



Sensitivität als Persönlichkeits- Eigenschaft

Michael Pluess, *PhD*

HSP Kongress, Münsingen, Schweiz, 02.09.2017

Übersicht

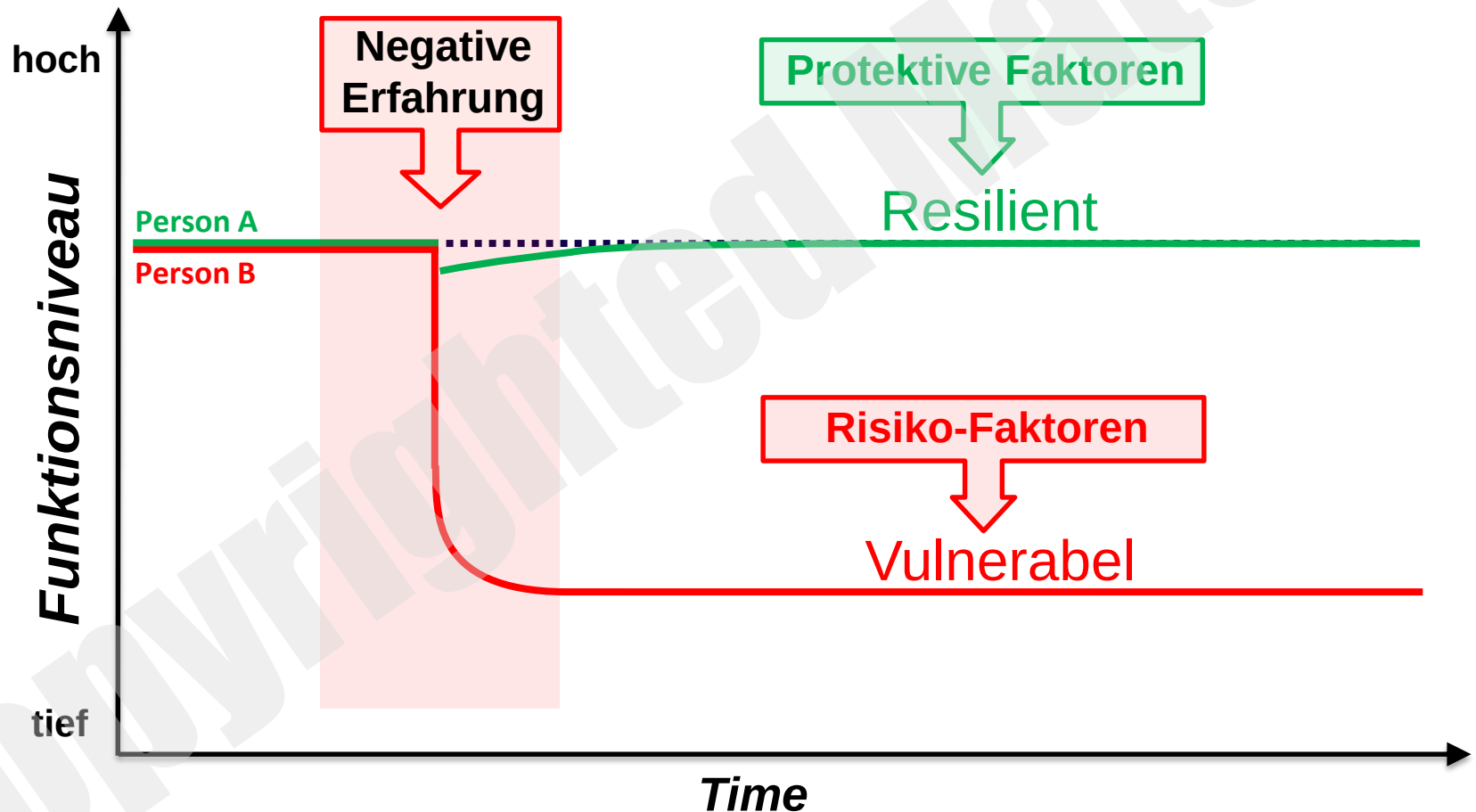
- **Sensitivität**
- **Sensitivitäts-Modelle**
 - **Vulnerabilitäts-Stress**
 - **Differentielle Suszeptibilität**
 - **Vantage Sensitivität**
- **Biologie von Sensitivität**
- **Hochsensibilität (HSP)**
- **Sensitivitäts-Gruppen**
- **Sensitivität bezüglich Intervention**
- **Zusammenfassung**

Sensitivität

- Was ist Sensitivität?
 - ***Fähigkeit die Umgebung wahrzunehmen und diese Wahrnehmung zu verarbeiten***
- Sensitivität ist eine Eigenschaft von zentraler Wichtigkeit
 - **Ohne Sensitivität ist Anpassung an die Umgebung unmöglich**
- Haben alle Menschen denselben Grad von Sensitivität?

→ **Menschen unterscheiden sich in ihrer Sensitivität. Manche sind mehr und andere weniger sensitiv.**

Vulnerabilitäts-Stress Model



Differentielle Suszeptibilität

- Jay Belsky (1997;2005); Belsky & Pluess (2009; 2013)
 - Basierend auf Evolutionstheorie

1. Menschen unterscheiden sich in ihrer Sensitivität

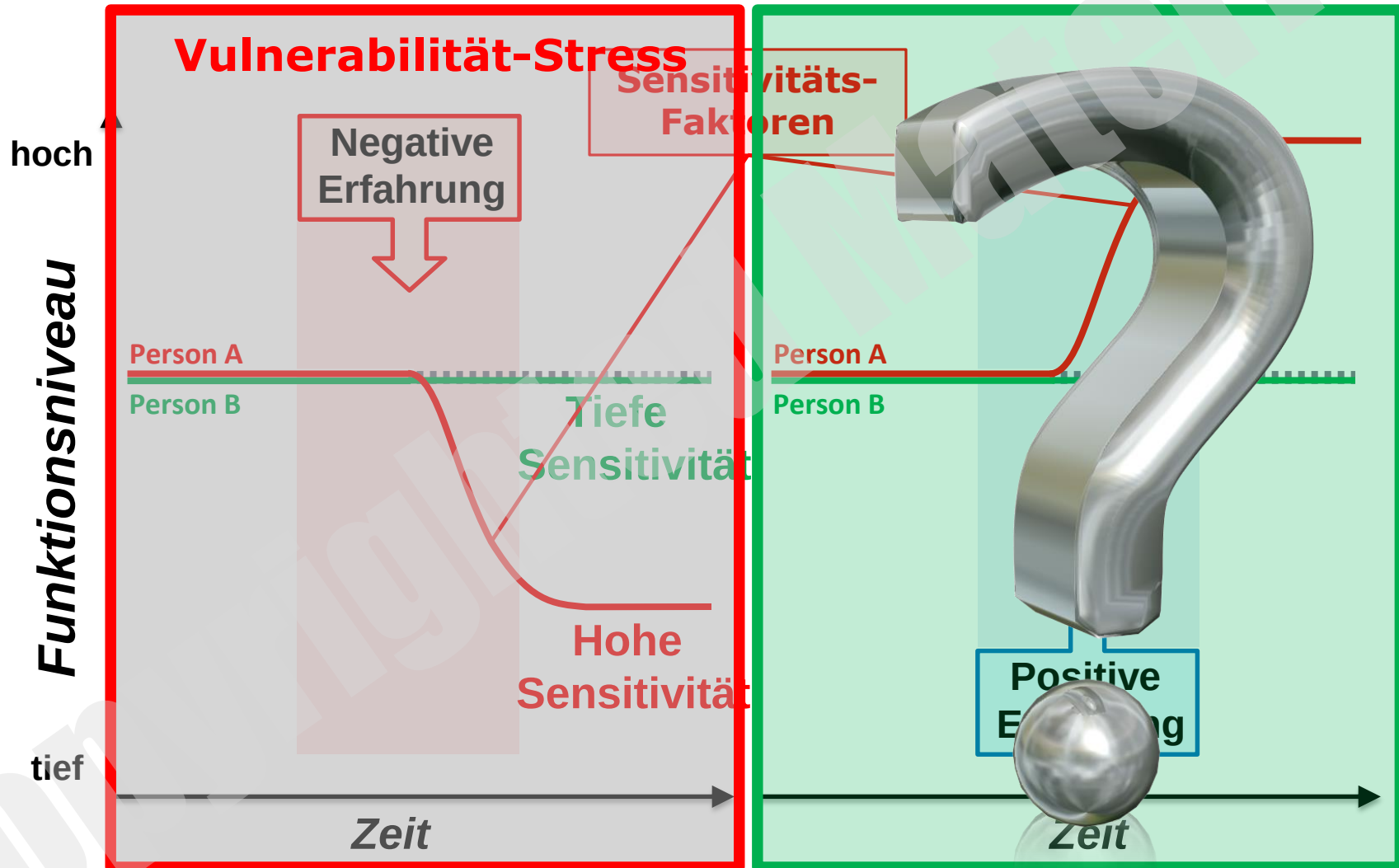
2. Manche sind grundsätzlich sensitiver als andere

3. Sowohl bezüglich *negativer* als auch *positiver* Erfahrungen

Belsky, J. & Pluess, M. (2009). Beyond Diathesis-Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885-908.

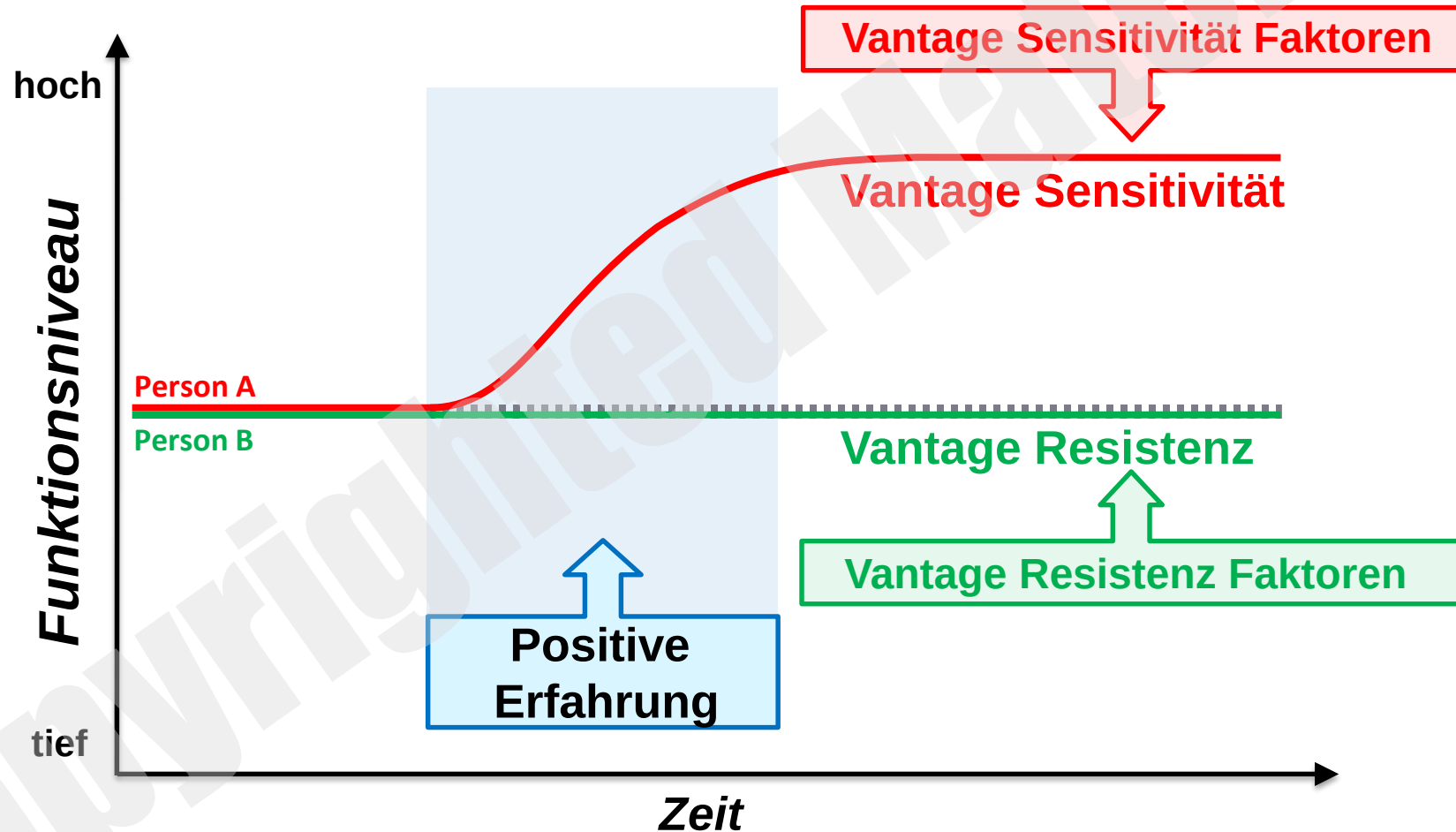


Differentielle Suszeptibilität



Belsky, J. & Pluess, M. (2009). Beyond Diathesis-Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885-908.

Vantage Sensitivität

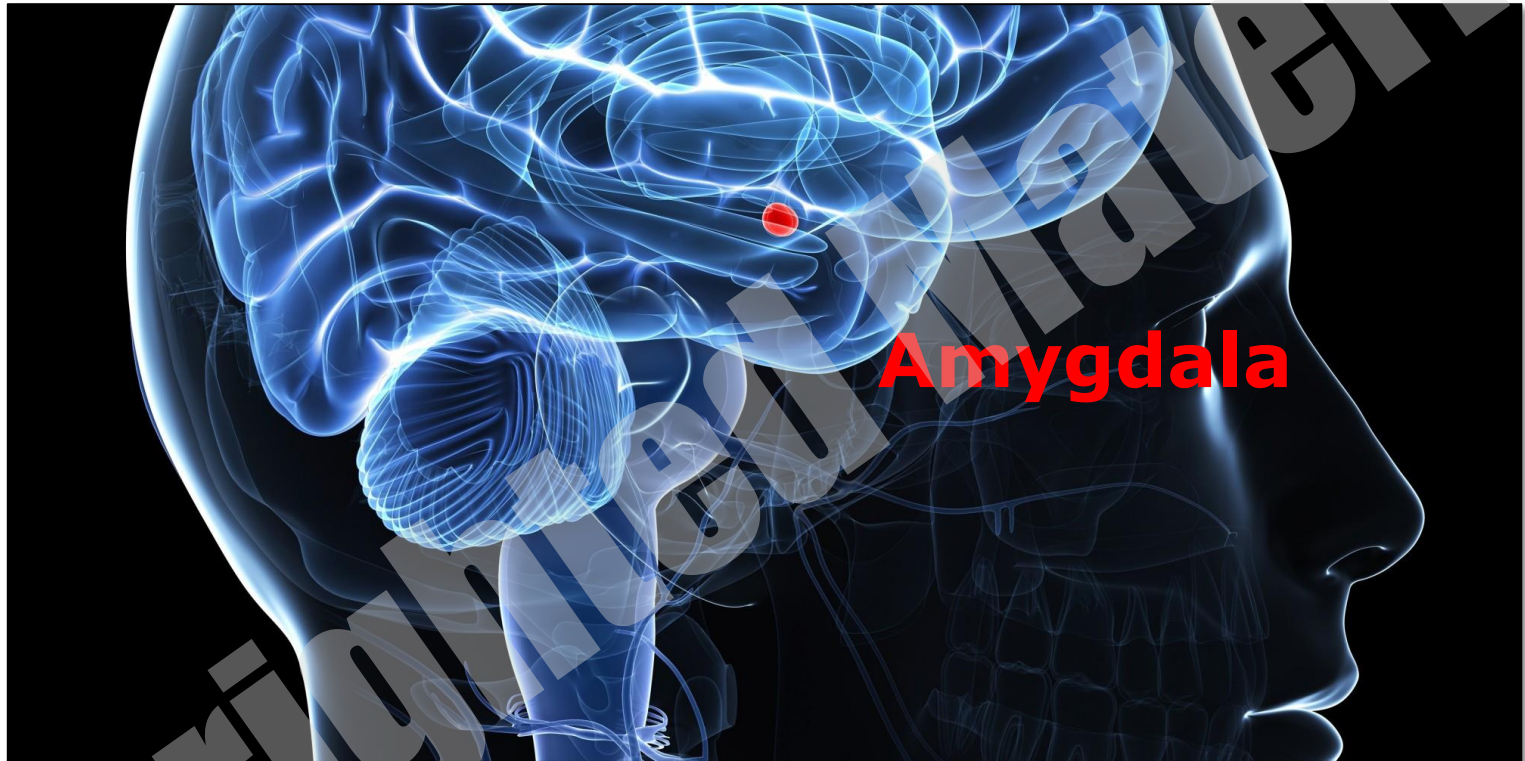


Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901-916. doi: 10.1037/a0030196

Biologie der Sensitivität



Biologie der Sensitivität

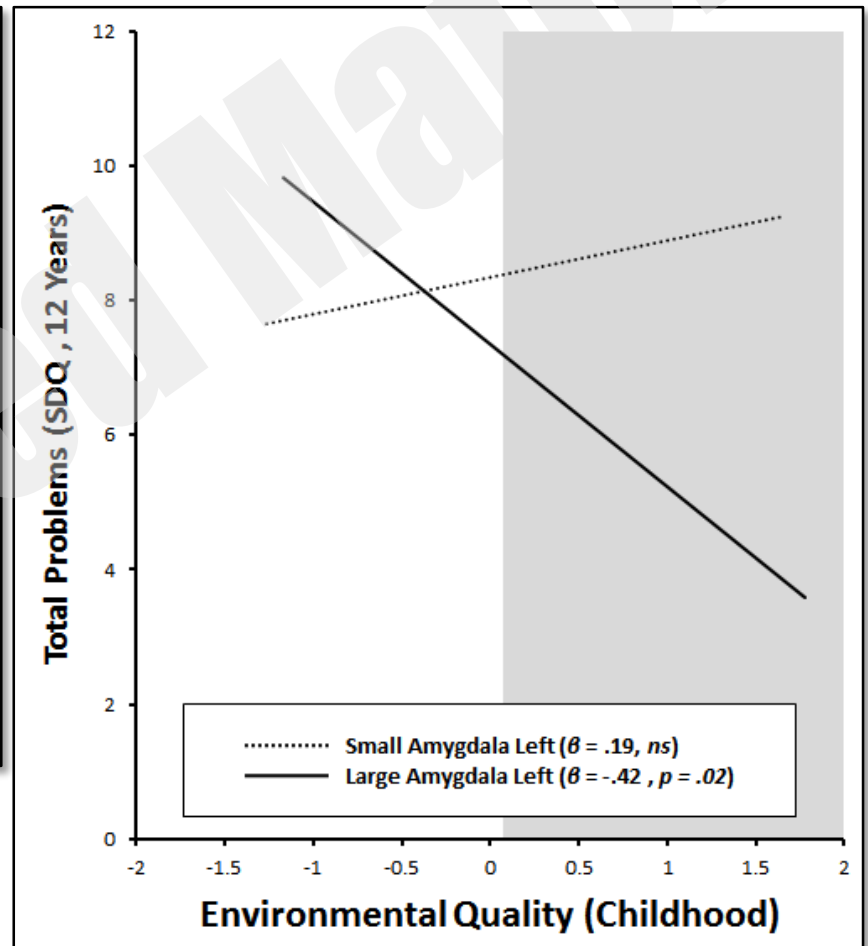
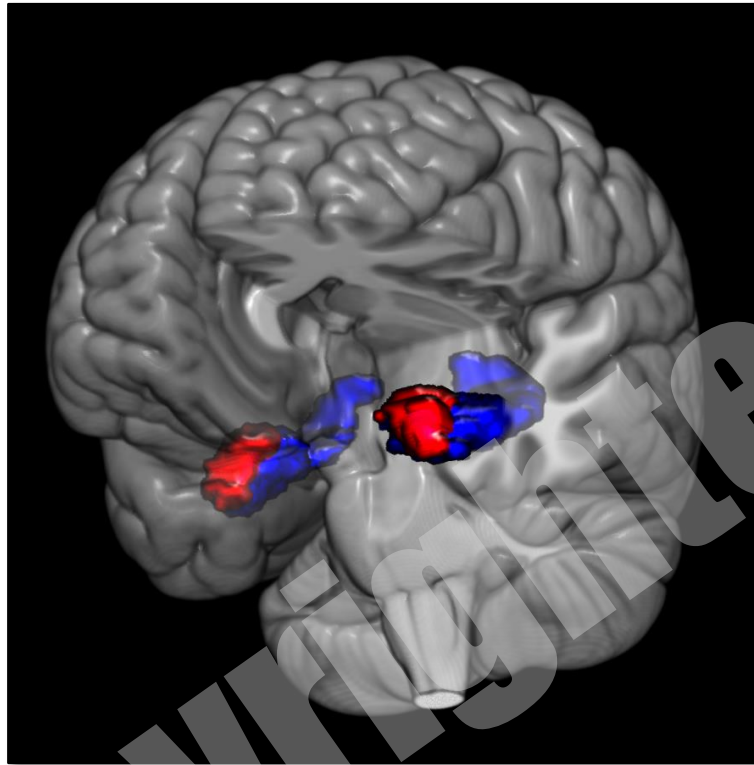


■ Neurosensitivität

- Sensitive Menschen haben ein zentrales Nervensystem welches Erfahrungen einfacher und tiefer registriert (Aron, 1996; Belsky, 2005; Belsky & Pluess, 2009)

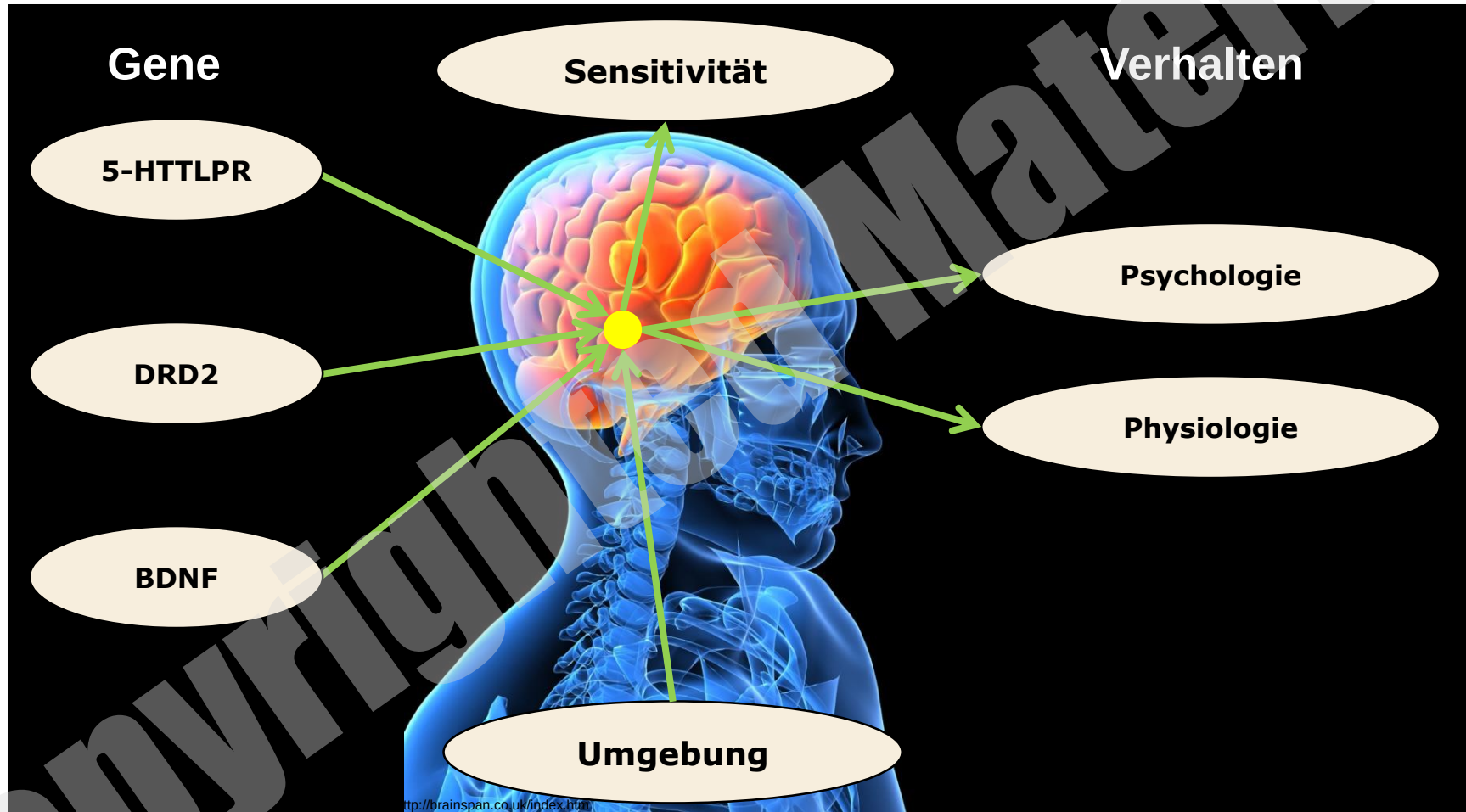
Biologie der Sensitivität

■ Volumen der Amygdala



Pluess, M., De Brito, S. A., Jones, A., Plomin, R., McCrory, E., & Viding, E. (in preparation). Differential Susceptibility to the Early Environment as a Function of Individual Differences in Brain Structure.

Neurosensitivität



Pluess, M., Stevens, S., & Belsky, J. (2013). Differential Susceptibility: Developmental and Evolutionary Mechanisms of Gene-Environment Interactions. In M. Legerstee, D. W. Haley & M. H. Bornstein (Eds.), *The Infant Mind: Origins of the Social Brain*. New York: Guilford.

Hochsensibilität

Hochsensibilität

▪ Sensory Processing Sensitivity (SPS)

- Dr Elaine Aron (1996)



• Persönlichkeitseigenschaft (ca.20%):

- Höhere Wahrnehmung der Umgebung
- Tiefere Verarbeitung von Eindrücken
- Tendenz sich in stark stimulierenden Situationen überfordert zu fühlen

• Facetten von SPS:

- Verhaltenshemmung
- Sensorische Sensitivität
- Kognitive Verarbeitung
- Emotionale/Physiologische Reaktivität

SENSITIVETM
THE MOVIE

<http://sensitivethemovie.com/>

<https://www.kanopystreaming.com/product/sensitive-untold-story>

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.

Hochsensibilitäts-Fragebogen

- Ursprünglich mit 27 Fragen (Aron & Aron, 1997)
 - Kurzversionen für Kinder und Erwachsene

INSTRUCTIONS: Answer each question according to the way you personally feel, using the following scale:

1	2	3	4	5	6	7
Not at All			Moderately			Extremely

1. Do you seem to be aware of subtleties in your environment?
2. Are you easily overwhelmed by things like bright lights, strong smells, coarse fabrics, or sirens close by?
3. Do you have a rich, complex inner life?
4. Do you get rattled when you have a lot to do in a short amount of time?
5. Are you deeply moved by the arts or music?
6. Are you annoyed when people try to get you to do too many things at once?
7. Do you make a point to avoid violent movies and TV shows?
8. Do you find it unpleasant to have a lot going on at once?
9. Do changes in your life shake you up?
10. Do you notice and enjoy delicate or fine scents, tastes, sounds, works of art?
11. Are you bothered by intense stimuli, like loud noises or chaotic scenes?
12. When you must compete or be observed while performing a task, do you become so nervous or shaky that you do much worse than you would otherwise?

Pluess, M., Lionetti, F., Aron, E., & Aron, A. (in preparation). Individual Differences in Environmental Sensitivity: Experimental Evidence.



Sensitivitäts-Gruppen

Löwenzahn

- Nicht hochsensibel
- Mehrheit (80%)



Orchideen

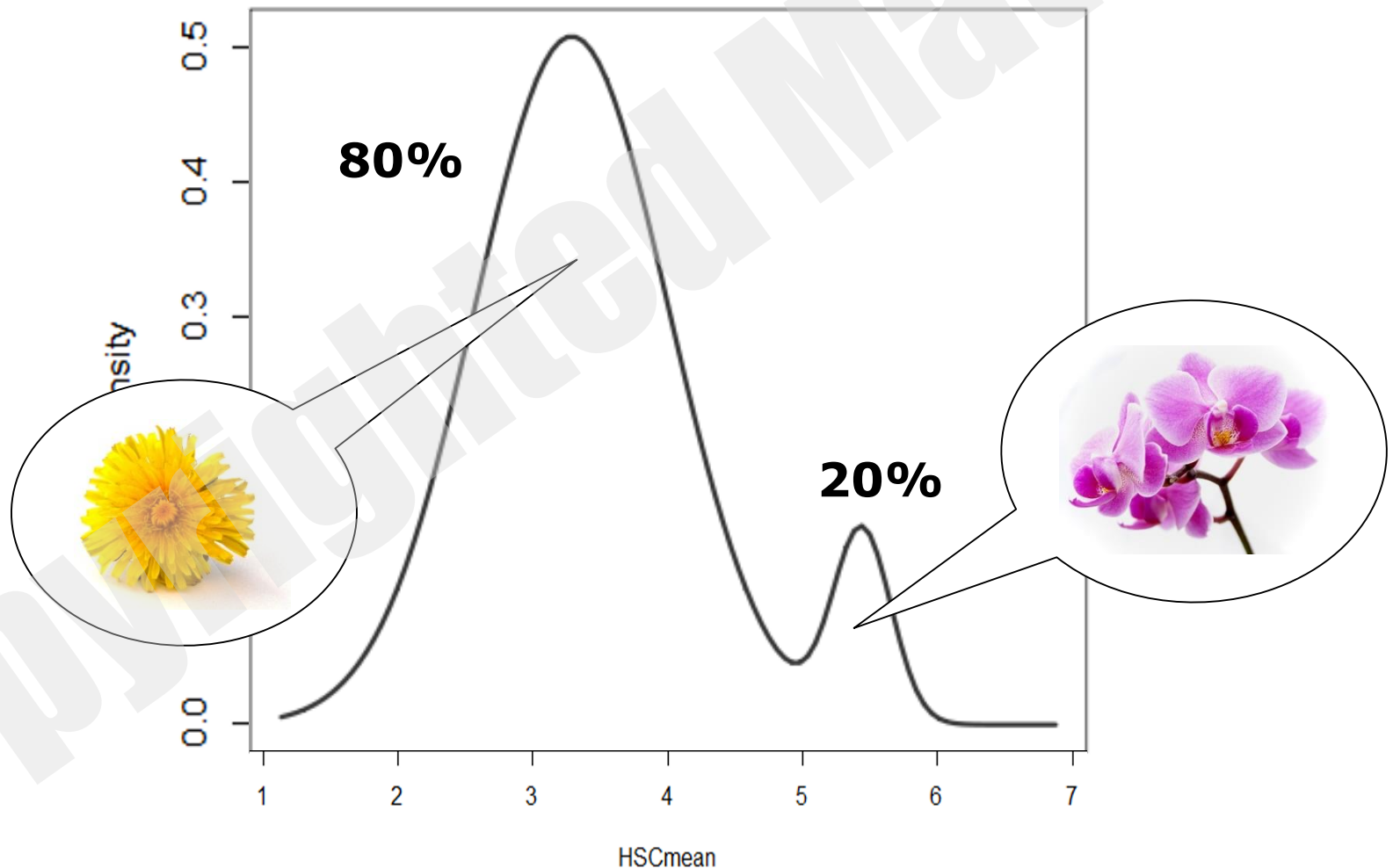
- Hochsensibel
- Minderheit (20%)



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.

Sensitivitäts-Gruppen

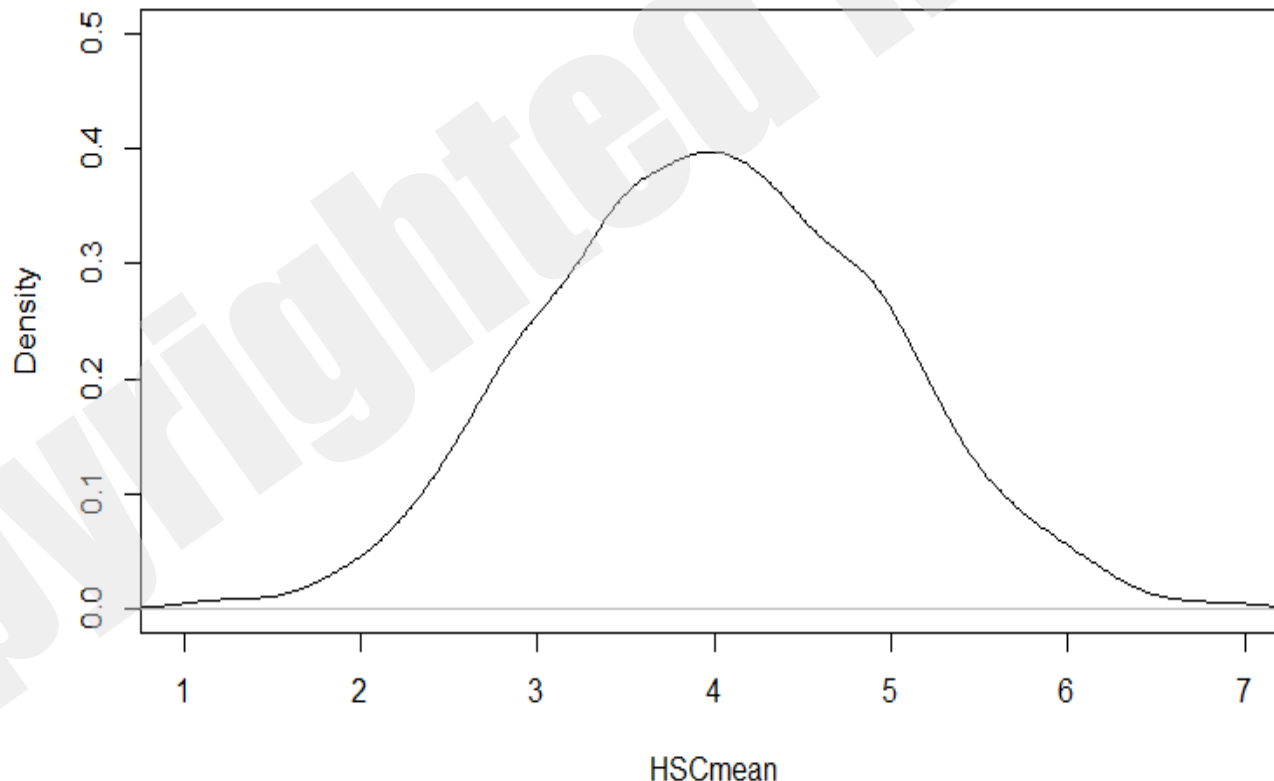
- Gibt es diese zwei Gruppen in der allgemeinen Bevölkerung?



Sensitivitäts-Gruppen

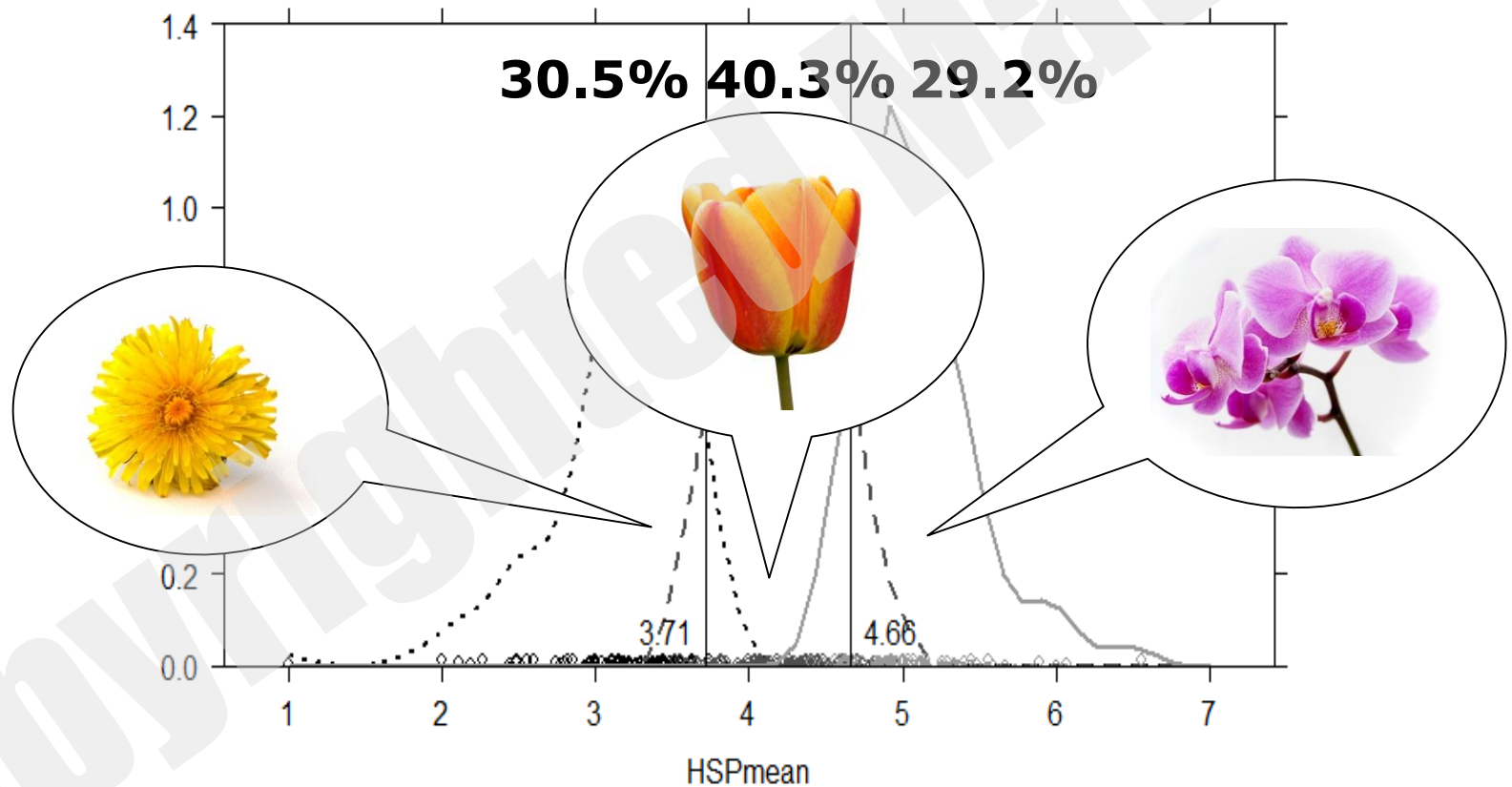
▪ Verteilung von Sensitivität

- Normalverteilung statt bimodale Verteilung
- Ähnlich wie die meisten allgemeinen Persönlichkeits-eigenschaften



Sensitivitäts-Gruppen

- **Was sagen die empirischen Daten?**
 - Latent Class Analysis (N = 901 Studenten)



Lionetti, F., Aron, A., Aron, E., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (in revision). Dandelions, Tulips, and Orchids: Evidence for the Existence of Low, Medium, and High Sensitive Individuals in the General Population.

Sensitivität und Persönlichkeit

- **Britische Zwillingsstudie (TEDS)**
 - **N = 586** Teenager

	HSC	EOE	AES	LST
Neuroticism	.31**	.38**	-.10	.23**
Extraversion	-.18**	-.28**	.21**	-.22**
Openness	.16**	.02	.25**	.15**
Agreeableness	.02	-.04	.04	.08
Conscientiousness	-.10	-.13**	.16**	.04

Hochsensibilität

- **Geboren oder erworben?** (Assary et al., in preparation)

47%

**der Unterschiede erklären
sich durch erbliche
Faktoren**

53%

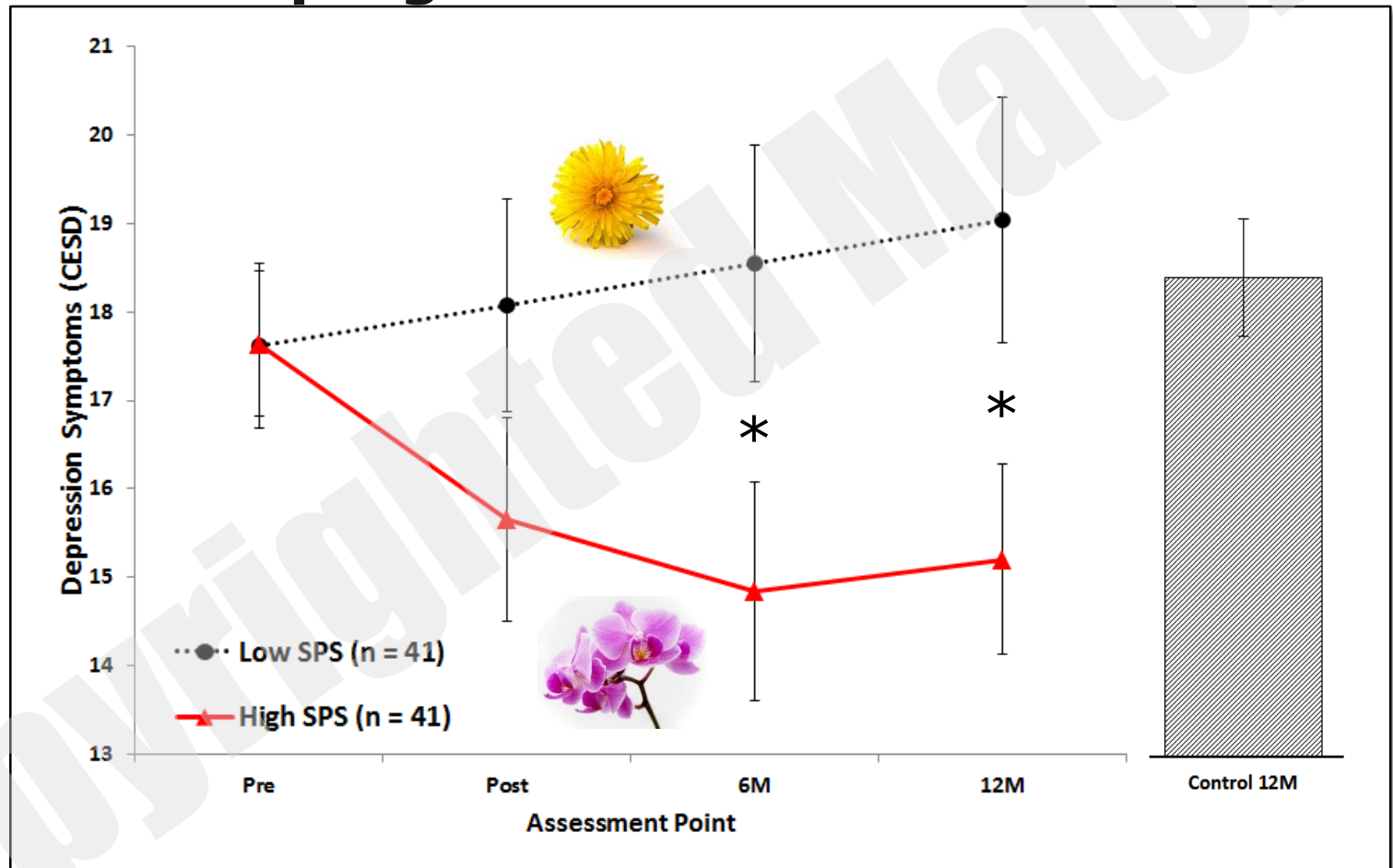
**der Unterschiede sind
erworben**



Beeinflusst Hochsensibilität Sensitivität bezüglich der Umwelt?

Sensitivität und Intervention

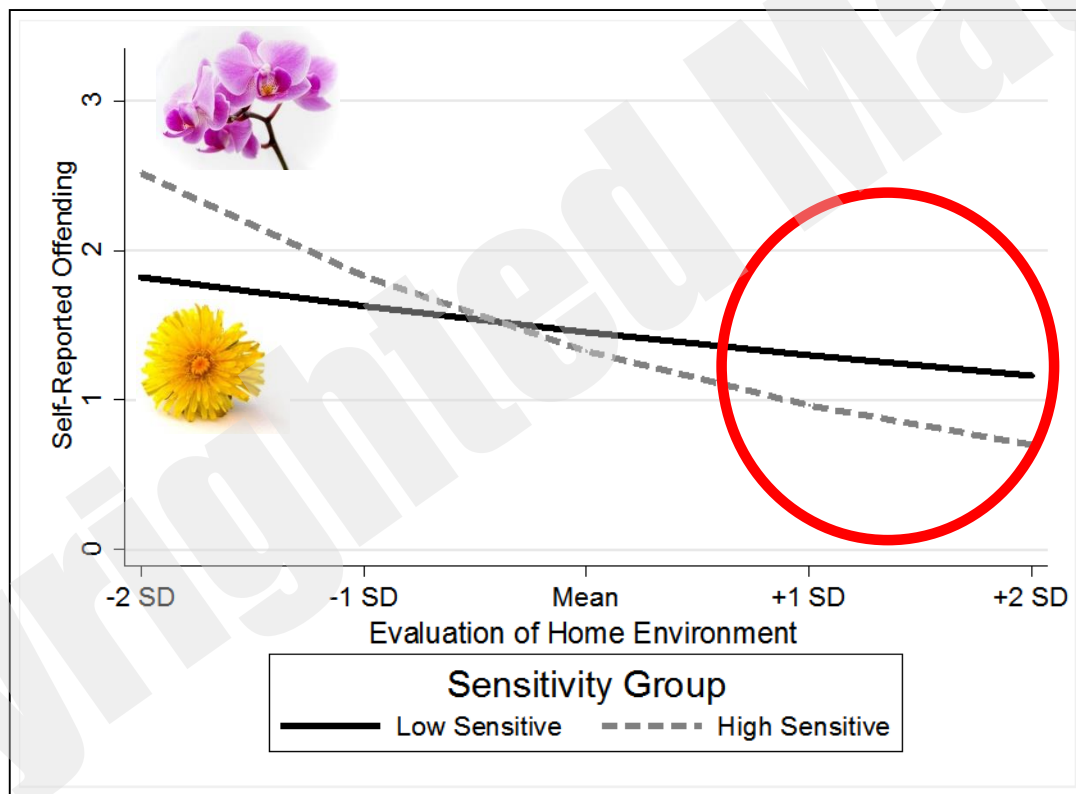
▪ Resilienzprogramm



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(0), 40-45.

Sensitivität und Familienqualität

- **Rückfall jugendlicher Straftäter**
 - N = 1,216 männliche Straftäter, 13-17 Jahre alt



Donley, S. V., Fine., A., Simmons, C., Pluess., M., & Cauffman, E. (submitted). Environmental sensitivity among juvenile offenders: Do some juvenile offenders benefit from positive home environments more than others?

Zusammenfassung

Zusammenfassung

- Menschen unterscheiden sich in ihrer Sensitivität **sowohl negativ als auch positiv**
- Sensitivität kann **mit einem Fragebogen gemessen** werden
- Menschen lassen sich in drei Sensitivitätskategorien einteilen: **hoch, mittel, tief**
- **Sensitivität beeinflusst die Reaktion** auf Interventionen und Erfahrungen

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Michael Pluess, Ph.D.

Department of Biological and Experimental Psychology, Queen Mary University of London, United Kingdom

Email: m.pluess@qmul.ac.uk Website: www.michaelpluess.com