

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І
ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ
НАДЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Лапчинської Світлани Олегівни

Керівник канд. психол. наук, доц.
Харченко Андрій Олександрович

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НАДЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ.....	6
1.1 Визначення «надчутливості» та її вплив на психологічний стан людини	6
1.2 Поняття «копінг-стратегій» та їх основні типології.....	11
1.3 Результати емпіричних досліджень щодо особливостей прояву копінг-стратегій у надчутливих людей	17
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НАДЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ	23
2.1 Організація дослідження	23
2.2 Характеристика методів дослідження.....	24
2.3 Характеристика вибірки дослідження	27
Висновки до розділу 2	28
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НАДЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ.....	29
3.1 Компаративний аналіз основних психологічних особливостей копінг-стратегій у людей з надчутливістю та звичайним рівнем чутливості.....	29
3.2 Характеристика домінуючих копінг-стратегій надчутливих людей	42
Висновки до розділу 3	48
ВИСНОВОК.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
АНОТАЦІЯ	58

ВСТУП

Актуальність роботи полягає в тому, що надчутливі люди, які мають підвищену чутливість до зовнішніх подразників та емоційної реактивності, можуть переживати на власному досвіді більшу кількість індивідуально сприйнятих стресових ситуацій та емоційного навантаження. Важливо дослідити, які особливості виявляють такі індивіди у використанні копінг-стратегій та як це впливає на їх психологічний стан, адже завдяки цьому можливо поліпшити їхню якість життя, сприяти їхньому благополуччю та адаптації.

Сьогодні на планеті нараховується приблизно 20% надчутливих людей, що свідчить про широке поширення цієї особливої характеристики. Важливо розуміти, що надчутливість не є розладом чи відхиленням, а скоріше є особливістю сприйняття навколишнього світу.

Об'єктом дослідження визначено копінг-стратегії.

Предметом дослідження - психологічні особливості копінг-стратегій надчутливих людей.

Метою дослідження було виявити психологічні особливості копінг-стратегій у надчутливих людей.

Для досягнення цієї мети передбачалося виконання наступних завдань:

1. Проаналізувати наукову літературу з поняття «надчутливості» та «копінг-стратегій»;
2. Виявити особливості домінуючих копінг-стратегій у надчутливих людей;
3. Дослідити особливості копінг-стратегій у осіб з високим рівнем чутливості;
4. Діагностувати шляхи реалізації копінг-механізмів у надчутливих людей;
5. Виявити основні механізми психологічного захисту у надчутливих людей;
6. Діагностувати рівень життєстійкості у надчутливих людей;

7. Виявити особливості структури взаємозв'язку між механізмами психологічного захисту та копінг-стратегіями за допомогою кореляційного аналізу.

Гіпотеза дослідження: надчутливі люди виявляють особливість у використанні копінг-стратегій, пристосованих до їхнього високого рівня емоційної реактивності, яка виявляється в наступних аспектах:

- Проявляють більшу схильність до використання емоційно зорієнтованих копінг-стратегій,
- Проявляють підвищену схильність до використання уникнення-орієнтованих копінг-стратегій,
- Можуть виявляти меншу ефективність в управлінні стресом через використання уникнення-орієнтованих стратегій.

Використані в роботі *методи дослідження* включали наступні. Теоретичні методи: вивчення наукової психологічної літератури, описовий метод, метод класифікації, метод узагальнення, компаративний аналіз; емпіричні методи: опитування та анкетування, кількісний аналіз зібраних даних, якісний аналіз зібраних даних; математичні методи: статистичний аналіз за методом Фішера, математичне моделювання, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена. Дані оброблені з використанням пакетів Excel та SPSS 28.0.1.

Характеристика вибірки: для проведення дослідження була залучена вибірка із 60 осіб, віком від 25 до 45 років, що відповідає ранній дорослості. Вибірку було розподілено на дві дослідницькі групи за критерієм високого та нормального рівнів чутливості.

Теоретична значущість роботи полягала в розширенні наукового розуміння особливостей копінг-стратегій у надчутливих людей. Дослідження покликане сприяти вдосконаленню теоретичних підходів до вивчення надчутливості та розумінню механізмів, за допомогою яких надчутливі особистості зможуть знаходити позитивні способи подолання стресу.

Практична значущість роботи полягала в тому, що отримані результати дослідження можуть бути використані психологами, консультантами та

практикуючими фахівцями для розробки індивідуальних програм підтримки та розвитку копінг-стратегій у надчутливих людей.

Структура роботи складається із вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел, анотації та додатку.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НАДЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ

1.1 Визначення «надчутливості» та її вплив на психологічний стан людини

Надчутливість, також відома як гіперчутливість, є особливістю психофізіологічної реактивності, що характеризується посиленням сприйняття та опрацюванням зовнішніх і внутрішніх стимулів. Цей феномен, який деякі дослідники відносять до конституціональних особливостей нервової системи, привертає дедалі більшу увагу в царині психологічних досліджень, оскільки його вплив на психічний стан і поведінку людини є значним.

Помилкою буде вважати чутливість хворобливим компонентом особистості. «Якби це відповідало дійсності, то приблизно чверть населення землі можна було б назвати патологічно хворими» [14], - згідно з висновками К.Г. Юнга.

І. Санд стверджує що приблизно кожен п'ятий, включно не тільки з людьми, а й з вищими хребетними тваринами, виявляє підвищену психологічну вразливість [37]. За своїми психологічними характеристиками вони умовно діляться на дві групи: менш та більш чутливі. Перші мають рішучість і схильність до ризику, тоді як другі виявляють підвищену сенситивність до впливів навколишнього світу.

Однією з явних особливостей, яка була давно відзначена психологами, є надчутливість. Раніше її часто називали інтроверсією, але вперше дане поняття було детально описано американським психологом Елейн Арон [17]. У своїх дослідженнях вона помітила, що інтровертність і надчутливість, які раніше розглядалися синонімічно, не є одним і тим самим. Дослідниця виявила, що близько 30% надчутливих людей насправді є екстравертами, що суперечить попереднім уявленням.

Цей факт свідчить про те, що надчутливість - це окрема й унікальна риса особистості, яка не залежить від її типу. Вона проявляється в підвищеній сенситивності до різних стимулів, як зовнішніх, так і внутрішніх, і може

супроводжуватися більш інтенсивними емоційними реакціями на них. У зв'язку з цим, надчутливі люди можуть відчувати більш глибокі та насичені емоційні переживання.

М. Нагнібіда відмічає, що надчутливі особистості часто описуються як скуті, тривожні або сором'язливі [11]. Дійсно, ці якості можуть проявитися, особливо якщо вони опиняються в незвичних обставинах й не отримують необхідної підтримки та допомоги від оточення. Однак слід зазначити, що незважаючи на певні складнощі, у знайомій і спокійній атмосфері ці люди часто відчують більше позитивних емоцій, ніж індивіди зі звичайною чутливістю.

Наукове дослідження У. Бойса та інших підтверджує, що більшість з таких людей схильна важче переносити незнайомі обставини, проте вони щасливіші у звичній і спокійній атмосфері. В одному з експериментів було з'ясовано, що діти, чия реакція на складнощі була яскраво негативною (тобто вони були надчутливими), частіше ставали жертвами захворювань і припускалися помилок, коли вони опинялися у незнайомому оточенні. Однак у знайомому середовищі ці ж діти хворіли рідше, ніж їхні однолітки зі звичайною чутливістю [19].

Надчутливі особистості здатні помітити й уловлювати безліч нюансів глибше, ніж інші, й аналізувати їх. Їхня здатність до багатой фантазії та живої уяви дає змогу навіть на найнезначніші події навколишнього світу будувати гіпотези та робити висновки. Але це призводить до швидкого перевантаження інформацією, а відповідно втоми та нервового перезбудження [5]. Хоча даний стан саме по собі не є негативним, для осіб із вираженою надчутливістю така ситуація може спричинити бажання замкнутися й відсторонитися від навколишнього світу.

Однак важливо розуміти, що це не означає, що надчутливість - це недолік. Насправді, це особливість, яка може приносити багато користі та переваг. Здатність помічати деталі, аналізувати інформацію та створювати глибокі зв'язки між різними аспектами світу дає змогу бачити речі та переживати емоції на глибшому рівні. Це може сприяти креативному мисленню, розвитку уяви та емоційного інтелекту. В інших ситуаціях перезбудження і перенасичення

інформацією можуть виявитися непродуктивними і викликати бажання відсторонитися і зануритися в себе [4].

І. Санд говорить про те, що надчутливі люди відчувають певні труднощі під час взаємодії з навколишнім середовищем [37]. Вони володіють незвичною чутливістю нервової системи, що означає, що їм складно відволіктися від сторонніх звуків, запахів або візуальних подразників. Те, що здається непомітним і неважливим для інших людей, для надчутливих особистостей є джерелом дискомфорту і навіть викликає почуття роздратування.

Згідно з дослідженнями А. Баркер, звуки, які оточуючі майже не помічають, можуть бути для надчутливих людей неприємним шумом, що заважає їм зосередитися і відчувати комфорт. Холод і протяг стають неприйнятними для них, тому вони вважають за краще уникати заходів на відкритому повітрі. Навіть відвідування перукарні може стати справжніми тортурями через різкі хімічні запахи. Буває, що навіть якщо господар будинку намагається не палити в присутності надчутливої людини, запах тютюну, що осідає на текстильних поверхнях, все одно досягає їхнього нюху [18].

Надчутливі особистості рідко відвідують заклади, де грає гучна музика або присутні надто багато людей. Їм складно знайти заклад харчування, який задовольняв б їхні вподобання, особливо якщо вони перебувають у стані втоми та голоду. На них відчутно впливає шум і метушня, що може стомлювати та викликати дискомфорт.

Багато людей з надчутливою натурою зізнаються, що не витримують сварки і конфлікти. Вони відчувають труднощі, коли оточуючі перебувають у поганому настрої. Однак, крім перелічених недоліків, ця особливість також має свої переваги.

Так, І. Санд виділяє, що надчутливі люди мають високу чуйність і здатність відгукуватися на емоції та настрої оточуючих (емпатію). Саме тому вони часто обирають професії, де можуть надавати допомогу та підтримку іншим людям, і часто досягають успіху на даному кар'єрному шляху [37].

Люди з надчутливістю, які працюють у сфері охорони здоров'я, розповідають, що наприкінці робочого дня вони часто відчуваються виснаженими. Їхня вразливість, чутливість і неможливість відірватися від переживань інших людей дозволяють чужим емоціям впливати на них. Тому, коли вони повертаються додому, вони все ще розмірковують про свою роботу.

За сприятливого збігу обставин, надчутливість може принести значну користь і позитивні результати. Дослідження психологів і невропатологів, таких як Сьюзен Харт, вказують на певну закономірність у розвитку немовлят, які виявляють підвищену чуйність до навколишнього середовища: «Немовлята, які більш чуйно реагують на стимули, мають схильність активно відгукуватися на навколишні враження. Однак, для досягнення позитивних результатів, важливо, щоб ці діти були оточені любов'ю і вирощувалися в спокійній обстановці. У таких умовах, надчутливі діти виявляють більший інтерес до життя, мають розвинену здатність до емпатії, вміють радіти і легше досягають стану гармонії з навколишнім світом» [26].

Це означає, що за сприятливого і люблячого оточення, надчутливість стає цінною якістю, що сприяє повноцінному і гармонійному розвитку особистості [1]. Можливість глибше сприймати й відгукуватися на навколишні події дає змогу цим дітям краще розуміти почуття й потреби інших людей, що сприяє розвитку емпатії та міжособистісних навичок.

Крім того, надчутливі люди можуть мати багатий внутрішній світ, глибоку інтуїцію і творче мислення. Їхня здатність помічати найдрібніші деталі та нюанси дає їм змогу бачити світ у яскравіших барвах і знайти в ньому глибину та значущість. Це може призвести до того, що надчутливі люди стають художниками, письменниками, музикантами чи іншими творчими особистостями, здатними передати свої емоції та сприйняття світу через мистецтво.

Експеримент Я. А. Постумус, проведений із високочутливими чотирирічними дітьми, підтвердив низку цікавих висновків про їхню поведінку

та моральні якості [35]. Під час дослідження з'ясувалося, що такі діти виявляють вищий рівень моральності та відповідальності у своїх вчинках.

Виявилось, що надчутливі діти рідше схильні брехати, порушувати правила або проявляти егоїстичну поведінку, навіть коли мають можливість непомітно здійснити такі вчинки. Це свідчить про їхнє більш розвинене почуття справедливості та внутрішній моральний компас. Вони виявляють більшу відповідальність за свої дії і розуміють, що їхня поведінка впливає на оточуючих.

Більше того, у дослідження Дж. Молл, високочутливі діти також показали більш соціально відповідальний підхід до вирішення моральних дилем [31]. Вони схильні обирати варіанти, які сприяють благополуччю і справедливості для всіх, а не тільки для себе. Це свідчить про їхню розвинену емпатію та турботу про інших людей.

Однак, незважаючи на ці якості, багато надчутливих особистостей можуть нести на собі занадто велику відповідальність за вчинки інших. З самого раннього віку вони відчують невдоволення і незгоду з боку оточуючих і прагнуть виправити будь-які проблеми і конфлікти. Це може проявлятися в їхньому прагненні догодити всім і вирішити всі проблеми, навіть якщо це виходить за межі їхніх можливостей або турботи про себе.

Таким чином, дослідження свідчить про цінність надчутливості у формуванні моральних якостей особистості. Вищий рівень моральності, соціальної відповідальності та емпатії робить їх цінними учасниками суспільства. Однак, для досягнення повноцінного розвитку, надчутливим людям необхідно навчитися балансувати свою турботу про інших із турботою про себе, щоб підтримувати своє емоційне благополуччя та досягнення гармонії всередині себе.

Надчутливість є особливою психологічною характеристикою, яка проявляється в деяких людей у вищому ступені сприйнятливості до різних стимулів навколишнього середовища. Ці індивідуальності вирізняються глибшим і тоншим сприйняттям світу, інтенсивнішими емоційними реакціями та багатшим внутрішнім світом.

Однак, надчутливість також може мати негативний вплив на психологічний стан людини. Надмірна сенситивність до зовнішніх подразників може призводити до перезбудження, стомлюваності та підвищеної вразливості до стресу. Надчутливі люди можуть зазнавати труднощів в адаптації до нових ситуацій, стикатися з проблемами зосередження і переживати почуття тривоги та незадоволеності.

Необхідно зазначити, що надчутливість не є патологією або розладом, а скоріше варіацією нормального спектра психологічних особливостей. Розуміння й усвідомлення своєї надчутливості може допомогти людям краще керувати своїми емоціями, встановити межі взаємодії з навколишнім середовищем і прийняти свою унікальність.

1.2 Поняття «копінг-стратегій» та їх основні типології

Коли людина опиняється в незнайомій ситуації, у неї може виникнути відчуття дискомфорту. Однак, якщо людина справляється з цим почуттям, то їй набагато легше адаптуватися до нової ситуації та долати труднощі, що виникають. Тепер давайте розглянемо, що це за стан і як із ним упоратися.

У 1929 році Ганс Сельє, як описує Ф. Флінн, вивчав реакції людини і виділив поняття "загальний адаптаційний синдром" (ЗАС). Він визначив його як загальні неспецифічні зміни, що відбуваються всередині організму, як фізичні, так і органічні [23].

Нині стрес розглядають як особливий функціональний стан і психофізіологічну реакцію організму на вплив навколишнього середовища, що виходять за межі адаптивної норми. Річард Лазарус, розвиваючи теорію Ганса Сельє, запропонував свою теорію про стрес у 1966 році. Вона ґрунтується на припущенні, що основу взаємодії середовища й особистості становлять "первинні" і "вторинні" когнітивні оцінки ситуації, що також розвинено в сучасній науці у роботах Е. Арон [17]. Коли людина опиняється в стресовій ситуації, вона спочатку сприймається як загрозна, а потім, залежно від ступеня

загрози, визначається спосіб подолання стресу. Ці способи подолання стресу також називають стратегіями справляння (копінг-стратегіями) поведінки.

Термін "копінг" уперше з'явився в психологічній літературі в 1962 році завдяки роботі Л. Мерфі, який вивчав і долав кризові події, що відбувалися в дітей. Він визначив копінг як прагнення створити нову ситуацію, яка може бути як загрозовою та небезпечною, так і радісною та сприятливою, що продовжує надалі досліджувати С. Ронен [36]. Тобто, це спроба людини вирішити певну проблему. Копінг може проявлятися як вроджена поведінка (рефлекси, інстинкти), так і набуті навички (самоконтроль, стриманість, надання переваги певним стратегіям).

Л. Мерфі вже на ранній стадії дослідження копінгу звернув увагу на те, що існує взаємозв'язок між індивідуальними особливостями особистості та її попереднім досвідом подолання стресових ситуацій. Він виокремив дві складові механізму копінгу - когнітивну (пов'язану з мисленням та оцінкою ситуації) і поведінкову (пов'язану з конкретними діями та реакціями) [36].

Копінг (від англ. Coping - упоратися, подолати) - спосіб взаємодії із ситуацією, який людина обирає індивідуально відповідно до значущості та психологічних можливостей. Виділяють три концепції копінгу:

1) Психоаналітична теорія. В. Д. Гербер розглядає копінг, як "один зі способів психологічного захисту, для ослаблення психічного напруження" [24]. Ще в 1960-х роках термін копінг використовували для опису психологічних захистів, щоб побачити, як особистість справляється зі своїми емоційними станами під час виникнення психічного дискомфорту, в який спосіб вона буде виходити з цієї ситуації, з огляду на розвиток та історію життя особистості. Адже тільки несвідомі механізми захисту відповідатимуть за регуляцію емоційного стану та збереження психічного гомеостазу, а також за цілісність особистості від впливу зовнішніх впливів.

2) Диспозиційна концепція копінгу, яка відображена у роботах Дж. Молла, та визначає "копінг в термінах рис особистості - відносно постійна схильність індивідууму, стійкий стиль реагування на стресові події" Автори вважають, що

"вибір певних копінг-стратегій упродовж усього життя є досить стабільною характеристикою, і мало залежить від типу стресора" [31].

Диспозиційна концепція копінгу виходить із психоаналітичного напрямку, і на думку авторів цього підходу, стиль психологічного захисту належить до стійкого особистісного утворення. Основним є виявлення стилю оволодіння (копінгу), тобто яким способом людина справляється зі стресовою ситуацією, і наскільки успішно цей копінг забезпечує її психологічне благополуччя. У даній концепції розглядається два положення про стилі подолання стресу.

Перша розглядає такі стилі подолання стресу, як "пригнічувальний" і "сенситивний", які виокремлює А. Баркер [18]. Пригнічувальний стиль схожий із фрейдівським захистом витіснення, що витісняє в царину несвідомого ті або інші неприємні спогади, і вони стають недоступними людині. Відповідно, переважним стилем користуватимуться люди, які уникатимуть шляхи подолання стресу, і пригнічуватимуть негативні спогади, а також реакцію на тривогу, включно із захистами витіснення, заперечення. У разі використання пригнічувального стилю з'являється нездатність людини виражати свої фізіологічні реакції.

У разі сенситивного стилю поведінки люди намагаються знизити тривогу і, наблизившись до неї, намагаються контролювати негативні події, наприклад, за допомогою інтелектуалізації, obsesivних дій. Авторами цього підходу проводили дослідження, в якому виявили, що, потрапляючи в стресову ситуацію, в людей, які використовують пригнічувальний стиль, поведінки, спостерігалось підвищення рівня фізіологічної активності, без негативних емоцій. Під час опитування визначався низький рівень тривоги. Люди з високим рівнем тривожності відчували сильні негативні емоції, але без фізіологічної активності.

Виходячи з цього дослідження, автори зробили висновок, що вибір стратегій поведінки в цих груп, відіграє відмінність Я-концепцій. "Для осіб переважного стилю характерна "стоїчна" Я-концепція, а особи з високим рівнем тривожності (сенситизери) мають "емоційну" Я-концепцію" [18].

Друга теорія так само виділяє два стилі подолання стресу - "моніторинговий", тобто такий, що відстежує, і "блантерний", тобто такий, що притупляє. Але відмінність від першої теорії в тому, що автор Дж. Мартінез-Калдерон приділяє увагу процесам переробки інформації в стресових ситуаціях. "Класифікація на представників моніторингового і блантерного стилів проводиться на підставі того, яким чином вони реагують на стимули, що сигналізують загрозу" [30]. Моніторинговий стиль використовують люди, які чуйно реагують на будь-яку негативну інформацію і повністю її вивчають, відшуковують інформацію, пов'язану із загрозою.

Рівень тривоги вищий в умовах високого рівня поінформованості. Блантерний же стиль використовуватимуть ті люди, які ігнорують негативну інформацію, і звідси рівень тривоги нижчий. Ці стилі поведінки важливо враховувати під час дослідження впливу медичного інформування пацієнтів про своє захворювання. Так, дослідження хворих із хронічною обструктивною хворобою легень показали, що загальна поінформованість про хворобу одних пацієнтів викликала тривогу, відмічалась тривожніша оцінка перспективи та занепокоєність майбутнім, аніж у пацієнтів, які не мали жодної поінформованості про своє захворювання. Інші пацієнти, які мали повне і чітке уявлення про хворобу (знання основних симптомів, особливостей перебігу і прогнозу), спокійніше реагували на постановку діагнозу, ніж хворі, які не мають чіткого уявлення.

Відповідно з цього дослідження можна зробити висновок, що особи з високим рівнем блантерності, не реагують на ранні ознаки захворювання і чекатимуть більш виражених порушень, перш ніж звертатися до лікарів. Особи з високим рівнем моніторингу, навпаки, користуються різноманітними медичними обстеженнями, що сприяє запобіганню серйозніших проблем зі здоров'ям у майбутньому. На думку авторів диспозиційної концепції, стиль упоралося стабільний у часі й тісно пов'язаний із рисами особистості.

3) Транзакціональний підхід Р. Лазаруса і С. Фолкмана [22]. "Копінг - динамічний процес і розглядається як когнітивні та поведінкові зусилля

особистості, спрямовані на зниження впливу стресу". Згідно з цією теорією, "стрес і пережиті емоції будуть результатом взаємодії середовищних процесів і людини. Відносний зміст емоції (загроза, втрата, кинутий виклик, вигода) залежить як від контексту, так і від оцінювання ситуації людиною і взаємодії цих двох чинників".

Транзакційна теорія розглядає копінг як реакцію, яка в одних випадках використовується людиною як захисна стратегія, а в інших - вдається до розв'язання проблеми через зміну відношення "особистість-оточуюче середовище". У стресовій ситуації людина оцінює подію, що відбувається, і за допомогою переоцінки, подолання та емоційного опрацювання шукає шляхи виходу із ситуації. Це підкреслює характер дії копіngu, але не означає, що на патерн когнітивної оцінки, засвоєний індивідом, не впливатиме звична поведінка.

У теорії Р. Лазаруса, копінг-стратегія обирається за рахунок суб'єктивної значущості ситуації. У рамках цієї моделі психологічна адаптація забезпечуватиметься особистісно-середовищною взаємодією, у процесі якої починають проявлятися індивідуальні тенденції, що виникають у стресових ситуаціях на різних рівнях особистісної організації. Розвиваючи цю теорію, Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють два процеси: процес, що відбувається, і процес, що відбувається, - Р. Лазарус і С. Фолкман. Фолкман виокремлюють два процеси взаємодії середовища та особистості: когнітивна оцінка та копінг.

Когнітивна оцінка існує первинна та вторинна. Первинна - відповідає на запитання "що це означає для мене особисто?", тобто стрес є загрозою, яку приписують даній події, і оцінюють масштаб її впливу. Далі людина починає відчувати такі емоції як злість, страх, відчуття пригніченості. Під вторинною оцінкою розуміється оцінка власних ресурсів і можливостей розв'язати проблему, що з'явилася. Виразитися буде в постановці такого питання як "що я можу зробити?". Після постановки цього питання, людина починає шукати шляхи виходу зі стресової ситуації, включно з такими процесами регуляції, як цілі, цінності та моральні установки. У результаті, особистість обирає поведінку

для подолання стресової події. Р. Лазарус вважає, "що характер оцінки є важливим чинником, що детермінує тип подолання стресу і процес подолання", що відзначено і розвинено у роботах Е. Еванса [22].

При виникненні стресової ситуації кількість стресу визначатиме індивідуальна когнітивна оцінка. Ці автори виокремили схему поведінки людини, коли вона потрапляє в незнайому для неї ситуацію, а також механізми впливу цієї ситуації на індивіда. Перший крок представлений "поляризувальним фільтром", що посилює чи послаблює значущість події. Одна й та сама подія має різне стресове навантаження, а відповідно кожна людина по-різному реагує на неї.

Після первинної оцінки, вона починає розробляти механізми подолання стресу, тобто власне до копіngu. У разі неуспішного копіngu стресор зберігається і виникає необхідність подальших спроб упоратися. "Звичний характер оцінок впливатиме на тип використовуваної копіng-стратегії та емоційні реакції, яким надається перевага. Завдяки первинній оцінці організм постійно насторожі. Стресові емоції спрямовано мобілізують людину для певних адаптивних реакцій (копіng), змінюючи її готовність до дії".

Структура копіng-процесу: сприйняття стресу - когнітивна оцінка - виникнення емоцій - вироблення стратегій подолання - оцінка результату дій. Після сприйняття і когнітивної оцінки стресової події, стрес набуває чинності, а далі виникають емоції, що відповідають ситуації. Далі, людина починає оцінювати особистісні ресурси для подолання стресу і відповідно до своїх знань здійснює дії, спрямовані на уникнення/усунення джерела стресу або пристосування до ситуації, тобто копіng. Після цього людина знову оцінює ситуацію, і результат, чи буде використаний копіng свідчити про успішну адаптацію. Якщо використаний копіng не призводить до адаптації, то людина починає заново робити спроби для успішного подолання стресової ситуації.

1.3 Результати емпіричних досліджень щодо психологічних особливостей копінг-стратегій надчутливих людей

У 1987 році Р. Лазарус і С. Фолкман стали класифікувати копінг-стратегії за двома функціями [22]:

1) копінг, "сфокусований на проблемі", спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю і середовищем.

2) копінг, "сфокусований на емоціях", спрямований на керування емоційним стресом. С. Фолкман виокремив дві поведінки - активну і пасивну. Активною копінг-поведінкою буде цілеспрямоване усунення або зміна впливу стресової ситуації. Пасивною копінг-поведінкою є інтрапсихічний спосіб подолання стресу, до якого включаються механізми психологічних захистів.

Дж. М. Порріт вказує на те, що у людей з надчутливістю, копінг-стратегії можуть відігравати важливу роль у регулюванні їх емоційного стану та адаптації до стресових ситуацій [34]. Оскільки надчутливі люди часто мають більшу схильність до переживання інтенсивних емоцій і реагування на зовнішні подразники, вони можуть знаходитися під підвищеним ризиком стресу та емоційного перевантаження.

1) Копінг, "сфокусований на проблемі": Ця стратегія спрямована на активне вирішення проблеми, що викликає стрес, і усунення його впливу на особистість. У разі надчутливих людей це може означати прийняття конкретних кроків для зміни або усунення стресової ситуації. Наприклад, вони можуть шукати раціональних рішень, активно працювати над зміною обставин або навчатися новим стратегіям, які допоможуть зменшити стрес.

2) Копінг, "сфокусований на емоціях": Ця стратегія спрямована на керування емоційним стресом, замість того, щоб активно вирішувати проблему. Надчутливі люди можуть використовувати різні підходи для управління своїми емоціями, такі як вираження своїх почуттів через мистецтво, медитація, фізична активність або спілкування з близькими людьми. Це дозволяє їм зосередитися на позитивних аспектах життя і зменшити вплив стресу на їх емоційний стан.

Важливо зазначити, що надчутливі люди можуть використовувати як активні, так і пасивні копінг-стратегії в залежності від контексту та своїх індивідуальних потреб. Іноді вони можуть знаходитися у більш вразливому стані і спрямовувати свою увагу на внутрішні процеси, щоб забезпечити психологічний захист. В таких випадках пасивна копінг-поведінка може допомогти їм відновити емоційний баланс та знайти внутрішню гармонію.

Пізніше Р. Лазарус і С. Фолкман виокремили два способи - активну, пасивну, активну і пасивну [22]. Фолкман виділили вісім видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій, які вимірюються за допомогою опитувальника. Цей опитувальник вимірює способи поведінки, що упорається, який описує копінг-стратегії, що проявляються в поведінковій, емоційній і когнітивних сферах.

У людей з надчутливістю також можуть спостерігатися різноманітні копінг-стратегії, включаючи ті, які були визначені Р. Лазарусом і С. Фолкманом. Давайте розглянемо вісім ситуативно-специфічних копінг-стратегій, що їх було виділено Фолкманом, і як вони можуть застосовуватися у людей з надчутливістю:

Зважаючи на надчутливість, розглянемо вказані стратегії копіngu і їх можливе застосування у людей з надчутливістю, які виділяє Сара Флінн [23]:

1. Конфронтація: Ця стратегія включає активне і пряме вирішення проблеми або конфлікту. У надчутливих людей вона може виявлятися у зверненні до джерела стресу безпосередньо, ставленні на протистояння труднощам і пошуку рішень.

2. Дистанціювання: Ця стратегія полягає віддаленні від стресової ситуації та створенні емоційної або фізичної відстані. У надчутливих людей вона може проявлятися у відведенні часу для самотнього перебування, відпочинку або використанні методів релаксації для заспокоєння.

3. Самоконтроль: Ця стратегія передбачає свідоме управління своїми емоціями та реакціями на стрес. У надчутливих людей вона може виявлятися у

свідомому контролю і регулюванні своїх емоцій шляхом глибокого дихання, медитації або інших технік саморегуляції.

4. Пошук соціальної підтримки: Ця стратегія передбачає звернення до інших людей для отримання підтримки, поради або розуміння. У надчутливих людей вона може виявлятися у пошуку близьких друзів, родичів або підтримуючих спільнот для спілкування та вираження своїх почуттів.

5. Прийняття відповідальності: Ця стратегія передбачає визнання власної ролі та відповідальності у стресовій ситуації. У надчутливих людей вона може виявлятися у відчутті контролю над ситуацією та прийнятті активних кроків для подолання стресу [22].

6. Ухилення: Ця стратегія передбачає уникнення або ухилення від стресової ситуації. У надчутливих людей вона може виявлятися у відведенні уваги на інші справи, відмові від певних зобов'язань або униканні конфліктів.

7. Планування вирішення проблем: Ця стратегія включає структуроване планування кроків для подолання проблемної ситуації. У надчутливих людей вона може проявлятися у визначенні конкретних цілей, створенні плану дій та послідовному виконанні кроків для досягнення успіху.

8. Позитивна переоцінка: Ця стратегія передбачає перегляд ситуації з позитивного ракурсу або знаходження позитивних аспектів у стресовій ситуації. У надчутливих людей вона може виявлятися у зосередженні на можливостях для особистого зростання або переконанні в своїй здатності подолати труднощі.

Варто пам'ятати, що кожна людина може використовувати різні стратегії копінгу залежно від конкретної ситуації і власних потреб. Важливо експериментувати та знаходити ті стратегії, які найефективніше підходять для кожного конкретного надчутливого індивіда [40].

Вибір стратегії зумовлений як ситуативними чинниками, так і особистісними особливостями. Особистісні особливості виступатимуть у вигляді ресурсів і чинників, що перешкоджають успішному упоралося конструктивним або неконструктивним копінг буде тоді, коли він відповідає можливості адаптації та здатності утримати продуктивність діяльності на

потрібному рівні. далі багато авторів підтримували або відкидали теорію Лазаруса та Фолкмана, але зрештою всі дослідники почали підтримувати єдину класифікацію способів подолання стресу [38]:

- 1) копінг-стратегії, що впливають на ситуацію,
- 2) когнітивні стратегії, спрямовані на переоцінку ситуації,
- 3) зусилля, спрямовані на зняття емоційної напруги.

Отже, копінг-стратегія у надчутливої людини є індивідуально стійкою особистісною структурою і має широкий спектр стратегій, тобто набір певних варіантів поведінки та реагування у стресових ситуаціях, що відповідають індивідуально-особистісним характеристикам та емоційно-динамічним властивостям людини.

Висновки до розділу 1

Надчутливість, яка характеризується посиленням сприйняття та опрацюванням стимулів, є окремою рисою особистості і не залежить від типу особистості. Надчутливі люди можуть мати більш інтенсивні емоційні реакції та глибші емоційні переживання. Хоча вони можуть бути тривожними або сором'язливими, у знайомому середовищі вони часто відчують більше позитивних емоцій. Важливо підтримувати та надавати допомогу надчутливим людям, особливо в незвичних ситуаціях, щоб зменшити негативний вплив на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Концепція стресу та копінгу розвивалася протягом десятиліть і була вивчена різними вченими. У 1929 році Ганс Сельє вперше ввів термін "загальний адаптаційний синдром" (ЗАС) для опису неспецифічних змін, що відбуваються в організмі під впливом стресу. Річард Лазарус у 1966 році розвинув цю теорію, вводячи поняття стресу як функціонального стану та реакції організму на негативний вплив навколишнього середовища.

Копінг, який виникає в стресових ситуаціях, визначається як індивідуальна стратегія справляння, яку обирає людина залежно від своїх ресурсів та значущості ситуації. Л. Мерфі виділив дві складові копінгу: когнітивну (пов'язану з мисленням і оцінкою ситуації) і поведінкову (пов'язану з конкретними діями і реакціями). Концепції копінгу можна розглядати з різних поглядів, включаючи психоаналітичну теорію, диспозиційну концепцію та транзакціональний підхід.

Класифікація копінг-стратегій, запропонована Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1987 році, розподіляє їх на дві основні функції: "сфокусований на проблемі" і "сфокусований на емоціях". С. Фолкман додатково виділила дві поведінки - активну і пасивну.

Активні копінг-стратегії спрямовані на цілеспрямоване усунення або зміну впливу стресової ситуації. Це включає конфронтацію, дистанціювання,

самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблем та позитивну переоцінку.

Пасивні копінг-стратегії включають інтрапсихічний спосіб подолання стресу, використовуючи механізми психологічних захистів. Це включає ухиляння від стресової ситуації.

Для надчутливих людей різні стратегії копінгу можуть мати особливе значення. Наприклад, вони можуть виявляти конфронтацію, дистанціювання і самоконтроль шляхом звернення до джерела стресу безпосередньо, віддаленням від ситуації або свідомим контролем емоцій. Також вони можуть шукати соціальну підтримку у близьких людей, відчувати контроль над ситуацією і активно планувати вирішення проблем. Важливим аспектом для надчутливих людей є також зосередження на позитивних аспектах і пошук можливостей для особистого зростання.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НАДЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ

2.1 Організація дослідження

Дослідження з проблеми копінг-стратегій надчутливих людей вимагає систематичного і наукового підходу для досягнення високих результатів і вірогідних висновків. У науковому стилі мають бути надані деталі щодо організації дослідження, включаючи його об'єкт, предмет, мету та завдання.

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії. Предметом дослідження є психологічні особливості реалізації копінг-стратегій в надчутливих людей, тобто способи, якими вони впорядковуються зі стресовими ситуаціями та вирішують проблеми.

Метою дослідження є виявити психологічні особливості копінг-стратегій у надчутливих людей з метою кращого розуміння їхнього психологічного функціонування. Дослідження спрямоване на розвиток практичних рекомендацій для підтримки надчутливих людей у їхньому житті.

Очікується, що дослідження надасть інсайти щодо психологічних особливостей копінг-стратегій у надчутливих людей і допоможе в розробці рекомендацій для підтримки цієї групи осіб в управлінні стресом і покращенні якості життя. Результати дослідження можуть бути корисні для клінічних психологів, психотерапевтів і соціальних працівників, що працюють з надчутливими людьми.

Дослідження було організоване за допомогою онлайн-платформи Google Forms з метою збору та аналізу даних від респондентів. Дослідження було розроблене і здійснене відповідно до наукових стандартів і принципів. Всі кроки, включаючи розробку опитувальника та процедуру збору даних, були обговорені та затверджені експертами в області психології.

Був створений фільтр-опитувальник, який включав питання, пов'язані з психологічними аспектами надчутливості та використанням різних копінг-стратегій. На цій основі для дослідження була вибрана репрезентативна вибірка

надчутливих людей (експериментальна група) та людей, що мають нормований рівень чутливості (контрольна група) для проведення компаративного аналізу. Учасники дослідження були обрані на основі критеріїв фільтр-методики.

Респондентам було надано доступ до опитувальника на платформі Google Forms. Вони заповнили анкету та опитувальники, відповідаючи на питання щодо їхньої надчутливості та використання різних копінг-стратегій. Після збору даних був проведений статистичний аналіз для визначення зв'язків та відмінностей між різними аспектами надчутливості та використанням копінг-стратегій. Були використані методи, такі як кореляційний аналіз та компаративний аналіз. На основі отриманих даних були зроблені висновки, які дозволять підтвердити або спростувати гіпотези дослідження.

Результати дослідження спрямовані на перевірку цих припущень та визначення, наскільки вони відповідають дійсності. Дані, отримані в результаті дослідження, допоможуть зрозуміти психологічні особливості надчутливих людей та можуть бути корисні для розвитку інтервенційних стратегій управління стресом для цієї групи осіб.

2.2 Характеристика методів дослідження

Користуючись методикою «Велика п'ятірка», на основі загальних уявлень про надчутливих людей, можна зробити такі припущення щодо ознак, які їм можуть бути властиві:

1) Екстраверсія – інтроверсія: Швидше за все, надчутливі люди зазвичай схильні до інтроверсії. Високий рівень чутливості може робити їх більш чутливими до соціальних ситуацій та стимулів, що часто призводить до переваги спокійніших і менш насичених враженнями оточень.

2) Прив'язаність - відособленість: Через високу чутливість надчутливі люди можуть відчувати глибші емоційні реакції на навколишній світ. Це може призвести до того, що вони можуть почуватися вразливими та віддавати перевагу моменту усамітнення для відновлення емоційної рівноваги.

3) Самоконтроль - імпульсивність: У надчутливих людей може бути складніше придушувати свої емоційні реакцію сильні стимули. Це може призвести до певної імпульсивності, особливо у моменти емоційного стресу.

4) Емоційна стійкість - емоційна нестійкість: Надчутливі люди можуть бути більш схильні до переживання емоційних коливань.

5) Експресивність – практичність: Залежно від індивідуальних особливостей та контексту, надчутливі люди можуть бути більш експресивними та виразними, особливо коли справа стосується їх емоцій та внутрішнього світу. Однак вони також можуть розвивати практичні стратегії для управління своєю чутливістю та зниження впливу зовнішніх факторів.

Таким чином, для проведення дослідження нами була розроблена фільтр-методика, що складається із 6 шкал:

- 1) Екстраверсія – інтроверсія.
- 2) Прив'язаність – відособленість.
- 3) Самоконтроль – імпульсивність.
- 4) Емоційна стійкість - емоційна нестійкість.
- 5) Експресивність – практичність.
- 6) Висока чутливість – низька чутливість.

Для визначення кожного з показників було розроблено 10 запитань. Опитуваним потрібно дати відповідь на запитання, відзначаючи той варіант, який найточніше відображає їхню думку:

1 - абсолютно не вірно; 2 - навряд чи це вірно; 3 – інколи так, інколи ні; 4 - швидше за все вірно; 5 - цілком вірно.

До категорії надчутливих людей будемо відносити осіб, що мають домінуючі (4 шкали і більше) відповідники особистості, згідно відповідям на запитання:

- Інтроверсія;
- Відособленість;
- Імпульсивність;
- Емоційна нестійкість;

- Експресивність;
- Висока чутливість.

У ході роботи також були використані наступні методики:

1) «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Ця методика призначена для оцінки, які копінг-стратегії використовують учасники дослідження. Д. Амірхан розробив шкалу, яка включає різні види копіngu, включаючи проблемні та емоційно зорієнтовані стратегії. У дослідженні ця методика буде використовуватися для визначення, наскільки надчутливі люди виявляють певні копінг-стратегії у порівнянні з іншими групами.

2) Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Р. Лазарус розробив опитувальник, призначений для визначення того, які копінг-стратегії використовують люди в умовах стресу та негативних подій. Ця методика дозволяє визначити, які саме стратегії використовують надчутливі люди, і виявити, чи вони відрізняються від інших груп за використанням копіngu.

3) Хейм Е. «Методика діагностики копінг-механізмів». Методика Е. Хейма дозволяє визначити, які копінг-механізми використовуються особами в умовах стресу. Вона розроблена з урахуванням того, які саме механізми допомагають особам подолати стрес та адаптуватися до складних ситуацій. В контексті дослідження надчутливості, ця методика може вказати, які механізми більше властиві цій групі осіб.

4) Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI). Ця методика розроблена для визначення основних механізмів психологічного захисту рецензентів. Вона допомагає визначити, які життєві підходи властиві конкретній особі. В контексті дослідження надчутливості, вона може допомогти з'ясувати, які стилі життя характерні для надчутливих людей і як вони відрізняються від інших груп.

5) Тест життєстійкості С. Мадді призначений для визначення рівня життєстійкості особи. Він допомагає визначити, наскільки особа здатна адаптуватися до життєвих викликів та стресових ситуацій. У дослідженні

надчутливості цей тест може вказати на рівень життєстійкості у надчутливих людей та може визначити, чи є різниця в порівнянні з іншими групами.

Використання різних методик дослідження допоможе отримати більш об'єктивні та деталізовані дані щодо використання копінг-стратегій та психологічних особливостей надчутливих людей. Аналіз цих даних дозволить підтвердити або спростувати гіпотези, встановлені для дослідження, та розширити наше розуміння того, як надчутливість впливає на спосіб управління стресом та копінг-стратегії цієї групи осіб.

2.3 Характеристика вибірки дослідження

Для проведення дослідження була сформована група рецензентів, загальна кількість яких становить 60 учасників. Вибірка розділена на дві основні підгрупи: експериментальну і контрольну, кожна з яких містить по 30 досліджуваних.

Щодо гендерного розподілу, експериментальна група включає 1 чоловіка і 29 жінок, водночас як у контрольній групі також знаходяться 2 чоловіка і 28 жінок. З погляду вікової різноманітності, учасники обох груп відзначаються віком від 25 до 45 років, що відповідає ранній дорослості за Еріксоном. Такий діапазон вікових показників був вибраний з метою врахування можливих психологічних особливостей, які можуть вплинути на використання копінг-стратегій.

Експериментальна група складається з 30 осіб, які мають підтверджений високий рівень надчутливості на підставі результатів попередніх опитувань і спеціальних тестів. Вони відзначаються вищим рівнем чутливості до психоемоційних стимулів, що підтверджується на основі фільтр-методики.

Контрольна група також складається з 30 осіб, але в їхньому випадку рівень чутливості сягає норми і не перевищує середніх показників в психологічних тестах на надчутливість. Вони є групою для порівняння з експериментальною.

Висновки до розділу 2

Дослідження, спрямоване на аналіз проблеми копінг-стратегій у надчутливих людей, виявилось важливим кроком у розумінні психологічних особливостей цієї групи осіб. Організація дослідження передбачала використання наукових стандартів та методів, включаючи розробку фільтр-опитувальника, статистичний аналіз даних і компаративний аналіз між експериментальною та контрольною групами.

Результати дослідження обіцяють підтвердити або спростувати гіпотези щодо психологічних особливостей копінг-стратегій надчутливих людей, що може мати значення для розвитку інтервенційних стратегій управління стресом для цієї групи осіб. Окрім того, отримані дані можуть стати корисними для фахівців у галузі клінічної психології, психотерапії і соціальної роботи, які надають підтримку надчутливим людям, сприяючи покращенню якості їхнього життя та психологічного функціонування.

Використання репрезентативних вибірок і ретельна організація дослідження надають вірогідність отриманим результатам та їхній науковій цінності. Зазначені вище висновки підтверджують важливість і актуальність проведення наукових досліджень з цієї проблеми та сприяють розвитку наукового підходу до вивчення копінг-стратегій надчутливих людей.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НАДЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ

3.1 Компаративний аналіз основних психологічних особливостей копінг-стратегій людей з надчутливістю та звичайним рівнем чутливості

Ставлення людей до стресових ситуацій та їх загальний емоційний стан має велике значення для психології та наук про людську поведінку. Особливо цікавим в контексті студій стає порівняння ставлення до стресу між групами осіб з різними рівнями чутливості - підвищеним та звичайним. Це дослідження дозволяє краще зрозуміти, які основні відмінності і схожості існують в способах, якими різні люди реагують на стресові події, і може вести до важливих висновків щодо підтримки та психологічної допомоги для цих різних груп осіб.

У цьому параграфі ми здійснимо компаративний аналіз основних особливостей ставлення до стресових ситуацій у надчутливих та осіб із звичайним рівнем чутливості, зосереджуючись на їх психологічних, фізіологічних і поведінкових реакціях на стрес, а також на можливих наслідках для їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Дослідження ставлення до стресу у людей з різними рівнями чутливості допомагає науковцям та практикам ліпше розуміти, як різні групи індивідів сприймають та реагують на стресові ситуації. Це має важливе практичне застосування у розробці індивідуальних стратегій управління стресом та психологічної підтримки.

Мета даного розділу полягає в порівнянні ставлення до стресових ситуацій у надчутливих осіб та осіб з звичайним рівнем чутливості. Задачами є:

1. Визначення основних відмінностей у реакціях на стрес між цими групами індивідів.
2. Встановлення факторів, що впливають на ставлення до стресу в обох групах.
3. Оцінка можливих наслідків стресу для фізичного і психічного здоров'я надчутливих та звичайних осіб.

4. Знайти та проаналізувати значення $\varphi_{\text{емп}}$ емпіричного для оцінки статистичної значущості різниці між групами для кожної з категорій дослідження.

Для здійснення аналізу ми провели дослідження особливостей індикатору Д. Амірхана (детермінант чутливості до стресу) у надчутливих людей та людей зі звичайним рівнем чутливості. Цей індикатор, розроблений Д. Амірханом, вимірює, наскільки сильно людина відчуває та реагує на стресові ситуації, а також оцінює її загальний рівень чутливості до стимулів навколишнього середовища.

Таблиця 3.1.

Порівняння показників індикатору Амірхана у людей з/без надчутливістю

Шкала	Надчутливість								Норма							
	Дуже низький	φ	Низький	φ	Середній	φ	Високий	φ	Дуже низький	φ	Низький	φ	Середній	φ	Високий	φ
РП	0 (0%)	0	5 (16,7%)	0,412	25 (83,3%)	0,962	0	0	1 (3,3%)	0,174	6 (20%)	0,447	21 (70%)	0,873	2 (6,7%)	0,265
ПСП	2 (6,7%)	0,265	7 (23,3%)	0,478	21 (70%)	0,840	0	0	0 (0%)	0	10 (33,3%)	0,575	17 (56,7%)	0,746	3 (10%)	0,316
УВП	8 (26,6%)	0,531	18 (60%)	0,776	2 (6,7%)	0,265	2 (6,7%)	0,265	6 (20%)	0,447	23 (76,7%)	0,986	0 (0%)	0	1 (3,3%)	0,174

РП – рішення проблем

ПСП – пошук соціальної підтримки

УВП – ухиляння від проблем

Таблиця 3.2

Розрахунок критерію $\varphi_{емп}$ для показників індикатору Амірхана у людей з/без надчутливістю

Показник	Дуже низький	p	Низький	p	Середній	p	Високий	p
РП	1.422	0.0775	0.334	0.369 2	1.232	0.1089	2.023	0.0215 *
ПСП	2.023	0.0215 *	0.863	0.194 2	1.076	0.141	2.492	0.0063 *
УВП	0.612	0.2703	1.399	0.080 9	2.023	0.0215 *	0.601	0.274

* показник є статистично значущим за $p \leq 0,05$

* РП – рішення проблем

ПСП – пошук соціальної підтримки

УВП – ухиляння від проблем

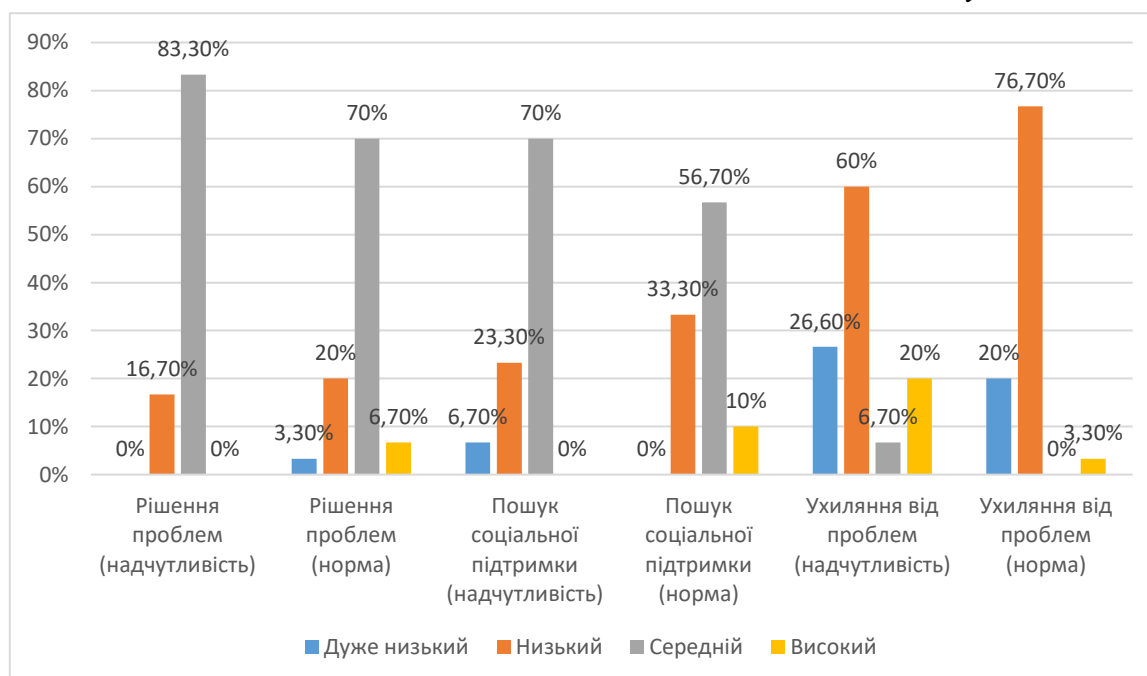


Рис. 3.1 Порівняння показників індикатору Амірхана у людей з/без надчутливістю

Результати показують, що у людей з надчутливістю схильність розв'язувати проблеми розвинена переважно на середньому рівні (83,3%), тоді як у людей з нормальною чутливістю 70% теж на середньому рівні. У той час як у групі без надчутливості більш рівномірний розподіл, але теж з більшістю показників вирішень на середньому рівні.

Далі ми бачимо, що група з надчутливістю також більш схильна до пошуку соціальної підтримки на середньому рівні (70%), в той час як у другій групі є більше рівномірний розподіл між середнім і низьким рівнем.

В таблиці показано, що люди з надчутливістю більш схильні ухилятися від проблем на дуже низькому і низькому рівнях (26,6% і 60% відповідно). У групі без надчутливості більшість людей ухиляються від проблем на низькому рівні (76,7%).

Причини даних результатів є різними і включати в себе психологічні, соціальні і особисті фактори. За даними теоретичних досліджень, люди з надчутливістю є більш особистісно вразливими, тому частіше шукають соціальну підтримку у вирішенні проблем, у той час як ті, хто не має надчутливості, є більш незалежними та долають труднощі самотужки.

Стратегія «Рішення проблем» є статистично значущою на високому рівні. Для стратегії "Пошук соціальної підтримки" статистична значущість була виявлена для рівнів "Дуже низький" та "Високий". Це може вказувати на те, що рівень чутливості має суттєвий вплив на соціальність людини та її бажання шукати підтримки зі сторони у стресових ситуаціях. Стратегія "Ухиляння від проблем" була статистично значущою лише на рівні "Середній". Це може вказувати на те, що особи з високим рівнем чутливості можуть виявляти тенденцію уникаючи проблем замість їх активного розв'язання, але не частіше за норму.

Висновок з аналізу вказує на статистичну значущість стратегій управління стресом у високочутливих індивідів. Специфічно, стратегія "Рішення проблем" не проявлена, але є значущою на високому рівні, а "Пошук соціальної підтримки" виявилися значущими на дуже низькому рівні. З іншого боку,

стратегія "Ухиляння від проблем" була більш значущою, особливо серед високочутливих осіб, що може вказувати на їхню більшу схиленість до уникнення проблем.

Ми також провели дослідження, що включало в себе аналіз особливостей копінг-стратегій у осіб з високим рівнем надчутливості та осіб зі звичайним рівнем чутливості, використовуючи методикю Р. Лазаруса. Копінг-стратегії - це способи, якими люди намагаються впоратися зі стресовими ситуаціями та подолати їх вплив на своє психологічне становище.

Таблиця 3.3.

Порівняння домінуючої копінг-стратегії у людей з/без надчутливістю за методикою Р. Лазаруса

Домінуюча копінг-стратегія	Надчутливість	φ	Норма	φ	$\varphi_{емп}$	p
Конфронтація	0 (0%)	0	2 (6,7%)	0.265	2.023	0.0215*
Дистанціювання	0 (0%)	0	0 (0%)	0	0	0.5
Самоконтроль	6 (20%)	0.447	4 (13,3%)	0.363	0.696	0.2432
Пошук соціальної підтримки	0 (0%)	0	2 (6,7%)	0.265	2.023	0.0215*
Прийняття відповідальності	0 (0%)	0	0 (0%)	0	0	0.5
Ухиляння	14 (46,7%)	0.686	14 (46,7%)	0.686	0.0	0.5
Планування рішення проблеми	3 (10%)	0.316	4 (13,3%)	0.363	0.403	0.3434
Позитивна переоцінка	7 (23,3%)	0.478	10 (33,3%)	0.575	0.863	0.1942

* показник є статистично значущим за $p \leq 0,05$

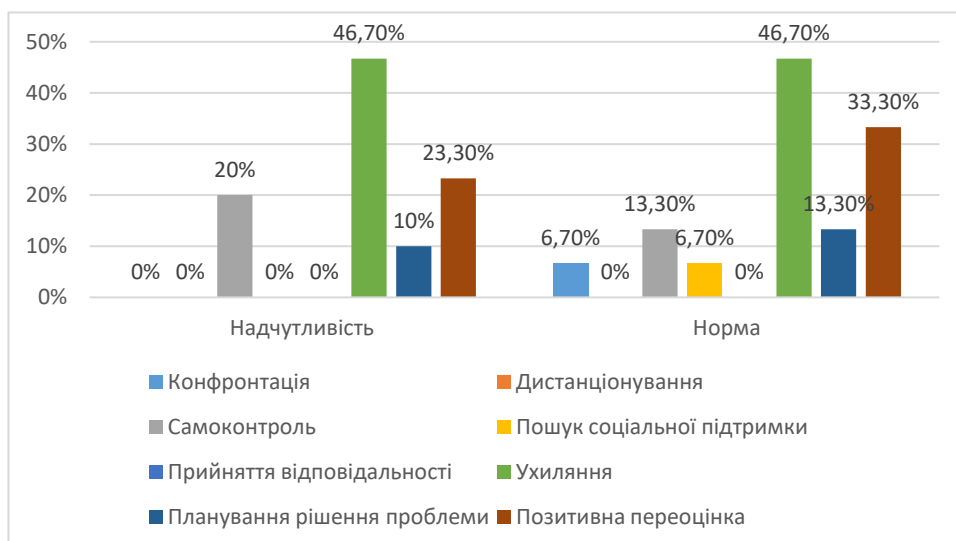


Рис. 3.2 Порівняння домінуючої копінг-стратегії у людей з/без надчутливістю за методикою Р. Лазаруса

Результати свідчать про те, що надчутливі люди не використовують стратегію конфронтації. Це може бути пов'язано з бажанням уникнути конфліктів, що провокують перенасичення негативними емоціями. У той час як група без надчутливості більш схильна до конфронтації, що може вказувати на більшу готовність вирішувати проблеми прямо.

Надчутливі люди більше схильні використовувати стратегію самоконтролю. Це може бути пов'язано з бажанням зберігати емоційний контроль у стресових ситуаціях, зусиллями змінити свої реакції на стрес. У групи без надчутливості також є певний рівень використання стратегії самоконтролю, але менший.

Ухилення є домінуючою стратегією для обох груп. Це вказує на тенденцію людей в уникненні стресових ситуацій або відкладанні вирішення проблем на пізніше. Обидві групи також використовують позитивну переоцінку ситуації для зменшення стресу, але більше люди з нормальною чутливістю. Це може вказувати на бажання підкреслити позитивні аспекти виклику та зменшити його негативний вплив.

Причини цих результатів пов'язані з особистими рисами і досвідом кожної групи. Надчутливі люди є більш схильні до уникнення конфліктів та бажання

зберігати емоційний контроль. Група без надчутливості більш схильна до вирішення проблем через конфронтацію та до більш активної реакції на стрес.

Наслідки цих результатів можуть вплинути на спосіб, яким люди вирішують проблеми та впораються із стресом. Розуміння того, які стратегії використовуються в різних ситуаціях, може допомогти в розвитку психологічної підтримки та стресостійкості в цих групах. Аналіз результатів вивчення домінуючих копінг-стратегій, проведеного за методикою Р. Лазаруса у групі осіб з надчутливістю та без неї, надає інформацію про варіативність використання різних стратегій для подолання стресових ситуацій. Порівняння десяти видів стратегій виявило статистично значущі відмінності лише для стратегій конфронтації та пошуку соціальної підтримки.

Зокрема, описові результати свідчать про те, що особи з надчутливістю виявили відсутній рівень конфронтації (на відміну від іншої групи), що може вказувати на їхню схильність активно уникати проблемам та стресу.

Отже, отримані результати дозволяють висловити припущення про те, що в осіб з надчутливістю спостерігається специфічна тенденція уникнення конфронтації та соціальної підтримки у вирішенні стресових ситуацій, що може впливати на їхню психосоціальну адаптацію. Однак детальніше дослідження інших аспектів копінг-стратегій та їхніх взаємозв'язків може допомогти глибше розуміти механізми подолання стресу в цільових групах.

Ми провели дослідження, спрямоване на аналіз реалізації копінг-механізмів у надчутливих та осіб зі звичайним рівнем чутливості, використовуючи психологічну концепцію, яку розробив Е. Хейм.

Таблиця 3.4.

Порівняння шляхів реалізації копінг-механізмів у людей з/без надчутливістю за методикою Е. Хейма

Група	Адаптивних стратегій	ϕ	$\phi_{емп}$	p	Неадаптивних стратегій	ϕ	$\phi_{емп}$	p	Відносно адаптивних стратегій	ϕ	$\phi_{емп}$	p
НД	50 (55,6%)	0.7 46	0.6 04	0.2 73	11 (12,2%)	0.3 46	0.6 48	0.2 586	29 (32,2%)	0.5 65	1. 16	0.1 23
Н	54 (60%)	0.7 76			14 (15,6%)	0.4 00			22 (24,4%)	0.4 91		

* показник є статистично значущим за $p \leq 0,05$

НД – надчутливість

Н - норма

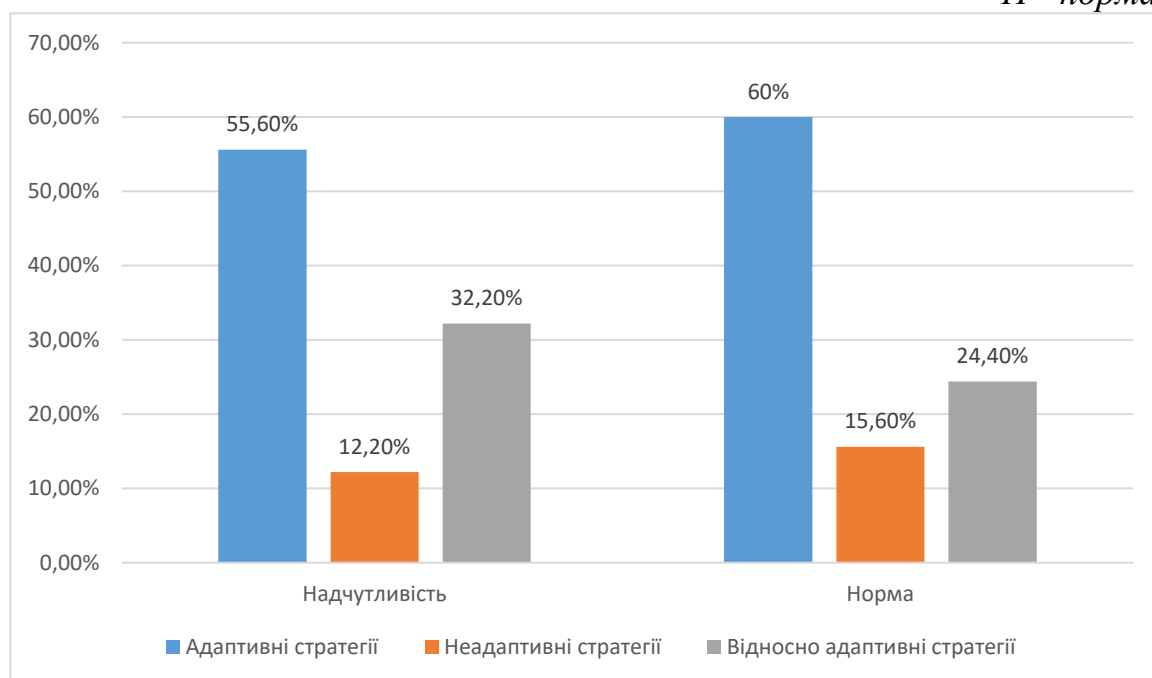


Рис. 3.3 Порівняльний аналіз шляхів реалізації копінг-механізмів у людей з/без надчутливістю за методикою Е. Хейма

Обидві групи використовують адаптивні стратегії, і навіть якщо група з надчутливістю має трохи менший відсоток, різниця не є дуже значущою. Це може вказувати на те, що люди в обох групах демонструють схожий рівень адаптивних копінг-стратегій для подолання стресу або проблем. Так само і в

другому випадку, різниця не є дуже великою, і обидві групи мають подібний рівень неадаптивних копінг-стратегій. Це може свідчити про те, що обидві групи можуть виявляти певні неефективні стратегії при подоланні стресу.

Остання категорія включає стратегії, які можуть бути відносно адаптивними в певних контекстах, але не завжди ефективними. Результати показують, що обидві групи використовують відносно адаптивні стратегії, і знову різниця не є великою.

У контексті адаптивних стратегій, результати показують, що обидві групи, незалежно від наявності надчутливості, виявляють подібний рівень використання таких стратегій. Не виявлено статистично значущих відмінностей між групами, що може свідчити про те, що адаптивні стратегії є загальноприйнятними у подоланні стресу для обох категорій осіб.

Щодо неадаптивних стратегій, виявлено відсутність статистично значущих різниць між групами, тому підтвердити висновки, виявлені за допомогою описових методик, математично – не вдалося. У відношенні до відносно адаптивних стратегій, хоча спостерігається певна тенденція до схожості у використанні цих стратегій в обох групах, статистична значущість не досягнута. Дані результати пов'язані зі структурою особистості, соціальним середовищем, внутрішнім досвідом і вихованням. Важливо враховувати, що адаптивність і неадаптивність стратегій залежить від конкретної ситуації і індивідуальних особливостей.

Ми також провели дослідження з використанням методики Плутчика-Келлермана-Конте з метою оцінки "Індексу життєвого стилю" у надчутливих людей та осіб без надчутливості. Цей індекс є інструментом, який визначає та характеризує індивідуальний психологічний життєвий стиль, включаючи емоційні реакції на події, стратегії взаємодії з навколишнім світом, та основні риси поведінки.

Таблиця 3.5.

Порівняння індексу життєвого стилю у людей з/без надчутливістю за методикою Плутчика-Келлермана-Конте

Механізм захисту	Надчутливість	ϕ	Норма	ϕ	ϕ_{emp}	p
Витіснення	42%	0.648	38%	0.617	0.578	0.2818
Регресія	50,07%	0.707	52,94%	0.721	0.283	0.3886
Заміщення	49%	0.701	49%	0.701	0.0	0.5
Заперечення	44,11%	0.663	49,24%	0.701	0.709	0.2391
Проекція	50%	0.706	50%	0.706	0.0	0.5
Компенсація	46%	0.679	46%	0.679	0.0	0.5
Гіперкомпенсація	49%	0.701	47%	0.686	0.283	0.3886
Раціоналізація	54,17%	0.734	55%	0.748	0.142	0.4435
Загальний рівень напруги механізмів психологічного захисту	51,77%	0.714	51,26%	0.714	0.0	0.5

* показник є статистично значущим за $p \leq 0,05$



Рис. 3.4 Порівняння індексу життєвого стилю у людей з/без надчутливістю за методикою Плутчика-Келлермана-Конте

Результати показують, що група з надчутливістю має вищий рівень витіснення, порівняно з нормою. Витіснення - це механізм захисту, який включає у себе приховування неприйнятих або болючих думок чи почуттів. Високий рівень витіснення може вказувати на бажання уникнути неприємних, болючих реалій, які можуть бути пов'язані з надчутливістю.

Також група з надчутливістю має нижчий рівень регресії порівняно з нормою. Це механізм захисту, який включає в себе повернення до більш простих та менш вимогливих форм поведінки або мислення в реакції на стрес. Група з надчутливістю виявляє меншу схильність до цього механізму захисту, адже такі люди є схильними дужче до рефлексії та самоаналізу, ніж до спрощення.

У випадку інших механізмів захисту, результати показують подібний рівень для обох груп, де рівні близькі до норми. Це може вказувати на те, що обидві групи мають схожий підхід до цих механізмів в реакції на стрес або важкі ситуації.

Загальний рівень напруги механізмів психологічного захисту схожий для обох груп, і вони майже однакові, тобто обидві групи використовують схожі механізми захисту у подібних ситуаціях і мають приблизно однаковий рівень психологічної напруги.

Причини результатів можуть бути пов'язані зі специфічними реакціями на стрес або здатністю адаптуватися до надзвичайних обставин в обох групах. Група з надчутливістю може бути більш обережною та вибірковою у використанні різних механізмів захисту. Результати свідчать про те, що велика частина механізмів захисту виявляє схожий рівень використання у обох групах, з індексами ϕ та значеннями p , які не досягають статистичної значущості, тому виявлені за допомогою описових методик схожі тенденції поки що не вдалось підтвердити за допомогою математичного аналізу. Витіснення, регресія, заміщення, компенсація, гіперкомпенсація, і раціоналізація не виявили значущих відмінностей, вказуючи на спільний характер їх використання незалежно від наявності надчутливості.

Невеликі різниці, які були виявлені у результатах, можуть свідчити про відсутність суттєвого впливу надчутливості на вибір конкретних механізмів захисту. Тенденція до схожого використання заперечення та проєкції може вказувати на загальні психологічні стратегії, які застосовуються в обох групах.

Ми також провели дослідження, спрямоване на оцінку рівня життєстійкості у надчутливих людей та осіб без надчутливості, використовуючи методику розроблену С. Мадді. Життєстійкість - це важлива психологічна якість, яка відображає здатність індивіда виходити зі стресових ситуацій, пристосовуватися до змін, та володіти позитивною життєвою позицією.

Таблиця 3.6.

Порівняння рівня життєстійкості у людей з/без надчутливістю за методикою С. Мадді

Група	Загальний середній бал життєстійкості	Φ	Φ_{emp}	p
Надчутливість	74,5	0.957	1.01	0.1562
Норма	80,3	0.893		

* показник є статистично значущим за $p \leq 0,05$

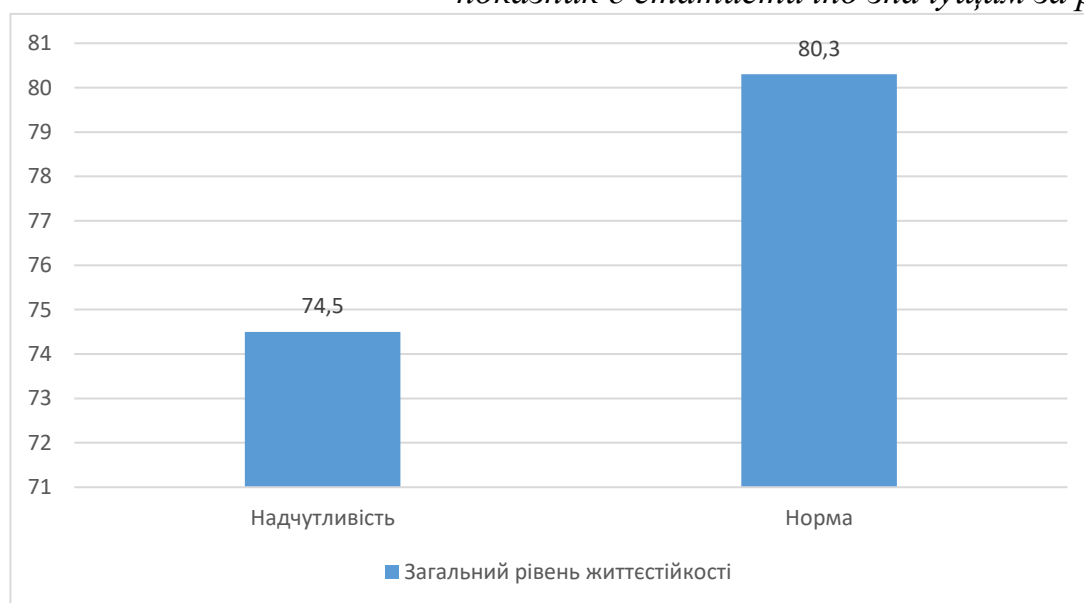


Рис. 3.5 Порівняння рівня життєстійкості у людей з/без надчутливістю за методикою С. Мадді

Результати показують, що група з надчутливістю має нижчий середній бал життєстійкості порівняно з групою, яка не має надчутливості. Це може вказувати

на те, що люди з надчутливістю можуть мати меншу здатність адаптуватися до стресу та негативних життєвих ситуацій.

Причини цих результатів можуть бути різними. Надчутливі люди можуть бути більш схильними до переживання негативних емоцій і стресу, що може впливати на їхню загальну життєстійкість. Можливо, вони також менше вірять у власні здатності вирішувати проблеми та подолати виклики, що також може вплинути на їх рівень життєстійкості.

Наслідки цих результатів можуть включати більшу схильність до емоційного вигорання, депресії та інших психологічних проблем у групі з надчутливістю. Люди з низьким рівнем життєстійкості можуть мати менше успіху в подоланні труднощів та досяганні своїх цілей. Розуміння цих різниць може бути важливим для розробки програм та стратегій для підвищення життєстійкості та психологічного благополуччя у групі з надчутливістю.

У групі осіб з надчутливістю зафіксовано значення ϕ_{emp} рівне 1.01 з $p = 0.1562$. Нестатистично значуща різниця може вказувати на тенденцію до схожості у рівні життєстійкості між обома групами. Такий результат може свідчити про те, що наявність чи відсутність надчутливості може мати обмежений вплив на рівень життєстійкості, який оцінюється за методикою С. Мадді, та не може бути підтверджений математично. Значення ϕ_{emp} , що близьке до одиниці, говорить про те, що взаємозв'язок між надчутливістю та рівнем життєстійкості не є дуже виразним.

Отже, люди з надчутливістю мають тенденцію користуватися стратегіями, спрямованими на пошук соціальної підтримки та стратегіями самоконтролю, а також ухиляються від конфронтації та користуються витісненням у більшій мірі, ніж люди без надчутливості.

З іншого боку, група без надчутливості більше схильна до конфронтації та ухиляння від проблем. Обидві групи також використовують адаптивні та неадаптивні стратегії для подолання стресу.

Ці відмінності в стратегіях пов'язані з психологічними та соціальними особливостями кожної групи. Надчутливі люди схильні до більшої вразливості

та пошуку підтримки в складних ситуаціях, тоді як ті, хто не має надчутливості, можуть бути більш незалежними та більш активними в розв'язанні проблем.

Також важливо зауважити, що обидві групи використовують як адаптивні, так і неадаптивні стратегії, і різниця між ними не є великою. Це свідчить про те, що обидві групи мають схожий рівень адаптивності та неадаптивності в управлінні стресом та проблемами.

Зрозуміння різниці в підходах надчутливих людей до стресових ситуацій може бути корисним для розвитку психологічної підтримки та стресостійкості для кожної групи, а також для розробки індивідуальних підходів до людей з різними рівнями надчутливості.

3.2 Характеристика домінуючих копінг-стратегій надчутливих людей

Дослідження психологічних аспектів надчутливості виявили, що цей тип особистості має свої унікальні підходи до копінг-стратегій, які допомагають їм ефективно впоратися з надмірною вразливістю та стресовими ситуаціями. За результатами дослідження, які представлені в параграфі 3.1, можна визначити домінуючі копінг-стратегії у надчутливих осіб та проаналізувати їх.

1. Самоконтроль (20%). Ця стратегія передбачає ретельний контроль над власними емоціями та реакціями на стресові ситуації. Надчутливі люди, шукаючи спосіб зберегти емоційну рівновагу, нерідко намагаються утримувати свої почуття під контролем, щоб уникнути негативних наслідків.

2. Ухиляння (46,7%). Ухиляння являє собою намагання уникнути стресових ситуацій чи конфліктів. Ця стратегія є найбільш поширеною серед надчутливих осіб. Вони нерідко шукають способи уникнути потенційно вразливих ситуацій, щоб зберегти свою емоційну стабільність.

3. Позитивна переоцінка (23,3%). Ця стратегія включає позитивний погляд на стресові ситуації та спробу переоцінити їх, спрямовуючи увагу на добрі сторони ситуації. Надчутливі люди можуть намагатися переконати себе, що негативні події можуть призвести до позитивних змін або навчити їх чому-небудь цінному.

4. Планування рішення проблеми (10%). Деякі надчутливі особи намагаються вирішити проблему або стресову ситуацію шляхом аналізу та розробки конкретних планів дій. Вони ставлять перед собою завдання впоратися зі стресом шляхом знаходження конструктивних рішень.

З іншого боку, конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності виявилися непопулярними копінг-стратегіями серед надчутливих осіб. Це може пояснюватися бажанням уникати конфліктів, уникаючи стресових ситуацій або бажанням зберегти емоційну гармонію.

Тож надчутливі люди часто обирають копінг-стратегії, які спрямовані на збереження емоційного комфорту і враховують їх особливості. Ураховуючи ці стратегії, психологи та консультанти можуть надавати підтримку та поради, які відповідають потребам надчутливих осіб у різних життєвих ситуаціях.

Кореляційний аналіз допоможе нам зрозуміти взаємозв'язки між головними показниками дослідження, тож нами був встановлений зв'язок між домінуючими копінг-стратегіями надчутливих людей та двома іншими важливими аспектами: механізмами психічного захисту і рівнем життєстійкості.

Дослідження копінг-стратегій у надчутливих осіб важливе, оскільки вони допомагають нам розуміти, як ці особи впораються зі стресом та емоційними труднощами. Розкриття копінг-стратегій дозволяє нам краще розуміти їхню психологію та вплив на їхнє психічне здоров'я.

Механізми психічного захисту - це психологічні процеси, які люди використовують для зниження та регулювання внутрішнього дистресу, спричиненого небезпекою або загрозою. Вони можуть впливати на спосіб, якими люди відповідають на стресові ситуації та впораються з ними. Порівняння механізмів психічного захисту з копінг-стратегіями допоможе нам зрозуміти, які психологічні механізми супроводжують дії надчутливих осіб.

Життєстійкість - це також важливий аспект психологічного здоров'я, який вказує на здатність особистості впоратися з життєвими труднощами та адаптуватися до змін. Розуміння зв'язку між рівнем життєстійкості та копінг-

стратегіями надчутливих осіб дозволить нам дізнатися, чи впливають вони на загальну стійкість та добробут цих осіб.

Для аналізу ми обрали статистичний критерій Спірмена, оскільки він дозволяє встановлювати зв'язки між змінними, які є нелінійними та не мають нормального розподілу. Оскільки дані про копінг-стратегії, механізми психічного захисту і рівень життестійкості мають велику варіабельність, кореляція за Спірменом є відповідним інструментом для виявлення зв'язків між ними.

Проведення кореляційного аналізу за допомогою критерію Спірмена дозволяє нам кількісно оцінити зв'язки між різними змінними, щоб отримати покращене розуміння взаємодії між копінг-стратегіями, механізмами психічного захисту та рівнем життестійкості у надчутливих осіб. Такий аналіз допомагає виробити психологічні інсайти, які можуть бути корисні для розвитку психологічних підходів та інтервенцій для надчутливих людей та розглянути надалі.

Таблиця 3.7.

Корелятивний аналіз домінуючої копінг-стратегії людей з надчутливістю, механізмами психологічного захисту та рівнем життестійкості за статистичним критерієм Спірмена

Показник	Значення за критерієм Спірмена	Тип зв'язку	Сила зв'язку
Витіснення	0,117	Прямий	Слабка
Регресія	0,382	Прямий	Слабка
Заміщення	0,2	Прямий	Слабка
Заперечення	-0,00211	Зворотній	Слабка
Проекція	0,232	Прямий	Слабка
Компенсація	0,111	Прямий	Слабка
Гіперкомпенсація	0,0915	Прямий	Слабка
Раціоналізація	0,406	Прямий	Слабка
Загальний рівень напруги захисних механізмів психіки	0,311	Прямий	Слабка
Рівень життестійкості	0,00773	Прямий	Слабка

Витіснення є психологічним механізмом, коли особистість намагається приховати або забути негативні думки, емоції або досвід, які викликають дискомфорт чи тривогу. Витіснення є спробою уникнути своїх внутрішніх конфліктів або негативних відчуттів шляхом затемнення їх власного усвідомлення. Значення кореляційного коефіцієнта Спірмена дорівнює 0,117, що вказує на наявність слабого прямого зв'язку між залежною та незалежною змінною. Прямий зв'язок означає, що при збільшенні значень однієї змінної інша змінна теж зростає.

У цьому випадку, сила зв'язку вважається слабкою, оскільки коефіцієнт кореляції Спірмена дорівнює 0,117, що близько до нуля. Це означає, що зміни в залежній змінній (Витіснення) майже не корелюють з домінуючою стратегією копіngu. Тобто, витіснення має дуже обмежений вплив на цю іншу змінну.

Існує слабкий прямий зв'язок між регресією і загальним рівнем напруги захисних механізмів психіки (0,382). Це означає, що зі збільшенням рівня регресії спостерігається певне зростання загального рівня напруги захисних механізмів, проте зв'язок є слабким.

Змінна "Заміщення" також має слабкий прямий зв'язок із загальним рівнем напруги захисних механізмів (0,2). Це означає, що збільшення використання заміщення супроводжується обмеженим зростанням загального рівня напруги захисних механізмів.

Заперечення має слабкий зворотній зв'язок з загальним рівнем напруги захисних механізмів (-0,00211). Це означає, що зі збільшенням рівня заперечення може спостерігатися невелика зміна у стратегіях копіngu людини, проте цей зв'язок дуже слабкий та майже незначний.

Проекція також має слабкий прямий зв'язок з загальним рівнем напруги захисних механізмів (0,232). Збільшення рівня проекції супроводжується обмеженим зростанням загального рівня напруги захисних механізмів.

Компенсація має слабкий прямий зв'язок з загальним рівнем напруги захисних механізмів (0,111). Збільшення використання компенсації також пов'язано з невеликим зростанням загального рівня напруги захисних механізмів.

Гіперкомпенсація має слабкий прямий зв'язок з загальним рівнем напруги захисних механізмів (0,0915). Збільшення використання гіперкомпенсації також супроводжується невеликим зростанням загального рівня напруги захисних механізмів.

Раціоналізація має слабкий прямий зв'язок з загальним рівнем напруги захисних механізмів (0,406). Збільшення використання раціоналізації супроводжується невеликим зростанням загального рівня напруги захисних механізмів.

Загальний рівень напруги захисних механізмів має слабкий прямий зв'язок з рівнем життєстійкості (0,311). Це означає, що загальний рівень напруги захисних механізмів слабо пов'язаний із загальним рівнем життєстійкості, і збільшення загального рівня напруги захисних механізмів може супроводжуватися слабким зростанням рівня життєстійкості.

Рівень життєстійкості також має слабкий прямий зв'язок з загальним рівнем напруги захисних механізмів (0,00773). Це означає, що загальний рівень напруги захисних механізмів слабо пов'язаний з рівнем життєстійкості, і збільшення загального рівня напруги захисних механізмів має майже незначний вплив на рівень життєстійкості.

У загальному контексті, результати цього аналізу показують, що існують слабкі зв'язки між механізмами психічного захисту та іншими психологічними змінними, такими як загальний рівень напруги захисних механізмів та рівень життєстійкості, проте вони є комплексними і вимагають подальших досліджень для розуміння їхньої природи та можливих психологічних механізмів, які їм лежать в основі.

Отже, залежність між механізмами психічного захисту і іншими змінними є слабкою. Зазвичай, відношення між цими факторами є невеликими та не дуже

виразними. Це означає, що наші результати не вказують на сильний вплив механізмів психічного захисту на досліджувані психологічні аспекти. Різні механізми психічного захисту можуть взаємодіяти з різними психологічними змінними по-різному. Наприклад, одні механізми можуть мати слабкий прямий зв'язок з певними змінними, тоді як інші можуть мати зворотній зв'язок або навіть відсутній зв'язок з іншими.

Вплив механізмів психічного захисту може бути обмеженим контекстом і індивідуальними відмінностями особистості. Один і той самий механізм може мати різний ефект на різних людей у різних ситуаціях. Психологічні процеси є дуже складними, і вплив механізмів психічного захисту може бути лише однією з багатьох складових, які визначають здорове психічне функціонування особистості.

Висновки до розділу 3

Дослідження показало, що існує різниця в стратегіях подолання стресу та управління проблемами між людьми з надчутливістю і тими, хто не має надчутливості. Надчутливі люди частіше використовують стратегій самоконтролю, ухиляються від конфронтації та користуються ухилянням. З іншого боку, група без надчутливості більше схильна до конфронтації та пошуку соціальної підтримки. Важливо відзначити, що обидві групи використовують як адаптивні, так і неадаптивні стратегії, і різниця між ними не є великою.

Стратегія подолання проблем виявилася статистично значущою на високому рівні. Щодо стратегії "Пошук соціальної підтримки", статистична значущість виявлена лише на рівнях "Дуже низький" та "Високий". Це може свідчити про вплив рівня чутливості на соціальність та бажання отримати підтримку в стресових ситуаціях. Стратегія "Ухиляння від проблем" була статистично значущою лише на рівні "Середній", що може вказувати на тенденцію осіб з високим рівнем чутливості уникати проблем, але не частіше за звичайне.

Ці різниці в стратегіях впливають з психологічних та соціальних особливостей кожної групи. Розуміння цих відмінностей може бути корисним для розвитку індивідуальних підходів до людей з різними рівнями надчутливості та сприяти покращенню їхнього психологічного благополуччя. Незважаючи на ці різниці в стратегіях, обидві групи використовують як адаптивні, так і неадаптивні стратегії, що свідчить про схожий рівень адаптивності та неадаптивності в управлінні стресом та проблемами.

Результати аналізу домінуючих стратегій подолання стресу за методикою Р. Лазаруса в групах з та без надчутливості показали різноманітність використання стратегій. Статистично значущі відмінності виявлені лише для стратегій конфронтації та пошуку соціальної підтримки. Особи з надчутливістю виявили низький рівень конфронтації, що може свідчити про їхню тенденцію

уникати проблем та стресу, а також низький рівень пошуку соціальної підтримки, що вказує на індивідуалістичний підхід до подолання труднощів.

В адаптивних стратегіях не виявлено статистично значущих відмінностей між групами, що свідчить про їхню загальну ефективність у подоланні стресу. У відношенні неадаптивних стратегій статистично значущих різниць не виявлено, а відносно адаптивних стратегій тенденція до схожого використання не підтвердилася математично. Результати визначаються особистісною структурою, соціальним середовищем, внутрішнім досвідом і вихованням.

Причини результатів можуть бути пов'язані з унікальними реакціями на стрес або здатністю адаптуватися до надзвичайних обставин. Група з надчутливістю може виявляти обережність та вибірковість у використанні механізмів захисту. Хоча були виявлені тенденції у використанні різних механізмів, статистична значущість щодо їх впливу не підтвердилася.

У групі осіб з надчутливістю виявлено значення фемп рівне 1.01 з $p = 0.1562$, що не є статистично значущим. Це може вказувати на подібний рівень життєстійкості між групами, але математично це не підтверджено. Взаємозв'язок між надчутливістю та рівнем життєстійкості не є однозначним, і він може бути обмеженим впливом в конкретних умовах.

Важливо також зазначити, що вплив механізмів психічного захисту на психологічні аспекти є слабким і залежить від контексту та індивідуальних особливостей. Різні механізми можуть взаємодіяти з різними психологічними змінними по-різному, і їх вплив може бути невеликим. Психологічні процеси дуже складні, і механізми психічного захисту є лише однією з багатьох складових, що визначають психічне функціонування особистості.

Загалом, дослідженням може бути корисним для розвитку навичок стресостійкості та підвищення якості життя надчутливих людей, розвитку продуктивних копінг-стратегій та навичок управління емоціями. Розуміння цих психологічних механізмів допомагає індивідам покращити своє реагування на стрес та ефективніше вирішувати проблеми в їхньому житті.

ВИСНОВОК

Отже, після проведеного теоретичного та практичного дослідження, можемо зробити наступні висновки:

1. Загальна аналіз особливостей індикатору Д. Амірхана у надчутливих людей вказує на кілька ключових висновків. У групи з надчутливістю спостерігається дуже висока схильність розв'язувати проблеми на середньому рівні (83,3%). Щодо пошуку соціальної підтримки, надчутливі особи виявили схильність до цього на середньому рівні (70%), в той час як група без надчутливості має більш різноманітний розподіл за рівнями підтримки. «Ухилення від проблем» (60%). Стратегія вирішення проблем виявилася статистично значущою на високому рівні, але ця стратегія відсутня у надчутливих людей. Щодо стратегії "Пошук соціальної підтримки", статистична значущість була виявлена лише на рівнях "Дуже низький" (більше у надчутливих 6,7%) та "Високий" (відсутня у надчутливих). Це може свідчити про вплив рівня чутливості на соціальність та бажання отримати підтримку в стресових ситуаціях. Стратегія "Ухилення від проблем" була статистично значущою лише на рівні "Середній" і більше проявлена у надчутливих 6,7%, що може вказувати на тенденцію осіб з високим рівнем чутливості уникати проблем, але не частіше за звичайне.

2. Результати аналізу домінуючих стратегій подолання стресу за методикою Р. Лазаруса в групах з та без надчутливості показали різноманітність використання стратегій. Статистично значущі відмінності виявлені лише для стратегій конфронтації та пошуку соціальної підтримки. Особи з надчутливістю виявили низький рівень конфронтації, що може свідчити про їхню тенденцію уникати проблем та стресу, а також низький рівень пошуку соціальної підтримки, що вказує на підхід до подолання труднощів на самоті. Інші стратегії не показали статистично значущих різниць між групами.

3. Висновок з дослідження шляхів реалізації копінг-механізмів у надчутливих людей за Е. Хеймом вказує на те, що обидві групи, як надчутливі,

так і не надчутливі, використовують адаптивні стратегії подолання стресу. Також виявлено, що обидві групи демонструють схожий рівень неадаптивних копінг-стратегій, що може свідчити про те, що індивіди в обох групах можуть виявляти неефективні стратегії при подоланні стресу. В адаптивних стратегіях не виявлено статистично значущих відмінностей між групами, що свідчить про можливість аналізу загальної ефективності у подоланні стресу лише на описовому рівні. У відношенні неадаптивних стратегій статистично значущих різниць не виявлено, і відносно адаптивних стратегій тенденція до схожого використання не підтвердилася математично. Результати визначаються особистісною структурою, соціальним середовищем, внутрішнім досвідом і вихованням.

4. Дослідження «Індексу життєвого стилю» за методикою Плутчика-Келлермана-Конте у надчутливих людей показало, що ця група проявляє вищий рівень витіснення та меншу схильність до регресії порівняно з нормою. Інші механізми захисту майже однакові для обох груп. Загальний рівень напруги в психологічних захисних механізмах подібний. Отже, люди з надчутливістю виявляють певні особливості у використанні механізмів захисту, що може відображати їхню більшу обережність та рефлексивність у реакціях на стрес чи труднощі. Хоча були виявлені тенденції у використанні різних механізмів, статистична значущість щодо їх впливу не підтвердилася.

5. Результати дослідження за методикою С. Мадді свідчать, що група з надчутливістю має нижчий середній бал життєстійкості порівняно з тією, яка не має надчутливості. Знайдена різниця вказує на меншу здатність надчутливих людей адаптуватися до стресу та негативних ситуацій. Ці результати можуть відображати їхню більшу схильність до переживання негативних емоцій та невіру у власні здатності подолати виклики. Розуміння цих різниць важливе для розробки ефективних стратегій підвищення життєстійкості та психологічного благополуччя в цій групі. Рівень життєстійкості, оцінений за методикою С. Мадді, не виявив статистично значущих відмінностей між групами осіб з надчутливістю та без неї. Тенденція до схожості у рівні життєстійкості може

свідчити про обмежений вплив надчутливості на цей аспект, але поки що це неможливо підтвердити математично.

6. Результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена вказують на слабкі зв'язки між механізмами психічного захисту та іншими психологічними змінними. Ці взаємозв'язки є комплексними, вимагають подальших досліджень для повного розуміння їхньої природи та взаємодії з психологічними механізмами. Загалом, знайдені зв'язки свідчать про невеликий і неоднозначний вплив механізмів психічного захисту на досліджувані психологічні аспекти. Важливо враховувати, що цей вплив може бути обмеженим контекстом та індивідуальними відмінностями особистості, враховуючи складність психологічних процесів.

Гіпотеза дослідження частково підтвердилась. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що надчутливі люди виявили особливості в застосуванні копінг-стратегій, що відповідають їх високому рівню емоційної реактивності. Зокрема, є підтвердження більшої схильності до використання емоційно зорієнтованих копінг-стратегій у цієї групи осіб.

У той же час, хоча існує підтримка для підвищеної схильності надчутливих людей до використання уникнення-орієнтованих копінг-стратегій, гіпотеза не отримала повного підтвердження. Тобто, використання уникнення-орієнтованих стратегій може бути присутнім, але результати не надто однозначні.

Отже, хоча деякі аспекти гіпотези підтверджуються, є необхідність подальших досліджень для розуміння більш деталізованих зв'язків між надчутливістю, використанням різних копінг-стратегій та їх ефективністю в управлінні стресом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. Методолого-психологічні роздуми в гуманістичному контексті //Соціальна психологія. – 2007. – Т. 2. – стр. 14-26.
2. Бочелюк В. Й. Психологічні особливості прогнозування поведінки особистості //Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія. – 2011. – №. 38. – стр. 17-24.
3. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології //Теорія і практика сучасної психології. – 2019. – №. 2. – стр. 28-31.
4. Ігумнова О. Б. Empirical study of coping-behavior strategies and self-regulatory students-psychologists //Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2019. – №. 2. – стр. 57-64.
5. Карапузова Н. Д., Починок Є. А., Помогайбо В. М. Основи педагогічної ергономіки: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів. – К.: Академвидав, 2012. – 152 с.
6. Кочерга О. В. Сензитивність як психофізіологічний стан людини //Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. – 2012. – №. 17. – стр. 8-12.
7. Кравчук Л. В., Бондаренко С. В., Довбенко Н. В. Урахування фізіологічних та психологічних особливостей людини у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців-медиків //Медична освіта. – 2013. – №. 1. – стр. 48-50.
8. Крикля К. П. Динаміка самоставлення майбутніх психологів у процесі професійної підготовки //Психологія і особистість. – 2015. – №. 2 (2). – стр. 223-234.
9. Матяш М. М., Худенко Л. І. Соціально-стресові розлади у структурі українського синдрому //Український медичний часопис. – 2016. – Т. 6. – С. 3.

10. Мосейчук Ю. Ю. Циркадні зміни чутливості барорецепторів, артеріального тиску і частоти серцевих скорочень у осіб з психологічними розладами //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – №. 4. – стр. 125-128.
11. Нагнибіда М. Діагностика інтелектуальної обдарованості підлітків у зарубіжних дослідженнях //Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика. – 2018. – №. 2. – стр. 87-96.
12. Пастух Л. В. Основні підходи до проблеми сензитивності особистості практичних психологів закладів освіти //Актуальні проблеми психології. – 2013. – Т. 1. – стр. 405-409.
13. Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності //Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. – 2014. – №. 12. – стр. 178-183.
14. Юнг К.Г. Психологічні типи. – Львів: Астролябія, 2010. – 272 с.
15. Alloy, Lauren B., and Robin Nusslock. "Future directions for understanding adolescent bipolar spectrum disorders: A reward hypersensitivity perspective // Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology. - 2019. – 217 p.
16. Alloy, Lauren B., et al. "Low social rhythm regularity predicts first onset of bipolar spectrum disorders among at-risk individuals with reward hypersensitivity." Journal of abnormal psychology 124.4 (2015. – 944 p.
17. Aron E. N. The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You. – Portland: Broadway Books, 1997. – 251 p.
18. Barker A. Research Review: Sensory Integration //Perspectives: Journal of the Early Childhood Music & Movement Association. – 2009. – Vol. 4. – №. 1. – pp. 22-24.
19. Boyce W. T., Ellis B. J. Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity //Development and psychopathology. – 2005. – Vol. 17. – №. 2. – pp. 271-301.

20. Cunha, Inês Machado, Joana Gouveia, and Eva Gomes. Association between self-reported drug hypersensitivity reactions and psychological disorders // *Asia Pacific Allergy* 12.2. - 2022. – pp. 20-31.
21. Djurić, Veljko J., John Bienenstock, and Mary H. Perdue. "Psychological and neural regulation of intestinal hypersensitivity." *Advances in Psychoneuroimmunology*. - Boston, MA: Springer US, 1994. - pp. 291-301.
22. Evans, Alvin, and Edna Chun. Coping with behavioral and organizational barriers to diversity in the workplace. *CUPA HR JOURNAL* 58.1. 2007. – P. 12.
23. Flynn, Sarah McQueary, et al. Gender differences in delayed-type hypersensitivity response: Effects of stress and coping in first-year law students // *Brain, behavior, and immunity* 23.5. 2009. – pp. 672-676.
24. Gerber, W. D., Schoenen J. Biobehavioral correlates in migraine: the role of hypersensitivity and information-processing dysfunction. - *Cephalgia: an International Journal of Headache* 18. - 1998. – pp. 5-11.
25. Gruber, M. J., Palmquist E., Nordin I. Characteristics of perceived electromagnetic hypersensitivity in the general population." *Scandinavian Journal of Psychology* 59.4 (2018). – pp. 422-427.
26. Hart S., Lindahl Jacobsen S. Zones of Proximal Emotional Development — Psychotherapy Within a Neuroaffective Perspective // *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*. – 2018. – Vol. 17. – №. 1. – pp. 28-42.
27. Jull, G., et al. "Does the presence of sensory hypersensitivity influence outcomes of physical rehabilitation for chronic whiplash? – A preliminary RCT // *Pain* 129.1-2. - 2007. – pp. 28-34.
28. Landgrebe, M., et al. "Cognitive and neurobiological alterations in electromagnetic hypersensitive patients: results of a case-control study // *Psychological Medicine* 38.12. - 2008. – pp. 1781-1791.
29. Lind, R., et al. "Job stress and coping strategies in patients with subjective food hypersensitivity // *Scandinavian Journal of Psychology* 51.2. 2010 – pp. 179-184.

30. Martinez-Calderon, Javier, et al. "Psychological factors are associated with local and generalized pressure pain hypersensitivity, pain intensity, and function in people with chronic shoulder pain: a cross-sectional study // *Musculoskeletal Science and Practice* 44. 2019– pp. 102-164.
31. Moll J. et al. The neural correlates of moral sensitivity: a functional magnetic resonance imaging investigation of basic and moral emotions // *Journal of neuroscience*. – 2002. – Vol. 22. – №. 7. – pp. 2730-2736.
32. Ness, Timothy J., et al. "Psychophysical evidence of hypersensitivity in subjects with interstitial cystitis // *The Journal of urology* 173.6 (2005– pp. 1983-1987.
33. Podshyvailov F., Podshyvailova L., Shepeliova M. Психологічна характеристика типів студентів за співвідношенням інтегральних властивостей особистості та індивідності // *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. – 2020. – Т. 6. – №. 7. – стр. 61-84.
34. Porritt, Jenny M., et al. "The role of illness beliefs and coping in the adjustment to dentine hypersensitivity // *Dentine Hypersensitivity*. Academic Press, 2015. 203-221.
35. Posthumus J. A. et al. Heart rate and skin conductance in four-year-old children with aggressive behavior // *Biological Psychology*. – 2009. – Vol. 82. – №. 2. – pp. 164-168.
36. Ronen, Sigalit, and Mark W. Baldwin. "Hypersensitivity to social rejection and perceived stress as mediators between attachment anxiety and future burnout: A prospective analysis // *Applied Psychology* 59.3 (2010– pp. 380-403.
37. Sand I. *Highly Sensitive People in an Insensitive World: How to Create a Happy Life*. – London: Jessica Kingsley Publishers, 2016. – 160 p.
38. Smolewska, Kathy, and Kenneth Dion. "Narcissism and adult attachment: A multivariate approach // *Self and Identity* 4.1. 2005– pp. 59-68.
39. Szemerszky, Renáta, Zsuzsanna Dömötör, and Ferenc Köteles. "One single question is not sufficient to identify individuals with electromagnetic hypersensitivity // *Clinical Psychology in Europe* 1.4. 2019– pp. 1-11.

40. Wisner, Betsy L., Barbara Jones, and David Gwin. "School-based meditation practices for adolescents: A resource for strengthening self-regulation, emotional coping, and self-esteem // Children & Schools 32.3. 2010. – pp. 150-159.

АНОТАЦІЯ

Робота спрямована на вивчення особливостей копінг-стратегій надчутливих людей. Використовуючи методику оцінки емоційної реактивності та застосовуючи аналіз копінг-стратегій, дослідження розкриває підтверджені та частково підтверджені аспекти гіпотези. Виявлено більшу схильність надчутливих осіб до використання емоційно зорієнтованих стратегій, але результати стосовно уникнення-орієнтованих стратегій не є однозначними. Зазначається, що, незважаючи на вибір стратегії уникнення, його ефективність в управлінні стресом може бути обмеженою. Робота вказує на потребу подальших досліджень для розкриття більш детальних зв'язків та розуміння ролі копінг-стратегій у надчутливих осіб.

Ключові слова: надчутливість, копінг-стратегії, емоційна реактивність, управління стресом, психологічна адаптація.

ABSTRACT

The purpose of this paper is to investigate the psychological features of coping strategies of highly sensitive people. Using the method of assessing emotional reactivity and applying the analysis of coping strategies, the study reveals confirmed and partially confirmed aspects of the hypothesis. The study reveals a greater tendency of hypersensitive individuals to use emotionally oriented strategies, but the results regarding avoidance-oriented strategies are inconclusive. It is suggested that despite the choice of avoidance, its effectiveness in managing stress may be limited. The paper points to the need for further research to uncover more detailed relationships and to understand the role of coping strategies in hypersensitive individuals.

Keywords: hypersensitivity, coping strategies, emotional reactivity, stress management, psychological adjustment.