iż kombinacja konkretnych genów wrażliwości i zróżnicowanych warunków środowiska może sprzyjać rozwojowi różnych rodzajów wrażliwości (Pluess, 2015). W związku z tym można stwierdzić, że jeśli mamy do czynienia ze środowiskiem zasadniczo neutralnym, ułatwi to rozwój ogólnej wrażliwości na środowisko negatywne i pozytywne, co wiąże się z koncepcją Zróżnicowanej Podatności

(ang. *Differential Susceptibility*) (Ellis i in., 2011; Greven i Homberg, 2020; Pluess, 2015). Jeżeli otoczenie pełni funkcję wspierającą, może to prowadzić do rozwoju wrażliwości na korzystne i pozytywne środowisko, co jest związane z teorią Wrażliwości Dającej Przewagę (ang. *Vantage Sensitivity*) (Pluess, 2015). Wreszcie, jeżeli środowisko naturalne jest w przeważającej mierze niekorzystne, może doprowadzić to do większej wrażliwości na niebezpieczne i negatywne warunki środowiska, związanej z modelem podatność-stres (ang. *Diathesis-Stress*) (Belsky i Pluess, 2009; Greven i Homberg, 2020; Pluess, 2015). Ponadto zasugerowano, że doświadczanie przeciwności losu na wczesnych etapach rozwoju może zwiększyć wrażliwość u osób posiadających geny wrażliwości. Na przykład nastolatki z 5-HTTLPR (krótkim allelem polimorfizmu transportera serotoniny) przebywający w placówce opiekuńczej, częściej borykali się z problemami emocjonalnymi podczas doświadczania stresujących zdarzeń życiowych (Pluess, 2015).

Ponadto w niektórych badaniach genetycznych stwierdzono związek między SPS a 5-HTTLPR (krótkim allelem polimorfizmu transportera serotoniny) (Aron i in., 2005) lub genu D4 receptora dopaminy (Greven i in., 2019). Co więcej, stwierdzono również, że system dopaminy ma w rzeczywistości wpływ na cechy osobowości wysoko wrażliwej (Chen i in., 2011). Jedną z przyczyn tego stanu rzeczy jest fakt, że system dopaminergiczny jest związany z procesami odpowiedzialnymi za uwagę, motywację i nagradzanie (Pluess i Belsky, 2013). Niezależnie od genetyki, różnice w SPS związane są również z bardziej wrażliwym ośrodkowym układem nerwowym (Pluess, 2015).

W poniższych sekcjach przedstawione zostaną różne teorie związane z koncepcją wrażliwości środowiskowej, opracowane w ostatnich latach przez ekspertów w celu wyjaśnienia teoretycznych podstaw koncepcji. Stworzono pięć głównych teorii, by wypełnić lukę w koncepcji wrażliwości środowiskowej, wykraczającej poza jej czysto fizyczny charakter.

1.1.1 Koncepcja Wrażliwości Przetwarzania Sensorycznego

Zgodnie z założeniami teoretycznymi, koncepcja Wrażliwości Przetwarzania Sensorycznego (ang. *Sensory Processing Sensitivity* – SPS) jest zarówno cechą psychologiczną, jak i biologiczną, wiążącą się ze zwiększoną wrażliwością na wpływ środowiska, lepszą świadomością, empatią, autorefleksją i głębią przetwarzania (Acevedo, 2020; Greven i Homberg, 2020; Pluess, 2015). Mówiąc o genezie, na uwagę zasługuje fakt, iż badania nad koncepcją SPS zostały podjęte 20 lat wcześniej, w połączeniu z innymi badaniami (Aron i in., 2005; 2010; 2012). Należy również podkreślić, że na koncepcję SPS miały wpływ teorie osobowości i temperamentu. Były one wynikiem badań jakościowych, przeprowadzonych w grupie dzieci i dorosłych, którzy opisali siebie jako nieśmiałych, introwertycznych lub łatwo przeciążonych bodźcami środowiskowymi (Greven i Homberg, 2020; Greven i in., 2019). W związku z tym można z łatwością stwierdzić, iż termin SPS jest pojęciem naukowym odnoszącym się do wysoce wrażliwej osobowości (Greven i Homberg, 2020).

Z powyższego teoretycznego punktu widzenia SPS uznaje się za dziedziczną cechę temperamentu, która odzwierciedla różnice poszczególnych osób w sposobie integracji i analizy bodźców środowiskowych (Aron i in., 2005; Greven i in., 2019; Lionetti i in., 2019a). Innymi słowy, zaproponowano, aby termin wrażliwość przetwarzania sensorycznego był wymiarem temperamentu (de Villiers i in., 2018). Według badaczy, SPS jest stabilną cechą, która pojawia się w dzieciństwie i jest kształtowana przez środowisko podczas dorastania (Pluess, 2015). Biorąc pod uwagę, że jest to cecha mniejszościowa i jedynie niewielki odsetek populacji posiada wysokie jej nasilenie (występuje jedynie u około 20% populacji i u ponad stu gatunków zwierząt), można stwierdzić istnienie różnych poziomów wrażliwości (Aron i in., 2005; Greven i Homberg, 2020; Jagiełłowicz i in., 2016, Pluess, 2015). Oznacza to, że niektóre osoby mogą być mało wrażliwe, a inne bardzo wrażliwe, nie zapominając o tych, których poziom wrażliwości jest średni (Acevedo, 2020; Lionetti i in., 2018).

Aby podkreślić, że wrażliwość przetwarzania sensorycznego przyjmuje formę kontinuum – od niskiej do wysokiej wrażliwości na wpływy z zewnątrz, a także biorąc pod uwagę, że istnieje średni poziom tej wrażliwości, do opisu tych wzorów wykorzystuje się metaforę mlecz–tulipan–orchidea (Greven i in., 2019; Lionetti i in., 2018). Na początku stosowano jedynie metaforę mlecz–orchidea, przy założeniu istnienia jedynie dwóch poziomów wrażliwości środowiskowej: niskiego i wysokiego (Boyce i Ellis, 2005). Zgodnie z metaforą mlecz reprezentuje te osoby, których poziom wrażliwości na środowisko jest niski, podczas gdy pojęcie orchidei wykorzystuje się do opisywania osób o wyższym poziomie dokładnie tej samej wrażliwości (Boyce i Ellis, 2005). W momencie odkrycia grupy populacji, której poziomy wrażliwości na środowisko nie były ani niskie, ani wysokie, lecz średnie, do równania wprowadzono pojęcie tulipana (Lionetti i in., 2018).

W odniesieniu do różnych grup wrażliwości, pierwsze badania dotyczące SPS wykazały istnienie tylko dwóch grup: o niskim i wysokim poziomie SPS (Aron i in., 2005; Greven i in., 2019), dlatego też SPS był zwykle postrzegany jako cecha kategorii, a nie jako kontinuum (Aron i in., 2005; Greven i in., 2019). Mimo to niedawno przeprowadzone badanie rzuca światło na tę kwestię, ponieważ podczas tworzenia grupy osób w wieku od 8 do 19 lat wyodrębniono trzy grupy wrażliwości (Pluess i in., 2018). W rzeczywistości odsetek takich grup kształtował się następująco: grupa o niskim poziomie wrażliwości (25–35%), grupa o średnim poziomie wrażliwości (41–47%) oraz grupa o wysokim poziomie wrażliwości (20–35%) (Pluess i in., 2018). Na tej podstawie ustalono, iż cecha SPS nie jest pojęciem kategorii, lecz cechą ciągłą, która stwierdza fakt, iż poszczególne osoby reprezentują trzy różne grupy wrażliwości (Greven i in., 2019; Pluess i in., 2018) (więcej informacji w rozdziale 2).

Jeżeli chodzi o osoby wysoko wrażliwe, z punktu widzenia SPS są one dość wrażliwe na subtelności, ponieważ mają większą świadomość środowiska i niski próg sensoryczny, jeśli chodzi o postrzeganie informacji (Aron i in., 2005; Chavez i in., 2021; Greven i Homberg, 2020; Imura i Kibe, 2020). Ze względu na tak niski próg sensoryczny są one łatwo przeciążone bodźcami i mają zwiększoną reaktywność emocjonalną i fizjologiczną na wpływy środowiska (Aron i in., 2005; Greven

i Homberg, 2020; Iimura i Kibe, 2020). Co więcej, przetwarzają one informacje w sposób dogłębny i bardziej dokładny (Aron i in., 2005; Greven i Homberg, 2020; Iimura i Kibe, 2020). W nowych sytuacjach szybko stają się nadmiernie pobudzone, potrzebują więcej czasu na obserwację i są mniej skłonne do działania ze względu na nową sytuację (Aron i in., 2005; Chavez i in., 2021; Greven i Homberg, 2020; Lionetti i in., 2019a).

Podobnie jak w przypadku Zróżnicowanej Podatności oraz Biologicznej Wrażliwości na Środowisko, koncepcja ta odnosi się do poszczególnych, indywidualnych różnic w stopniu wrażliwości, niezależnie od tego, czy znajdują się w środowisku pozytywnym lub negatywnym (Bröhl i in., 2020; Chavez i in., 2021). Jedną z różnic między dwoma wyżej wymienionymi teoriami a koncepcją SPS są korzenie. Podczas gdy pierwsze z nich wywodzą się z teorii rozwoju dzieci, druga opracowana została na podstawie badań w grupie osób dorosłych, gdzie koncentrowano się na indywidualnych różnicach w procesach poznawczych i reaktywności emocjonalnej (Greven i Homberg, 2020). Wyjątkowość modelu SPS polega na tym, że jest to pierwsza koncepcja, w której postrzega się wrażliwość na środowisko jako cechę temperamentu, co znajduje odzwierciedlenie w reaktywności emocjonalnej, głębokości przetwarzania, uważności na subtelności/niuanse, uleganiu przeciążeniu i empatii (Greven i Homberg, 2020).

Koncentrując się na podstawowych elementach teorii SPS, mamy do czynienia z łatwym do zapamiętania akronimem, czyli:

D – od *depth of processing*

O – od *overstimulation*

E – od *emotional reactivity and empathy*

S – od *subtleties*

W akronimie DOES (Greven i in., 2019) pierwsza litera oznacza głębokość przetwarzania, którą można zaobserwować w przypadku osób szczególnie wrażliwych, i która zasadniczo odnosi się do tendencji do stosowania bardziej złożonych i głębszych strategii przetwarzania w celu zaplanowania skutecznego działania (Aron i in., 2012; Homberg i in., 2016). Ze względu na wdrażanie tak złożonych strategii oczywiste jest, że SPS powiązane jest z hasłem „zatrzymaj się, aby sprawdzić”, ponieważ osoby szczególnie wrażliwe potrzebują więcej czasu na całkowite przetwarzanie bodźców, głównie w nowych sytuacjach (Aron i in., 2005; Homberg i in., 2016).

Druga litera akronimu, **O**, oznacza uleganie przeciążeniu. Nie ma wątpliwości, że wysoko wrażliwe osoby z łatwością ulegają przeciążeniu, co może prowadzić do ogólnego wycofania się z relacji społecznych, doświadczania trudności, a nawet do gorszego procesu decyzyjnego (Homberg i in., 2016; Greven i in., 2019). Cecha ta wyjaśniałaby, dlaczego osoby o wysokim poziomie SPS, w porównaniu z tymi, których poziom SPS był niższy, pracują szybciej i dokładniej nad trudnymi zadaniami percepcyjnymi, ale czują się bardziej zestresowane przy wykonywaniu takich zadań (Homberg i in., 2016).

Trzecia litera akronimu, **E**, oznacza reaktywność emocjonalną, a także reaktywność fizjologiczną na stres i pobudliwość (Aron i in., 2012; Pluess, 2015). Zgodnie

z koncepcją SPS cecha ta charakteryzuje się silniejszą reakcją emocjonalną (zarówno pozytywną, jak i negatywną) oraz empatią na sygnały afektywne innych osób (Acevedo i in., 2018). W rzeczywistości badanie fMRI dotyczyło reakcji uczestników na oglądanie zdjęć partnerów i osób nieznanymi, mających negatywny i pozytywny wyraz twarzy (Acevedo i in., 2014). Wyniki badania wskazują, że SPS kojarzy się z większą aktywizacją w rejonach mózgu związanych z empatią, takich jak zakręt czołowy dolny i część kresomózgowia (Acevedo i in., 2014). Inne badania naukowe nawiązują do pobudzenia struktur neuronowych, unikalnych dla SPS, związanych z nagradzaniem, fizjologiczną homeostazą i zwalczaniem bólu, samodzielnym przetwarzaniem, świadomością, autorefleksją oraz samokontrolą (Acevedo i in., 2018). Ponadto SPS wykazuje wyraźne aktywacje w ciele migdałowatym, hipokampie i podwzgórzcu, które są związane z funkcją emocjonalną, samokontrolną i wykonawczą (Acevedo i in., 2018). Sugerowałoby to, że osoby szczególnie wrażliwe w większym stopniu łączą informacje sensoryczne w reakcji na stany afekcyjne u innych (Homberg i in., 2016).

Czwarta i ostatnia litera wspomnianego akronimu, litera **S**, odnosi się do uważności na niuanse/subtelnosci. Oznacza to, że osoby szczególnie wrażliwe wykazują większą świadomość odczuć środowiskowych, takich jak błyskawica lub zapachy, z uwagi na większą wrażliwość na subtelne bodźce (Greven i in., 2019; Homberg i in., 2016).

Istnieje kilka badań, w których przeanalizowano związek między koncepcją SPS a innymi teoriami, związanymi z osobowością i temperamentem. Głównymi teoriami osobowości, które porównano z modelem SPS w różnych badaniach, są czynnikowa teoria osobowości Eysencka (Aron i Aron, 1997), teoria wrażliwości Grayego na wzmocnienie (Amiri i Navab, 2019; Pluess i in., 2018), rozwojowy model temperamentu Rothbart (Evans i Rothbart, 2006; Sobocko i Zelenski, 2015) oraz pięcioczynnikowy model osobowości wg McCrae i Costa (Assary i in., 2020; Bröhl i in., 2020).

Koncentrując się na czynnikowej teorii osobowości Eysencka, przeprowadzono siedem badań, aby ustalić związek między tą teorią a modelem SPS (Aron i Aron, 1997). Wyniki wskazują, że istnieje pozytywna korelacja między introwersją a wrażliwością środowiskową ($r = 0.29$; $p < 0.01$) (Aron i Aron, 1997).

Odnosząc się do teorii wrażliwości na wzmocnienia Gray'a, w różnych badaniach stwierdzono pozytywne i umiarkowane korelacje między SPS a systemem zahamowania behawioralnego (Pluess i in., 2018; Sobocko i Zelenski, 2015). Jednakże, w innych badaniach stwierdzono pozytywne, lecz słabsze powiązania między SPS a systemem aktywizacji behawioralnej (Şengül-İnal i in., 2018; Smolewska i in., 2006).

W przypadku rozwojowego modelu temperamentu Rothbart, niektóre badania wykazały silne i pozytywne korelacje między negatywną afektywnością, dyskomfortem sensorycznym, łatwością pobudzenia (EOE) a niskim progiem sensorycznym (LST) (Evans i Rothbart, 2008; Sobocko i Zelenski, 2015). Należy zauważyć, że EOE i LST są dwoma z trzech czynników, tworzących wrażliwość. W innym badaniu stwierdzono jednak mały związek między takimi zmiennymi (Pluess i in., 2018).

W odniesieniu do pięcioczynnikowego modelu osobowości wg McCrae i Costa stwierdzono pewne spójne, od umiarkowanych aż po silne, związki między cechą wrażliwości a neurotyzmem, które mogą odzwierciedlać zwiększoną wrażliwość na negatywne warunki środowiska (Lionetti i in., 2019a). Ponadto, stwierdzono również negatywne korelacje między SPS a ekstrawersją (Lionetti i in., 2018; Smolewska i in., 2006). W przypadku cechy otwartości badania wykazały pozytywny i silny związek z SPS, szczególnie z trzecim czynnikiem, znanym jako wrażliwość estetyczna – AES (Lionetti i in., 2018; Şengül-İnal i in., 2018). Jeżeli chodzi o sumienność i akceptowalność, istotne powiązania stwierdzono jedynie z AES (Lionetti i in., 2018; Sobocko i Zelenski, 2015).

Jedną z kwestii, która pojawiła się w związku z korelacją widoczną pomiędzy wspomnianymi teoriami, jest to, czy konstrukt wrażliwości przetwarzania sensorycznego mógł zostać wcześniej ujęty w innych cechach temperamentu. Mimo iż stwierdzono umiarkowaną zależność między cechami osobowości a SPS, niektóre metaanalizy zgromadziły wystarczające informacje na poparcie faktu, że konstrukt SPS jest rzeczywiście w dużej mierze odrębną cechą (Lionetti i in., 2018). Uogólniając, nawet jeśli teorie te różnią się od siebie i wykazują unikalne aspekty definiujące, wszystkie wspólnie odzwierciedlają różnice między poszczególnymi osobami w reakcji na środowisko (Greven i Homberg, 2020).

1.1.2 Koncepcja Zróżnicowanej Podatności

Teoria Zróżnicowanej Podatności, u podstaw której leżą teorie ewolucyjne i psychologia rozwojowa, sugeruje, że osoby wysoce podatne mają większe predyspozycje do odczuwania negatywnego wpływu niekorzystnych warunków środowiska (Chavez i in., 2021; Greven i in., 2019). Z teorii tej również wynika, że osoby te częściej potrafią korzystać z pozytywnych/korzystnych warunków środowiska (Pluess, 2015; Slagt i in., 2017). Ponadto, powyższa teoria sugeruje, że niektóre osoby mogą być bardziej wrażliwe w sensie fizjologicznym i neurologicznym (de Villiers i in., 2018), co w konsekwencji powoduje, iż silniej przetwarzają, postrzegają i reagują one na bodźce środowiska (de Villiers i in., 2018).

Jeżeli chodzi o powody, dla których niektóre osoby częściej odczuwają ten wpływ, zarówno pozytywny, jak i negatywny w zależności od środowiska, za przyczynę podaje się ewolucję (Greven i in., 2019; Imura i Kibe, 2020). Oznacza to, że aby przyroda zachowała ciągłość i różnorodność gatunków, muszą istnieć różnice pod kątem wrażliwości. Różnice te (niska i wysoka wrażliwość) stanowią dwie strategie rozwoju, czyli niska i wysoka plastyczność (Belsky i Pluess, 2009; Greven i in., 2019; Lionetti i in., 2019b). Zamiast mówić o „wrażliwości”, chodzi o to, by być „rozwojowo plastycznym” lub „ekastycznym” (Pluess i Belsky, 2013).

Jeśli nawet koncepcje Podatność-Stres oraz Zróżnicowana Podatność wydają się być podobne, jest między nimi zasadnicza różnica. Podczas gdy pierwsza z nich podaje, że niektórzy ludzie są zazwyczaj bardziej narażeni na negatywne skutki wpływu środowiska, druga stwierdza, iż oprócz negatywnego wpływu, osoby te

mogą również w większym stopniu wykorzystywać korzystne warunki środowiska (Greven i in., 2019; Pluess i Belsky, 2013). Niezależnie od tego należy podkreślić, że teoria Podatność-Stres jest zintegrowana z założeniami koncepcji Zróżnicowanej Podatności, wraz z koncepcją Wrażliwości Dającej Przewagę (Greven i in., 2019).

Jeżeli chodzi o dowody empiryczne, które potwierdzają koncepcję Zróżnicowanej Podatności, a co za tym idzie, hipotezę, że warunki środowiska mogą mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na osoby wysoko wrażliwe, istnieje niewiele badań. Przykładowo, jedno badanie koncentrowało się na wpływie wrażliwości środowiskowej na negatywną afektywność i niekorzystne rodzicielstwo (Belsky i Pluess, 2009). Stwierdzono, że osoby wysoko wrażliwe, które zgłaszały trudne i skomplikowane dzieciństwo, uzyskiwały również wyższe wyniki w zakresie negatywnej emocjonalności. Z kolei osoby wysoko wrażliwe, których dzieciństwo nie nosiło znamion zaniedbania uzyskiwały wynik niższy (Aron i in., 2005). Sugeruje to, że chociaż niekorzystne warunki mogą mieć negatywny wpływ na osoby wysoko wrażliwe, mogą one również w niewspółmierny sposób wykorzystać pozytywne i korzystne środowisko, co potwierdza teorię Zróżnicowanej Podatności (Aron i in., 2005). W innym badaniu, przeprowadzonym w grupie dzieci przedszkolnych, porównano negatywną emocjonalność i wrażliwość środowiskową jako wskaźniki podatności (Slagt i in., 2017). Niezależnie od tego stwierdzono, iż negatywna emocjonalność wśród dzieci nie była związana ze zmianami w zachowaniu dzieci i zmianami w opiece rodzicielskiej. Zwrócono również uwagę, że wrażliwość środowiskowa wchodzi w interakcję zarówno z pozytywnym, jak i negatywnym rodzicielstwem w przewidywaniu ekstermalizacji zachowań, ale nie miało to miejsca w przypadku zachowań prospołecznych. Oznaczało to, że ekstermalizacja zachowań zmniejszyła się, gdy negatywne rodzicielstwo uległo zmniejszeniu w grupie dzieci wysoko wrażliwych, lecz zachowania te również wzrosły wraz ze wzrostem negatywnego rodzicielstwa, co potwierdza model Zróżnicowanej Podatności (Slagt i in., 2017).

Biorąc pod uwagę, że koncepcję Zróżnicowanej Podatności można postrzegać jako połączenie dwóch przeciwstawnych podejść, obie zostaną przywołane poniżej dla lepszego zrozumienia ich pochodzenia i ewolucji imomentu, w którym przyjęto je za dwie strony tej samej teorii. Są to tzw. ciemne i jasne strony wrażliwości na środowisko.

1.1.3 Koncepcja Podatność-Stres

Koncepcja Podatność-Stres, zwana również modelem transakcyjnym lub modelem podwójnego ryzyka wskazuje, iż niektórzy ludzie posiadają pewne cechy, zwiększające ich podatność na ryzyko lub zagrożenia ze środowiska (Belsky i Pluess, 2009). Oznacza to, że osoby te są bardziej narażone na negatywny wpływ środowiska naturalnego, w związku z czym są również bardziej narażone na choroby w obliczu czynników stresogennych środowiska (Belsky i Pluess, 2009; Greven i Homberg, 2020; Imura, 2021). W rzeczywistości model ten jest nazywany modelem podwójnego ryzyka również ze względu na wzajemne oddziaływanie czynników

podatności na zagrożenia i czynników stresogennych pochodzących ze środowiska (Belsky i Pluess, 2009; Greven i Homberg, 2020). Czynniki podatności na zagrożenia obejmują czynniki behawioralne, genetyczne lub fizjologiczne (Belsky i Pluess, 2009; Greven i Homberg, 2016; Uhur i McGuffin, 2008). Kolejną konceptualizacją powyższego modelu może być „ciemna strona” wrażliwości na wpływ środowiska (Iimura, 2021).

Model Podatność-Stres zakłada, iż problemy psychologiczne faktycznie wynikają z interakcji między dwoma czynnikami (a właściwie grupami czynników). Z jednej strony mamy do czynienia z nieodłączną tendencją jednostki do bycia podatną na zagrożenia, a z drugiej istnieją pewne rodzaje bodźców zewnętrznych, które powodują stres. Innymi słowy osoba, która ma większe skłonności do poddania się czynnikowi stresogennemu, może napotkać pewne problemy w wyniku takiego połączenia (Belsky i Pluess, 2009; de Villiers i in., 2018).

Jeżeli chodzi o czynniki wrażliwości mające związek z większą wrażliwością na środowisko, to mogą one mieć charakter genetyczny (np. krótki allel polimorfizmu genu transportera serotoniny), behawioralny/związany z temperamentem (np. negatywna emocjonalność lub *trudny* temperament) oraz fizjologiczny (np. wysoka reaktywność fizjologiczna) (Belsky i Pluess, 2009; Greven i Homberg, 2020; Greven i in., 2019; Lionetti i in., 2018).

Istnieje niewiele badań, które potwierdzają hipotezę teorii Podatność-Stres związaną z wysoką wrażliwością, tj. sugestię, że niektóre wysoce wrażliwe osoby, doświadczając pewnych stresujących sytuacji i posiadając pewne nieodłączne czynniki wrażliwości, mogą bardziej ucierpieć z powodu negatywnych skutków środowiska (Aron i Aron, 1997; Belsky i Pluess, 2009; Kabina i in., 2015; Liss i in., 2005). Przykładowo, badanie wykazało interakcję między wrażliwością środowiskową a rodzicielstwem. Stwierdzono, że osoby wysoko wrażliwe, które zgłosiły trudne dzieciństwo, uzyskały wyższy wynik w zakresie introwersji społecznej i negatywnej emocjonalności, podczas gdy nie było widocznej różnicy między osobami o wysokim i niewysokim stopniu wrażliwości ze względu na te cechy, kiedy zgłaszały szczęśliwe dzieciństwo (Aron i Aron, 1997; Belsky i Pluess, 2009). Co więcej, w innym badaniu osoby, których wynik wskazywał na wysoki poziom wrażliwości środowiskowej, zgłosiły wysoki poziom depresji, ale tylko wtedy, gdy opieka rodzicielska była niezadowolająca (Liss i in., 2005). Jeżeli jednak jakość opieki rodzicielskiej była na wysokim poziomie, wskaźniki wrażliwości środowiskowej nie były związane z poziomem depresji (Liss i in., 2005). Inne badanie koncentrowało się na wpływie wrażliwości środowiskowej na zadowolenie z życia i doświadczenia z dzieciństwa (Booth i in., 2015). Wyniki badania wskazują, że osoby wysoko wrażliwe zgłaszały mniejsze zadowolenie z życia, gdy doświadczyły przykrego dzieciństwa. Jednakże, nie zaobserwowano takiej różnicy między wysoko wrażliwymi i nie-wysoko wrażliwymi ludźmi w przypadku pozytywnych doświadczeń z dzieciństwa (Booth i in., 2015).

1.1.4 Koncepcja Wrażliwości Dającej Przewagę

W wyniku konceptualizacji zarówno koncepcji Podatność-Stres, jak i koncepcji Zróznicowanej Podatności, zaczęto skupiać się na ocenie pozytywnych skutków działań interwencyjnych, a nie nadal poświęcać więcej uwagi różnicom między ludźmi pod kątem reagowania na niekorzystne warunki środowiska (Grevén i Homberg, 2020). Jedną z koncepcji, która pojawiła się w ciągu ostatnich lat, jest tzw. jasna strona podatności na środowisko i jest zgodna z tym, co symbolizuje koncepcja Wrażliwości Dającej Przewagę (de Villiers i in., 2018; Iimura, 2021; Pluess i Belsky, 2013). Zasadniczo, jest to koncepcja, która odzwierciedla tendencję bardzo wrażliwych osób do wykorzystywania pewnych pozytywnych warunków środowiska oraz czerpania niewspółmiernych korzyści ze wsparcia i korzystnych warunków, a także z pozytywnych doświadczeń, takich jak programy interwencyjne (Iimura, 2021; Lionetti i in., 2019b; Pluess i Belsky, 2013). Inne wyrażenia opisujące tę teorię to „jasna strona” wrażliwości na środowisko (Iimura, 2021).

Podstawowe czynniki, które wyjaśniają indywidualne różnice w koncepcji Wrażliwości Dającej Przewagę, to cechy genetyczne (np. obszar polimorficzny zlokalizowany w obrębie promotora genu SLC6A4 kodującego transporter serotoniny), fizjologiczne (np. reaktywność kortyzolu) i psychologiczne (np. negatywna emocjonalność we wczesnych etapach rozwoju) (de Villiers i in., 2018; Pluess, 2015; Pluess i Boniwell, 2015). W związku z tym zaproponowano, aby osoby, które posiadają te cechy, w sytuacji ekstremalnej, ale pozytywnej, zwiększyły swój poziom funkcjonowania fizycznego i poznawczego, natomiast osoby, które nie posiadają takich cech, utrzymały swój poziom optymalnego funkcjonowania organizmu (Pluess i Belsky, 2013).

Najnowsze dane potwierdzające hipotezę, iż niektóre osoby faktycznie czerpią większe korzyści z pozytywnych doświadczeń, pochodzących z różnych działań interwencyjnych w szkołach (Iimura, 2021). Pluess i Boniwell (2015) przeanalizowali, czy istnieją różnice między dwiema grupami osób o różnej wrażliwości przed i po udziale w szkolnym programie profilaktycznym, mającym na celu zapobieganie depresji. Wyniki sugerowały, iż dziewczęta, które uzyskały wysoki wynik w zakresie wrażliwości przetwarzania sensorycznego, rzeczywiście skorzystały na działaniu interwencyjnym, ponieważ ich poziom depresji obniżył się. Ponadto w przypadku dziewcząt, które nie są wysoko wrażliwe, szkolna interwencja nie była skuteczna (Pluess i Boniwell, 2015). W innym badaniu wykorzystano szkolną interwencję, mającą na celu zapobieganie nękanii dzieci (Nocentini i in., 2018). Wyniki odzwierciedlały fakt, iż wysoko wrażliwi chłopcy w porównaniu z chłopcami, którzy nie uzyskali wysokiego wyniku w zakresie tej cechy, skorzystali znacznie bardziej niż chłopcy niewrażliwi, jeśli chodzi o przyswajanie problemu i prześladowanie. W związku z tym ustalenia te dostarczają dowodów na poparcie teorii Wrażliwości Dającej Przewagę.

Każda z wymienionych teorii (Podatność-Stres, Wrażliwość Przetwarzania Sensorycznego, Zróznicowana Podatność, Biologiczna Wrażliwość na Środowisko oraz Wrażliwość Dająca Przewagę) próbuje wyjaśnić konstrukt wrażliwości środowiskowej. Próbują one również określić wpływ środowiska poprzez metaramę, w tym teorie stworzone wcześniej. Jakie odnajdujesz wspólne cechy opisanych pojęć? Co różni przywołane koncepcje?



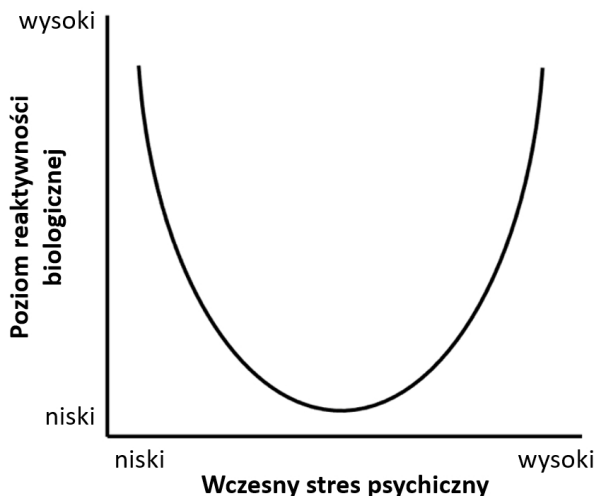
1.2 Biologiczna Wrażliwość na Środowisko

Teoria ta kładzie nacisk na fizjologiczne różnice w reakcji na środowisko i jego bodźce, a nawet stres (np. reaktywność immunologiczna, ciśnienie tętnicze, produkcja kortyzolu) (Boyce i Ellis, 2005). Koncepcja ta zakłada, iż wczesne narażenie na ekstremalne warunki środowiska, zarówno pozytywne, jak i negatywne, zwiększa neurobiologiczną podatność jednostki (Boyce i Ellis, 2005; Gunnar, 1994). Oznacza to, że środowisko może wpływać na kształtowanie różnic w zakresie wrażliwości na środowisko na przestrzeni czasu (Aron i Aron, 1997; Greven i in., 2019; Pluess, 2015). Innymi słowy, osoby wychowywane w korzystnych warunkach lub narażone na niekorzystne środowiska mogą rozwinąć większą reaktywność fizjologiczną, a tym samym większą wrażliwość na środowisko (Kohn, 1991; Lionetti i in., 2019b; Pluess, 2015).

W związku z tym podatność neurobiologiczna na skrajnie pozytywne lub negatywne środowisko odzwierciedla wzmocnioną reaktywność systemów reagowania stresowego (Aron i Aron, 1997; Boyce i Ellis, 2005; Ellis i Boyce, 2011; Greven i in., 2019). Ponadto stwierdzono, iż zarówno czynniki środowiskowe, jak i genetyczne odgrywają kluczową rolę w dostosowywaniu systemów reagowania na stres biologiczny we wczesnych etapach rozwoju. Ponadto systemy neurobiologiczne charakteryzują się wczesną plastycznością (Boyce i Ellis, 2005). Oznacza to, iż systemy reagowania na stres nie tylko zwiększają podatność na niekorzystne środowisko, ale także na warunki korzystne (Boyce i Ellis, 2005; Greven i in., 2019).

Opierając się na stwierdzeniu, iż indywidualne różnice w reakcji na stres reprezentują różnice w podatności zarówno na negatywne, jak i pozytywne cechy środowiska, teoria ta podkreśla krzywoliniową zależność między zachętą a stresem na wczesnych etapach rozwoju przedstawioną w kształcie litery U (Boyce i Ellis, 2005; Greven i Homberg, 2020). Zasadniczo odzwierciedlałoby to, w jaki sposób osoby, które doświadczają bardzo stresujących sytuacji na wczesnym etapie niemowlęctwa, mogłyby opracować wzmocnione profile reaktywności, podczas gdy dzieci, które doświadczyły czegoś przeciwnego, tj. pozytywnych i motywujących sytuacji we wczesnym dzieciństwie, mogłyby w rzeczywistości również rozwijać podwyższone profile reaktywności (Boyce i Ellis, 2005). Jeśli chodzi o osoby wychowywane w korzystnych środowiskach, można stwierdzić, że ich poziom biologicznej wrażliwości na środowisko jest niższy, a będą one także reprezentowane w relacji krzywoliniowej

– litera U, postulowanej przez ten model, jak widać na rys. 1.1. (Boyce i Ellis, 2005; Greven i Homberg, 2020).

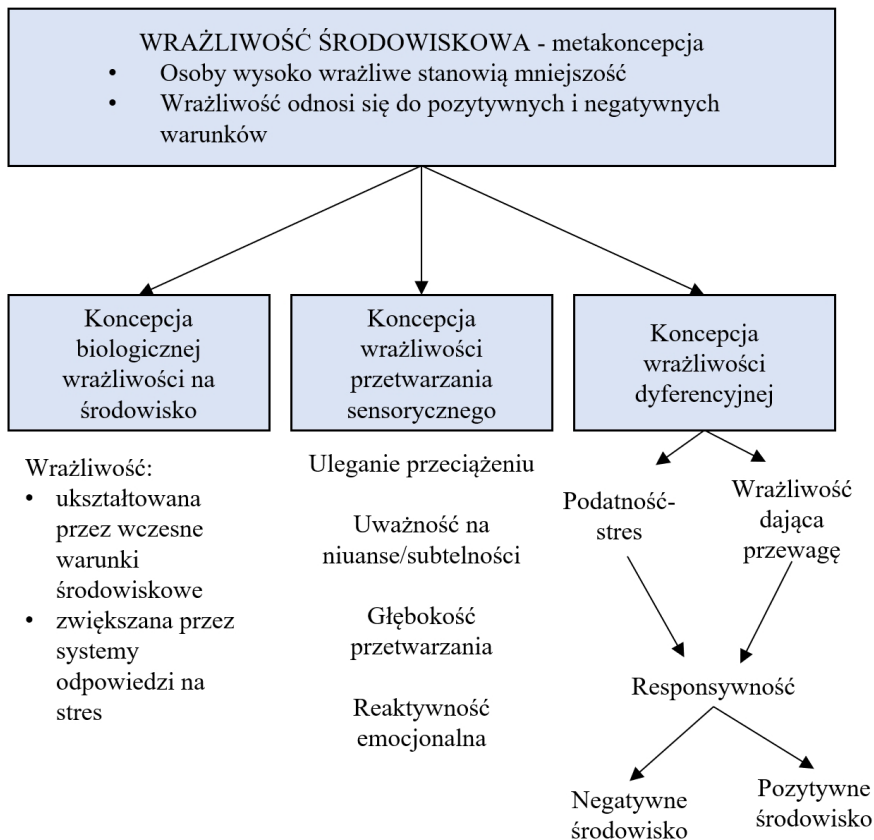


Rysunek 1.1. Biologiczna wrażliwość na środowisko (Boyce i Ellis, 2005).
Związek między poziomem reaktywności biologicznej a stresem
psychicznym w kształcie litery U.

W przeciwieństwie do teorii Zróznicowanej Podatności lub teorii Wrażliwości Przetwarzania Sensorycznego, Biologiczna Wrażliwość na Środowisko podkreśla, jak istotna jest rola, jaką wczesne oddziaływanie środowiska odgrywa w kształtowaniu różnic we wrażliwości na środowisko (Greven i in., 2019; Pluess, 2015). W związku z tym znaczenie przywiązywane genetyce przez teorię Zróznicowanej Podatności nie jest głównym aspektem charakteryzującym teorię Biologicznej Wrażliwości na Środowisko (Greven i in., 2019). Bez wątplenia odgrywają one rolę w tym modelu, biorąc pod uwagę, że osoby, które mają genetyczną predyspozycję do bycia wrażliwymi na środowisko, mają do tego skłonność, ale tylko wtedy, gdy są narażone na bardzo stresujące lub motywujące środowisko w dzieciństwie (Boyce i Ellis, 2005; Greven i Homberg, 2020).

1.2.1 Graficzne przedstawienie metaram wrażliwości środowiskowej

Biorąc pod uwagę, że wrażliwość na środowisko może być badana pod różnym kątem, przedstawiono różne modele wrażliwości środowiskowej. Jak widać na rys. 1.2., dokonano syntezy kluczowych aspektów każdej teorii, by lepiej zrozumieć każdy model.



Rysunek 1.2. Modele wrażliwości środowiskowej (Greven i in., 2019).

Na podstawie metaram wrażliwości środowiskowej zaproponowano hipotezę neurowrażliwości (Greven i Homberg, 2020; Pluess, 2015). Zgodnie z tą hipotezą zarówno wczesne środowisko, jak i geny wrażliwości, a także ich interakcja mogą kształtować wrażliwość ośrodkowego układu nerwowego (Greven i Homberg, 2020; Pluess, 2015). Innymi słowy, wrażliwość ośrodkowego układu nerwowego zależy od wpływu i interakcji czynników środowiskowych i genetycznych.

Potwierdzeniem mogą być badania Acevedo i in. (2021), w których wykorzystano metodę funkcjonalnego obrazowania metodą rezonansu magnetycznego w grupie 15 zdrowych dorosłych (9 kobiet i 6 mężczyzn), obserwując ich podczas odpoczynku po zakończeniu zadania, w którym musiano wykazać się empatią. Wyniki pokazały, że osoby wysoko wrażliwe (w porównaniu z nisko wrażliwymi) miały lepsze wzorce łączności neuronowej w obrębie dwóch sieci uwagowych (brzuszej i grzbietowej) i sieci limbicznych po wykonaniu zadania o charakterze afektywnym/społecznym. Te rejony mózgu odgrywają rolę w konsolidacji pamięci, fizjologicznej homeostazie i umyślnym przetwarzaniu poznawczym. W rzeczywistości ustalenia te potwierdzają fakt, iż głębokość przetwarzania jest kluczowym elementem wrażliwości środowiskowej.

Biorąc pod uwagę, że niektóre osoby charakteryzują się większą wrażliwością w sposobie przetwarzania informacji sensorycznych, może wiązać się to z większym prawdopodobieństwem rozwoju psychopatologii. Choć wrażliwość i przetwarzanie sensoryczne są podobne, ale nie jednakowe, ostatnio dokonano analizy czternastu badań, aby wykazać, czy istnieje związek między przetwarzaniem sensorycznym a jakością życia (Costa-López i in., 2021). Mimo że wyniki wskazują na negatywny, umiarkowany i znaczący związek między tymi zmiennymi (Costa-López i in., 2021), cecha ta została również oznaczona jako „jasna strona”, promująca pozytywne funkcjonowanie zdrowotne w odpowiedzi na pozytywne środowisko (Sweitzer i in., 2012). Bardzo wrażliwe osoby mogą zatem czuć bezpieczne przywiązanie w odpowiedzi na wrażliwe rodzicielstwo, mieć wysokie osiągnięcia akademickie wynikające z wysokiej jakości opieki, prezentować zachowania prospołeczne wynikające ze wspierających sieci społecznościowych oraz wysoką satysfakcję z życia wynikającą z pozytywnych wydarzeń życiowych (Pluess i Belsky, 2012).



Pamiętaj

- Wrażliwość na środowisko została zdefiniowana jako zdolność do percepcji i przetwarzania bodźców zewnętrznych.
- Indywidualne różnice we wrażliwości na środowisko są kształtowane zarówno przez czynniki genetyczne, jak i wpływ środowiska.
- Tylko niewielki odsetek populacji to ludzie wysoko wrażliwi.
- Najbardziej znane teorie dotyczące indywidualnych różnic we wrażliwości na środowisko to: Wrażliwość Przetwarzania Sensorycznego, Zróżnicowana Podatność oraz Biologiczna Wrażliwość na Środowisko.
- Wrażliwość środowiskowa została postulowana jako próba zintegrowania wkładu teoretycznego różnych koncepcji w zakresie indywidualnych różnic wrażliwości na środowisko.
- Wysoko wrażliwe osoby mogą ulegać pozytywnemu wpływowi ze względu na korzystne środowisko oraz negatywnemu wpływowi ze względu na niekorzystne środowisko.

Podsumowanie

Wszystkie wyżej wymienione koncepcje (Podatność-Stres, Wrażliwość Przetwarzania Sensorycznego, Zróznicowana Podatność, Biologiczna Wrażliwość na Środowisko oraz Wrażliwość Dająca Przewagę) charakteryzują się cechami unikalnymi, ale mają jednocześnie wspólne kluczowe aspekty. Wszyscy próbują wyjaśnić powody, dla których niektóre osoby rozwijają się, wykazując większą wrażliwość i zdolność reagowania na środowisko. Niewykluczone, iż każdy proponowany model mógłby być częściowo prawdziwy, a tym, czym mógłby się różnić, jest jedynie środowisko, w którym poszczególne osoby funkcjonują, co zatem kształtowałoby rodzaj wrażliwości na to środowisko. Byłoby to związane z rodzajami wrażliwości opisanymi w metaramach koncepcji wrażliwości środowiskowej, podobnie jak ujęto to w niniejszym rozdziale, jednakże te rodzaje wrażliwości należałoby zbadać w sposób empiryczny.

Przyszłe badania powinny opierać się na planach longitudinalnych i eksperymentalnych, mając na uwadze ograniczenia prac korelacyjnych. Uczestnicy powinni być nie tylko postrzegani przez pryzmat negatywnych warunków środowiska, ale powinni być także wystawieni na działanie pozytywnego środowiska w celu określenia wiarygodności różnych koncepcji. Głównym powodem jest fakt, iż kontrola zarówno pozytywnych, jak i negatywnych zmiennych środowiskowych dostarczy społeczności naukowej wiarygodnych danych empirycznych. Byłoby to również korzystne ze względu na fakt, iż cecha wrażliwości przetwarzania sensorycznego pozwoliłaby uzyskać więcej dowodów empirycznych na poparcie jej unikalności. Pomogłoby to odróżnić cechę wrażliwości przetwarzania sensorycznego od innych konstruktów temperamentu i osobowości.

Niezwykle ważne jest zrozumienie, w jaki sposób główne cechy charakterystyczne modelu wrażliwości przetwarzania sensorycznego są ze sobą powiązane. Oznacza to, że należy zidentyfikować związek między łatwością pobudzenia, głębią przetwarzania, uważnością na subtelności w środowisku a reaktywnością emocjonalną i empatią. Ponadto, nie jest jasne, jaką rolę odgrywają systemy biologiczne w zakresie zdolności reagowania. Oznacza to, iż nadal nie wiemy, czy te same systemy biologiczne, które zwiększają wrażliwość na niekorzystne warunki środowiska, są również systemami związanymi z wrażliwością na pozytywne warunki środowiskowe.

Dzięki lepszemu i dogłębniejszemu poznaniu konstruktów wrażliwości przetwarzania sensorycznego, możliwe byłoby również zapobieganie niektórym problemom, z którymi wysoko wrażliwe osoby mogą zmierzyć się w całym okresie życia, będąc bardziej wrażliwymi na środowisko. Tym samym przy założeniu, iż doświadczenia we wczesnych etapach życia wywierają głęboki wpływ na wrażliwość jednostki, niektóre działania interwencyjne należałoby wypracować z punktu widzenia edukacji. W ten sposób osoby o wysokiej wrażliwości mogłyby znacznie bardziej skorzystać z tych działań, co zmniejszyłoby prawdopodobieństwo rozwoju schorzeń i chorób w perspektywie długoterminowej.

Podsumowując, każda koncepcja odnosząca się do kwestii wrażliwości środowiskowej zawiera szczegółowe informacje wyjaśniające, dlaczego niektóre osoby różnią się od siebie sposobem, w jaki reagują na środowisko. Istnieją bowiem dowody empiryczne potwierdzające różne modele wrażliwości, przedstawione w poszczególnych sekcjach niniejszego rozdziału. Wyłaniający się obraz wydaje się dość złożony, istnieje zatem duża potrzeba dogłębnej analizy konstruktów wrażliwości środowiskowej, zważywszy, iż niesie on wiele konsekwencji dla osób ze znacznie większą wrażliwością na środowisko. Jedną z nich jest potencjalny związek między wrażliwością przetwarzania sensorycznego a jakością życia, który omówiono już w niniejszym rozdziale, dlatego też osoby szczególnie wrażliwe muszą dysponować odpowiednimi, właściwie dobranymi narzędziami i umiejętnościami, by móc radzić sobie ze stresującymi sytuacjami na co dzień i w różnych sytuacjach życiowych. W rzeczywistości może przynieść to korzyści z punktu widzenia jakości życia, dobrostanu i codziennego funkcjonowania, przy założeniu iż, choć niekorzystne warunki środowiska wywierają na ludzi częściej negatywny wpływ, w razie problemów będą w stanie sobie z nimi poradzić w odpowiedni i skuteczny sposób.



Pytania sprawdzające

Zapoznaj się z poniższymi stwierdzeniami opartymi na rozdziale i zdecyduj, czy są one prawdziwe czy fałszywe. W razie potrzeby uzasadnij swoją odpowiedź.

1. Pojęcie wrażliwości środowiskowej oznacza postrzeganie i przetwarzanie nie tylko bodźców zewnętrznych, ale również wewnętrznych bodźców sensorycznych, fizycznych i społecznych.
2. Większość populacji można uznać za wysoko wrażliwą na bodźce środowiskowe.
3. Koncepcja wrażliwości przetwarzania sensorycznego sugeruje, iż wrażliwość środowiskowa może być postrzegana jako cecha temperamentu.
4. Zgodnie z koncepcją wrażliwości przetwarzania sensorycznego osoby wysoko wrażliwe zazwyczaj unikają bodźców środowiskowych, mogą zatem wykazywać mniejszą świadomość środowiska i przetwarzać informacje w sposób ogólny, a także reagować mniej emocjonalnie i fizjologicznie na wpływ środowiska.
5. Prawdą jest, że system noradrenergiczny jest powiązany z cechą wrażliwości i jej związkami z procesami uwagi, motywacji i nagradzania.
6. Akronim DOES odnosi się do głębokości przetwarzania, ulegania przeciążeniu, empatii, reaktywności emocjonalnej i uważności na niuanse/subtelnosci.
7. Teoria zróżnicowanej podatności zakłada związek między modelem podatność-stres a wysoką wrażliwością.
8. Teoria zróżnicowanej podatności uwypukla tendencję bardzo wrażliwych osób do korzystania z pozytywnych cech środowiska





oraz do korzystania z programów wsparcia i interwencji, w których wypracowywane są zmienne psychologiczne.

9. Teoria dotycząca biologicznej wrażliwości na środowisko podaje, iż istnieje duże prawdopodobieństwo wśród osób mających genetyczne predyspozycje do bycia wysoko wrażliwymi, iż wykazywały one wysoką wrażliwość w dzieciństwie, zarówno w warunkach stresogennych, jak i korzystnych.
10. Teoria neurowrażliwości wskazuje, że zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe determinują wrażliwość centralnego układu nerwowego, w związku z czym niektóre osoby mogą wykazywać wysoki poziom wrażliwości podczas przetwarzania informacji, uznając tę cechę za czynnik chroniący przed powielaniem zachowań psychopatologicznych.

Bibliografia

- Acevedo, B. P. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. W: B. P. Acevedo (red.), *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (s. 1-15).
<https://doi.org/10.1016/C2018-0-03130-8>
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and behavior*, 4(4), 580–594.
<https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1744), 20170161.
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(6), 359-272.
- Acevedo, B. P., Santander, T., Marhenke, R., Aron, A., & Aron, E. (2021). Sensory Processing Sensitivity Predicts Individual Differences in Resting-State Functional Connectivity Associated with Depth of Processing. *Neuropsychobiology*, 80(2), 185–200. <https://doi.org/10.1159/000513527>
- Amiri, S., & Navab, A. G. (2019). Emotion regulation, brain behavioural systems, and sensory sensitivity in sociocultural attitudes towards appearance in adolescents. *Neuropsychiatry i Neuropsychologia*, 14, 32-38. <https://doi.org/10.5114/nan.2019.87726>
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 345–368.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181-197.
<https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsiveness. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 16(3), 262–282.
<https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., & Gabrieli, J. D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(2-3), 219–226. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq028>

- Assary, E., Zavos, H., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2020). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 26, 4896-4904. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>
- Belsky, J. (1997) Variation in Susceptibility to Environmental Influence: An Evolutionary Argument. *Psychological Inquiry*, 8(3), 182-186. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0803_3
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences. *Psychological bulletin*, 135(6), 885–908. <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- 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>
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and psychopathology*, 17(2), 271–301. <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
- Bröhl, A. S., Leeuwen, K. V., Pluess, M., De Fruyt, F., Bastin, M., Weyn, S., Goossens, L., & Bijttebier, P. (2020). First look at the five-factor model personality facet associations with sensory processing sensitivity, *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00998-5>
- Chavez, C., De Pauw, S., Van IJzendoorn, M. H., De Maat, D. A., Kok, R., & Prinzie, P. (2021). No differential susceptibility or diathesis stress to parenting in early adolescence: personality facets predicting behaviour problems. *Personality and Individual Differences*, 170(1), 110406. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110406>
- Costa-López, B., Ferrer-Cascales, R., Ruiz-Robledillo, N., Albaladejo-Blázquez, N., & Baryła-Matejczuk, M. (2021). Relationship between Sensory Processing and Quality of Life: A Systematic Review. *Journal of clinical medicine*, 10(17), 3961. <https://doi.org/10.3390/jcm10173961>
- 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: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 53(6), 545-554. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1471-0>
- Dunn, W. (2007). Supporting children to participate successfully in everyday life by using sensory processing knowledge. *Infants and Young Children*, 20(2), 84-101. <https://doi.org/10.1097/01.IYC.0000264477.05076.5d>
- Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2011). Differential susceptibility to the environment: toward an understanding of sensitivity to developmental experiences and context. *Development and psychopathology*, 23(1), 1–5. <https://doi.org/10.1017/S095457941000060X>

- Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., Van Ijzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment: An evolutionary-neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology*, 23(1), 7–28. DOI: 10.1017/S0954579410000611
- Evans, D. E., & Rothbart, M. K., (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, 44(1), 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.016>
- Gottesman, I. I., & Shields, J. (1967). A polygenic theory of schizophrenia. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 58(1), 199–205. <https://doi.org/10.1073/pnas.58.1.199>
- Greven, C. U., & Homberg, J. R. (2020). Sensory processing sensitivity— For better or for worse? Theory, evidence, and societal implications. In B. P. Acevedo (red.), *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (s. 51–74). <https://doi.org/10.1016/C2018-0-03130-8>
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijtbeier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: a critical review and development of research agenda. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Gunnar, M. R. (1994). Psychoendocrine studies of temperament and stress in early childhood: Expanding current models. In J. E. Bates & T. D. Wachs (red.). *Temperament: Individual differences at the interface of biology and behavior*, s. 175–198. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hankin, B. L., & Abela, J. R. (Eds.). (2005). *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective*. Sage Publications.
- Homberg, J. R., Schubert, D., Asan, E., & Aron, E. N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 472–283. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>
- Iimura, S., & Kibe, C. (2020). Highly sensitive adolescent benefits in positive school transitions: Evidence for vantage sensitivity in Japanese high-schoolers. *Developmental psychology*, 56(8), 1565–1581. <https://doi.org/10.1037/dev0000991>
- Iimura S. (2021). Highly sensitive adolescents: The relationship between weekly life events and weekly socioemotional well-being. *British journal of psychology (London, England: 1953)*, 112(4), 1103–1129. <https://doi.org/10.1111/bjop.12505>
- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. *Social behavior and personality*, 44(2), 185–200. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185>
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social cognitive and affective neuroscience*, 6(1), 38–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>

- Kohn, P. M. (1991). Reactivity and anxiety in the laboratory and beyond. In J. Strelau & A. Angleitner (red.). *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement*. London: Plenum Press.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational psychiatry*, 8(1), 24. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, 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(4), 138-152. <https://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>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relationship to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429-1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- May, A. K., Norris, S. A., Richter, L. M., & Pitman, M. M. (2020). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale in ethnically and culturally heterogeneous South African samples. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00988-7>
- Nocentini, A., Manesini, E., & Pluess, M. (2018). The Personality Trait of Environmental Sensitivity Predicts Children's Positive Response to School-Based Anti-bullying Intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 848-859. <https://doi.org/10.1177/2167702618782194>
- Pluess, M. (2015). Individual differences in Environmental Sensitivity. *Child development perspectives*, 9(3), 138-143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- 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., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences. *Psychological bulletin*, 139(4), 901-916. <https://doi.org/10.1037/a0030196>
- Pluess, M., De Brito, S. A., Bartoli, A. J., McCrory, E., & Viding, E. (2020). Individual differences in sensitivity to the early environment as a function of amygdala and hippocampus volumes: An exploratory analysis in 12-year-old boys. *Development and psychopathology*, 1-10. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/S0954579420001698>

- 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>
- Rabinowitz, J. A., & Drabick, D. (2017). Do children fare for better and for worse? Associations among child features and parenting with child competence and symptoms. *Developmental Review*, 45, 1-30. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.03.001>
- Şengül-İnal, G., Kirimer-Aydinli, F., & Sümer, N. (2018). The Role of Attachment Insecurity and Big Five Traits on Sensory Processing Sensitivity. *The Journal of psychology*, 152(7), 497–514. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1482255>
- Slagt, M., Dubas, J. S., Van Aken, M., Ellis, B. J., Deković, M. (2017). Children's differential susceptibility to parenting: an experimental test of "for better and for worse". *Journal of Experimental Child Psychology*, 154, 78-97. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2016.10.004>
- 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>
- Sobočko, 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>
- Sweitzer, M. M., Halder, I., Flory, J. D., Craig, A. E., Gianaros, P. J., Ferrell, R. E., & Manuck, S. B. (2012). Polymorphic variation in the dopamine D4 receptor predicts delay discounting as a function of childhood socioeconomic status: Evidence for differential susceptibility. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*. doi:10.1093/scan/nss020
- Tillmann, T., Bertrams, A., El Matany, K., & Lionetti, F. (2021). Replication of the existence of three sensitivity groups in a sample of German adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(1), 131-143. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1763791>
- Uher, R., & McGuffin, P. (2008). The moderation by the serotonin transporter gene of environmental adversity in the etiology of mental illness: Review and methodological analysis. *Molecular Psychiatry*, 13, 131– 146.

ROZDZIAŁ 2

IDENTYFIKACJA WYSOKIEJ WRAŻLIWOŚCI

Monika Baryła-Matejczuk

Wydział Nauk o Człowieku, Instytut Psychologii, Lubelska Akademia WSEI, Lublin, Polska, ORCID: 0000-0003-2321-9999, e-mail: monika.baryla@wsei.lublin.pl

Abstrakt

Ważnym krokiem w prowadzeniu badań w obszarze wrażliwości środowiskowej, jak i praktycznym wdrażaniu wiedzy na ten temat, są rzetelne narzędzia pomiaru cechy. Wstępne rozpoznanie cech często opiera się na analizie zachowań, które w przypadku tzw. wysokiej wrażliwości mogą być mylone w obrazie klinicznym z zaburzeniami. Zastosowanie rzetelnego, dostosowanego do potrzeb narzędzia oceny wrażliwości powinno stanowić początek procesu wsparcia zarówno dzieci wysoko wrażliwych, jak i dorosłych. Niniejszy rozdział przybliży zagadnienia identyfikacji osób wysoko wrażliwych i metody pomiaru cechy, jakie kryją się pod tym określeniem. Początkowo dokonano charakterystyki osób wysoko wrażliwych zwracając szczególną uwagę na te aspekty, którym przypisuje się kluczową rolę w rozpoznaniu nasilenia cechy. Pod uwagę wzięto aspekty wysokiej wrażliwości, które mogą być wskaźnikiem występowania wysokiego nasilenia cechy, a także sposób jej manifestowania się w różnych sferach funkcjonowania: fizycznej, emocjonalnej, interpersonalnej i poznawczej. Kolejno omówiono dotychczas opracowane narzędzia, skale samoopisowe i obserwacyjne skonstruowane do pomiaru wrażliwości środowiskowej i wrażliwości przetwarzania sensorycznego. Pod uwagę wzięto zarówno skale dla dorosłych, jak i dla dzieci. Poruszono temat czynników wyróżnionych w badaniach najpopularniejszych skal pomiaru wrażliwości realizowanych w różnych krajach. Ostatni paragraf podejmuje zagadnienie cech, które dotychczas, na łamach opracowań z obszaru psychologii, starały się wyjaśnić różnice indywidualne w sposobie percepcji, przetwarzania i reagowania na bodźce ze środowiska. Przywołano również badania relacji wrażliwości rozumianej w koncepcjach wrażliwości środowiskowej z cechami temperamentu w rozumieniu Eysencka, Graya, Rothbart, Costy i McCrae'a.

Słowa kluczowe: wysoka wrażliwość, wrażliwość środowiskowa, wrażliwość przetwarzania sensorycznego, pomiar, narzędzia psychometryczne, psychometria.

Po przeczytaniu tego rozdziału będziesz:

- znał/a aspekty wysokiej wrażliwości rozumianej jako cecha,
- wiedział/a, jakie są zachowania charakterystyczne dla osób wysoko wrażliwych w cyklu życia,
- znał/a narzędzia pomiaru wrażliwości u dzieci i dorosłych,
- rozróżniał/a wrażliwość przetwarzania sensorycznego od innych cech osobowości i temperamentu,
- rozróżniał/a zachowania związane z cechami temperamentu od zaburzeń.

Wstęp

Jak wynika z dotychczas przeprowadzonych badań, ludzie różnią się wrażliwością na środowisko, a mniejszość populacji (ok 30%) jest bardzo czy wysoko wrażliwa na bodźce płynące z otoczenia (por. Ellis, Boyce, Belsky, Bakermans-Kranenburg i Van Ijzendoorn, 2011; Ellis, Essex i Boyce, 2005; Lionetti i in., 2018, 2019; Pluess, 2017a; Pluess i in., 2018). Przyjęto więc, że dla oceny wrażliwości istotne jest uchwycenie, w jaki sposób człowiek odbiera i przetwarza docierające do niego bodźce, zaś sposób, w jaki na nie reaguje, zależy w dużej mierze od innych cech temperamentu i osobowości, ale także sytuacji społecznej, możliwości adaptacyjnych i dotychczasowych doświadczeń. W tym kontekście próba charakterystyki osób wysoko wrażliwych, a właściwie cech im wspólnych i być może uniwersalnych wydaje się trudnym zadaniem.

Jak wiemy z poprzedniego rozdziału, jedna z koncepcji opisujących zróżnicowaną wrażliwość na bodźce, koncepcja wrażliwości przetwarzania sensorycznego (ang. *Sensory Processing Sensitivity*, SPS), przyjmuje za przyczynę różnic we wrażliwości nasilenie cechy temperamentu. Koncepcja ta zakłada, że wysokie nasilenie cechy, związane z budową układu nerwowego, stanowi podstawę szczególnej wrażliwości niektórych ludzi. Temperament definiuje się tu jako zespół dziedziczonych cech, które ujawniają się już we wczesnym okresie rozwoju człowieka. Przyjmuje się więc, że dziecko rodzi się z określonym potencjałem wrażliwości, cecha jest bowiem genetycznie uwarunkowana. Mimo że podstawowy poziom wrażliwości określają geny, jednak w badaniach bliźniąt jednojajowych odnotowano pewne różnice w poziomie ich wrażliwości w życiu dorosłym (Assary, Zavos, Krapohl, Keers i Pluess, 2020). Badacze zakładają, że dzieje się tak głównie na skutek życiowych doświadczeń. To kolejna sprawa, jaką należy wziąć pod uwagę analizując metody identyfikacji zwiększonej wrażliwości u ludzi.

Dotychczas prowadzone badania wskazują, że życiowe doświadczenia mogą zmieniać potencjalne nasilenie wrażliwości. Jak myślisz, jakiego rodzaju doświadczenia? Przychodzą ci do głowy konkretne sytuacje w życiu dziecka, które mogłyby mieć znaczenie dla późniejszej jego wrażliwości na bodźce środowiskowe?



2.1 Charakterystyka osób wysoko wrażliwych

Przejdźmy teraz do charakterystyki osób wysoko wrażliwych. Wymienione dwie właściwości temperamentu, czyli genetyczne uwarunkowanie i wczesna możliwość identyfikacji, odróżniają cechy temperamentu od cech osobowości (por. Buss i Plomin, 1984). Wrażliwość przetwarzania sensorycznego jest więc wymieniana raczej jako cecha temperamentu opisująca indywidualne różnice we wrażliwości zarówno na pozytywne (sprzyjające, wspierające, przyjemne), jak i negatywne (trudne, obciążające, stresogenne) bodźce ze środowiska.

W związku z powyższym można wyróżnić dwa sposoby charakteryzowania cechy u dzieci i osób dorosłych. Pierwszy mówi o tym, że są pewne aspekty wrażliwości, które mają charakter uniwersalny, czyli łączą wszystkie wysoko wrażliwe osoby (Aron i Aron, 1997). Drugi pokazuje, że nasilenie wrażliwości może manifestować się w różnych sferach funkcjonowania człowieka – szczególnie społecznej i emocjonalnej (Acevedo, Aron, Pospos i Jessen, 2018; Aron, Aron i Jagiellowicz, 2012; Baryła-Matejczuk i in., 2021).

2.1.1 Charakterystyka osób wysoko wrażliwych – aspekty wrażliwości rozumianej jako cecha

Pierwsze podejście, zaproponowane przez samą autorkę koncepcji wrażliwości przetwarzania sensorycznego Elain N. Aron (2013), polega na wyróżnieniu czterech aspektów wysokiej wrażliwości rozumianej jako cechy (koncepcja opisana w paragrafie 1.1. *Sensory Processing Sensitivity theory*). Zdaniem badaczki, aby mówić, że osoba jest wysoko wrażliwa, należy zweryfikować, czy charakteryzuje się ona każdym z czterech aspektów wysokiej wrażliwości, tj.:

- głębokością przetwarzania (ang. *depth of processing*);
- uleganiem przeciążeniu (ang. *overstimulation*);
- reaktywnością emocjonalną (ang. *emotional reactivity*) połączoną z empatią (ang. *empathy*);
- uważnością na niuanse/subtelności (ang. *awareness of subtleties*).

Według badaczy zajmujących się zagadnieniem wrażliwości środowiskowej (Acevedo i in., 2014; Aron i in., 2012; Greven i in., 2019; Pluess, 2015) to właśnie pierwszy aspekt, czyli głębokość przetwarzania w interakcji z reaktywnością emocjonalną, jest jej podstawowym składnikiem, prowadzącym do większej uważności, świadomości niuansów, a w konsekwencji do większej łatwości ulegania przeciążeniu, czyli też większej męczliwości.

Głębokość przetwarzania odnosi się więc do ilości szczegółowych informacji przetwarzanych w odniesieniu do jakiegoś obiektu, informacji lub bodźca (por. Craik i Lockhart, 1972). Głębokie przetwarzanie to inaczej próba uchwycenia sensu i znaczenia danego doświadczenia. W przypadku dorosłych głębokie przetwarzanie określa się czasem jako: zbytne analizowanie i myślenie na dany temat, szczególnie rozważanie różnych działań, odtwarzanie różnych scenariuszy, wyciąganie

dalekosiężnych wniosków, świadomość długoterminowych konsekwencji własnych działań. Jest to również analizowanie i poszukiwanie zależności, podobieństw między aktualną sytuacją a poprzednimi, budowanie skojarzeń, porównań i przenośni. Natomiast w odniesieniu do dzieci uważa się, że głębokość przetwarzania może przejawiać się w intensywności przeżywania uczuć czy w bogatej wyobraźni i „żywych” snach (por. Acevedo i in., 2014; Aron, 2002; Boterberg i Warreyn, 2016).

Kolejna z cech, emocjonalna reaktywność, powiązana jest z głębokością przetwarzania. Jedną z psychologicznych definicji reaktywności emocjonalnej mówi, że jest to tendencja do częstego i intensywnego pobudzenia emocjonalnego. Cechami emocjonalnej reaktywności są próg pobudzenia, łatwość, z jaką osoba staje się emocjonalnie pobudzona, jak i intensywność przeżyć emocjonalnych (Eisenberg, Spinrad i Eggum, 2010, por. Strelau, 2006). W przypadku dzieci wysoko wrażliwych silne emocje pojawiają się u nich wyjątkowo szybko, a ich przeżywanie jest zazwyczaj bardzo intensywne. Reaktywność związana jest zarówno z przyjemnymi, jak i trudnymi do przeżywania emocjami (patrz także 2.4. Wysoka wrażliwość i inne cechy osobowości i temperamentu). Zdaniem Aron (2002), reaktywność emocjonalna osób wysoko wrażliwych połączona jest z poziomem ich empatii. Biorąc jednak pod uwagę specyfikę manifestowania się typowej dla dzieci emocjonalnej niestabilności, w przypadku dzieci należy mówić raczej o współodczuwaniu czy syntonii.

Uważność na niuanse i subtelności wymieniana jest jako kolejny aspekt wysokiej wrażliwości. Cecha ta jest identyfikowana jako zwracanie uwagi na szczegóły, subtelne dźwięki, dotyk, zapach i inne delikatne bodźce. Uważność ta przejawiać się może m.in. jako: zwracanie uwagi na zmiany w wyglądzie osób lub miejsc, zwracanie uwagi na subtelne zapachy, wychwytywanie delikatnych dźwięków, np. śpiewu ptaków, zwracanie uwagi na przyjemną fakturę materiału, zauważanie i często reagowanie na zmiany w tonie głosu, przelotne spojrzenia, drobne gesty (por. Aron, 2002).

W jednym z badań opisano doświadczenia i postrzeganie wrażliwości przetwarzania sensorycznego u wysoko wrażliwych dorosłych (Bas i in., 2021). Uczestnicy zgłosili wiele spostrzeżeń na temat nasilenia cechy, takich jak posiadanie silnych negatywnych i pozytywnych emocji (potrzebujących znacznie więcej czasu na ich przetworzenie), bycie empatycznym, poczucie więzi z innymi ludźmi, zwracanie na nich uwagi i dostrzeganie/rozumienie ich emocji. Zwrócili również uwagę na nadmierne myślenie i zamartwianie się. Osoby wysoko wrażliwe raportowały, że potrzebują dużej ilości czasu na podjęcie decyzji oraz nawiązanie relacji podczas rozmów z innymi. Ponadto łatwo ulegają nadmiernej stymulacji przez bodźce czuciowe i społeczne,

a także rozpraszają się lub nie myślą jasno z powodu tej silnej stymulacji. Posiadają zdolność dostrzegania dużej ilości szczegółów i informacji. Trudnością dla osób wysoko wrażliwych była niestabilna i niska samoocena.

Kolejną charakterystyczną cechą osób wysoko wrażliwych i niejako naturalną konsekwencją trzech poprzednich jest uleganie przeciążeniu. Kiedy osoba jest uważna na to, co dzieje się w niej i wokół niej, głębiej i wnikliwiej przetwarza sytuacje i zachowania innych ludzi, szybciej też się męczy psychicznie i fizycznie niż ludzie, którzy odbierają mniejszą ilość bodźców i informacji. Dzieci wysoko wrażliwe zauważają wszystko, co nowe, i myślą o tym częściej i intensywniej niż ich rówieśnicy. Dlatego szybciej stają się przeciążone i zmęczone, co zdaniem Aron (2002) jest konsekwencją głębszego i bardziej wnikliwego przetwarzania.

2.1.2 Charakterystyka osób wysoko wrażliwych – manifestowanie się cechy w sferach funkcjonowania

Drugie podejście do wyjaśnienia funkcjonowania osób wysoko wrażliwych zakłada, że nasilenie cechy, jaką jest wrażliwość przetwarzania sensorycznego, obserwuje się w różnych sferach funkcjonowania. Poniżej wymienione zostaną kategorie cech osób wysoko wrażliwych, które zostały wyłonione na podstawie analizy wyników grup fokusowych nauczycieli i rodziców dzieci wysoko wrażliwych (Baryła-Matejczuk i in., 2021). Analiza literatury i rezultaty badań fokusowych pozwalają przypuszczać, że kategorie te nie wyczerpują listy wskaźników wysokiej wrażliwości, natomiast stanowią dobry początek w procesie identyfikacji. Wyłonienie sfer funkcjonowania ma też użyteczność w diagnozie funkcjonalnej dzieci, wskazując obszary, w których szczególnie ważna jest praca z dzieckiem.

Przedstawione poniżej przejawy wrażliwości w poszczególnych sferach odnoszą się do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnym wieku szkolnym. Badania prowadzone były w ramach projektu „E-motion”¹.

¹ Projekt „E-motion. Potencjał wysokiej wrażliwości” był realizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej, numer umowy: 2018-1-PL01-KA201-051033, <https://highly-sensitive.eu/>

Tabela 2.1.

Kategorie cech dzieci wysoko wrażliwych wyłonione na podstawie analizy wyników grup fokusowych prowadzonych wśród nauczycieli i rodziców dzieci wysoko wrażliwych

Sfera Fizyczna	Sfera Emocjonalna	Sfera Interpersonalna	Sfera Poznawcza
Wrażliwość na bodźce zewnętrzne	Głębokie doświadczanie emocji	Role w grupie	Brak elastyczności
Wrażliwość na bodźce wewnętrzne	Współodczuwanie/ Syntonia	Czas na integrację z grupą	Przeciążenie
Reakcje na fizyczny dyskomfort	Zależność emocjonalna	Rozpraszenie przez interakcje społeczne	Poczucie humoru
Reakcje na środowisko	Intensywne reakcje	Blokada psychiczna w sytuacjach presji czasu lub wyniku	Głębokie przetwarzanie
Trudności z zasypianiem/ snem	Somatyczne manifestowanie emocji	Brak komunikowania potrzeb/trudności	Powtarzanie pytań
Radzenie sobie (z fizyczną złożonością): płacz, unikanie, izolacja.	Intensywne doświadczanie stresu	Silne reakcje na społeczne nagrody i kary	Perfekcjonizm
	Przywiązanie do obiektu	Radzenie sobie: reagowanie strachem, lękiem, unikanie konfliktów, poczucie winy, poszukiwanie wsparcia	Intuicyjne przetwarzanie
	Interakcja z naturą		Samoocena
	Interakcja ze sztuką		Wytrwałość w zadaniu
	Interakcja ze zwierzętami		Ciepła i spokojna dyscyplina
	Radzenie sobie: płacz, nadaktywność, negatywna postawa, „flow”		Pamięć epizodyczna
			Potrzeba kontroli
			Kreatywność
			Radzenie sobie: zadawanie pytań, reagowanie strachem, lękiem

Wyniki badania prowadzonego metodą grup fokusowych wśród nauczycieli i rodziców dzieci wysoko wrażliwych wskazują, że w sferze fizycznej dzieci te wyróżniają się intensywnością reagowania na bodźce zewnętrzne. Zazwyczaj przeszkadza im jasne sztuczne światło, hałas, faktura materiału, metki przy ubraniach, szwy w skarpetkach, a także niektóre smaki i zapachy. Dzieci wysoko wrażliwe silnie

reagują również na głód i ból, zwykle nie będąc w stanie zidentyfikować źródła dyskomfortu. Może się więc zdarzyć, że przyczyną trudnego zachowania dziecka będzie nienazwany dyskomfort fizyczny. Dzieci wysoko wrażliwe mogą narzekać na zmoczone ubranie, plamę, brudne rączki, mogą też być szczególnie przywiązane do określonych ubrań. Dzieci te częściej niż ich rówieśnicy sygnalizują potrzebę odpoczynku, trudniej im zasnąć, zwłaszcza po aktywnym dniu. Z relacji rodziców wynika też, że w sytuacjach przeciążenia najczęściej reagują płaczem i unikaniem podobnych sytuacji czy izolacją.

W sferze emocjonalnej charakterystyczne dla dzieci wysoko wrażliwych jest głębokie doświadczenie emocji. Błahy (z perspektywy dorosłego) powód może sprawić, że dzieci wysoko wrażliwe wpadają w histerię, płaczą. Emocje przeżywają intensywnie, mają tendencję do ich gromadzenia, trudno im powstrzymać silne poruszenie (zarówno nieprzyjemne, jak i przyjemne), mają skłonność do przewidywania pesymistycznego i/lub niekorzystnego biegu zdarzeń (tzw. czarnowidztwo), a także potrafią przestraszyć się własnych myśli i wyobrażeń. Zdarza się, że drobne wydarzenia czy codzienne sytuacje są dla nich źródłem stresu (np. zmiana sali, wycieczka szkolna, wyjście przedszkolne). Dzieci wysoko wrażliwe silnie reagują na nastroje i emocje innych osób, obawiają się oceny innych i łatwo je zawstydzić. Odbierane wrażenia często odczuwają w ciele (np. boli je brzusek czy głowa, mają skłonności do wymiotów). Z relacji rodziców dzieci wysoko wrażliwych wynika, że intensywnie przeżywają muzykę, filmy, a także bajki, szczególnie przyjemny jest dla nich kontakt z naturą i zazwyczaj mają szczególny wstręt do owadów, insektów. W sytuacjach przeciążenia wpadają w złość, płaczą, sprawiają wrażenie bardzo pobudzonych bądź nieobecnych.

Dzieci wysoko wrażliwe potrzebują więcej czasu niż ich rówieśnicy, by włączyć się we wspólne zabawy, zwłaszcza nowej grupy. Do rozpoczęcia aktywności zespołowych oczekują zachęty, a w grupie, w której wiele się dzieje, sprawiają wrażenie nieobecnych. Dzieci wysoko wrażliwe źle znoszą presję czasu, a wystąpienia publiczne zazwyczaj kosztują je więcej niż inne dzieci. Starają się unikać konfliktów, a wypowiedziane wobec grupy czy klasy uwagi biorą przede wszystkim do siebie. Zdarza się, że w relacjach z innymi sprawiają wrażenie nieśmiałych, załkzionych, a do nowo poznanych osób podchodzą z dystansem. W sytuacjach trudnych reagują strachem, lękiem, często wpadają w poczucie winy, wycofują się, a także poszukują wsparcia, zazwyczaj u dorosłego opiekuna. W klasie szukają aprobaty nauczyciela, często też wielokrotnego zapewnienia, że wykonywane przez nie czynności są prawidłowe.

W sferze poznawczej u dzieci wysoko wrażliwych charakterystyczne jest pojawianie się oznak napięcia, gdy zaczynają pracować nad nowym zadaniem, oraz występowanie silnej potrzeby szukania informacji, zadawania pytań, rozwiewania wątpliwości. Wśród warunków zapewniających im bezpieczeństwo wymieniane są stałość i powtarzalność, dzieci te lubią być uprzedzane o zmianach. Zdarza się, że są silnie przywiązane do swojego sposobu myślenia i wolniej niż rówieśnicy przyzwyczajają się do nowych rzeczy czy zjawisk. Przytłacza je duża ilość informacji, zwłaszcza podanych jednocześnie. Zwykle z dużym zaangażowaniem i zainteresowaniem analizują

ciekawe dla nich tematy. Dzieci wysoko wrażliwe są zazwyczaj sumienne i starają się wykonać powierzone zadania z dużą dokładnością i bez popełniania błędów.

Funkcjonalne obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego (ang. *functional magnetic resonance imaging* – fMRI) wykazało, które regiony mózgu są bardziej aktywne u osób wysoko wrażliwych (Acevedo i in., 2014; Acevedo, Jagiellowicz, Aron, Marhenke i Aron, 2017; Jagiellowicz i in., 2011). Zdaniem badaczy wiedza na temat tego, które obszary mózgu są zaangażowane we wrażliwość przetwarzania sensorycznego, daje obraz cech charakterystycznych dla osób wysoko wrażliwych. Zgodnie z wynikami badań Jagiellowicz i in. (2011) osoby wysoko wrażliwe są skłonne do reagowania na subtelne zmiany bodźców. Inne badanie (Acevedo i in., 2014) wykazało, że osoby wysoko wrażliwe charakteryzują się większą świadomością, empatią, reaktywnością, większą integracją informacji sensorycznych i planowaniem. W trzecim badaniu (Acevedo i in., 2017) stwierdzono również silniejsze aktywacje w obszarach mózgu związanych z pamięcią, świadomością, regulacją fizjologiczną w odpowiedzi na bodźce emocjonalne, myślenie refleksyjne i głębokość przetwarzania.

2.2 Identyfikacja wysoko wrażliwych dzieci i dorosłych

Wiodący autorzy prac z obszaru wrażliwości środowiskowej (Aron i Aron, 1997; Aron i in., 2012; Belsky i Pluess, 2009; Boyce i Ellis, 2005) szacują rozkład wysokiej wrażliwości w populacji na 10–35%. Po raz pierwszy rozkład cechy w populacji zaproponowano na gruncie koncepcji wrażliwości przetwarzania sensorycznego. Propozycja była analogią do prac nad, zdefiniowaną przez Kagana (1994), reaktywnością niemowląt (lub hamowaniem behawioralnym). W pracy pod tytułem „*On the nature of emotion*” niemowlęta zaklasyfikowane zostały do grup różnej ich reaktywności. Kategoryzacja opracowana została na podstawie ram teoretycznych dotyczących różnic w pobudliwości struktur limbicznych (Kagan, 1994). W przeglądzie badań opracowanym przez Greven i współpracowników (2019), autorzy zwracają uwagę, że prowadzone w późniejszych latach analizy taksometryczne poparły teoretyczne ramy SPS, wskazując, że mniejszość (około 10%) niemowląt była wysoce reaktywna na bodźce wzrokowe, słuchowe i węchowe. Pozostałe niemowlęta zaklasyfikowano do grupy o mniejszej reaktywności. Wyniki opisane zostały w pracy doktorskiej F. Borries (2012, niepublikowana rozprawa doktorska, za: Greven i in., 2019) pt. „Do the „Highly Sensitive” exist? A taxonomic investigation of the personality” wskazały na istnienie grupy osób wysoko wrażliwych, która stanowiła 15–20%.

Początkowo, w celu zobrazowania rozkładu cechy (jaką jest wrażliwość przetwarzania sensorycznego) w populacji, stosowano metaforę kwiatów – orchidei i mleczków. Zgodnie z nią mlecze odzwierciedlają cechę w większości populacji. Są to osoby mniej wrażliwe na zarówno pozytywne, jak i negatywne wpływy środowiska. Orchidee są z kolei znacznie bardziej wrażliwe na trudne środowisko i lepiej rozwijają się w sprzyjających warunkach (Boyce i Ellis, 2005).

W literaturze przedmiotu znajdujemy również doniesienia, że wrażliwość na środowisko ma normalny rozkład w populacji, a osób wysoko reaktywnych na środowisko jest około 20% (np. (Boyce i Ellis, 2005). Informacje wskazujące na odsetek osób wysoko wrażliwych są czerpane z wyników badań niewielu publikacji (m.in. Boyce i Ellis, 2005; Ellis, Essex i Boyce, 2005; Lionetti i in., 2018; Pluess i in., 2018; Tillmann i in., 2021). Do zbadania czy też potwierdzenia założenia o możliwych do zidentyfikowania grupach o różnych poziomach wrażliwości, które jako podłoże ujmowały wrażliwość przetwarzania sensorycznego czy wrażliwość środowiskową zastosowano w dotychczas prowadzonych badaniach analizę klas latentnych (ang. *Latent Class Analysis* – LCA). Początkowo przyjmowano, że z pewnością mamy w populacji osoby wysoko wrażliwe i wobec nich stosowano analogię orchidei, czyli osób, które wyjątkowo dobrze radzą sobie w sprzyjających warunkach i wyjątkowo źle w niesprzyjających, awersyjnych, ubogich. Zakładano też istnienie osób nisko wrażliwych (mleczy), które są odporniejsze, a warunki nie mają dla ich wzrostu istotnego znaczenia (m.in. Boyce i Ellis, 2005). W badaniach Pluess i in. (2018), a także Lionetti i in. (2018) dowiedziono również występowanie trzeciej grupy – osób (zarówno w grupie dorosłych, jak i dzieci) przeciętnie wrażliwych, które porównano do tulipanów.

Badania z zastosowaniem skal HSP i HSC w czterech etnicznie zróżnicowanych próbach w Wielkiej Brytanii (8–19 lat; ogółem N=3581) i w USA (dorośli, N=906) wykazały, że badanych można podzielić na trzy grupy. Wyłoniono osoby o niskiej (25%–35%), przeciętnej (41%–47%) i wysokiej (20–35%) wrażliwości (Lionetti i in., 2018; Pluess i in., 2018). Dane pochodzące z obydwu badanych grup (UK i USA) pokazują, że wyniki badanych od 3,8 (w 7-stopniowej skali) wskazywałyby na wysoką wrażliwość badanego. Biorąc jednak pod uwagę, że ten wynik jest względnie niski, obszar ten wymaga dalszych badań, a autorzy w podejściu kategoryzacji sugerują rozwiązanie 30%–40%–30% (Lionetti, 2020).

W związku z tym, że podejście ewolucyjne zakładałoby brak różnic międzykulturowych jako względnie niezmienną cechę w różnych populacjach, inni badacze (Baryła-Matejczuk, Kata i Poleszak, 2022; Tillmann i in., 2021; Yano i Oishi, 2021) podjęli się repliki założeń, m.in. w grupie niemieckich, a także polskich nastolatków. Badania w próbie nastolatków uczęszczających do szkół w Niemczech (749 nastolatków) prowadzono z wykorzystaniem skróconej 10-itemowej wersji oryginalnego narzędzia Osoba Wysoko Wrażliwa, która w badaniach Tillmann, El Matany i Duttweiler (2018) wykazuje strukturę z dwoma skorelowanymi czynnikami (ang. *Sensitive Openness to Stimuli and Overexcitability/Negative Affect from Overstimulation*). Wyniki tych badań potwierdziły istnienie trzech grup wrażliwości, które różniły się znacznie między sobą pod względem odpowiednich średnich wyników skali HSP. Zgodnie z wynikami uzyskanymi przez badaczy (Tillmann i in., 2021, p. 9) 134 nastolatków (17,90%) należy do grupy o niskiej wrażliwości, 413 (55,10%) do grupy o przeciętnej wrażliwości, a 202 (27,00%) do grupy o wysokiej wrażliwości. Z kolei badania polskie, z wykorzystaniem 12-pytaniowej, samoopisowej skali HSC prowadzone w grupie młodych nastolatków (próba 928 osób) wskazują, że uczniowie z najwyższym poziomem badanej cechy stanowili 37,7% ogółu populacji. Stwierdzono, że grupa średniej wrażliwości stanowiła 21% badanej populacji, a osoby o najniższej wrażliwości pozostałe 41,8% populacji. Biorąc pod uwagę wielkość skrajnych grup i różnice w porównaniu z dotychczas prowadzonymi badaniami rodzi się pytanie o znaczenie wieku, rozwojowych prawidłowości, wpływu kultury, a także własności stosowanych narzędzi badawczych.

Zauważyć można różnice w liczebności grup cytowanych wyżej badań. Prawdopodobnie przyczyn rozbieżności należy się doszukiwać zarówno w doborze próby, zastosowanych narzędziach badawczych, jak i w wieku badanych. W każdym z badań potwierdzono jednak istnienie trzech, różniących się od siebie nasileniem wrażliwości, grup osób – nisko, przeciętnie i wysoko wrażliwych, wobec których zastosowano analogię orchidei, tulipanów i mleczy (por. Lionetti i in., 2018).

Podsumowując, odkrycia te sugerują, że SPS jest cechą stale eksplorowaną, tworzącą kontinuum, a populację można podzielić na trzy grupy w oparciu o nasilenie cechy. Istnieje również potrzeba dalszych badań w obszarze zagadnienia i opracowania miar, które odpowiadałyby potrzebom wczesnej identyfikacji cechy. Nad rozwojem narzędzi służących do pomiaru wrażliwości przetwarzania sensorycznego

pracuje zespół z Queen Mary University of London, kierowany przez Michaela Pluessa, zespół ze Stony Brook University z Elain N. Aron. Ponadto badania z wykorzystaniem skal i prace nad ich doskonaleniem realizowane są w badaniach zespołu Francesci Lionetti (University d'Annunzio of Chieti-Pescara) czy międzynarodowych badaniach zespołu kierowanego przez Monikę Baryła-Matejczuk (Lubelska Akademia WSEI).

2.2.1 Narzędzia pomiaru wrażliwości

Przejawy wysokiej wrażliwości szczególnie u dzieci przyjmować mogą obraz kliniczny, charakterystyczny dla deficytów uwagi, zaburzeń lękowych czy zaburzeń integracji sensorycznej. Zgodnie z podejściem pozytywnej diagnozy (Hornowska, Brzezińska, Appelt i Kaliszewska-Czeremska, 2014) badanie z wykorzystaniem opracowanych psychometrycznie narzędzi służy nie tylko diagnozie trudności (jak czasem zakłada się używając określenia diagnoza), ale i poznaniu (szczególnie w przypadku dzieci) mocnych stron i zasobów, uzdolnień, predyspozycji, po to, by dowiedzieć się, jak je rozwijać, jak wspomagać rozwój (dziecka) i adekwatnie wspierać (dorosłego).

Na gruncie koncepcji wrażliwości środowiskowej i wrażliwości przetwarzania sensorycznego opracowanych zostało kilka narzędzi badawczych. Wśród miar pozwalających ocenić poziom wrażliwości wyróżniane są:

1. Skala Osoba Wysoko Wrażliwa (ang. *Highly Sensitive Person* – HSP) – oryginalna wersja składająca się z 27 pytań autorstwa Elain N. Aron i Arthura Aron (Aron i Aron, 1997).
2. Skala Dziecko Wysoko Wrażliwe (ang. *Highly Sensitive Child*) w wersji dla rodziców – 23 pytania opracowane przez Elain N. Aron jako narzędzie dla rodziców (Aron, 2002).
3. Skala Osoba Wysoko Wrażliwa – wersja skrócona dla dzieci (ang. *Highly Sensitive Person Scale – Child Short form*), która w literaturze najczęściej określana jest jako Skala Dziecko Wysoko Wrażliwe (ang. *Highly Sensitive Child* – HSC), Skala samoopisowa – składająca się z 12 pytań, wersja opracowana w badaniach zespołu Michaela Pluessa (Pluess i in., 2018).
4. Skala obserwacyjna Dziecko Wysoko Wrażliwe (ang. *The Highly Sensitive Child Rating System*) (Lionetti, Pluess, Aron, Aron i Klein, 2019).

2.2.2 Skala Osoba Wysoko Wrażliwa

Pierwszą miarą oceny wrażliwości przetwarzania sensorycznego, jaka powstała w wyniku prowadzonych w tym obszarze badań była skala Osoba Wysoko Wrażliwa (ang. *Highly Sensitive Person Scale* – HSPS) (Aron i Aron, 1997). Skala, wraz z teoretycznymi ramami koncepcji wrażliwości przetwarzania sensorycznego, opracowana została w wyniku badań eksploracyjnych. Początkowo, autorzy (Aron i Aron, 1997) dokonali operacjonalizacji terminu *wrażliwy* w kontekście klinicznym i potocznym.

Elaine Aron i Arthur Aron (1997) przeprowadzili serię pogłębionych wywiadów jakościowych z 39 dorosłymi, którzy uważali się za osoby *wysoko wrażliwe*, ale również *introwertyczne* lub *dające się łatwo przytłoczyć różnymi bodźcami*. Badacze napotykali trudności w ocenie cechy SPS, ponieważ wymagała ona m.in. rozróżnienia od innych cech temperamentu i osobowości.

Pierwsza opracowana przez nich miara składała się z 60. pozycji kwestionariuszowych, zawierających stwierdzenia uwzględniające niektóre markery zwiększonej wrażliwości, takie jak wysoka sumienność, lęklivość, posiadanie bogatego życia wewnętrznego, zwiększona wrażliwość na głód i ból, czy łatwość w reagowaniu strachem czy zaskoczeniem. Kwestionariusz składał się więc z pytań o pozytywne i negatywne reakcje poznawcze i emocjonalne na bodźce środowiskowe takie jak: hałas, zapachy, ale także piękno i sztuka. Opracowane wskaźniki przyczyniły się do stworzenia konstruktów SPS składającego się z wielu aspektów, zamiast określenia go po prostu jako wrażliwości na bodźce sensoryczne (Greven i in., 2019, por. (Little, Dean, Tomchek i Dunn, 2017)). Kwestionariusz był testowany na próbie obejmującej 604 studentów studiów licencjackich psychologii i 301 osób dobranych z populacji. W wyniku przeprowadzonych badań opracowano skalę składającą się z 27 pozycji, stosowaną obecnie do oceny SPS u dorosłych (Aron i Aron, 1997). Do poszczególnych pytań osoby badane odnoszą się na siedmiostopniowej skali Likerta. Od opublikowania artykułu prezentującego skalę HSPS w 1997 roku, prowadzone są liczne badania zarówno o obszarze psychologii osobowości, jak i różnic indywidualnych (zobacz metaanalizę – (F. Lionetti, Pastore i in., 2019)). Ostatnie lata to również badania z obszaru psychologii rozwojowej i rozwijane w tym obszarze narzędzia psychometryczne.

2.2.3 Skala Dziecko Wysoko Wrażliwe w wersji dla rodziców

Kolejnym narzędziem zaprojektowanym do pomiaru wrażliwości przetwarzania sensorycznego, tym razem u dzieci, jest kwestionariusz, w którym odpowiedzi na temat dziecka udzielają rodzice. Kwestionariusz opracowany został przez Elaine Aron (2002) i opublikowany w popularnonaukowej książce „Dziecko wysoko wrażliwe”. Opracowanie ma charakter poradnika a pytania sformułowano w sposób, który pozwalał odpowiadać na nie *tak* lub *nie*. Rodzic ocenia wrażliwość dziecka odpowiadając na pytania, takie jak „Czy Twoje dziecko łatwo przestraszyć?”, „narzeka na szorstkie ubrania, szwy w skarpetkach, metki w ubraniach”, „zazwyczaj nie cieszy się z dużych niespodzianek”, „zauważa najmniejszy nietypowy/brzydki zapach”, „chce szybko zmienić ubranie, jeśli czuje, że jest mokre, zabrudzone (np. piachem)”. Kwestionariusz składa się z 23 pytań i był wykorzystany w badaniach belgijskich do analizy znaczenia wrażliwości dzieci w wieku 3–16 lat dla ich codziennego funkcjonowania (Boterberg i Warreyn, 2016). Własności psychometryczne skali nie zostały jeszcze potwierdzone przez autorkę, natomiast prowadzone w Belgii badania (253 rodziców odpowiadających na 5-stopniowej skali Likerta) dostarczają dowodów na dwuczynnikową strukturę skali (ang. *Overreaction to Stimuli* i *Depth of*

Processing). Badania pokazały również, że ocena rodziców może dostarczyć cennych informacji do identyfikacji dzieci z problemami w codziennym funkcjonowaniu. SPS współwystępowała z trudnościami w funkcjonowaniu (m.in. trudności z zasypianiem, jedzeniem, częstym płaczem). Wrażliwość współwystępowała zarówno z reakcjami na pozytywne, jak i negatywne bodźce (Boterberg i Warreyn, 2016).

2.2.4 Skala Dziecko Wysoko Wrażliwe w wersji samoopisowej dla dzieci

Podstawą do konstrukcji skali Dziecko Wysoko Wrażliwe (HSC) była skala HSP dla dorosłych. Mimo iż pełna nazwa skali to Osoba Wysoko Wrażliwa – wersja skrócona dla dzieci, to w wielu publikacjach jest określana jako Dziecko Wysoko Wrażliwe (patrz. (Lionetti, 2020)). Skala zawiera 12 pytań i służy do samooceny wrażliwości u dzieci od 8 roku życia (Pluess i in., 2018). Badani odpowiadają na pytania na 7-stopniowej skali Likerta (dla młodszych dzieci stosowano również skalę 5-stopniową (patrz: (Nocentini, Menesini i Pluess, 2018)). Analiza czynnikowa skali wykazała, że skala HSC ma wystarczającą wewnętrzną spójność i dobre właściwości psychometryczne w niezależnych próbkach (Pluess i in., 2018). Skala jest intensywnie analizowana, szczególnie w badaniach angielskich, które potwierdziły m.in., że dzieci osiągające wysokie wyniki w tej skali są bardziej wrażliwe na efekty działania programów interwencji psychologicznych (Pluess i Boniwell, 2015). Wyniki innych badań (Slagt, Semon, Aken i Ellis, 2017) sugerują, że wrażliwość przetwarzania sensorycznego może być korelatem indywidualnych różnic w podatności na pozytywnej i negatywnej jakości rodzicielstwo.

Skala HSC była również wykorzystywana do pomiaru wrażliwości dzieci w formacie dla rodziców (Costa-López, Ruiz-Robledillo, Albaladejo-Blázquez, Baryła-Matejczuk i Ferrer-Cascales, 2022; Goldberg i in., 2018; Slagt i in., 2017; Weyn i in., 2019). W tym celu zmieniono formę pytań i zadawano je rodzicom. Pytania przeformułowane zostały w taki sposób, że to rodzic odnosił się do obserwowanych przez niego zachowań dziecka. O wersjach skali Dziecko Wysoko Wrażliwe w wersji dla rodzica można przeczytać w opracowaniu „Assesment of sensory processing sensitivity across the lifespan” (Lionetti, 2020).

2.2.5 Skala obserwacyjna Dziecko Wysoko Wrażliwe

Kolejnym narzędziem pozwalającym na pomiar wysokiej wrażliwości jest skala obserwacyjna Dziecko Wysoko Wrażliwe (ang. *The HSC Rating-System*). Narzędzie pozwala na ocenę obserwacji zachowań związanych z SPS u przedszkolaków w wieku 3–5 lat (Lionetti, Aron, Aron, Klein i Pluess, 2017, za: Greven i in., 2019). Jak zauważa Lionetti (2020) wymienione dotychczas narzędzia mają wiele mocnych stron. Jedną z nich jest krótki czas wypełniania, co pozwala na realizację badań w różnych środowiskach. Ponadto wersje skali HSC (zarówno w wersji samoopisowej, jak i w wersji dla rodziców) mają silne własności psychometryczne. Autorka zwraca również uwagę, że percepcja rodziców nie zawsze jest wiarygodnym źródłem

informacji (np. w sytuacji rodzin niewydolnych wychowawczo, zagrożonych wykluczeniem), bądź nie zawsze rodzic jest dostępny, by wypełnić kwestionariusz. Skala obserwacyjna została skonstruowana m.in. dla uzupełnienia tej luki. Skala obserwacyjna i cały system oceny stanowi pierwszą próbę bezpośredniego uchwycenia wrażliwości na poziomie obserwacyjnym. Podstawą dla konstrukcji narzędzia była opisana przez E. Aron definicja SPS u dzieci, a także szerszy konstrukt wrażliwości środowiskowej (Pluess, 2015). System ocen HSC składa się z 10 skal (Lionetti, Pluess i in., 2019). Zaprojektowano serię epizodów laboratoryjnych pochodzących z procedury *Laboratory Temperament Assessment Battery (lab-TAB)*. Jest to procedura stosowana do kodowania cech temperamentu. Zachowania oceniane były przez przeszkolonych w tej metodzie zewnętrznych obserwatorów. Walidacja skali HSC-RS prowadzona była w grupie 292 dzieci amerykańskiej klasy średniej i ograniczała się do jednorazowego pomiaru.

Tabela 2.2.

*Skala obserwacyjna Dziecko Wysoko Wrażliwe (HSC-RS) –
obserwowane wskaźniki temperamentu*

Nazwy epizodów Lab-TAB	Skala HSC-RS
Pokój ryzyka	1. Pauza przed eksplorowaniem nowego otoczenia/środowiska 2. Ostrożna i współpracująca postawa wobec eksperymentatora
Wieża cierpliwości	3. Stosowanie się do wskazówek eksperymentatora
Obce podejście/podejście wobec obcego?	4. Zgodność z prośbą eksperymentatora 5. Strach w odpowiedzi na wejście nieznanego
Badanie/eksplorowanie nowych obiektów	6. Wahanie połączone z ciekawością
Wyskakujące węże	7. Pozytywna reakcja/nadmierne pobudzenie
Przezroczyste pudełko	8. Uwaga o szczegółowe cechy zabawek 9. Ostrożna wytrwałość podczas próby otwarcia pudełka
Niemożliwie perfekcyjne dzieci	10. Preferowanie (i zaangażowanie w) rysowanie pięknych kół

Źródło: (Francesca Lionetti, 2020).

Z dotychczas przeprowadzonych badań wynika, że skalę HSC-SR najlepiej charakteryzuje jednoczynnikowe rozwiązanie, a ten jeden czynnik wrażliwości nie jest tożsamy z innymi, obserwowanymi i analizowanymi razem cechami temperamentu ocenianymi z wykorzystaniem Lab-TAB (m.in. towarzyskość, pozytywny afekt/

zainteresowanie, dysforia, strach/hamowanie i ograniczenie vs. impulsywność) (Dyson, Olin, Durbin, Goldsmith i Klein, 2012).

Można przypuszczać, że narzędzie będzie użyteczne w prowadzeniu badań dotyczących wrażliwości młodszych dzieci. W badaniach wykazano (Lionetti, Pluess i in. al., 2019), że skala wychwytuje wrażliwość zarówno na rodzicielstwo o pozytywnej, jak i negatywnej jakości. Dzieci 3-letnie, które uzyskały wysokie wyniki w zakresie wrażliwości, były bardziej podatne na skutki negatywnego rodzicielstwa (szczególnie permissywnego). Badania wykazywały u dzieci wysoko wrażliwych zwiększoną eksternalizację problemów behawioralnych w wieku 3 lat i internalizację problemów behawioralnych w wieku 3 i 6 lat. Ponadto, te same dzieci wykazywały najwyższy poziom kompetencji społecznych w odpowiedzi na pozytywne rodzicielstwo, a wyniki pozostały stabilne po uwzględnieniu kontroli negatywnego afektu (Lionetti, Aron i in., 2019). Nowo opracowana miara obserwacyjna jest w stanie uchwycić zwiększoną wrażliwość na bodźce i daje możliwość badania wrażliwości u małych dzieci. W połączeniu ze skalami raportów rodziców umożliwia wielopoziomową i wieloaspektową ocenę wrażliwości małych dzieci. Kluczowe znaczenie dla jakości prowadzonych badań będzie miało właściwe zbieranie i kodowanie obserwowanego zachowania. Niewykwalifikowani obserwatorzy mogą bowiem błędnie interpretować sygnały dziecka (por. Greven i in., 2019).

2.3 Jeden czy wiele wymiarów wrażliwości

Jak wiemy z poprzedniego paragrafu, pierwszą miarą oceny wrażliwości przetwarzania sensorycznego, jaka powstała w wyniku prowadzonych w tym obszarze badań, była skala Osoba Wysoko Wrażliwa (ang. *Highly Sensitive Person Scale* – HSPS) (Aron i Aron, 1997). Nie zakładano, że HSPS to prosta, jednowymiarowa wrażliwość na bodźce zmysłowe, ale analizy czynnikowe na wynikach skali HSPS sugerowały jej jednowymiarowy charakter. Rozwiązanie jednoczynnikowe wskazane zostało jako najlepiej wyjaśniające uzyskane wyniki także w innych badaniach (Hofmann i Bitran, 2007; Neal, Edelmann i Glachan, 2002). Z kolei jedno z najczęściej cytowanych w literaturze przedmiotu badań, prezentujące psychometryczne własności skali HSPS, wskazują na jej niejednowymiarowość (Smolewska, McCabe i Woody, 2006). Analizy prowadzone przez Smolewską, McCabe i Woody (2006) na danych z badań próby studentów wykazały dobre wskaźniki zgodności zarówno dla oryginalnego modelu Aron i Aron oraz ich modelu trójczynnikowego. Dopasowanie Chi kwadrat dla modelu trójczynnikowego było znacznie lepsze (Smolewska i in., 2006).

Najbardziej popularnym rozwiązaniem, popartym analizami psychometrycznymi, jest wyodrębnienie zarówno w skali HSPS, jak i HSC, następujących czynników:

1. Niski próg wrażliwości sensorycznej (ang. *Low Sensory Threshold* – LST), inaczej wrażliwość na subtelne, zewnętrzne bodźce.
2. Łatwość pobudzenia (ang. *Ease of Excitation* – EOE).
3. Wrażliwość estetyczna (ang. *Aesthetic Sensitivity* – AES), inaczej otwartość „na” i przyjemność „z” doznań estetycznych i pozytywnych bodźców/stymulacji.

Nazwy te funkcjonują jako przyjęte w wielu badaniach, jak i przeglądach, a same czynniki znalazły odzworowanie w licznych, międzynarodowych badaniach (m.in. Greven i in., 2019; Grimen i Diseth, 2016b). Trzy odrębne czynniki opisują również najlepiej strukturę skróconej norweskiej wersji skali (Grimen i Diseth, 2016), polskiej (Baryła-Matejczuk, Poleszak i Porzak, 2021), a także w jednej z niemieckich wersji (Konrad i Herzberg, 2017). Należy jednak zwrócić uwagę, że niektóre pozycje testowe w przywołanych badaniach w stosunku do oryginalnej wersji skali Aron zostały usunięte (Grimen i Diseth, 2016; Smolewska i in., 2006), a inne dodane (Konrad i Herzberg, 2017).

Tabela 2.3.

Pytania skali Dziecko Wysoko Wrażliwe w wersji samoopisowej i czynniki

Pozycje testowe	Czynniki
1. Zauważam nawet niewielkie zmiany w moim otoczeniu	Wrażliwość estetyczna
2. Głośne dźwięki drażnią mnie	Niski próg wrażliwości sensorycznej
3. Uwielbiam przyjemne zapachy	Wrażliwość estetyczna
4. Denerwuję się, kiedy muszę zrobić dużo rzeczy w krótkim czasie	Łatwość pobudzenia
5. Niektóre utwory muzyczne (piosenki) sprawiają, że jestem naprawdę szczęśliwa/y	Wrażliwość estetyczna
6. Jestem poirytowana/y, kiedy ktoś każe mi robić zbyt wiele rzeczy jednocześnie	Łatwość pobudzenia
7. Nie lubię oglądać programów telewizyjnych, które zawierają dużo przemocy	Niski próg wrażliwości sensorycznej
8. Źle się czuję, gdy zbyt wiele rzeczy dzieje się jednocześnie	Łatwość pobudzenia
9. Nie lubię, gdy w moim życiu się coś zmienia	Łatwość pobudzenia
10. Uwielbiam, kiedy coś dobrze smakuje	Wrażliwość estetyczna
11. Nie lubię głośnych dźwięków	Niski próg wrażliwości sensorycznej
12. Denerwuję się, kiedy ktoś mnie obserwuje w czasie wykonywania pracy. Idzie mi wtedy gorzej niż zwykle	Łatwość pobudzenia

Zgodnie z wynikami badań Pluess i in. (2018); polska adaptacja Baryła-Matejczuk i in. (2022).

Inne adaptacje narzędzia i badania z jego wykorzystaniem wskazują m.in. na dwuczynnikową strukturę narzędzia (m.in. Ershova i in., 2018; Evans i Rothbart, 2008; Montoya-Pérez i in., 2019; Rinn, Mullet, Jett i Nyikos, 2018), ale także

czteroczynnikową (Meyer, Ajchenbrenner i Bowles, 2005; Şengül-İnal i Sümer, 2020) i pięcioczynnikową (May, Norris, Richter i Pitman, 2020).

Badania jakościowe, które zostały przeprowadzone z wykorzystaniem systematycznego przeglądu literatury (PRISMA) pozwalają na wyłonienie wielu badań obrazujących czynnikową strukturę skali HSP. Przeprowadzony w ramach prac projektu „High sensitivity – innovative module in humansciences” (HSP) nr: 2020-1-PL01-KA203-082261 systematyczny przegląd literatury wskazuje, że w bazach PubMed, Science Direct i Scopus opublikowanych zostało 386 artykułów zawierających w słowach kluczach określenia „sensory processing sensitivity” lub „highly sensitive person scale [Title/Abstract]” i „environmental sensitivity [Title/Abstract]” albo „personality trait” lub „assessment”. Po usunięciu artykułów powtarzających się, przeanalizowano tytuły i streszczenia 366 artykułów, a następnie zgodnie z przyjętymi kryteriami wykluczenia, usunięto 353 artykuły. Ostatecznie w przeglądzie uwzględniono 13 artykułów. Charakterystyka artykułów, FRA badawcze i wymiary wrażliwości przedstawione zostały w tabeli 2.4.

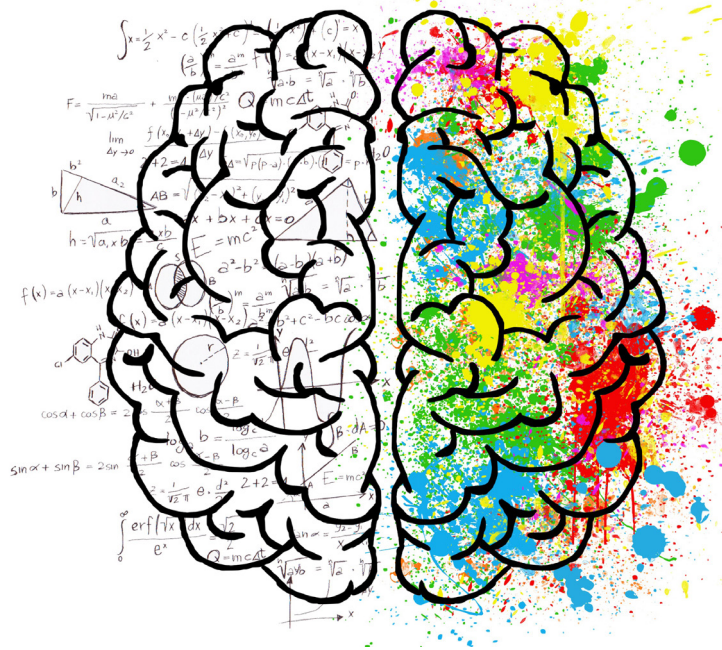


Tabela 2.4.

Przegląd artykułów, zastosowane narzędzia i wymiary wrażliwości przyjęte
w badaniach systematycznego przeglądu literatury

Autorzy	Kraj	Wielkość próby	Wiek (w latach)	Narzędzia badawcze	Czynniki wrażliwości przetwarzania sensorycznego
Aron i Aron (1997)	USA	N = 235	M = 8.27 (±3.28)	HSPS	Jeden, główny czynnik wrażliwości
Evans i Rothbart (2008)	USA	N = 297	> 18	HSPS	Struktura dwuczynnikowa: – negatywny afekt (ang. <i>negative affect</i>) – Orienting sensitivity
Smolewska i in. (2006)	Kanada	N = 851 Mężcz.: n = 257 Kob.: n = 594	M = 19.70 (±2.90)	HSPS	Struktura trórczynnikowa: – Aesthetic Sensitivity (AES). – Low Sensory Threshold (LST). – Ease of Excitation (EOE).
Konrad i Herzberg (2017)	Niemcy	N = 3588 Mężcz.: n = 573 Kob.: n = 3015	M = 39.17 (±11.47)	HSPS	Struktura trójczynnikowa: – AES. – LST. – EOE.

Ershova i in.(2018)	Rosja	N = 860 Mężcz.: n = 247 Kob.: n = 613	M = 20.40 (±4.80)	HSPS	Struktura trójczynnikowa: - AES, - LST, - EOE.
Pluess i in. (2018)	Wielka Brytania	N = 334 Mężcz.: n = 83 Kob.:n = 251	M = 12.06 (±0.67)	HSCS samoopi- sowa	Struktura trójczynnikowa: - AES, - LST, - EOE.
Hellwig i Roth (2021)	Niemcy	N = 289 Mężcz.: n = 81 Kob.: n = 208		HSPS	Struktura trójczynnikowa: - AES, - LST, - EOE.
Weyn i in. (2021)	Belgia i W. Bryt.	N = 3056 Belgia: n = 1094 UK: n = 1962	Belgia: M = 13.40 (±1.37) UK: M = 15.59 (±2.55)	HSCS	Struktura trójczynnikowa: - AES, - LST, - EOE.

Keresteš i in. (2021)	Chorwacja N = 714	7-20	HSPS	Struktura trójczynnikowa: – AES. – LST. – EOE.
Meyer i in. (2005)	Wielka Brytania N = 156 Mężcz.: n = 47 Kob.:n = 109	M = 30.20	HSPS	Struktura czterocynnikowa: – Ogólna wrażliwość/ nadmierna stymulacja (ang. <i>General sensitivity/overstimulation</i>) – Niekorzystna reakcja na silne doznania (ang. <i>Adverse reaction to strong sensations</i>) – Psychologiczne różnicowanie (ang. <i>Psychological fine discrimination</i>) – Kontrolowane unikanie szkód (ang. <i>Controlled harm avoidance</i>)

Şengül-İnalı Sümer (2020)	Turcja	N = 412 Mężcz.: n = 171 Kob.:n = 241	M = 21.63 (±2.00)	HSPS	Struktura czteroczynnikowa:
					<ul style="list-style-type: none"> - Wrażliwość na nadmierną stymulację (ang. <i>Sensitivity to overstimulation</i>) - Wrażliwość na bodźce zewnętrzne (ang. <i>Sensitivity to external stimulus</i>) - Wrażliwość estetyczna (ang. <i>Aesthetic sensitivity</i>) - Zapobieganie zranieniom (ang. <i>Harm avoidance</i>)
May i in. (2020)	RPA	N = 94 Mężcz.: n = 15 Kob.:n = 79	M = 22.36	HSPS	Struktura pięcioczynnikowa:
					<ul style="list-style-type: none"> - Negatywny afekt (ang. <i>Negative affect</i>) - Wrażliwość neuronalna (ang. <i>Neural sensitivity</i>) - Skłonność do przytłoczenia/bycia przytłoczonym (ang. <i>Propensity to overwhelm</i>) - Ostrożne przetwarzanie (ang. <i>Careful processing</i>) - Wrażliwość estetyczna (ang. <i>Aesthetic sensitivity</i>)

Chacón i in. (2021)	Hiszpania	N = 8358	M = 33.44 (±11.53)	HSPS	Struktura pięcioczynnikowa: – Wrażliwość na nadmierną stymulację (ang. <i>Sensitivity to overstimulation</i>) – Wrażliwość estetyczna (ang. <i>Aesthetic sensitivity</i>) – Niski próg wrażliwości sensorycznej (ang. <i>Low sensory threshold</i>) – Psychofizjologiczne różnicowanie (ang. <i>Fine psychophysiological discrimination</i>) – Zapobieganie zranieniom (ang. <i>Harmavoidance</i>)
---------------------	-----------	----------	--------------------------	------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Badania Meyer, Ajchenbrenner i Bowles (Meyer i in., 2005) zawoocowały rozwiązaniem wskazującym na występowanie (1) Ogólnej wrażliwości/nadmiernej stymulacji (ang. *General sensitivity/overstimulation*), (2) Niekorzystnej reakcji na silne doznania (ang. *Adverse reaction to strong sensations*), (3) Psychologicznego różnicowania (ang. *Psychological fine discrimination*), (4) Kontrolowanego unikania zranień (ang. *Controlled harm avoidance*).

Alternatywny model przedstawiony został także w badaniach próby tureckiej (Şengül-İnal i Sümer, 2020), gdzie autorzy wyłonili czynniki: 1. Wrażliwość na bodźce zewnętrzne (ang. *Sensitivity to external stimulus*), 2. Wrażliwość estetyczna (ang. *Aesthetic sensitivity*), 3. Zapobieganie zranieniom (ang. *Harm avoidance sensitivity*) i 4. Wrażliwość na nadmierną stymulację (ang. *Sensitivity to overstimulation*). Badania prowadzone przez May, Norris, Richter i Pitman (2020) wskazują na pięcioczynnikowe rozwiązanie uwzględniające: 1. negatywny afekt, 2. Wrażliwość neuronalną (ang. *Neural sensitivity*), 3. Skłonność do przytłoczenia/bycia przytłoczonym (ang. *Propensity to overwhelm*), 4. Ostrożne przetwarzanie (ang. *Careful processing*), 5. Wrażliwość estetyczną (ang. *Aesthetic sensitivity*). Na pięcioczynnikowe rozwiązanie wskazują również Chacón i in. (2021) wymieniając: 1. Wrażliwość na nadmierną stymulację (ang. *Sensitivity to overstimulation*), 2. Wrażliwość estetyczną, 3. Niski próg wrażliwości sensorycznej, 4. Psychofizjologiczne różnicowanie (ang. *Fine psychophysiological discrimination*), 5. Zapobieganie zranieniom.

Ponadto przeprowadzono dotychczas wiele badań, które obrazują relacje poszczególnych czynników wrażliwości z innymi zmiennymi o psychologicznym charakterze. W badaniach stwierdzono, m.in., że łatwość pobudzenia (EOE) i niski próg wrażliwości sensorycznej (LST) są umiarkowanie związane z negatywną emocjonalnością, lękiem i depresją. Z kolei LST (ale nie EOE) jest pozytywnie skorelowany z samooceną dyskomfortu sensorycznego, wrażliwość estetyczna była związana z pozytywną emocjonalnością, taką jak pozytywny afekt i samoocena, ale nie była związana z negatywną emocjonalnością, zarówno w dorosłości, jak i w dzieciństwie (Liss, Timmel, Baxley i Killingsworth, 2005; Pluess i in., 2018; Smolewska i in., 2006).

Autorzy przeglądu badań obszaru wrażliwości przetwarzania sensorycznego w kontekście wrażliwości środowiskowej (Greven i in., 2019) zwracają również szczególną uwagę, że trzy wymienione skale: niski próg wrażliwości sensorycznej, łatwość pobudzenia, wrażliwość estetyczna nie są efektem zamierzonym, nie zostały zaprojektowane, zdefiniowane, nie były podstawą dla konstrukcji narzędzia. Skale zostały wyłonione w wyniku analizy czynnikowej. Wskazuje to na fakt, że ich znaczenie nie jest jasne, nie jest wyjaśnione również, co składniki te mierzą lub oznaczają, gdy są analizowane czy brane pod uwagę osobno.

Analizy prowadzone na wynikach uzyskanych w badaniach kwestionariuszem HSP dla rodziców, w którym oceniali funkcjonowanie dzieci (23 pytania) (Aron, 2002; Boterberg i Warreyn, 2016) wykazały z kolei występowanie dwóch czynników:

1. Nadmierna reakcja na bodźce (ang. *Overreaction to Stimuli*), która obejmowała elementy związane z przestymulowaniem, intensywnością przeżywanych emocji i wrażliwością sensoryczną (np. pytania o to, czy dziecko niepokoi się, gdy słyszy głośne dźwięki).
2. Głębokość przetwarzania (ang. *Depth of Processing*), która obejmowała pytania o ciekawość poznawczą dziecka, intuicję, poczucie humoru, zadawanie prowokujących do myślenia pytań.

Uzyskane wyniki tłumaczone są tym, że kwestionariusz dla rodziców zawiera dodatkowe (i częściowo odmienne) pytania w porównaniu do bardziej obszernie analizowanej samoopisowej skali HSC dla dzieci (Greven i in., 2019). Wynik analizy czynnikowej może sugerować, że włączenie innych pozycji testowych może pozwolić na uchwycenie określonych aspektów SPS, które nie są obecnie zawarte w kwestionariuszu samooceny HSC (patrz także: Nocentini, Menesini i Pluess, 2018; Pluess i in., 2017; Pluess i Boniwell, 2015; Slagt i in., 2017).

Badania prowadzone z wykorzystaniem skali obserwacyjnej Dziecko Wysoko Wrażliwe dla przedszkolaków (Lionetti, Pluess i in., 2019) wskazują z kolei na rozwiązanie jednoczynnikowe. Wyłoniony czynnik SPS korelował umiarkowanie i negatywnie z asertywnością, która ujmuje stopień, w jakim dziecko formułuje prośby lub żądania, wyraża sugestie lub zwraca na siebie uwagę. Czynnik SPS umiarkowanie i pozytywnie korelował również z presją/przymusem (która odnosi się do aspektów regulacyjnych jako czynników hamujących, kontroli wysiłku). Ponadto w prowadzonych badaniach czynniki temperamentu wyjaśniały jedynie połowę wariacji SPS. Podsumowując, wyniki te sugerują, że chociaż SPS jest związany z obserwowanym temperamentem w umiarkowanym stopniu, nie jest on w pełni wyjaśniany przez inne czynniki temperamentu (Dyson, Olino, Dunn, Goldsmith i Klein, 2012, za: Greven i in., 2019).

Zarówno wyniki HSC, jak i HSP mają tendencję do normalnego rozkładu w populacji (Booth, Standage i Fox, 2015; Pluess i in., 2018). Są również badania wskazujące na niewielką tendencję w kierunku rozkładu bimodalnego (Aron i in., 2012; Lionetti i in., 2018). Autorzy przeglądu badań nad wysoką wrażliwością (Greven i in., 2019) zwracają uwagę na potencjalne różnice kulturowe w wynikach w obszarze wysokiej wrażliwości. Badania wskazują na niezmienniczości skali HSC w badaniach międzykulturowych, m.in. podstawowa struktura skali jest konceptualizowana podobnie wśród Brytyjczyków i Belgów. Z badań wynika również, że np. Belgowie mają tendencję do uzyskiwania wyższych wyników głównie w skali AES, ponadto tendencja ta widoczna była także w badaniach dzieci włoskich (Nocentini i in., 2017, za: Lionetti, 2020). Sugeruje to, że niektóre elementy/skale mogą wymagać dostosowania do specyfiki danej kultury.

Skale HSP i HSC zostały przetłumaczone na wiele języków a ich własności psychometryczne były weryfikowane międzykulturowo w wielu badaniach. Struktura wrażliwości przetwarzania sensorycznego została dogłębnie przeanalizowana w różnych krajach: Stany Zjednoczone (Evans i Rothbart, 2008), Kanada (Smolewska i in., 2006), Niemcy (Hellwig i Roth, 2021; Konrad i Herzberg, 2017; Tillmann i in., 2021), Rosja (Ershova i in., 2018), Wielka Brytania (Pluess i in., 2018), Belgia (Weyn i in., 2021), Chorwacja (Keresteš, Mikac i Tomas, 2021), Turcja (Şengül-İnal i Sümer, 2020), Republika Południowej Afryki (May i in., 2020), Hiszpania (Chacón i in., 2021); Włochy (Nocentini i in., 2018), Japonia (Kibe i Hirano, 2019), Islandia (Þórarinsdóttir, 2018), Polska (Baryła-Matejczuk, Kata, Poleszak, 2022; Baryła-Matejczuk i in., 2021; Baryła-Matejczuk, Porzak i Poleszak, 2022).

Z przeprowadzonych badań, zwłaszcza z obszaru SPS i zaburzeń psychicznych wynika, że przy projektowaniu przyszłych badań nad SPS należy również wziąć pod uwagę kontrolowanie innych cech osobowości i temperamentu, a także potencjalnych trudności rozwojowych i zaburzeń. Jednym z kluczowych zaleceń prowadzenia badań w obszarze wysokiej wrażliwości jest kontrolowanie negatywnej emocjonalności (emocjonalność i neurotyzm). Powodem jest fakt, że wiele z pytań dotychczas przygotowanych narzędzi zawiera negatywne stwierdzenia, pytania mogące wiązać się z negatywną emocjonalnością, neurotyzmem.

2.4 Wysoka wrażliwość i inne cechy osobowości i temperamentu

Jak wiemy z poprzedniego rozdziału, wrażliwość przetwarzania sensorycznego to cecha opisująca międzyludzkie różnice we wrażliwości na środowisko, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Jak wynika z dotychczas przeprowadzonych badań, SPS jest dziedziczną cechą temperamentu, która może być modyfikowana wpływem środowiska (por. Keers i Pluess, 2017), a osoby charakteryzujące się wysokim jej nasileniem określa się mianem wysoko wrażliwych. Cecha ta wiąże się z ryzykiem psychopatologii i występowaniem problemów związanych m.in. ze stresem, kiedy osoba wzrasta, wychowuje się i przebywa w niewłaściwych, negatywnych warunkach/

środowisku (Belsky i Pluess, 2009; Hofmann i Bitran, 2007; Liss, Mailloux i Erchull, 2008; Liss i in., 2005; Pluess i Belsky, 2010). Ponadto cecha ta wiąże się ze szczególnie korzystnymi (m.in. pozytywny nastrój, większa świadomość, intensywność doznań, wrażliwość estetyczna, empatia, reakcje na interwencje), gdy osoba wzrasta, wychowuje się i przebywa w pozytywnych, wspierających warunkach/środowisku (Kibe, Suzuki, Hirano i Boniwell, 2020; Pluess i Belsky, 2013; Pluess i Boniwell, 2015). Wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem, choć pozornie może je przypominać (por. Liss, Mailloux i Erchull, 2008).

W populacji obserwuje się różnice na kontinuum od niskiej do wysokiej wrażliwości na środowisko. O wrażliwości przetwarzania sensorycznego zaczęto pisać nieco ponad 20 lat temu (Aron i Aron, 1997). Cecha ta nie jest nowym odkryciem (patrz m.in. Klages, 1978), ale też przez lata była rozumiana i interpretowana w inny niż współczesny sposób. Na zagadnienia *wysokiej wrażliwości* uwagę zwróciła i rozpowszechniła je amerykańska psycholog Elain N. Aron. Potwierdziła założenie, że SPS współwystępuje z emocjonalną reaktywnością (Aron, Aron i Jagiellonowicz, 2012). Zdaniem autorki, w związku z tym, że osoby wysoko wrażliwe wolą najpierw obserwować przed wejściem w nowe sytuacje, są często nazywane nieśmiały. Aron i Aron (1997) zakładali, że SPS jest cechą związaną z innymi konstruktami temperamentu i osobowości, ale różniącą się od nich. Koncepcja wyjaśniająca zróżnicowaną wrażliwość na bodźce opracowana została na podstawie obszernego przeglądu literatury (dotyczącej również zwierząt), która może odnosić się do ogólnej cechy temperamentalnej wrażliwości lub metacechy wrażliwości środowiskowej. Cecha ta porządkuje różnice temperamentu i osobowości poprzez określenie stopnia, w którym indywidualnym zachowaniem kieruje wpływ środowiska (Aron i in., 2012). W związku z tym odniesiono wrażliwość do założeń dotyczących temperamentu i osobowości różnych autorów. W dotychczasowych opracowaniach SPS zestawiano m.in. z cechami w rozumieniu:

- czynnikowej teorii osobowości H.J. Eysencka (1970),
- neuropsychologicznego modelu temperamentu J.A. Graya (1982; Gray i McNaughton, 2000),
- rozwojowego modelu temperamentu M. Rothbart (1986),
- pięcioczynnikowego modelu osobowości (w skrócie PMO) (McCrae i Costa, 1996).

Teoria PEN Hansa Eysencka (ang. *Eysenck's PEN Model of Personality*) jest klasyfikowana jako czynnikowa teoria osobowości (por. Gasiul, 2012), mimo iż w przyjętych założeniach, m.in. biologiczne podłoże wyłonionych cech i ich uniwersalność, bliska jest teoriom temperamentu. Autor przyjmuje występowanie trzech niezależnych wymiarów osobowości: psychotyczności, ekstrawersji/introwersji, neurotyczności. Zgodnie z założeniami koncepcji Eysencka różnice na dymensji introwersja/ekstrawersja odnoszą się do optymalnego poziomu pobudzenia, przy którym dana osoba osiąga najlepsze wyniki. Dla osób o wysokim poziomie introwersji poziom ten jest znacznie niższy niż dla osób o wysokim poziomie ekstrawersji. Neurotyzm z kolei obejmuje skłonność do reagowania dystresem i niestabilność emocjonalną. W serii siedmiu badań Aron i Aron (1997) weryfikowali powiązania

SPS z introwersją i neurotyzmem. Na podstawie wyników badań można przypuszczać, że dodatni związek introwersji z SPS jest niski do umiarkowanego. Jeśli chodzi o introwersję, badania przeprowadzone przez Aron i Arona (1997) pokazują, że nie wszystkie osoby wysoko wrażliwe wykazują profil społecznej introwersji. Z kolei cecha wykazuje dość wysokie powiązania z neurotyzmem. Wyniki kolejnych analiz z użyciem innego narzędzia pomiaru introwersji, *Myers Briggs Type Indicator*, wskazują na słabą korelację (wynoszącą 0,14). Jeśli chodzi o korelację między HSPS a neurotyzmem mierzonym skalami narzędzia opartego na koncepcji Wielkiej Piątki, to była ona umiarkowana, dodatnia i istotna.

Model Graya (ang. *Gray's Reinforcement Sensitivity Theory* – RST) nazywany także teorią wrażliwości na wzmocnienia, opisuje neuronalne mechanizmy funkcjonowania systemu nagrody i kary. Wskazuje, że środkowy spłot przedmózgowia tworzy behawioralny system aktywacji, który współdziała z behawioralnym systemem hamowania i niespecyficznym systemem pobudzenia siatkowatego (por. Gasiul, 2012). Tym samym zakłada istnienie trzech systemów sterujących zachowaniem: behawioralnego systemu dążeń, czy aktywacji (ang. *behavioral activation system* – BAS), behawioralnego systemu hamowania (ang. *behavioral inhibition system* – BIS) i systemu walki–ucieczki–zneruchomienia (ang. *fight-flight-freezing system* – FFFS) (Gray, 1982; Gray, McNaughton, 2000). Według Aron i Arona (1997), SPS jest szczególnie powiązana z funkcjonowaniem systemu BIS, ze względu na to, że osoby wysoko wrażliwe potrzebują się zatrzymać zanim zaczną działać. Bazując na tym założeniu, Smolewska i in. (2006) potwierdzili pozytywny związek behawioralnego systemu hamowania z wrażliwością przetwarzania sensorycznego i jej trzema czynnikami. W tym samym badaniu stwierdzono również, że system BAS jest w dużej mierze niezwiązany z SPS. Zwrócono również uwagę na niejednoznaczność uzyskanych wyników (patrz m.in. Pluess i in., 2017). Aby podsumować doniesienie z badań w poniższej ramce przedstawiony jest fragment systematycznego przeglądu literatury, uwzględniającego badania relacji SPS z innymi cechami osobowości i temperamentu.

W analizowanych w ramach systematycznego przeglądu literatury artykułach, sześć badań wskazywało na związek między wrażliwością przetwarzania sensorycznego a systemami wymienionymi w ramach teorii wrażliwości na wzmocnienia Graya (Amiri i Navab, 2019; Pluess i in., 2018; Şengül-İnal, Kirimer-Aydinli i Sümer, 2018; Smolewska i in., 2006; Sobocko i Zelenski, 2015; Yano i Oishi, 2021). Wyniki pięciu badań wskazywały na pozytywną i umiarkowaną korelację między SPS a BIS (*Behavioural Inhibition System*; Pluess i in., 2018; Şengül-İnal i in., 2018; Smolewska i in., 2006; Sobocko i Zelenski, 2015; Yano i Oishi, 2021), podczas gdy tylko trzy z nich wykazały dodatnią i słabą korelację z BAS (*Behavioural Activation System*; Şengül-İnal i in., 2018; Smolewska i in., 2006; Yano i Oishi, 2021). Skupiając się na wymiarach SPS, niski próg wrażliwości sensorycznej (LST) i wrażliwość estetyczna (AES) miały słabe powiązania z BIS (Amiri i Navab, 2019; Smolewska i in., 2006). Łatwość pobudzenia (EOE) i LST miały umiarkowany związek z BIS (Pluess i in., 2018; Sobocko i Zelenski, 2015; Yano i Oishi, 2021). Jeśli chodzi o BAS, wszystkie trzy wymiary SPS (EOE, LST i AES) albo słabo z nim korelowały (Amiri i Navab, 2019; Pluess i in., 2018; Smolewska i in., 2006; Yano i Oishi, 2021) albo w ogóle (Sobocko i Żeleński, 2015). AES miał umiarkowany związek z BAS zgodnie z wynikami trzech badań (Amiri i Navab, 2019; Pluess i in., 2018; Yano i Oishi, 2021). Ponadto analiza regresji wykazała, że BIS i BAS przewidywały SPS i odpowiadały za 23% jego wariancji (Şengül-İnal i in., 2018).

Kolejną z teorii zestawianą z założeniami wrażliwości środowiskowej w badaniach tego obszaru jest rozwojowy model temperamentu Mary Rothbart (2011). Autorka definiuje temperament jako biologicznie uwarunkowane różnice indywidualne w reaktywności i samoregulacji. Według Rothbart i współpracowników (Rothbart, 2011; Rothbart i Derryberry, 1981) reaktywność temperamentalna odnosi się do reakcji na zmiany w środowisku zewnętrznym i wewnętrznym, mierzonych latencją, czasem trwania i intensywnością reakcji emocjonalnych, orientacyjnych i motorycznych. Samoregulacja odnosi się zaś do procesów, służących modulowaniu reaktywności (zwłaszcza procesów uwagi wykonawczej i wysiłkowej kontroli). W badaniach prowadzonych przez Evans i Rothbart (2008) weryfikowano związek SPS z wymiarami temperamentu i aspektami modelu Rothbart u osób dorosłych. W przypadku SPS zastosowano konceptualizację dwuczynnikową (inaczej niż w trójczynnikowej strukturze EOE, LST i AES; zgodnie z wynikami Lionetti i in., 2018; Pluss i in., 2017). W cytowanych badaniach (Evans i Rothbart, 2008)

stwierdzono, że negatywny afekt (połączony komponent EOE/LST) ma silny pozytywny związek z negatywną emocjonalnością (szczególnie z aspektem dyskomfortu sensorycznego), umiarkowany negatywny związek z wysiłkową kontrolą oraz stosunkowo niski negatywny związek z pozytywną uczuciowością/ekstrawersją. Stwierdzono, że wrażliwość estetyczna ma silny pozytywny związek z wszystkimi aspektami orientacyjnej wrażliwości oraz niskie do umiarkowanych pozytywne powiązanie z pozytywną afektywnością/ekstrawersją i motywacją afiliacyjną. Repliki badań podjęli się Sobocko i in. (2015) potwierdzając pozytywny związek między komponentem SPS związanym z negatywną emocjonalnością (EOE/LST) a negatywną reaktywnością w modelu Rothbart (patrz także: Greven i in., 2019; Khodarahimi, Mirderdikvand i Amraei, 2021). Jeśli chodzi o AES, czynnik wykazuje silne powiązania z orientacyjną wrażliwością i wszystkimi jej aspektami (Evans i Rothbart, 2008; Sobocko i Zelenski, 2015), umiarkowany związek z pozytywną emocjonalnością/ekstrawersją (Evans i Rothbart, 2008; Pluess i in., 2018), a niski z przynależnością (Evans i Rothbart, 2008) i wysiłkową kontrolą (Pluess i in., 2018).

Pięcioczynnikowy model osobowości (McCrae i Costa, 1996) zwany także Wielką Piątką (ang. *Big Five*) jest efektem analiz leksykalno-statystycznych i obejmuje najbardziej preferowaną ze względów praktycznych i teoretycznych wagę podstawowych cech osobowości. Koncepcja w badaniach cieszy się nadal dużą popularnością, choć podejmowane są również nowe kierunki badań (m.in. Strus i Ciecuch, 2014). Cechy te obejmują ekstrawersję, neurotyzm, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność, a każda cecha ma szereg specyficznych dla niej aspektów. Stwierdzono, że SPS jako konstrukt globalny jest pozytywnie powiązany z neurotyzmem oraz negatywnie powiązany z ekstrawersją. Ponadto w większości badań stwierdzono pozytywny związek SPS z otwartością na doświadczenie. W cytowanych artykułach nieistotne były powiązania SPS jako konstrukt globalnego z domenami ugodowości i sumienności (Grimen i Diseth, 2016; Lionetti i in., 2018; Pluess i in., 2018; Smolewska i in., 2006; Sobocko i Zelenski, 2015).

W literaturze przedmiotu odnaleźć możemy również inne badania (m.in. krajowe adaptacje skal HSP i HSC), w których zestawiano konstrukt wrażliwości jednocześnie z innymi koncepcjami osobowości i temperamentu. Wielokrotnie już przywoływane badania Smolewskiej i współpracowników (2006), którzy przewidywali udział neurotyczności i wrażliwości BIS w przewidywaniu zmian w SPS. Zgodnie z wynikami ich badań, zarówno neurotyzm, jak i wrażliwość BIS pozytywnie przewidywały zmiany w SPS, podobnie jak komponenty SPS: EOE i LST. Korelacje z neurotyzmem były znacznie silniejsze niż z wrażliwością BIS. Ponadto neurotyzm (ale już nie BIS) pozytywnie przewidywał AES, chociaż to powiązanie było słabsze niż powiązania z pozostałymi dwiema podskalami i z SPS jako konstruktem globalnym. W dwóch badaniach z udziałem dzieci wykorzystano analizy regresji wielokrotnej w celu zbadania powiązań wrażliwości BIS i BAS, pozytywnej i negatywnej emocjonalności/afektywności oraz wysiłkowej kontroli z SPS jako konstruktem globalnym, a także komponentami EOE, LST i AES (Pluess i in., 2017). Modele wielowymiarowe przewidywały od 26 do 34% wariancji wyniku globalnego SPS i od 15 do 35% wariancji składowych czynników SPS (czytaj więcej w Pluess i in., 2017). Niemniej jednak te różne konstrukty osobowości w najlepszym razie wyjaśniały niewielką część wariancji SPS, co sugeruje, że SPS nie jest w pełni wyjaśnione ani uchwycone przez istniejące konstrukty temperamentu i osobowości (Pluess i in., 2017).

Kiedy trzy wymiary SPS analizowane były rozłącznie, wyłonił się zróżnicowany obraz relacji z cechą. W prowadzonych badaniach (m.in. Ahadi i Basharpour, 2010; Grimen i Diseth, 2016; Pluess, Boniwell, Hefferon i Tunariu, 2017; Smolewska i in., 2006; Sobocko i Zelenski, 2015). stwierdzono, że zarówno EOE, jak i LST mają pozytywny związek z neurotyzmem. Stwierdzono również, że oba te komponenty są ujemnie powiązane z ekstrawersją. Relacje te były jednak generalnie słabsze i mniej spójne w różnych badaniach niż te z neurotyzmem. W jednym badaniu (w grupie osób w wieku 15–19) EOE było odwrotnie proporcjonalne do Sumienności (Pluess i in., 2017). W jednym badaniu (studentów studiów licencjackich) stwierdzono, że zarówno EOE, jak i LST są ujemnie powiązane z otwartością (Lionetti i in., 2018), podczas gdy inne badanie w bardziej zróżnicowanej próbie dorosłych wykazało słaby pozytywny związek dla LST (Bridges i Schendan, 2019). Stwierdzono również, że AES konsekwentnie pozytywnie wiąże się z otwartością na doświadczenie (Ahadi i Basharpour, 2010; Lionetti i in., 2018; Listou Grimen i Diseth, 2016; Smolewska i in., 2006; Sobocko i Zelenski, 2015), z Sumiennością (Ahadi i Basharpour, 2010; Pluess

i in., 2017; Sobocko i Zelenski, 2015), a także z Neurotyzmem (Ahadi i Basharpour, 2010; Lionetti i in., 2018). W większości badań żaden z elementów SPS nie okazał się istotnie związany z ugodowością (wyjątek stanowią badania z wykorzystaniem 12-itemowej skali. Otwarte zostaje pytanie, czy SPS odzwierciedla bardziej fundamentalną cechę temperamentu lub metaosobową cechę wrażliwości na środowisko.

Podsumowanie

Identyfikacja tzw. *wysokiej wrażliwości* nie jest łatwym zadaniem. Mimo iż w ciągu ostatnich lat nastąpił istotny rozwój koncepcji leżących u podstaw zróżnicowanej wrażliwości ludzi na bodźce, to narzędzia pomiaru cechy nadal nie dają jednoznacznej odpowiedzi, co do jej struktury i sposobów jej pomiaru. Dzieje się tak m.in. dlatego, że trudne do uchwycenia za pomocą narzędzi samoopisowych jest to, co leży u podstaw zjawiska, czyli percepcji i przetwarzania. To, co obserwujemy na poziomie zachowania, to często przejawy adaptacji danej osoby do środowiska. Poza tym istnieje wiele trudności w konceptualizacji i definicji samej cechy (wspomniane już pytanie czy SPS odzwierciedla fundamentalną cechę temperamentu lub metaosobową cechę wrażliwości na środowisko). Po trzecie sam sposób manifestowania się cechy, jaką jest wrażliwość przetwarzania sensorycznego, jest różny w cyklu życia. Pokazuje to znaczenie i potrzebę dalszych analiz w tym obszarze. Jak już wspomniano, tzw. *osoby wysoko wrażliwe* przetwarzają informacje i bodźce środowiskowe głębiej niż inni, a ze względu na m.in. emocjonalną reaktywność i intensywność doświadczanych bodźców ich zachowania bywają klasyfikowane jako dysfunkcjonalne. Należy jednak podkreślić, że najnowsze badania nie zaliczają *wysokiej wrażliwości* do zaburzeń. Wskazują jednak na kluczowe znaczenie jakości środowiska rozwoju. Nasilenie SPS nie prowadzi ani do trudności w komunikacji czy socjalizacji, ani też do słabszej koordynacji lub dezintegracji w odpowiedzi na sygnały sensoryczne.

Koncepcje wrażliwości środowiskowej zwracają uwagę wielu badaczy, a rosnąca liczba artykułów naukowych dotyczących samego zagadnienia, ale także powstałych do jego pomiaru narzędzi psychometrycznych wskazuje na teoretyczną jego wartość. Wrażliwość przetwarzania sensorycznego stała się również popularną koncepcją w tzw. popkulturze, co wskazuje m.in. na aplikacyjną wartość koncepcji, ale nie zawsze ułatwia prowadzenie badań w tym obszarze.



Pytania sprawdzające

1. Jakie cechy i zachowania osób mogą wskazywać na wysokie nasilenie cechy wrażliwość przetwarzania sensorycznego?
2. Jak wysokie nasilenie wrażliwości może manifestować się w społecznej sferze funkcjonowania?
3. Jakie trudności w pomiarze cechy wrażliwość przetwarzania sensorycznego i wrażliwość środowiskowa napotykają badacze tego zagadnienia?
4. Jakie zachowania mogą wskazywać na głębokość przetwarzania, emocjonalną reaktywność, skłonność do przestymulowania i na wrażliwość estetyczną u dzieci?
5. Jakie narzędzia opracowane zostały do pomiaru wrażliwości?
6. Czy wrażliwość przetwarzania sensorycznego jest konstruktem jedno- czy wieloczynnikowym? Wyjaśnij.
7. Jakie czynniki najczęściej wymieniane są w badaniach skali HSP i HSC.
8. Podaj różnice pomiędzy wrażliwością przetwarzania sensorycznego a neurotyzmem.
9. Wymień z jakimi cechami temperamentu i osobowości najczęściej współwystępuje SPS.

Bibliografia

- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: A review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1744), <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Acevedo, B.P., Aron, E.N., Aron, A., Sangster, M.D., Collins, N., & Brown, L.L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594, <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B.P., 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*, 14(6), 359–373.
- Ahadi, B., & Basharpour, S. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences*, 10(7), 570–574, <https://doi.org/10.3923/jas.2010.570.574>
- Amiri, S., & Navab, A.G. (2019). Emotion regulation, brain behavioural systems, and sensory sensitivity in sociocultural attitudes towards appearance in adolescents. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 14(1–2), 32–38, <https://doi.org/10.5114/nan.2019.87726>
- Aron, E.N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. New York City: Harmony.
- Aron, E.N. (2013). *The Highly Sensitive Person*. Citadel. Retrieved from <https://www.amazon.com/Highly-Sensitive-Person-Elaine-Aron-ebook/dp/B00GT1YES8>
- Aron, E.N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E.N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282, <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- 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*, <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8>
- Baryła-Matejczuk, M., Artymiak, M., Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blázquez, N., Ruiz-Robledillo, N., Sánchez-SanSegundo, M., ... Betancort, M. (2021). *Questionnaire on Sensory Processing Sensitivity in Children. Manual on How to Apply, Correct and Interpret the Questionnaire*. (U. D'Alacant, Ed.). Alicante. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10045/120370>
- Baryła-Matejczuk, Monika, Kata, G., & Poleszak, W. (2022). Environmental sensitivity in young adolescents : The identification of sensitivity groups in a Polish sample. *PLoS ONE ONE*, 17(7), e0271571, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271571>

- Baryła-Matejczuk, Monika, Poleszak, W., & Porzak, R. (2021). Short Polish version of the Highly Sensitive Person Scale – exploring its multidimensional structure in a sample of emerging adults. *Current Issues in Personality Psychology*, <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.107339>
- Baryła-Matejczuk, M., Porzak, R., & Poleszak, W. (2022). HSPS-10—Short Version of the Highly Sensitive Person Scale for Students Aged 12–25 Years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(23), 15775, <https://doi.org/10.3390/ijerph192315775>
- Bas, S., Kaandorp, M., de Klejin, Z., Braaksma, W., Bakx, A., & Greven, C. (2021). Experiences of adults high in the personality trait sensory processing sensitivity: A qualitative study. *Journal of Clinical Medicine*, *10*(21), 4912, <https://doi.org/10.3390/jcm10214912>
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond Diathesis Stress : Differential Susceptibility to Environmental Influences. *Psychological Bulletin*, *135*(6), 885–908, <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- 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*(December), 24–29, <https://doi.org/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://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.022>
- Boyce, W.T., & Ellis, B.J. (2005). Biological sensitivity to context : I . An evolutionary – developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, *17*(2), 271–301, <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
- Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). The sensitive, open creator. *Personality and Individual Differences*, *142*, 179–185, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.016>
- Buss, A.H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early Developing Personality Traits*. Hillsdale, NJ.: Erlbaum.
- Chacón, A., Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Avargues-Navarro, M.L., & López-Jiménez, A M. (2021). Cross-Cultural Adaptation and Validation of the Highly Sensitive Person Scale to the Adult Spanish Population (HSPS-S). *Psychology Research and Behavior Management*, *Volume 14*, 1041–1052, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S321277>
- Costa-López, B., Ruiz-Robledillo, N., Albaladejo-Blázquez, N., Baryła-Matejczuk, M., & Ferrer-Cascales, R. (2022). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Highly Sensitive Child Scale: The Parent Version. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(5), 3101, <https://doi.org/10.3390/ijerph19053101>
- Craik, F.M., & Lockhart, R.S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, *11*, 671–684.

- Dyson, M.W., Olino, T., Durbin, C., Goldsmith, H., & Klein, D. (2012). The structure of temperament in preschoolers: a two-stage factor analytic approach. *Emotion, 12*(1), 44–57, <https://doi.org/10.1037/a0025023>
- Eisenberg, N., Spinrad, T., & Eggum, N. (2010). Emotion-Related Self-Regulation and Its Relation to Children's Maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*(1), 495–525, <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Ellis, B.J., Boyce, W.T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M.J., & Van Ijzendoorn, M.H. (2011). Differential susceptibility to the environment: An evolutionary-neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology, 23*(1), 7–28, <https://doi.org/10.1017/S0954579410000611>
- Ellis, B.J., Essex, M.J., & Boyce, W.T. (2005). Biological sensitivity to context : II . Empirical explorations of an evolutionary – developmental theory. *Development and Psychopathology, 17*, 303–328, <https://doi.org/10.1017/S0954579405050157>
- Ershova, R.V., Yarmotz, E.V., Koryagina, T.M., Semeniak, I.V., Shlyakhta, D. A., & Tarnow, E. (2018). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: The components of sensory-processing sensitivity. *Electronic Journal of General Medicine, 15*(6), <https://doi.org/10.29333/ejgm/100634>
- Evans, D.E., & Rothbart, M.K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences, 44*(1), 108–118, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.016>
- Eysenck, H.J. (1970). *The structure of human personality*. London: Methuen.
- Gasiul, H. (2012). *Psychologia osobowości. Nurty, teorie, koncepcje*. Warszawa: Difin SA.
- Goldberg, A., Ebraheem, Z., Freiberg, C., Ferarro, R., Chai, S., & Gottfried, O.D. (2018). Sweet and Sensitive: Sensory Processing Sensitivity and Type 1 Diabetes. *Journal of Pediatric Nursing, 38*, e35–e38, <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.10.015>
- Gray, J.A. (1982). *The Neuropsychology of Anxiety: an Enquiry Into The functions of the Septo-hippocampal System*. New York: Oxford University Press.
- Gray, J.A., & McNaughton, N. (2000). *The Neuropsychology of Anxiety: an Enquiry Into the Functions of the Septo-hippocampal System, 2nd*. Oxford: Oxford University Press.
- Greven, C.U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E.N., Fox, E., Schendan, H.E., ... Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: a critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 98*(January), 287–305, <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Grimen, H.L., & Diseth, Å. (2016). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: a critical review and development of research agenda. *Comprehensive Psychology, 5*, 216522281666007, <https://doi.org/10.1177/2165222816660077>
- Hellwig, S., & Roth, M. (2021). Conceptual ambiguities and measurement issues in sensory processing sensitivity. *Journal of Research in Personality, 93*, 104–130, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104130>

- Hofmann, S.G., & Bitran, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(7), 944–954.
- Hornowska, E., Brzezińska, A.I., Appelt, K., & Kaliszewska-Czeremska, K. (2014). *Rola środowiska w rozwoju małego dziecka – metody badania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar Sp. z o. o.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38–47, <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>
- Kagan, J. (1994). On the nature of emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 7–24, <https://doi.org/10.2307/1166136>
- 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), <https://doi.org/10.1017/S0954579417001493>
- Keresteš, G., Mikac, U., & Tomas, J. (2021). Psychometric Properties of the Highly Sensitive Child Scale in Samples of Croatian Children and Adolescents. *Psychological Topics*, 30(2), 351–370, <https://doi.org/10.31820/pt.30.2.11>
- Khodarahimi, S., Mirderikvand, F., & Amraei, K. (2021). Negative affectivity, sensory processing hypersensitivity, sleep quality and dreams: A conceptual model for generalised anxiety disorder in adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01428-w>
- Kibe, C., & Hirano, M. (2019). Development of the Japanese Version of Highly Sensitive Child Scale for Adolescence (HSCS-A). *The Japanese Journal of Personality*, 28(2), 108–118, <https://doi.org/10.2132/personality.28.2.1>
- Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M., & Boniwell, I. (2020). Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education: Differential susceptibility in Japanese adolescents. *PLoS ONE*, 15(9), e0239002, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239002>
- Klages, W. (1978). *Der sensible Mensch : Psychologie, Psychopathologie, Therapie (The Sensitive Human: Psychology, Psychopathology, Therapy) (in German)* (1st ed.). Stuttgart, Germany: Enke: Enke.
- Konrad, S., & Herzberg, P. Y. (2017). Psychometric Properties and Validation of a German High Sensitive Person Scale (HSPS-G). *European Journal of Psychological Assessment*, 35(3), <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000411>
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019). Sensory Processing Sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>

- Lionetti, F., Pluess, M., Aron, E., Aron, A., & Klein, D. (2019). 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, Francesca. (2020). Assessment of sensory processing sensitivity across the lifespan. In *The highly sensitive brain. Research, assessment, and treatment of sensory processing sensitivity* (p. 205). London: Elsevier Inc.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E.N., Burns, G.L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 24, <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 255–259, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- Little, L.M., Dean, E., Tomchek, S.D., & Dunn, W. (2017). Classifying sensory profiles of children in the general population. *Child: Care, Health and Development*, 43(1), 81–88, <https://doi.org/10.1111/cch.12391>
- May, A.K., Norris, S.A., Richter, L.M., & Pitman, M. M. (2020). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale in ethnically and culturally heterogeneous South African samples. *Current Psychology*.
- McCrae, R.R., & Costa, P.T. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the Five-Factor Model. In J. S. Wiggins (red.), *The Five-Factor Model of personality: Theoretical perspectives* (s. 51–87). New York: Guilford Press.
- Meyer, B., Ajchenbrenner, M., & Bowles, D.P. (2005). Sensory Sensitivity, Attachment Experiences, and Rejection Responses Among Adults with Borderline and Avoidant Features. *Journal of Personality Disorders*, 19(6), 641–658, <https://doi.org/10.1521/pedi.2005.19.6.641>
- Montoya-Pérez, K.S., Ortega, J.I.M., Montes-Delgado, R., Padrós-Blázquez, F., Chiapas, J. M. de la R., & Montoya-Pérez, R. (2019). Psychometric properties of the highly sensitive person scale in Mexican population. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S224808>
- Neal, J.A., Edelmann, R.J., & Glachan, M. (2002). Behavioural inhibition and symptoms of anxiety and depression: Is there a specific relationship with social phobia? *The British Journal of Clinical Psychology*, 41(4), 361–374.
- Nocentini, A., Menesini, E., & Pluess, M. (2018). The Personality Trait of Environmental Sensitivity Predicts Children's Positive Response to School-Based Anti-bullying Intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 848–859, <https://doi.org/10.1177/2167702618782194>

- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143, <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M. (2017). Individual Differences in Environmental Sensitivity, (October), <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- 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., & Belsky, J. (2010). Differential susceptibility to parenting and quality child care. *Developmental Psychology*, 46(2), 379–390, <https://doi.org/10.1037/a0015203>
- Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916, <https://doi.org/10.1037/a0030196>
- 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>
- Pluess, M., Boniwell, I., Hefferon, 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>
- Rinn, A.N., Mullet, D.R., Jett, N., & Nyikos, T. (2018). Sensory Processing Sensitivity Among High-Ability Individuals: A Psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. *Roeper Review*, 40(3), <https://doi.org/10.1080/02783193.2018.1466840>
- Rothbart, M.K. (1986). Longitudinal observation of infant temperament. *Developmental Psychology*, 22(3), 356–365, <https://doi.org/10.1037/0012-1649.22.3.356>
- Rothbart, M.K. (2011). *Becoming who we are: Temperament and personality in development*. New York: The Guilford Press.
- Rothbart, M.K., & Derryberry, D. (1981). Development of Individual Difference in Temperament. In M. E. Lamb & A.L. Brown (red.), *Advances in Developmental Psychology* (s. 37–86). Hillsdale, NJ.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Şengül-İnal, G., Kirimer-Aydinli, F., & Sümer, N. (2018). The Role of Attachment Insecurity and Big Five Traits on Sensory Processing Sensitivity. *The Journal of Psychology*, 152(7), 497–514, <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1482255>
- Şengül-İnal, G., & Sümer, N. (2020). Exploring the Multidimensional Structure of Sensory Processing Sensitivity in Turkish Samples. *Current Psychology*, 39(1), 194–206, <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9751-0>
- Slagt, M., Semon, J., Aken, M.A.G. Van, & Ellis, B. J. (2017). Children’s differential susceptibility to parenting: An experimental test of “for better and for worse”. *Journal of Experimental Child Psychology*, 154, 78–97, <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2016.10.004>

- 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>
- 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>
- Strelau, J. (2006). *Psychologia różnic indywidualnych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar Sp. z o. o.
- Strus, W., & Ciecuch, J. (2014). POZA WIELKĄ PIĄTKĘ – PRZEGLĄD NOWYCH MODELI STRUKTURY OSOBOWOŚCI. *Polskie Forum Psychologiczne*, 19(1), 17–49.
- Tillmann, T., Bertrams, A., El Matany, K., & Lionetti, F. (2021). Replication of the existence of three sensitivity groups in a sample of German adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(1), 131–143, <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1763791>
- 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, <https://doi.org/10.5539/jedp.v8n2p17>
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Goossens, L., Bosmans, G., ... Bijttebier, P. (2021). Improving the Measurement of Environmental Sensitivity in Children and Adolescents: The Highly Sensitive Child Scale–21 Item Version. *Assessment*, <https://doi.org/10.1177/1073191120983894>
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Greven, C.U., Goossens, L., ... Bijttebier, P. (2019). Psychometric properties of the Highly Sensitive Child scale across developmental stage, gender, and country. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00254-5>
- Yano, K., & Oishi, K. (2021). Replication of the three sensitivity groups and investigation of their characteristics in Japanese samples. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01537-6>
- Þórarindóttir, Þ. (2018). *Psychometric Properties of the Highly Sensitive Person Scale and Its Relationship to the Big Five Personality Traits in a Sample of Icelandic University Students*. University of Reykjavik.

ROZDZIAŁ 3

WYCHOWANIE I PROFILAKTYKA W KONTEKŚCIE OSÓB WYSOKO WRAŻLIWYCH

Wiesław Polepszak

Wydział Nauk o Człowieku, Instytut Psychologii, Lubelska Akademia WSEI, Lublin, Polska, ORCID: 0000-0002-5253-0789, e-mail: wieslaw.poleszak@wsei.lublin.pl

Abstrakt

Badania dotyczące wysokiej wrażliwości (WW) pokazują, że taka właściwość dziecka może być jego pozytywnym zasobem albo źródłem wielu problemów. O tym, jak potoczą się losy dziecka decyduje jego środowisko wychowawcze. Tam, gdzie młody człowiek otrzyma pozytywne wsparcie wychowawcze, wysoka wrażliwość może zaowocować dodatkowymi kompetencjami, choćby w postaci większej dojrzałości, empatii czy też zdolności pomagania innym. Z kolei, przy mało sprzyjającym środowisku wychowawczym (np. w postaci niekonstruktywnych stylów wychowawczych), wysoka wrażliwość staje się czynnikiem ryzyka. Prowadzić może między innymi do ruminacji, postaw lękowych czy też trudności w nawiązywaniu relacji i budowaniu pozycji w grupie. Na tym etapie konieczna wydaje się interwencja profilaktyczna. Ze względu na ogromne znaczenie tego wsparcia dla rozwoju dzieci wysoko wrażliwych, jakość działań wychowawczych i profilaktycznych powinna być wysoka oraz wynikać z rzetelnej i profesjonalnej wiedzy. Stąd w prezentowanym rozdziale czytelnik znajdzie podstawową wiedzę na temat tego, czym jest wychowanie i profilaktyka oraz w jakiej pozostają relacji. Przedstawiono także elementy wiedzy dotyczącej funkcjonowania osób wysoko wrażliwych i potencjalnych trudności rozwojowych. Na to tło nałożono propozycje oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych, uwzględniające poziomy trudności WW dzieci i młodzieży. Zaprezentowane treści mają wesprzeć specjalistów w zakresie udzielania profesjonalnego wsparcia wysoko wrażliwym dzieciom i młodzieży, aby uniknąć problemów ze zdrowiem psychicznym, a jednocześnie żeby stworzyć obszar do rozwoju szeroko rozumianego potencjału tych osób.

Słowa kluczowe: Psychoprofilaktyka, osoby wysoko wrażliwe, strategie profilaktyczne, czynniki ryzyka, czynniki chroniące

Po przeczytaniu tego rozdziału:

- będziesz wiedział/a, czym jest wychowanie i profilaktyka oraz jak je wykorzystać do wspierania osób wysoko wrażliwych,
- będziesz znał/a poziomy profilaktyki i dowiesz się, jak je wykorzystać do zwiększenia skuteczności wsparcia profilaktycznego,
- będziesz potrafił/a wymienić i scharakteryzować różne strategie profilaktyczne stosowane w programach profilaktycznych,
- będziesz wiedział/a, czym są czynniki chroniące i czynniki ryzyka, a jednocześnie dowiesz się, które z nich są ważne dla wsparcia i rozwoju osób wysoko wrażliwych,
- poznasz propozycje działań mających na celu wsparcie dzieci i młodzieży w radzeniu sobie z trudnościami, wynikającymi z wysokiej wrażliwości oraz wychowywania się w niesprzyjającym środowisku.

3.1 Kompendium wiedzy na temat profilaktyki – istota, modele i strategie oddziaływań



Na pewno spotkałeś/aś się z pojęciem profilaktyka. Z czym ono ci się kojarzy? Jak zdefiniowałbyś/łabyś to pojęcie?

W potocznym i wąskim rozumieniu, profilaktyka to powstrzymywanie przed jakimś rodzajem negatywnymi zachowaniami lub zapobieganie utracie zdrowia. Szersze ujęcie profilaktyki zakłada świadome i celowe działanie ograniczające występowanie sytuacji problemowych w życiu człowieka. Tak rozumianą profilaktykę można odnieść do wielu obszarów codziennego życia, choćby np. problemów w ruchu drogowym, pojawienia się chorób, uzależnień, jak i wielu innych niekorzystnych zjawisk społecznych. Jednakże to opracowanie głównie koncentrować się będzie na profilaktyce problemów wywołanych dysfunkcjonalnymi sposobami zaspokajania potrzeb oraz nieprawidłowych sposobach adaptacji do środowiska przez osoby wysoko wrażliwe. Inaczej ujmując, w tym rozdziale zostaną przedstawione sposoby wsparcia osób wysoko wrażliwych w radzeniu sobie z problemami, które powstają na skutek interakcji cech osób wysoko wrażliwych i ich otoczenia.

3.1.1 Dwa podejścia do rozumienia profilaktyki zachowań problemowych

W definiowaniu profilaktyki zachowań problemowych można zasadniczo wyróżnić dwa ujęcia. Pierwsze, skoncentrowane na skutkach negatywnych zachowań czy też utraty zdrowia. Według tego ujęcia *profilaktyka jest rozumiana jako świadome działanie mające na celu zapobieganie problemom (zaburzeniom, chorobom, dysfunkcjom) zanim one wystąpią* (Ostaszewski, 2016, s. 101).

Ze względu na rodzaj zachowań problemowych można wyróżnić:

- profilaktykę uzależnień (ma ona na celu ograniczenie rozmiarów używania lub nadużywania substancji psychoaktywnych oraz zapobieganie różnorodnym szkodom zdrowotnym i społecznym),
- profilaktykę problemów behawioralnych (nadużywanie mediów elektronicznych, hazard, czy też przemoc relacyjna lub cyberprzemoc, itp.),
- profilaktykę problemów i zaburzeń psychicznych (zaburzenia afektywne i inne choroby psychiczne oraz problemy z zachowaniem).

Wsparcie osób wysoko wrażliwych lokować się będzie raczej w obszarze profilaktyki problemów w funkcjonowaniu psychospołecznym i ochrony przed zaburzeniami psychicznymi (por. Liss, Mailloux, Erchull, 2008; Liss, Timmel i in., 2005). Oczywiście nie wyklucza to sytuacji, że osoby wrażliwe mogą szukać rozwiązania swoich problemów (wynikających z uwarunkowań temperamentalnych i osobowościowych) w używaniu substancji psychoaktywnych i zachowaniach problemowych.

W życie każdego człowieka wpisany jest pewien rytm następujących po sobie etapów rozwoju. W każdy z tych etapów wpisane są zadania rozwojowe, czyli pewnego rodzaju kompetencje, które każdy z nas musi nabyć, aby być zdolnym do wywiązywania się z wyzwań, które stawia przed nami życie (Havighurst, 1971; Levinson, 1986; Drwal, 1993; Van Geert, 2011). Stąd też drugie ujęcie w definiowaniu profilaktyki koncentruje się na procesie wsparcia młodych ludzi w realizacji zadań rozwojowych i zaspokajaniu potrzeb rozwojowych. Definiuje ono profilaktykę jako proces wspomagania młodego człowieka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu, poprzez ograniczanie i likwidowanie czynników, które zaburzają rozwój i dezorganizują zdrowy styl życia oraz inicjowanie i wzbogacanie czynników sprzyjających rozwojowi i zdrowemu życiu (Gaś, 2006).

Które z wyżej wymienionych podejść do rozumienia profilaktyki bardziej do Ciebie przemawia i dlaczego?

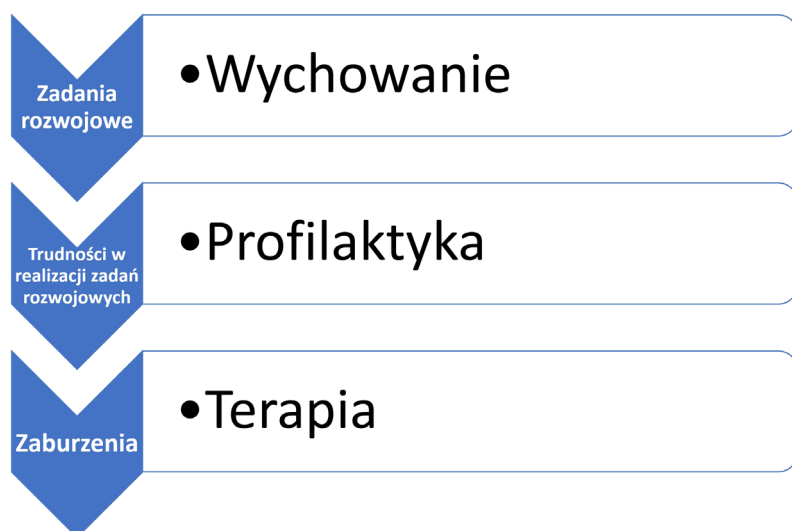


Podobnie definiuje profilaktykę European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA, 2011). Według EMCDDA, istotą profilaktyki jest pomaganie młodym ludziom w zmianie zachowania, nabywaniu umiejętności i poprawie funkcjonowania w różnych wymiarach funkcjonowania, takich jak: normy społeczne, interakcje z rówieśnikami, standard życia czy własne cechy charakteru (EMCDDA, 2011).

Z profilaktyką powiązane są jeszcze dwa ważne zagadnienia, a mianowicie wychowanie i promocja zdrowia. Promocja zdrowia to wzmacnianie indywidualnych umiejętności i stylów życia, które sprzyjają dbałości o zdrowie oraz kształtowanie środowisk sprzyjających zdrowiu (Wojnarowska, 2010). Z kolei wychowanie i profilaktyka to dwa powiązane ze sobą procesy, gdzie jeden wynika z drugiego, zwłaszcza jeśli profilaktykę rozumie się jako interwencję w nieskuteczne wychowanie (patrz ryc. 3. 1.).

Wychowanie definiujemy jako wspomaganie dziecka w rozwoju, ukierunkowanym na osiągnięcie pełnej dojrzałości w czterech sferach życia, a mianowicie (Gaś, 2006; Poleszak, 2015):

- fizycznej – związanej nie tylko z naturalnymi procesami rozwoju fizycznego, ale również z nabywaniem wiedzy i umiejętności umożliwiającymi prowadzenie zdrowego stylu życia,
- psychicznej – ukierunkowanej na osiągnięcie odpowiedzialności za siebie i swój stosunek do świata,
- społecznej – polegającej na nabywaniu umiejętności prawidłowego wywiązywania się z pełnionych ról społecznych i systematycznego przygotowywania się do podejmowania nowych ról (związanych z cyklem życia),
- duchowej (aksjologicznej) – obejmującej przede wszystkim posiadanie konstruktywnego i stabilnego systemu wartości oraz poczucia sensu istnienia.



Rycina. 3.1. Relacja pomiędzy wychowaniem, profilaktyką i terapią.

Źródło: Opracowanie własne.

Wobec powyższego, wychowanie i profilaktyka to dwa różne procesy, mające odrębne cele, ku którym zmierzają. Są one ze sobą ściśle związane, aczkolwiek wychowanie pełni rolę nadrzędną, gdyż wyznacza obszar i treści dla profilaktyki oraz jest procesem bardziej stabilnym i niezmiennym w czasie. Wychowanie nadaje sens profilaktyce, a ta z kolei tworzy warunki dla sprawnego procesu wychowawczego. Jak pokazują liczne badania, warunki, w jakich wychowuje się dziecko (zarówno w rodzinie, jak i w środowisku szkolnym), mają kluczowe znaczenie dla rozwoju dziecka, a w sytuacji dzieci wysoko wrażliwych ma to znaczenie fundamentalne (Lionetti, Pluess, Aron, Aron i Klein, 2019; Plues i Belsky, 2010; Slagt, Semon, Aken, Van i Ellis, 2017).

Pomimo odrębności opisanych powyżej procesów wychowania i profilaktyki istnieje także obszar dla nich wspólny, a mianowicie przestrzeń profilaktyki pierwszorzędowej lub uniwersalnej, będącej wzbogaceniem działań wychowawczych o treści profilaktyczne. Zaliczyć tu możemy szereg działań skoncentrowanych na promocji zdrowia i przedłużaniu życia oraz zapobieganiu pojawianiu się problemów.

3.1.2 Rodzaje działań profilaktycznych wyróżnione ze względu na odbiorców

W literaturze przedmiotu dostępne są dwie klasyfikacje oddziaływań profilaktycznych, uwzględniające albo nasilenie zachowań problemowych (model medyczny), albo podatność grup docelowych na zagrożenia (EMCDDA, 2011). Obie klasyfikacje dzielą działania profilaktyczne na trzy poziomy, ale wprowadzają różne nazewnictwo i stawiają gdzie indziej akcenty. W modelu medycznym akcent postawiony jest na nasilenie dysfunkcji lub zaburzeń psychicznych. Podział ten wyróżnia trzy poziomy działań profilaktycznych (Gaś, 2006):

- 1) **profilaktyka pierwszorzędowa**, to działania skierowane do osób zdrowych. Ich celem jest wspomaganie prawidłowych procesów rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego. Zadaniem tego rodzaju działań jest tworzenie nawyków prozdrowotnych, motywowanie do zachowań wspierających zdrowie i tworzenie warunków do zdrowej aktywności. Umożliwiają one utrzymanie i rozwój szeroko rozumianego zdrowia. Programy profilaktyczne konstruowane na tym poziomie opierają się na powszechnie akceptowanych prawidłowościach rozwojowych (fizycznych, psychicznych, społecznych i duchowych). Procedura ich konstruowania wymaga znajomości potrzeb rozwojowych człowieka z uwzględnieniem wieku, płci, pełnionych ról społecznych i zawodowych, kontekstu środowiska społecznego;
- 2) **profilaktyka drugorzędowa**, to rodzaj działań skierowanych do ludzi, u których pojawiają się pierwsze przejawy zaburzeń (różne w formie i nasileniu). Celem jest tworzenie warunków, w których przy wykorzystaniu aktywności własnej osób będących adresatami działań oraz współdziałaniu środowiska możliwe jest zahamowanie rozwoju zaburzeń oraz powrót do optymalnego poziomu funkcjonowania. Programy działań profilaktycznych skoncentrowane są na ograniczaniu rozwoju i eliminowaniu już powstałych zaburzeń. Podstawą tych działań jest rzetelna diagnoza osób i populacji wysokiego ryzyka;
- 3) **profilaktyka trzeciorzędowa**, to z kolei rodzaj działań skierowanych do osób, u których występuje już zdiagnozowana choroba somatyczna lub patologia społeczna. Celem jest zapewnienie po lub w trakcie procesu terapii wsparcia w powrocie do satysfakcjonującego i społecznie użytecznego trybu życia. Programy działań profilaktycznych wspierają ich odbiorcę w poszukiwaniu swojego miejsca w społeczeństwie i odbudowaniu relacji z członkami społeczności lokalnej. Ten poziom działań profilaktycznych wymaga uwzględnienia uwarunkowań i mechanizmów readaptacji społecznej.

Z kolei Mrazek i Haggerty (1994) wprowadzają inny podział poziomów profilaktyki, przyjmując, że profilaktyka powinna mieć charakter uprzedzający, a nie naprawczy i należy ją oddzielić od leczenia (por. Ostaszewski, 2016). W konsekwencji przyjęty podział obejmuje:

- 1) **profilaktykę uniwersalną** – wspieranie wszystkich uczniów i wychowanków w prawidłowym rozwoju i zdrowym stylu życia oraz podejmowanie działań, których celem jest ograniczanie zachowań ryzykownych niezależnie od poziomu ryzyka używania przez nich środków i substancji (środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych, nowych substancji psychoaktywnych). Skierowana jest ona do całej populacji, bez identyfikowania zagrożonych grup,
- 2) **profilaktykę selektywną** – wspieranie uczniów i wychowanków, którzy ze względu na swoją sytuację rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne są w wyższym stopniu narażeni na rozwój zachowań ryzykownych. Kluczem do wyróżnienia odbiorców działań profilaktycznych jest podatność na zagrożenia,
- 3) **profilaktykę wskazującą** – wspieranie uczniów i wychowanków, u których rozpoznano wczesne objawy używania środków i substancji lub występowania innych zachowań ryzykownych, które nie zostały zdiagnozowane jako zaburzenia lub choroby wymagające leczenia. To grupa, w której w profesjonalny sposób zdiagnozowano cechy zwiększające ryzyko wystąpienia uzależnień lub zachowań problemowych.

Ten ostatni podział przyjął się w środowisku praktyków i jest używany w dokumentach prawnych, regulujących działania profilaktyczne. Dlatego też w dalszej części opracowania odnosić się będziemy do poziomów wyróżnionych przez Mrazek i Haggerty (1994).

W kontekście wsparcia osób wysoko wrażliwych oddziaływania powinny być planowane na wszystkich poziomach, aczkolwiek będą się one różniły w zakresie treści i zastosowanych strategii profilaktycznych (Baryła-Matejczuk, 2019; Baryła-Matejczuk i in., 2020; Baryła-Matejczuk i Domańska, 2018).

3.1.3 Strategie oddziaływań profilaktycznych i rodzaje programów profilaktycznych

Podział na poziomy profilaktyki umożliwia dostosowanie rodzaju treści do specyfiki odbiorców, zarówno co do treści, jak i intensywności. Z kolei podział treści profilaktycznych na sposoby oddziaływania pozwala wyróżnić strategie profilaktyczne.

Ostaszewski (2016) dzieli strategie profilaktyczne na dwie grupy, a mianowicie strategie wiodące i strategie uzupełniające (patrz tab. 3.1). Te pierwsze, zdaniem autora, mają solidne podstawy teoretyczne a ich pozytywne rezultaty mają potwierdzenie w badaniach ewaluacyjnych. Z kolei strategie uzupełniające (druga grupa) to takie, które przynoszą pozytywne skutki, ale tylko wtedy, kiedy są stosowane łącznie ze strategiami wiodącymi.

Tabela 3.1.

Rodzaje strategii profilaktycznych

Strategie wiodące	Strategie uzupełniające
Praca z rodzicami	Przekaz informacji
Wsparcie mentorów	Alternatywy
Rozwijanie umiejętności życiowych	Trening umiejętności odmawiania
Edukacja normatywna	Edukacja rówieśnicza
Budowanie więzi ze szkołą	
Interwencja w grupach ryzyka	
Interwencja w grupach ryzyka	

Źródło: Ostaszewski, K. (2016). *Standardy profilaktyki*. Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Z kolei Gaś (2006) wyróżnia sześć strategii, które porządkują treści profilaktyczne ze względu na rodzaj oddziaływań. Należą do nich strategie:

- informacyjna,
- edukacyjna,
- działań alternatywnych,
- interwencyjna,
- zmian środowiskowych,
- zmian przepisów.

Strategia informacyjna – jej istotą jest przekazanie odbiorcom rzetelnych informacji o naturze zachowań problemowych, czy też zagrożeń. Zakłada ona również uświadomienie im etiologii zachowań problemowych i pełnionej przez nie funkcji. Ważnym elementem jest także wyposażenie odbiorców działań profilaktycznych w wiedzę na temat sposobów unikania czynników ryzyka i uświadamianie czynników chroniących. Warunkami jej skuteczności są:

- oparcie przekazu na aktualnych wynikach badań;
- dostosowanie formy i treści przekazu do możliwości percepcyjnych odbiorców;
- racjonalność przekazu idąca w parze z wyjaśnianiem mechanizmów zachowań człowieka;
- wiarygodność osób przekazujących treści profilaktyczne;
- działanie profilaktyczne powinno być odpowiedzią na zapotrzebowanie osób, do których jest ono kierowane.

Strategia ta nabiera szczególnego znaczenia przy okazji poruszania problemu **zachowań normatywnych**, kiedy to wielu uczniów podejmuje zachowania ryzykowne będąc błędnie przekonanym o ich powszechności. W dużej mierze jest to wynik braku rzetelnej diagnozy, która jest udostępniana do wiadomości młodym

ludziom. Dzieje się tak też z tego powodu, iż wielu dorosłych specjalistów obawia się uzewnętrzniać wyniki diagnozy szkolnej. W ten oto sposób nieświadomie przyczyniają się oni do rozwoju zachowań problemowych (Wyrick i in., 2001).

Strategia edukacyjna – ukierunkowana jest na wyposażanie odbiorców działań profilaktycznych w umiejętności konstruktywnego zaspokajania osobistych potrzeb. Są to umiejętności zorientowane na efektywne wykorzystywanie potencjału osobistego i satysfakcjonujące funkcjonowanie w relacjach z innymi ludźmi. W ramach tej strategii najczęściej uczy się młodych ludzi porozumiewania się, rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji, radzenia sobie ze stresem oraz presją otoczenia, ale także kształci się umiejętność gospodarowania czasem wolnym. Zdolności te są nabywane na drodze treningów zachowań i warsztatów umiejętności. O skuteczności zajęć decyduje możliwość przełożenia przekazywanych treści na osobiste doświadczenie odbiorców działań profilaktycznych (Wyrick i in., 2001). Pomóc w tym może spełnienie następujących warunków:

- zajęcia powinny być odpowiedzią na potrzeby uczestników;
- należy zadbać o spójność i adekwatność treści programu;
- trener powinien być profesjonalnie przygotowany;
- zajęcia powinny wykorzystywać dynamikę grupy w procesie uczenia się;
- praca powinna odbywać się z użyciem aktywnych metod.

Strategia działań o charakterze alternatywnym – ukierunkowana jest na rozwój konstruktywnych zainteresowań i uczenie gospodarowania czasem wolnym. Powyższe obszary aktywności młodego człowieka mają się stać alternatywą dla beczynności, nudy, pasywności i będących ich konsekwencją zachowań problemowych. Pozytywna aktywność jest podstawą budowania poczucia wartości i pozytywnej samooceny, a więc czynników chroniących przed dysfunkcją (Wyrick i in., 2001). Do czynników wzmagających skuteczność tej strategii zaliczyć należy:

- świadomość rozwojowego celu działań profilaktycznych;
- strukturalizowanie działań w postaci programu;
- obecność zaangażowanego i kompetentnego w zakresie profilaktyki animatora;
- adekwatne do zainteresowań dzieci i młodzieży propozycje zajęć;
- wsparcie otoczenia dla działań profilaktycznych (zaplecze lokalowe, logistyczne, finansowe).

Strategia interwencyjna – to zespół działań ukierunkowanych na wsparcie człowieka w radzeniu sobie z przeżywanymi problemami. Pomoc ta koncentruje się na identyfikowaniu źródeł trudności i poszukiwaniu sposobów ich rozwiązania. Kluczowym elementem tego rodzaju działań profilaktycznych jest nawiązanie kontaktu pomocowego i oparcie go na wzajemnym zaufaniu, umiejętne komunikowanie się oraz wytworzenie empatycznej relacji. Istotą interwencji jest reagowanie na przeżywany przez jednostkę problem we wczesnym etapie jego powstawania. W innym przypadku istnieje ryzyko utrwalenia destrukcyjnych sposobów jego rozwiązywania (Wyrick i in., 2001).

Ważnym rodzajem wsparcia w realizacji tego rodzaju działań profilaktycznych może być zaangażowanie odpowiednio przygotowanych do tego rówieśników.

Strategia działań o charakterze zmian środowiskowych – u podstaw tego typu działań profilaktycznych leży przekonanie, iż ani człowiek, ani szkoła nie są samotną wyspą. Ludzie są istotami społecznymi i pozostają w ciągłej interakcji. Niezmiernie trudno jest wychować dojrzałą i konstruktywnie radzącą sobie w życiu osobę w dysfunkcyjnym, czy też patologicznym środowisku. Wobec tego celem tej strategii jest wprowadzanie czynników chroniących i zredukowanie czynników ryzyka w bezpośrednim otoczeniu dzieci i młodzieży (Wyrick i in., 2001). O jej skuteczności decydować będzie:

- promowanie odpowiedzialności za lokalne środowisko;
- zaangażowanie instytucji i organizacji odpowiedzialnych za profilaktykę w danym środowisku;
- zaplanowanie współpracy interdyscyplinarnego zespołu działającego na rzecz profilaktyki oraz dbanie o jakość tej współpracy;
- wyłonienie i zaangażowanie liderów środowiskowych.

Strategia profilaktyczna o charakterze zmian przepisów – jest to typ działań systemowych, poszerzonych o procedury legislacyjne. Zarówno te lokalne, jak i państwowe. W tym obszarze działań mieści się zarówno tworzenie zasad i norm wspierających prawidłowy rozwój i ograniczających zagrożenia dzieci i młodzieży, jak i budowanie grup pozytywnego nacisku. Ich działanie ukierunkowane jest na przestrzeganie ustanowionego już prawa, przeciwstawianie się lobby promującemu substancje psychoaktywne, ujawnianie dysfunkcyjnych mechanizmów życia społecznego, czy też proponowanie nowych rozwiązań legislacyjnych (Wyrick i in., 2001).

Warunkiem skuteczności tych działań profilaktycznych jest:

- odwaga i troska o dobro wspólne, jakim są przyszłe pokolenia;
- świadomość obywatelska i dbałość o przestrzeganie prawa;
- wyłonienie silnych i niezależnych liderów społecznych oraz wsparcie ich działań przez zaangażowanie instytucji i organizacji zajmujących się wychowaniem i profilaktyką;
- rzetelna wiedza na temat zagrożeń rozwoju dzieci i młodzieży;
- zaangażowanie specjalistów z różnych dyscyplin zawodowych;
- pozyskanie środków finansowych, umożliwiających wymianę poglądów specjalistów podczas organizowanych kongresów, konferencji itp.

Im więcej jesteśmy w stanie wykorzystać strategii jednocześnie w danym programie, tym większych efektów możemy oczekiwać.

3.2 Zapotrzebowanie na wsparcie w środowisku osób wysoko wrażliwych

Dla przygotowania skutecznego wsparcia osób wysoko wrażliwych kluczowa jest wiedza o trzech zasadniczych elementach (ryc. 3.2.), a mianowicie (por. Baryła-Matejczuk, 2019):

- identyfikacja osób wysoko wrażliwych oraz wiedza o rodzaju i nasileniu doświadczanych przez nich problemów,
- teoretyczne wyjaśnienie przyczyn powyższych trudności oraz identyfikacja czynników chroniących i czynników ryzyka w środowisku funkcjonowania osoby wysoko wrażliwej (OWW),
- identyfikacja stylów adaptacji i sposobów zaspokajania potrzeb życiowych i rozwojowych.



Rycina. 3.2. Kluczowe obszary dla planowania i jakości wsparcia osób wysoko wrażliwych.

Źródło: Opracowanie własne.



Czy w swojej karierze edukacyjnej brałeś/aś udział w jakichś zajęciach lub programie profilaktycznym? Jakie strategie profilaktyczne w nich wykorzystano? Co pomogło, albo utrudniło ci, skorzystanie z tych zajęć?

3.2.1 Czynniki chroniące i czynniki ryzyka – przyczyny problemów rozwojowych

Zagadnienie diagnozowania wysokiej wrażliwości zawarto w innej części podręcznika (patrz: rozdz. 2 Identyfikacja wysokiej wrażliwości). W tym miejscu zostanie rozwinięta problematyka czynników chroniących i czynników ryzyka oraz style radzenia sobie z problemami w środowisku osób wysoko wrażliwych.

Podjętym się opracowania obszarów działań profilaktycznych z zakresu problemów osób wysoko wrażliwych należy przywołać model diatezy stresu opracowany przez Belsky i Pluess (2009). Zakłada on, że niektóre jednostki, z powodu „wrażliwości” w ich wewnętrznych strukturach (behawioralno-temperamentalnych, fizjologicznych lub endofenotypowych, czy też genetycznych) są predysponowane w sposób nieproporcjonalny do bycia negatywnie obciążonym przez stresor środowiskowy. Tym stresem mogą być różne czynniki ryzyka – zarówno traumatyczne doświadczenia, jak i niesprzyjające środowisko wychowawcze (Belsky i Pluess, 2009).

Przez **czynniki chroniące** należy rozumieć indywidualne cechy i zachowania uczniów lub wychowanków, cechy środowiska społecznego i efekty ich wzajemnego oddziaływania, których występowanie wzmacnia ogólny potencjał zdrowotny ucznia lub wychowanka i zwiększa jego odporność na działanie czynników ryzyka.

Z kolei przez **czynniki ryzyka** należy rozumieć indywidualne cechy i zachowania uczniów lub wychowanków, cechy środowiska społecznego i efekty ich wzajemnego oddziaływania, które wiążą się z wysokim prawdopodobieństwem wystąpienia zachowań ryzykownych, stanowiących zagrożenie dla ich prawidłowego rozwoju, zdrowia, bezpieczeństwa lub funkcjonowania społecznego (§ 6.3. oraz § 6.4. ROZPORZĄDZENIA MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 18 sierpnia 2015 r.).

Wyżej wymienione czynniki chroniące i czynniki ryzyka dzielimy na te związane z jednostką, rodziną, grupą rówieśniczą, szkołą i lokalną społecznością (Gaś, 2006). Ich lista jest różna, w zależności od opracowania. Najszersza lista to czynniki specyficzne, wyróżnione z koncepcji teoretycznych (nie zawsze mają one potwierdzenie w badaniach). Drugą węższą grupę stanowią czynniki niespecyficzne – oparte na badaniach naukowych.

Na podstawie przeglądu literatury (Amemiya i in., 2020; Aron, 2002; Aron, 2013; Belsky i Pluess, 2009; Gaś, 2006; Nocentini i in., 2018; Ostaszewski i Poleszak, 2019; Pluess i Boniwell, 2015) można wyróżnić poniższe czynniki chroniące i czynniki ryzyka w środowisku osób wysoko wrażliwych.

Na poziomie jednostki:

CZYNNIKI RYZYKA	CZYNNIKI CHRONIĄCE
Niska samoocena	Poczucie celu, sensu życia
Nieśmiałość i wycofanie	Docenianie swoich talentów
Ruminacja	Kompetencje społeczne
Nieumiejętność radzenia sobie ze stresem	Zaangażowanie społeczne
Przeciążenie/nadpobudzenie	Umiejętności zarządzania emocjami

Na poziomie rodziny:

CZYNNIKI RYZYKA	CZYNNIKI CHRONIĄCE
Chaotyczne środowisko rodzinne	Silne i pozytywne więzi rodzinne
Niska skuteczność wychowawcza rodziców	Rodzicielska kontrola zachowania dzieci
Brak wsparcia ze strony rodziców	Jasne zasady zachowania
Rodzicielskie wzorce zachowań dysfunkcjonalnych	Zaangażowanie rodziców w życie dzieci
Zaburzenie któregoś z rodziców	Konstruktywne style wychowawcze rodziców

Na poziomie grupy rówieśniczej:

CZYNNIKI RYZYKA	CZYNNIKI CHRONIĄCE
Poczucie wykluczenia lub odrzucenia w grupie rówieśniczej	Wsparcie ze strony grupy preferującej konwencjonalne wartości i zasady zachowania
Niski poziom kompetencji społecznych w grupie odniesienia	Pozytywna aktywność społeczna
Niski poziom więzi społecznych	Pozytywna presja rówieśnicza
Dysfunkcjonalne środowisko rówieśnicze	Pozytywna kontrola rówieśnicza
Doświadczenie przemocy rówieśniczej lub odrzucenia w grupie rówieśniczej	

Na poziomie szkoły:

CZYNNIKI RYZYKA	CZYNNIKI CHRONIĄCE
Negatywny klimat emocjonalny	Pozytywny klimat emocjonalny
Wysoki poziom stresu edukacyjnego	Osobowe relacje nauczycieli i uczniów
Słabe więzi z nauczycielami i wychowawcami	Współpracujący nauczyciele
Przerzucanie odpowiedzialności na ucznia	Współdziałanie z rodzicami
Niski poziom kultury organizacyjnej	Wspierający nauczyciel

Na poziomie lokalnej społeczności i mediów:

CZYNNIKI RYZYKA	CZYNNIKI CHRONIĄCE
Brak wsparcia instytucjonalnego w sytuacjach trudnych	Wysoki poziom kompetencji korzystania z mediów społecznościowych
Wysokie wskaźniki patologii – poczucie zagrożenia	Wysoki poziom wiedzy i świadomość społecznej na temat wysokiej wrażliwości
Słabe więzi międzyludzkie w lokalnej społeczności	Szeroka oferta rozwoju zainteresowań
Cyberprzemoc	Konstruktywna aktywność mediów

Wiedza o powyższych czynnikach i badania nad nimi to podstawowy obszar działań profilaktycznych. Im więcej środowiskowych czynników wspierających osobę wrażliwą, tym większa szansa na jej pełną realizację i uniknięcie problemów rozwojowych, a w konsekwencji problemów zdrowotnych.

Jakie czynniki chroniące i czynniki ryzyka towarzyszyły twojemu rozwojowi? Weź pod uwagę swój dom rodzinny, szkołę i studia.



3.2.2 Wysoka wrażliwość a wybrane problemy funkcjonowania

Jak pokazują liczne opracowania na temat wysokiej wrażliwości (Aron, 2002; Aron, 2013) tę właściwość można traktować jako zasób albo czynnik ryzyka w zależności od środowiska, w którym rozwija się człowiek. Przy sprzyjającym, to znaczy rozumiejącym i wspierającym środowisku, wysoka wrażliwość nie tylko pozwala na urzeczywistnienie potencjału jednostki, ale też wzbogaca ono otoczenie społeczne. Można tu mówić o pewnego rodzaju pozytywnym sprzężeniu zwrotnym. Najpełniej to widać w relacjach grupowych, gdzie w bezpiecznym środowisku osoby wysoko

wrażliwe cieszą się zaufaniem i same są źródłem wsparcia i pomocy. Wynika to między innymi z ich umiejętności obserwowania, pogłębionej analizy i empatii w relacjach z drugim człowiekiem. Z badań Pluess'a i Boniwell (2015) wynika, że WW dzieci lepiej i dłużej reagują na programy interwencyjne. Wobec czego dzieci WW pozytywniej reagują na wszelkie działania profilaktyczne. Łatwiej uzyskać u nich pozytywną zmianę, a jej efekty utrzymują się w dłuższej perspektywie czasu. Potwierdza to program profilaktyczny „A, B, C... wrażliwości”, przygotowany do pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym (3–6 i 7–10 lat) przez zespół pod kierunkiem M. Baryły-Matejczuk (2021).

Funkcjonowanie osób wysoko wrażliwych można porównać do wrażliwości oka na światło. W pewnym sensie im większa wrażliwość na światło, tym bardziej precyzyjny obraz. Aczkolwiek, zbyt dużo światła napływającego do oka powoduje oślnienie czy ból. Podobnie jest z osobami o wysokiej wrażliwości – zbyt wiele napływających informacji, bodźców czy też przeciążenie powodują dyskomfort, a nawet cierpienie. Oko zabezpiecza się przed nadmierną ilością światła na kilka sposobów, a mianowicie poprzez zwężanie źrenicy, zamykanie powiek, zaciskanie mięśni itp. Osoba wysoko wrażliwa, żeby nie cierpieć z powodu przeciążenia bodźcami, też musi nabyć umiejętności regulowania napływających do niej informacji. Wtedy wrażliwość stanie się zasobem, a nie przeszkodą w rozwoju.

Odmienne przedstawia się sytuacja osób wysoko wrażliwych, gdy przychodzi się im rozwijać w środowisku mało sprzyjającym (patrz czynniki ryzyka). Coraz liczniejsze badania dotyczące funkcjonowania osób wysoko wrażliwych wskazują na pewne tendencje do problemów i zaburzeń psychicznych. Do tych problemów i zaburzeń zaliczyć należy między innymi:

- zaburzenia emocji i nastroju, fobie, negatywną emocjonalność (Hoffman i Bitran, 2007; Jakobson i Rigby, 2021; Moreover i in., 2010),
- reagowanie wyższym poziomem stresu w sytuacjach trudnych. Osoby wysoko wrażliwe mają tendencję do odczuwania przytłoczenia i pobudzenia przez negatywne wydarzenia (Andresen i in., 2017; Aron i in., 2012; Brindle i in., 2015; Iimura, 2021),
- podwyższoną reaktywność emocjonalną w sytuacjach trudnych i zaskakujących, co prowadzić może do problemów w zachowaniu (Boterberg i Warreyn, 2016),
- depresję – dostrzeżono też związek między sezonowym zaburzeniem afektywnym a wysoką wrażliwością (Brindle i in., 2015; Hjordt i Stenbæk, 2019).

Wysoka wrażliwość to nie tylko doświadczanie problemów i podniesione ryzyko wybranych zaburzeń psychicznych. To także liczne zasoby, choćby takie, jakie prezentują badania Andresen i wsp. (2017). Autorzy ci wykazali, że choć osoby wysoko wrażliwe silnie reagują na bodźce sensoryczne, nabyły też umiejętność kontrolowania natężenia nowych bodźców środowiskowych, choćby poprzez regulowanie siły i ilości kontaktów społecznych, co należy interpretować jako wartościowy zasób, który pomaga zredukować stres (czytaj więcej w rozdziale 1.1.4. Koncepcja Wrażliwości Dającej Przewagę).

3.3 Wsparcie w realizacji zadań rozwojowych na różnych etapach życia

Jak wspomniano już w rozdziale 1 i 2, Aron (2013) wyróżnia cztery aspekty wysokiej wrażliwości rozumianej jako cecha. By mówić o tym, że osoba jest wysoko wrażliwa muszą się pojawić wszystkie poniższe wymiary. Jeśli któryś z aspektów nie występuje, prawdopodobnie nie mamy do czynienia z wysoką wrażliwością. Należy do nich: głębokość przetwarzania (ang. *depth of processing* – D), skłonność do przestymulowania (ang. *Overstimulation* – O), reaktywność emocjonalna i empatia (ang. *emotional reactivity, empathy* – E), wyczulenie na subtelne bodźce (ang. *subtle stimuli* – S). Pierwsze litery powyższych cech składają się na akronim **DOES** (Aron, 2013).

3.3.1 Cechy osób wysoko wrażliwych a zapotrzebowanie na wsparcie

Wyżej wymienione cechy osób wrażliwych nie determinują problemów, wręcz przeciwnie, należy je traktować jako ich potencjał. Oczywiście urzeczywistni się on wtedy, gdy osoby wrażliwe natrafią na pozytywne środowisko wychowawcze, edukacyjne, czy też środowisko pracy (np. Lionetti, Pastore i in., 2019; Lionetti, Pluess i in. 2019).

W dalszej części tego rozdziału zostanie przedstawiona charakterystyka każdej z cech osoby wysoko wrażliwej w dwojakim kontekście. Mianowicie, do jakich problemów może doprowadzić niesprzyjające środowisko i jakie można zastosować działania wychowawcze i profilaktyczne, aby wesprzeć osoby wrażliwe w poradzeniu sobie z nimi.

DEFINICJA CECHY	FUNKCJONOWANIE I ZALECENIA DO WSPARCIA
Głębokość przetwarzania	
<p>Głębokość przetwarzania odnosi się do ilości szczegółowych informacji przetwarzanych w odniesieniu do jakiegoś obiektu, informacji lub bodźca. Craik (2002; por. Baryła-Matejczuk, 2019) podaje, że „Płytkie przetwarzanie” to dostrzeżenie bodźca – zwrócenie na niego uwagi. Jest to proces od skupienia uwagi na „powierzchnowych” cechach danego obiektu, począwszy od jego dostrzeżenia, po nadawanie mu znaczenia, interpretowanie przekazu, odnoszenie do poprzednich doświadczeń i pamięci. Głębokie przetwarzanie to próba uchwycenia sensu i znaczenia danego doświadczenia w przeciwieństwie do prostej ilości analiz wykonanych w związku z danym doświadczeniem (Baryła-Matejczuk, 2021; Craik, 1973).</p>	<p>Skupienie na szczegółach i pogłębiona analiza negatywnego przeżycia lub zdarzenia prowadzić może do nadmiernej fiksacji i ruminacji. Zwłaszcza jak towarzyszy tej sytuacji negatywna emocjonalność. Z kolei, żeby sobie skutecznie poradzić z doświadczanym problemem należy go dostrzec w szerszym kontekście, w czym głębokie przetwarzanie i skupienie na szczegółach może przeszkadzać. Dzieje się tak zwłaszcza w różnego rodzaju sytuacjach kryzysowych. Stąd też w pracy wychowawczej i profilaktycznej ważne jest rozmawianie, w którym ukazujemy szerszy kontekst i pozwalamy na uwolnienie nagromadzonych emocji. W wyniku takiej rozmowy wspomagany powinien zrozumieć, jak doszło do trudnej dla niego sytuacji, bez wikłania się w poczucie winy, a nawet znalezienie sensu tego zdarzenia dla jego rozwoju (pozytywnej strony doświadczanego kryzysu).</p>
Łatwość ulegania przestymulowaniu	
<p>Kiedy osoba wysoko wrażliwa jest świadoma tego, co dzieje się w nim i wokół niego, głębiej i wnikliwiej przetwarza sytuacje, działania, zachowania innych ludzi. W efekcie szybciej męczy się też psychicznie i fizycznie niż osoby, które odbierają mniejszą ilość bodźców i informacji. Osoby wysoko wrażliwe zauważają wszystko, co nowe i myślą o tym intensywniej niż ich rówieśnicy (Baryła-Matejczuk, 2021).</p>	<p>Łatwość ulegania przestymulowaniu pociąga za sobą daleko idące konsekwencje dla funkcjonowania jednostki. To nie tylko reagowanie podwyższonym poziomem stresu, ale także stosowanie mechanizmów radzenia sobie z przeciążeniem – wycofanie się z danej aktywności, unikanie trudnych relacji, czy też trudności w dostosowaniu się do grupy. Zalecanym działaniem wspierającym jest umiejętność zabezpieczania się przed nadmierną stymulacją, czyli umiejętność ograniczania dopływu kolejnych bodźców. Analogicznie do oka, które chroniąc się przed napływem zbyt intensywnego światła zwęża źrenicę lub zamyka powiekę. Dla nabycia tych umiejętności kluczowa jest wiedza, które bodźce i w jakich sytuacjach prowadzą do przeciążenia.</p>

Reaktywność emocjonalna połączona z empatią

Emocje są informacjami na temat tego, co dzieje się wewnątrz nas i na zewnątrz. Dzięki nim koncentrujemy się na tym, co jest szczególnie ważne dla organizmu, co zapamiętać, czego się nauczyć, czemu poświęcić szczególną uwagę, na czym się zatrzymać, czego unikać (Baryła-Matejczuk, 2021).

Wrażliwe dzieci, w związku z większą intensywnością analizowania, większym zainteresowaniem otaczającą rzeczywistością, większą skłonnością do obserwowania intensywnie też reagują emocjami (Aron i in., 2012).

Osoby wysoko wrażliwe silniej reagują emocjami zarówno na pozytywne, jak i negatywne bodźce z otoczenia.

Reaktywność emocjonalna i empatia dają osobom wysoko wrażliwym przewagę w rozumieniu istoty problemów, ich przyczyn oraz ułatwiają pomaganie innym. Jednakże przy negatywnie oddziałującym środowisku sprzyjają także utrzymywaniu się negatywnej walencji emocji. Wynikać to może z uwikłania w błędne koło: negatywne zdarzenie – negatywne emocje – negatywne myśli (o sobie lub otoczeniu). Znaczącą rolę dla tego uwikłania może pełnić wyżej scharakteryzowana głębokość przetwarzania. Niezwykle ważne jest, aby osoby wysoko wrażliwe nauczyły się skutecznie zarządzać swoimi emocjami. Dotyczy to zarówno umiejętności ich identyfikowania, nazywania i wyrażania. Ponadto powinny zrozumieć, że emocje mają służyć JA, a nie odwrotnie. Najważniejszym jednak zadaniem jest nauczenie się dostosowywania siły emocji do sytuacji (co powiązane jest mocno z pozostałymi cechami charakteryzującymi osoby wysoko wrażliwe).

Wyczulenie na subtelne bodźce

Wyczulenie na subtelności identyfikowane jest jako uświadamianie sobie szczegółów, subtelnych dźwięków, dotyku, zapachu i innych delikatnych bodźców.

Osoby wysoko wrażliwe są to osoby z wyjątkowo rozwiniętymi narządami zmysłów.

Za wrażliwością na subtelności stoi wyższy poziom myślenia i odczuwania, co sprawia, że trudno odróżnić tę cechę od głębokości przetwarzania (Aron, 2013; Baryła-Matejczuk, 2021).

Wyczulenie na subtelne bodźce nie musi dotyczyć wszystkich zmysłów, a jedynie wybranych. Może się to wyrażać w postaci tego, że OWW (Baryła-Matejczuk, 2021):

- zwraca uwagę na zmiany w wyglądzie osób lub miejsc, zmiany miejsca mebli;
- zwraca uwagę na subtelne zapachy, przez które nie chce w czymś uczestniczyć (np. unika piwnicy ze względu na panujący w niej zapach);
- zwraca uwagę na delikatne dźwięki (np. śpiew ptaków), dzieła sztuki;
- zauważa (i często reaguje na) zmiany w tonie głosu, „przelotne spojrzenia”, drobne gesty.

Powyższe zachowania mogą za sobą pociągnąć: utratę koncentracji uwagi, brak zrozumienia ze strony otoczenia, bezpodstawną krytykę lub błędne reakcje wychowawcze. W tym obszarze wsparcia kluczowa jest świadomość tej cechy u wysoko wrażliwej jednostki. Ponadto pomoc w nabyciu akceptacji dla posiadania takiej cechy. Zmiana podejścia do negatywnych bodźców poprzez poszukiwanie ich pozytywnych stron. Ważne jest też uczenie stopniowego osvajania się z negatywnymi bodźcami.



Czy dostrzegasz u siebie cechy osób wysoko wrażliwych? O co zadbałbyś/łabyś w swoim życiu, żeby stworzyć sobie lepsze warunki do rozwoju?

3.3.2 Środowisko wychowawcze a prawidłowy rozwój osób wysoko wrażliwych

Podstawowym zadaniem wychowawców (zarówno w rodzinie, jak i szkole) jest wspieranie wysoko wrażliwego dziecka lub młodego człowieka w radzeniu sobie z realizacją zadań rozwojowych. Ze względu na objętość rozdziału nie sposób odnieść się do każdego zadania rozwojowego. Dlatego odniesiono się do kluczowych etapów życia i rozwoju człowieka.

Pierwsze i kluczowe stadia rozwoju dziecka wysoko wrażliwego to głównie wyzwanie dla jego rodziców. Do tych wyzwań należy przede wszystkim zdobycie wiedzy na temat analizowanego zagadnienia. Bez niej trudno przypisać określone reakcje i zachowania dziecka do wysokiej wrażliwości. Niewątpliwie łatwiej jest rodzicom, którzy sami są wysoko wrażliwi (mogą się spodziewać, że i dziecko takie będzie). Nie zmienia to faktu, że należy się przygotować do roli wychowawcy, a to zadanie rozpoczyna się od refleksji nas samych nad sobą. Jakie kompetencje ważne dla wsparcia dziecka wrażliwego już mam, a jakie muszę nabyć lub rozwinąć?

Na tym etapie (niemowlęstwo – 0–1 rok oraz dzieciństwo – 2–3 lata) dla dziecka najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do rodziców jako tych, którzy zaspokajają podstawowe potrzeby (Brzezińska, 2000). Ważna jest dostępność rodzica oraz stałość i powtarzalność środowiska wychowawczego. Dzieciństwo to czas budowania autonomii w podstawowych aspektach swojego życia (Brzezińska, 2000). Zadaniem rodziców jest tworzenie warunków do uczenia się samodzielności i nabywania poczucia sprawczości w prostych działaniach. Dla powodzenia realizacji zadań rozwojowych na tym etapie potrzebna jest cierpliwość i wspierająca postawa rodzica oraz zapewnianie o miłości i silnych więzach z dzieckiem.

Kolejne stadium rozwoju to wiek 4–5 lat (wiek zabawy). W rozwoju psychospołecznym to czas na kształtowanie orientacji na cele i inicjatywność w działaniu (Brzezińska, 2000). Na tym etapie rozwoju kluczowe we wsparciu jest umiejętne stawianie granic, w taki sposób, żeby nie zablokować aktywności i inicjatywy dziecka. Bardzo istotne jest dawanie informacji zwrotnych na temat zachowania dziecka w sposób pozytywny oraz tłumaczenie roli zakazów, które wprowadzamy. Innym, równie ważnym zagadnieniem, jest konsekwencja w stosowaniu zasad, które wprowadzamy. Warto pamiętać, że normy i zasady to nie tylko ograniczenia, ale też granice, które dają poczucie bezpieczeństwa.

Wiek szkolny (6–12 lat) to ważny okres w życiu młodego człowieka, bo to czas uczenia się sprawności w realizowaniu zadań i obowiązków, które będą fundamentalne dla oceny swoich kompetencji. To też czas uczenia się kompetencji społecznych i emocjonalnych. Niestety, to także obszar do doświadczania trudności w relacjach interpersonalnych i społecznych, w tym także ryzyko odrzucenia czy

wykluczenia społecznego. To, o co powinien zadbać rodzic i wychowawca w szkole, to zadbanie o konstruktywną grupę rówieśniczą. Co wyrażać się powinno pozytywnym klimatem emocjonalnym klasy i szkoły, poczuciem wsparcia ze strony nauczycieli i wychowawców oraz dobrze zintegrowanym zespołem klasowym.

Kolejne stadium rozwoju, na podstawie opracowania A. Brzezińskiej (2000), to adolescencja (wczesna 13–17 lat i późna 18–22 lata). To etap życia będący dużym wyzwaniem i obciążeniem dla młodego człowieka, a szczególnie dla wysoko wrażliwej osoby. To pomost pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Etap, w którym jednostka buduje sobie pozycję w grupie (więcej o tym w następnym paragrafie), ostatecznie kształtuje swoje poczucie wartości oraz domyka swoją tożsamość. Przy tak ważnych a jednocześnie złożonych zadaniach rozwojowych wiele rzeczy może się źle ułożyć. Dla rodzica to ważne wyzwanie, aby przeszedł z roli autorytetu do partnera, który wspiera, a nie poucza i moralizuje. W pracy z wysoko wrażliwym dzieckiem powinien się on koncentrować na docenianiu jego sukcesów (także tych niepozornych i wykraczających poza edukację szkolną) oraz ukazywaniu mu szerokiego spektrum dokonań (ważne jest to dla kształtowania ogólnej samooceny, a nie skupiania się jedynie na ocenach szczegółowych). Drugim obszarem do działań powinna być refleksja i czuwanie rodziców nad jakością i ilością relacji rówieśniczych jako obszar do rozmów i gotowości wsparcia niż kontroli lub narzucania ich. Dla młodego człowieka to czas zmagania ukierunkowanego na budowanie pozytywnej samooceny i akceptacji siebie. Przy niesprzyjającym środowisku rówieśniczym i zagrożających nauczycielach osoba wysoko wrażliwa może doświadczać dezorganizującego stresu, który w dłuższej perspektywie prowadzi do problemów psychicznych i zachowań ryzykownych. Stąd też kluczowymi obszarami wsparcia na tym etapie wydają się być: podnoszenie umiejętności interpersonalnych, klaryfikacja systemu wartości oraz tworzenie warunków do identyfikacji mocnych stron oraz budowania poczucia wartości osobistej.

Dorosłość, która rozpoczyna się od 23 roku życia to czas sprawdzenia się w dorosłych rolach społecznych, a więc budowanie dojrzałych i satysfakcjonujących związków, potwierdzanie się poprzez sukces w pracy zawodowej i potrzeba osiągnięcia niezależności, także ekonomicznej. Rodzicowi pozostaje rola podążającego w pewnym oddaleniu emocjonalnym wspierającego towarzysza. Kluczowe obszary wsparcia zewnętrznego to dobór partnera o podobnym poziomie wrażliwości, uczenie się funkcjonowania w głębokim zaangażowaniu i w radzeniu sobie w sytuacjach konfliktowych oraz w nowych rolach społecznych. Dla osób wysoko wrażliwych ważne jest też środowisko pracy. Od kultury organizacyjnej miejsca pracy zależeć będzie dobrostan psychiczny, wydajność i rozwój zawodowy osoby wysoko wrażliwej.

3.3.3 Środowisko rówieśnicze jako wyzwanie w rozwoju osób wysoko wrażliwych

Poruszając zagadnienie funkcjonowania dziecka lub młodego człowieka (dorosłego również) warto wiedzieć, że procesy budujące relacje w diadzie

(jednostka–jednostka), to zupełnie inne procesy niż te, które zachodzą w grupie. To odrębny sposób budowania poczucia bezpieczeństwa, wymagający zaufania do siebie i innych członków grupy oraz kompetencji społecznych. Jednocześnie to ważne zadanie rozwojowe, gdyż grupa pozwala zaspokoić potrzeby na czas przebudowywania relacji z rodziną. Odnalezienie swojego miejsca w strukturze grupy i zdobycie pozytywnych doświadczeń grupowych będzie decydowało o jakości wchodzenia w zespoły (edukacyjne czy też w środowisku pracy) w przyszłości. Dla osób wysoko wrażliwych to zadanie trudne, gdyż samo środowisko wielu osób w grupie to źródło przeciążających informacji. Gdy dodamy do tego cechy osób wysoko wrażliwych – głębokie przetwarzanie, czy łatwość przestymulowania się, to stanowi to dla nich duże wyzwanie. Kluczowe dla sprawności poradzenia sobie z nim są ich poprzednie doświadczenia, samoocena i umiejętności społeczne. Proces grupowy zakłada też kryzysy grupowe, które są trudne dla osób wysoko wrażliwych (OWW), gdyż szybko odczytują one różnego rodzaju emocje i napięcia, które są trudne dla nich do zniesienia. Stąd często przyjmowaną rolą grupową przez osoby wysoko wrażliwe jest rola obserwatora, a style adaptacji to wycofanie i unikanie. Jednakże w sprzyjających warunkach \OWW pełnią znaczącą rolę w procesie grupowym, gdyż dbają o pozytywny klimat emocjonalny, dostrzegają osoby potrzebujące wsparcia i wychodzą z pomocą do osób potrzebujących. W fazie konstruktywnej pracy grupy (zwłaszcza w grupach pomocowych) mogą się one wykazać zdolnością dostrzegania głębokich procesów grupowych oraz wysokim poziomem empatii i umiejętnościami pomocowymi.

3.4 Profilaktyka problemów występujących u osób wysoko wrażliwych

Wykorzystując wiedzę o poziomach profilaktyki (zaprezentowaną na początku rozdziału), w dalszej części opracowania zostaną zaproponowane treści profilaktyczne uwzględniające różnego rodzaju odbiorców treści profilaktycznych. Zaproponowane działania uwzględniają także wiedzę o specyfice funkcjonowania osób wysoko wrażliwych, potencjalnych trudnościach rozwojowych i zagrożeniach środowiskowych.

3.4.1 Poziomy profilaktyki a zalecane treści oddziaływań profilaktycznych

Profilaktyka uniwersalna to rodzaj oddziaływań, jak sama nazwa wskazuje, skierowanych do szerokiej grupy odbiorców, bez wskazywania ryzyka wystąpienia trudności czy problemów rozwojowych. Jej charakter sprawia, że można ją zaliczyć zarówno do wychowania, jak i profilaktyki. W zakresie wysokiej wrażliwości na tym poziomie zalecać należy propagowanie profesjonalnej, opartej na badaniach wiedzy o wysokiej wrażliwości i funkcjonowaniu osób wysoko wrażliwych. Celem tej strategii informacyjnej powinno być upowszechnienie świadomości istnienia w szerokiej grupie społecznej osób wysoko wrażliwych, ich zasobów i specyfice

ich funkcjonowania. Szczególny nacisk należy położyć na znaczenie różnorodności w społeczeństwie oraz zjawisko synergii, które tworzą osoby o różnym poziomie wrażliwości. Ponadto cenne jest zaprezentowanie korzyści, jakie niesie wysoka wrażliwość dla jednostki, grupy i społeczeństwa. Powyższe działania powinny być skierowane zarówno do uczniów, jak i rodziców oraz nauczycieli z każdego etapu edukacji. W celu dotarcia do pracodawców wysoko wrażliwych pracowników wskazana byłaby kampania informacyjna promująca wartość wysoko wrażliwych pracowników, ale też potrzeba tworzenia im optymalnych warunków do pracy.

Niezbędną wiedzę oraz materiały do przygotowania zajęć profilaktycznych o tym charakterze znajdzie czytelnik w innych rozdziałach tego podręcznika.

Inne działania profilaktyczne skierowane do szerokiej grupy odbiorców, a więc uniwersalne, mieszczą się w obszarze strategii edukacyjnej. Zaliczyć do nich należy między innymi:

- Wyposażenie dzieci i młodzieży (zarówno z wysokim poziomem wrażliwości, jak i niższym) w kompetencje społeczne. Sprawność w kompetencjach społecznych służy poprawnym relacjom społecznym w grupie rówieśniczej. Potrzeba ta jest uzasadniona ograniczonym czasem spędzonym w bezpośrednim kontakcie rówieśniczym.
- Budowanie pozytywnego klimatu emocjonalnego w domu rodzinnym, klasie i środowisku pracy. Klimat taki jest uniwersalnym czynnikiem chroniącym (nie tylko dla OWW).
- Wspieranie dzieci, młodzieży oraz młodych dorosłych w budowaniu konstruktywnych zespołów rówieśniczych poprzez integrowanie, reintegrowanie i uczenie umiejętności interpersonalnych.
- Stworzenie warunków dzieciom/uczniom do budowania głębokich więzi społecznych. Począwszy od rodziny, poprzez klasę a skończywszy na przyjaźniach i związkach małżeńskich.
- Modelowanie konstruktywnych zachowań społecznych np. wolontariatu. Zaangażowanie na rzecz pomocy innym jest okazją do budowania swojej sprawności, podnoszenia poczucia wartości oraz szkołą relacji z innymi.

Kolejny rodzaj oddziaływań profilaktycznych to **profilaktyka selektywna**. To treści kierowane do tych, którzy ze względu na swoją sytuację rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne są w wyższym stopniu narażeni na rozwój zachowań ryzykownych. Co bardzo ważne, kryterium kluczowym nie jest bycie osobą wysoko wrażliwą, gdyż niekoniecznie musi ona tego potrzebować. Żeby zakwalifikować osoby do tego rodzaju działań profilaktycznych powinny one być wysoko wrażliwe i wychowywać się w niesprzyjającym środowisku albo doświadczyć traumatycznych doświadczeń (bycie ofiarą przemocy, doświadczenie odrzucenia w relacjach, wykluczenie z grupy rówieśniczej itp.).

Trudne doświadczenia życiowe i brak odpowiedniego wsparcia sprawiają, że wiele osób wysoko wrażliwych w sytuacjach problemowych podejmuje dysfunkcjonalne zachowania. Określamy je jako dysfunkcjonalne, gdyż pozornie przynoszą one rozwiązanie problemu, ale w dalszych konsekwencjach powodują straty

i prowadzą do jeszcze większych problemów, a nawet zaburzeń. Ich funkcją jest bieżące zaspokojenie potrzeb, a niekoniecznie długoterminowy i konstruktywny rozwój. Przykładowo, trudne relacje w grupie rówieśników mogą prowadzić do wycofania się z niej i odizolowania, co daje spokój na tu i teraz, ale w przyszłości może zaowocować unikaniem kontaktów z grupą. Takie rozwiązanie problemu prowadzić może do samotności, izolowania się i spadku nastroju, a w dalszej przyszłości nawet do zaburzeń depresyjnych czy nerwicowych.

Dlatego też na poziomie profilaktyki selektywnej zalecane jest przede wszystkim diagnozowanie wysokiej wrażliwości, gdyż może ona pomóc wyjaśnić wiele trudności życiowych odbiorców działań profilaktycznych. Diagnoza swojej wrażliwości oraz informacje o specyfice reagowania i funkcjonowania osób wysoko wrażliwych pozwala zrozumieć siebie i odbarczyć się z negatywnych interpretacji swoich zachowań. Zrozumienie tych osobistych mechanizmów reagowania na trudne doświadczenia jest też okazją do uczenia się nowych sposobów rozwiązywania trudnych sytuacji. Stąd też na tym poziomie oddziaływań wskazane są następujące zajęcia w ramach strategii **informacyjnej**:

- Wykłady dla rodziców i nauczycieli na temat wysokiej wrażliwości. Ich zadaniem jest ukazanie specyfiki funkcjonowania wysoko wrażliwego młodego człowieka oraz podstawowych umiejętności wspierania go w rozwoju.
- Spotkania informacyjne dla dzieci i młodzieży pokazujące atuty bycia wysoko wrażliwym.

W ramach strategii **edukacyjnej** należy zaproponować:

- Warsztaty psychoedukacyjne ukierunkowane na uczenie się umiejętności wykorzystywania wysokiej wrażliwości w rozwiązywaniu codziennych problemów.
- Uczenie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem i przeciążeniem fizycznym, psychicznym oraz społecznym.
- Warsztaty psychoedukacyjne ukierunkowane na identyfikowanie trudności w funkcjonowaniu psychospołecznym wynikających z wysokiej wrażliwości.
- Uczenie umiejętności zarządzania emocjami.
- Warsztaty kompetencji społecznych i budowania swojej pozycji w grupie.

W ramach strategii **alternatywnej** ważna jest:

- Identyfikacja zasobów i uzdolnień osób wysoko wrażliwych.
- Uczenie wykorzystania wysokiej wrażliwości do rozwoju talentów.
- Tworzenie warunków do rozwoju uzdolnień.
- Wykorzystywanie zasobów i uzdolnień do budowania relacji z grupą osób o podobnych zainteresowaniach.
- Stworzenie warunków do realizacji swojego potencjału i uczenia się umiejętności społecznych w ramach wolontariatu i programów rówieśniczej pomocy.

W ramach strategii **interwencyjnej** konieczne jest:

- Objęcie dzieci i młodzieży kryzysującej wsparciem wychowawczym i profilaktycznym.
- Budowanie pozytywnego klimatu społecznego w klasie i szkole.

W ramach strategii **zmiany lokalnej społeczności** cenne jest:

- Promowanie wysokiej wrażliwości i uświadamianie.
 - Wprowadzenie i pielęgnowanie tradycji obchodzenia dnia wysokiej wrażliwości.
- Działania określane jako **profilaktyka wskazująca** to trzeci rodzaj działań profilaktycznych. Skierowane są one do osób, u których rozpoznano wczesne objawy problemów i zachowań ryzykownych, które nie zostały zdiagnozowane jako zaburzenia lub choroby wymagające leczenia. To zwiększone ryzyko powinno być potwierdzone profesjonalną diagnozą. W obszarze wsparcia osób wysoko wrażliwych na tym poziomie następuje zmiana akcentu z wysokiej wrażliwości na zachowania ryzykowne lub problemy psychiczne. Obszarem wsparcia są dominujące objawy i problemy. Wrażliwość wyznacza sposób reagowania na nie. Dlatego pomagamy osobom wysoko wrażliwym odkryć powiązanie doświadczanych problemów z ich cechami osobowymi. Kluczowymi obszarami wsparcia powinny być:
- Monitoring i wczesne identyfikowanie osób doświadczających kryzysu.
 - Interwencja kryzysowa wobec osób doświadczających trudności przekraczających osobiste zasoby.
 - Objęcie wsparciem psychologicznym osób wrażliwych i pozostających pod wpływem długotrwałego stresu.
 - Przekierowanie do pomocy psychoterapeutycznej, gdy zastosowane środki profilaktyczne nie przyniosły oczekiwanego rezultatu.
 - Otoczenie ich szerokim wsparciem społecznym.



Pytania sprawdzające

1. Podaj definicję wychowania.
2. Jak zdefiniowałbyś/łabyś pojęcie profilaktyka?
3. Jaka jest relacja wychowania i profilaktyki?
4. Wymień główne cechy osoby wysoko wrażliwej.
5. Jakie wyróżnia się poziomy profilaktyki? Czy potrafisz je zdefiniować?
6. Jakie są strategie profilaktyczne i czym się one charakteryzują?
7. Czym jest czynnik ryzyka i czynnik chroniący w profilaktyce?
8. Jakich czynników chroniących i czynników ryzyka mogą doświadczać osoby wysoko wrażliwe?
9. Jakie zalecenia zawarłbyś/łabyś w programie profilaktycznym dla osób WW?

Bibliografia

- Aron, E.N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. New York: Harmony.
- Aron, E.N. (2013). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. New York: Kensington Publishing Corp.
- Aron, E.N., Aron, A., Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282, <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Amemiya, R., Takahashi, G., Rakwai, M., Isono, M., Sakairi, Y. (2020). Effects of yoga in a physical education course on attention control and mental health among graduate students with high sensory processing sensitivity. *Congent Psychology*, 7(1), 1778895, <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1778895>
- Baryła-Matejczuk, M. (2021). *Wspieranie rozwoju dzieci wysoko wrażliwych*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Baryła-Matejczuk, M. (2019). A model of support for highly sensitive children of preschool and early school age. W: A.I. Arcos-Romero, A. Álvarez-Muelas (red.), *Avancesen Psicología Clínica* (s. 272–280). Granada: Asociación Española de Psicología Conductual (AEPC), Universidad de Granada.
- Baryła-Matejczuk M., (2021), Program profilaktyczny „A, B, C... wrażliwości”. Wspieranie w rozwoju dzieci wysoko wrażliwych w wieku przedszkolnym i w młodszym wieku szkolnym, <https://highlysensitive.eu/platforma/materialy-do-pracy-z-dziecmi/>
- Baryła-Matejczuk, M., Artymiak, M., Ferres-Cascales, R., Betancort, M. (2020). The Highly Sensitive Child as a challenge for education – introduction to the concept. *ISSUES IN EARLY EDUCATION*, 1(48), 51–62, <https://doi.org/10.26881/pwe.2020.48.05>
- Baryła-Matejczuk, M., Domańska, K. (2018). Profilaktyka wobec dzieci wysoko wrażliwych: postawy rodzicielskie matek dzieci o różnym poziomie emocjonalności. W: Z.B. Gaś (red.), *Profilaktyka w świecie zagubionych wartości* (s. 95–113). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- Belsky, J., Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885908, <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Brzezińska, A. (2000). *Spółeczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Craik, F.I.M. (2002). Levels of processing: Past, present... and future? *Memory*, 10(5/6), 305–318, <https://doi.org/10.1080/09658210244000135>
- Drwal, R. (1993). Percepcja ważności i realizacji zadań rozwojowych przez dorastających. W: Z. Smoleńska (red.), *Badania nad rozwojem w okresie dorastania*. Warszawa: Instytut Psychologii PAN.

- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2011). *European drug prevention quality standards. A manual for prevention professionals*. Luxembourg: The Publication Office of the European Union
- Gaś, Z.B. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Havighurst R. (1971). *Developmental Tasks and Education*. New York: Third Edition McKay.
- Levinson, D.J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., Pluess, M. (2019). Sensory Processing Sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 138–152, <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>
- Lionetti, F., Pluess, M., Aron, E., Aron, A., & Klein, D. (2019). 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>
- Liss, M., Mailloux, J., Erchull, M.J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 255–259, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- Mrazek, P.J., Haggerty, R.J. (red.). (1994). *Reducing Risks For Mental Disorders: Frontiers For Preventive Intervention Research*. National Academy Press.
- Nocentini, A., Manesini, E., Pluess, M. (2018). The Personality Trait of Environmental Sensitivity Predicts Children's Positive Response to School-Based Anti-bullying Intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 848–859, <https://doi.org/10.1177/2167702618782194>
- Szymańska, J., Okulicz-Kozaryn, K. (2016). Wartości, wiedza i warunki realizacji, czyli 3xW dobrych praktyk w profilaktyce. W: K. Ostaszewski, K. Okulicz-Kozaryn, M. Sochocki, M. Sokołowska, J. Szymańska, *Jak zadbać o jakość w profilaktyce – System Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego*. Warszawa: Fundacja ETOH.
- Ostaszewski, K. (2016). Kompendium wiedzy o profilaktyce W: K. Ostaszewski, K. Okulicz-Kozaryn, M. Sochocki, M. Sokołowska, J. Szymańska, *Jak zadbać o jakość w profilaktyce – System Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego*. Warszawa: Fundacja ETOH.
- Ostaszewski, K. (2016). *Standardy profilaktyki*. Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

- Ostaszewski, K., Poleszak, W. (2019). Skuteczna profilaktyka stosowania substancji psychoaktywnych. W: R. Porzak (red.), *Profilaktyka w szkole. Stan i rekomendacje dla systemu oddziaływań profilaktycznych w Polsce* (s. 190–204). Lublin: Fundacja „Masz Szansę”.
- Pluess, M., & Belsky, J. (2010). Differential susceptibility to parenting and quality child care. *Developmental Psychology*, 46(2), 379–390, <https://doi.org/10.1037/a0015203>
- Pluess, M., 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>
- Poleszak, W., Porzak, R., Kata, G. (2019). Profilaktyka a rozwój osobowości uczniów w wieku 17–19 lat. W: R. Porzak (red.), *Profilaktyka w szkole. Stan i rekomendacje dla systemu oddziaływań profilaktycznych w Polsce* (s. 157–173). Lublin: Fundacja „Masz Szansę”.
- Poleszak, W. (2019). Rekomendowane kierunki działań profilaktycznych. W: M. Pawelec (red.), *Psychologia w zmieniającym się świecie*. Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- Slagt, M., Semon, J., Aken, M.A.G. Van, & Ellis, B.J. (2017). Children’s differential susceptibility to parenting : An experimental test of “for better and for worse”. *Journal of Experimental Child Psychology*, 154, 78–97, <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2016.10.004>
- Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., Kumano, H. (2020). Dispositional Mindfulness Mediates the Relationship Between Sensory - Processing Sensitivity and Trait Anxiety, Well-Being, and Psychosomatic Symptoms. *Psychological Reports*, 123(4), 1083–1098, <https://doi.org/10.1177/0033294119841848>
- Van Geert, P. (2011). The contribution of complex dynamic systems to development. *Child Development Perspectives*, 5(4), 273–278.
- Wu, X., Zhang, R., Li, X., Feng, T., Yan, N. (2021). The moderating role of sensory processing sensitivity in the link between stress and depression: A VBM study. *Neuropsychologia*, 150, 107704, <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2020.107704>
- Wojnarowska, B. (2010). Czynniki warunkujące zdrowie i dbałość o zdrowie. W: B. Wojnarowska (red.), *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wyrick, D., Wyrick, C.H., Bibeau, D.L., Fearnow-Kenney, M. (2001). Coverage of adolescent substance use prevention in state frameworks for health education. *Journal of School Health*, 71(9), 437–442, <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2001.tb07320.x>

ROZDZIAŁ 4

EFEKTYWNE METODY WSPIERANIA WYSOKO WRAŻLIWYCH DZIECI I DOROSŁYCH

Rosario Ferrer-Cascales¹
Nicolás Ruiz-Robledillo²
Natalia Albaladejo-Blázquez³
Borja Costa-López⁴
Manuel Fernández-Alcántara⁵
María Rubio-Aparicio⁶
Manuel Lillo-Crespo⁷

¹ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0001-6015-7454, e-mail: rosario.ferrer@ua.es

² Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0002-7522-5162, e-mail: nicolas.ruiz@ua.es

³ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0002-9116-9092, e-mail: natalia.albaladejo@ua.es

⁴ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0002-6658-768X, e-mail: borja.costa@ua.es

⁵ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0002-3481-8156, e-mail: mfernandeza@ua.es

⁶ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0002-2599-4246, e-mail: maria.rubio@ua.es

⁷ Wydział Nauk o Zdrowiu, Katedra Psychologii Zdrowia, Uniwersytet Alicante, Hiszpania, ORCID: 0000-0003-2053-2808, e-mail: manuel.lillo@ua.es

Abstrakt

Wiele badań wykazało, iż osoby wysoko wrażliwe częściej korzystają z interwencji psychologicznych. Ponadto duża liczba osób o wysokim poziomie

wrażliwości przetwarzania sensorycznego jest bardziej podatna na stres, a także odczuwa niepokój w nadmiernie stymulowanym środowisku. W związku z tym niektóre działania interwencyjne uwzględniły tę kwestię, wypracowując strategie przeciwdziałania potencjalnym trudnościom o charakterze emocjonalnym. Do chwili obecnej w działaniach wykorzystano technikę uważności i jogę, a nawet szkolne programy przeciwdziałania przemocy. Naukowcy nie tylko zbadali wpływ tych działań na wysoko wrażliwe dzieci, ale również to, w jaki sposób osoby dorosłe o wysokiej wrażliwości mogą skorzystać z interwencji psychologicznych, aby móc wykorzystać najcenniejsze dla siebie aspekty. Celem niniejszego rozdziału jest przeanalizowanie wyników różnych działań psychologicznych, z których korzystały osoby wysoko wrażliwe. Kolejną kwestią jest ustalenie, jakie rodzaje interwencji w kontekście zdrowia i edukacji okazały się dla nich bardziej korzystne, tak aby wspierać je w jak najbardziej efektywny sposób.

Słowa kluczowe: wrażliwość przetwarzania sensorycznego, wysoko wrażliwe dzieci, wysoko wrażliwi dorośli, pracownicy ochrony zdrowia, pracownicy oświaty, programy interwencyjne, programy profilaktyczne.

Po przeczytaniu niniejszego rozdziału:

- dowiesz się, jakie znaczenie ma zastosowanie koncepcji Wrażliwości Dającej Przewagę jako modelu wspierającego współpracę z osobami wysoko wrażliwymi,
- poznasz strategie emocjonalne, interpersonalne i poznawcze, które mogą pomóc osobom wysoko wrażliwym,
- zapoznasz się z kilkoma kluczowymi zagadnieniami dotyczącymi sposobu dostosowania środowiska szkolnego i środowiska pracy, aby było ono korzystne dla osób wysoko wrażliwych,
- poznasz najważniejsze badania nad skutecznością interwencji psychologicznych dla osób wysoko wrażliwych.

Wstęp

Nie ulega wątpliwości, iż wrażliwość środowiskowa nie tylko odnosi się do wrażliwości jednostki na niekorzystne warunki środowiska, ale również wskazuje na jej znacznie większą wrażliwość na korzystne warunki (Greven i in., 2019). W rzeczywistości jest to zbieżne z teorią Wrażliwości Dającej Przewagę (ang. *Vantage Sensitivity*), czyli skłonnością osób wysoko wrażliwych do wykorzystywania korzystnych, wspierających warunków środowiska (Lionetti i in., 2019; Pluess i Belsky, 2013). Ponadto wrażliwość środowiskowa związana jest z niedawno sformułowaną i stosowaną koncepcją, znaną jako „jasna strona” wrażliwości na środowisko (Imura, 2021). Niewątpliwie oznacza to również istnienie „ciemnej strony”, czyli w kontekście wrażliwości środowiskowej mówimy o dwóch stronach tego samego medalu (Imura, 2021). Chociaż na niektóre osoby środowisko wywiera większy

negatywny wpływ, jego korzystne warunki mogą również pozytywnie wpływać na jednostkę (Greven i Homberg, 2020).

Biorąc pod uwagę, że model Wrażliwości Dającej Przewagę odnosi się do wysokiej wrażliwości jednostki w korzystnych warunkach środowiska, należy zatem na nich się skupić (Pluess i Belsky, 2013). Mogą one przyjąć formę poczucia bezpieczeństwa dzięki przywiązaniu do opiekuńczego rodzicielstwa, osiągnięć akademickich, wynikających z bardzo dobrej opieki nad dziećmi, satysfakcji życiowej, wynikającej z pozytywnych wydarzeń życiowych, a także poczucia skuteczności po zaangażowaniu się w proces psychoterapii lub program interwencyjny (Greven i in., 2019; Pluess i Belsky, 2013).

To właśnie na skuteczności pomocy udzielanej w ramach programów interwencyjnych koncentruje się niniejszy rozdział. Wykazano, iż cecha wrażliwości przetwarzania sensorycznego (ang. *Sensory Processing Sensitivity* – SPS), która stanowi jeden z modeli uwzględnionych w metaramie dotyczącej wrażliwości środowiskowej, wyjaśnia wpływ programów psychologicznych na zdrowie psychiczne i zachowanie (Greven i Homberg, 2020). W rozdziale zostaną omówione poszczególne programy, zarówno te mające na celu działania interwencyjne, jak i profilaktyczne. Uzyskane wyniki są zgodne z modelami wrażliwości dającymi przewagę, ponieważ w pewnym stopniu osoby wysoko wrażliwe istotnie bardziej skorzystały z takich interwencji (Greven i Homberg, 2020).

W związku z powyższym w rozdziale zostanie omówiona „jasna strona” wrażliwości na warunki środowiskowe. Oprócz przedstawienia różnych programów skierowanych do osób wysoko wrażliwych oraz ich aspektów psychologicznych, przedstawione zostaną również uzyskane wyniki. Interwencje tego typu mogłyby przybrać formę szkolnych programów psychologicznych (profilaktyki uniwersalnej), skierowanych do dzieci i młodzieży, podobnie jak joga, technika uważności lub ćwiczenia fizyczne, skierowane zarówno do dzieci, jak i do dorosłych o wysokim poziomie wrażliwości środowiskowej. Ponadto zaprezentowane zostaną również skuteczne i odpowiednie sposoby postępowania z wysoko wrażliwymi dziećmi i dorosłymi oraz metody ich wspierania.

4.1. Metody wsparcia psychologicznego dla wysoko wrażliwych dzieci i dorosłych

Badania pokazują, iż osoby wykazujące dużą wrażliwość na bodźce środowiskowe są bardziej narażone na negatywne objawy psychologiczne, takie jak cecha i stan lęku, depresja i stres (Aron i Aron, 1997; Brindle i in., 2015), mimo to niekoniecznie muszą być predysponowane do przeżywania wyłącznie negatywnych emocji (Brindle i in., 2015). Innymi słowy, częściej doświadczają negatywnych objawów psychicznych w trudnym środowisku domowym w porównaniu z osobami o średnim poziomie wrażliwości (Liss i in., 2005). Przykładowo, w jednym z badań stwierdzono, iż nadopiekuńczość i brak dobrej opieki ze strony rodziców w połączeniu

z wysoką wrażliwością są związane z wyższymi poziomami niepokoju i depresji (Liss i in., 2005). Badanie również wskazuje na fakt, iż wysoka wrażliwość dzieci może wynikać z posiadania niedbających o nie rodziców.

Badanie przeprowadzone przez Brindle i in. (2015) miało na celu ustalenie, czy istnieje związek między wrażliwością przetwarzania sensorycznego a negatywnym wpływem, wynikającym z procesów regulacji emocjonalnej. W tym celu badaniami objęto grupę 157 dorosłych (118 kobiet), którzy udzielili odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszu za pośrednictwem Internetu. Uzyskane wyniki wykazały związek między wrażliwością przetwarzania sensorycznego a objawami depresji, niepokoju i stresu. Związek ten częściowo jednak wynikał z większej świadomości emocji u jednostki, braku wykorzystywania strategii kontroli emocji oraz braku akceptacji dla poczucia stresu.

W związku z powyższym, z koncepcji Wrażliwości na Środowisko wynika, że mamy do czynienia z podatnością zarówno na pozytywne, jak i negatywne aspekty środowiska (Pluess, 2015). Jest to główny powód, dla którego metody wsparcia mają kluczowe znaczenie. Ponadto, mimo że wysoko wrażliwe osoby mogą wykazywać negatywne skutki interakcji z nieprzyjaznym środowiskiem, mogą również niewspółmiernie korzystać z pozytywnych warunków środowiska, dlatego rozsądne jest wykorzystanie kilku strategii do wspierania dzieci i dorosłych (Greven i Homberg, 2020; Greven i in., 2019).

Jeżeli chodzi o metody wsparcia, nie ustalono, czy jakkolwiek terapia może mieć pozytywny wpływ na osoby wysoko wrażliwe, gdyż wysoka wrażliwość nie jest uznawana za zaburzenie, a z uwagi na fakt, iż każda osoba wysoko wrażliwa jest inna, może przechodzić także przez różne trudności w życiu (Greven i in., 2019). Metaanaliza wykazała jednak, że terapia poznawcza-behawioralna (ang. *Cognitive Behavioral Therapy* – CBT) wiąże się ze znacznym zmniejszeniem objawów eksternalizacji u dzieci, które wykazują wysoką wrażliwość (Battagliese i in., 2015). Ponadto, dowiedziono, iż terapia CBT może istotnie wpływać na kompetencje społeczne oraz okazać się skuteczną w kontekście poprawy procesu regulacji emocji u dzieci wysoko wrażliwych (Beck i in., 2021).

W związku z powyższym strategię, o których mowa w kolejnych podrozdziałach, mogłyby skutecznie wspierać osoby wysoko wrażliwe.

4.1.1 Strategie emocjonalne

Należy zauważyć, że wysoko wrażliwe osoby silniej postrzegają emocje innych, co oznacza również, że wykazują większą empatię wobec uczuć i potrzeb innych osób (Acevedo, 2020). Osoby te charakteryzują się zwiększoną reaktywnością emocjonalną (Greven i Homberg, 2020), będąc łatwo przeciążone ze względu na tak niski próg wrażliwości sensorycznej (Aron i in., 2005; Imura i Kibe, 2020).

Regulacja emocji jest złożonym, interaktywnym i wielopłaszczyznowym procesem, który umożliwia jednostkom modyfikację i monitorowanie pobudzenia i reaktywności w celu inicjacji zachowań dostosowawczych (Beck i in., 2021).

Jednym z kluczowych aspektów regulacji emocji jest osiągnięcie odpowiedniego stopnia rozpoznawania emocji i świadomości emocji (Beck i in., 2021). W tym celu istnieją sprawdzone, skuteczne strategie, takie jak wykorzystanie liczb lub kolorów na termometrze uczuć (Beck i in., 2021; Keluskar i in., 2021). Dzięki temu poszczególne osoby są w stanie ocenić, jak intensywne jest ich doświadczenie emocjonalne. Oprócz dokonania oceny intensywności różnych emocji, należy je najpierw rozpoznać. W tym celu wykorzystuje się koło emocji, na przykład to proponowane przez Plutchik (2001 r.), które mogłoby pomóc w zdefiniowaniu odczuwanych emocji.

Ponadto szczególnie użyteczna, zwłaszcza jeśli chodzi o dzieci jest umiejętność zarządzania i kontrolowania gniewu (Beck i in., 2021). Zarządzanie gniewem staje się możliwe i skuteczne przy wykorzystaniu strategii regulacji emocji (Piasecka i in., 2018). Tak zwany krótki odpoczynek od pozytywnej motywacji może także okazać się pomocny (Keluskar i in., 2021), co wiąże się z identyfikacją sytuacji społecznych, które mogą wywołać trudności emocjonalne (Beck i in., 2021). Kolejnym aspektem wsparcia emocjonalnego funkcjonowania osób wysoko wrażliwych jest zastosowanie odpowiedniej i dobrze przemyślanej strategii rozwiązywania problemów.

W rzeczywistości strategii rozwiązywania problemów są przydatnym elementem poznawczym (Knouse i Safren, 2010; Weibel i in., 2020). Głównym celem dobrze przemyślanej strategii rozwiązywania problemów jest możliwość zmierzenia się z wszelkiego rodzaju trudnymi sytuacjami, niezależnie od wiedzy na ten temat i bez doświadczania dużego dyskomfortu psychologicznego. Przydatna może być technika rozwiązywania problemów, która składa się z pięciu następujących etapów: ogólne ukierunkowanie problemu, określenie problemu, tworzenie rozwiązań alternatywnych, podejmowanie decyzji i weryfikacja. Po pierwsze, zasadnicze znaczenie ma podejście do rozwiązania problemu, a także jego identyfikacja i ocena jego mierzalności. Kolejnym etapem jest burza mózgów, która pomaga w wypracowaniu jak największej liczby rozwiązań. Następnie, przed podjęciem ostatecznej decyzji i oceną jej wyników należy uwzględnić zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki tych rozwiązań (García i in., 2017).

4.1.2 Strategie poznawcze

Niewątpliwie postrzeganie, oczekiwania, interpretacje, własne deklaracje, przypisywanie, przekonania, założenia itp. mogą być mediatorami w procesie rozwiązywania problemów i z tego powodu powinny zostać uwzględnione (Olivares i in., 2013). Ponadto, osoby wysoko wrażliwe przetwarzają informacje dogłębnie i bardziej szczegółowo (Aron i in., 2005; Greven i Homberg, 2020 r.; Iimura i Kibe, 2020).

Z perspektywy Terapii Kognitywnej można stwierdzić, że określony sposób myślenia, przekonania prowadzi do niewłaściwego zachowania, a także do nasilenia emocji (Knouse i Safren, 2010), co oznacza, że działania interwencyjne powinny przybrać formę działań edukacyjnych w celu weryfikacji, ponownej oceny i zmiany przekonań (Knouse i Safren, 2010). Oprócz tego należy zwracać uwagę na negatywne uprzedzenia, a także wskazywać, jak systematycznie monitorować i dokonać powtórnej ewaluacji swoich przekonań (Knouse i Safren, 2010).

Na przykład Terapia Racjonalno-Emotywna proponuje podobne rozwiązania (Ellis i Bernard, 1994), tzn. podejmowanie różnych kroków w procesie określania i modyfikowania automatycznych i inwazyjnych przekonań. Pierwszy krok to uznanie rzeczywistego zdarzenia, które skłoniło jednostkę do tego rodzaju przemyśleń. Należy również pamiętać o emocjach wywołanych takimi nieracjonalnymi przekonaniami. Kolejnym etapem jest zastąpienie myślenia nieracjonalnego racjonalnym, a następnie analiza jego skutków, z pewnością pozytywnych. Podczas identyfikacji irracjonalnych myśli, szczególną uwagę należy zwrócić na wewnętrzne nakazy, takie jak komunikaty formułowane za pomocą „musisz” lub nawet wyrażone w wartościach bezwzględnych (Lega i in., 2017), takich jak „wszystko, nic, zawsze, nigdy, nikt”, itd.

Nie należy zapominać, że kluczowe znaczenie w pracy z dziećmi i nastolatkami ma wsparcie wizualne, dlatego może być ono wykorzystane do zmiany irracjonalnych myśli (Keluskar i in., 2021). Mając na uwadze szczególne zainteresowania dziecka, można by opracować dwa rodzaje kart: „karty wygaszenia”, które stanowiłyby zakłócenia poznawcze, oraz „karty ewolucji”, które stanowiłyby restrukturyzację poznawczą (Keluskar i in., 2021).

4.1.3 Strategie interpersonalne

Dowiedziano, że osoby wysoko wrażliwe mają specyficzne potrzeby w sferze emocjonalnej i poznawczej (Acevedo, 2020; Greven i Homberg, 2020; Iimura i Kibe, 2020). Ponadto, w większości nowych sytuacjach z łatwością ulegają przeciążeniu i właśnie ze względu na nowe sytuacje potrzebują więcej czasu na obserwację, co zniechęca je do działania i zaangażowania (Aron i in., 2005; Chavez i in., 2021; Greven i Homberg, 2020). Wśród najczęstszych powodów, wymagających konsultacji wśród osób wysoko wrażliwych, wymienia się problemy w związkach, strach przed odrzuceniem, wstyd i nieśmiałość jako te, które stoją na przeszkodzie do poznania nowych ludzi. Wysoko wrażliwi ludzie mają większe problemy z zakończeniem związków lub wchodzeniem w dłuższe związki, i zazwyczaj potrzebują

pomocy w dostrzeżeniu tych problemów, zwłaszcza gdy mają korzystać ze swoich praw (Acevedo, 2020). Poszukiwanie sposobów, dzięki którym mogą uniknąć nadmiernego przeciążenia (np. znalezienie przyjaciela, który pomoże im poznać nowych ludzi) oraz pozbycie się nieśmiałości lub strachu przed odrzuceniem, może pomóc im czuć się bezpiecznie (Aron i in., 2005).

W związku z powyższym, kluczowe znaczenie mają szkolenia w zakresie umiejętności społecznych i praktyczne sytuacje społeczne (Beck i in., 2021). Szkolenia, głównie z wykorzystaniem strategii poznawczo-behawioralnych, których celem jest systematyczne nauczanie indywidualnych umiejętności i umiejętności korzystnych w relacjach społecznych. Istotą tego typu aktywności jest poprawa kompetencji interpersonalnych w sytuacjach społecznych (Caballo, 2006). Należy jednak podkreślić, że osoby wysoko wrażliwe zazwyczaj wykazują się wysokimi kompetencjami społecznymi, w związku z czym dodatkowe wsparcie powinno koncentrować się na dalszym wzmocnieniu tych kompetencji (Acevedo i in., 2018).

Umiejętności społeczne obejmują umiejętności asertywne i komunikacyjne. Pierwsze z nich odnoszą się do możliwości wyrażania swoich emocji i myśli w sposób bezpośredni i właściwy, bez względu na to, czy są one przyjemne czy nieprzyjemne, w sytuacjach społecznych i interpersonalnych (Caballo, 2006).

Nawiązując do związków międzyludzkich istotne jest, aby osoby wysoko wrażliwe musiały komunikować się i prezentować swoje cechy w kontekście zawodowym, gdyż najczęściej okazują się one kreatywne, lojalne, empatyczne i dokładne (Acevedo, 2020). Ich praca może być niedoceniana, co oznacza, że muszą uczyć się, w jaki sposób można się samodzielnie wypromować i być dumnym ze swoich osiągnięć (Iimura i Kibe, 2020). W niekorzystnych i przeciążonych warunkach w pracy mogą prawdopodobnie okazać się mniej wydajni, dlatego muszą informować o wprowadzeniu koniecznych zmian, by móc lepiej się do nich dostosować. Ponadto, jako osoby sumienne i perfekcyjne w środowisku zawodowym, często się przepracowują, zaniedbując inne aspekty życia (Greven i in., 2019). Zgodnie z poprzednimi badaniami psychoterapia powinna koncentrować się na wspomaganie procesu podejmowania decyzji i zarządzania emocjonalnego w środowisku pracy (Acevedo, 2020).

Ponadto, podczas szkolenia w zakresie umiejętności społecznych, a w szczególności asertywności, nacisk kładzie się na uczenie się wyrażania i akceptowania przyjemnych uczuć (np. przywiązania, podziwu, przyjemności itp.) oraz nieprzyjemnych (np. rozczarowania, złości itp.), wyrażanie i słuchanie swoich opinii, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, a także na umiejętność zwracania się z prośbą (np. prośenie o udzielenie informacji, przeproszanie, opieranie się presji społecznej, itp.) oraz obrony swoich praw (Caballo, 2006). W przypadku osób wysoko wrażliwych psychoterapeuta musi zapewnić metody skutecznego rozwiązywania problemów związanych z relacjami społecznymi bez zarządzania emocjami innych osób (Olivares i in., 2013).

W przypadku zdolności komunikacyjnych, zasadnicze znaczenie mają jego elementy, które mogą być ekspresyjne, receptywne i interaktywne. Elementy

ekspresyjne odnoszą się do tego, co powiedziane, w jaki sposób jest to powiedziane i jaka jest nasza postawa ciała i mimika. Elementy receptywne odnoszą się do uwagi, jaką zwracamy na przekazującego informację. Jeśli chodzi o ostatni, interaktywny element, to obejmuje on wzajemną komunikację (Olivares i in., 2013).

Mówiąc o szkoleniu w zakresie umiejętności społecznych, etap edukacyjny, obejmujący wyjaśnienie zachowań interpersonalnych i aspektów pomagających wyeliminować niekompetencję społeczną, jest etapem poprzedzającym szkolenie w kontekście terapeutycznym. Etap końcowy obejmuje szkolenie w zakresie zachowań dostosowanych do potrzeb społecznych. Po pierwsze, problem przedstawiony jest w kontekście społecznym, a dana osoba musi poruszać się w danej sytuacji w sposób sobie znany. Następnie analizuje się niewłaściwe przekonania lub pojawiający się lęk, aby ocenić ich wpływ na zachowanie. Następnie dana osoba otrzymuje dokładne instrukcje na temat poprawy swojego zachowania i dokładny wzór zachowania, które należy powielić. W ramach tego procesu otrzymuje również informacje zwrotne i pochwały, jeżeli cały proces przebiegł prawidłowo. Dodatkowo niezbędne jest przećwiczenie tej sytuacji w prawdziwych warunkach, aby wzmocnić umiejętności społeczne (Pedrero, 2021).

4.1.4 Odporność jako przejaw siły psychologicznej u osób wysoko wrażliwych

Odporność można zdefiniować jako zdolność do szybkiej regeneracji w sytuacji kryzysu i poradzenia sobie ze stresem (Iimura, 2022). Innymi słowy, jest to dynamiczny proces, który umożliwia jednostkom wykorzystywanie pozytywnych i adaptacyjnych zasobów pomimo negatywnych doświadczeń (Kibe i in., 2020), a ponadto odporność uznaje się za czynnik chroniący przed traumatycznym stresem i przeciwnościami losu (Chen i Bonanno, 2020; Smith i in., 2008). W rzeczywistości programy interwencyjne, które opierają się na terapii poznawczo-behawioralnej, nazywane są zazwyczaj „programami odporności” (Kibe i in., 2020) z dość jasnego powodu, bowiem ich celem jest wzmocnienie i poprawa indywidualnych czynników ochronnych, które mogą zapobiec negatywnym konsekwencjom, wynikającym z wyzwań związanych z życiem (Kibe i in., 2020). Na przykład stwierdzono, iż działania interwencyjne i programy oparte na odporności są skuteczne w rozwiązywaniu problemów związanych ze zdrowiem psychicznym (Kibe i in., 2020).

Badanie Iimury (2022) koncentrowało się na kwestii, czy zależność między stresem związanym z COVID-19 a cechą wrażliwości środowiskowej opierała się na odporności oraz czy ta ostatnia zmienna działała jako czynnik chroniący poprzez buforowanie tej zależności. W tym celu przeprowadzono kwestionariusz przekrojowy w grupie 441 starszych nastolatków i młodych dorosłych (z czego 53,7% stanowiły kobiety) mieszkających w Japonii. Wyniki uzyskane w drodze analizy mediacji wykazały, że wpływ stresu związanego z COVID-19 na wrażliwość środowiskową został zneutralizowany przez odporność. W badaniach tych osoby wysoko wrażliwe wykazywały jednak niski poziom odporności. W związku z tym jednym z głównych wniosków jest potrzeba zwiększenia odporności, a także rozważenie, jakie strategie mogą przynieść korzyści osobom wysoko wrażliwym.

Poprawa odporności jest z pewnością możliwa (Iimura, 2022). Istnieją różne badania, które wykazały, iż zwiększenie odporności poprzez wykorzystanie szkoleń i psychoedukacji korzystnie wpływa na ograniczenie psychopatologii (Kibe i in., 2020; Pluess i Boniwell, 2015). Badania interwencyjne tego typu oraz program odporności SPARK, na którym się opierają, zostaną omówione w następnej sekcji.

4.2. Wspieranie dzieci wysoko wrażliwych w szkole

Wysoko wrażliwe dzieci mają potrzeby, wynikające ze zwiększonej wrażliwości, które są szczególnie istotne w kontekście szkolnym (Acherman, 2013; Baryła-Matejczuk i in., 2020; Tillmann, 2016). Oprócz tego jedną z najważniejszych kwestii jest fakt, iż w społeczeństwach zachodnich zaburzenia depresyjne nasilają się w okresie dzieciństwa i dojrzewania (Pluess i Boniwell, 2015). Przejawy depresji ujawniają się w obszarach osiągnięć szkolnych, funkcjonowania społecznego, motywacyjnego i zdrowia fizycznego. (Kibe i in., 2020; Pluess i Boniwell, 2015). Ponadto zagrożenie dla młodych ludzi w krajach zarówno zachodnich, jak i wschodnich stanowią również inne problemy związane ze zdrowiem psychicznym, takie jak lęki, stres, samotność, itd. (Amemiya i in., 2020). Biorąc pod uwagę, że depresja jest silnie związana z niskim poczuciem własnej skuteczności i niską samooceną, wydaje się dość oczywiste, iż należy wzmocnić i pielęgnować poczucie własnej wartości, aby zapobiec problemom ze zdrowiem psychicznym i ich skutkom w perspektywie długoterminowej (Kibe i in., 2020).

Jest to kwestia szczególnie istotna dla osób wysoko wrażliwych, a przede wszystkim dla wysoko wrażliwych dzieci i nastolatków, biorąc pod uwagę fakt, iż

w niektórych badaniach stwierdzono umiarkowaną korelację między wrażliwością przetwarzania sensorycznego a aleksytymią, postrzeganym stresem i objawami depresji (Andresen i in., 2017; Brindle i in., 2015 r.; Jacobson i Rigby, 2021).

Nawet jeśli rodzina jest w stanie zapewnić warunki sprzyjające rozwojowi samooceny dzieci i młodzieży, to szkoła może zapewnić tę szansę dzięki wdrożeniu opartych na dowodach programów społeczno-emocjonalnych (Kibe i in., 2020). Dzięki wdrożeniu w szkole programów promujących umiejętności adaptacyjne w zakresie radzenia sobie w nowych sytuacjach, można zapobiec depresji w dzieciństwie (Pluess i Boniwell, 2015). Koncentrując się na wrażliwości dającej przewagę, wykazano, że nastolatki prawdopodobnie częściej korzystają z działań interwencyjnych (poznawczych i behawioralnych) (Jagiellowicz i in., 2020).

4.2.1 Jak radzić sobie z wysoko wrażliwymi dziećmi w klasie: znaczenie specjalistów

W wielu badaniach podejmowano zagadnienie plastyczności rozwoju dzieci w ramach różnych działań interwencyjnych skierowanych właśnie do dzieci (Park i Mackey, 2022; Weikart, 1998). Udowodniono, że dobrze opracowane, rekomendowane programy profilaktyczne realizowane w wieku szkolnym mają istotne znaczenie dla jakości życia osób dorosłych (Weikart, 1998). Dowiedziano też, że metody charakteryzujące się dużą dyrektywnością i kontrolą nie są odpowiednie dla rozwoju dzieci, ponieważ nie pomagają im wyrosnąć na zdrowych dorosłych. Bardziej wskazane jest wykorzystanie tych metod, które opierają się na działaniach inicjowanych i podejmowanych przez dziecko i dotyczących jego indywidualnych zainteresowań ponieważ będzie to miało długoterminowy pozytywny wpływ na zachowania w przyszłości (Weikart, 1998). Uzyskane wyniki wskazują również, że szkolne programy profilaktyczne mają wpływ na rozwój dzieci i młodzieży, niezależnie od tego, czy są one wysoko wrażliwe, czy nie.

Ponadto, mając na uwadze wyniki dotychczasowych badań (Iimura i Kibe, 2020), ważne jest, by szkolni doradcy i psychologowie mieli możliwość opracowania indywidualnych planów działania, obejmujących wsparcie wysoko wrażliwych uczniów. Wspomniane wyniki poparły model wrażliwości dającej przewagę, który sugerował, że wysoko wrażliwe nastolatki odnoszą niewspółmiernie duże korzyści ze zmiany szkoły/przejęcia do szkoły. Model ten opisuje społeczno-emocjonalną adaptację uczniów w trakcie przechodzenia do szkoły. Innym istotnym ustaleniem jest fakt, że wysoko wrażliwe nastolatki zgłosiły o wiele lepsze samopoczucie (dobrostan) ze względu na przejście do szkoły, podczas gdy ich rówieśnicy o niskim stopniu wrażliwości nie wykazali takiej poprawy (Iimura i Kibe, 2020).

Jeśli chodzi o potrzeby osób wysoko wrażliwych, wyniki badań wskazują, iż większość z nich to perfekcjonści, wolący ciche miejsce pracy, gdzie otrzymują bezpośrednio instrukcje od nauczycieli (Acherman, 2013; Baryła-Matejczuk i in., 2020; Tillmann, 2016). Z tego samego powodu wolą dobrze zaplanowane i ustrukturyzowane lekcje, gdzie istnieją zasady i rytuały, preferują również samodzielną pracę.

Jeżeli jednak praca w grupie jest niezbędna do wykonania zadania, wolą pracować w grupie, której znają członków (Acherman, 2013; Baryła-Matejczuk i in., 2020; Tillmann, 2016). Podobnie w bliskich relacjach wolą niewielkie grono przyjaciół, a nie większą grupę. Poza tym, kluczową rolę odgrywają również warunki fizyczne środowiska, w związku z tym należy unikać zbyt dużej ilości kolorów, światła lub hałasu, biorąc pod uwagę, że wysoko wrażliwe osoby mogą być przez nie nadmiernie pobudzone. Innym aspektem, który sprawia, iż osoby te czują się niepewnie, to nieznanne i nowe sytuacje, stające się dla nich uciążliwe (Acherman, 2013; Baryła-Matejczuk i in., 2020; Tillmann, 2016).

Ponadto, wysoko wrażliwym dzieciom łatwo zakłócić spokój, mierzą się bowiem z dość kruchym poczuciem bezpieczeństwa (Baryła-Matejczuk i Artymiak, 2021 r.). W związku z tym nauczyciele powinni uważnie zwracać uwagę na zachowanie dzieci i na wszelkie subtelne zmiany, które mogą wskazywać na niepokój. Zaleca się także stopniowe, a nie nagłe wprowadzanie zmian. Wskazane jest, aby nauczyciele zachowywali ostrożność wobec tego typu sytuacji, biorąc pod uwagę fakt, iż wysoko wrażliwe dzieci zwykle czują się niekomfortowo, gdy są zaskakiwane (Baryła-Matejczuk i Artymiak, 2021). Jest to związane z ich poczuciem bezpieczeństwa. Na przykład, w nowej sytuacji przytulanka w pobliżu dziecka może dać mu poczucie bezpieczeństwa. Wszystkie te środki są pomocne w pracy z dziećmi wysoko wrażliwymi, aby ustalić, co stanie się w perspektywie krótkoterminowej (Baryła-Matejczuk i Artymiak, 2021).

Innymi strategiami, które mogą być wykorzystywane przez nauczycieli w pracy z dziećmi o wysokim poziomie wrażliwości środowiskowej i w udzielaniu im pomocy, są odpowiedzi na pytania dzieci, nawet jeśli ich treść jest nieistotna (Baryła-Matejczuk i Artymiak, 2021). Innymi słowy, nauczyciele powinni wykazać się cierpliwością, gdy dzieci te próbują obniżyć poziom lęku poprzez stawianie pytań, które są już znane, przynajmniej nauczycielom (Baryła-Matejczuk i Artymiak, 2021). Innym kluczowym elementem są emocje, a rzeczą, której należy unikać jest nakłonienie dzieci do działań, na które nie są jeszcze gotowe. W związku z powyższym niezwykle ważne jest respektowanie ich uczuć (Baryła-Matejczuk i Artymiak, 2021). Oprócz respektowania ich emocji, należy również zachęcać je do podejmowania ryzyka, mając na uwadze, iż wrażliwość i odwaga nie są dwiema przeciwstawnymi ani niekompatybilnymi cechami (Baryła-Matejczuk i Artymiak, 2021).

Niewątpliwie dzieci wysoko wrażliwe są grupą zróżnicowaną i choć mają pewne wspólne cechy, różnią się od siebie (Baryła-Matejczuk i Artymiak, 2021), a nauczyciele powinni pozwolić im na wykazanie tej różnorodności. Należy także szanować emocje i decyzje dzieci, na przykład, jeśli dzieci odmawiają udziału w przedsięwzięciu, to trzeba to zaakceptować (Baryła-Matejczuk i Artymiak, 2021). Bez wątpienia wysoko wrażliwe dzieci powinny czuć się swobodnie w kwestii wyrażania uczuć, myśli, opinii, wątpliwości i obaw, co zgodne jest z inicjatywą nagradzania dzieci, tzn. jeśli dobrowolnie wyrażają swoje opinie i otwierają się na inne osoby, powinny być adekwatnie wsparte (pochwalone) (Baryła-Matejczuk i Artymiak, 2021).

Bardzo istotną kwestią jest zapewnienie nauczycielom wiedzy na temat wrażliwości środowiskowej i tego, co oznacza bycie wysoko wrażliwym (Baryła-Matejczuk i in., 2020), dlatego też należy pomagać nauczycielom zrozumieć, jak funkcjonują dzieci wysoko wrażliwe i w jakim stopniu różnią się od innych dzieci. Nauczyciele powinni znać potrzeby tych dzieci, aby zaoferować im jak najlepsze wsparcie (Baryła-Matejczuk i in., 2020; Ferrer-Cascales i in., 2021).

4.2.2 Szkolne programy interwencji psychologicznej

Jak przedstawiono w tym rozdziale, osoby wysoko wrażliwe zazwyczaj najbardziej korzystają z interwencji psychologicznych. Wspomniano również, iż wrażliwość środowiskowa wiąże się z problemami związanymi ze stresem (Greven i in., 2019). W związku z tym programy interwencyjne mają duże znaczenie dla osób szczególnie wrażliwych, biorąc pod uwagę liczne korzyści jakie mogą uzyskać (Greven i in., 2019). Istnieją trzy badania, w których analizowano wpływ różnych programów na osoby o wysokim poziomie wrażliwości środowiskowej (Kibe i in., 2020; Nocentini i in., 2018; Pluess i Boniwell, 2015).

Celem jednego z nich było ustalenie, czy cecha wrażliwości środowiskowej moderowała efekty działania środowiskowego programu KiVa, który dotyczy organizacji pracy całej placówki edukacyjnej. Jest to wielokomponentowy program profilaktyczny, mający na celu przeciwdziałanie nękanii, skierowany do społeczności całej szkoły, a także do poszczególnych dzieci (Nocentini i in., 2018), który obejmuje 10 sesji prowadzonych przez nauczycieli i skierowanych do każdego ucznia przez cały rok szkolny. Jeżeli chodzi o efekt moderowania, wyniki wykazały, że wrażliwość środowiskowa i płeć moderują wpływ programu na objawy internalizacyjne i wiktyzację (Nocentini i in., 2018). Ponadto wysoko wrażliwi chłopcy odnieśli znacznie więcej korzyści niż chłopcy o niskim stopniu wrażliwości, ponieważ w wyniku działań interwencyjnych odnotowano u nich znaczne ograniczenie wiktyzacji. Poza tym, wiktyzacja znacznie spadła w przypadku dziewcząt, których poziom wrażliwości był średni i wysoki (Nocentini i in., 2018), co może wynikać z celu programu, którym było poczucie empatii z ofiarą, identyfikacja sytuacji mobbingowej i uczenie się bardziej adaptacyjnych strategii radzenia sobie z sytuacją. Można zakładać, że stosowanie programu umożliwiłoby nabywanie umiejętności związanych z inteligencją emocjonalną (taką jak empatia lub postrzeganie pozytywnych zmian) w kontekście szkolnym (Nocentini i in., 2018).

W pozostałych dwóch badaniach wykorzystano program budowania odporności SPARK (Kibe i in., 2020; Pluess i Boniwell, 2015), oparty na elementach terapii poznawczo-behawioralnej (ang. *Cognitive Behavioral Therapy* – CBT) i koncepcjach pozytywnej psychologii [np. rozwoju pourazowego (ang. *Post-Traumatic Growth* – PTG, rezyliencji] oraz uwzględniających wyniki badań dotyczących odporności. Program ma na celu wspieranie czynników chroniących (np. poczucia własnej skuteczności, umiejętności samoregulacji, poczucia własnej wartości) w celu promowania indywidualnej odporności i powiązanych z nią umiejętności, a także

zapobieganie depresji (Kibe i in., 2020; Pluess i Boniwell, 2015). Należy podkreślić, że program obejmuje 12 sesji, których czas trwania wynosi 60 minut, i które są realizowane przez 3–4 miesiące. Ponadto program jest realizowany przez nauczycieli szkolnych, którzy wcześniej przeszli gruntowne przeszkolenie przez psychologów, a oprócz tego zapewniono im wszystkie wymagane materiały dydaktyczne (np. płyty DVD ze slajdami prezentacji i nagraniami wideo, podręcznik dla dzieci, przewodnik dla nauczycieli zawierający szczegółowe informacje na temat każdej sesji) (Kibe i in., 2020; Pluess i Boniwell, 2015).

W jednym z badań wykorzystano program odporności SPARK realizowany w grupie japońskich studentów w wieku od 15 do 16 lat (Kibe i in., 2020), a uzyskane wyniki wskazują, iż dzięki skutecznej interwencji poprawiło się ogólne poczucie skuteczności uczniów. Dodatkowo, wysoko wrażliwi uczniowie, którzy uzyskali znacznie niższe wyniki pod względem dobrej kondycji psychicznej na samym początku, odpowiedzieli na program w sposób bardziej pozytywny, co wpłynęło na zwiększenie poczucia własnej wartości i zmniejszenie przejawów depresji (Kibe i in., 2020).

W drugim badaniu, w którym również wykorzystano program odporności SPARK, uczestniczyli zróżnicowani etnicznie studenci, część grupy stanowiły osoby o pochodzeniu azjatyckim, afrykańskim, kaukaskim i bliskowschodnim (Pluess i Boniwell, 2015). Średnia wieku uczestników wynosiła 11 lat; wszyscy uczestnicy badania to kobiety, a ocena została przeprowadzona przed działaniem interwencyjnym i po nim, a także 6 i 12 miesięcy później (Pluess i Boniwell, 2015). Wyniki pokazały, iż działanie, które w znacznym stopniu okazało się skuteczne w przypadku dziewcząt wysoko wrażliwych, nie wywarło takiego wpływu na dziewczęta o niskim stopniu wrażliwości. Pomimo faktu, iż nie było różnicy między dziewczętami o niskim i wysokim poziomie wrażliwości jeśli chodzi o stopień depresji na początku badania, te ostatnie uzyskały znacznie niższe wyniki w zakresie przejawów depresji zarówno 6 i 12 miesięcy po zakończeniu programu (Pluess i Boniwell, 2015). Poza tym, porównując grupy o niskiej i wysokiej wrażliwości z grupą kontrolną podczas 12-miesięcznej oceny ewaluacyjnej, grupa dziewcząt wysoko wrażliwych osiągnęła znacznie niższe wyniki w zakresie depresji niż grupa kontrolna. Niemniej jednak grupa o niskim poziomie wrażliwości i grupa kontrolna nie różniły się w tym samym czasie pod względem oceny depresji (Pluess i Boniwell, 2015). Wyniki tego programu można wytłumaczyć głębokim przetwarzaniem osób o wysokim poziomie wrażliwości, ponieważ są one w stanie kontynuować przetwarzanie tego, czego uczą się w trakcie działań interwencyjnych, nawet jeśli je zakończyły. Dzięki temu ludzie wysoko wrażliwi mogliby poprawić sposób internalizacji strategii radzenia sobie z problemami, które już przyswoili (Pluess i Boniwell, 2015).

Skuteczność tych programów może wynikać z neurowrażliwości osób wysoko wrażliwych, co pozwala na głębokie zarządzanie procesami poznawczymi i emocjonalnymi (Pluess i Belsky, 2013; 2015). Ponadto, jak udowodniono w poprzednich badaniach naukowych, w zależności od poziomu wrażliwości istnieje duża różnorodność reakcji zarówno na niekorzystne, jak i korzystne środowisko (Pluess, 2017).

W związku z tym w najnowszych artykułach naukowych stwierdzono, że osoby wysoko wrażliwe mogą dobrze wykorzystywać psychologiczną pomoc i wsparcie, ponieważ mogą uznać je za środowisko szczególnie korzystne (de Villiers i in., 2018).



Po przeanalizowaniu wyników opisanych powyżej badań można stwierdzić, że środowisko ma szczególne znaczenie dla rozwoju wysoko wrażliwych osób, które mogą korzystać z wielu strategii psychologicznego wsparcia. W jaki sposób, Państwa zdaniem, rozumienie tej cechy może mieć znaczenie kliniczne?

4.3. Poprawa psychicznego dobrostanu wysoko wrażliwych dzieci i dorosłych za pomocą metod wspierających zdrowie i edukację

Różne działania interwencyjne przeprowadzone w szkole, w których uczestniczyły osoby szczególnie wrażliwe, zakończyły się sukcesem (Kibe i in., 2020; Pluess i Boniwell, 2015; Nocentini i in., 2018). Jak wcześniej wykazano, zarówno wysoko wrażliwi chłopcy, jak i dziewczęta, którzy uczestniczyli w programie przeciwdziałania nękanii KiVa, wykazali znaczne obniżenie poziomu wiktyimizacji (Nocentini i in., 2018). Ponadto wysoko wrażliwe nastolatki, które wzięły udział w programie na rzecz odporności SPARK, również skorzystały na tym programie, gdyż poziom ich depresji obniżył się, a samoocena wzrosła (Kibe i in., 2020). Jeśli chodzi o wysoko wrażliwe dziewczęta, które również uczestniczyły w tym samym programie wspierania odporności (w innym badaniu), ich poziom depresji uległ znacznemu obniżeniu (Pluess i Boniwell, 2015).

Oprócz szkolnych programów psychologicznych istnieją inne rodzaje działań interwencyjnych, które zostaną omówione w niniejszej sekcji. Działania te były wykorzystywane przez osoby wysoko wrażliwe i obejmowały kursy jogi, zasoby uważności, a nawet określone ćwiczenia fizyczne (Amemiya i in., 2020; Bakker i Moulding, 2012; Soons i in., 2010; Takahashi i in., 2020; Yano i Oishi, 2018). Chociaż prowadzono badania dotyczące problemów ze zdrowiem psychicznym, związanych z wrażliwością przetwarzania sensorycznego i ich czynnikami medycznymi, jak dotąd nie do końca wiadomo, w jaki sposób wspierać osoby wysoko wrażliwe (Amemiya i in., 2020). Wnioski z badań konsekwentnie dowodzą, iż silny wpływ warunków środowiska na osoby wysoko wrażliwe może wyjaśniać, dlaczego osoby o wysokim poziomie wrażliwości przetwarzania sensorycznego mogłyby zgłaszać różne problemy zdrowotne i społeczne (Belsky i in., 2007; Belsky i Pluess, 2009; Kabina i in., 2015). Zasugerowano, iż jednym ze sposobów udzielania im pomocy i wsparcia może być zastosowanie podejścia behawioralnego i/lub poznawczego (Amemiya i in., 2020). W rozdziale 3 wyjaśniono również różnice między działaniami zapobiegawczymi i interwencyjnymi, a także przywołano niektóre do-tychczas wykorzystane przykłady i strategie.

Z uwagi na fakt, iż ćwiczenia fizyczne mogą poprawić zdrowie psychiczne oraz przy założeniu, iż wysoko wrażliwe osoby mogą być bardziej narażone na problemy psychiczne, jedno z badań dotyczyło związków między ćwiczeniami fizycznymi, wrażliwością przetwarzania sensorycznego (ang. *Sensory Processing Sensitivity* – SPS) a depresją (Yano i Oishi, 2018). Wyniki wskazywały, iż Łatwość Pobudzenia (z ang. EOE) i Niski Próg Sensoryczny (z ang. LST) wykazały związek z tendencjami depresyjnymi, które w rzeczywistości ulegały złagodzeniu wraz ze zwiększaniem częstotliwości ćwiczeń fizycznych.

Innymi słowy, ćwiczenia fizyczne mogłyby złagodzić związek między objawami depresyjnymi a wymiarami wrażliwości przetwarzania sensorycznego, takimi jak LST i EOE. Wynik ten może wskazywać na przyzwyczajenie do wewnętrznych i zewnętrznych bodźców, ponieważ uczestnicy, którzy często wykonują ćwiczenia fizyczne, mogą być narażeni na silne bodźce (hałasy, kontakt fizyczny, napięcie mięśni i wysoki poziom częstotliwości bicia serca) (Yano i Oishi, 2018). Aron (1996) zasugerował, iż poziom SPS może ulec obniżeniu przez czynniki środowiska. Ponadto, jak ustalono w poprzednich badaniach, ludzie przystosowują się do bodźców środowiska, w którym żyją (Foa i Kozak, 1986), a więc częsta aktywność fizyczna podnosi próg wrażliwości przetwarzania sensorycznego ze względu na przyzwyczajenie (Yano i Oishi, 2018).

Wrażliwość estetyczna (z ang. AES) była negatywnie związana z tendencjami depresyjnymi (Yano i Oishi, 2018). Z drugiej strony pojawiła się sugestia, iż AES stanowi pozytywną cechę SPS, ponieważ nie wydaje się być powiązana z objawami depresyjnymi. Inna grupa naukowców zasygnalizowała jednak powiązanie AES z poczuciem koherencji (Evers i in., 2008; Liss i in., 2008), w związku z czym AES może implikować niskie tendencje depresyjne (Yano i Oishi, 2018).

Dodatkowo ustalono, iż techniki psychosomatyczne, takie jak medytacja czy joga, są skuteczne w regulowaniu zdrowia psychicznego osób wysoko wrażliwych (Amemiya i in., 2020). Z uwagi na powyższe, w jednym z artykułów przeanalizowano znaczenie jogi dla kontroli uwagi i stanu nastroju wśród wysoko wrażliwych absolwentów uczelni w kontekście zajęć wychowania fizycznego (Amemiya i in., 2020). Uczestnicy celowo wybrali kurs jogi jako element zajęć wychowania fizycznego, który składał się z dwóch godzin wykładów tygodniowo, co drugi tydzień. Zgodnie z uzyskanymi wynikami, przed rozpoczęciem kursu uczestnicy o wysokim stopniu wrażliwości wykazywali negatywny nastrój w większym stopniu, a kontrolę uwagi w mniejszym stopniu (Amemiya i in., 2020). Pomimo znaczącej poprawy wyników, różnice między grupami o wysokim i niskim stopniu wrażliwości po kursie jogi nie były statystycznie istotne. W związku z powyższym, zauważono pozytywną korelację między SPS a kontrolą uwagi oraz negatywną korelację między stanami nastrojów a różnicami w kontroli uwagi (Amemiya i in., 2020). Uzyskane wyniki jednoznacznie wskazują, iż dzięki kursowi jogi poprawiła się kontrola uwagi i stan nastroju w przypadku tych, u których poziom wrażliwości był wysoki (Amemiya i in., 2020).

Wnioski z tego badania można wyjaśnić w różny sposób. Po pierwsze, wysoki poziom wrażliwości może oznaczać większe prawdopodobieństwo wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym (Amemiya i in., 2020). W związku z tym, zgodnie z poprzednimi badaniami, ćwiczenia fizyczne mogą mieć wpływ na regulację zdrowia psychicznego (Amemiya i in., 2020). Po drugie, wiadomo, że joga to ćwiczenia o niskiej intensywności, które obejmują medytację i relaksację, i które wydają się być również samoregulacyjnymi technikami nastroju (Amemiya i in., 2020). Po trzecie, uczestnicy tego badania nauczyli się samodzielnie wykorzystywać te strategie ćwiczeń fizycznych, dzięki temu czynniki środowiska wywierały na nich mniejszy wpływ (Amemiya i in., 2020).

W przypadku innych zasobów, to uważność jest kluczowym elementem tzw. terapii trzeciej fali, czyli Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ang. *Acceptance and Commitment Therapy* – ACT) oraz Terapii Dialektyczno-Behawioralnej (agn. *Dialectical Behavior Therapy* – DBT) (Bakker i Moulding, 2012). Obecnie uważność jest powszechnie określana jako większa świadomość uwagi na obecne doświadczenia, odbywająca się w sposób stopniowy, akceptujący i otwierający (Bakker i Moulding, 2012). Inną definicją tego samego pojęcia jest świadomość, która pojawia się dzięki celowemu, w obecnej chwili, nieoceniającemu poświęcaniu uwagi (Takahashi i in., 2019). W rzeczywistości dyspozycyjna uważność jest pozytywnie skorelowana z dobrą kondycją psychiczną, a negatywnie z depresją, lękami i objawami psychosomatycznymi (Takahashi i in., 2019).

Jedno z przeprowadzonych badań dotyczyło związków między wrażliwością przetwarzania sensorycznego, uważnością i akceptacją oraz negatywnym afektem (Bakker i Moulding, 2012). Wyniki badania wskazują, iż wyższy poziom wrażliwości przetwarzania sensorycznego wiąże się z wyższym poziomem lęku, depresji i stresu. Pomimo tego faktu wystąpił efekt moderujący, przy założeniu, że wrażliwość wiąże się z niepokojem tylko wtedy, gdy poziom uważności i akceptacji jest niski. Z kolei związek ten nie był w ogóle istotny, gdy poziom uważności i akceptacji był wysoki (Bakker i Moulding, 2012). Związek między niepokojem lub stresem a bodźcami środowiska można wyjaśnić wytrwałością w poszukiwaniu znaczenia w informacjach czerpanych ze środowiska, w rezultacie czego może pojawić się niepokój poznawczy związany z przeszłością i przyszłością (Siegel, 2007). Ponieważ uważność działa na zmianę tej lękowej tendencji do ruminacji, wpływ SPS na lęk zmniejszyłyby się dzięki tej technice (Brown i Ryan, 2003). Pomimo wyników wcześniejszych badań, które wykazały korzyści wynikające z uważności wśród osób wysoko wrażliwych, zredukowanie poziomu lęku i stresu oraz strategie akceptacji mogą być pomocne w uzyskaniu świadomości bodźców środowiska (Bakker i Moulding, 2012). Z uwagi na fakt, iż techniki akceptacji mogą prowadzić do zmniejszenia poziomu lęku u osób wysoko wrażliwych, autorzy badania sugerowali, iż unikanie doświadczeń może prowadzić do zaniku niepokojących myśli, uczuć i odczuć związanych ze środowiskiem (Bakker i Moulding, 2012).

W ramach innego badania, o podobnym celu, skoncentrowano się na kwestii, czy dyspozycyjna uważność może pośredniczyć w relacjach między wrażliwością

przetwarzania sensorycznego a dobrym stanem psychicznym, cechą lęku i objawami psychosomatycznymi (Takahashi i in., 2019). Uzyskane wyniki pokazały, iż cztery aspekty uważności (nieosądzanie, niska reaktywność, działanie ze świadomością i opisywanie) częściowo zmniejszyły wpływ dwóch czynników wrażliwości (łatwości pobudzenia, ang. EOE, i niskiego progu wrażliwości, ang. LST) na cechę związaną z niepokojem (Takahashi i in., 2019). Ponadto opisywanie, działanie ze świadomością i brak reaktywności, częściowo zmniejszyły wpływ LST i w pełni zmniejszyły wpływ EOE na dobrą kondycję psychiczną. W przypadku innych wyników, działanie ze świadomością i nieosądzanie częściowo zmniejszyły wpływ LST i EOE na objawy psychosomatyczne (Takahashi i in., 2019). Ogólnie rzecz biorąc, udowodniono, że dyspozycyjna uważność może być skuteczna w odniesieniu do problemów fizycznych i psychicznych osób wysoko wrażliwych (Takahashi i in., 2019).

Jako wyjaśnienie tych wyników, łatwość pobudzenia (ang. EOE) można powiązać z wysokim poziomem aktywacji i pobudzeniem, ponieważ ten wymiar wysokiej wrażliwości jest pozytywnie skorelowany z niepokojem (Ahadi i Basharpour, 2010; Liss i in., 2008). Możliwe jest zatem, iż wyższy poziom wzbudzenia wywołany przez EOE pozbawia osoby wysoko wrażliwe uważnej świadomości i opisu doświadczenia z postawą niereaktywną, co z kolei prowadzi do niskiego poziomu kondycji psychicznej (Takahashi i in., 2019).

Podobnie jak w przypadku dwóch wyżej wymienionych artykułów, w innym badaniu zbadano wpływ Treningu Redukcji Stresu Opartego na Uważności (ang. *Mindfulness-Based Stress Reduction* – MBSR) w grupie osób wysoko wrażliwych (Soons i in., 2010). Działanie interwencyjne składało się z ośmiu sesji trwających dwie i pół godziny, które odbywały się przez osiem tygodni. Dodatkowo uczestnicy musieli zobowiązać się do poświęcania 45 minut dziennie przez sześć dni w tygodniu, podczas których wykonywali ćwiczenia w ramach programu (Soons i in., 2010). Program MBSR miał na celu nauczenie uczestników skupienia się głównie na doświadczeniu chwili obecnej z uwagą charakteryzującą się otwartością i brakiem osądzania. Tuż po zakończeniu ośmiotygodniowego programu, a także cztery tygodnie później, wysoko wrażliwi uczestnicy byli mniej zestresowani i wydali się wykazywać niższy poziom niepokoju społecznego (Soons i in., 2010). Ponadto, uzyskali wyższy wynik pod kątem rozwoju osobistego, uważności, empatii emocjonalnej, samotranscendencji i samoakceptacji. Ogólnie rzecz biorąc, program MBSR może być wykorzystywany jako dodatkowy element terapii dla osób wysoko wrażliwych (Soons i in., 2010).

Warto również dodać następującą kwestię: nie można wykluczyć skuteczności innych rozwiązań w zakresie udzielania pomocy, terapii i wsparcia. Podejście związane z terapią skoncentrowaną na emocjach (ang. *Emotion Focused Therapy*) może również okazać się obiecujące, jednak obecnie nie jest ono poparte badaniami na temat znaczenia i skuteczności w kontekście wysokiej wrażliwości.



Pamiętaj

- Koncepcja Wrażliwości Dającej Przewagę odnosi się do większej wrażliwości na korzystne warunki środowiska.
- Niektóre metody wsparcia, takie jak Teoria Poznawczo-Behawioralna lub Terapie Racjonalno-Emocywne, sugerowały pozytywny wpływ na osoby wysoko wrażliwe.
- Regulacja emocjonalna, zarządzanie gniewem i strategię rozwiązywania problemów to strategię emocjonalne, które mogą pomóc osobom wysoko wrażliwym.
- Identyfikowanie i modyfikowanie automatycznych i inwazyjnych myśli i przekonań to strategię poznawcze, które mogą być przydatne dla osób o wysokim stopniu wrażliwości środowiskowej.
- Strategię interpersonalne, takie jak szkolenia w zakresie umiejętności społecznych, mogą pomóc osobom wysoko wrażliwym w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami społecznymi.
- Wysoko wrażliwe dzieci wolą pracować samodzielnie w cichych warunkach, otrzymując bezpośrednie instrukcje oraz uczestniczyć w dobrze zaplanowanych i ustrukturyzowanych lekcjach.
- Osoby o wysokim poziomie wrażliwości środowiskowej zazwyczaj korzystają z działań psychologicznych w większym stopniu niż ich mniej wrażliwi rówieśnicy.
- Program przeciwdziałania nękanii KiVa i program odporności SPARK mogą mieć pozytywny wpływ na poczucie własnej wartości i własnej skuteczności, poprawiając strategię radzenia sobie z przemocą i ograniczając wiktyimizację wśród dzieci i nastolatków wysoko wrażliwych.
- Uwaga, medytacja lub joga są również korzystne dla osób o wysokim stopniu wrażliwości środowiskowej.

Podsumowanie

Na podstawie niniejszego rozdziału można stwierdzić, iż środowisko wywiera wpływ na wysoko wrażliwe osoby właśnie ze względu na ich zwiększoną wrażliwość. Bez wątpienia istnieje „jasna strona” wrażliwości środowiskowej, przy założeniu, że bardzo korzystne warunki środowiska oddziałują na wysoko wrażliwe osoby w bardziej pozytywny sposób. Z tego powodu zasadnicze znaczenie mają różne strategie i działania interwencyjne, ponieważ mogą być w znacznym stopniu wykorzystane.

Nie trzeba dodawać, iż różne programy interwencyjne, skierowane do uczniów, okazały się sporym sukcesem. Istnieje coraz więcej dowodów na poparcie tego stwierdzenia. Na przykład w ramach programu na rzecz odporności SPARK udało się zmniejszyć poziom depresji i zwiększyć poczucie własnej wartości w grupie wysoko wrażliwych dzieci, uzyskując takie wyniki właśnie dzięki ich zwiększonej wrażliwości. Przy założeniu, iż grupa o niskim poziomie wrażliwości nie wykazała znacznego obniżenia wyników poziomu depresji (Kibe i in., 2020; Pluess i Boniwell, 2015), sugeruje to, że korzystne warunki wywierają na nie większy pozytywny wpływ.

Ważne jest, aby rozumieć wysoką wrażliwość jako cechę osobowości, ponieważ może ona oznaczać większe prawdopodobieństwo pojawienia się pewnych problemów psychologicznych (zwłaszcza jeśli dana osoba jest wychowywana w nieprzyjaznym środowisku), ale również umożliwia korzystanie z przyjaznych warunków. W związku z tym celem współpracy z osobami wysoko wrażliwymi nie powinno być wyeliminowanie lub zmiana tej cechy, lecz raczej jej zrozumienie, aby lepiej dostosować się do środowiska i zwiększyć korzyści, jakie może ono przynieść.

Zrozumienie tej cechy może mieć także znaczenie kliniczne, ponieważ umożliwiłoby: przeprowadzenie dokładniejszego i lepiej dostosowanego procesu terapeutycznego; sprawienie, aby dana osoba nie czuła się „odmienna od reszty”; wzmocnienie relacji terapeutycznych poprzez uczynienie ich bardziej zrozumiałymi oraz pokazanie zalet tej cechy, wskazując na jej najlepsze aspekty.

Zgodnie z zaleceniami Aron i in. (2010) terapia powinna przebiegać w sposób etapowy, aby uniknąć przeciążenia pacjenta w sposób poznawczy lub emocjonalny. W rzeczywistości bardzo często obserwuje się wrażliwość na krytykę i niski poziom samooceny wśród osób wysoko wrażliwych, w związku z czym zasadnicze znaczenie mają działania doradcze skierowane na redukcję poczucia wstydu. Zaleca się częste podkreślanie korzyści płynących z tej cechy, aby pomóc w odważnym zmaganiu się z rzeczywistością, szukaniu nowych możliwości i podejmowaniu decyzji w oparciu o ich osobiste potrzeby, korzystaniu z cechy jako zasobu.

Poprzednie źródła sugerowały, iż zasadnicze znaczenie ma uważne rozważenie rytmu pracy w kontekście wysoko wrażliwych osób, aby zapobiec ich przeciążeniu i osiągnięciu optymalnego poziomu pobudzenia. Osoby te z łatwością stają się przeciążone, dlatego niezmiernie istotna jest rola terapeuty pokazującego, jak należy radzić sobie z tymi emocjami i umiejętnie nad nimi pracować. Wydaje się, że osoby wysoko wrażliwe często poświęcają dużo czasu na myślenie o sesjach. W rzeczywistości, gdyby były one bardzo obciążające, wstydziłyby się swoich silnych reakcji.

W związku z tym terapeuta powinien wykorzystać ten czas do stworzenia atmosfery zaufania, radzenia sobie z sytuacją i emocjami (Aron i in., 2010).

Niemniej jednak niewiele jest dowodów na wpływ, jaki terapia poznawcza i behawioralna może wywierać na osoby wysoko wrażliwe. Dlatego też przyszłe wnioski powinny opierać się na badaniach eksperymentalnych i longitudinalnych, w których poddaje się analizie ten wpływ. Warto również podjąć badania dotyczące tego, w jaki sposób różne strategie (np. emocjonalne, kognitywne, interpersonalne) oparte na tym rodzaju terapii mogą pozytywnie wpłynąć na wysoko wrażliwe osoby. Najważniejszą kwestią jest dysponowanie wiarygodnymi, systematycznie pozyskiwanymi informacjami na ten temat, które mogą pomóc nauczycielom w tworzeniu adekwatnych warunków dla wysoko wrażliwych dzieci, co nie tylko przyczyni się do poszerzenia wiedzy nauczycieli na temat potrzeb tych dzieci, ale również do usprawnienia ich szkolnej edukacji.

W kontekście szkolnym kluczowym elementem są zmiany. Proces postrzegania przez uczniów zmian w środowisku, takich jak jakość środowiska szkolnego lub wsparcie społeczne, ulega zmniejszeniu. Oznacza to, że zarówno przystosowanie akademickie, jak i społeczno-emocjonalne są raczej niezadowolające (Iimura i Kibe, 2020). W związku z tym należy wziąć pod uwagę dwa aspekty. Pierwszy z nich dotyczy poznania potrzeb i wymagań wysoko wrażliwych dzieci, wynikających z ich zwiększonej wrażliwości, gdyż pomoże to nauczycielom w ich pracy wychowawczej. Drugi wiąże się z odpowiednim planem adaptacji koordynowanym zarówno przez nauczycieli, jak i doradców szkolnych. Te dwa elementy najprawdopodobniej wpłyną na poprawę szkolnych doświadczeń wysoko wrażliwych dzieci.

Dodatkowo, dobra kondycja psychiczna osób wysoko wrażliwych ma znaczenie nie tylko w młodym wieku, kiedy uczęszczają one do szkoły podstawowej lub średniej. Kluczowe znaczenie ma ona również w całym cyklu życia. Biorąc pod uwagę fakt, iż osoby te są bardziej narażone na depresję, stany lękowe lub stres w niesprzyjających i trudnych warunkach środowiska, należy opracować szereg metod wsparcia. Celem tych metod byłaby poprawa ich kondycji psychicznej i zapobieganie wspomnianym negatywnym skutkom. Ponadto można zastosować już istniejące metody, pod warunkiem, że ich wpływ na osoby wysoko wrażliwe zostanie zbadany na zasadzie losowego kontrolowanego badania. Dzięki temu będzie można uzyskać dowody empiryczne, i tym samym poprawić jakość życia wysoko wrażliwych osób w perspektywie długoterminowej, przy wykorzystaniu tak wysokiego poziomu wrażliwości środowiskowej. Należy jednak pamiętać, że wrażliwość sama w sobie nie jest zaburzeniem, ani nie została wskazana jako czynnik etiologiczny zaburzeń.



Pytania sprawdzające

Zapoznaj się z poniższymi, opracowanymi na podstawie rozdziału stwierdzeniami i zdecyduj, czy są one prawdziwe czy fałszywe. W razie potrzeby uzasadnij swoją odpowiedź.

1. Wrażliwość środowiskowa odnosi się jedynie do wrażliwości na niekorzystne sytuacje.
2. Nadopiekuńczość i brak opieki rodzicielskiej nad dziećmi wysoko wrażliwymi są związane z wysokim poziomem niepokoju i depresji.
3. Terapia poznawczo-behawioralna wiąże się ze znacznym zmniejszeniem objawów eksternalizacji u dzieci wysoko wrażliwych.
4. Osoby wysoko wrażliwe charakteryzują się mniejszą reaktywnością emocjonalną, ponieważ z łatwością ulegają nadmiernemu pobudzeniu ze względu na wysoki próg sensoryczny.
5. Wysoko wrażliwe osoby lepiej postrzegają intensywność emocji innych osób, stając się bardziej empatyczne z ich odczuciami i potrzebami.
6. W ramach terapii kognitywnej działania interwencyjne mogłyby koncentrować się na nauczaniu, jak wykorzystać negatywne przekonania do nauki kontrolowania, oceniania i modyfikowania tych myśli.
7. Wysoko wrażliwi ludzie z łatwością tworzą relacje, ponieważ nie odczuwają nieśmiałości podczas poznawania innych osób i nie obawiają się odrzucenia. Rzadko miewają problemy w związkach międzyludzkich.
8. Pomimo możliwości zwiększenia odporności poprzez psychoedukację, nie jest to korzystna strategia postępowania z programami psychologicznymi.
9. Zaobserwowano umiarkowaną zależność między wrażliwością przetwarzania senso-

- rycznego, a leksytomią, postrzeganym stresem i objawami depresji u dzieci i młodzieży.
10. Powinniśmy zapewnić wysoko wrażliwym dzieciom i nastolatkom chaotyczne środowisko, pozbawione zasad, nowych działań i wielu zadań, w związku z czym mogą one zmierzyć się z trudnymi sytuacjami i przywyknąć do nadmiernej stymulacji.
 11. Wydaje się, iż wysoko wrażliwe osoby częściej korzystają ze wsparcia psychologicznego, ponieważ przetwarzają informacje po ich zakończeniu.
 12. Uwaga nie znajduje zastosowania jako technika psychologiczna u osób wysoko wrażliwych.



Poprawne odpowiedzi:

1. Nieprawda. Wrażliwość środowiskowa odnosi się zarówno do niekorzystnych, jak i korzystnych warunków środowiska.
2. Prawda.
3. Prawda.
4. Nieprawda. Osoby wysoko wrażliwe charakteryzują się wyższą reaktywnością emocjonalną, ponieważ są one łatwo przeciążone ze względu na wysoki próg sensoryczny.
5. Prawda.
6. Prawda.
7. Nieprawda. Wysoko wrażliwi ludzie różnią się od siebie, a zatem mogą doświadczać różnych problemów przy próbach nawiązania stosunków społecznych. Zależy to zazwyczaj od środowiska, w które są zaangażowani.
8. Nieprawda. Odporność okazała się czynnikiem ochrony zdrowia psychicznego.
9. Prawda.
10. Nieprawda. Powinniśmy zapewnić wysoko wrażliwym dzieciom i nastolatkom zorganizowane i wspierające środowisko.
11. Prawda.
12. Nieprawda. Udowodniono, że poprawa dyspozycyjnej uwagi może być skuteczna w przypadku problemów fizycznych i psychicznych osób wysoko wrażliwych.

Bibliografia

- Acevedo, B.P. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. W: B.P. Acevedo (red.), *The highly sensitive brain: Research, assessment, and treatment of sensory processing sensitivity* (pp. 1–15), <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00001-1>
- Acevedo, B.P., Aron, E.N., & Aron, A. (2018). *Novel perspectives on sensory processing sensitivity*. In San Francisco, CA, USA: Association for Psychological Science Convention.
- Achermann, E.M. (2013). Unterrichtsqualitätsaus der Sicht hochsensitiver Menschen [Unpublished master's thesis, Internationale Hochschule für Heilpädagogik].
- Ahadi, B., & Basharpour, S. (2010). Relationship between sensory processing sensitivity, personality dimensions and mental health. *Journal of Applied Sciences*, 10(7), 570–574.
- Amemiya, R., Takahashi, G., Rakwai, M., Isono, M., & Sakairi, Y. (2020). Effects of yoga in a physical education course on attention control and mental health among graduate students with high sensory processing sensitivity. *Congent Psychology*, 7(1), 1778895, <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1778895>
- Andresen, M., Goldmann, P., & Volodina, A. (2017). Do overwhelmed expatriates intend to leave? The effects of sensory processing sensitivity, stress, and social capital on expatriates' turnover intention. *European Management Review*, 15(3), 315–328, <https://doi.org/10.1111/emre.12120>
- Aron, E.N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 345–368, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.345>
- Aron, E.N., Aron, A., & Davies, K.M. (2005). Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181–197, <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E.N., Rose Markus, H., & Gabrieli, J.D. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(2–3), 219–226.
- Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 341–346, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.006>
- Baryła-Matejczuk, M., & Artymiak, M. (2021). Education and support for educators and teachers of highly sensitive children. W: M. Baryła-Matejczuk, M. Fabiani, and R. Ferrer-Cascales (red.), *Supporting the development of highly sensitive children* (pp. 25–42).
- Battagliese, G., Caccetta, M., Luppino, O.I., Baglioni, C., Cardi, V., Mancini, F., & Buonanno, C. (2015). Cognitive-behavioral therapy for externalizing disorders: A meta-analysis of treatment effectiveness. *Behaviour research and therapy*, 75, 60–71, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.10.008>

- Beck, K.B., Conner, C.M., Breitenfeldt, K.E., Northrup, J.B., White, S.W., & Mazefsky, C. A. (2020). Assessment and Treatment of Emotion Regulation Impairment in Autism Spectrum Disorder Across the Life Span: Current State of the Science and Future Directions. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 29(3), 527–542, <https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.02.003>
- Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M.J., & Van Ijzendoorn, M.H. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. *Current directions in psychological science*, 16(6), 300–304.
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences. *Psychological bulletin*, 135(6), 885.
- 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.
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*, 12, S51–S54, <https://doi.org/10.1037/tra0000685>
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology*, 67(4), 214–221, <https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Caballo, V. (2006). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de Las Habilidades Sociales*. Siglo XXI Ediciones.
- Chavez, C., De Pauw, S., Van Ijzendoorn, M.H., De Maat, D.A., Kok, R., & Prinzie, P. (2021). No differential susceptibility or diathesis stress to parenting in early adolescence: personality facets predicting behaviour problems. *Personality and Individual Differences*, 170(1), 110406, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110406>
- 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(6), 545–554.
- Ellis, A., & Bernad, M. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy: Revised and updated*. Birch Lane.
- Ferrer-Cascales, R., Ruiz-Robledillo, N., Albaladejo-Blázquez, N., Sánchez-Sansegundo, M., Fernández-Alcántara, M., Rubio-Aparicio, M., & Costa-López, B. Sensibilidad del procesamiento sensorial. Identificación de la altasensibilidad. W: M. Baryła-Matejczuk, M. Fabiani, & R. Ferrer-Cascales (red.), *Apoyando el desarrollo de niños altamente sensibles*. E-ISBN: 978-83-66159-72-3.
- García, M.I.D., Fernández, M.Á.R., & Crespo, A.V. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivo-conductuales*. Desclee de Brouwer.

- Greven, C.U., & Homberg, J.R. (2020). Sensory processing sensitivity – For better or for worse? Theory, evidence, and societal implications. W: B.P. Acevedo (red.), *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (pp. 51–74), <https://doi.org/10.1016/C2018-0-03130-8>
- Greven, C.U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E.N., Fox, E., Schendan, H.E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bitttebier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: a critical review and development of research agenda. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 98, 287–305, <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Iimura, S., & Kibe, C. (2020). Highly sensitive adolescent benefits in positive school transitions: evidence for vantage sensitivity in Japanese high-schoolers. *Developmental Psychology*, 56(8), 1565–1581.
- Iimura S. (2021). Highly sensitive adolescents: The relationship between weekly life events and weekly socioemotional well-being. *British journal of psychology (London, England: 1953)*, 112(4), 1103–1129, <https://doi.org/10.1111/bjop.12505>
- Iimura S. (2022). Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in a young population: The mediating role of resilience. *Personality and individual differences*, 184, 111183, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111183>
- Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., & Acevedo, B. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. In B. P. Acevedo (ed.), *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (pp. 51–74), <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00004-7>
- Jakobson, L.S., & Rigby, S.N. (2021). Alexithymia and Sensory Processing Sensitivity: Areas of Overlap and Links to Sensory Processing Styles. *Frontiers in psychology*, 12, 583786, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.583786>
- Keluskar, J., Reicher, D., Gorecki, A., Mazefsky, C., & Crowell, J.A. (2021). Understanding, Assessing, and Intervening with Emotion Dysregulation in Autism Spectrum Disorder: A Developmental Perspective. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 30(2), 335–348, <https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.10.013>
- Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M., & Boniwell, I. (2020). Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education: Differential susceptibility in Japanese adolescents. *PloS one*, 15(9), e0239002, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239002>
- Knouse, L.E., & Safren, S.A. (2010). Current status of cognitive behavioral therapy for adult attention-deficit hyperactivity disorder. *The Psychiatric clinics of North America*, 33(3), 497–509, <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.001>
- Lega, L., Calvo, M., & Sorribes, F. (2017). *Terapia rationale motiva conductual: una versión teórico-práctica actualizada*. Paidós.
- Lionetti, F., Aron, E.N., Aron, A., Klein, D.N., & Pluess, M. (2019). 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>

- Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M.J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 255–259, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- Nocentini, A., Manesini, E., & Pluess, M. (2018). The Personality Trait of Environmental Sensitivity Predicts Children's Positive Response to School-Based Anti-bullying Intervention. *Clinical Psychological Science*, 6(6), 848–859, <https://doi.org/10.1177/2167702618782194>
- Olivares, J., Macià, D., Rosa, A.I., & Olivares-Olivares, P. J. (2013). Intervención psicológica. Estrategias, técnicas y tratamientos. Pirámide.
- Park, A.T., & Mackey, A. P. (2022). Do younger children benefit more from cognitive and academic interventions? How training studies can provide insights into developmental changes in plasticity. *Mind, Brain, and Education*, 16(1), 24–35.
- Pedrero, E.F. (2021). *Manual de tratamientos psicológicos: adultos*. Pirámide.
- Piasecka, J., Bertschinger, E.J., Tudor, M.E., & Sukhodolsky, D.G. (2018). Assessing and treating emotion dysregulation and anger management. In J.F. McGuire, T.K. Murphy, J. Piacentini, & E. A. Storch (eds.), *The Clinician's Guide to Treatment and Management of Youth with Tourette Syndrome and Tic Disorders* (pp. 255–277).
- Pluess, M. (2015). Individual differences in Environmental Sensitivity. *Child development perspectives*, 9(3), 138–143, <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences. *Psychological bulletin*, 139(4), 901–916. <https://doi.org/10.1037/a0030196>
- 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>
- Siegel, D.J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(4), 259–263.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200, <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>.

-
- Soons, I., Brouwers, A., & Tomic, W. (2010). An experimental study of the psychological impact of a 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>
- Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., & Kumano, H. (2020). Dispositional Mindfulness Mediates the Relationship Between Sensory-Processing Sensitivity and Trait Anxiety, Well-Being, and Psychosomatic Symptoms. *Psychological reports*, 123(4), 1083–1098, <https://doi.org/10.1177/0033294119841848>
- Tillmann, T. (2016). The Role of Sensory-Processing Sensitivity in Educational Contexts: A validation study. [Unpublished master's thesis. Ludwig-Maximilians-Universität].
- Weibel, S., Menard, O., Ionita, A., Boumendjel, M., Cabelguen, C., Kraemer, C., Micoulaud-Franchi, J.A., Bioulac, S., Perroud, N., Sauvaget, A., Carton, L., Gachet, M., & Lopez, R. (2020). Practical considerations for the evaluation and management of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in adults. *L'Encephale*, 46(1), 30–40, <https://doi.org/10.1016/j.encep.2019.06.005>
- Weikart D.P. (1998). Changing early childhood development through educational intervention. *Preventive medicine*, 27(2), 233–237, <https://doi.org/10.1006/pmed.1998.0280>
- 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>




HS module Innovative Module in Human Sciences

Żyjąc w czasach nadmiaru wszelkich bodźców reagują „nieadekwatnie” i bywają za tę nieadekwatność karane lub dyskryminowane. Przypisuje się im nieuważność, nazywa ich zachowanie niegrzecznym, pośada o celową agresję. Albo traktuje się je jako słabe, niezaradne, nietowarzyskie, lękliwe. Osoby wysoko wrażliwe mogą mieć problemy z regulowaniem emocji, bądź ich wyrażaniem adekwatnie do sytuacji czy okoliczności. Ten opis, niewystarczający dla przedstawienia zjawiska i jednocześnie zbyt długi, jak na potrzeby recenzji pokazuje złożoność i ważność podjętej w podręczniku problematyki. Stanowi też uzasadnienie, dlaczego należy się tą problematyką zajmować: po pierwsze to powód teoretyczny – podręcznik stanowi źródło uporządkowanych informacji, które ułatwią studentowi poznanie zagadnienia, możliwość zapoznania się z wynikami najnowszych badań w tym zakresie. Po drugie – pragmatyczny. Podręcznik opracowany został w sposób, który umożliwia przygotowanie do diagnostyki i badań nad zjawiskiem wysokiej wrażliwości.

Dr hab. Katarzyna Markiewicz, Lubelska Akademii WSEI

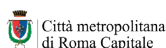
To potrzebna publikacja – szczególnie w kontekście danych o nadmiarze problemów zdrowia psychicznego szczególnie w młodej populacji. Poszukiwanie specyfiki takich problemów w określonej podgrupie jest jak najbardziej potrzebne, szczególnie w kontekście dopasowania do potrzeb szeroko rozumianego wsparcia.

Dr hab. Jacek Pyżalski, Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu

Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press 
Lubelska Akademia WSEI
Projektowa 4, 20-209 Lublin
tel.: +48 81 749 17 77
www.wsei.lublin.pl

 **Akademia WSEI**
WYDAWNICTWO NAUKOWE
INNOVATIO PRESS

ISBN wersja elektroniczna: 978-83-67550-05-5



„Publikacja jest współfinansowana przy wsparciu Komisji Europejskiej (numer umowy: 2020-1-PL01-KA203-082261). Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora, Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystanie zawartych w niej informacji.”