

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
ЗВ'ЯЗОК ВИСОКОЧУТЛИВОСТІ З ПЕРЕЖИВАННЯМ СТРЕСУ ТА
КОПІНГ-ПОВЕДІНКОЮ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувача вищої освіти

ОС «Бакалавр»

Карини ЧЕБОТАР

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент,

доцент кафедри психології

розвитку

Наталія БУЛАТЕВИЧ

Допустити до захисту в ЕК

кафедри психології розвитку

Протокол № _____ від _____

Завідувач кафедри:

доктор психологічних наук, професор

Наталія ДЕМБИЦЬКА

_____ (підпис)

Київ – 2025

ПЛАН

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ВИСОКОЧУТЛИВІСТЮ З ПЕРЕЖИВАННЯМ СТРЕСУ ТА КОПІНГ- ПОВЕДІНКОЮ.	7
1.1. Феномен високочутливості в психологічних дослідженнях.	7
1.2. Переживання стресу людьми з різною вираженістю чутливості.....	14
1.3. Зв'язок між високою чутливістю та копінг-поведінкою: огляд досліджень	18
Висновки до Розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ВИСОКОЧУТЛИВОСТІ НА КОПІНГ-ПОВЕДІНКУ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ	24
2.1. Вибірка та процедура дослідження.....	24
2.2. Методи дослідження високочутливості	28
2.3. Методи дослідження суб'єктивного переживання стресу та резильєнтності	36
2.4. Методика вивчення копінг-поведінки	38
Висновки до Розділу 2	40
РОЗДІЛ 3.....	41
ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ВИСОКОЧУТЛИВОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКУ	41
3.1. Аналіз шкали високочутливості.....	41
3.2. Аналіз зв'язку високочутливості, переживання стресу та рівня стресостійкості.	42
3.3. Аналіз медіаційного впливу копінг-стратегій на переживання стресу та стресостійкість	49
3.4. Дискусія результатів.....	63
Висновки до Розділу 3	67
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ характеризується високою інтенсивністю інформаційного потоку, частими змінами соціального середовища та підвищеним рівнем стресових впливів. У таких умовах особливого значення набуває вивчення індивідуальних відмінностей у сприйнятті й подоланні життєвих труднощів. Однією з таких відмінностей є високочутливість (sensory processing sensitivity, SPS) — риса темпераменту, яка зумовлює глибшу обробку сенсорної інформації, підвищену емоційну реактивність та схильність до перевантаження стимулами (Aron, 1997).

За оцінками Елейн Арон, авторки концепції високочутливості, цю характеристику мають близько 15–20% населення (Aron, 2010), однак вона досі недостатньо вивчена в контексті психологічної адаптації, особливо в українському соціокультурному просторі. Зокрема, відкритим залишається питання про те, як саме високочутливі особи переживають стрес, які копінг-стратегії обирають, і чи справді вони є менш стресостійкими, як це часто помилково вважається.

У період соціальної невизначеності, постійних зовнішніх викликів та зростання психоемоційного навантаження в молодіжному середовищі, актуальним є не лише вивчення загального рівня стресу, а й розуміння унікальних патернів реагування на нього, притаманних високочутливим людям. Це знання є важливим для подальшого розвитку програм психологічної підтримки та саморегуляції.

Метою нашого дослідження є проаналізувати взаємозв'язок високочутливості, суб'єктивного переживання стресу та копінг-поведінки у молодих дорослих.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену високочутливості, переживання стресу та копінг-стратегій.

2. Здійснити емпіричне дослідження рівня високочутливості, суб'єктивного стресу, стресостійкості та копінг-поведінки.

3. Виявити відмінності у переживанні стресу та використанні копінг-стратегій у респондентів з різним рівнем високочутливості.

4. Проаналізувати зв'язки між високочутливістю, стресом, стресостійкістю та типами копінг-стратегій.

5. Оцінити медіаційну роль копінг-стратегій у зв'язку між високочутливістю та рівнем суб'єктивного стресу.

Об'єкт дослідження: феномен високочутливості.

Предмет дослідження: зв'язок високочутливості з переживанням стресу та копінг-поведінкою.

Методологія та методи дослідження. У дослідженні використано такі емпіричні методи:

1. Опитувальник високочутливості Елейн Арон (HSP Scale) — для визначення рівня сенсорної чутливості, нова версія (Aron, 2024). Адаптація для української вибірки була здійснена нами.

2. Шкала суб'єктивного переживання стресу (Perceived Stress Scale-10) — для оцінки поточного рівня стресу, створена Кохеном (Cohen et al., 1983). Адаптована Вельдбрехт О. і Тавровецькою Н. (Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І., 2022).

3. Шкала стресостійкості (CD-RISC-10) Коннора-Девідсона — для вимірювання резильєнтності (Connor & Davidson, 2003). Адаптована Школіною Н. та співавторами (Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А., 2020).

4. Опитувальник копінг-стратегій Brief COPE — для визначення переважаючих стратегій подолання стресу Карвера К. (Carver, 1997), адаптований Савченко О. та співавторами (Алексіна, Н., Лавриненко, Д., Савченко, О., & Герасименко, О., 2024).

5. Методика ТІРІ — для перевірки дискримінантної валідності шкали HSP Гослінга С., Рентфроу П. та Свонна В. (Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., &

Swann, W. B. Jr., 2003). Адаптація Кліманської М. та Галецької І. (Klimanska, M., & Haletska, I., 2019).

Статистичні методи: кореляційний, регресійний, кластерний та медіаційний аналіз.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 60 осіб віком від 18 до 25 років, переважно студенти та молоді фахівці. Вибірка формувалася із урахуванням результатів за шкалою HSP та поділена на дві основні групи: група високочутливих осіб (високий рівень за шкалою чутливості), контрольна група (середній рівень чутливості).

Наукова новизна. У дослідженні вперше в українському контексті комплексно проаналізовано зв'язок між високочутливістю, суб'єктивним стресом, стресостійкістю та копінг-стратегіями. Виявлено, що високочутливі особи мають не нижчу стресостійкість, а інший стиль обробки та реагування на стресові події, що зумовлює вибір певних копінг-стратегій. Отримано попередні дані щодо типових копінг-профілів серед високочутливих осіб.

Гіпотези дослідження. У межах емпіричної частини були висунуті такі гіпотези:

1. Високочутливі особи не є менш стресостійкими, ніж особи з середнім рівнем чутливості, проте по-іншому переживають та інтерпретують стресові ситуації.

2. Високочутливі особи частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема уникнення, румінацію, пошук емоційної підтримки.

3. Серед високочутливих людей існують різні копінг-профілі, які можуть бути згруповані в окремі кластери, що вказує на унікальний стиль адаптації до стресу.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, викладачів та тренерів із розвитку емоційного інтелекту, а також у створенні програм саморегуляції для осіб з високим рівнем чутливості. Отримані дані можуть

сприяти психопрофілактиці вигорання, розвитку усвідомлених стратегій самопомоги та зниженню ризиків хронічного стресу серед молоді.

Достовірність та обґрунтованість результатів. Достовірність дослідження забезпечена використанням стандартизованих, валідизованих методик, математичною обробкою даних, відповідністю вибірки меті дослідження, а також дотриманням етичних норм у процесі збору інформації.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу; трьох розділів з висновками до кожного із них; загальних висновків; списку використаних джерел, що налічує 53 найменувань (із них 50 іноземною мовою).

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ВИСОКОЧУТЛИВІСТЮ З ПЕРЕЖИВАННЯМ СТРЕСУ ТА КОПІНГ- ПОВЕДІНКОЮ.

1.1. Феномен високочутливості в психологічних дослідженнях.

Висока чутливість, або чутливість сенсорної обробки (SPS), являє собою генетично обумовлену рису, яка характеризується «більшою глибиною обробки, усвідомленням тонкощів, емоційною реактивністю та емпатією, а також підвищеною чутливістю як до позитивних, так і до негативних стимулів» (Aron et al., 2012). Вперше концептуалізована Елейн Арон у середині 1990-х років, висока чутливість охоплює сукупність рис, які проявляються приблизно у 15-20% населення. Відповідно до теоретичної концепції Арон Е., високочутливі люди мають «більш чутливу центральну нервову систему та глибшу когнітивну обробку фізичних, соціальних та емоційних стимулів» (Acevedo et al., 2014). Це підвищене сприймання впливає з того, що Арон називає акронімом DOES: глибина обробки, надмірна стимуляція, емоційна реактивність, або емпатія та чутливість до тонких подразників. Як зазначає Плюсс (Pluess, 2015), «SPS — це не розлад, а скоріше загальна, спадкова риса темпераменту, яка має як витрати, так і вигоди, які залежать від середовища».

Концепція високої чутливості не є новим явищем, а радше результатом десятиліть психологічних досліджень, що вивчали індивідуальні відмінності в сенсорній та емоційній обробці. Основу для розуміння чутливості як окремого психологічного конструкту заклали класичні дослідження дитячого темпераменту.

Томас і Чесс (Thomas & Chess, 1977) були одними з перших, хто систематично досліджував вроджені індивідуальні відмінності, ввівши поняття "зовнішня чутливість". Їхні дослідження виявило підгрупу дітей, які демонстрували більш інтенсивні реакції на зовнішні подразники, а в поєднанні з такими рисами, як соціальне уникання, становили так званий тип

«повільно пристосовуваних» дітей. Ця робота стала ключовою у визнанні того, що люди суттєво відрізняються за своєю неврологічною та психологічною реакцією на зовнішній досвід.

Цю ідею розвинуло дослідження Петрі (Petrie, 1967), яке розглядало індивідуальні відмінності в сенсорній та перцептивній обробці. Петрі запропонував модель «редукторів» і «підсилювачів», згідно з якою люди відрізняються за тим, як вони оброблюють сенсорні сигнали: редуктори мають нижчу сенсорну чутливість і пригнічують інтенсивність стимулів, тоді як підсилювачі мають протилежну тенденцію – вони сприймають стимули як більш виражені.

Файн (Fine, 1972, 1973) пов'язав сенсорну чутливість її когнітивними стилями людини, зокрема з концепцією “залежності-незалежності від поля” (field dependence-independence). Він виявив, що люди з вищою сенсорною чутливістю краще виконують завдання на розрізнення кольорів і ваги, та частково підтвердив гіпотезу щодо схильності високочутливих людей до детального аналізу стимулів.

Не менш важливими стали роботи Мехрабіана (Mehrabian, 1976, 1991; Mehrabian & O'Reilly, 1980). Він розробив шкалу низької здатності до фільтрації стимулів (low stimulus screening) та емоційної збудливості, припускаючи, що підвищена збудливість є саме наслідком, а не причиною підвищеної відкритості до сенсорних впливів, та продемонстрував, що висока чутливість є вимірною і послідовною психологічною рисою в різних контекстах і групах населення.

Пізніше за результатами факторного аналізу 60-пунктового опитувальника щодо чутливості Satow (Satow L., 1987) вперше класифікував людей за її рівнями та виокремив ключові компоненти цього феномену: низький сенсорний поріг, швидке сприйняття стимулів і низьку толерантність до інтенсивної або тривалої стимуляції.

Ці фундаментальні дослідження довели, що чутливість є незалежним психологічним феноменом, який характеризується особливими патернами

сенсорної обробки, емоційної реактивності та взаємодії з навколишнім середовищем. В цьому контексті варто зазначити, що на формування феномену високочутливості суттєво вплинули дослідження інтроверсії та її відмінностей від інших особистісних характеристик. В науковому дискурсі довгий час висока чутливість вважалася тотожною інтроверсії та подібним психологічним конструктам, або їхньою складовою, проте навіть класичні психологічні дослідження спростовують це уявлення.

Айзенк (1981, 1991) пов'язував інтроверсію з підвищеною кортико-ретикулярною активацією, що фактично означає більш високий рівень збудливості нервової системи, однак його гіпотеза не змогла пояснити всі особливості високочутливих людей. Наприклад, Harley і Matthews (Harley & Matthews, 1992) виявили, що високочутливі люди демонструють кращу продуктивність у складних когнітивних завданнях, хоча згідно з гіпотезою Айзенка вони повинні демонструвати зниження результатів через надмірне збудження. Крім того, Джин (Jean, 1986) зазначив, що інтроверти не просто більш збудливі, але мають специфічну тенденцію до уповільнення реакції на подразники, що також суперечить припущенню про їх підвищену чутливість. Подібні труднощі в поясненні чутливості виникли в рамках моделі Грея (Gray, J. A., 1981), який визнав, що його концепція не охоплює особливостей чуттєвого сприйняття інтровертів. Він припустив, що більша чутливість до покарання може бути пов'язана з активністю поведінкової гальмівної системи (BIS), але це пояснення також було обмеженим.

Інші дослідження, включно з дослідженнями Чіка (Cheek, J. M., 1989) і Гілмартіна (Gilmartin, B. G., 1987), підтвердили, що висока сенсорна чутливість впливає на соціальну поведінку, але не є її єдиним визначальним фактором, відповідно, чутливість до сенсорної інформації є окремим виміром особистості, а не побічним продуктом замкнутості чи сором'язливості. Наприклад, Гілмартін виявив, що люди з високою чутливістю більше реагують на несподівані звуки, більш чутливі до температури та болю та частіше мають алергічні реакції, проте їхня соціальна поведінка залежала не

лише від біологічних особливостей, а й від умов виховання. Зокрема, 89% несором'язливих чоловіків мали щасливе дитинство, а серед сором'язливих цей показник був значно нижчим. Це підтверджує те, що сенсорна чутливість є вродженою, але її прояви можуть модулюватися середовищем.

Достатньо вагомим підтвердженням незалежності високої чутливості від інтроверсії було отримано в дослідженнях Smolewska (Smolewska et al., 2006), які показали, що висока чутливість є окремою рисою, яка має нейрофізіологічну основу і не пов'язана безпосередньо з рівнем соціальної активності. Це узгоджується з висновками самої Арон (Aron et al., 1997), що хоча 70% високочутливих людей є інтровертами, існує також значний відсоток високочутливих екстравертів. Таким чином, високу чутливість слід розглядати як самостійну характеристику особистості, яка не обов'язково визначає рівень комунікабельності чи схильності до самотності.

Високу чутливість також часто помилково пов'язують із тривожністю. Проте дослідження Liss (Liss et al., 2005) виявили, що високочутливі люди дійсно можуть відчувати підвищений рівень стресу в стресовому середовищі, але вони не виявляють постійного відчуття небезпеки або нав'язливих тривожних думок, характерних для генералізованого тривожного розладу. Крім того, Арон (Aron et al., 2010) підтвердили, що на противагу особам із хронічною тривогою люди з високою чутливістю, виявляючи сильніші реакції на стресові ситуації, також здатні до ефективнішого емоційного відновлення після них.

Так само висока чутливість не є синонімом емоційної нестабільності або імпульсивності, які спостерігаються зокрема при межовому розладі особистості (МРО). Greven (Greven et al., 2019) виявили, що попри те, що людям з високою чутливістю властива висока емоційна реактивність, вони значно рідше демонструють імпульсивну поведінку або проблеми з емоційною регуляцією, які є характерними для МРО, тобто високочутливі люди можуть переживати свої емоції глибше, але не діють необдуманно під їхнім впливом. Крім того, згідно з дослідженням Acevedo (Acevedo et al.,

2018), високочутливі люди мають підвищену активність у ділянках мозку, пов'язаних із емпатією та свідомою обробкою інформації, що вказує на їх здатність реагувати більш обдуманно. Таким чином, висока чутливість відрізняється від емоційної нестабільності саме здатністю до глибокого аналізу і контролю емоційних реакцій.

Концепція чутливості до сенсорної обробки Арон характеризується чотирма ключовими характеристиками, об'єднаними у модель DOES. Глибина обробки (D) означає ретельну та широку когнітивну обробку стимулів, яка проявляється вираженою рефлексивністю та детальним розглядом інформації. За словами Арон (Aron et al., 1997), особи з високим рівнем чутливості «ретельніше обробляють інформацію та роблять більш тонкі розрізнення». Ця характеристика є фундаментальною для структури DOES, яка інкапсулює основні особливості ознаки SPS. Weyn (Weyn et al., 2021) надали емпіричну підтримку цьому аспекту у своїх дослідженнях на підлітках, продемонструвавши, що підвищена глибина обробки корелює з підвищеною увагою до деталей і більш ретельним розглядом наслідків. Так само Jagiellowicz (Jagiellowicz et al., 2011), використовуючи функціональну магнітно-резонансну томографію, спостерігали більшу активацію в областях мозку, пов'язаних з візуальною обробкою вищого порядку, серед осіб з високими балами чутливості.

Ще один критичний вимір високочутливості становить сприйнятливість до надмірної стимуляції, при якій індивіди відчувають підвищену реакцію на подразники навколишнього середовища, що потенційно може призвести до стану перевантаження. Арон (Aron et al., 2010) пояснює це явище: «Коли стимуляція перевищує певний рівень, вони [високочутливі люди] досягають точки дискомфорту раніше, ніж інші». Ця характеристика відображає схильність високочутливих людей відчувати сенсорне перевантаження в середовищах, які можуть не впливати на інших подібним чином. Jagiellowicz (Jagiellowicz et al., 2011) надали суттєві докази цього аспекту за допомогою свого нейровізуалізаційного дослідження, яке

виявило, що особи, які отримали високі оцінки за шкалою високочутливості, продемонстрували підвищену нейронну активність у відповідь на візуальні стимули, особливо при розпізнаванні тонких змін. Ця підвищена нервова чутливість ілюструє фізіологічні основи досвіду надмірної стимуляції, який Арон описує як невід'ємну частину фенотипу чутливості до сенсорної обробки.

Емоційна реактивність і емпатія є ще одним фундаментальним компонентом риси високої чутливості, що характеризується яскраво вираженими емоційними реакціями та підвищеним емпатичним розумінням. Арон (Aron et al., 1991) формулює цей аспект як «сильніші емоційні реакції, як позитивні, так і негативні», припускаючи, що високочутливі люди відчують емоції з більшою інтенсивністю та відтінком, ніж ті, хто має нижчі значення за шкалою. Ця підвищена емоційна чутливість відображається і в високій емпатичній обізнаності, при цьому Арон (Aron et al., 2010) зазначає, що високочутливі люди «також більше залежать від настрою та емоцій інших людей». Плюсс (Pluess, M., & Boniwell, I. (2015)) підтвердив цю характеристику шляхом дослідження чутливості навколишнього середовища, продемонструвавши, що люди з високим показником чутливості виявляють сильніші емоційні реакції як на позитивні, так і на негативні стимули.

Чутливість до тонкощів являє собою четвертий основний елемент чутливості і проявляється як посилене усвідомлення тонких подразників, які можуть залишитися поза увагою менш чутливих осіб. Арон (Aron et al., 1997) описує цю якість як «більше усвідомлення сенсорної стимуляції», наголошуючи на здатності виявляти й обробляти тонкощі навколишнього середовища через різні сенсорні модальності. В своїх подальших роботах вона (Aron et al., 2010) уточнює, що високочутливі люди «помічають тонкощі, які інші пропускають» і вказує, що це підвищене сприйняття є центральною рисою чутливого темпераменту. Ліонетті та ін. (Lionetti, F., 2018) надали емпіричне підтвердження цього аспекту шляхом дослідження

таксономії чутливості навколишнього середовища орхідеї-кульбаби-тюльпана, продемонструвавши, що люди, класифіковані як «орхідеї» (високочутливі), демонструють посилене сприйняття тонких сигналів навколишнього середовища.

Недавні нейровізуалізаційні та психологічні дослідження підтверджують емпіричну достовірність концепції високої чутливості. Дослідження фМРТ Acevedo et al (Acevedo et al., 2014) виявили підвищену активність у областях мозку, пов'язану з емпатією, емоційною обробкою та свідомим аналізом інформації серед високочутливих людей, що вказує на глибшу обробку ними соціальних і сенсорних подразників. Pluess (Pluess, 2015) пов'язав високу чутливість із «диференціальною сприйнятливістю», пояснюючи, як чутливі люди демонструють посилену реакцію як на сприятливі, так і на несприятливі впливи навколишнього середовища, враховуючи їхню емоційну вразливість і водночас сприяючи глибокому особистісному зростанню за сприятливих умов. Wolf (Wolf et al., 2008) запропонував еволюційну перспективу, припускаючи, що висока чутливість є адаптивною рисою, яка покращує виживання в соціальних групах через підвищену увагу до деталей і потенційних загроз та одночасно сприяє соціальній згуртованості через розвинені емпатичні здібності та співчуття.

Комплексні дослідження останнього десятиліття виявили низку відмінних фізіологічних характеристик, які визначають високочутливих людей (ВЧЛ): підвищена реактивність вегетативної нервової системи (Willemse & Doef, 2024); більш виражена реакція на стрес і швидше фізіологічне відновлення; підвищена неврологічна чутливість до подразників навколишнього середовища (Sudeikis et al., 2024); більша нейронна активація в областях сенсорної обробки; підвищена чутливість до кортизолу та гормональна регуляція (Colombet et al., 2024); більш складне функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової (ГГН) осі; унікальні імунологічні маркери (Tang, 2024): підвищена реактивність імунної системи та запальні процеси; більша чутливість серцево-судинної системи (Buriak & Nechytailo,

2024); більш динамічна варіабельність серцевого ритму та реакція на артеріальний тиск; спеціалізована нейрохімічна обробка (Holzer et al., 2024); чітка регуляція нейромедіаторів, особливо в шляхах серотоніну і дофаміну; підвищена нейропластичність і синаптична зв'язність (Holzer et al., 2024); більш складні утворення нейронних мереж і підвищена пластичність мозку.

Останні дослідження також показують, що високочутливі люди мають низку психологічних відмінностей, які впливають на їхній емоційний стан, соціальну взаємодію та загальне психологічне благополуччя: підвищений емоційний інтелект та емпатія (Gubler et al., 2025); глибока здатність розуміти та орієнтуватися в складних емоційних ландшафтах; підвищена когнітивна складність та інтроспективні здібності (Golonka et al., 2025); більш складна розумова обробка та саморефлексія; підвищена креативність та образне мислення (Laros-van Gorkom et al., 2025); підвищена здатність до інноваційного вирішення проблем та художнього самовираження; глибша екзистенційна обізнаність та філософська орієнтація (Lionetti et al., 2025); більш тонке розуміння складного життєвого досвіду та процесів смислоутворення; підвищений рівень усвідомленості та усвідомлення теперішнього моменту (Tuomisto, 2024); підвищена здатність до глибокої взаємодії з безпосереднім досвідом; складні стратегії емоційної регуляції (Baetens & Deroost, 2025); більш досконалі методи управління та обробки емоційних стимулів; підвищена вразливість до екологічних та соціальних стресорів (Watten et al., 2024); більш інтенсивні психологічні реакції на зовнішні подразники.

1.2. Переживання стресу людьми з різною вираженістю чутливості

Як вже зазначалося в розглянутих нами дослідженнях, високочутливі люди (ВЧЛ), які характеризуються особливістю чутливості сенсорної обробки, демонструють відмінні психофізіологічні реакції на стрес порівняно з тими, хто не має цієї риси. Дослідження постійно виявляють, що люди з

високою чутливістю демонструють підвищену нейронну реакцію на різні стимули, що впливає на те, як вони переживають і обробляють стресові ситуації (Acevedo et al., 2018).

У комплексному психофізіологічному дослідженні Гревен (Greven et al., 2019) виявили, що ВЧЛ демонструють підвищене фізіологічне збудження у відповідь на подразники навколишнього середовища, включаючи підвищену варіабельність серцевого ритму, підвищену реакцію провідності шкіри та більш виражену реактивність кортизолу при зіткненні зі стресовими факторами. Важливо, що ця підвищена реактивність спостерігалася як у нових, так і в знайомих стресових ситуаціях, що свідчить про те, що вона являє собою стабільну характеристику, а не просто реакцію на новизну. Як зазначають Гревен і його колеги, "ця модель реагування не є дефіцитом або розладом, а скоріше альтернативною стратегією взаємодії з навколишнім середовищем".

Взаємозв'язок між високою чутливістю і стресовими реакціями був додатково з'ясований завдяки психонейроендокринологічним дослідженням. Pluess і Boniwell (Pluess & Boniwell, 2015) виявили, що у відповідь на психосоціальні стресори у HSP спостерігається більш виражена активація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової (ГГН) осі, що призводить до вищого рівня вироблення кортизолу. Також вони знайшли докази більш ефективних моделей відновлення після впливу стресу. Як зазначають дослідники, "хоча початкова реактивність може бути сильнішою у високочутливих людей, їхня здатність регулювати стрес і відновлюватися після нього виявляється однаково ефективною, особливо коли вони розвинули відповідні механізми подолання".

Традиційне припущення про те, що люди з підвищеною чутливістю до стресу демонструють нижчу стресостійкість, все частіше піддається сумніву в сучасних дослідженнях. Lionetti (Lionetti et al., 2018) провели лонгітюдне дослідження, вивчаючи реакції на стрес у людей з різним рівнем чутливості, і виявили, що, хоча ВЧЛ повідомляли про більш інтенсивне суб'єктивне

переживання стресу, їхні об'єктивні показники в стресових умовах суттєво не відрізнялися від менш чутливих людей. Дослідники дійшли висновку, що "чутливість не слід ототожнювати з вразливістю; скоріше, вона являє собою інший спосіб обробки та реагування на вимоги навколишнього середовища".

Спираючись на цю відмінність, Slagt (Slagt et al., 2020) запропонували переосмислити стресостійкість у ВЧЛ як "диференційовану сприйнятливність", а не вроджену вразливість. Їхній мета-аналіз 31 дослідження показав, що вони демонструють більшу чутливість як до несприятливих, так і до сприятливих умов, але не демонструють вроджену меншу здатність протистояти стресу. Як зазначають автори, "дані послідовно підтримують думку, що висока чутливість не є недоліком в управлінні стресом, а скоріше іншою моделлю взаємодії зі стресорами, яка може бути як адаптивною, так і дезадаптивною, залежно від контексту та ресурсів" (Slagt та ін., 2020).

Нещодавня робота Black та Kern (Black & Kern, 2020) ще більше прояснила, що реакція на стрес у ВЧЛ відрізняється якісно, а не кількісно, від реакції не-ВЧЛ. Їхнє змішане дослідження включало як фізіологічні вимірювання, так і якісні інтерв'ю, і показало, що люди з високою чутливістю застосовують різні підходи до управління стресовими ситуаціями, часто передбачаючи більш завчасне планування та глибшу когнітивну обробку. Дослідники підкреслили, що "за наявності відповідної підтримки та стратегій, ВЧЛ продемонстрували рівні, а іноді й кращі результати в управлінні хронічними стресами порівняно з менш чутливими колегами".

Досліджуючи стрес на робочому місці, Бріджес і Шендан (Bridges & Schendan, 2019) виявили, що працівники ВЧЛ повідомляли про вищий рівень стресу в середовищі з високим рівнем стимуляції, але демонстрували порівнянну продуктивність і рівень утримання на роботі, коли їм надавали відповідні пристосування. Їхній висновок прямо кидає виклик поняттю зниженої стресостійкості: "Наші результати спростовують поширене припущення про те, що високочутливі люди мають нижчу стійкість до

стресу. Вони радше свідчать про те, що при належному управлінні умовами навколишнього середовища високочутливі люди демонструють стійкість, яку можна порівняти з їхніми менш чутливими колегами".

Нові дослідження переконливо демонструють, що високочутливі люди не є менш стійкими до стресу за своєю природою, а навпаки, якісно по-іншому реагують на стресові фактори та переробляють їх. Як зазначають Арон та ін. (Aron et al., 2022) у своєму огляді: "Концепція дефіциту або зниженої здатності до стресу у ВЧЛ є фундаментально неправильною характеристикою. Натомість докази підтримують модель диференційованої обробки, яка може надавати як переваги, так і виклики".

Ця перспектива диференціальної обробки додатково підтверджується неврологічними висновками. Belsky і van IJzendoorn (Belsky & van IJzendoorn, 2017) виявили чіткі патерни нейронної активації в ВЧЛ під час впливу стресу, що свідчить про альтернативні, а не дефіцитні шляхи обробки. Їхні нейровізуалізаційні дослідження виявили більшу інтеграцію між центрами емоційної обробки та когнітивними регіонами вищого порядку, вказуючи на те, що "високочутливі можуть задіяти більш комплексні нейронні мережі, коли стикаються зі стресовими факторами, сприяючи глибшій обробці та потенційно більш нюансованим реакціям".

Кульмінація останніх досліджень підтверджує гіпотезу про те, що люди з високою чутливістю обробляють інформацію інакше, а не неповноцінно, коли стикаються зі стресовими факторами. Ця різниця в обробці інформації проявляється не як вроджена вразливість, а як альтернативна адаптивна стратегія, яка може створювати як виклики, так і переваги, залежно від контексту, ресурсів і розвинених механізмів подолання. Як робить висновок Pluess (Pluess, 2017), "різниця в чутливості являє собою не слабкість у стресостійкості, а еволюційно збережену альтернативну стратегію для навігації в складних умовах". Таке переосмислення створює основу для вивчення унікальних стратегій подолання стресу, які можуть розвиватися у

людей з підвищеною чутливістю у відповідь на їхній особливий стиль обробки інформації.

1.3. Зв'язок між високою чутливістю та копінг-поведінкою: огляд досліджень

Вивчення копінг-стратегій значною мірою сформувалося під впливом кількох впливових концепцій, які пропонують структуровані підходи до розуміння того, як люди справляються зі стресом. Трансакційна модель Лазаруса і Фолкмана (Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1984), незважаючи на те, що вона була розроблена за 40 років до початку нашого дослідження, продовжує слугувати фундаментальною основою для сучасних досліджень. Їхнє розрізнення між проблемно-орієнтованим копінг (спрямованим на управління або зміну стресора) і емоційно-орієнтованим копінг (спрямованим на регулювання емоційних реакцій на стрес) залишається наріжним каменем в області досліджень стресу і копіngu (Biggs et al., 2017).

Якщо переходити до нашого головного питання, дослідження останнього десятиліття дали переконливі докази того, що високочутливі люди (ВЧЛ) дійсно можуть розвивати особливі стратегії подолання труднощів, які відповідають їхнім унікальним характеристикам сприйняття та обробки інформації. У своєму дослідженні Brindle та ін. (Brindle et al., 2015) провели змішаний аналіз, порівнюючи переваги стратегій подолання між людьми з високими та низькими показниками за шкалою високочутливих людей. Результати дослідження показали, що високочутливі люди демонструють значно більшу схильність до випереджаючого копіngu та стратегій вибору ситуації. Як зазначають автори: "Високочутливі люди, здається, інвестують більше ресурсів у випереджувальне управління потенційними стресовими факторами, часто через ретельний вибір середовища та встановлення меж, що може відображати адаптивну реакцію на їхню підвищену чутливість до подразників" (Brindle et al., 2015).

Подальшу підтримку унікальним моделям подолання стресу надають Sobocko та Зеленський (Sobocko & Zelenski, 2018), які виявили, що люди з

підвищеною чутливістю до стресу частіше використовують те, що вони називають "стратегіями сенсорної регуляції" — цілеспрямовані підходи до управління рівнями стимуляції навколишнього середовища. Їхнє дослідження показало, що ВЧЛ частіше застосовують такі стратегії, як створення сенсорних відступів, використання технологій шумозаглушення та встановлення чітких меж впливу інтенсивних подразників. Дослідники дійшли висновку, що "ці сенсорно-орієнтовані підходи до подолання стресу є адаптивними відповідями на фундаментальні характеристики високої чутливості і можуть становити окрему категорію подолання стресу, яка недостатньо відображена в існуючих концепціях" (Sobocko & Zelenski, 2018).

Вивчаючи конкретний контекст на робочому місці, Thissen і Bendall (Thissen & Bendall, 2020) виявили, що ВЧЛ демонструють відмінні патерни у своєму підході до професійних стресорів. Їхнє лонгітюдне дослідження серед 216 професіоналів виявило, що люди з високою чутливістю більш схильні до того, що вони називають "глибинно-орієнтованим вирішенням проблем" — ретельним аналізом стресових факторів, який передуює діям. Хоча такий підхід іноді призводив до більш тривалого часу початкового реагування, він асоціювався з більш комплексними та стійкими рішеннями. Як зазначають дослідники, "характерна для високочутливих людей глибока переробка, схоже, перетворюється на стиль подолання, який надає перевагу ретельності, а не негайності, що потенційно забезпечує більш ефективне довгострокове управління стресом".

У новому дослідженні міжособистісних копінг-стратегій Wong and Fong (Wong & Fong, 2019) виявили, що ВЧЛ демонструють відмінні патерни в управлінні стресорами, пов'язаними зі стосунками. Їхнє дослідження показало, що під час вирішення міжособистісних конфліктів ВЧЛ частіше використовують стратегії перспективного бачення та емпатії і це часто призводить до більш нюансованих підходів до вирішення конфліктів. Автори припустили, що "підвищена емоційна чуйність, характерна для високої чутливості, може перетворитися на унікальні переваги в певних сферах

міжособистісного подолання, особливо в тих, що вимагають емоційного налаштування та бачення перспективи" (Wong & Fong, 2019).

Мабуть, найбільш переконливим є огляд досліджень копінгу, проведений Lionetti та ін. ((Lionetti et al., 2022), які зосереджувалися саме на високочутливих групах населення. Їхній мета-аналіз 27 досліджень показав, що люди з високою чутливістю продемонстрували статистично значущі відмінності у виборі та реалізації копінг-стратегій. Дослідники виявили кілька характерних закономірностей, серед яких більш активне використання стратегій, орієнтованих на підготовку, підвищена увага до модифікації середовища та більш тонкі підходи до емоційної обробки. Їхній висновок безпосередньо стосується питання нашого дослідження: "Емпіричні дані переконливо свідчать про те, що висока чутливість пов'язана з особливими моделями подолання, які відображають глибинні характеристики цієї риси. Ці патерни являють собою не просто варіації частоти загальних стратегій, а якісно різні підходи до управління стресом" (Lionetti et al., 2022).

Acevedo та ін. (Acevedo et al., 2021) використовували функціональну магнітно-резонансну томографію для вивчення патернів нейронної активації під час впливу стресу та реалізації копінг-стратегії. Їхні результати показали, що ВЧЛ демонструють відмінні патерни нейронної активації при застосуванні стратегій подолання, особливо в областях, пов'язаних з емоційною обробкою та когнітивним контролем. Дослідники припустили, що ці нейронні відмінності можуть лежати в основі феноменологічних відмінностей у подоланні стресу, про які повідомляють високочутливі люди, і припускають біологічно обґрунтовані варіації в процесах управління стресом (Acevedo et al., 2021).

Отже, нові дослідження переконливо підтверджують гіпотезу про те, що високочутливі люди володіють унікальними стратегіями подолання стресу, які узгоджуються з їхніми особливими когнітивними та перцептивними процесами. Ці стратегії характеризуються більшою глибиною обробки, більш всебічною підготовкою, підвищеною увагою до

умов навколишнього середовища та особливими підходами до емоційної регуляції. Як зазначають Pluess та Belsky (Pluess & Belsky, 2023) у своїй теоретичній інтеграції: "Докази все більше свідчать про те, що висока чутливість пов'язана не просто з кількісними відмінностями у використанні стратегій подолання стресу, а з якісно відмінними підходами до управління стресом, які заслуговують на визнання в якості унікальних адаптацій до фундаментальної різниці в обробці інформації".

Цей зростаючий масив доказів забезпечує сильну теоретичну та емпіричну підтримку нашої дослідницької гіпотези про те, що високочутливі люди мають унікальні стратегії подолання стресу. Подальше дослідження специфіки, ефективності та контекстуального застосування цих стратегій є перспективним напрямком для поглиблення нашого розуміння того, як індивідуальні відмінності в чутливості впливають на управління стресом і життєстійкість.

Висновки до Розділу 1

У Розділі 1 було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену високочутливості (HSP), зокрема в контексті його природи, механізмів та наслідків для психічного функціонування особистості. Високочутливість розглядається як вроджена нейропсихологічна характеристика, що базується на більш глибокій обробці інформації, високій емоційній реактивності, підвищеній сенсорній чутливості та схильності до перевантаження від надмірної стимуляції. Визначено, що ця риса має чіткі біологічні основи — дослідження нейрофізіології HSP демонструють особливості активності мозку, зокрема підвищену реакцію лімбічної системи, що відповідає за емоційне реагування. Водночас підкреслено, що високочутливість не є розладом чи негативною рисою, а варіантом норми, який формує унікальний спосіб сприйняття світу, міжособистісної взаємодії та реагування на подразники. Розгляд динаміки розвитку HSP виявив тісний зв'язок цієї характеристики з темпераментом, типами нервової системи, а також соціокультурними умовами, що можуть або підсилювати прояви чутливості, або сприяти її адаптивному прояву. Відтак, важливою стала ідея не патологізувати чутливість, а розглядати її як індивідуальну особливість, що потребує специфічного підходу у психологічному вивченні та підтримці.

Друга частина розділу була присвячена вивченню взаємозв'язку між високочутливістю та переживанням стресу, а також загальної стресостійкості. Було встановлено, що високочутливі люди не є менш стресостійкими в класичному розумінні цього поняття, однак демонструють інший характер переживання стресу. Зокрема, їхня підвищена емоційна чутливість і схильність до глибокої когнітивної обробки подій призводять до інтенсивнішого внутрішнього проживання стресових ситуацій, навіть якщо вони зовні виглядають незначними. Водночас, завдяки загостреному сприйняттю нюансів, HSP можуть раніше розпізнавати сигнали перевантаження та реагувати на них. Дослідження також свідчать, що в сприятливому середовищі високочутливі люди здатні проявляти виняткову

адаптивність і стійкість, що підтверджує концепцію диференціальної чутливості до контексту. Таким чином, стресостійкість HSP значною мірою залежить від зовнішніх умов і підтримки, що формує підґрунтя для подальшого аналізу копінг-стратегій як посередницького механізму між чутливістю і переживанням стресу.

Останній підпункт розділу висвітлив зв'язок між високочутливістю та копінг-поведінкою, зокрема особливості вибору та ефективності різних стратегій подолання стресу серед HSP. Теоретичний аналіз показав, що високочутливі особи частіше використовують емоційно-орієнтовані або когнітивно-рефлексивні стратегії, такі як саморефлексія, пошук соціальної підтримки, ментальне уникнення або переосмислення ситуації, ніж активні проблемно-орієнтовані дії. Ці стратегії можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними, залежно від контексту та рівня підтримки. Окрему увагу було приділено можливості існування унікального патерну копінгу серед високочутливих людей, що об'єднує глибину емоційної переробки, схильність до перфекціонізму, внутрішній конфлікт і прагнення до гармонії. Також підкреслено, що обробка інформації у HSP відбувається із залученням більшої кількості когнітивних ресурсів, що впливає на усвідомленість копінг-вибору. Ці теоретичні положення стали основою для формування гіпотез емпіричної частини дослідження, зокрема припущення про специфічні зв'язки між рівнем чутливості, типами копінг-стратегій і переживанням стресу, а також про існування типових копінг-профілів серед HSP-групи.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ВИСОКОЧУТЛИВОСТІ НА КОПІНГ-ПОВЕДІНКУ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Вибірка та процедура дослідження

У дослідженні взяли участь особи віком від 18 до 25 років. Сучасні дослідники на прикладі Арнетт (Arnett J. J., 2000) і Берг (Berk L. E., 2018) виокремлюють цей віковий період як ранню дорослість, або перехідну дорослість (emerging adulthood), що зокрема характеризується активним пошуком ідентичності, нестабільністю у стосунках і кар'єрі та відкладеним вступом у “традиційну” дорослість (шлюб, постійна робота тощо). Такий віковий діапазон був обраний нами з огляду на те, що у молодому дорослому віці відбувається активний розвиток і закріплення механізмів копінг, а також наявний достатній рівень самосвідомості для адекватного оцінювання власного рівня стресу та особливостей обробки інформації.

Вибірка складалася із двох груп, сформованих на основі рівня високочутливості (HSP), визначеного за допомогою відповідного психометричного інструменту. Перша група (n=27) включала учасників із високим рівнем високочутливості згідно з результатами шкали HSP. Друга, контрольна група, складалася з осіб, які продемонстрували середній рівень HSP (n=33). Учасники з низьким рівнем високочутливості не включалися у вибірку, оскільки основна мета дослідження полягала у виявленні специфічних особливостей переживання стресу та використання копінг-стратегій саме серед осіб із підвищеною чутливістю.

Розподіл учасників між групами здійснювався за критерієм балів, отриманих у шкалі HSP. Граничні значення визначалися на основі попередніх емпіричних досліджень та нормативних показників методики. Зокрема, останні емпіричні дослідження пропонують розподіл чутливості на три групи: низьку, середню та високу. Цей підхід базується на аналізі

латентних класів та середніх балів за шкалою HSP. В дослідженнях, проведених в різних країнах, зокрема були отримані наступні результати:

Таблиця 2.1

Граничні значення для шкали HSP в попередніх дослідженнях

Південна Корея (Yang & Kwon, 2024)		
		Розподіл
Низька чутливість	середній бал < 3.81	22.0%
Середня чутливість	$3.81 \leq$ середній бал < 4.73	45.3%
Висока чутливість	середній бал \geq 4.73	32.7%
Південна Африка (May et al., 2022)		
		Розподіл
Низька чутливість	середній бал < 4.03	24.1%
Середня чутливість	$4.03 \leq$ середній бал < 4.82	39.1%
Висока чутливість	середній бал \geq 4.82	36.8%
США та Велика Британія (Lionetti et al., 2018)		
		Розподіл
Низька чутливість	середній бал < 3.71	30.5%
Середня чутливість	$3.71 \leq$ середній бал < 4.66	40.3%
Висока чутливість	середній бал \geq 4.66	29.2%

Представлені показники свідчать про те, що шкала HPS розподіляється континуумом, а не є бінарною характеристикою та граничні значення можуть варіюватися залежно від культурного контексту та вибірки. Результати, отримані в нашому дослідженні, представлені в розділі 3.1.

До дослідження залучалися особи, які відповідали наступним критеріям включення: вік від 18 до 35 років; відсутність діагностованих психічних розладів, що можуть суттєво впливати на стресову реактивність та копінг-стратегії (наприклад, генералізований тривожний розлад, депресивні розлади, посттравматичний стресовий розлад); відсутність в анамнезі тяжких неврологічних захворювань; здатність усвідомлено відповідати на запитання опитувальників; згода на участь у дослідженні на добровільних засадах.

Критеріями виключення були: наявність діагностованих психічних або неврологічних розладів; прийом психотропних препаратів, які можуть впливати на емоційну реактивність; хронічні захворювання, що можуть суттєво впливати на загальний рівень стресу; попередня участь у подібних дослідженнях, що може призвести до ефекту навчання у відповідях.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі шляхом онлайн-опитування, що дозволило залучити більшу кількість респондентів та забезпечити анонімність відповідей. Учасникам пропонувалося заповнити серію стандартизованих психометричних методик, спрямованих на оцінку високочутливості, рівня стресу, стресостійкості та копінг-стратегій. Опитувальники були доступні через спеціально створену онлайн-платформу, що забезпечувала зручність проходження тестування.

Перед початком дослідження кожен учасник отримував детальну інформацію щодо мети, структури та умов участі. Було підкреслено добровільний характер участі та можливість відмовитися від проходження опитувань на будь-якому етапі без пояснення причин. Учасники давали інформовану згоду на обробку їхніх даних відповідно до етичних стандартів психологічних досліджень.

Перед заповненням основних опитувальників учасники проходили короткий інструктаж, у якому надавалися роз'яснення щодо коректного заповнення відповідей та важливості чесності у відповідях. Опитування проводилося індивідуально, без зовнішнього втручання, що дозволило мінімізувати соціально бажані відповіді та інші потенційні спотворення результатів.

Отримані дані оброблялися у статистичній програмі Jamovi з дотриманням вимог анонімності та конфіденційності. Учасники не мали доступу до індивідуальних результатів, а всі дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді для аналізу загальних тенденцій.

Відповідно до отриманих результатів, стать досліджуваних розподілилася наступним чином: 48 (80%) жінок і 12 (20%) чоловіків. За сімейним станом: 44 респонденти зазначили, що вони неодружені, 7 — одружені, 3 перебувають у стосунках. За рівнем освіти більшість мали неповну вищу освіту (56 осіб), ще 4 мали повну вищу освіту.

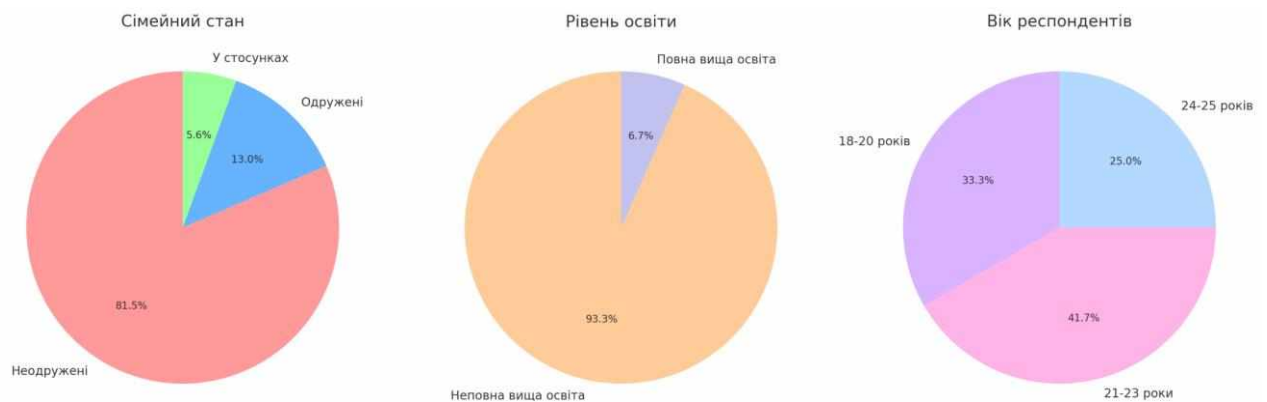


Рис. 2.1. Вік респондентів, сімейний стан та рівень освіти

Щодо зайнятості: 24 особи не мають роботи, 21 працюють на постійній основі як наймані працівники, 15 — займаються фрілансом. Рівень добробуту вказувався наступним чином: 31 особа має достатньо коштів на базові потреби й заощадження, 19 — можуть дозволити деякі коштовні покупки, 10 — мають кошти лише на їжу, але мають труднощі з купівлею одягу.



Рис. 2.2. Зайнятість респондентів та рівень добробуту

Географічно респонденти були розподілені наступним чином: 34 проживають у Києві, 9 — у Київській області, 5 — у Черкаській, 6 — за кордоном, по 1 — в Одеській, Дніпропетровській, Кіровоградській та Житомирській областях. За типом населеного пункту: 48 мешканців обласних центрів, 11 — інших міст, 1 — села.

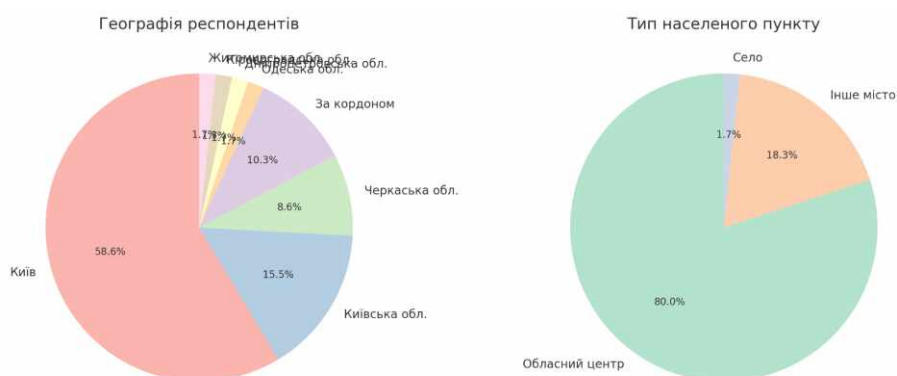


Рис. 2.3. Географія респондентів

Таким чином, процедура дослідження була побудована з урахуванням етичних стандартів та методологічних вимог, що забезпечувало об'єктивність та надійність отриманих результатів.

2.2. Методи дослідження високочутливості

Високочутливість як психологічна характеристика досліджується за допомогою різних методик, зокрема опитувальників, нейропсихологічних тестів та біологічних маркерів. Найпоширенішими інструментами для оцінки

сенсорної чутливості є Шкала високочутливості (Highly Sensitive Person Scale, HSP; Aron & Aron, 1997), Шкала сенсорної чутливості до зовнішніх подразників (Mehrabian, 1976) та інструменти для вимірювання сенсорної обробки інформації на прикладі Sensory Processing Measure (SPM; Parham et al., 2007). Зважаючи на визнання шкали HSP у міжнародних дослідженнях і її відповідність теоретичній моделі високочутливості, ми використали цей інструмент у нашому дослідженні. Вибір даної методики обґрунтований її валідністю, надійністю та широким використанням у попередніх емпіричних роботах для оцінки рівня сенсорної чутливості.

Шкала високочутливості (HSP Scale) була розроблена Елейн та Артуром Арон у 1997 році як перший стандартизований інструмент для вимірювання високочутливості. Шкала містить 18 пунктів, які оцінюють за 7-бальною шкалою Лікерта (від 1 – «абсолютно не згоден» до 7 – «повністю згоден») такі основні компоненти:

1. Глибина обробки інформації (наприклад, «Чи Ви маєте схильність глибоко роздумувати над речами?»);
2. Емоційна реактивність («Чи зазвичай Ви сильно реагуєте на свої переживання, незалежно від того, показуєте це чи ні?»);
3. Сенсорна чутливість («Чи турбують Вас інтенсивні подразники, такі як гучні звуки або хаотичні сцени?»);
4. Схильність до перевантаження («Чи легко Вас перевантажують такі речі, як яскраве світло, сильні запахи, грубі тканини або сирени поблизу?»).

Дослідження надійності шкали HSP показали високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,85-0,87$) та стабільність результатів при повторному тестуванні (Aron & Aron, 1997; Smolewska, McCabe, & Woody, 2006). Конвергентна валідність шкали підтверджується значущими кореляціями з іншими вимірюваннями емоційної чутливості, нейротизму та інтроверсії (Lionetti et al., 2019). Також шкала виявила стабільність у різних культурних вибірках, що підтверджує її крос-культурну валідність.

Зважаючи на те, що шкала HSP була розроблена англійською мовою, у нашому дослідженні було проведено її адаптацію для української вибірки. Процедура адаптації включала:

1. Двосторонній переклад – незалежний переклад шкали українською мовою, а потім зворотний переклад англійською носієм мови для перевірки відповідності оригіналу.
2. Експертне оцінювання – участь фахівців у галузі психології для оцінки адекватності перекладу.
3. Оцінка психометричних характеристик – аналіз внутрішньої надійності.

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкали було обчислено коефіцієнт Альфи Кронбаха як для всієї шкали, так і для окремих підшкал. Загальна надійність шкали виявилася високою ($\alpha = 0.83$), що свідчить про добру внутрішню консистентність. Альфа Кронбаха для шести підшкал (по 3 пункти кожна) також становила відповідно сильні значення (загалом $\alpha = 0.77$).

Таблиця 2.2

Загальна альфа Кронбаха для питань шкали

	Cronbach's α
Scale	0.83

Таблиця 2.3

Альфа Кронбаха для субшкал

	Cronbach's α
Scale reliability statistics	0.77
Соціальна чутливість	0.73
Перевантаження стимулами	0.78
Чутливість до позитивних переживань	0.72
Глибина обробки	0.70

Чутливість до деталей	0.75
Емоційна реактивність	0.73

Ці показники в цілому узгоджуються з результатами, отриманими у новій редакції оригінального дослідження авторів шкали HSP (Aaron et al., 2024), де коефіцієнт внутрішньої узгодженості для загальної шкали HSP становив $\alpha = 0.83$, а для підшкал — від 0.70 до 0.78.

Таким чином, використання шкали HSP у нашому дослідженні дозволяє об'єктивно оцінити рівень високочутливості учасників, забезпечуючи коректність та порівнянність отриманих даних з іншими міжнародними дослідженнями.

У рамках дослідження також було використано скорочену шкалу для оцінки рис особистості TIPI (Ten Item Personality Inventory), розроблену Гослінгом Д., Рентфроу П. та Свонном В. у 2003 році на основі моделі «Великої п'ятірки» (Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. Jr., 2003). Методика містить 10 тверджень, по два на кожному з п'яти базових рис: екстраверсія, доброзичливість, свідомість, емоційна стабільність (невротизм) і відкритість до досвіду. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження їм відповідає, за шкалою від 1 до 7.

Попри компактність, TIPI демонструє достатній рівень надійності та конструктивної валідності, що підтверджено численними дослідженнями (Gosling et al., 2003). Для цілей нашого дослідження була використана українська адаптація методики TIPI, здійснена Кліманською М. та Галецькою І. (Klimanska, M., & Haletska, I., 2019), яка продемонструвала адекватні психометричні властивості для українськомовної вибірки (α від 0.65 до 0.78 для різних шкал).

Застосування TIPI було зумовлене потребою перевірити дискримінантну валідність шкали HSP (High Sensitivity Scale), тобто переконатися, що вимірювання високочутливості не є дублюванням певних рис особистості, зокрема нейротизму або відкритості до досвіду. TIPI

дозволяє оцінити, чи є високочутливість незалежною характеристикою, яка не зводиться до вже відомих особистісних факторів. Зокрема, результати ТІРІ були використані в кореляційному аналізі для оцінки зв'язку HSP з факторами «Великої п'ятірки», що сприяє глибшому розумінню структури досліджуваного феномена.

На основі теоретичних джерел (Aron & Aron, 1997; Acevedo et al., 2014), а також враховуючи специфіку української вибірки, були сформульовані наступні гіпотези:

1. HSP передбачувано матиме негативний зв'язок з екстраверсією (оскільки високочутливі люди схильні уникати надмірної стимуляції та гучних соціальних ситуацій);
2. Позитивний зв'язок із дружелюбністю (через підвищену емпатію та чутливість до потреб інших);
3. Позитивний або амбівалентний зв'язок із добросовісністю (через увагу до деталей, схильність до глибокого осмислення, але також можливе зниження через виснаження);
4. Негативний зв'язок з емоційною стабільністю (тобто, позитивна кореляція з нейротизмом), оскільки висока чутливість часто супроводжується підвищеною емоційною реактивністю;
5. Позитивний зв'язок з відкритістю новому досвіду, що відображає здатність глибоко естетично переживати, фантазувати та осмислювати.

Для перевірки цих припущень було застосовано непараметричний кореляційний аналіз Спірмена. Перший етап — аналіз кореляцій між загальним індексом високочутливості та п'ятьма особистісними рисами за ТІРІ.

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз зв'язку рис «Великої п'ятірки» та високочутливості

	Шкала HSP
--	-----------

Екстраверсія	0.03
Дружелюбність	0.17
Добросовісність	0.15
Емоційна стабільність	-0.24
Відкритість досвіду	0.22

* кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)

** кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)

Загальні кореляції між HSP і рисами Big Five:

- Екстраверсія: $r = 0.03$, $p = 0.82$ — зв'язок відсутній.

Попри очікування, високочутливість не виявила значущого зв'язку зі схильністю до соціальної активності, що може свідчити про різні типи HSP, включно з соціально відкритими, але сенсорними інтровертами.

- Дружелюбність: $r = 0.17$, $p = 0.17$ — незначущий позитивний зв'язок.

Це частково підтримує гіпотезу про емпатійність високочутливих людей, однак статистично результат не досягає рівня значущості.

- Добросовісність: $r = 0.15$, $p = 0.23$ — слабкий позитивний зв'язок, незначущий. Це відповідає припущенню про неоднозначний характер зв'язку — добросовісність може залежати від підтипу HSP.

- Емоційна стабільність (нейротизм): $r = -0.24$, $p = 0.06$ — наближено до значущості. Спостерігається тенденція до зниження емоційної стабільності при зростанні чутливості, що узгоджується з попередніми дослідженнями.

- Відкритість досвіду: $r = 0.22$, $p = 0.08$ — позитивний зв'язок на межі значущості, що підтримує припущення про високий рівень естетичного та сенсорного сприйняття у HSP.

Загалом, хоча більшість зв'язків не досягають статистичної значущості на рівні $p < 0.05$, напрямки кореляцій здебільшого підтверджують початкові гіпотези, що вказує на конкурентну валідність шкали HSP.

Для виявлення більш специфічних зв'язків було здійснено додатковий аналіз кореляцій між кожною з шести підшкал HSP (соціальна чутливість, перевантаження стимулами, емоційна реактивність, чутливість до позитивних переживань, глибина обробки, чутливість до деталей) та рисами TIPI. Отримані результати дозволяють деталізувати образ HSP.

Таблиця 2.5

Кореляції між підшкалами HSP і рисами TIPI.

	Екстра версія	Друже - любніс ть	Добросо- вісність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Соціальна чутливість	0.39**	0.28*	0.24*	-0.19	0.50**
Перевантаження стимулами	0.06	0.46**	0.15	-0.08	0.36**
Чутливість до позитивних переживань	0.04	-0.05	0.13	-0.29*	0.03
Глибина обробки	-0.28*	-0.05	0.24*	-0.07	0.07

Чутливість до деталей	0.04	-0.01	-0.14	-0.10	0.12
Емоційна реактивність	-0.21	0.16	0.05	-0.14	0.26*

* кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)

** кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)

Соціальна чутливість показала статистично значущі зв'язки з такими рисами, як: екстраверсія ($r = 0.39$, $p = 0.002$) — сильний позитивний зв'язок, що може свідчити про те, що саме чутливість до соціальних стимулів притаманна і відкритим до спілкування особам, але вразливим до соціального контексту; дружелюбність ($r = 0.28$, $p = 0.02$), що підтверджує припущення про емпатійність HSP; відкритість досвіду ($r = 0.50$, $p = 0.001$) — дуже сильний зв'язок, що підтримує концепцію HSP як естетично й емоційно відкритих людей. Також майже значущі зв'язки з добросовісністю ($r = 0.24$, $p = 0.05$).

Перевантаження стимулами має сильний позитивний зв'язок із дружелюбністю ($r = 0.46$, $p = 0.001$) і відкритістю досвіду ($r = 0.36$, $p = 0.004$), що може вказувати на суперечливий характер цієї підшкали — люди відкриті до нового, але вразливі до перевантаження.

Чутливість до позитивних переживань має єдиний значущий результат — негативний зв'язок з емоційною стабільністю ($r = -0.29$, $p = 0.02$), що підтверджує загальну тенденцію HSP до емоційної вразливості навіть у приємних ситуаціях.

Глибина обробки інформації має негативний зв'язок з екстраверсією ($r = -0.28$, $p = 0.02$), що підтверджує теорію про інтернальну, рефлексивну обробку стимулів, та позитивну тенденцію з добросовісністю ($r = 0.24$, $p = 0.05$) — підкреслює когнітивну зосередженість HSP.

Чутливість до деталей та емоційна реактивність не виявили значущих зв'язків із рисами ТІРІ, і це вказує на їх специфічну, менш особистісно-залежну природу.

2.3. Методи дослідження суб'єктивного переживання стресу та резильєнтності

Важливим аспектом нашого дослідження є оцінка суб'єктивного переживання стресу та резильєнтності, оскільки вона дозволяє встановити, яким чином високочутливі люди реагують на стресові ситуації та які механізми адаптації застосовують. Для цього у психологічних дослідженнях використовуються стандартизовані опитувальники, що забезпечують надійне вимірювання рівня стресу та здатності до психологічної стійкості. У нашому дослідженні застосовувалися дві методики: Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) та Коротка шкала резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10).

Шкала сприйняття стресу (PSS-10) є однією з найпоширеніших методик оцінки суб'єктивного стресу (Cohen et al., 1983). Вона дозволяє виміряти, наскільки події, що відбувалися протягом останнього місяця, сприймаються людиною як стресові. PSS-10 має високу внутрішню узгодженість (Cronbach's $\alpha = 0.78$ – 0.91) та валідність, підтверджену численними дослідженнями (Lee, 2012).

PSS-10 складається з 10 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Питання спрямовані на оцінку рівня неконтрольованості, непередбачуваності та перевантаженості подіями,

наприклад: Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?», «Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?».

В рамках даного дослідження було використано адаптований Вельдбрехт О. і Тавровецькою Н. (Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І., 2022) варіант PSS-10, перевірений на відповідність культурним особливостям. Під час попереднього пілотного тестування шкала показала хорошу внутрішню узгодженість (Cronbach's $\alpha = 0.85$) для української вибірки, що відповідно свідчить про її надійність.

Резильєнтність визначається як здатність до ефективної адаптації та психологічної стійкості в умовах стресу. Для її оцінки було використано Коротку шкалу резильєнтності CD-RISC-10 (Connor & Davidson, 2003), яка є скороченою версією 25-пунктової шкали. Вона широко застосовується у психологічних дослідженнях і має високу надійність (Cronbach's $\alpha = 0.85$ – 0.91).

CD-RISC-10 складається з 10 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою від 0 («зовсім невірно») до 4 («майже завжди вірно»). Вона охоплює ключові аспекти резильєнтності, зокрема здатність справлятися з труднощами, адаптивність до змін, почуття самоконтролю та здатність долати стресові ситуації, і містить твердження на прикладі: «Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху»; «У стресові ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити»; «Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя».

Українська версія CD-RISC-10, адаптована Школіною Н. та іншими (Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А., 2020) пройшла процедуру перевірки надійності та валідності. Пілотне дослідження підтвердило високу внутрішню узгодженість шкали (Cronbach's $\alpha = 0.87$), що свідчить про її застосовність у нашому контексті.

Застосування Шкали сприйняття стресу PSS-10 та Короткої шкали резильєнтності CD-RISC-10 у цьому дослідженні дозволяє отримати надійні показники рівня суб'єктивного переживання стресу та резильєнтності серед учасників. Дані методики мають підтверджену наукову валідність, що забезпечує точність вимірювання та можливість коректного аналізу взаємозв'язку між високочутливістю, рівнем стресу та стійкістю до нього.

2.4. Методика вивчення копінг-поведінки

У рамках даного дослідження для вивчення копінг-поведінки респондентів було використано опитувальник Brief COPE, розроблений К. Карвером (Carver, 1997). Цей інструмент є однією з найпоширеніших коротких версій класичного COPE Inventory та дозволяє оцінити широкий спектр копінг-стратегій, які людина зазвичай застосовує у складних або стресових ситуаціях. Методика була обрана з огляду на її практичність, валідність, лаконічність, а також через те, що вона враховує як адаптивні, так і дезадаптивні форми подолання стресу, що є особливо релевантним для аналізу поведінкових особливостей високочутливих осіб.

Brief COPE складається з 26 тверджень, які формують 13 шкал по 2 твердження кожна. Ці шкали охоплюють наступні копінг-стратегії: активне подолання, планування, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття, гумор, релігійний копінг, самозвинувачення, заперечення, уникнення, вживання психоактивних речовин, відсторонення, витіснення емоцій.

Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою від 1 («зовсім не використовую») до 4 («використовую дуже часто»). Таким чином, загальний профіль копінг-стратегій формується на основі суми балів за кожною шкалою, що дозволяє виявити як домінуючі, так і менш характерні способи подолання стресу у кожного респондента.

Brief COPE має високу внутрішню узгодженість за більшістю шкал ($\alpha = .62-.90$) та підтверджену факторну структуру, що зберігається у різних культурах (Meyer, 2001; Eisenberg et al., 2012). В дослідженнях також підтверджено дискримінантну та конструктну валідність шкали, зокрема у зв'язку з психічним здоров'ям, рівнем стресу та особистісними рисами (Kato, 2015).

Адаптацію опитувальника Brief COPE для української вибірки здійснювали Савченко та інші дослідники (Алексіна, Н., Лавриненко, Д., Савченко, О., & Герасименко, О., 2024) у межах досліджень із психології стресу, копінгу та посттравматичних реакцій на вибірці з 192 респондентів віком від 17 до 44 років, переважно студентів та молодих працюючих дорослих. Опитувальник було адаптовано за загальними стандартами психологічного тестування, зокрема з дотриманням процедур перекладу, зворотного перекладу та експертної оцінки відповідності. Попередній пілотаж на вибірці українських респондентів підтвердив задовільний рівень надійності шкал у контексті української молоді (Cronbach's $\alpha > .70$ для більшості підшкал). Також було проведено попередній факторний аналіз, результати якого узгоджуються з оригінальною структурою: зокрема, структура копінг-стратегій (наприклад, активне подолання, заперечення, прийняття, релігійність тощо) збереглась в українському контексті, деякі шкали потребували уточнення інтерпретації через культурну специфіку (наприклад, роль релігійності чи використання гумору).

Застосування Brief COPE у нашому дослідженні дозволяє не лише кількісно оцінити різноманітність копінг-стратегій, але й простежити специфіку їхнього використання у респондентів із різним рівнем сенсорної чутливості, зокрема визначити переважання емоційно-орієнтованих, проблемно-орієнтованих чи дезадаптивних копінг-стратегій у високочутливих осіб. Такий підхід є ключовим для розуміння внутрішніх механізмів подолання стресу та особливостей копінг-поведінки.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі було окреслено методологічні основи емпіричного дослідження, зокрема визначено критерії формування вибірки, описано процедуру збору даних та обґрунтовано використання відповідних психометричних інструментів. Вибірка включала молодих дорослих віком від 18 до 25 років, що є релевантним для аналізу копінг-поведінки та переживання стресу в період інтенсивного становлення особистісних механізмів саморегуляції. Групи формувалися на основі рівня високочутливості за шкалою HSP, з орієнтацією на емпірично обґрунтовані порогові значення.

Було забезпечено етичність процедури збору даних, анонімність та добровільність участі. Застосування онлайн-опитування дозволило охопити широку географію респондентів, водночас зберігаючи стандартизовані умови дослідження. Було також дотримано критерії включення та виключення, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх факторів (як-от психіатричні діагнози чи прийом психотропних препаратів) на результати дослідження.

Описані методики, зокрема шкала високочутливості HSP, шкала сприйняття стресу (PSS-10), шкала стресостійкості (CD-RISC-10) та інструмент для оцінки копінг-стратегій (Brief COPE), відповідають цілям дослідження, є валідними та надійними інструментами для кількісного виміру психологічних конструкцій, що вивчаються. Отримані за їх допомогою дані лягли в основу подальшого статистичного аналізу, результати якого розглянуто в наступному розділі.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ВИСОКОЧУТЛИВОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКУ

3.1. Аналіз шкали високочутливості

З метою попередньої оцінки варіативності рівня високочутливості серед учасників вибірки нами було здійснено описовий аналіз за узагальненими показниками HSP. Загальний бал за шкалою варіювався від 67 до 121 при середньому значенні 83.9 (SD = 12.1), що вказує на досить широкий діапазон чутливості серед респондентів. Медіана становила 82, а мода — 89, що свідчить про помірне зміщення розподілу вправо.

Аналіз форми розподілу дозволяє констатувати, що розподіл загальних балів є неповністю нормальним: коефіцієнт асиметрії наближається до позитивного, що означає деяку перевагу нижчих значень над вищими, але без значних відхилень. Тест Шапіро-Вілка виявив статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($W = 0.93$, $p = 0.03$), проте за загальною формою розподіл не є виражено асиметричним і зберігає достатній ступінь варіативності, що дозволяє проводити подальші аналізи. Отримані значення узгоджуються з попередніми результатами досліджень, в яких також фіксувалась значна міжособистісна різниця у вираженості високочутливості.

Для подальшого аналізу було здійснено умовне групування респондентів за рівнем чутливості на основі стандартного відхилення: до низького рівня віднесено осіб з балами до 71 (тобто більше ніж на 1 SD нижче середнього), до середнього рівня — тих, хто набрав від 71 до 95 балів, та до високого рівня — респондентів з балами від 95 і вище. Такий підхід забезпечує диференційоване представлення спектру чутливості та дозволяє здійснити подальше групове порівняння. У результаті до групи з високим рівнем високочутливості потрапили 27 респондентів, до середнього рівня —

33 особи. Наявність достатньо представницьких підгруп дала змогу здійснювати порівняльні та кореляційні аналізи в наступних підпунктах.

Таблиця 3.1

Граничний розподіл значень респондентів за шкалою HSP

Рівень чутливості	Середні показники (загальні бали)	Середні показники (на шкалу)
Низький	<71	<11.8
Середній	$71 \leq n \leq 95$	$11.8 \leq n \leq 15.8$
Високий	$95 <$	$15.8 <$

Таким чином, попередній описовий аналіз засвідчив як достатню варіативність показників чутливості, так і обґрунтованість обраної стратегії групування, що дозволяє продовжити аналіз зв'язків між високочутливістю, переживанням стресу, стресостійкістю та копінг-стратегіями.

3.2. Аналіз зв'язку високочутливості, переживання стресу та рівня стресостійкості.

У межах дослідження, відповідно до здійсненого розподілу значень за рівнями чутливості, нами було проведено дисперсійний аналіз (ANOVA) з метою виявлення можливих відмінностей у рівні переживання стресу (за шкалою PSS-10) між респондентами з різним рівнем високочутливості. Попередньо були перевірені ключові статистичні припущення, необхідні для коректної інтерпретації результатів дисперсійного аналізу.

Результати тесту на однорідність дисперсій Левене показали відсутність статистично значущих відхилень ($p = 0.270$), що свідчить про те, що дисперсії між групами не є суттєво різними. Водночас тест Шапіро-Уїлка виявив статистично значуще відхилення від нормальності розподілу ($p = 0.014$), що свідчить про неідеальну відповідність даних припущенню нормального розподілу. Оскільки дисперсії груп не є однаковими, а розподіл

відхиляється від нормального, було прийнято рішення використовувати більш стійкий до таких порушень варіант дисперсійного аналізу — тест Велча.

Тест Велча, який не потребує припущення про рівність дисперсій, показав статистично значущу різницю між групами ($p < .001$). Це вказує на те, що рівень переживання стресу значно відрізняється залежно від рівня високочутливості. Інакше кажучи, чутливість як психологічна риса справді асоціюється з відмінним переживанням стресу.

Для оцінки сили виявленого ефекту було розраховано величина ефекту, який становив $\eta^2 = 0.208$. Такий результат свідчить про помірний до великого розмір ефекту, тобто високочутливість пояснює приблизно 21% варіації рівня стресу в досліджуваній вибірці. Це підтверджує теоретичне припущення, що високочутливі люди мають інший — можливо, глибший або інтенсивніший — досвід стресових переживань.

Результати дисперсійного аналізу дозволяють зробити висновок, що рівень високочутливості є важливим фактором, який впливає на суб'єктивне переживання стресу, і підтверджують доцільність подальшого дослідження цього феномену з урахуванням підгруп всередині HSP.

Таблиця 3.2

Кореляційна матриця зв'язку підшкал високочутливості та переживання стресу

Виміри високочутливості	Переживання стресу
Соціальна чутливість	0.12
Перевантаження стимулами	-0.06
Чутливість до позитивних переживань	0.34**
Глибина обробки	0.40**
Чутливість до деталей	0.13

Емоційна реактивність	0.26*
-----------------------	-------

* кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)

** кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)

Результати кореляційного аналізу обох шкал вказують на диференційований характер зв'язку окремих аспектів високочутливості з переживанням стресу. Найтісніший позитивний зв'язок було зафіксовано між підшкалою “Глибина обробки інформації” та рівнем стресу ($\rho = 0.40$, $p = 0.001$), що свідчить про те, що особи, схильні до ретельного й багаторівневого осмислення подій, частіше повідомляють про вищий рівень суб'єктивного стресу. Ймовірно, саме інтенсивна когнітивна обробка інформації, зокрема в емоційно насичених або неоднозначних ситуаціях, сприяє виникненню переживання перевантаження.

Другим за силою є зв'язок між стресом і чутливістю до позитивних переживань ($\rho = 0.34$, $p = 0.008$). Попри назву, ця підшкала описує загальну афективну чутливість — зокрема, глибоке переживання як позитивних, так і негативних подій. Ймовірно, саме інтенсивна афективна реакція робить навіть нейтральні ситуації більш емоційно значущими, що в свою чергу підвищує сприйняття стресовості.

Емоційна реактивність також виявилась статистично значущо пов'язаною зі стресом ($\rho = 0.26$, $p = 0.04$), що є очікуваним з огляду на визначення цієї підшкали. Високі показники за нею можуть свідчити про тенденцію до частого й сильного переживання емоцій, що безпосередньо пов'язується з вищим рівнем стресу.

Інші підшкали не продемонстрували статистично значущих кореляцій зі стресом: соціальна чутливість ($\rho = 0.12$, $p = 0.35$), чутливість до деталей ($\rho = 0.13$, $p = 0.32$) та перевантаження стимулами ($\rho = -0.06$, $p = 0.61$). Відсутність значущих зв'язків у цих доменах може свідчити про те, що сенсорна чи міжособистісна чутливість як така не є прямим чинником переживання стресу, принаймні в загальному вимірі. Зокрема, несподіваною

є відсутність кореляції між перевантаженням стимулами та стресом, що, ймовірно, пов'язано з адаптаційними механізмами або специфікою вибірки.

Таким чином, результати демонструють, що саме глибина обробки інформації, афективна чутливість та емоційна реактивність є ключовими аспектами високочутливості, що пов'язані з інтенсивнішим переживанням стресу. Це підтверджує тезу про те, що високочутливі особи не обов'язково менш стресостійкі, але схильні переживати стрес інтенсивніше саме через глибші внутрішні процеси, а не об'єктивні зовнішні фактори.

Також одним із ключових завдань дослідження було виявлення можливого зв'язку між рівнем високочутливості (HSP) та рівнем стресостійкості респондентів. Виходячи з теоретичних засад і попередніх досліджень (зокрема, робіт Арон, Плюса, Гревена та ін.), було висунуто припущення, що високочутливі люди не обов'язково мають знижену стресостійкість, проте сприймають стресові ситуації глибше та інакше. Таким чином, очікувалося або слабке негативне співвідношення між цими змінними, або його відсутність — що, власне, і становило предмет емпіричної перевірки.

З огляду на характер шкал (в обох методиках використовувалися порядкові шкали) та виявлену в попередньому розділі відсутність нормального розподілу, для оцінки зв'язку між високочутливістю та стресостійкістю був використаний непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена.

Таблиця 3.3

Кореляційна матриця зв'язку підшкал високочутливості та стресостійкості

Виміри високочутливості	Стресостійкість
Соціальна чутливість	0.03
Перевантаження стимулами	0.06
Чутливість до позитивних	-0.20

переживань	
Глибина обробки	-0.28*
Чутливість до деталей	-0.04
Емоційна реактивність	-0.23*

* кореляція значуща на рівні 0,05 (двостороння)

** кореляція значуща на рівні 0,01 (двостороння)

Результати аналізу засвідчили наявність слабого негативного кореляційного зв'язку між загальним рівнем високочутливості та стресостійкістю: $r = -0.12$, $p = 0.17$. Статистично цей зв'язок не є значущим, що означає, що в межах вибірки з 60 респондентів немає достатніх підстав стверджувати про наявність сталого або системного співвідношення між цими двома змінними. Проте навіть за відсутності статистичної значущості, варто звернути увагу на напрямок кореляції — негативний. Це потенційно узгоджується з гіпотезою про те, що високочутливі люди можуть відчувати вищий рівень напруги у стресових ситуаціях або довше її проживати. Однак водночас така чутливість не тотожна "нестійкості": багато HSP-людей мають високі адаптаційні ресурси, що не дозволяє розглядати стресостійкість як автоматично знижену рису в цій популяції.

Для аналізу взаємозв'язку між окремими складовими високочутливості та рівнем психологічної стресостійкості було використано коефіцієнт кореляції Спірмена між підшкалами шкали HSP та сумарним балом за шкалою CD-RISC-10.

Найбільш виразним є негативний зв'язок між стресостійкістю та підшкалою "Глибина обробки інформації" ($r = -0.28$, $p = 0.02$), який виявився статистично значущим. Це може свідчити про те, що схильність до глибокого осмислення ситуацій, ретельного аналізу та роздумів, яка притаманна високочутливим людям, у певних випадках може знижувати адаптивність до стресових впливів. Іншими словами, надмірна когнітивна

обробка складних життєвих ситуацій потенційно може підірвати емоційні ресурси, знижуючи здатність до швидкого відновлення.

Також було виявлено тенденцію до негативного зв'язку між стресостійкістю та емоційною реактивністю ($\rho = -0.23$, $p = 0.07$), що хоча й не досягла рівня статистичної значущості, але може вказувати на те, що часті й інтенсивні емоційні реакції можуть ускладнювати підтримання внутрішньої рівноваги в умовах стресу.

Чутливість до позитивних переживань також продемонструвала слабкий негативний зв'язок зі стресостійкістю ($\rho = -0.20$, $p = 0.11$), що, ймовірно, відображає загальну емоційну вразливість цієї підшкали. Це може свідчити про підвищену афективну чутливість, яка у певних випадках знижує здатність до мобілізації ресурсів у відповідь на труднощі.

Інші підшкали, такі як соціальна чутливість ($\rho = 0.03$, $p = 0.81$), перевантаження стимулами ($\rho = 0.06$, $p = 0.63$) та чутливість до деталей ($\rho = -0.04$, $p = 0.74$), не виявили жодного значущого зв'язку зі стресостійкістю, що дозволяє припустити, що ці характеристики високочутливості не мають безпосереднього впливу на здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій.

Зважаючи на це, глибина обробки інформації, а також емоційна насиченість досвіду (через емоційну реактивність і чутливість до позитивних переживань) можуть розглядатись як чинники, що потенційно знижують рівень стресостійкості у високочутливих осіб. Ці результати узгоджуються з попередніми даними щодо зв'язку афективної й когнітивної глибини з інтенсивністю стресового реагування.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про складність і багатовимірність взаємозв'язку між чутливістю та стресостійкістю. Цей зв'язок, ймовірно, модерується іншими чинниками — наприклад, типом копінг-стратегії, рівнем підтримки чи особистісними характеристиками. Отримані дані не суперечать теоретичному припущенню

про специфічний, а не слабкий характер переживання стресу у високочутливих осіб.

3.3. Аналіз медіаційного впливу копінг-стратегій на переживання стресу та стресостійкість

У межах нашого дослідження було важливо не лише виявити загальний зв'язок між високочутливістю та поведінковими реакціями на стрес, а й глибше зрозуміти, які саме компоненти високочутливості (HSP) можуть виступати предикторами використання конкретних копінг-стратегій. Саме тому було проведено серію лінійних регресійних аналізів, у яких шість підшкал високочутливості виступали незалежними змінними, а кожна з обраних копінг-стратегій — залежною.

Оскільки ми мали справу з непараметричними шкалами, однак досить великим обсягом вибірки ($n=60$), регресійний аналіз було проведено із врахуванням необхідних припущень (відсутність мультиколінеарності, приблизна лінійність зв'язків, незалежність залишків).

Таблиця 3.4

Регресійний аналіз зв'язку підшкал високочутливості та копінг-стратегій

Складові моделі (предиктори)	Стандартний коефіцієнт, β	SE	t-критерій	p
Активне подолання ($R= 0.56$, $R^2=0.23$)				
Соціальна чутливість	0.45	0.06	3.23	0.002
Перевантаження стимулами	-0.06	0.05	-0.51	0.6
Чутливість до позитивних переживань	-0.27	0.06	-1.77	0.08
Глибина обробки	0.29	0.07	1.72	0.09
Чутливість до деталей	0.05	0.06	0.42	0.67
Емоційна реактивність	0.03	0.08	0.24	0.8
Планування ($R= 0.57$, $R^2=0.25$)				
Соціальна чутливість	0.45	0.07	3.27	0.002

Перевантаження стимулами	-0.36	0.06	-2.85	0.006
Чутливість до позитивних переживань	0.18	0.07	1.2	0.23
Глибина обробки	0.13	0.07	0.79	0.43
Чутливість до деталей	0.12	0.06	0.88	0.37
Емоційна реактивність	-0.44	0.09	-2.85	0.006
Самозвинувачення (R= 0.57, R²=0.24)				
Соціальна чутливість	0.2	0.08	1.49	0.142
Перевантаження стимулами	-0.08	0.07	-0.62	0.53
Чутливість до позитивних переживань	-0.14	0.09	-0.96	0.34
Глибина обробки	0.53	0.09	3.13	0.003
Чутливість до деталей	-0.42	0.8	-3.03	0.004
Емоційна реактивність	0.07	0.12	0.45	0.648
Вираження почуттів (R= 0.51, R²=0.17)				
Соціальна чутливість	0.35	0.07	2.45	0.01
Перевантаження стимулами	0.20	0.06	1.52	0.13
Чутливість до позитивних переживань	0.20	0.08	1.31	0.19
Глибина обробки	-0.28	0.08	-1.60	0.11
Чутливість до деталей	0.002	0.07	0.01	0.98
Емоційна реактивність	-0.03	0.1	-0.19	0.84
Використання емоційної підтримки (R= 0.49, R²=0.15)				

Соціальна чутливість	0.26	0.09	1.81	0.07
Перевантаження стимулами	-0.24	0.07	-1.81	0.07
Чутливість до позитивних переживань	0.30	0.09	1.88	0.06
Глибина обробки	0.09	0.10	0.53	0.59
Чутливість до деталей	0.004	0.08	0.03	0.97
Емоційна реактивність	0.01	0.12	0.06	0.94

- Активне подолання

Регресійна модель виявила статистично значущий вплив двох компонентів HSP: соціальної чутливості ($\beta = 0.45$; $p = 0.002$) та тенденції до чутливості до позитивних переживань ($\beta = -0.27$; $p = 0.08$). Таким чином, використання активного подолання у стресових ситуаціях значною мірою зумовлене здатністю до емпатії, залученості у соціальні взаємодії та відкритості до міжособистісної підтримки. Водночас, деяке зниження цього типу копінгу в осіб із високою сенситивністю до позитивного може свідчити про схильність до пасивнішого сприйняття змін.

- Планування

Подібна картина спостерігається і щодо копінг-стратегії «планування». В моделі значущими виявилися такі компоненти, як соціальна чутливість, перевантаження стимулами та емоційна реактивність. Це свідчить, що хоча здатність до планування може посилюватися завдяки емпатичності та соціальній включеності, вона гальмується при наявності сенсорного перевантаження та емоційної нестійкості. Отже, високочутливі люди можуть бажати контролю та передбачуваності (через планування), але цей ресурс не завжди реалізується в умовах сенсорного або емоційного перенавантаження.

- Самозвинування

Інша тенденція спостерігається щодо дезадаптивної стратегії — самозвинувачення. Модель демонструє глибина обробки інформації ($\beta = 0.53$; $p = 0.003$) як позитивний предиктор та чутливість до деталей ($\beta = -0.42$; $p = 0.004$) як негативний. Таким чином, можна припустити, що більш глибока рефлексивність може підвищувати ризик схильності до самозвинувачення. І навпаки, здатність фокусуватися на деталях, можливо, дозволяє краще об'єктивізувати ситуацію, знижуючи інтенсивність самокритики.

- Вираження почуттів

Єдиним значущим предиктором використання стратегії «вираження почуттів» виявилась соціальна чутливість ($\beta = 0.35$; $p = 0.01$). Це логічно: здатність до емпатії, соціального розуміння і залучення прямо пов'язана з прагненням виражати емоції та взаємодіяти з іншими під час стресу. Інші компоненти HSP не мали статистично значущого впливу.

- Використання емоційної підтримки

Жодна з предикторних змінних не досягла рівня статистичної значущості ($p < 0.05$), хоча варто відзначити, що: чутливість до позитивних переживань та соціальна чутливість мали тенденцію до позитивного впливу. Це дозволяє припустити, що відкритість до приємних емоцій та міжособистісної взаємодії може зумовлювати схильність до звернення по підтримку, хоча не у всіх випадках.

Отримані результати дозволяють вийти за межі поверхневого уявлення про те, що високочутливі люди загалом інакше справляються зі стресом. Застосування регресійного аналізу з урахуванням шести підшкал HSP дає змогу виявити відмінні психологічні механізми, через які високочутливість впливає на копінг-поведінку.

Одним із найбільш послідовних та позитивних предикторів адаптивного копіngu виступає соціальна чутливість. Її наявність підвищує ймовірність застосування активного подолання, планування, емоційної підтримки та вираження почуттів. Це свідчить, що саме соціально-орієнтовані HSP-індивіди демонструють конструктивні зусилля в боротьбі зі

стресом, схильні до відкритого емоційного контакту, здатні вербалізувати свої переживання й залучати зовнішні ресурси.

Натомість емоційна реактивність та перевантаження стимулами негативно пов'язані з плануванням — однією з ключових когнітивних стратегій подолання стресу. Це може вказувати на виснаження ресурсів у ситуації сенсорного та емоційного перенасичення, що притаманне HSP, особливо в умовах багатозадачності або високого темпу змін. Таким чином, підвищена емоційна збудливість може обмежувати раціональне планування та передбачення, змушуючи людину реагувати більш імпульсивно або уникати активного вирішення проблеми.

Цікавою виявилася роль глибини обробки інформації. З одного боку, ця характеристика асоціюється із самозвинуваченням, що можна пояснити схильністю високочутливих людей до надмірного аналізу ситуацій, саморефлексії та внутрішньої критики. З іншого боку, чутливість до деталей, як окрема підшкала, мала протилежний — захисний — ефект. Це дозволяє припустити, що аналітичність, яка спрямована назовні (на контекст, деталі, поведінку інших), а не на себе, може бути ресурсною у попередженні самообвинувального копінгу.

Не менш показовим є і той факт, що емоційна підтримка, як соціально орієнтована стратегія, не мала чітких предикторів серед HSP-компонентів, хоча тенденційно з нею були пов'язані соціальна чутливість та схильність до позитивних переживань. Це може свідчити про контекстуальну мінливість цієї поведінкової стратегії: не всі HSP, навіть з високою емпатією, звертаються по допомогу — цьому можуть заважати соціальна тривожність, досвід неприйняття або внутрішні бар'єри саморозкриття.

Загалом результати регресійного аналізу підтверджують, що високочутливість є неоднорідною структурою, і вплив HSP на копінг-поведінку не можна пояснити лише загальним рівнем чутливості. Натомість, окремі підшкали мають різний — і подекуди протилежний — вплив на стратегії подолання стресу. Соціальна чутливість виступає адаптивним

ресурсом, посилюючи ефективні стратегії подолання (активне реагування, планування, емоційна комунікація). Перевантаження стимулами та емоційна реактивність чинять дезадаптивний вплив, знижуючи здатність до когнітивної організації стресового досвіду. Глибина обробки інформації, хоча й часто розглядається як пізнавальний ресурс, в контексті стресу може ставати фактором ризику — особливо у формі надмірного самозвинувачення. Чутливість до деталей виявила захисну функцію — ймовірно, через об'єктивізацію стресової ситуації та фокус на зовнішніх аспектах.

На завершальному етапі дослідження було проведено медіаційний аналіз, який дозволив глибше дослідити механізми впливу високочутливості на переживання стресу. Після встановлення того, що рівень високочутливості має статистично значущий зв'язок із частотою використання певних копінг-стратегій, а також було виявлено тенденцію до негативного зв'язку між HSP і стресостійкістю, виникла потреба перевірити, чи виступають копінг-стратегії “посередниками” цього зв'язку. Іншими словами, чи зумовлюється підвищене відчуття стресу у високочутливих людей саме тим, які копінг-стратегії вони переважно застосовують.

Результати медіаційного аналізу:

Таблиця 3.6

Медіаційний аналіз стратегії самозвинувачення

Тип	Ефект	SE	β	z	p
Непрямий	HSP → Самозвинувачення → Стрес	0.037	0.07	1.33	0.18
Компонент	HSP → Самозвинувачення	0.019	0.18	1.41	0.15

	Самозвинувачення → Стрес	0.46	0.43	3.89	<.001
Прямий	HSP → Стрес	0.07	0.21	1.87	0.06
Загальний	HSP → Стрес	0.07	0.29	2.32	0.02

Стратегія самозвинувачення виявилась єдиною копінг-стратегією, яка частково опосередковує зв'язок між чутливістю та стресом. Хоча прямий ефект залишається статистично значущим, що вказує на часткову медіацію, саме ця стратегія пояснює підвищене відчуття стресу у HSP-індивідів, імовірно через внутрішню орієнтацію на провину чи самокритику в складних ситуаціях.

Таблиця 3.7

Медіаційний аналіз стратегії активного подолання

Тип	Ефект	SE	β	z	p
Непрямий	HSP → Активне подолання → Стрес	0.03	0.06	1.23	0.21
Компонент	HSP → Активне подолання	0.01	0.37	3.09	0.002
	Активне подолання → Стрес	0.74	0.17	1.34	0.17

Прямий	HSP → Стрес	0.08	0.22	1.70	0.09
Загальний	HSP → Стрес	0.07	0.29	2.32	0.02

Хоча ця стратегія виявилась позитивно пов'язаною з HSP, її опосередковувальний ефект не є статистично значущим. Можна припустити, що навіть активне подолання не "пом'якшує" вплив чутливості на стрес, або ж ефект є надто слабким для виявлення при даній вибірці.

Таблиця 3.8

Медіаційний аналіз стратегії планування

Тип	Ефект	SE	β	z	p
Непрямий	HSP → Плануван ня → Стрес	0.009	-0.001	-0.09	0.93
Компонент	HSP → Плануван ня	0.016	0.12	0.97	0.32
	Плануван ня → Стрес	0.63	-0.01	-0.08	0.93
Прямий	HSP → Стрес	0.07	0.22	1.70	0.09
Загальний	HSP → Стрес	0.07	0.29	2.32	0.02

Незважаючи на високий рівень використання стратегії планування серед HSP, ця стратегія не опосередковує зв'язок між чутливістю та стресом. Це вказує на те, що планування може бути адаптивним ресурсом, але не є достатнім для значного зменшення відчуття стресу у чутливих осіб.

Таблиця 3.9

Медіаційний аналіз стратегії вираження почуттів

Тип	Ефект	SE	β	z	p
Непрямий	HSP → Вираження почуттів → Стрес	0.02	0.01	0.30	0.76
Компонент	HSP → Вираження почуттів	0.016	0.27	2.2	0.02
	Вираження почуттів → Стрес	0.63	0.03	0.305	0.76
Прямий	HSP → Стрес	0.07	0.22	1.70	0.09
Загальний	HSP → Стрес	0.07	0.29	2.32	0.02

Хоча ці стратегії емоційної спрямованості є статистично пов'язаними з високочутливістю, вони не відіграють ролі посередника у впливі HSP на рівень стресу. Іншими словами, використання цих стратегій не пояснює, чому високочутливі люди переживають вищий стрес — можливо, вони

виконують функцію короткочасного емоційного розвантаження, але не мають достатнього захисного ефекту у довгостроковій перспективі.

Отже, єдиною стратегією, яка частково опосередковує вплив високочутливості на переживання стресу, є самозвинувачення. Це свідчить про важливість звернення уваги на неадаптивні схеми емоційної саморегуляції у HSP-осіб, зокрема — схильність до внутрішнього звинувачення та самоосуду. Решта копінг-стратегій, попри свій зв'язок з HSP, не виконують помітної посередницької ролі, а отже, стресовий досвід високочутливих осіб не зводиться виключно до їхніх способів реагування, а має і прямий зв'язок із самим феноменом чутливості — його нейропсихологічною і сенсорною основою.

Аналогічно був здійснений і аналіз можливої медіаційної ролі копінг-стратегій у зв'язку між високочутливістю та стресостійкістю. Для цього було відібрано ті стратегії подолання, які продемонстрували найвищу кореляцію з показником стресостійкості, а саме: планування, прийняття, гумор, позитивне переосмислення (позитивні переживання) та самозвинувачення. Ці копінг-стратегії були послідовно протестовані як потенційні медіатори у зв'язку між високочутливістю (HSP) та рівнем стресостійкості (за шкалою CD-RISC-10).

Результати цього аналізу продемонстрували низку важливих закономірностей. По-перше, усі прямі зв'язки між копінг-стратегіями та стресостійкістю виявилися високими за величиною ефекту та статистично значущими. Зокрема, стратегія планування мала прямий ефект $\beta = 0.39$ ($p < 0.001$), позитивне переосмислення — $\beta = 0.57$ ($p < 0.001$), прийняття — $\beta = 0.49$ ($p < 0.001$), гумор — $\beta = 0.46$ ($p < 0.001$), а самозвинувачення — $\beta = -0.37$ ($p = 0.002$). Таким чином, планування, гумор, позитивне переосмислення та прийняття виступають ефективними копінг-стратегіями, що сприяють підвищенню стресостійкості, тоді як самозвинувачення, як і очікувалось, має негативний ефект.

Проте при цьому жоден із непрямих ефектів високочутливості на стресостійкість через ці копінг-стратегії не виявився статистично значущим. Зокрема, для планування $\beta = 0.04$ ($p = 0.30$), для позитивного переосмислення — $\beta = 0.07$ ($p = 0.30$), для прийняття — $\beta = -0.11$ ($p = 0.09$), для гумору — $\beta = -0.02$ ($p = 0.66$), для самозвинувачення — $\beta = -0.06$ ($p = 0.19$). Отже, опосередкований вплив високочутливості на стресостійкість через копінг-стратегії не отримав емпіричного підтвердження.

Ці результати свідчать про незалежний внесок копінг-стратегій у формування стресостійкості, який не зумовлюється рівнем високочутливості. Інакше кажучи, хоча деякі стратегії подолання мають виражений вплив на здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, їхній вибір не є похідним від сенситивності до зовнішніх або внутрішніх подразників. Така структура результатів дозволяє припустити, що копінг-стратегії виступають самостійними предикторами стресостійкості, а не медіаторами впливу високочутливості.

Також варто звернути увагу на незначущий загальний прямий ефект HSP на стресостійкість ($\beta = -0.14$, $p = 0.24$, $SE = 0.06$). Це додатково підтверджує, що високочутливість не є ключовим фактором, який прямо чи опосередковано визначає рівень особистісної стресостійкості.

Таким чином, отримані результати можна інтерпретувати як аргумент на користь автономної ролі копінг-стратегій у підтриманні психологічної стійкості, незалежно від індивідуальних сенсорно-емоційних особливостей особистості. Це може вказувати на перспективність інтервенцій, спрямованих на розвиток функціональних копінг-навичок у людей з різним рівнем чутливості, оскільки саме копінг, а не чутливість, є визначальним чинником у контексті протистояння стресовим факторам.

Завершальним етапом емпіричного дослідження стало проведення кластерного аналізу, метою якого було виявити типові профілі високочутливих осіб (HSP) за домінуючими копінг-стратегіями. Попередні результати вказали на значну різноманітність у виборі стратегій подолання

серед HSP, що дозволило припустити існування груп зі схожими патернами реагування на стрес. Для підтвердження цієї гіпотези та побудови типології HSP-копінгу було використано ієрархічний кластерний аналіз, зокрема метод об'єднання Ward.D2, у відповідності з такими умовами, як:

- Наперед не відома оптимальна кількість кластерів, що робить ієрархічний підхід більш гнучким, ніж методи на кшталт k-середніх;
- Розмір вибірки HSP-підгрупи є обмеженим ($n = 24$), що унеможлиблює використання складніших кластеризаційних алгоритмів, які потребують великих обсягів даних.
- Метод Ward мінімізує дисперсію всередині кластерів, дозволяючи сформувати структуровані й відмінні один від одного профілі копінг-поведінки.

Процедура дослідження. В результаті аналізу було обчислено евклідові відстані між учасниками за індексами копінг-стратегій (за шкалою Brief COPE), після чого застосовано метод Ward.D2 для агломеративного об'єднання. Візуалізація дендрограми (рисунок 3.1) дозволила виділити чотири кластери, що продемонстрували змістовні та концептуально осмислені відмінності у профілях реагування на стрес.

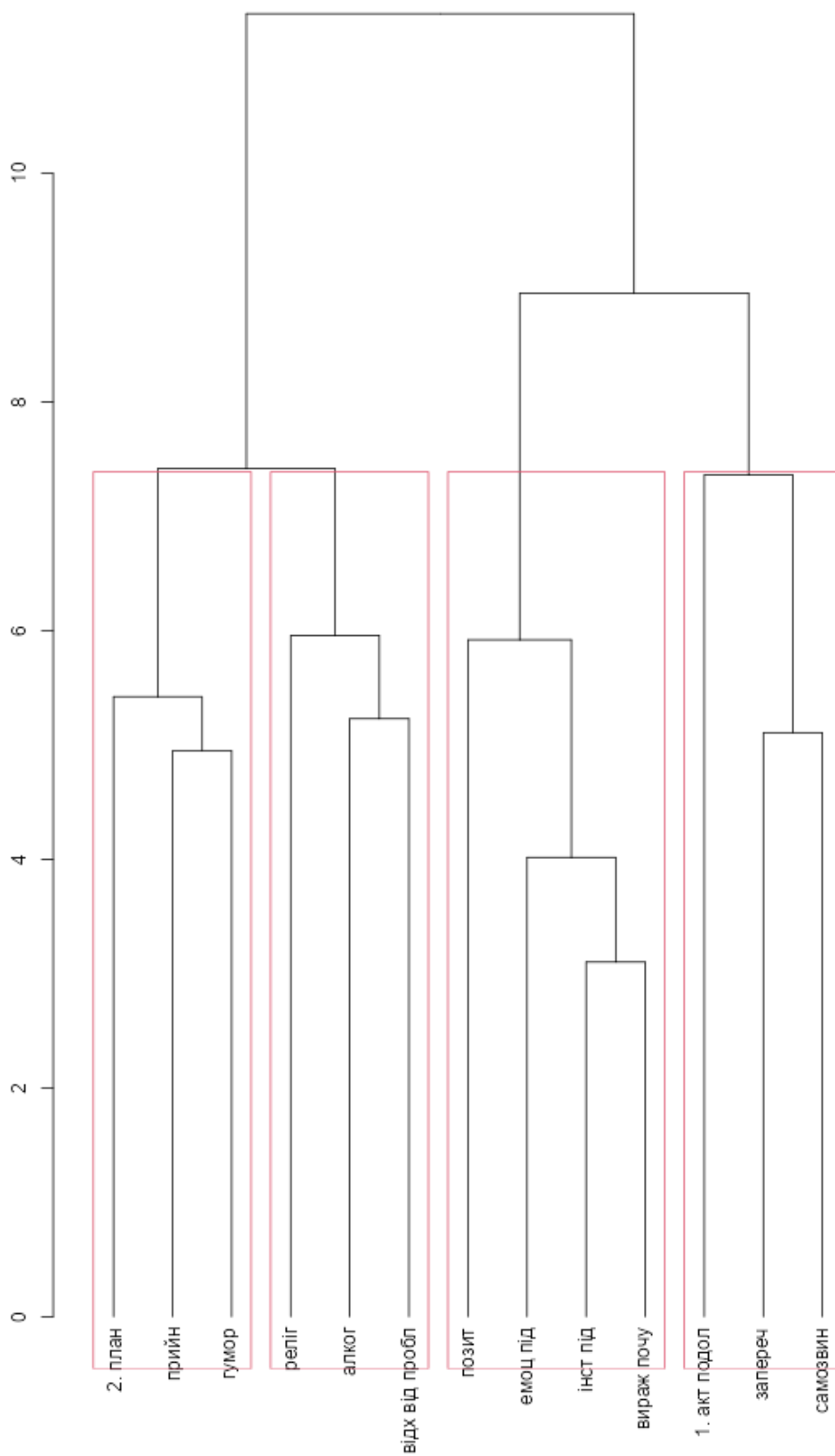


Рис 3.1. Дендрограма ієрархічного кластерного аналізу

1. Кластер 1: “Адаптивні раціоналісти” (n=5)

Ключові стратегії: планування, прийняття, гумор.

Інтерпретація: ці учасники схильні раціоналізувати ситуацію, приймати наявний стан речей і планувати дії на майбутнє. Збереження емоційної дистанції через гумор додатково сприяє зниженню напруги. Такий профіль є високоадаптивним і асоціюється з підвищеною стресостійкістю.

2. Кластер 2: “Унікаючі ескапісти” (n=5)

Ключові стратегії: релігія, алкоголь, уникнення проблем.

Інтерпретація: цей кластер об’єднує HSP, які схильні шукати духовну або символічну підтримку, однак водночас демонструють ознаки дезадаптивного уникнення, зокрема через вживання алкоголю. Такий мішаний профіль вказує на емоційне виснаження або труднощі з ефективним вирішенням стресових ситуацій.

3. Кластер 3: “Емоційно-соціальні” (n=10)

Ключові стратегії: позитивне переосмислення, емоційна підтримка, інструментальна підтримка, вираження почуттів.

Інтерпретація: представники цього кластеру активно використовують соціальні ресурси та внутрішній позитивний наратив, що є дуже типовим для високочутливих осіб, з огляду на їхню емоційну глибину та орієнтованість на взаємини. Це адаптивний, хоча й емоційно затратний стиль.

4. Кластер 4: “Активні, але хаотичні” (n=4)

Ключові стратегії: активне подолання, заперечення, уникнення.

Інтерпретація: ці HSP демонструють амбівалентну копінг-модель: одночасно намагаються активно впливати на ситуацію, але водночас заперечують її значущість або уникають контакту з проблемою. Такий хаотичний патерн може свідчити про високий рівень внутрішньої напруги або конфлікт між бажанням діяти та емоційним перевантаженням.

Варто обов’язково підкреслити, що кластеризація проводилась лише на підгрупі HSP (n = 24), що є обмеженням дослідження: за таких умов не рекомендується проводити статистичну перевірку стабільності кластерів або

порівнювати їх між собою за рівнем стресу чи іншими показниками. Проте отримані кластери мають змістовну інтерпретацію й дозволяють закласти основу для майбутніх досліджень, які зможуть перевірити стабільність виявлених копінг-профілів на більших вибірках, дослідити їхній зв'язок з клінічними показниками або якістю життя HSP-осіб та поглибити розуміння внутрішньої диференціації серед чутливих людей.

Це особливо актуально для українського наукового контексту, де феномен високочутливості досі не є достатньо вивченим чи представленим в академічному дискурсі. Наша робота робить перший крок до емпіричного опису психологічної реальності HSP-осіб, окреслюючи не лише загальні закономірності, а й внутрішню багатоманітність у їхніх стилях реагування на стрес.

3.4. Дискусія результатів

Метою дослідження було з'ясувати, як саме високочутливість пов'язана з переживанням стресу, стресостійкістю та особливостями копінг-поведінки. На основі аналізу було виявлено, що високочутливі респонденти не демонструють вищого рівня переживаного стресу порівняно з тими, хто має середній рівень чутливості, але мають виражені відмінності у виборі копінг-стратегій та глибших процесах емоційного реагування. Це підтримує основну гіпотезу дослідження: HSP не менш стресостійкі, але інакше обробляють стрес.

У межах кореляційного аналізу було виявлено, що найбільш тісно з переживанням стресу пов'язані такі аспекти високочутливості, як емоційна реактивність, глибина обробки інформації та чутливість до позитивних переживань. Саме ці складові високочутливості ймовірно зумовлюють вищу інтенсивність емоційних переживань у відповідь на зовнішні стимули, що може призводити до глибшого, але не обов'язково деструктивного, переживання стресу.

Водночас аналіз зв'язку з стресостійкістю продемонстрував цікаву інверсію: глибина обробки та емоційна реактивність мали зворотній зв'язок зі стресостійкістю, хоч і помірної сили. Це дозволяє припустити, що інтенсивна внутрішня обробка подій і висока емоційна залученість можуть послаблювати здатність до емоційної саморегуляції в умовах хронічного або повторюваного стресу.

У рамках медіаційного аналізу було показано, що вплив високочутливості на переживання стресу частково опосередковується такими копінг-стратегіями, як планування, самозвинувачення та прийняття, тоді як у випадку стресостійкості ці ж стратегії не виступають медіаторами, хоча самі по собі мають потужні прямі ефекти. Це дозволяє зробити припущення, що психологічна стійкість значною мірою залежить від опанованих копінг-стратегій, незалежно від сенсорної або емоційної чутливості особистості.

Отримані результати загалом узгоджуються з висновками попередніх наукових праць. Зокрема, дослідження Е. Арон та колег (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2010) підкреслювали, що високочутливі особистості характеризуються глибокою обробкою інформації та емоційною реактивністю, що не обов'язково означає більшу вразливість до стресу, але радше зміну у способі реагування. Інші автори (Greven et al., 2019; Sobocko & Zelenski, 2015) також наголошують, що HSP-особи схильні до більшої румінації, глибшого внутрішнього аналізу, але можуть демонструвати достатню адаптивність завдяки конструктивним стратегіям подолання.

Результати нашого дослідження частково перегукуються з моделями взаємозв'язку чутливості й копіngu, які розглядалися в роботах Brindle et al. (2015), де було показано, що емоційна реактивність може посилювати стресове реагування, якщо не врівноважена адаптивними копінг-стратегіями. Водночас, як і в нашому випадку, не всі компоненти високочутливості мали тісні зв'язки зі стресом або стресостійкістю, що узгоджується з думкою, що HSP — це гетерогенна характеристика, а не єдина змінна, яка лінійно пов'язана з вразливістю.

Особливо варто виділити результат щодо незначущості зв'язку між високочутливістю і рівнем стресостійкості, що прямо контрастує з частими припущеннями у масовій психології про "тендітність" чутливих людей. Такий результат має вагоме прикладне значення — він підкреслює важливість розвитку копінг-компетентності як буфера між сенситивністю та емоційним благополуччям.

Додаючи до результатів нашого кластерного аналізу, дослідження Bürger та колег (Bürger M, Münscher J. C, Herzberg P. Y., 2024), використовуючи латентний профільний аналіз, виявило чотири класи чутливості, включаючи дві якісно різні групи високочутливих осіб з різними підфакторами високочутливості та особистісними патернами, що відповідають прототиповим особистісним профілям. Це особливо підкреслює гетерогенність високочутливості та необхідність врахування індивідуальних відмінностей у дослідженнях.

Попри отримані інформативні результати, дослідження має певні обмеження. По-перше, використання самозвітних опитувальників підвищує ризик суб'єктивних спотворень і соціальної бажаності. По-друге, вибірка не була клінічно репрезентативною, а обмежувалась молодими дорослими віком 18–25 років, тому результати не можуть бути автоматично поширені на інші вікові групи чи специфічні популяції. Також використання лише перехресного дизайну не дозволяє робити причинно-наслідкові висновки — для цього потрібні подальші лонгітюдні або експериментальні дослідження.

Перспективним напрямом подальших досліджень може бути поглиблене вивчення ролі окремих типів копінг-поведінки в адаптації високочутливих осіб, а також вивчення модераторів — наприклад, типу темпераменту, соціальної підтримки, рівня румінації або емоційного інтелекту. Окрема увага має бути приділена інтервенційним програмам, що навчають HSP-людей ефективному подоланню стресу, не змінюючи їхню базову чутливість, а працюючи з її наслідками.

Висновки до Розділу 3

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку високочутливості з переживанням стресу, рівнем стресостійкості та особливостями копінг-поведінки. Отримані дані дозволили перевірити висунуті гіпотези та глибше осмислити феномен високочутливості в контексті стресових переживань.

Порівняльний аналіз за допомогою ANOVA показав, що рівень переживаного стресу (за шкалою PSS-10) є статистично вищим у групі з високим рівнем чутливості порівняно з групою середньочутливих осіб. Цей результат узгоджується з припущенням, що високочутливі особи є більш реактивними до зовнішніх подразників, зокрема до стресогенних ситуацій. Однак при цьому дослідження не виявило суттєвих відмінностей у рівні стресостійкості (за шкалою CD-RISC-10) між групами, що дозволяє зробити важливий висновок: високочутливі люди не є менш стресостійкими порівняно з особами з нижчим рівнем чутливості. Це підтверджує одну з ключових гіпотез дослідження — HSP мають інший стиль переживання стресу, але не обов'язково нижчу здатність долати труднощі.

Кореляційний аналіз виявив помірний зворотний зв'язок між рівнем чутливості (HSP) і стресостійкістю ($r = -0.31$, $p < 0.05$), а також прямий зв'язок між чутливістю та рівнем суб'єктивного стресу ($r = 0.41$, $p < 0.01$). Отримані дані вказують на те, що чим вищий рівень високочутливості, тим більшу напругу особа, ймовірно, переживає, але ці особливості не є тотожними з низькою стресостійкістю, що підкреслює складність і унікальність механізмів стресопереживання у високочутливих осіб.

Регресійний аналіз показав, що високочутливість не є однорідним предиктором копінг-поведінки, а її окремі компоненти чинять різноспрямований вплив: соціальна чутливість асоціюється з адаптивними стратегіями (активне подолання, планування, емоційна підтримка), тоді як емоційна реактивність і перевантаження стимулами знижують ефективність когнітивного реагування; глибина обробки інформації пов'язана зі

схильністю до самозвинувачення, а чутливість до деталей, навпаки, виконує захисну функцію. Таким чином, окремі аспекти високочутливості можуть як посилювати, так і обмежувати резильєнтність таких людей.

Медіаційний аналіз виявив, що деякі копінг-стратегії (зокрема самозвинувачення) частково медіують зв'язок між високочутливістю та рівнем стресу. Це означає, що певні стратегії реагування можуть посилювати або пом'якшувати ефект чутливості на суб'єктивне переживання стресу. Зокрема, стратегія самозвинувачення виступає як посередник, який частково пояснює, чому високочутливі люди частіше повідомляють про вищий рівень стресу.

Кластерний аналіз дозволив виокремити чотири типові профілі копінг-поведінки серед високочутливих осіб:

1. Адаптивно-раціональний тип — домінують стратегії планування, прийняття та гумору.
2. Емоційно-соціальний тип — переважають позитивне переосмислення, емоційна підтримка, інструментальна підтримка, вираження почуттів.
3. Уникаючий тип — домінують релігія, алкоголь, уникнення проблем.
4. Активний тип — одночасне активне подолання та заперечення, уникнення.

Ці профілі демонструють різноманітність копінг-стратегій серед HSP і підтверджують гіпотезу про наявність унікальних типів реагування на стрес у цій групі.

Узагальнюючи результати, можна зробити кілька ключових висновків:

1. Високочутливі люди дійсно інакше переживають стресові ситуації, хоча і не мають нижчої стресостійкості.
2. Вони частіше використовують емоційно-орієнтовані або рефлексивні копінг-стратегії, що відображає їхній глибший рівень обробки емоційної інформації.

3. Копінг-стратегії можуть виступати як механізми, що посилюють або знижують вплив чутливості на рівень суб'єктивного стресу.

Популяція високочутливих людей не є гомогенною: у межах групи існують різні патерни подолання, що слід враховувати в психопрофілактичній та психотерапевтичній практиці.

ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було вивчення взаємозв'язку між високою чутливістю (HSP), стресом та копінг-поведінкою у дорослих осіб. Зокрема, ми прагнули дослідити, як високочутливі люди переживають стресові ситуації і які стратегії подолання стресу вони використовують порівняно з людьми зі середнім рівнем чутливості. В ході роботи було здійснено комплексне емпіричне дослідження, яке включало кілька етапів: визначення рівня високочутливості, оцінку переживаного стресу, вивчення стресостійкості та аналіз використання копінг-стратегій у респондентів.

У першому розділі ми розглянули теоретичні основи феномену високочутливості, зокрема, ідеї Елейн Арон про HSP та інші наукові дослідження в цій галузі. Виявлено, що високочутливі люди не є менш стресостійкими, а інакше переживають стресові ситуації завдяки підвищеній чутливості до стресових подразників, більш глибокій обробці інформації і схильності до використання емоційно орієнтованих копінг-стратегій. У результаті ми сформулювали кілька гіпотез, зокрема, про те, що високочутливі люди частіше застосовують емоційно орієнтовані стратегії, а також мають специфічні особливості в переживанні стресу.

У другому розділі ми представили методологічні засади нашого дослідження. Основну увагу було приділено опису вибірки, процесу збору даних та використаним методикам. Для вимірювання високочутливості було обрано шкалу HSP, для оцінки рівня стресу — PSS-10, а для стресостійкості — CD-RISC-10. Копінг-стратегії вимірювались за допомогою Brief COPE, що дозволило визначити, які стратегії використовують учасники для подолання стресу.

Методика ТІРІ була обрана для аналізу зв'язку між високою чутливістю та рисами особистості, що є важливим компонентом дослідження, оскільки дозволяє вивчити, як особистісні характеристики впливають на переживання стресу у високочутливих людей. Це дало змогу

детально з'ясувати, які особливості особистості можуть бути пов'язані з вибором копінг-стратегій.

Результати аналізів показали цікавий і складний зв'язок між високою чутливістю та різними аспектами стресу та копінг-поведінки. Наприклад, аналіз кореляцій між високочутливістю та стресостійкістю показав, що високочутливі люди можуть бути менш стійкими до стресу в певних умовах, хоча загалом зв'язок був незначним. Це підтверджує припущення про те, що високочутливі люди переживають стрес не стільки через знижений рівень стресостійкості, скільки через свою підвищену чутливість до стресових стимулів.

Регресійний аналіз підтвердив, що високочутливість справді пов'язана з вибором копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Результати також показали, що не вся чутливість є однаково впливовою: деякі її компоненти (зокрема соціальна чутливість) асоціюються з більш адаптивними копінгами, тоді як інші (наприклад, емоційна реактивність, перевантаження стимулами) можуть знижувати ефективність подолання. Таким чином, було підтверджено не лише загальний зв'язок між високочутливістю та копінгом, а й те, що різні аспекти високочутливості відіграють різну роль у регуляції стресу, що свідчить про унікальні патерни подолання стресу в цієї групи.

Особливо цікавим є кластерний аналіз, який виявив чотири типи копінг-поведінки серед високочутливих людей. Це, зокрема, "Адаптивно-раціональний", "Унікаючий", "Емоційно-соціальний" та "Активний". Кожен з цих кластерів характеризується унікальними стратегіями подолання стресу, що дозволяє краще зрозуміти різноманітність копінг-поведінки серед високочутливих осіб. Такі класифікації є важливими для розуміння того, як високочутливі люди справляються з різними стресовими ситуаціями, і можуть стати основою для розробки рекомендацій з підтримки цієї групи осіб.

Також нами було перевірено три основні гіпотези, які отримали емпіричне підтвердження:

1. Високочутливі особи не є менш стресостійкими, однак по-іншому переживають стресові ситуації.

За результатами ANOVA, рівень суб'єктивного стресу (PSS-10) статистично вищий у HSP-групі порівняно з не-HSP, що свідчить про вищу чутливість до стресорів. Водночас показники за шкалою стресостійкості (CD-RISC-10) не відрізняються значущо між групами. Це означає, що високочутливі люди не мають менших ресурсів для подолання труднощів, а радше інший спосіб їхнього осмислення та реагування.

2. Високочутливі особи частіше обирають емоційно-орієнтовані копінг-стратегії.

Регресійний аналіз показав, що високий рівень чутливості достовірно передбачає вищу частоту використання таких стратегій, як активне подолання, планування, самозвинувачення та вираження почуттів, особливо у випадку вираженої соціальної чутливості та глибини обробки інформації. Натомість нижчий рівень чутливості, зокрема низька емоційна реактивність і менше перевантаження стимулами, асоціюється з менш частим використанням емоційно насичених або імпульсивних копінгів, імовірно, на користь більш нейтральних або когнітивно зважених стратегій.

3. Певна частина високочутливих осіб формує унікальний стиль копінгу.

Кластерний аналіз виявив чотири відносно стійкі копінг-профілі серед HSP-осіб:

1. Адаптивно-раціональний тип (планування, прийняття та гумор).
2. Емоційно-соціальний тип (позитивне переосмислення, емоційна підтримка, інструментальна підтримка, вираження почуттів).
3. Уникаючий тип (релігія, алкоголь, уникнення проблем) .
4. Активний тип (одночасне активне подолання та заперечення, уникнення).

Ці патерни підтверджують, що навіть серед HSP існує значна варіативність у способах адаптації, що важливо враховувати при роботі з ними у психотерапії чи освітньому супроводі.

Попри те, що наше дослідження виявило важливі закономірності у поведінці високочутливих людей, існують певні обмеження, які слід враховувати при інтерпретації результатів. Одним із основних обмежень є розмір вибірки, що обмежує узагальнення результатів на більшу популяцію. Крім того, наше дослідження не передбачало вивчення динаміки стресу у часі, що могло б дати більш глибоке розуміння змін у копінг-поведінці високочутливих осіб. Зважаючи на це, подальші дослідження в цьому напрямку повинні включати більші вибірки та дослідження впливу різних чинників на стрес та копінг-поведінку протягом часу.

Незважаючи на це, наше дослідження значно доповнює існуючі знання про високочутливість та її взаємозв'язок з переживанням стресу, зокрема в українському контексті, де це явище не є достатньо вивченим. Воно створює наукову базу для подальших досліджень у цій сфері, що є важливим кроком для розуміння індивідуальних відмінностей у стресовій поведінці та розробки рекомендацій для підтримки високочутливих осіб у стресових ситуаціях.

Практична значимість нашого дослідження полягає в тому, що воно дозволяє краще зрозуміти стратегії подолання стресу у високочутливих людей, що може бути корисним для психологів та інших фахівців, які працюють з цією групою осіб. Результати можуть бути використані для розробки програм підтримки та корекції стресових реакцій у високочутливих людей, що може підвищити їхню стресостійкість та загальний рівень благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна, Н., Лавриненко, Д., Савченко, О., & Герасименко, О. (2024). *Brief COPE-26 Coping Scale: Ukrainian-Language Adaptation and Modification for Online Diagnostics. Insight: the psychological dimensions of society*. <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/19971>
2. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): Адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології, (2), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
3. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 80(2), 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
4. Acevedo, V. 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>
5. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
6. 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>
7. Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2010). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 14(3), 296–307. <https://doi.org/10.1177/1088868310366147>

8. 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>
9. Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2022). Sensory-processing sensitivity versus the sensory-processing theory: A review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1010836. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1010836>
10. Baetens, K., & Deroost, N. (2025). Cognitive advantages of high sensory processing sensitivity: Creativity, attention, and depth of processing. *Personality and Individual Differences*, 211, 111887. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.111887>
11. Belsky, J., & van IJzendoorn, M. H. (2017). Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting. *Development and Psychopathology*, 29(5), 1717–1728. <https://doi.org/10.1017/S095457941700123X>
12. Berk, L. E. (2018). *Development Through the Lifespan* (7th ed.). Pearson Education.
13. Biggs, S. N., et al. (2017). Sleep, health, and well-being in high sensory processing sensitivity: A review. *Sleep Medicine Reviews*, 34, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2016.06.004>
14. Black, N., & Kern, M. L. (2020). A qualitative exploration of individual differences in wellbeing for highly sensitive individuals. *Humanities and Social Sciences Communications*, 7, 155. <https://doi.org/10.1057/s41599-020-0482-8>
15. Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). Sensitive individuals are more creative. *Personality and Individual Differences*, 142, 184–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.015>
16. 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>
17. Buriak, O., & Nechytailo, Y. (2024). Comparative characteristics of autonomic imbalance diagnostic methods in school-age children. *Modern Pediatrics Ukraine, Issue*(Issue), pages.
 18. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
 19. Cheek, J. M. (1989). Identity orientations and self-interpretation. In D. M. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 275–285). Springer-Verlag.
 20. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
 21. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
 22. Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2012). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143150>
 23. Eysenck, H. J. (1981). *A model for personality*. Springer-Verlag.
 24. Eysenck, H. J. (1991). *Dimensions of personality: The biosocial approach to personality*. Springer-Verlag.
 25. Gilmartin, B. G. (1987). Peer group antecedents of severe love-shyness in males. *Journal of Personality*, 55(4), 467–489. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00443.x>
 26. Golonka, K., Zawistowska, A., & Mojsa-Kaja, J. (2025). Sensory processing sensitivity and neural activation: An EEG study. *UJ Repository*.

- <https://ruj.uj.edu.pl/bitstreams/59dffcf1-f91d-4170-bf69-486e6b096eb9/download>
27. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37 (6), 504–528.
28. Gray, J. A. (1981). A critique of Eysenck's theory of personality. In H. J. Eysenck (Ed.), *A model for personality* (pp. 246–276). Springer-Verlag.
29. Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., & Pluess, M. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
30. Gubler, D. A., Volkmer, I., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2025). The hidden Narcissus in the orchid: The relationship between sensory processing sensitivity, narcissism, self-esteem, and the HEXACO personality traits. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/385001312>
31. Klimanska, M., & Haletska, I. (2019). Ukrainian adaptation of the short five factor personality questionnaire TIPI (TIPI-UKR). *Psychological Journal*, 5(9), 57–74. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
32. Laros-van Gorkom, S., Boele, S., & de Wied, M. (2025). Empathy and sensory processing sensitivity in adolescence: The role of mirror neuron activation. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1465407. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1465407>
33. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
34. Lee, R. M. (2012). The role of social connectedness in the relationship between sensory-processing sensitivity and depression. *Journal of Psychology*, 146(1–2), 1–14. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.568987>
35. Lionetti, F., Aron, E. N., Aron, A., Pluess, M., & Elsayed, A. M. (2025). The role of sensory processing sensitivity in sensitivity to environmental

- contexts: New insights from adolescence. *Frontiers in Psychology*, *16*, Article 1480669. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1480669>
36. Lionetti, F., et al. (2022). Sensory processing sensitivity and social pain: A review. *Frontiers in Human Neuroscience*, *16*, 1135440. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.1135440>
37. Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Pluess, M., & Aron, E. N. (2018). Sensory processing sensitivity and its association with personality traits and affective symptoms in Italian adolescents. *Current Psychology*, *37*, 679–689. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9549-6>
38. Martel, M. M. (2009). Research Review: A new perspective on attention-deficit/hyperactivity disorder: Emotion dysregulation and trait models. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *50*(9), 1042–1051. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02105.x>
39. May, R. M., et al. (2022). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale in ethnically and culturally heterogeneous South African samples. *Current Psychology*, *41*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00988-7>
40. Neumann, D. L., & Waters, A. M. (2006). The use of an unpleasant sound as an unconditional stimulus in a human aversive Pavlovian conditioning procedure. *Biological Psychology*, *73*(2), 175–185. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.01.002>
41. 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>
42. 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>

43. Pluess, M., Lionetti, F., Aron, E. N., & Aron, A. (2020). People differ in their sensitivity to the environment: An integrated theory and empirical evidence. *Advances in Experimental Social Psychology*, *61*, 1–76. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2019.09.001>
44. Shigetomi, C., Hartmann, D. P., & Gelfand, D. M. (1981). The relationship between cognitive complexity and person perception. *Journal of Personality*, *49*(4), 483–506. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1981.tb00345.x>
45. Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric study 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>
46. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
47. Tomiyama, A. J., Dallman, M. F., & Epel, E. S. (2011). Comfort food is comforting to those most stressed: Evidence of the chronic stress response network in high cortisol reactivity individuals. *Psychoneuroendocrinology*, *36*(10), 1513–1519. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2011.04.005>
48. Tuomisto, T. (2024). Sensitivity and psychological well-being: The role of social environment. *University of Helsinki Repository*. <https://helda.helsinki.fi/bitstreams/1ca8a8c1-a727-47bc-bdaf-a0236abc3610/download>
49. Yang, W., & Kwon, M. (2024). Cut-off scores for sensitivity interpretation of the Korean Highly Sensitive Person Scale. *PLOS ONE*, *19*(9), e0309904. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309904>
50. Watten, R. G., Øverland, S. N., & Ursin, H. (2024). Sensory processing sensitivity and the risk of depression in adults with childhood adversity.

<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/eco.2024.0027>

51. Wells, T. T., & Matthews, G. (1994). Attention and emotion: A clinical perspective. *Lawrence Erlbaum Associates*.
52. Willemse, I., & van der Doef, M. P. T. M. (2024). Stress reactivity and HPA-axis function in highly sensitive persons. Scholarly Publications Leiden University.
<https://scholarlypublications.universiteitleiden.nl/access/item%3A4172862/download>
53. Wirtz, D., Kruger, J., Scollon, C. N., & Diener, E. (2003). What to do on spring break? The role of predicted, on-line, and remembered experience in future choice. *Psychological Science*, 14(5), 520–524.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.03455>

ДОДАТКИ

Додаток А

Адаптований для української вибірки текст методики “High Sensivity Person”

Соціальна чутливість

1. Чи легко ви розпізнаєте, що відчувають інші люди?
2. Чи добре ви передбачаєте, як хтось може почуватися в певній ситуації?
3. Чи кажуть вам інші люди, що ви добре розумієте їхні почуття або думки?

Перевантаження стимуляцією

4. Чи легко вас перевантажують такі речі, як яскраве світло, сильні запахи, грубі тканини або сирени поблизу?
5. Чи відчуваєте ви дискомфортне збудження, коли навколо відбувається багато подій?
6. Чи турбують вас інтенсивні подразники, такі як гучні звуки або хаотичні сцени?

Чутливість до позитивних переживань

7. Чи глибоко вас зворушують мистецтво або музика?
8. Чи помічаєте та насолоджуєтесь ви витонченими ароматами, смаками, звуками, творами мистецтва?
9. Чи маєте схильність повністю занурюватися в музику?

Глибина обробки інформації

10. Чи маєте схильність глибоко роздумувати над речами?
11. Чи подобаються вам глибокі розмови?
12. Чи ловите себе на роздумах над філософськими питаннями?

Чутливість до деталей

13. Чи помічаєте ви, коли речі були переміщені?
14. Чи звертаєте увагу на тонкі ознаки зміни пір року (зима, весна тощо)?
15. Чи здається вам, що ви помічаєте зміни в погоді більше, ніж інші люди?

Емоційна реактивність

16. Чи легко вас зачіпає зворотний зв'язок (як негативний, так і позитивний)?
17. Чи зазвичай ви сильно реагуєте на свої переживання, незалежно від того, показуєте це чи ні?
18. Чи легко ви піддаєтесь впливу настрою людей навколо вас?