

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні детермінанти копінг-стратегій осіб, що займаються
скелелазінням**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Наталії ЛАГОДИНСЬКОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Наша магістерська робота присвячена дослідженню психологічних детермінант копінг-стратегій осіб, які займаються скелелазінням, що пов'язане з підвищеним рівнем ризику та психоемоційного навантаження.

У цій роботі ми аналізуємо взаємозв'язок між індивідуально-психологічними характеристиками спортсменів, рівнем сприйнятого стресу, тривожністю та особливостями подолання стресових ситуацій.

Метою дослідження було визначити, які саме психологічні чинники та як рівень сприйнятого стресу й тривожності виступають предикторами вибору копінг-стратегій у скелелазів, а також з'ясувати можливі відмінності залежно від віку та статі респондентів.

У дослідженні взяли участь чоловіки й жінки віком від 16 до 51 року, які займаються скелелазінням 2-3 рази на тиждень протягом півроку. Після збору, дані були оброблені у програмі Jamovi. Серед статичних методів дослідження – описова статистика, t-тести для незалежних вибірок, а також кореляційний аналіз із використанням коефіцієнтів Пірсона та Спірмена. Це дозволило побачити загальні тенденції та взаємозв'язки між досліджуваними показниками без надмірного ускладнення аналізу.

У більшості респондентів переважають адаптивні та проблемно-орієнтовані способи подолання стресу. При цьому окремі копінг-стратегії не використовуються ізольовано, а радше поєднуються між собою, утворюючи відносно стійкі групи. Також між копінг-стратегіями та рисами особистості були виявлені помітні зв'язки, наприклад: вищі показники нейротизму частіше поєднуються з менш адаптивними способами реагування на стрес, тоді як екстраверсія пов'язана зі зверненням до соціальної підтримки та емоційно орієнтованих стратегій. Крім того, виявлено зв'язки між рівнем сприйнятого

стресу, тривожністю та вибором копінг-поведінки, що підтверджує роль емоційного стану як важливого чинника регуляції поведінки у ризикованих видах спорту.

Гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій не мали вирішального значення. Тобто спосіб подолання стресу значною мірою визначається індивідуальним досвідом людини та конкретним контекстом, у якому вона опиняється. Загалом результати дослідження дозволяють краще зрозуміти психологічні особливості подолання стресу в умовах спортивної діяльності, що пов'язана з ризиком, і можуть бути корисними для практичної роботи зі скелелазами в межах спортивної психології.

Ключові слова

Копінг-стратегії, психологічні детермінанти, скелелазіння, спортивна психологія, особистісні риси, Велика п'ятірка, BFI-10, Brief-COPE, сприйнятий стрес, PSS-10, тривожність, BAI, адаптація, саморегуляція.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ВСТУП	6
 РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ	
1.1. Поняття копінг-стратегій у психологічній науці.....	9
1.2. Стрес і психологічні особливості осіб, що займаються екстремальними видами спорту.....	11
1.3. Сучасні дослідження копінг-стратегій у скелелазінні.....	14
Висновки до розділу I	18
 РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СКЕЛЕЛАЗІВ	
2.1. Організація та характеристика вибірки.....	21
2.2. Опис використаних методик.....	23
2.3. Результати дослідження та їхній аналіз.....	29
Висновки до розділу II	85
 РОЗДІЛ III. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ДЕЗАДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ	

3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічної корекції дезадаптивних копінг-стратегій.....	89
3.2. Зміст, структура та особливості реалізації програми психологічної корекції дезадаптивних копінг-стратегій.....	95
3.3. Очікувані результати впровадження програми та рекомендації щодо її практичного застосування.....	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ	
ДЖЕРЕЛ.....	103
ВИСНОВКИ.....	107
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні в Україні та світі спостерігається зростання популярності екстремальних видів спорту (Hornby, O. & Roderique-Davies, 2024), серед яких особливе місце займає скелелазіння. В Україні, ймовірно, на це вплинула повномасштабна війна як фактор пошуку нових емоційних переживань у дозвіллі, активна розбудова скелелазної спільноти у великих містах та доступність цього спорту.

Це не лише спортивна активність, а й спосіб самовираження, можливість соціальної взаємодії, подолання внутрішніх бар'єрів та виходу за межі власного комфорту. З психологічної точки зору скелелазіння цікаве, бо вимагає від людини високого рівня концентрації, емоційної врівноваженості та готовності діяти в умовах ризику. У таких ситуаціях на перший план виходять копінг-стратегії – способи, якими людина справляється зі стресом і підтримує внутрішню рівновагу.

Теоретико-методологічна основа дослідження спирається на концепцію копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман (Lazarus R. & Folfman S., 1984), які описують дві основні групи стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Методологічно дослідження ґрунтується на системному та діяльнісному підходах, це зумовлено необхідністю виявлення психологічних чинників, що визначають копінг-поведінку скелелазів у контексті ризикованої спортивної діяльності.

Темою копінг-стратегій у скелелазів останні 5-7 років активно займалися зарубіжні дослідники: А. Паділья-Креспо, В. Клементе-Суарес, А.

Бустаманте-Санчес. В українському науковому просторі, на жаль, ця тема не досліджувалася. Що також є однією з причин актуальності даної роботи.

Об’єкт дослідження – копінг-стратегії особистості як механізм подолання стресу.

Предмет дослідження – психологічні детермінанти копінг-стратегій осіб, що займаються скелелазінням (особистісні риси, рівень сприйнятого стресу та рівень тривожності).

Мета дослідження – виявити психологічні детермінанти копінг-стратегій осіб, що займаються скелелазінням, та проаналізувати взаємозв’язок між особистісними рисами, рівнем сприйнятого стресу, тривожністю та особливостями подолання стресових ситуацій.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової літератури з проблеми копінг-стратегій та психологічних особливостей спортсменів.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження психологічних детермінант копінг-стратегій скелелазів.
3. Встановити взаємозв’язки між копінг-стратегіями, особистісними характеристиками, рівнем сприйнятого стресу та тривожності.
4. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз наукової літератури з теми дослідження, систематизація матеріалу, порівняння та узагальнення даних.

Емпіричні: Brief-COPE в адаптації Т. Яблонської, О. Верника, Г. Гайворонського (Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. 2023);

багатофакторний особистісний опитувальник BFI-10 в адаптації О. Сердюка та Б. Базими (Сердюк, О., & Базима, Б. 2021); шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10) в адаптації О. Вельдбрехта та О. Тавровецької; опитувальник тривожності А. Бека (BAI) в адаптації Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ).

Статистичні: аналіз даних, метод описової статистики, регресійний аналіз, кореляційний аналіз, використовувалася програма Jamovi.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 60 респондентів віком від 16 до 51 року, які займаються скелелазінням не менше 6 місяців 2-3 рази на тиждень.

Дослідницькі питання:

- Які особистості займаються скелелазінням?
- Які копінг-стратегії переважають у скелелазів?
- Чи є зв'язок між особистістю та вибором копінг-стратегій?
- Яку роль відіграють рівень сприйнятого стресу та тривожності у формуванні копінг-поведінки осіб, що займаються скелелазінням?

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ

1.1. Поняття копінг-стратегій у психологічній науці

Поняття «копінг» увійшло в психологічну науку завдяки роботам Р. Лазаруса, який розглядав його як процес подолання стресу. Хоча термін «coping» використовувався вже Л. Мерфі у 1960-х, у дослідженнях дитячого розвитку й адаптації при кризових станах (Varina H., 2023), на думку Лазаруса, копінг – це не стільки риса особистості, скільки динамічний процес, який залежить від ситуації. Лазарус і Фолкман виокремили дві великі групи копінг-стратегій (Stee, J. L., 2024):

- проблемно-орієнтовані – спрямовані на вирішення самої проблеми (пошук інформації, планування, активні дії);
- емоційно-орієнтовані – спрямовані на регуляцію емоцій (уникнення, пошук підтримки, емоційна розрядка).

У них копінг розглядається як процес – змінний, ситуативний, залежний від індивіда і від контексту. Окрім вище зазначених, існує ще кілька способів класифікації копінг-стратегій:

Уникання (avoidance) чи унікальний/втечний копінг. Цей тип включає уникання стресора, ігнорування, відволікання уваги, інколи заперечення тощо. Зазвичай вважається менш адаптивним, коли застосовується постійно чи як основний стиль (Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J., 2007).

Активний і пасивний копінг. Активні стратегії передбачають свідомі дії для змінення ситуації або адаптації, пасивні – більш реактивні, коли людина менш

активно втручається у події (Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J., 2007).

Когнітивні і поведінкові стратегії. Коли людина мислить, переосмислює, планує, візуалізує; поведінкові стратегії – це і є конкретні дії, які змінюють середовище або взаємодіють із ним (Surachman, A., & Almeida, D. M., 2024).

Також важливо, що копінг не є «добрим» або «поганим» за визначенням; більшість моделей визнають, що та чи інша стратегія може бути адаптивною або неадаптивною в залежності від контексту, частоти використання, особистісних ресурсів, і того, наскільки вона відповідає вимогам ситуації (Surachman, A., & Almeida, D. M., 2024).

Що робить певну стратегію адаптивною? Декілька ключових критеріїв (Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J., 2007):

1. Ефективність у зменшенні стресу – чи допомагає стратегія зменшити психологічний, фізіологічний чи емоційний дискомфорт.
2. Сталість у часі – чи може стратегія бути використана не один раз, і чи сприяє вона довготривалій стійкості, відновленню, психологічному благополуччю.
3. Контроль над ситуацією/оцінка суб'єктивних ресурсів – чи людина відчуває, що має змогу впливати на стресор, або має внутрішні ресурси (самоефективність, соціальна підтримка). Якщо контроль бракує, більшість моделей радять емоційно-орієнтовані стратегії.
4. Гнучкість (flexibility). Здатність змінювати стратегію залежно від нової інформації, обставин, прогресу. Люди, які можуть оперативно переключатися між проблемно-орієнтованими та емоційними чи унікальними стратегіями залежно від того, що потрібно – зазвичай мають кращі результати.
5. Відповідність особистісним характеристикам – наприклад, темперамент, досвід, характер, емоційна регуляція, рівень тривожності тощо впливають, які стратегії будуть дієвими.
6. Витрати/побічні ефекти – навіть адаптивні стратегії можуть мати витрати (наприклад, часу, енергії, соціальних ресурсів). Неадаптивні стратегії часто

дають швидке полегшення, але можуть призводити до проблем у довгостроковій перспективі (емоційне вигоряння, уникання, соціальна ізоляція).

Одна з центральних моделей у теорії копіngu – транзакційна модель стресу та копіngu (transactional model of stress and coping) Лазаруса й Фолкман. Вона передбачає такі компоненти:

- Оцінка ситуації: первинна (що це за ситуація, чи загроза, чи виклик, чи втрата), та вторинна (оцінка ресурсів, з якими особа може впоратися). Якщо людина оцінює, що ресурси недостатні — то ситуація викликає стрес.
- Копінг-реакції: когнітивні чи поведінкові зусилля, спрямовані або на зміну стресору або власної реакції на нього.
- Варіабельність/зворотний зв'язок: копінг як процес – тобто стратегія може змінюватися в залежності від ефективності, змін у ситуації чи ресурсах.

Ця модель застосовується дуже широко, в тому числі у спортивній психології (Stee, J. L., 2024).

Тому поняття копінг-стратегій є багатограним і включає як теоретичні визначення і моделі, так і емпіричні дослідження. Здебільшого із західної психології, що демонструють, які саме стратегії використовуються в умовах спорту, зокрема скелелазіння. А також специфіку, яка впливає з інтенсивності фізичного і психічного навантаження, ризику, потреби контролю (фізичного, емоційного, когнітивного), болю, невдач та соціальної підтримки.

1.2. Стрес і психологічні особливості осіб, що займаються екстремальними видами спорту

Проблематика стресу є однією з ключових у психології спорту, адже саме здатність людини ефективно справлятися з напруженням визначає її психологічне благополуччя (Lazarus, R. S. 2000). У класичному розумінні, стрес – це реакція організму на вимоги середовища, які перевищують або

сприймаються як такі, що перевищують наявні ресурси індивіда (Lazarus R., Folfman S., 1984). Проте сучасні підходи розглядають стрес не лише як негативний феномен, а й як адаптаційний механізм, який за певних обставин може сприяти вдосконаленню навичок та підвищенню стійкості особистості (Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., & Brink, M., 2023).

У контексті екстремального спорту як скелелазіння, поняття стресу набуває особливого значення. У дослідженні Флетчера і Саркара за 2012-й рік доведено, що екстремальні умови вимагають від спортсмена високого рівня самоконтролю, емоційної регуляції, фізіологічної стійкості та когнітивної концентрації (Fletcher, D., & Sarkar, M. 2012). Стресові чинники у таких видах спорту мають як зовнішню природу (ризик травми, небезпечне середовище, висота, погодні умови), так і внутрішню (страх падіння, сумніви у власних силах, перфекціонізм). Для скелелазів ці аспекти проявляються особливо яскраво, адже вони постійно перебувають на межі між ризиком і контролем, страхом і довірою до власних можливостей.

Дослідження останніх років показують, що фізіологічні реакції на стрес у скелелазів тісно пов'язані з психологічними змінними. Так, у роботі «Psychophysiological Response Differences Between Advanced and Beginner Climbers and Fatigue Management» (Varina H., 2023) автори обґрунтовують, що досвідчені спортсмени демонструють нижчі показники соматичної тривоги, меншу активацію симпатичної нервової системи та кращу варіабельність серцевого ритму порівняно з новачками. Тобто зі збільшенням досвіду розвивається здатність ефективніше регулювати стресові реакції. Тренованість і досвід виступають своєрідним буфером стресу – внутрішнім ресурсом копінгу. Крім фізіологічних реакцій, важливим чинником є психологічний досвід суб'єктивного контролю. У дослідженні І. Гаррідо-Паломіно та В. Еспанья-Ромеро «Fear of Falling in Women: A Psychological Training Intervention Improves Climbing Performance» (Garrido-Palomino, I., & España-Romero, V.,

2023) автори показують, як спеціальні тренування емоційної регуляції знижують страх падіння і сприяють кращим спортивним результатам. Психологічна інтервенція, включала усвідомлене дихання, техніки самопідтримки та когнітивну переоцінку і виявилася ефективнішою, ніж звичайне технічне тренування. Це свідчить, що стрес у скелелазінні має не лише фізичну, але й когнітивно-емоційну природу, а робота з ним вимагає інтегрованих психологічних стратегій.

Скелелази вміло поєднують в собі потреби в ризику і самоконтролю. За даними дослідження «Psychological traits of extreme sport participants: a scoping review» (Martinho, D. V., Gouveia, É. R., Field, A., Ribeiro, A., Ordoñez-Saavedra, N., Pereira, F., Braz, D. S., Rebelo, A., & Sarmento, H., 2024), спортсмени-екстремали мають вищі показники пошуку новизни, але водночас – більш розвинені навички саморегуляції. Вони здатні приймати ризик не імпульсивно, а зважено, що свідчить про сформований «адаптивний профіль ризику». Таким чином, схильність до ризику сама по собі не є деструктивною – вона може виступати стимулом розвитку, якщо підкріплена емоційною зрілістю та внутрішньою дисципліною.

А ось зв'язок між стресостійкістю та самоефективністю досліджує у своїй роботі Б. Нутцель (Nuetzel, B., 2024). Високий рівень самоефективності допомагає спортсменам переоцінювати стресові ситуації як виклики. Так знижується рівень тривоги і це сприяє ефективнішому використанню копінг-стратегій. Впевненість у власних технічних і фізичних навичках напряду пов'язана зі здатністю зберігати емоційну рівновагу під час маршруту.

Скелелазіння на природі часто використовується як засіб подолання тривоги та підвищення психологічного благополуччя серед молоді. Це підтверджує дослідження Осборн Е., Роуз Д. та інших співавторів (Osborne E.C., Rose F., Reeves L., Spear K., 2025), у якому встановлено, що регулярне заняття скелелазінням корелює зі зниженням симптомів депресії, підвищенням

самооцінки та соціальної підтримки.

Новітні дослідження показують, що психологічний профіль учасників екстремальних видів спорту є багатовимірним, без однозначного «типу» особистості, але з характерним поєднанням ризикової мотивації, планування та емоційних механізмів реакції на стрес (Martinho et al., 2024). Попередні дані свідчать, що взаємозв'язок між стресом та тривожністю є важливим у розумінні поведінкових реакцій спортсменів під час тренувань і змагань (Dai P., Chen, C., Gu M., 2025), а тиск, пов'язаний із очікуваннями результату, може поглиблювати стресові процеси (Bouthiller E., 2025). Загалом у спортсменів екстремальних видів спорту відзначається збалансована система стресостійкості, що включає як психофізіологічні, так і поведінкові ресурси (Федорчук, 2020). Теоретичні моделі останніх років підкреслюють комплексний характер формування стресостійкості, яка залежить від особистісних та ситуаційних чинників (Масанов А., 2025).

Тож стрес у контексті екстремальних видів спорту має амбівалентний характер: з одного боку, він є потенційним джерелом небезпеки та емоційного виснаження, з іншого – стимулює розвиток адаптивних копінг-ресурсів і сприяє формуванню психологічної стійкості. У скелелазінні стрес стає фактором, який за умови правильного ставлення та тренування, може трансформуватися з бар'єра у джерело внутрішньої сили.

1.3 Сучасні дослідження копінг-стратегій у скелелазінні

Окрім вже вищезгаданих досліджень, багато уваги приділяють тому, як спортсмени переживають стрес, які в них психологічні особливості та що саме мотивує їх займатися спортом. Останні дослідження 2023-2025 років дають змогу деталізувати ці питання.

Швейцарські дослідники Ф. Ідентенг та І. Нігічсер з'ясували, що серед просунутих та елітних скелелазів значна частина спортсменів має помірні або

високі симптоми депресії, тривоги, стресу (Identeg, F., Nigicser, I., Edlund, K., Forsberg, N., Sansone, M., Tranaeus, U., & Hedelin, H., 2024). Також у деяких з них спостерігаються порушення сну. Хоча прямих висловлення копінг-стратегій не аналізували детально. Але результати вказують на важливість добрих стратегій відновлення, належного режиму сну та управління тренувальним навантаженням як типів копінгу з фізичним та психічним стресом.

Також Р. Ларрсон, А. Ларрсон та Л. Нордеман проаналізували низку рандомізованих контрольованих випробувань (Larsson, R., Larsson, A., & Nordeman, L., 2025), які використовували у скелелазінні (особливо болдерінгу), іноді у поєднанні з практиками уважності (mindfulness), як допоміжний засіб при помірній депресії. Було показано, що такі інтервенції знижують симптоми депресії, принаймні з помірного рівня до легкого, і ефект довготривалий. Це свідчить, що болдерінг та увага/саморефлексія можуть бути ефективними копінг-стратегіями у терапевтичному контексті.

А ось в цій роботі з психометричним аналізом самі скелелазни описують, як фрустрація (порівняння із іншими, недостатній прогрес, помилкові очікування) викликають негативні емоційні реакції (Isnaini, L. M. Y., & Hasbi, H., 2023). Там спортсмени використовують такі копінги: емоційна регуляція, відволікання, зміна орієнтації цілей, «самозаспокоєння», зниження самооцінки через порівняння із гіршими або менш продуктивними скелелазами. Також досвідчені скелелазни краще володіють цими способами.

Огляд К. Мангана, К. Ендрюс та інших співавторів підтверджує, що серед ключових психологічних факторів скелелазіння — управління стресом і фізіологічним напруженням, сприйняття ризику, тривожність, самооцінка, прийняття викликів (Mangan, K., Andrews, K., Miles, B., & Draper, N., 2024).

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділяють аналізу індивідуально-психологічних характеристик скелелазів та їх зв'язку з ризикованою поведінкою. Зокрема, у дослідженні (Llewellyn, D. J., & Sánchez,

Х., 2008) було проаналізовано особистісні чинники, що зумовлюють схильність до участі у різних формах скелелазіння, включно з високоризиковими стилями. Автори встановили, що спортсмени, які віддають перевагу більш небезпечним формам лазіння, демонструють підвищені показники пошуку новизни та сенсацій, однак ці характеристики не супроводжуються деструктивною імпульсивністю чи психологічною нестабільністю. Дослідники підкреслюють, що ризик у скелелазінні є переважно усвідомленим і контрольованим, а не хаотичним або патологічним. Такий висновок є важливим для розуміння психологічних детермінант копінг-стратегій, оскільки свідчить, що навіть у ризикованих умовах поведінка спортсмена може бути регульованою та адаптивною.

Важливим напрямом досліджень є аналіз когнітивної регуляції та перцептивно-моторної поведінки у скелелазінні. У роботі (Orth, D., Davids, K., & Seifert, L., 2018) вивчається вплив регулярності розташування зачіпів на поведінкові та когнітивні реакції спортсменів. Так, досвідчені скелелазі демонструють більш гнучке планування рухів, кращу здатність до прогнозування та адаптації до змін умов маршруту. Автори пов'язують це з розвиненими механізмами когнітивного контролю та саморегуляції. У контексті копінг-стратегій такі результати можуть інтерпретуватися як прояв проблемно-орієнтованого копінгу, що включає планування, концентрацію уваги та переоцінювання складності ситуації. Таким чином, психологічна адаптація у скелелазінні має не лише емоційний, а й виражений когнітивний компонент. Психологічний потенціал скелелазіння як ресурсу подолання стресу відкривалося у рандомізованому контрольованому дослідженні (Luttenberger, K., Stelzer, E.-M., Först, S., Schopper, M., & Kornhuber, J., 2015). У межах цього дослідження болдерінг був як додатковий метод терапії у осіб із симптомами депресії. Результати показали статистично значуще зниження депресивної симптоматики у групі, яка брала участь у заняттях скелелазінням, порівняно з контрольною

групою очікування. Автори пояснюють позитивний ефект поєднанням фізичної активності, соціальної взаємодії, зростання самоефективності та необхідності постійної концентрації уваги на завданні. Важливо, що скелелазіння у цьому контексті виступає як активна форма копінгу, що сприяє регуляції емоційного стану та зменшенню рівня тривожності.

Сукупність наведених досліджень дозволяє зробити висновок, що копінг-поведінка скелелазів формується під впливом комплексу чинників: особистісних рис, когнітивних механізмів регуляції, рівня досвіду та контексту діяльності. Ризик сприймається не як хаотичний стимул, а як структурований виклик, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів. Когнітивне планування, концентрація на техніці, регуляція дихання та контроль емоцій виступають ключовими механізмами адаптації.

Автори відзначають, що досвідчені спортсмени краще справляються з тривожністю та ризиком, частіше досягають потокового стану і використовують когнітивні стратегії (такі як переоцінювання ситуації, планування, зосередження на техніці) як частину своєї практики. Водночас існує обмеження: мало досліджень із довготривалим спостереженням, мало інтервенційних досліджень, і не всі стратегії чітко класифіковані або вимірювані.

Узагальнюючи вищенаписане, багато досліджень – оглядові та добре дають загальне уявлення, але часто бракує кількісних, довготривалих досліджень саме серед скелелазів. Недостатньо даних про те, як стрес і психологічні особливості змінюються в часі (протягом кар'єри, сезонів або тренувань). Не завжди враховані гендерні та культурні відмінності – як чоловіки й жінки різняться у переживанні страху, ризику, впливі соціальних очікувань. Обмежене число досліджень, які зосереджені на інтеграції фізіологічних або нейробіологічних показників стресу (наприклад, серцево-судинні реакції, гормональні зміни) з психологічними профілями. Мало інтервенційних робіт, які б прямо навчали адаптивних стратегій або втручались у зміну психологічних рис чи сприйняття стресу в екстремальному контексті.

Водночас більшість сучасних досліджень мають крос-секційний характер і зосереджені на окремих аспектах психологічного функціонування (ризик, тривожність, моторна регуляція), не завжди інтегруючи їх у єдину модель психологічних детермінант копінг-стратегій. Недостатньо дослідженим залишається питання взаємозв'язку між рівнем сприйнятого стресу, тривожністю та вибором конкретних копінг-стратегій у скелелазів різного рівня підготовки.

Висновки до розділу I

Якщо говорити простіше, копінг-стратегії у спорті, особливо в скелелазінні, це не одна окрема навичка, а цілий набір способів, якими людина справляється зі стресом. Тут переплітаються думки, емоції, поведінка і мотивація. І все це змінюється залежно від ситуації, особливо коли є ризик.

У підході Лазаруса і Фолкман копінг сприймається як свідомі спроби впоратися з вимогами, які здаються занадто складними або перевищують ресурси людини. У сучасній спортивній психології це бачать ширше. Це про можливість витримати напругу, про розвиток, про здатність краще розуміти себе, регулювати свій стан і ставати більш стійкими. Тут важливі емоційна стабільність, уміння переосмислювати ситуацію, концентрація і контроль над власними діями.

У екстремальних видах спорту стрес може працювати по-різному. Він може викликати тривогу, страх, напругу і виснаження. Але за певних умов він допомагає зібратися, підсилює увагу і робить дії точнішими. Багато залежить від того, як саме людина його сприймає.

Скелелазіння має свою специфіку. Ризик тут зазвичай є усвідомленим і контрольованим вибором. Він поєднується з плануванням і здатністю регулювати свій стан. Досвідчені скелелазі краще пристосовуються до змін на маршруті, довше утримують концентрацію і краще справляються з напругою. Це пов'язано з тим, як працюють їхні когнітивні процеси, як вони оцінюють ситуацію і приймають рішення в моменті.

Також ми розглянули дані, де скелелазіння може мати позитивний вплив на психологічний стан. Регулярні заняття пов'язані зі зниженням симптомів депресії, кращою емоційною регуляцією і відчуттям власної ефективності. Тобто це ще й спосіб справлятися зі стресом через дію і включеність.

Водночас реакція на стрес у кожного своя. Вона залежить від особистісних рис, зокрема рівня тривожності, нейротизму, відкритості до нового, сумлінності і віри в себе. Ті самі ситуації можуть по-різному впливати на людей залежно від того, як вони їх сприймають і які навички мають.

Попри велику кількість досліджень, є і обмеження. Багато з них розглядають окремі аспекти і не об'єднують їх у цілісну картину. Недостатньо довготривалих досліджень, які показують, як змінюється стресостійкість і копінг з часом.

Також мало уваги приділено гендерним і культурним особливостям, а психологічні показники рідко поєднують із фізіологічними реакціями організму. Тому важливо розвивати практичні підходи, які допомагають спортсменам формувати більш ефективні способи справлятися зі стресом, розвивати стійкість і навички саморегуляції. Це може покращити тренувальний процес і зменшити ризик емоційного виснаження.

Підсумовуючи, можна сказати, що копінг-стратегії у скелелазінні формуються під впливом різних факторів, серед яких особливо важливі особистісні риси, рівень стресу і тривожності. Розуміння зв'язків між ними дає можливість краще пояснити, як відбувається адаптація у цьому виді спорту, і визначає напрям подальшого дослідження.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СКЕЛЕЛАЗІВ

2.1. Організація та характеристика вибірки

Оскільки самі автори цієї роботи займаються скелелазінням, пошук вибірки виявився нескладним. Спершу була створена онлайн Google-форма з необхідними опитувальниками, посилання на яку розміщувалося в особистих соціальних мережах (Instagram, Facebook), а також у тематичних чатах та групах у месенджерах (Telegram), де спілкуються скелелазистки. Варто зазначити, що такі групи зазвичай є активними, і учасники часто охоче долучаються до різних опитувань, особливо якщо тема стосується психологічних аспектів спорту, яким вони займаються.

Збір даних тривав небагато, один день – з 29 по 30 жовтня 2025 року. Загальна вибірка становила 60 осіб віком від 16 до 51 року, які на момент дослідження регулярно відвідували заняття зі скелелазіння або тренувалися самостійно не менше шести місяців. Такий часовий критерій важливий, бо дозволяє припустити, що респонденти вже мають певний досвід подолання складних ситуацій у межах цього виду спорту та можуть свідомо оцінювати власні копінг-стратегії. До того ж, як йдеться у дослідженні К. Мангана, К. Ендрюс та інших співавторів – новачки частіше звертаються до підтримки тренера чи товаришів, тоді як досвідчені скелелазистки більше покладаються на власні навички саморегуляції, планування рухів і контроль дихання (Mangan, K., Andrews, K., Miles, B., & Draper, N., 2024)

За статтю вибірка розподілилася так: 43 жінки та 17 чоловіків. Таке співвідношення відображає тенденцію, яку можна спостерігати у багатьох скелелазних залах, де жіноча аудиторія нерідко є більшою (Lee, D., Subramanian, S., Keyes, L. E., & Petrin, Z., 2025). А також дозволити припущення, що жінки

частіше та більш охоче рефлексують власний емоційний стан та готові проходити психологічні опитування, про що зазначають у своєму дослідженні А. Г. Фішер, М. Е. Крет та Й. Брокенс (Fischer, A. H., Kret, M. E., & Broekens, J., 2018). Проте головною метою було охопити різні рівні досвіду та практики – від початківців до тих, хто займається скелелазінням тривалий час і бере участь у змаганнях або виїздах на природний рельєф.

Респонденти представляли різні форми скелелазіння: боулдерінг та лазіння з мотузкою. У контексті копінг-стратегій це важливо, бо різні види скелелазіння пов'язані з різним рівнем ризику, фізичного навантаження та емоційної напруги. Наприклад, боулдерінг часто пов'язаний із короткими, але інтенсивними спробами та частішим травмуванням, тоді як лазіння на висоту вимагає тривалої концентрації та вміння справлятися зі страхом падіння (Kovářová, M., Pyszko, P., & Kikalová, K., 2024).

Перед заповненням форми учасники отримували повідомлення з поясненням мети дослідження, добровільності участі та гарантією анонімності. Це допомагало дотримуватися етичних норм і зменшувало шанс того, що учасники відповідатимуть так, як «прийнято».

У середньому респонденти тренувалися від 2 до 4 разів на тиждень, а частина – навіть через день. З огляду на те, що копінг-стратегії формуються у відповідь на регулярні виклики, така частота тренувань є достатньою для аналізу.

Звідси отримана вибірка дозволяє вважати її досить репрезентативною для початкового дослідження психологічних характеристик скелелазів. Вона охоплює різні вікові категорії, рівні спортивної підготовки та форми залучення до скелелазіння. Це створює передумови для якісного аналізу копінг-стратегій і порівняння їх з іншими даними у літературі або між окремими підгрупами всередині вибірки.

2.2. Опис використаних методик

Для емпіричної частини дослідження було обрано чотири психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити копінг-стратегії та певні особистісні характеристики респондентів: опитувальник Brief COPE (в українській адаптації Т. Яблонської, О. Верника та Г. Гайворонського); багатфакторний особистісний опитувальник BFI-10 (в адаптації О. Сердюка та Б. Базими); шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10) в адаптації О. Вельдбрехта та О. Тавровецької; опитувальник тривожності А. Бека (BAI) в адаптації Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ). Всі методики є лаконічними, валідними та підходять для онлайн-формату. Завдяки цим опитувальникам можна отримати комплексне уявлення про індивідуальні копінг-стратегії, базові особистісні риси скелелазів та рівень стресу й тривоги, які можуть впливати на стиль подолання труднощів.

Опитувальник Brief COPE є одним із найпоширеніших інструментів для діагностики стратегій подолання стресу. Теоретична основа складається з транзакційної моделі стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, які виділили два головні механізми подолання: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії. Пізніше модель була розширена, і дослідники (зокрема Н. Ендлер і Д. Паркер) запропонували третій тип – копінг-уникнення з поведінковим та когнітивним відстороненням (Parker, J. D. A., & Endler, N. S., 1992)

Brief COPE включає 28 пунктів і 14 підшкал і дає змогу оцінити широкий спектр копінг-стратегій. Підшкали методу об'єднуються у три виміри вищого порядку:

- проблемно-орієнтований копінг (активні дії, планування);

- емоційно-орієнтований копінг (емоційна підтримка, прийняття, гумор);
- уникнення (самовідволікання, поведінкове розмежування тощо).

Обрання Brief COPE для даної роботи зумовлене кількома причинами. Це один із небагатьох коротких і водночас валідних інструментів, які дають розгорнуту картину індивідуальних відмінностей у подоланні стресу. Плюс методика широко застосовується у сучасних дослідженнях, в спортивній психології, у вивченні реакцій на фізичні навантаження, ризикові ситуації та травматичні події (Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M., 2011). А короткий формат є зручним для онлайн-опитування, що мінімізує втому респондентів і підвищує якість відповідей.

Важливо й те, що у адаптаційних дослідженнях Brief COPE підтверджує належні психометричні показники: внутрішня надійність підшкал коливається від $\alpha = 0,57$ до $0,90$, що є прийнятним для багатовимірних опитувальників. Різні варіанти методики адаптовано багатьма мовами, українською також, що свідчить про її універсальність та дослідницьку цінність.

Друга використана методика – BFI-10, належить до скринінгових опитувальників моделі «великої п'ятірки» (Big Five). Модель п'яти факторів вже тривалий час застосовується для вимірювання особистості. Вона ґрунтується на уявленні про п'ять відносно незалежних вимірів:

- Екстраверсія (E) – спрямованість на зовнішній світ, активність, товариськість;
- Доброзичливість/схильність до згоди (A) – орієнтація на співпрацю, толерантність, врахування інтересів інших;

- Сумлінність/свідомість (C) – організованість, самоконтроль, відповідальність;
- Нейротизм (N) – чутливість до стресу, схильність до негативних емоцій;

Відкритість до досвіду (O) – інтерес до нового, гнучкість мислення, уява.

Класичні опитувальники «Великої п'ятірки» (NEO-PI-R, NEO-FFI, повні версії BFI) містять від кількох десятків до сотень пунктів. Для масових або онлайн-опитувань це створює проблему: після 15–20 запитань частина респондентів втрачає концентрацію і відповідає формально (Galesic, M., & Bosnjak, M., 2009), намагаючись швидше завершити анкету. Саме з цієї причини ми використовуємо для цієї дипломної роботи скринінгові інструменти, які містять мінімальну кількість запитань, але зберігають прийнятні діагностичні властивості.

BFI-10 – один із таких інструментів. Він містить лише 10 тверджень (по два на кожен фактор), що оцінюються за 5-позиційною шкалою. Україномовна адаптація, проведена О. Сердюком та Б. Базимою, враховує як психометричні вимоги (прямий і зворотний переклад, звірка зі вже адаптованими опитувальниками «Великої п'ятірки»), так і особливості українського мовного середовища.

BFI-10 у цьому дослідженні мінімально навантажує респондентів, що особливо важливо в комплексі з іншими опитувальниками в онлайн-форматі. Також дозволяє отримати узагальнений особистісний профіль, якого цілком достатньо для виявлення зв'язків між рисами особистості та копінг-стратегіями і є сучасним інструментом, валідизованим на українській вибірці.

Наступний опитувальник – шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) була розроблена Ш. Коеном, Т. Камарком і Р. Мермелстайном як інструмент для оцінювання суб'єктивного рівня напруження та сприйняття життєвих ситуацій як неконтрольованих або перевантажуючих (Cohen, S.,

Kamarck, T., & Mermelstein, R., 1983). Теоретичною основою методики також є транзакційна модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, відповідно до якої вирішальну роль у формуванні стресової реакції відіграє когнітивна оцінка ситуації, а не лише об'єктивні умови.

PSS-10 є скороченою версією оригінальної шкали та складається з 10 тверджень, що оцінюють частоту переживання стресових станів протягом останнього місяця. Респондент відповідає за п'ятибальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Шкала не вимірює конкретні події, а фіксує загальне відчуття перевантаження, втрати контролю та емоційної напруги.

Структурно PSS-10 містить як прямі, так і зворотно сформульовані питання, що дозволяє оцінити не лише інтенсивність негативного переживання, а й рівень відчуття контролю над ситуацією. Підсумковий бал відображає загальний рівень сприйнятого стресу: вищі значення свідчать про більшу суб'єктивну напруженість.

Використання PSS-10 у цій дипломній роботі дозволяє оцінити саме суб'єктивний аспект стресу, що є ключовим у контексті копінг-поведінки. Для скелелазів важливо не лише об'єктивне навантаження чи рівень ризику, а те, як вони інтерпретують і переживають ці умови. Саме сприйнятий стрес може виступати психологічною детермінантою вибору копінг-стратегій.

Українська адаптація, здійснена О. Вельдбрехтом та О. Тавровецькою, продемонструвала належні психометричні показники. Зокрема, внутрішня узгодженість шкали характеризується коефіцієнтом α Кронбаха на рівні близько 0,80, що свідчить про достатню надійність інструменту. Методика активно використовується у клінічних, соціально-психологічних та спортивно-психологічних дослідженнях, що підтверджує її валідність і дослідницьку цінність.

Опитувальник тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) був розроблений А. Беком, Н. Епштейном, Г. Брауном та Р. Стієром як інструмент для

вимірювання вираженості симптомів тривоги (Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A., 1988). Методика створена в межах когнітивної теорії емоційних розладів, згідно з якою тривожність пов'язана з системою дисфункціональних переконань і катастрофічних інтерпретацій загрозливих ситуацій.

BAI складається з 21 пункту, що описують соматичні та когнітивні симптоми тривоги (наприклад, відчуття напруження, серцебиття, страх втрати контролю). Респонденти оцінюють, наскільки сильно кожен симптом турбував їх протягом останнього тижня, за чотирибальною шкалою (від 0 – «зовсім не турбував» до 3 – «сильно турбував»). Сумарний бал дозволяє визначити рівень тривожності — від мінімального до високого.

Особливістю BAI є акцент на фізіологічних та соматичних проявах тривоги, що є особливо релевантним для спортивної діяльності. У скелелазінні тривожність може проявлятися у вигляді м'язової напруги, прискореного серцебиття, тремтіння, що безпосередньо впливає на координацію рухів і якість виконання маршруту.

Вибір BAI для даного дослідження обґрунтований необхідністю кількісної оцінки рівня тривожності як психологічної змінної, що може виступати детермінантою копінг-поведінки. Рівень тривожності потенційно впливає на схильність до використання емоційно-орієнтованих або унікальних стратегій подолання.

Незважаючи на наявність у науковій літературі дискусій щодо окремих обмежень опитувальника тривожності Бека, зокрема його орієнтації переважно на соматичні прояви тривоги і недостатнє охоплення когнітивного компоненту тривоги (Julian, 2011), дана методика залишається одним із найбільш валідних і широко використовуваних інструментів для оцінки рівня тривожності. Тому отримані результати інтерпретувалися з урахуванням особливостей методики. Українська адаптація від Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ), продемонструвала добрі показники внутрішньої узгодженості (α

Кронбаха $\approx 0,85-0,90$) та відповідність структурі оригінальної методики.

У теоретичній моделі дослідження є певний взаємозв'язок між особистісними характеристиками, копінг-стратегіями та показниками психологічного стану – рівнем стресу та тривожності (Рис.2.1).

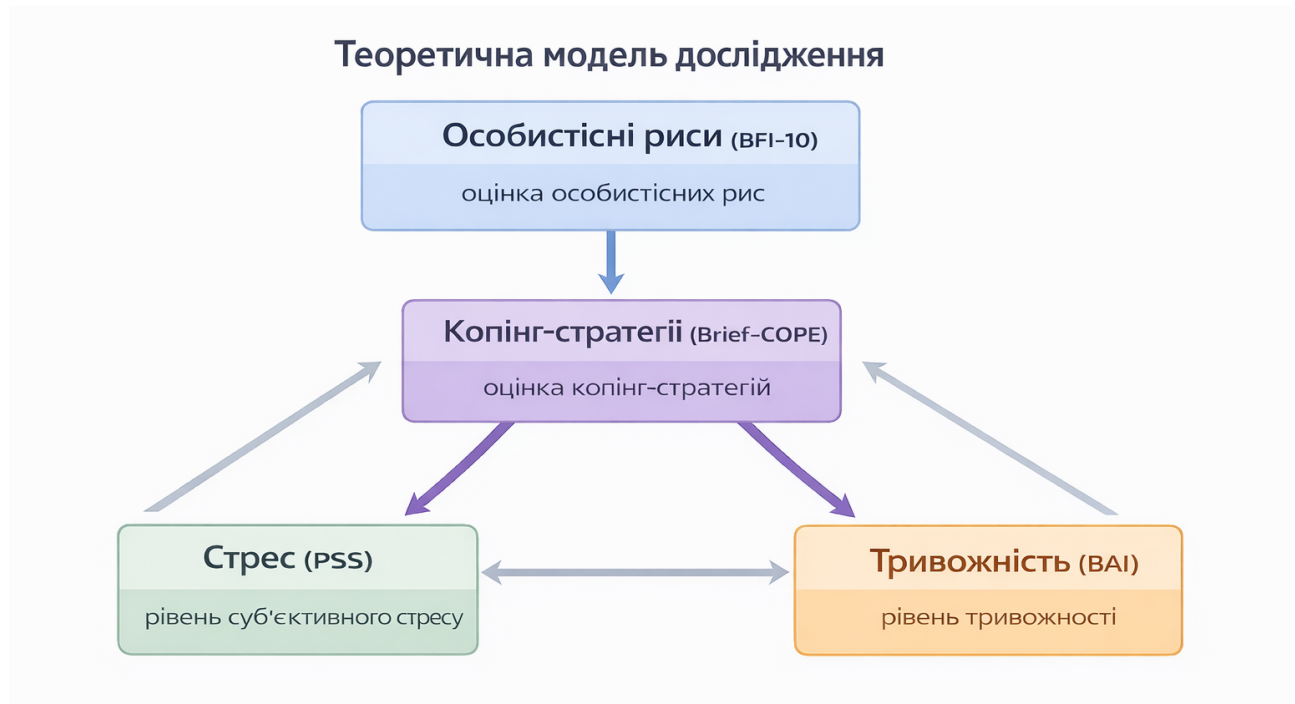


Рис. 2.1. Теоретична модель

Особистісні риси, виміряні за допомогою опитувальника BFI-10, є базовими детермінантами поведінки особистості у стресових ситуаціях. Вони впливають як безпосередньо на рівень переживаного стресу та тривожності, так і

опосередковано – через систему копінг-стратегій.

Копінг-стратегії, оцінені за методикою Brief-COPE, розглядаються як центральний механізм психологічної адаптації. Використання адаптивних стратегій пов'язане зі зниженням рівня стресу та тривожності, тоді як дезадаптивні стратегії можуть сприяти їх підвищенню.

Рівень стресу, виміряний за шкалою PSS, та рівень тривожності респондентів, який ми дізналися за допомогою опитувальника Бека (BAI), виступають результативними показниками ефективності психологічної адаптації.

Критеріями необхідності та достатності є моделі копінг-стратегії, які виступають необхідною умовою реалізації впливу особистісних характеристик на рівень стресу та тривожності. Без урахування копіngu неможливо повно пояснити механізми психологічної адаптації.

Також достатньою умовою ефективного подолання стресу є поєднання сприятливих особистісних рис та використання адаптивних копінг-стратегій, що забезпечує зниження рівня як стресу, так і тривожності.

2.3. Результати дослідження та їхній аналіз

П'ятифакторний опитувальник BFI-10

Спершу для оцінювання особистісних рис учасників використовувався короткий п'ятифакторний опитувальник BFI-10, який вимірює п'ять базових особистісних конструктів моделі «Великої п'ятірки»: екстраверсію (E), доброзичливість (A), свідомість (C), нейротизм (N) та відкритість до досвіду (O). Методика складається з 10 тверджень, по два для кожного фактора, із використанням прямих та реверсивних пунктів.

Передбачалося, що між чоловіками та жінками-скелелазами не буде виявлено суттєвих відмінностей за рисами особистості моделі «великої п'ятірки». І що статеві належності не виступатиме визначальним фактором формування особистісного профілю. Після того, як респондентам було запропоновано

заповнити онлайн-форму, що містила всі 10 тверджень опитувальника BFI-10, відповіді на кожне твердження оцінювалися за шкалою Лікерта від 1 до 5, де вищі значення відображали більшу вираженість відповідної якості.

Згідно з інструкцією до BFI-10, частина тверджень є реверсивними (мають позначку R), тобто вимагають інверсії балів перед підрахунком шкальних оцінок.

У нашому дослідженні були використані такі правила реверсивного кодування:

Екстраверсія (E): пункт 1R, пункт 6; Доброзичливість (A): пункт 2, пункт 7R;

Свідомість (C): пункт 3R, пункт 8; Нейротизм (N): пункт 4R, пункт 9;

Відкритість (O): пункт 5, пункт 10.

Для реверсивних тверджень значення трансформувалися за формулою: новий бал = 6 – старий бал. Усі реверсивні змінні були перераховані в Excel/Jamovi перед подальшим аналізом. Шкальна оцінка кожного фактора складалася з двох пунктів. Після корекції реверсивних тверджень було обчислено інтегральний показник: $E = E1R + E6$; $A = A2 + A7R$; $C = C3R + C8$; $N = N4R + N9$; $O = O5 + O10$.

Отримані значення варіювалися в діапазоні від 2 до 10 балів, що відповідає методиці.

Далі у програмі Jamovi ми зробили описову статистику: середні значення (M), медіани (Me), стандартні відхилення (SD), мінімальні та максимальні значення для кожної змінної.

Для наочності розподілів були побудовані: гістограми і середні значення за статтю з 95% довірчими інтервалами. Це дозволило нам виявити форму розподілу та можливі викиди. Також ми закодували жіночу стать як 1, а чоловічу – 2.

Результати показали, що у вибірці спостерігається нерівномірний розподіл за статтю – переважають респонденти жіночої статі: ($n = 43$; 71,7%), тоді як чоловіки становлять $n = 17$ (28,3%) (Рис.2.2). Це може відображати специфіку

залучення до скелелазіння в досліджуваній спільноті або особливості рекрутингу вибірки.

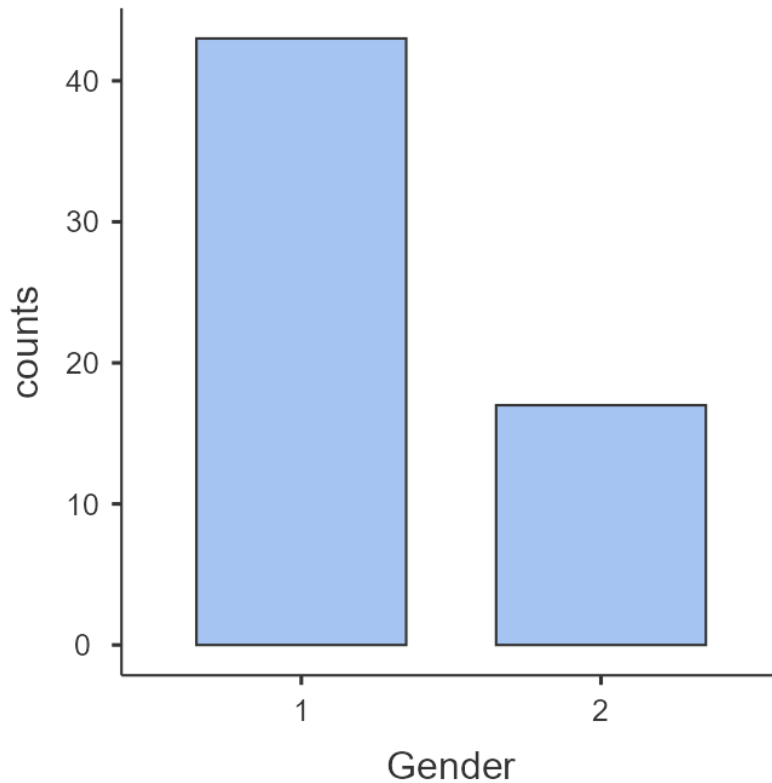


Рис. 2.2. Репрезентація вибірки за статтю

Гістограма віку демонструє широкий діапазон значень – від 16 до 51 року ($M = 28,47$; $SD = 7,84$). Найбільш чисельною є група молоді (приблизно 22–30 років), що відповідає типовому віковому профілю осіб, залучених до активних та ризикованих видів спорту (Рис.2.3).

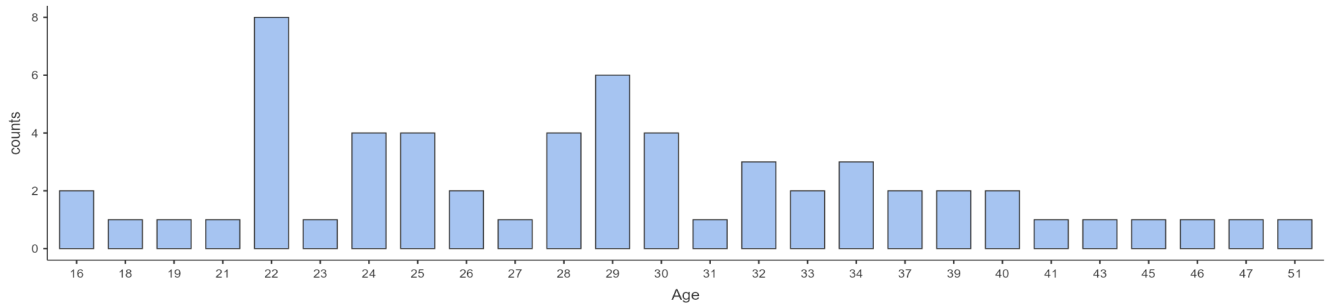


Рис. 2.3. Репрезентація вибірки за віком

Розподіл є відносно рівномірним у межах молодого та раннього середнього дорослого віку, проте старші вікові категорії представлені меншою кількістю учасників. Така варіативність дозволяє аналізувати вікові особливості психологічних показників, хоча невелика чисельність окремих вікових груп може обмежувати статистичну потужність порівнянь.

З метою детального аналізу психологічного профілю осіб, що займаються скелелазінням, ми зробили описову статистичну обробку даних за п'ятифакторною моделлю особистості (BFI-10). Результати представлено на рисунку 2.4, де наведено середні значення, медіани, стандартні відхилення, а також мінімальні й максимальні показники окремо для чоловіків і жінок.

Descriptives						
	Gender	Extraversion	Agreeableness	Conscientiousness	Neuroticism	Openness
N	1	43	43	43	43	43
	2	17	17	17	17	17
Missing	1	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	0	0
Mean	1	3.73	2.98	3.42	3.00	2.94
	2	3.00	3.12	3.26	2.41	3.24
Median	1	3.50	3.00	3.00	3.00	3.00
	2	3.00	3.00	3.50	2.00	3.50
Standard deviation	1	0.889	0.852	0.689	0.886	0.674
	2	0.935	0.839	0.970	1.02	0.731
Minimum	1	2.00	1.00	2.00	1.50	1.50
	2	1.50	1.50	1.00	1.00	1.50
Maximum	1	5.00	5.00	5.00	4.50	4.50
	2	4.50	4.50	4.50	4.50	4.50

Рис. 2.4 Описові показники факторів особистості (BFI-10) у вибірці скелелазів

Серед чоловіків середній показник екстраверсії становить $M = 3.73$ ($SD = 0.889$), тоді як у жінок – $M = 3.00$ ($SD = 0.935$). Отримані дані свідчать про більш виражену соціальну активність, енергійність і комунікативність чоловіків у вибірці (Рис.2.5).

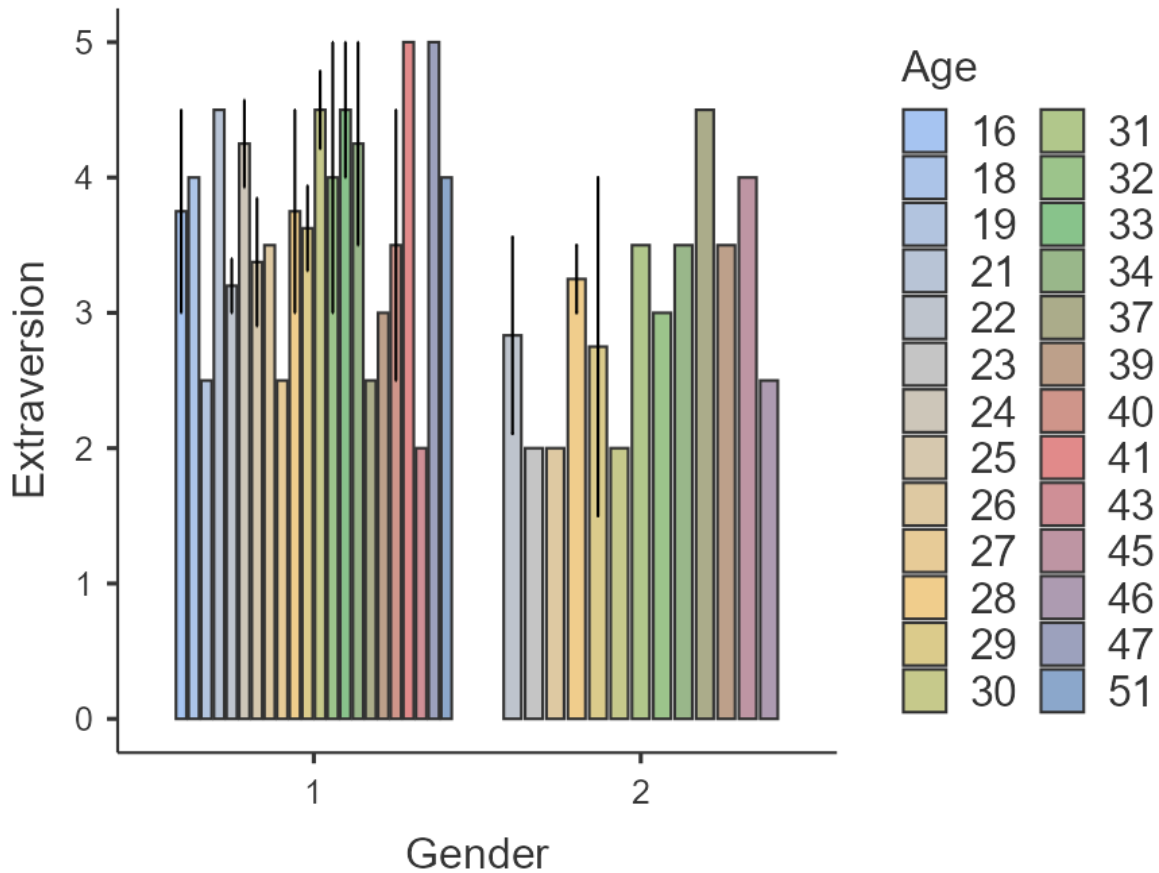


Рис. 2.5. Візуалізація результатів за екстраверсією

Стандартне відхилення в обох групах є помірним, що вказує на відносну однорідність показників усередині груп. Діапазон значень (від 1.50 до 5.00) свідчить про наявність індивідуальної варіативності, проте крайні показники не мають масового характеру.

У контексті скелелазіння підвищена екстраверсія може бути пов'язана з активною участю у тренувальному процесі, груповій взаємодії та відкритістю до нових спортивних викликів.

Загалом аналіз демонструє відносно збалансований профіль особистості у вибірці. Значення більшості показників перебувають у межах середнього рівня,

що свідчить про відсутність крайніх або патологічно виражених рис у досліджуваній групі.

Середній рівень доброзичливості у чоловіків становить $M = 2.98$ ($SD = 0.852$), у жінок — $M = 3.12$ ($SD = 0.839$). Показники в обох групах перебувають у межах середнього рівня, що свідчить про помірну орієнтацію на співпрацю та взаємодію (Рис.2.6).

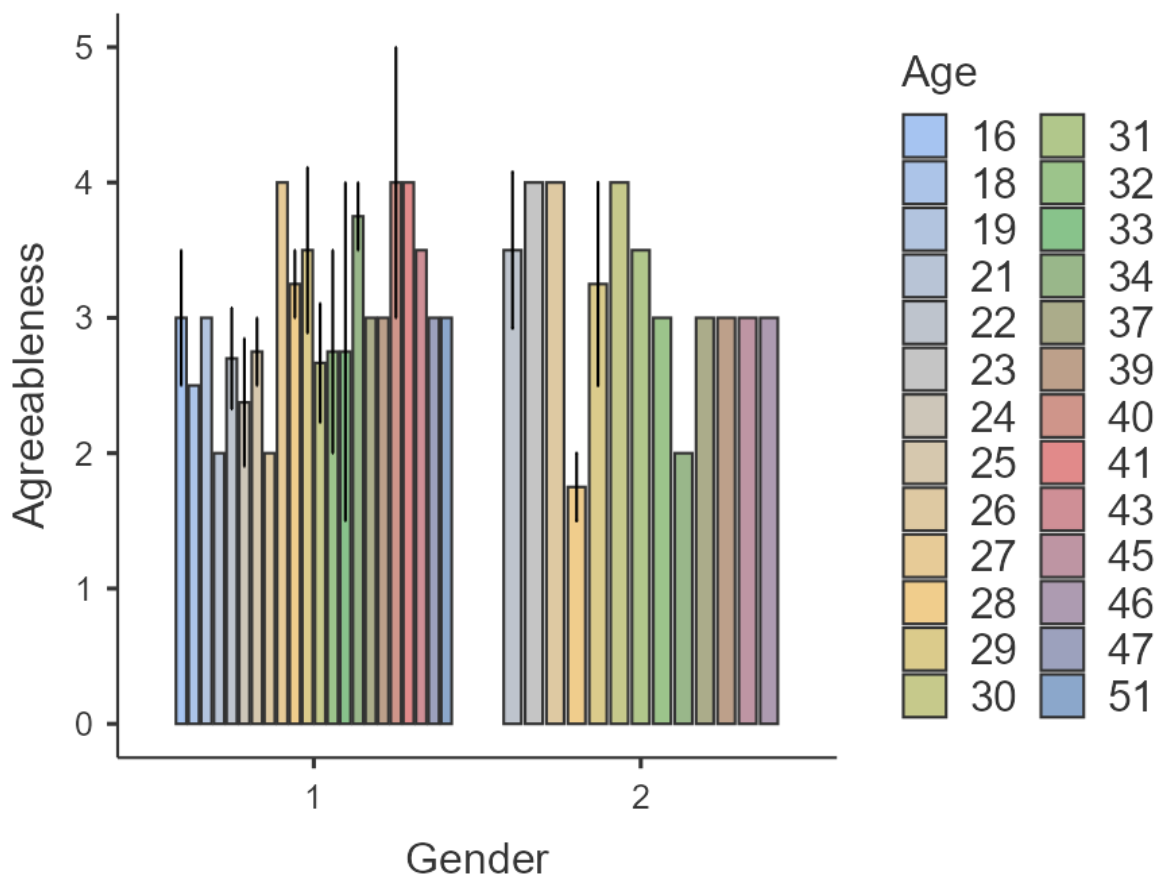


Рис. 2.6. Візуалізація результатів за доброзичливістю

Дещо вищі значення у жінок можуть відображати більшу схильність до емпатії та підтримки у соціальних взаємодіях. Однак різниця не є різко вираженою, що дозволяє говорити про загалом схожий рівень доброзичливості у вибірці.

Свідомість у чоловіків характеризується середнім значенням $M = 3.42$ ($SD = 0.689$), у жінок — $M = 3.26$ ($SD = 0.970$). Дані свідчать про достатній рівень організованості, відповідальності та цілеспрямованості у більшості респондентів. Варіативність у жіночій групі є дещо вищою ($SD = 0.970$), що може вказувати на більшу індивідуальну різноманітність у цій рисі (Рис.2.7).

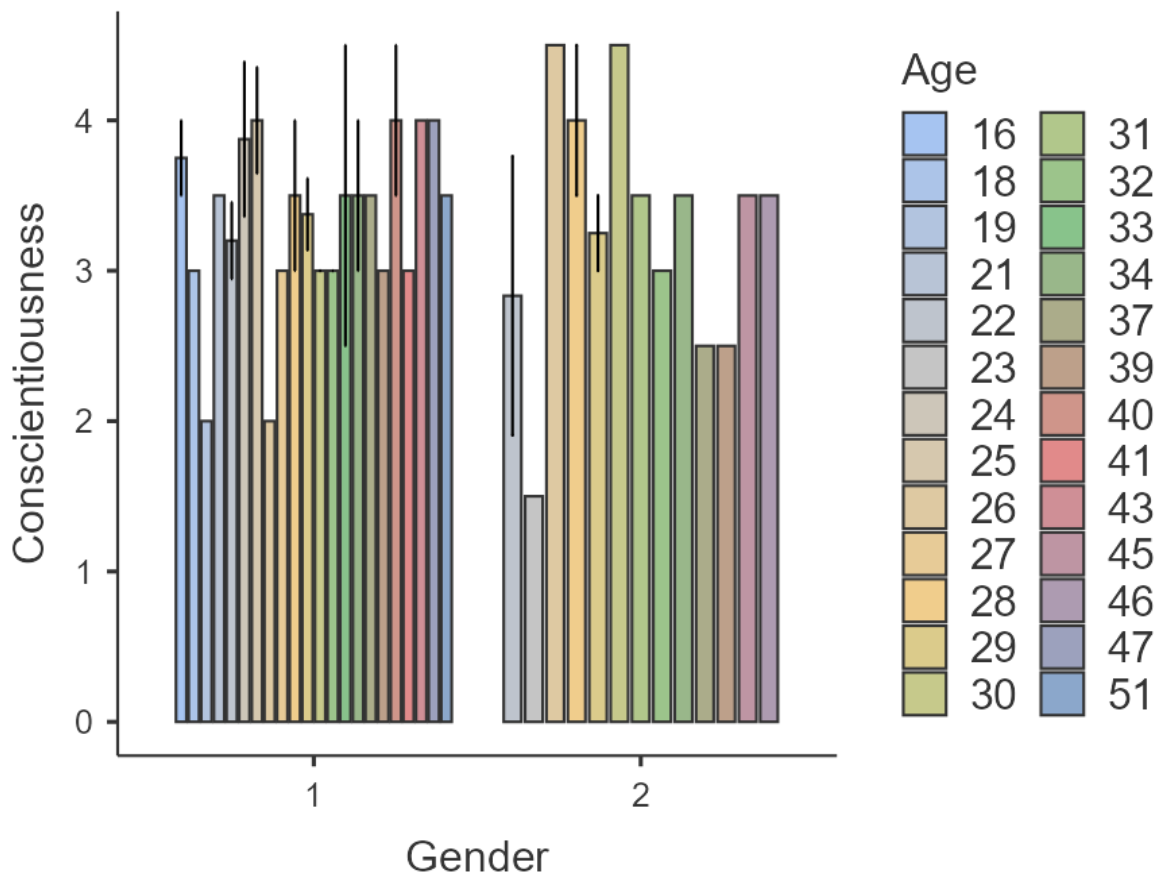


Рис. 2.7. Візуалізація результатів за свідомістю

З огляду на специфіку скелелазіння, сумлінність є функціонально значущою характеристикою, оскільки пов'язана з дотриманням техніки безпеки, плануванням маршруту та систематичністю тренувань.

Показники нейротизму демонструють певні гендерні відмінності:

у чоловіків $M = 3.00$ ($SD = 0.886$), у жінок — $M = 2.41$ ($SD = 1.02$). Отримані результати свідчать про помірний рівень емоційної нестабільності у чоловіків та дещо нижчий середній рівень у жінок. Водночас більша дисперсія у жіночій групі може вказувати на більш виражені індивідуальні відмінності (Рис.2.8).

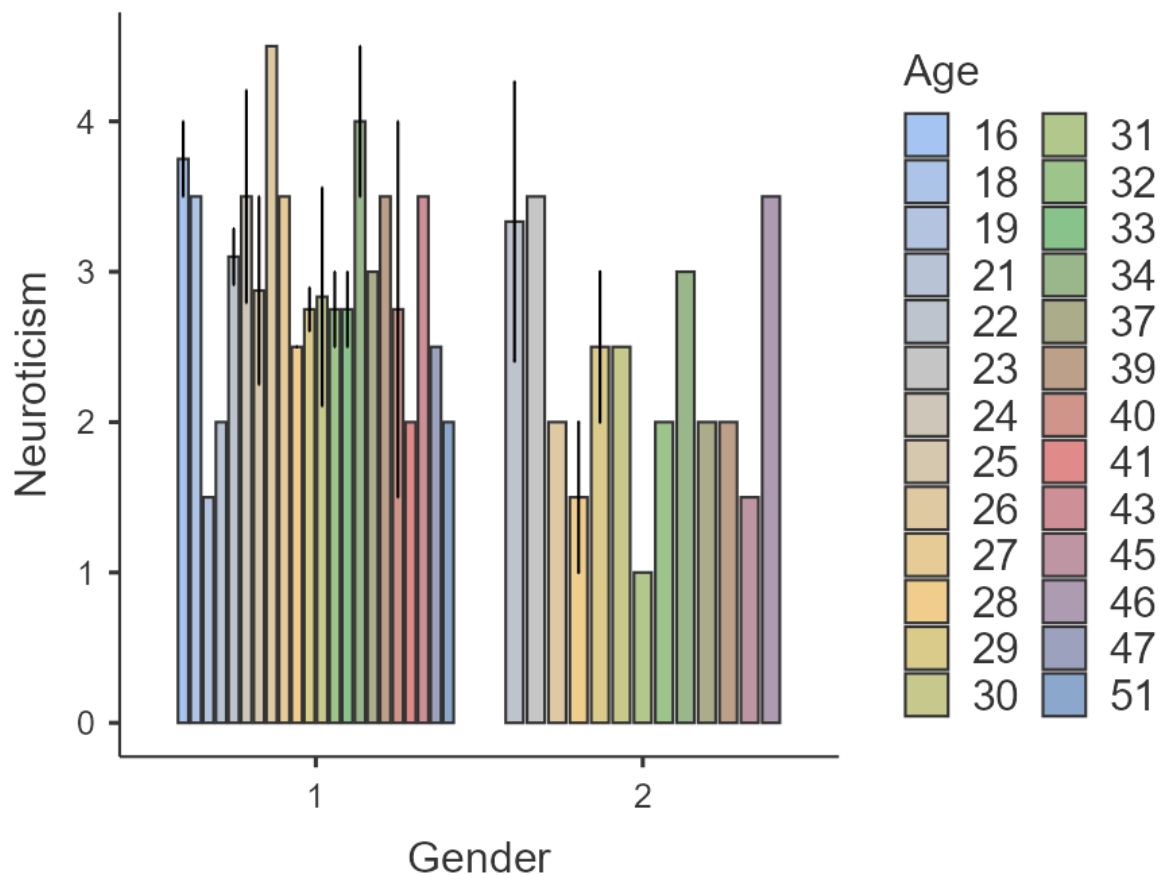


Рис. 2.8. Візуалізація результатів за нейротизмом

Загалом рівень нейротизму у вибірці не є надмірно високим, що може свідчити про достатній рівень емоційної регуляції серед осіб, які займаються скелелазінням. Помірний рівень тривожності може виконувати адаптивну функцію, сприяючи підвищенню уваги та мобілізації ресурсів у ситуаціях

ризик.

У чоловіків середній показник відкритості становить $M = 2.94$ ($SD = 0.674$), у жінок — $M = 3.24$ ($SD = 0.731$). Вищі значення у жінок можуть свідчити про більшу схильність до нових вражень, творчого мислення та гнучкості. Загалом показники перебувають на середньому рівні, що узгоджується зі специфікою скелелазіння як діяльності, яка потребує креативності, адаптивності та готовності до нових маршрутів і технічних рішень (Рис.2.9).

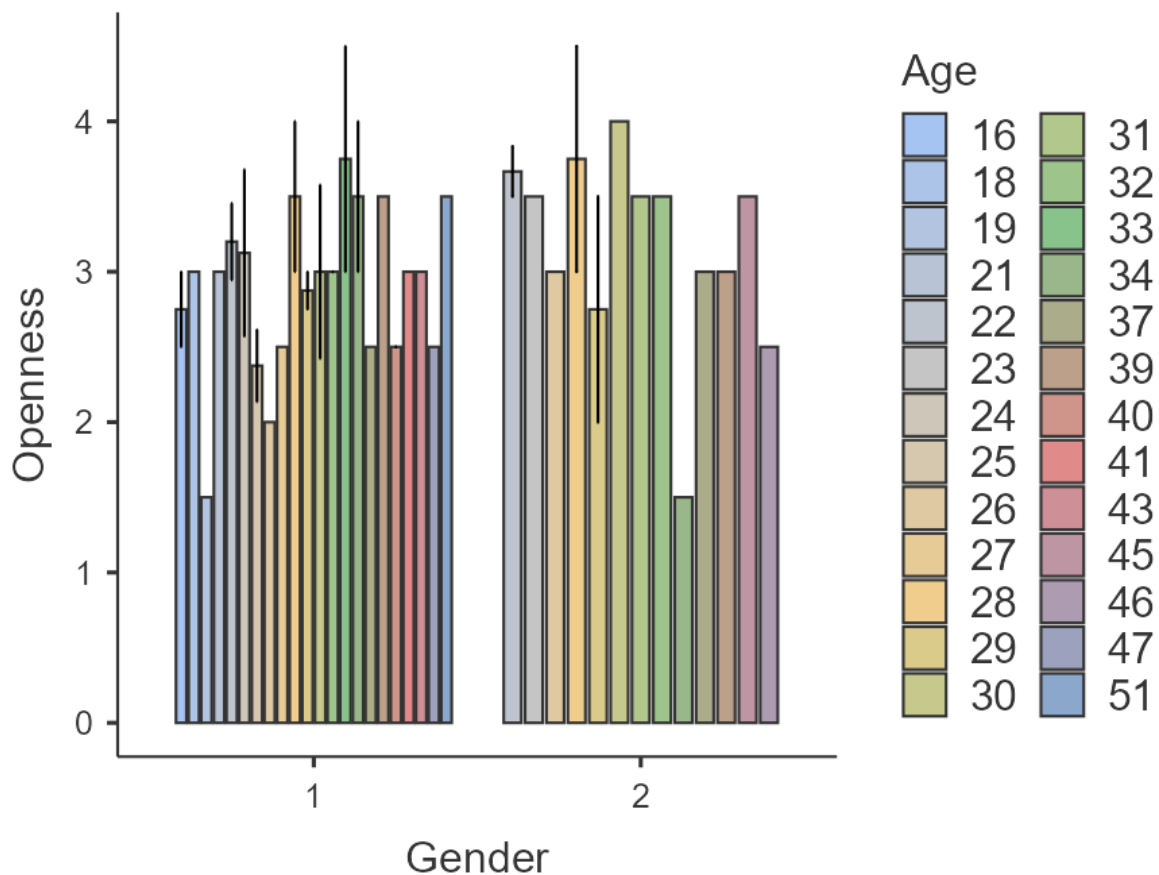


Рис. 2.9. Візуалізація результатів за відкритістю

Підсумовуючи, аналіз описових статистик дозволяє зробити висновок, що профіль особистості респондентів є відносно збалансованим, без різко виражених крайніх значень. Найвищі середні значення у чоловіків

спостерігаються за екстраверсією, тоді як у жінок – за відкритістю до досвіду. Рівень нейротизму у вибірці загалом перебуває в межах помірних значень, що свідчить про достатню емоційну стабільність. Свідомість має стабільно середній рівень у обох групах, що є психологічно значущим для безпечної та систематичної спортивної діяльності.

Отримані результати створюють основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між особистісними рисами, рівнем сприйнятого стресу, тривожністю та копінг-стратегіями. Описовий етап дозволив окреслити загальний психологічний профіль вибірки та визначити напрям подальших статистичних процедур.

Опитувальник Brief-COPE

Після розрахунку інтегральних показників BFI-10 дані були експортовані в формат, придатний для подальшого аналізу разом із результатами другого опитувальника (копінг-стратегії). Це дозволило в наступному етапі роботи дослідити можливі кореляції між особистісними рисами та переважними стратегіями подолання стресу. Наша гіпотеза полягала в тому, що адаптивні копінг-стратегії будуть однаково поширеними серед жінок і чоловіків, тоді як емоційно-орієнтовані копінг-стратегії частіше використовуватимуть жінки, а унікальні – чоловіки. Звісно, за наявності помірних відмінностей і високої індивідуальної варіативності.

Для обробки даних опитувальника Brief-COPE ми використали загальноприйняті правила підрахунку, відповідно до оригінальної структури інструменту (Carver, C. S., 1997). Кожна копінг-стратегія тут складається з двох пунктів, що оцінюються за шкалою від 1 до 4. Де 1 – «Я зазвичай цього не робив(ла)», а 4 – «Це саме те, що я зазвичай робив(ла)».

Після цього ми групували пункти в 14 окремих шкал, кожна з яких відображає певний спосіб подолання стресу. Потім сумували бали двох відповідних пунктів

для кожної шкали. Так діапазон кожної стратегії становив 2–8 балів, де вищі значення свідчать про більш часте використання відповідного копінгу.

До отриманих шкал увійшли такі стратегії: Активне подолання (Active Coping), Планування (Planning), Позитивне переосмислення (Positive Reframing), Прийняття (Acceptance), Почуття гумору (Humor), Звернення до релігії (Religion), Пошук емоційної підтримки (Emotional Support), Пошук інструментальної підтримки (Instrumental Support), Саморуйнування (Self-distraction), Заперечення (Denial), Емоційна розрядка (Venting), Вживання психоактивних речовин (Substance Use), Поведінкове відсторонення (Behavioral Disengagement), Самозвинувачення (Self-blame).

Для первинного огляду структури даних ми побудували стовпчикові графіки (Bar Plots) у Jamovi з групуванням за статтю та нанесенням довірчих інтервалів (95% CI). Це дозволило візуально оцінити варіативність копінг-стратегій залежно від віку та статі.

Для аналізу було проведено описову статистику за всіма 14 підшкалами опитувальника. Аналіз здійснювався окремо за статтю та віковими групами (16–24; 25–29; 30–33; 34–51 років). Було розраховано середні значення (M), медіани (Me), стандартні відхилення (SD), мінімальні та максимальні показники.

На рисунку 2.10 чітко видно, що у чоловіків показники активного планування стабільно високі в усіх вікових групах, із піком у 30–33 роки (близько 3.6). Довірчі інтервали вузькі, що підтверджує однорідність групи.

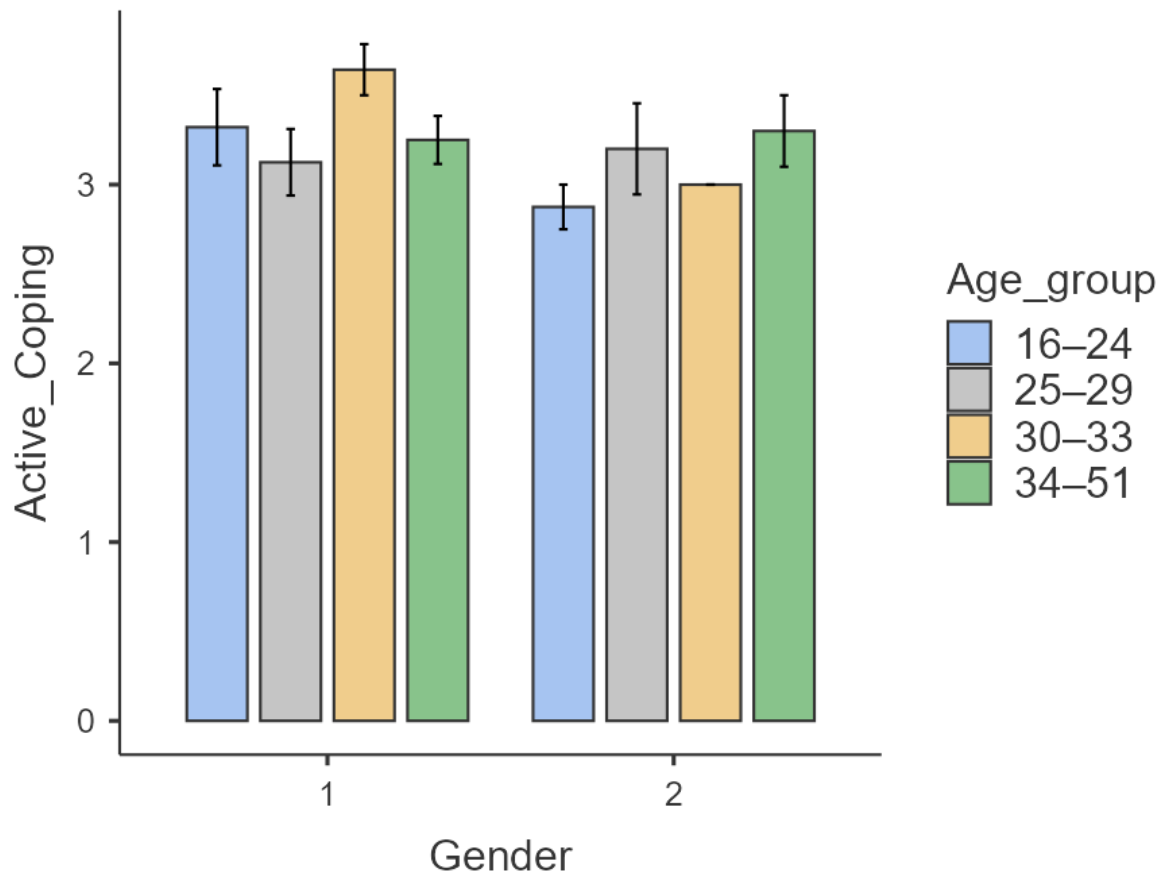


Рис. 2.10. Активне планування

У жінок активний копінг нижчий у групі 16–24 років (близько 2.9), але зростає у старших вікових категоріях. Це може свідчити про формування більш активної позиції щодо подолання труднощів із накопиченням спортивного досвіду.

Загалом, ця стратегія є домінуючою та відображає адаптивний стиль реагування у скелелазів.

Графік почуття гумору (Рис.2.11) демонструє відносно рівномірний розподіл

серед чоловіків (2.7–2.9). У жінок показники більш варіативні, з певним зниженням у групі 30–33 років. Ширші довірчі інтервали у жінок можуть вказувати на більшу індивідуальну різницю у використанні гумору як механізму регуляції напруги.

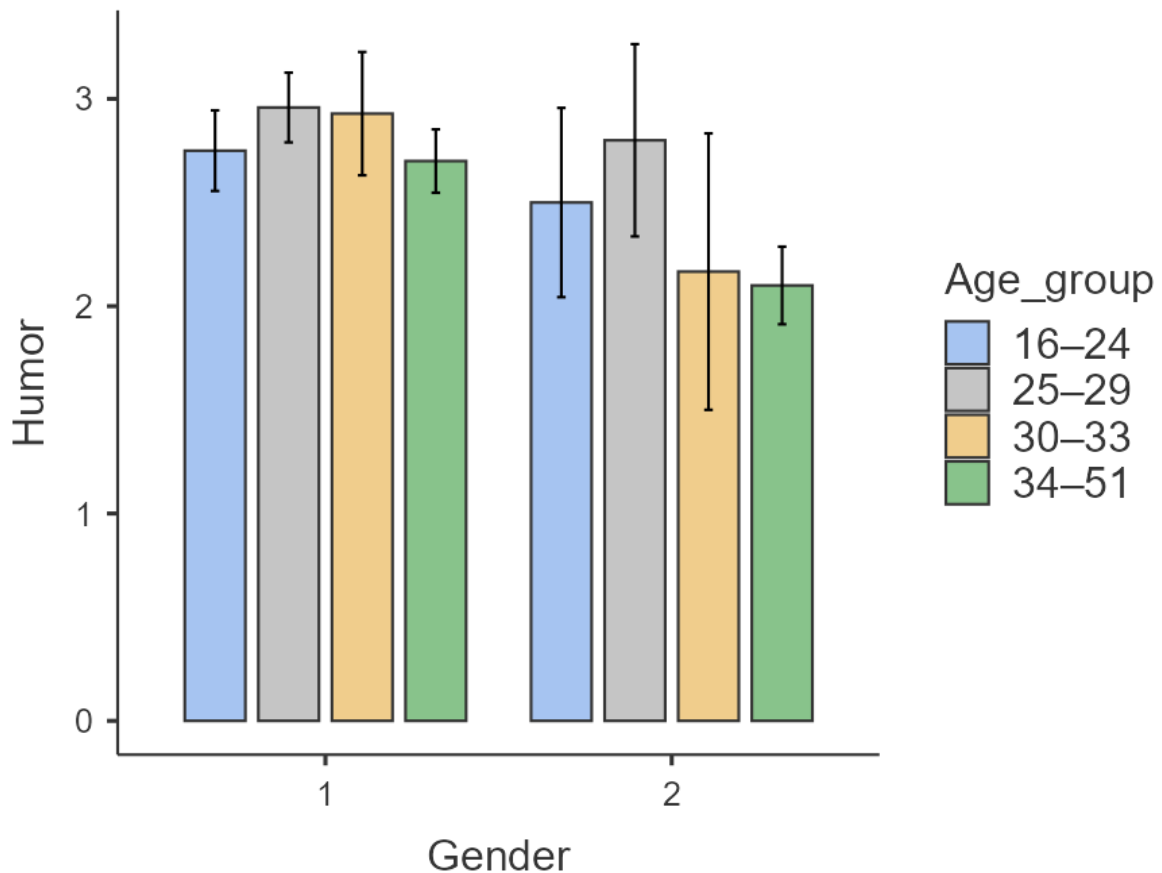


Рис. 2.11. Почуття гумору

У чоловіків найвищі показники пошуку емоційної підтримки (Рис. 2.12) спостерігаються у старших вікових групах (34–51 років). У жінок найбільший показник – у групі 25–29 років. Графік показує, що соціальна підтримка є стабільним ресурсом у всіх вікових групах. Невеликий розкид значень підтверджує, що це типова стратегія.

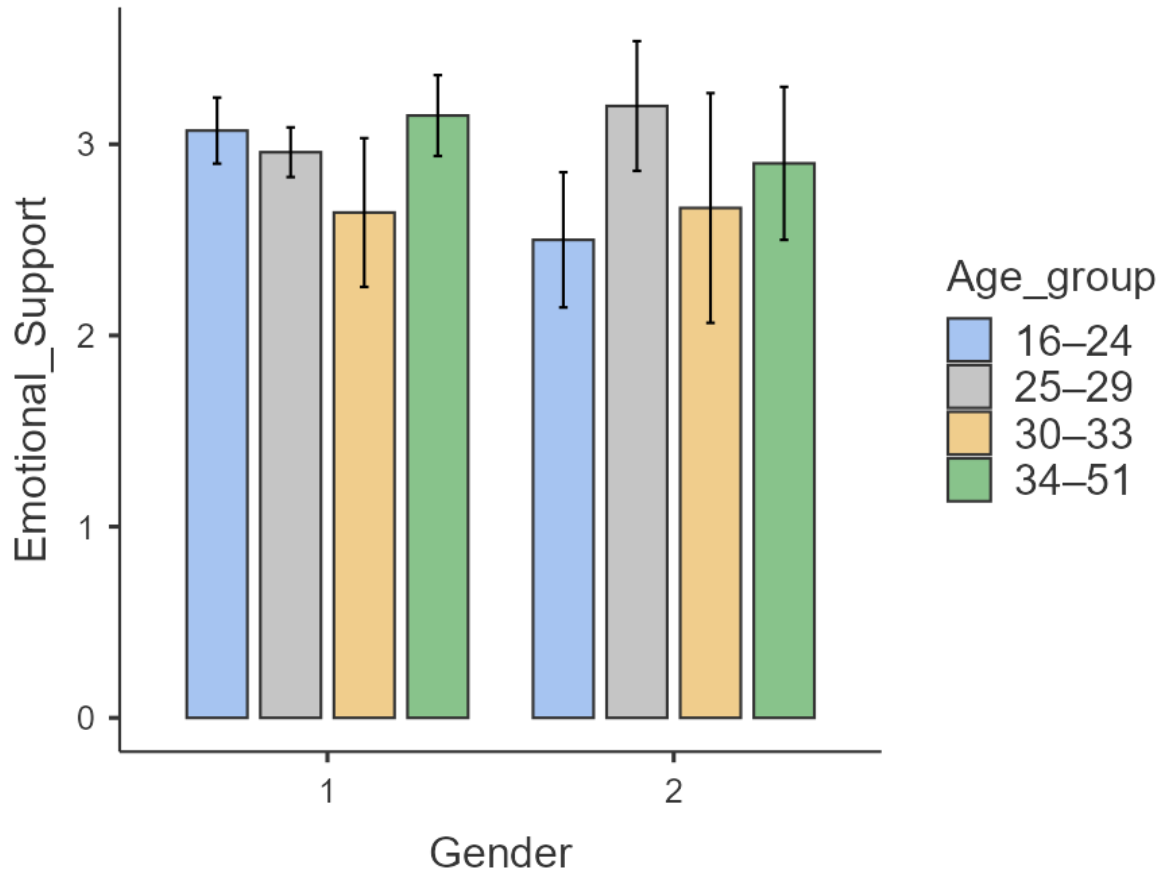


Рис. 2.12. Пошук емоційної підтримки

Один із найбільш виражених показників у вибірці (понад 3.0 у більшості груп) – заперечення (Рис.2.13). Особливо високі значення у жінок 16–24 років (близько 3.6). Це може свідчити про тенденцію до тимчасового психологічного «захисту» через мінімізацію проблеми. Водночас довірчі інтервали не надто широкі, що означає стабільність тенденції.

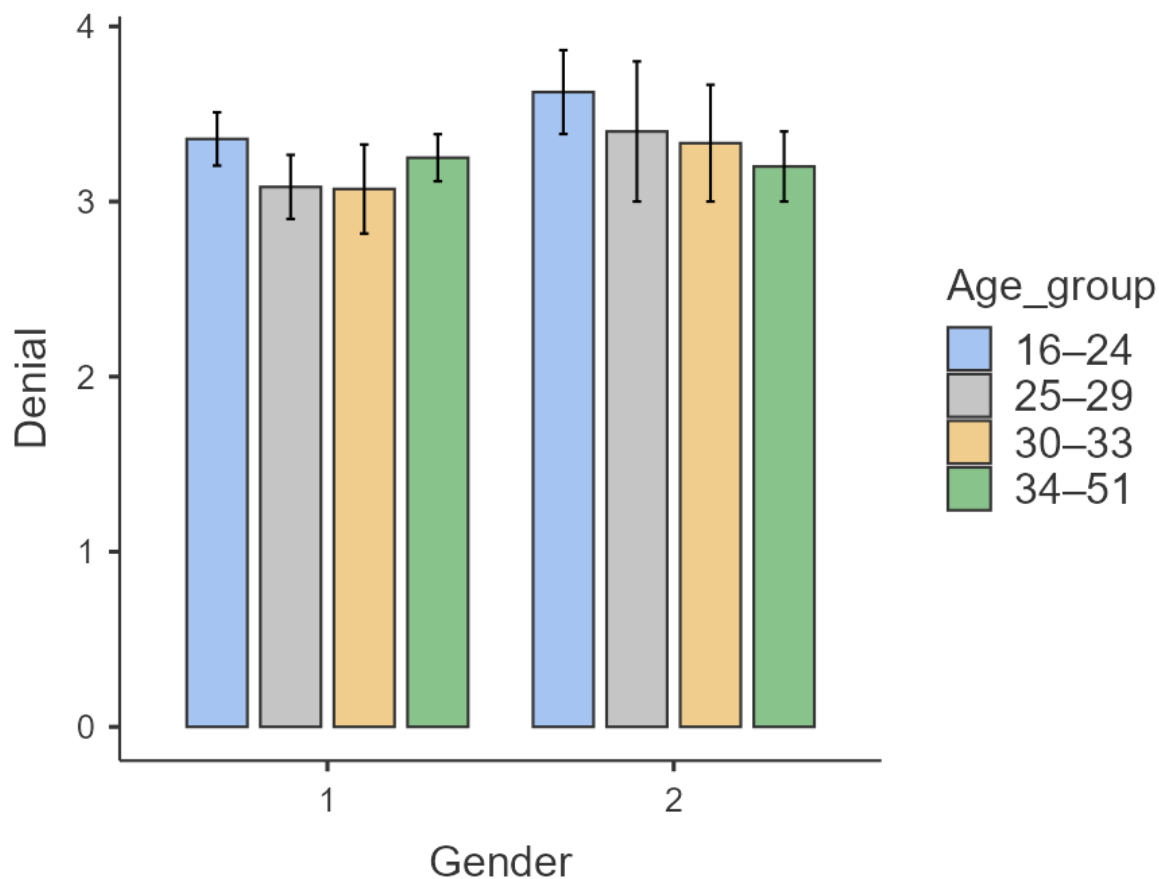


Рис. 2.13. Заперечення

Графік пошуку інструментальної підтримки демонструє помірні значення без різких гендерних контрастів (Рис.2.14). Найвищий показник у чоловіків 25–29 років (близько 2.6). У жінок значення більш вирівняні. Це свідчить про функціональну взаємодію у спортивному середовищі.

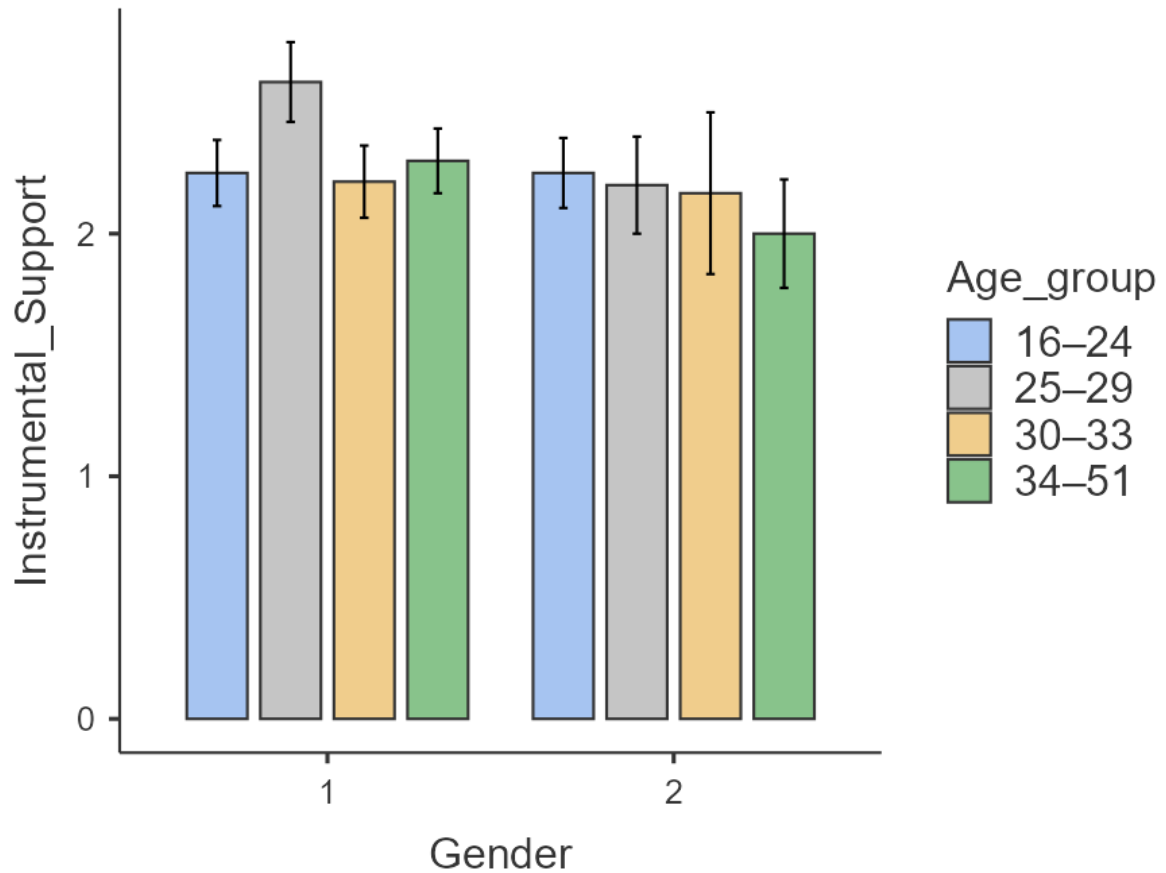


Рис. 2.14. Пошук інструментальної підтримки

У плануванні найбільш помітна вікова динаміка у жінок 30–33 років (підвищення до 2.7). У чоловіків показники більш стабільні. Це може відображати більшу структурованість підходу до тренувального процесу у середньому віці (Рис. 2.15).

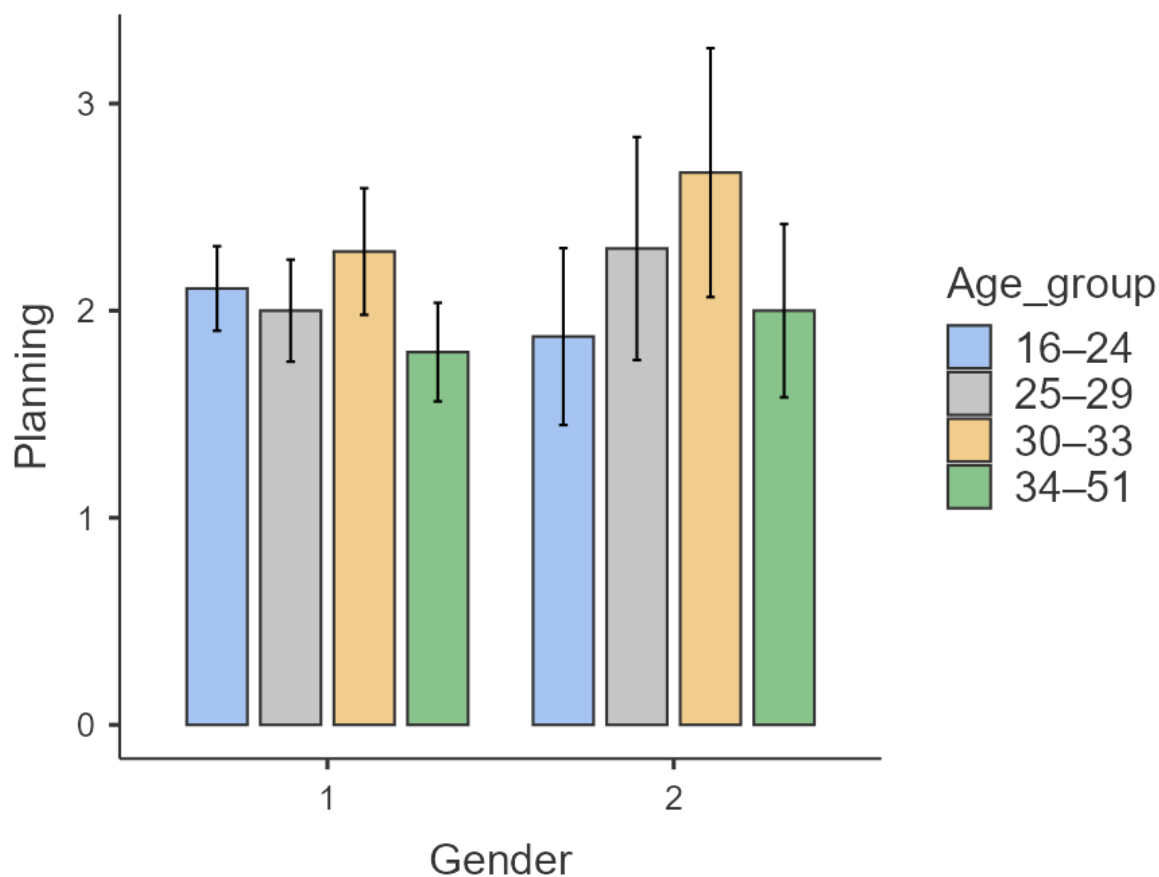


Рис. 2.15. Планування

Графік позитивного переосмислення показує, що у чоловіків ця стратегія використовується стабільніше, тоді як у жінок спостерігається певне зниження у 30–33 роки (Рис.2.16). Загалом показники перебувають у середньому діапазоні (2.2–2.5), що свідчить про наявність когнітивної гнучкості, але не її домінування.

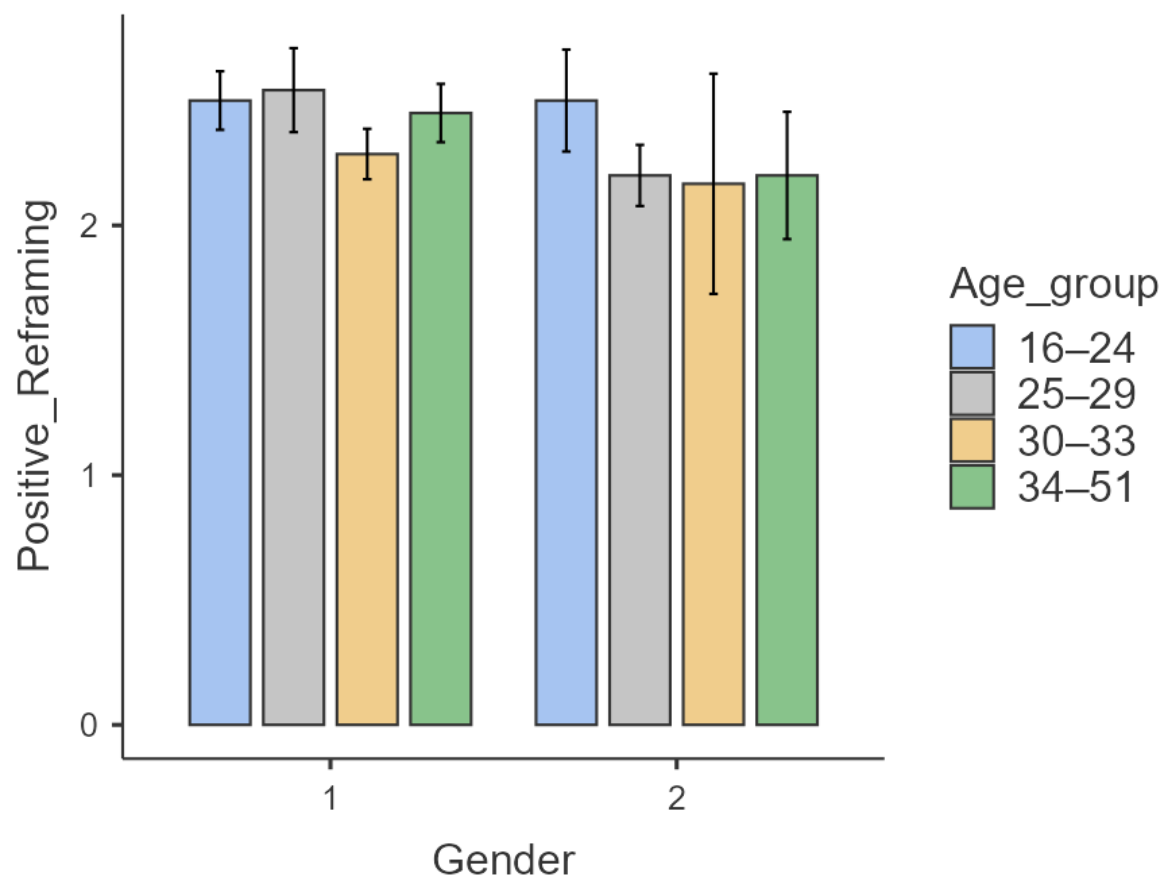


Рис. 2.16. Позитивне переосмислення

Також у чоловіків чітко видно поступове зростання прийняття з віком. У жінок спостерігається низьке значення у 16–24 років і підвищення у старших групах. Це підтверджує тенденцію до формування більш зрілих механізмів адаптації з віком.

У жінок 16–24 років значення поведінкового відсторонення найнижчі (близько 1.4), що може вказувати на високу мотивацію до подолання труднощів (Рис.2.17). Водночас у групі 25–29 років показник різко зростає, що супроводжується ширшим довірчим інтервалом – можливо, через меншу чисельність підгрупи.

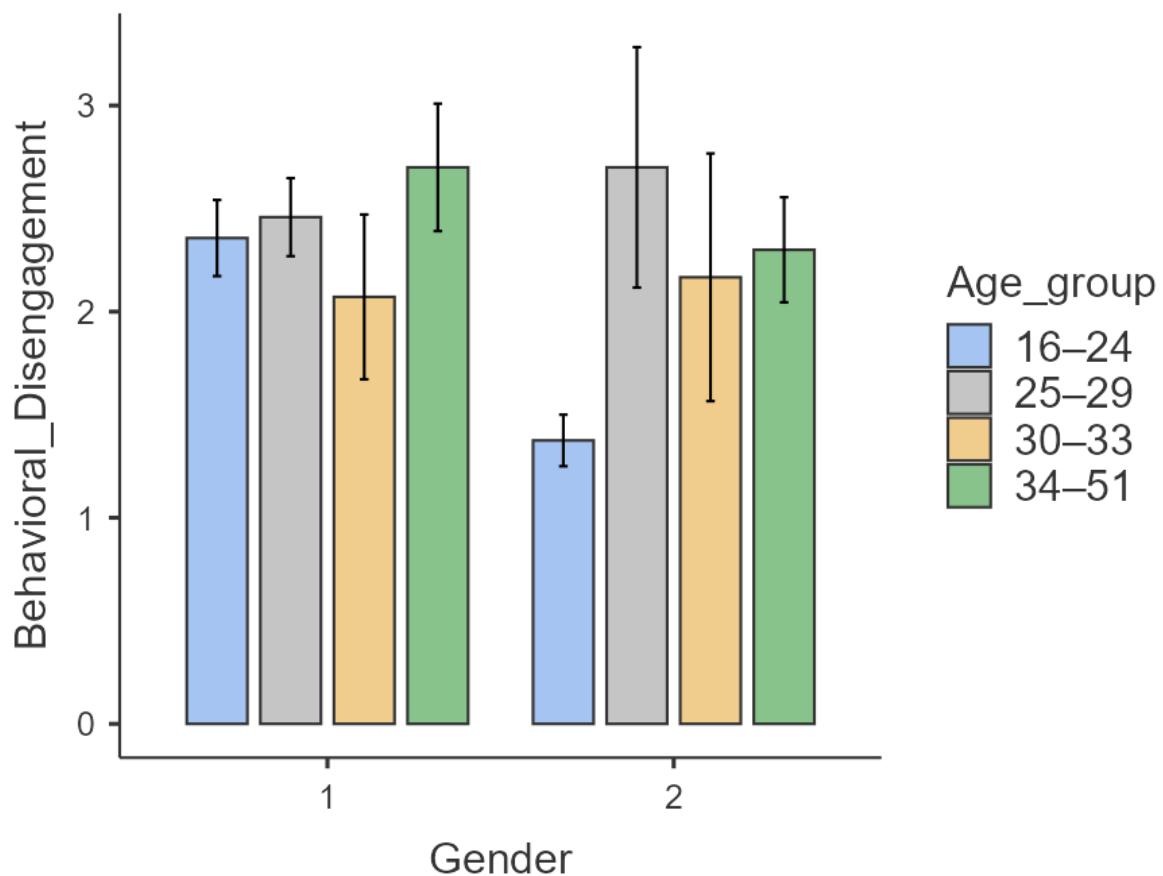


Рис. 2.17. Поведінкове відсторонення

Цікаві результати у зверненні до релігії: середні значення копінг-стратегії (1.5–2.5) є відносно низькими. Це означає, що духовні практики не є основним механізмом подолання стресу у вибірці (Рис. 2.18).

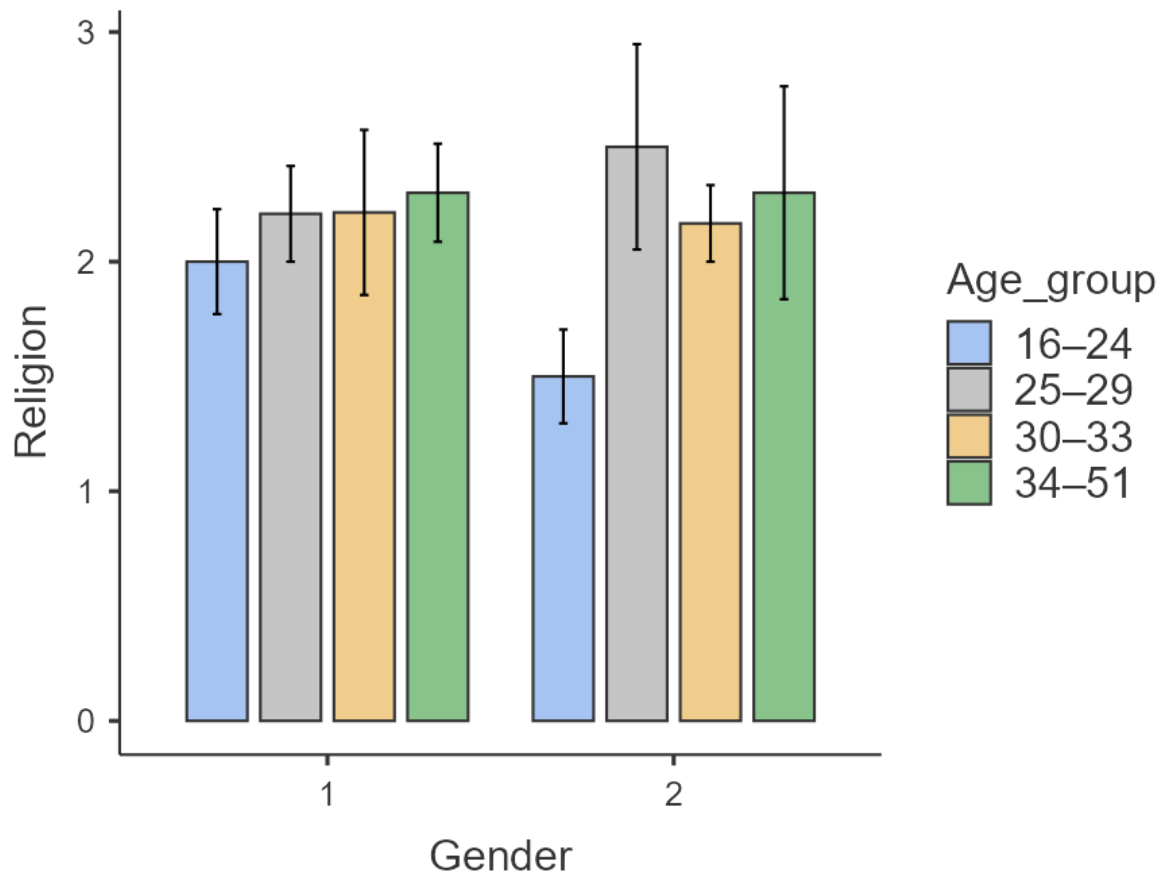


Рис. 2.18. Звернення до релігії

Також важливо, що у жінок 25–29 років показник саморуйнування один із найвищих (близько 3.6). Це може свідчити про використання переключення уваги як способу зниження напруги (Рис. 2.19).

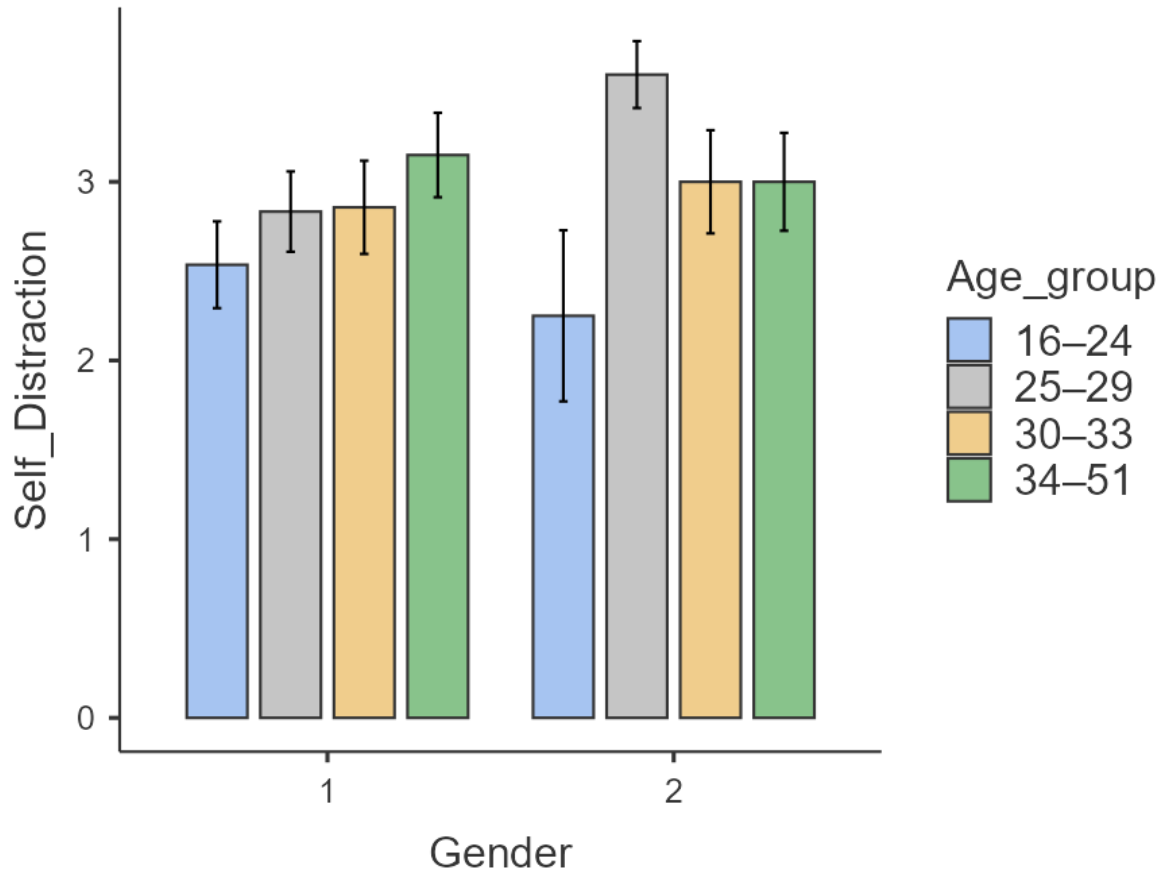


Рис. 2.19. Саморуйнування

У випадку з вживанням психоактивних речовин у чоловіків показники вищі, особливо у 25–29 років (понад 3.4). У жінок значення нижчі. Проте довірчі інтервали відносно широкі, що вказує на індивідуальні відмінності (Рис.2.20).

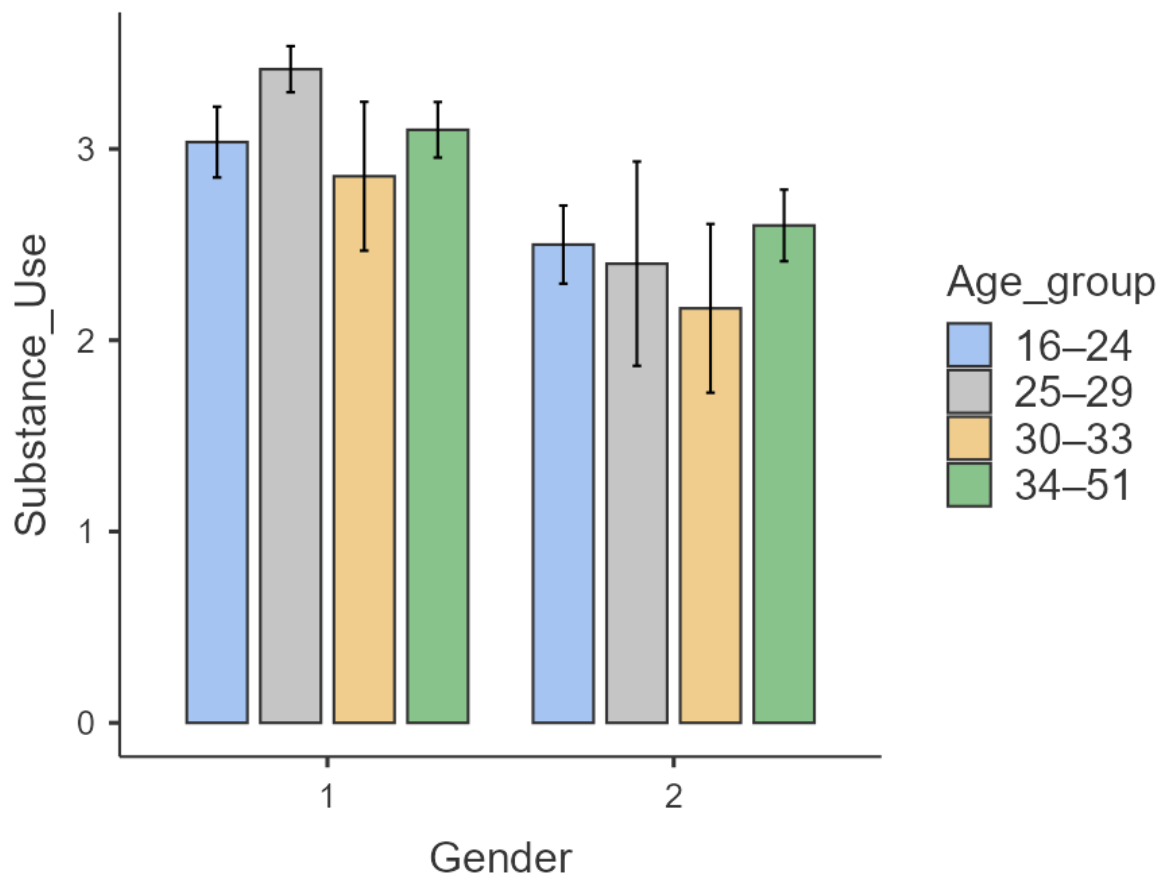


Рис. 2.20. Вживання психоактивних речовин

Показник самозвинувачення у жінок 25–29 років найвищий (близько 2.6), тоді як у молодших групах нижчий. Загалом рівень помірний, що не свідчить про домінування самокритики (Рис.2.21).

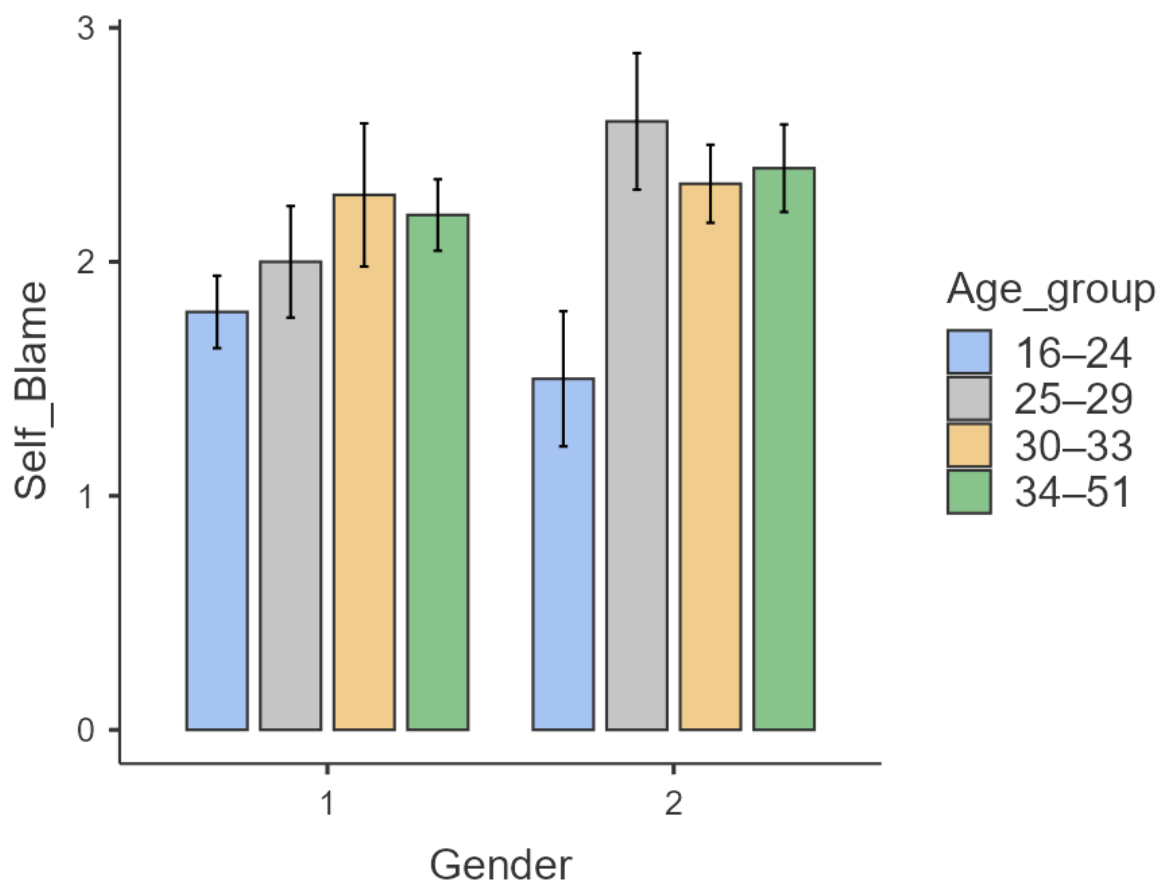


Рис. 2.21. Самозвинувачення

У жінок старшої групи (34–51) спостерігається підвищення показників емоційної розрядки (близько 2.5), що може свідчити про більш відкритий емоційний стиль реагування (Рис. 2.22).

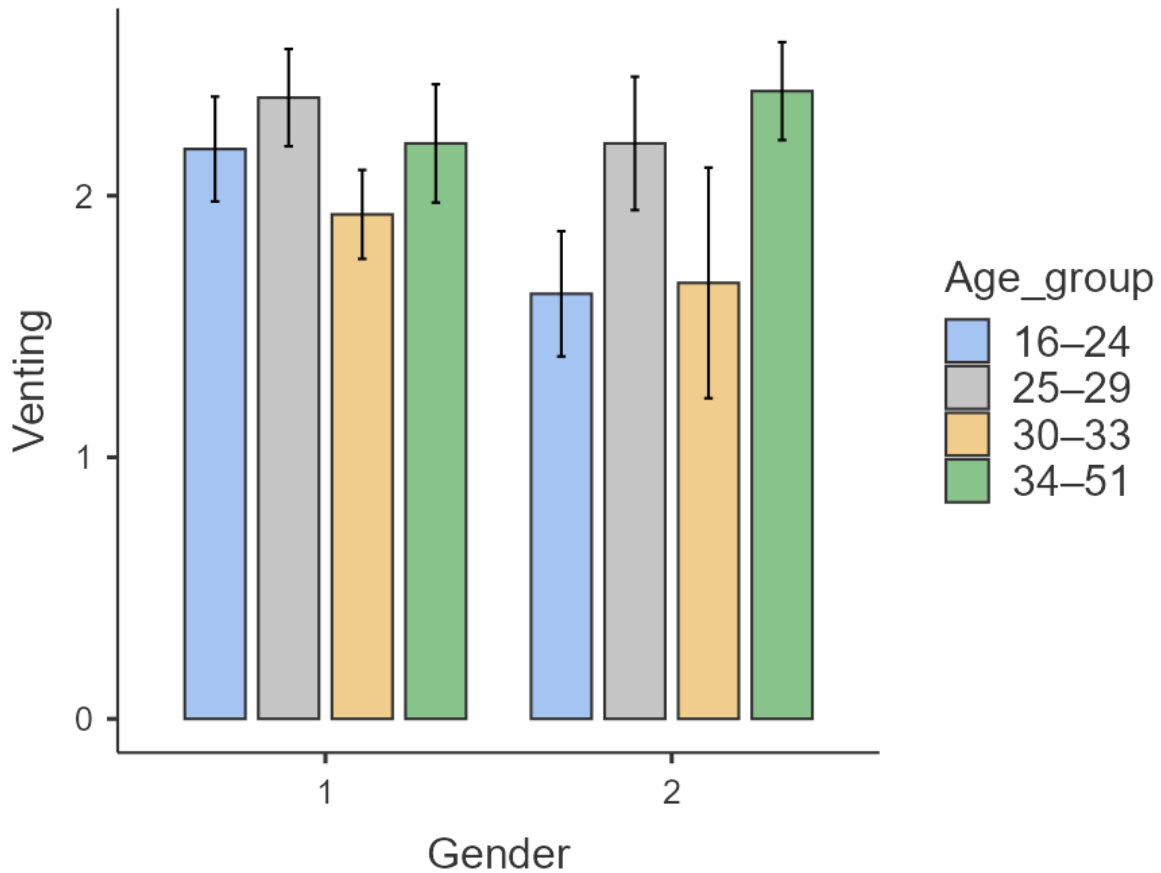


Рис. 2.22. Емоційна розрядка

У результаті аналізу копінг-стратегій за методикою Brief COPE ми встановили, що респонденти долають стрес переважно і відносно адаптивними стратегіями, зокрема активним подоланням, прийняттям, позитивним переосмисленням та пошуком емоційної підтримки. Середні значення за цими шкалами переважно знаходяться в межах середнього рівня (приблизно 2.5–3.6 бала), що свідчить про достатньо сформовані механізми усвідомленого реагування на стресові ситуації. Водночас окремі стратегії унікального характеру також притаманні вибірці. Аналіз відмінностей за біологічною статтю показав певну тенденцію до вищих показників за шкалами соціально орієнтованого подолання (емоційна та інструментальна підтримка) серед жінок, тоді як у чоловіків дещо вираженіші

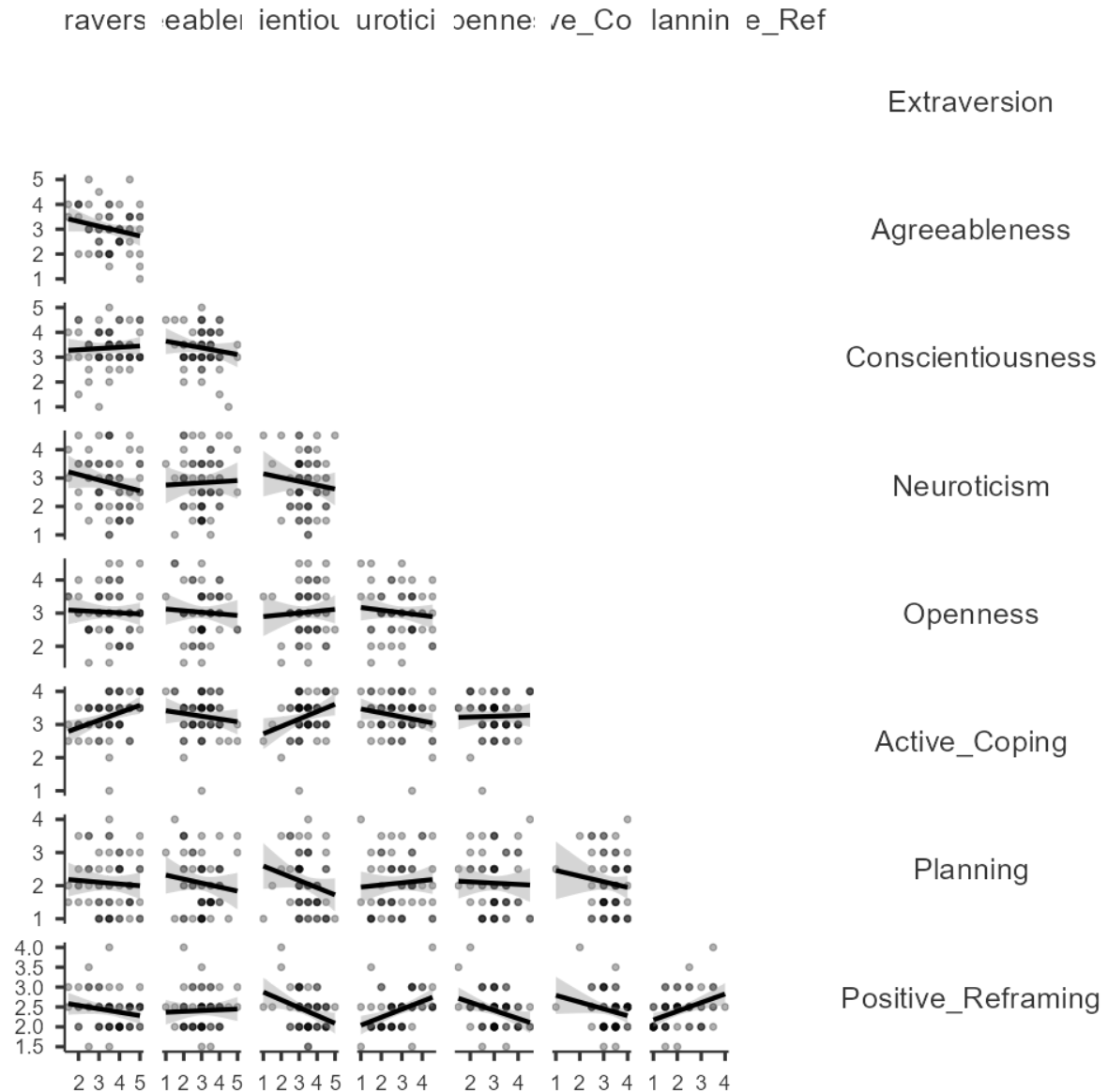
показники самовідволікання та окремих унікальних стратегій. Водночас суттєві коливання середніх значень у різних вікових групах свідчать про те, що копінг-поведінка є динамічною та може змінюватися залежно від життєвого досвіду, соціального статусу та особистісної зрілості.

Нашу увагу також привернули показники за шкалами самозвинувачення, заперечення та поведінкового відсторонення, які відносяться до менш адаптивних стратегій. Їх наявність у структурі копінгу може свідчити про тенденцію до внутрішньої критичності, румінації або уникання прямого вирішення проблеми. Водночас середні значення за шкалою вживання психоактивних речовин залишаються відносно помірними, що може вказувати на обмежене використання хімічних способів регуляції напруги в досліджуваній вибірці.

Загалом отримані результати свідчать про комплексний характер копінг-поведінки, у якій поєднуються як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії. Це підтверджує, що подолання стресу не є одновимірним процесом, а формується під впливом індивідуальних та соціально-демографічних чинників. Виявлені тенденції можуть бути використані для подальшого аналізу взаємозв'язків копінг-стратегій з особистісними характеристиками та рівнем психологічного благополуччя.

Кореляція між BFI-10 та Brief-COPE

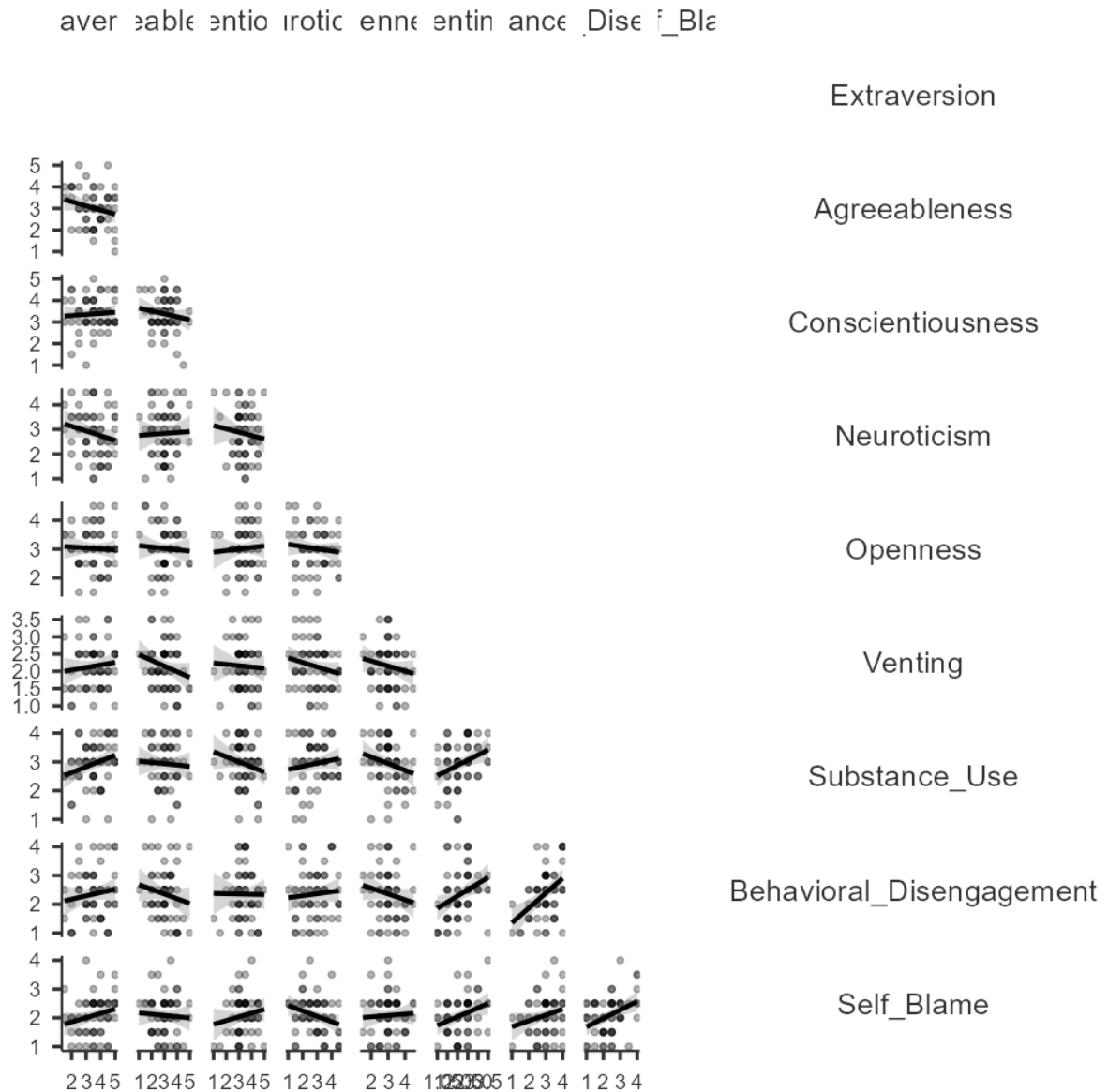
Проведений кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволив нам виявити низку статистично значущих взаємозв'язків між п'ятифакторною моделлю особистості (BFI-10) та окремими копінг-стратегіями за методикою Brief COPE. Припускалося, що базові особистісні риси є пов'язаними з вибором копінг-стратегій, причому різні риси особистості асоціюються з різними способами подолання стресу. Найбільш виражений позитивний зв'язок виявлено між екстраверсією та активним копінгом ($\rho = 0,441$; $p < 001$), що відповідає помірній силі кореляції. Тобто більш екстравертовані особи схильні до активного вирішення проблем, ініціювання дій та прямого впливу на стресогенну ситуацію. Екстраверсія як риса, що пов'язана із соціальною активністю, енергійністю та спрямованістю назовні, логічно узгоджується з використанням поведінкових стратегій подолання (Рис.2.23)



(Рис. 2.23) Результати кореляції з адаптивними копінг-стратегіями

Водночас виявлено позитивні кореляції екстраверсії з менш адаптивними стратегіями, як вживання психоактивних речовин ($p = 0,269$; $p = .038$) та самозвинувачення ($p = 0,266$; $p = .040$). Хоча сила цих зв'язків є слабкою, їх статистична значущість може свідчити про складність копінг-профілю екстравертованих осіб: поряд з конструктивними способами реагування можливе використання імпульсивних або емоційно забарвлених стратегій

(Рис.2.24).



(Рис. 2.24) Результати кореляції з дезадаптивними копінг-стратегіями

Найбільш системні та концептуально узгоджені зв'язки з копінг-стратегіями має нейротизм. Зокрема, виявлено помірну позитивну кореляцію між нейротизмом і позитивним переосмисленням ($r = 0,459$; $p < .001$). Це може вказувати на те, що особи з вищою емоційною чутливістю та тривожністю частіше вдаються до

когнітивних спроб переінтерпретувати ситуацію з метою зниження емоційного напруження (Рис. 2.23).

Водночас зафіксовано статистично значущий негативний зв'язок між нейротизмом і прийняттям ($\rho = -0,396$; $p = .002$). Отже, підвищена емоційна нестабільність може бути пов'язана з труднощами в емоційному прийнятті ситуації такою, якою вона є. Така комбінація результатів дозволяє припустити, що для осіб із високим нейротизмом характерна напружена внутрішня регуляція – активні когнітивні зусилля при зниженій здатності до спокійного прийняття реальності.

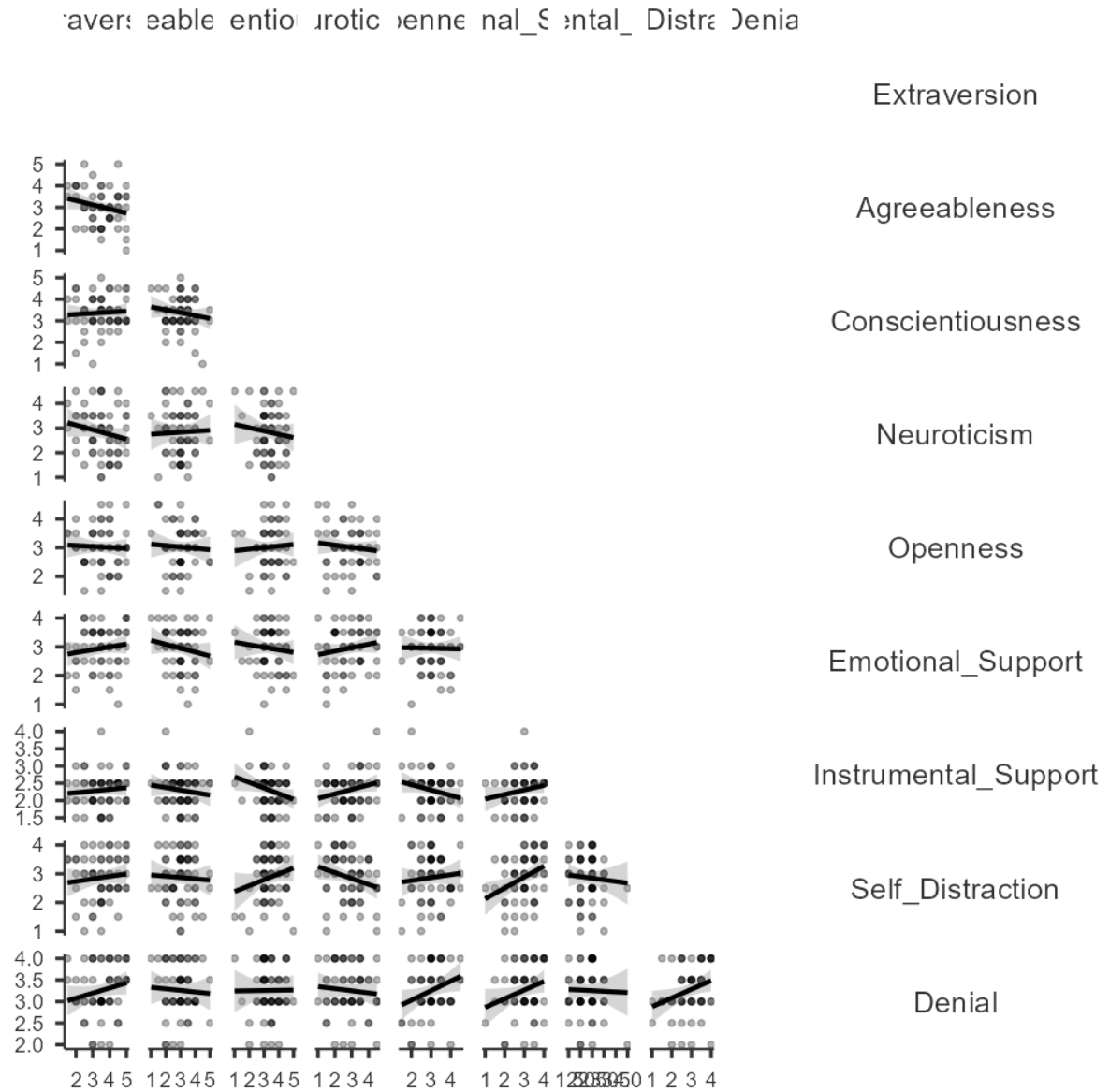
Сумлінність продемонструвала статистично значущі негативні кореляції з плануванням ($\rho = -0,262$; $p = .043$) та позитивним переосмисленням ($\rho = -0,310$; $p = .016$). Хоча ці зв'язки мають слабку силу, їх напрямок заслуговує на окрему увагу. Теоретично сумлінність асоціюється з організованістю, відповідальністю та самодисципліною, однак у даній вибірці більш високі показники цієї риси пов'язані з меншою вираженістю окремих когнітивних копінг-стратегій.

Можливо, особи з високою сумлінністю схильні діяти без тривалого когнітивного опрацювання або використовують більш прямі, поведінкові способи реагування.

Статистично значущих системних зв'язків між доброзичливістю та копінг-стратегіями не виявлено. Аналогічно, відкритість до досвіду не продемонструвала стабільних асоціацій з більшістю стратегій подолання. Є ймовірність, що у межах даної вибірки ці фактори меншою мірою впливають на вибір конкретних способів реагування на стрес.

Окрім зв'язків із особистісними рисами, аналіз виявив закономірні асоціації між самими копінг-стратегіями. Інструментальна та емоційна підтримка мають позитивний взаємозв'язок, який відображає спільну орієнтацію на соціальні ресурси. Також спостерігається групування унікальних стратегій (самовідволікання, заперечення, поведінкове відсторонення), що узгоджується з

теоретичною класифікацією копінгу як багатовимірної системи (Рис.2.24).



(Рис. 2.24) Зв'язок з інструментальною та емоційною підтримкою

Аналіз зв'язків із віком не виявив виражених системних закономірностей. Водночас зафіксовано слабкий негативний зв'язок між віком та інструментальною підтримкою ($\rho = -0,220$; $p = .049$), що може свідчити про тенденцію до меншої залежності від зовнішніх ресурсів із віком.

Отож, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між базовими особистісними рисами та особливостями копінг-поведінки. Найбільш виражені асоціації виявлено між екстраверсією та активними стратегіями подолання, а також між нейротизмом і когнітивно-емоційними способами регуляції стресу. Сила більшості зв'язків варіюється від слабкої до помірної, що відповідає типовим показникам у психологічних дослідженнях особистості.

Отримані дані дозволяють розглядати копінг не як ізольовану поведінкову реакцію, а як складну систему, інтегровану в структуру особистості. Виявлені кореляції не свідчать про причинно-наслідкові залежності, однак вони відображають закономірні асоціації, що можуть бути враховані при подальшому аналізі психологічних механізмів подолання стресу.

Шкала сприйнятого стресу Ш. Коена (PSS-10)

Для оцінювання рівня суб'єктивно переживаного стресу ми використали у дослідженні Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10). Дана методика є одним із найбільш поширених інструментів для вимірювання психологічного стресу в дослідженнях психології здоров'я, клінічної та соціальної психології (Cohen et al., 1983; Lee, 2012).

Шкала PSS-10 спрямована на вимірювання того, наскільки людина оцінює життєві ситуації як стресові, непередбачувані або неконтрольовані протягом останнього місяця. На відміну від інструментів, що вимірюють конкретні стресові події, ця методика оцінює саме суб'єктивне сприйняття напруження, тобто когнітивну оцінку власної здатності справлятися з вимогами середовища. Обрання цієї методики зумовлене кількома причинами. По-перше, шкала є короткою, але водночас достатньо інформативною, що дозволяє отримати надійні дані без значного навантаження на респондентів. По-друге, PSS-10 широко застосовується у сучасних психологічних дослідженнях, зокрема при вивченні стресу, копінг-поведінки та психологічного благополуччя. По-третє, шкала демонструє добрі психометричні характеристики – високу внутрішню узгодженість та валідність у різних культурних вибірках.

У цьому дослідженні використовувалась українська адаптація шкали, що забезпечує коректність застосування інструменту в українському соціокультурному контексті, від авторів – О. Вельдбрехта та О. Тавровецької. Шкала PSS-10 складається з 10 тверджень, які описують різні аспекти переживання стресу у повсякденному житті. Респонденти оцінюють, як часто вони відчували описані стани протягом останнього місяця.

Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою частоти:

- 0 - ніколи
- 1 - майже ніколи
- 2 - іноді
- 3 - досить часто
- 4 - дуже часто

Деякі пункти мають зворотне кодування. До таких належать пункти 4, 5, 7 і 8, які відображають позитивні аспекти контролю над ситуацією. Для цих пунктів значення інвертуються за схемою:

0 - 4

1 - 3

2 - 2

3 - 1

4 - 0

Після реверсивного кодування відповідних пунктів усі значення підсумовуються, утворюючи загальний показник сприйнятого стресу (PSS Total). Сумарний бал може варіюватися від 0 до 40 балів, де:

0–13 балів – низький рівень сприйнятого стресу

14–26 балів – середній рівень стресу

27–40 балів – високий рівень стресу

Вищі значення свідчать про більш інтенсивне переживання психологічного напруження та більшу суб'єктивну оцінку ситуацій як стресових.

На рисунку 2.25 представлено середні значення загального показника сприйнятого стресу залежно від статі та вікових груп учасників дослідження.

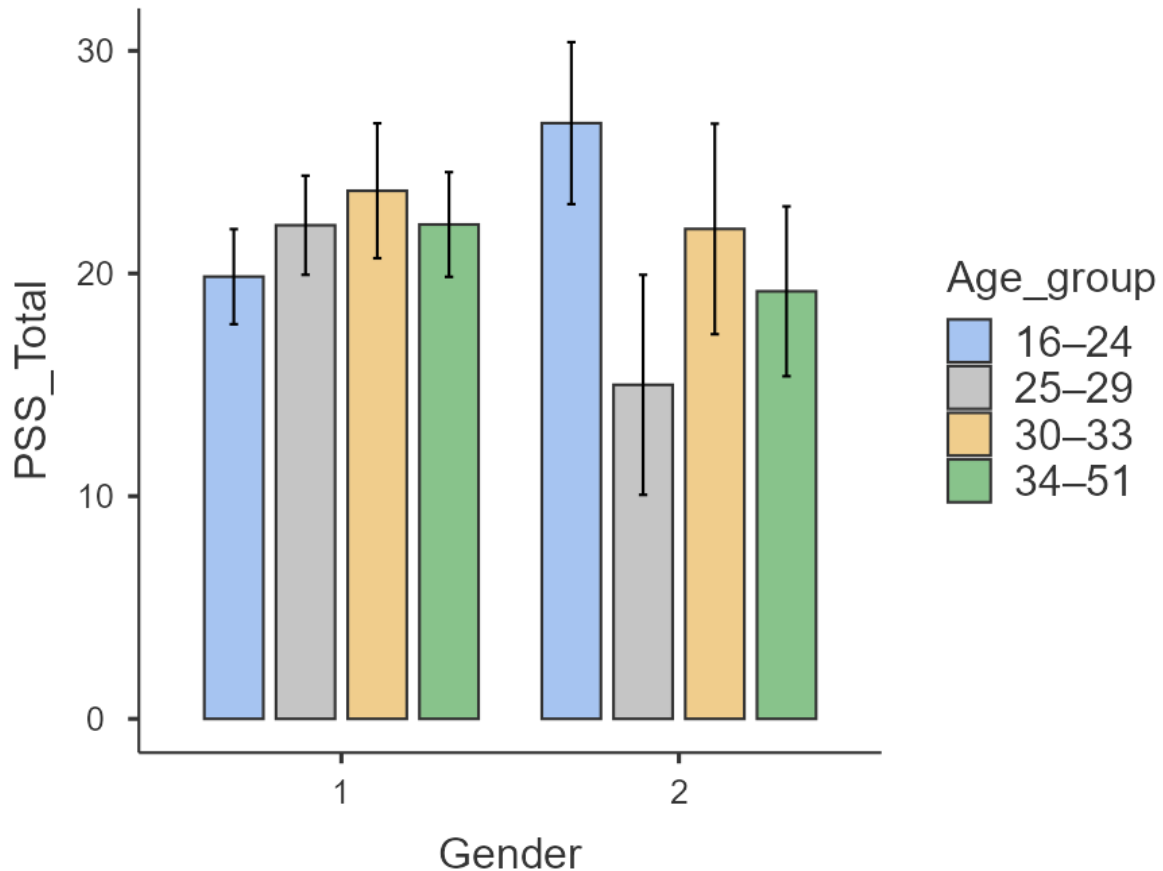


Рис. 2.25 Середні значення сприйнятного стресу опитуваних

Загалом результати демонструють помірний рівень сприйнятого стресу у більшості учасників вибірки. У жінок показники стресу коливаються приблизно в межах 20–23 балів, а це відповідає середньому рівню за шкалою PSS-10.

Найвищі значення спостерігаються у віковій групі 30–33 роки, де середній показник перевищує 23 бали.

У чоловіків показники виявилися більш варіативними. Найвищий рівень стресу спостерігається у віковій групі 16–24 роки (близько 26–27 балів), що наближається до верхньої межі середнього рівня стресу. Натомість у групі 25–29 років зафіксовано найнижчі значення (близько 15 балів), що відповідає нижній межі середнього рівня.

У старших вікових групах (30–33 та 34–51 років) показники стресу у чоловіків знову зростають і перебувають приблизно в межах 19–22 балів. Це може свідчити про відносно стабільний середній рівень переживаного стресу в цих вікових категоріях.

Загалом отримані результати вказують на те, що рівень сприйнятого стресу у вибірці знаходиться переважно в межах середнього діапазону, однак спостерігаються певні відмінності між статтю та віковими групами. Молодші чоловіки демонструють тенденцію до більш високих показників стресу, тоді як у жінок показники розподілені більш рівномірно між віковими групами.

Опитувальник тривожності А. Бека

Аби виміряти рівень тривожності, ми використали Опитувальник тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI). Ця методика є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для вимірювання рівня тривожності та широко застосовується у клінічній та дослідницькій психології.

Опитувальник ВАІ спрямований на оцінювання інтенсивності соматичних і когнітивних симптомів тривоги, які людина переживала протягом останнього тижня. Методика дозволяє диференціювати прояви тривожності від симптомів депресії та інших емоційних станів, що робить її зручною для використання у дослідженнях психологічного благополуччя, стресу та адаптаційних механізмів. Проте, як ми вже зазначали раніше, методика має свої недосконалості (Julian, L.J. 2011).

Використання цього інструменту у даному дослідженні зумовлене кількома чинниками. По-перше, опитувальник має високу валідність і надійність, підтверджену численними емпіричними дослідженнями (Muntingh, A. D. T., 2011). По-друге, він є достатньо коротким та простим у застосуванні, що дозволяє ефективно використовувати його в онлайн-опитуваннях. По-третє, опитувальник широко застосовується у дослідженнях психологічних реакцій на стрес та копінг-поведінки, що робить його релевантним для дослідження зв'язків між тривожністю, стресом та копінг-стратегіями.

У даній роботі використовувалася українська адаптація опитувальника, підготовлена Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії, що забезпечує коректність використання інструменту у вітчизняному культурному контексті.

Опитувальник ВАІ складається з 21 пункту, які описують різні фізіологічні та психологічні прояви тривожності (відчуття напруження, прискорене серцебиття, страх втрати контролю тощо).

Респондент оцінюють, наскільки сильно їх турбував кожен симптом протягом останнього тижня, за чотирибальною шкалою:

0 – зовсім не турбувало

1 – трохи турбувало

2 – помірно турбувало

3 – дуже сильно турбувало

Загальний показник тривожності (BAI Total) обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма 21 пунктом. Сумарний бал може варіюватися від 0 до 63 балів. Для інтерпретації результатів зазвичай використовують такі діапазони:

0–7 балів – мінімальний рівень тривожності

8–15 балів – легка тривожність

16–25 балів – помірна тривожність

26–63 балів – високий рівень тривожності.

Вищі значення свідчать про більш виражені симптоми тривоги та більший рівень психологічного напруження. На рисунку 2.26 представлено середні значення загального показника тривожності залежно від статі та вікових груп учасників дослідження.

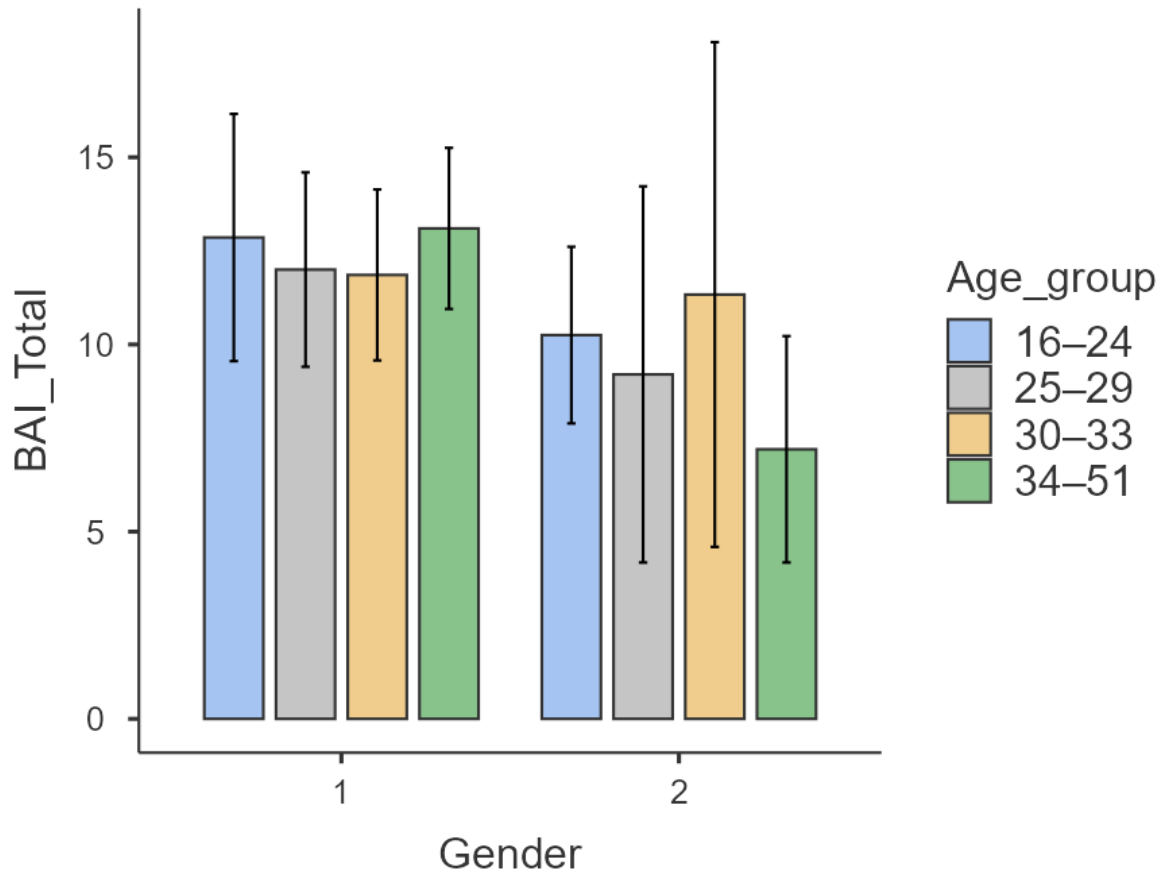


Рис. 2.26 Загальні результати за опитувальником

Загалом результати свідчать про невисокий або помірний рівень тривожності у досліджуваній вибірці. У жінок показники тривожності знаходяться приблизно в межах 12–13 балів, що відповідає рівню легкої тривожності. Найвищі значення спостерігаються у віковій групі 34–51 років, де середній показник наближається до 13 балів.

У чоловіків показники тривожності загалом нижчі, ніж у жінок. Середні значення варіюють приблизно від 7 до 11 балів, що відповідає діапазону від мінімальної до легкої тривожності. Найнижчі значення спостерігаються у старшій віковій групі (34–51 років), де середній показник становить близько 7

балів.

У молодших вікових групах чоловіків (16–24 та 30–33 роки) результати сягають легкого рівня тривожності. Це може свідчити про певні вікові особливості переживання емоційного напруження.

Загалом отримані результати демонструють тенденцію до вищих показників тривожності серед жінок порівняно з чоловіками, що узгоджується з багатьма психологічними дослідженнями емоційних станів (McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G., 2011). Водночас у більшості учасників вибірки рівень тривожності залишається в межах низького або легкого рівня, як показник відносно стабільного емоційного стану.

Кореляція між стресом та копінг-стратегіями

Для аналізу було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ), що дозволяє оцінювати монотонні зв'язки між змінними у випадку ненормального розподілу даних або порядкових шкал.

У кореляційну матрицю було включено загальний показник сприйнятого стресу (PSS Total) та 14 копінг-стратегій: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, релігія, пошук емоційної підтримки, пошук інструментальної підтримки, самопошкодження, заперечення, емоційна розрядка, вживання психоактивних речовин, поведінкове відсторонення та самозвинувачення.

Результати аналізу показали, що більшість зв'язків між рівнем стресу та копінг-стратегіями є слабкими або статистично незначущими, однак для окремих стратегій було виявлено статистично значущі кореляції.

Серед стратегій, спрямованих на активне подолання труднощів, статистично значущий зв'язок зі стресом було виявлено для позитивного переосмислення (Positive Reframing).

Між рівнем сприйнятого стресу та позитивним переосмисленням спостерігається помірний позитивний кореляційний зв'язок ($\rho = 0.338$, $p = 0.008$). Можливо, респонденти з вищим рівнем стресу частіше намагаються переосмислити ситуацію та знайти у ній позитивні аспекти або можливості для розвитку (Рис.2.27).

Correlation Matrix		PSS_Total	Active_Coping	Planning	Positive_Reframing	Acceptance
PSS_Total	Spearman's rho	—				
	df	—				
	p-value	—				
Active_Coping	Spearman's rho	-0.055	—			
	df	58	—			
	p-value	0.674	—			
Planning	Spearman's rho	0.157	-0.068	—		
	df	58	58	—		
	p-value	0.231	0.606	—		
Positive_Reframing	Spearman's rho	0.338	-0.139	0.407	—	
	df	58	58	58	—	
	p-value	0.008	0.290	0.001	—	
Acceptance	Spearman's rho	0.107	0.178	0.350	0.210	—
	df	58	58	58	58	—
	p-value	0.418	0.174	0.006	0.107	—

Рис.2.27 Показники за коефіцієнтом Спірмена

Інші проблемно-орієнтовані стратегії – активне подолання ($\rho = -0.055$, $p = 0.674$) та планування ($\rho = 0.157$, $p = 0.231$) – не продемонстрували статистично значущого зв'язку зі сприйнятим стресом. Це може свідчити про те, що рівень стресу не визначає прямо схильність респондентів до використання цих стратегій.

Стратегія прийняття (Acceptance) також не показала значущої кореляції зі стресом ($\rho = 0.107$, $p = 0.418$), що може означати, що готовність приймати складні життєві обставини не пов'язана безпосередньо з інтенсивністю переживаного стресу.

Аналіз зв'язків між рівнем стресу та емоційно орієнтованими копінг-стратегіями показав відсутність статистично значущих кореляцій.

Зокрема, показники стресу не продемонстрували значущого зв'язку (Рис.2.27) з такими стратегіями, як: гумор ($\rho = 0.133$, $p = 0.313$), релігія ($\rho = 0.051$, $p = 0.698$), пошук емоційної підтримки ($\rho = 0.028$, $p = 0.833$), пошук інструментальної підтримки ($\rho = 0.142$, $p = 0.281$).

Correlation Matrix		PSS_Total	Humor	Religion	Emotional_Support	Instrumental_Support
PSS_Total	Spearman's rho	—				
	df	—				
	p-value	—				
Humor	Spearman's rho	0.133	—			
	df	58	—			
	p-value	0.313	—			
Religion	Spearman's rho	0.051	0.281	—		
	df	58	58	—		
	p-value	0.698	0.030	—		
Emotional_Support	Spearman's rho	0.028	0.280	0.433	—	
	df	58	58	58	—	
	p-value	0.833	0.030	< .001	—	
Instrumental_Support	Spearman's rho	0.142	0.310	0.267	0.217	—
	df	58	58	58	58	—
	p-value	0.281	0.016	0.039	0.096	—

Рис.2.28 Показники за коефіцієнтом Спірмена. Емоційно-орієнтовані стратегії

Ймовірно, використання цих стратегій більше пов'язане з індивідуальними особистісними особливостями або соціальним контекстом, ніж із рівнем суб'єктивно переживаного стресу.

Аналіз зв'язків між рівнем стресу та копінг-стратегіями уникнення також не

виявив значущих кореляцій для більшості показників (Рис.2.29).

Correlation Matrix		PSS_Total	Self_Distracton	Denial	Venting	Substance_Use	Behavioral_Disengagement	Self_Blame
PSS_Total	Spearman's rho	—						
	df	—						
	p-value	—						
Self_Distracton	Spearman's rho	-0.079	—					
	df	58	—					
	p-value	0.548	—					
Denial	Spearman's rho	-0.060	0.308	—				
	df	58	58	—				
	p-value	0.649	0.017	—				
Venting	Spearman's rho	-0.054	0.152	0.233	—			
	df	58	58	58	—			
	p-value	0.684	0.247	0.074	—			
Substance_Use	Spearman's rho	0.049	0.163	0.135	0.314	—		
	df	58	58	58	58	—		
	p-value	0.708	0.212	0.304	0.015	—		
Behavioral_Disengagement	Spearman's rho	0.196	0.422	0.006	0.404	0.397	—	
	df	58	58	58	58	58	—	
	p-value	0.133	< .001	0.963	0.001	0.002	—	
Self_Blame	Spearman's rho	-0.028	0.499	0.107	0.289	0.217	0.347	—
	df	58	58	58	58	58	58	—
	p-value	0.833	< .001	0.415	0.025	0.096	0.007	—

Рис.2.29 Показники за стратегіями уникнення

Зокрема, показник стресу не має статистично значущого зв'язку з:

самопошкодженням ($\rho = -0.079$, $p = 0.548$), запереченням ($\rho = -0.060$, $p = 0.649$), емоційною розрядкою ($\rho = -0.054$, $p = 0.684$), вживанням психоактивних речовин ($\rho = 0.049$, $p = 0.708$), поведінковим відстороненням ($\rho = 0.196$, $p = 0.133$), самозвинуваченням ($\rho = -0.028$, $p = 0.833$).

Тож у досліджуваній вибірці вищий рівень стресу не пов'язаний безпосередньо з більш частим використанням унікальних або дезадаптивних стратегій подолання.

Графічні результати кореляційного аналізу відображають взаємозв'язки між рівнем сприйнятого стресу та окремими копінг-стратегіями. На графіках представлені точки спостережень та лінії тренду, які демонструють напрямок можливого зв'язку між змінними.

Для більшості копінг-стратегій лінії тренду мають практично горизонтальний характер, що підтверджує відсутність виражених зв'язків між рівнем стресу та відповідними стратегіями подолання.

Найбільш помітна тенденція спостерігається для позитивного переосмислення, де лінія тренду показує нам помірне зростання, що узгоджується з результатами кореляційного аналізу. Це означає, що зі зростанням рівня стресу деякі респонденти частіше використовують когнітивні стратегії переосмислення ситуації (Рис.2.30).

PSS_Total Active_Coping Planning Active_Reframing Acceptance

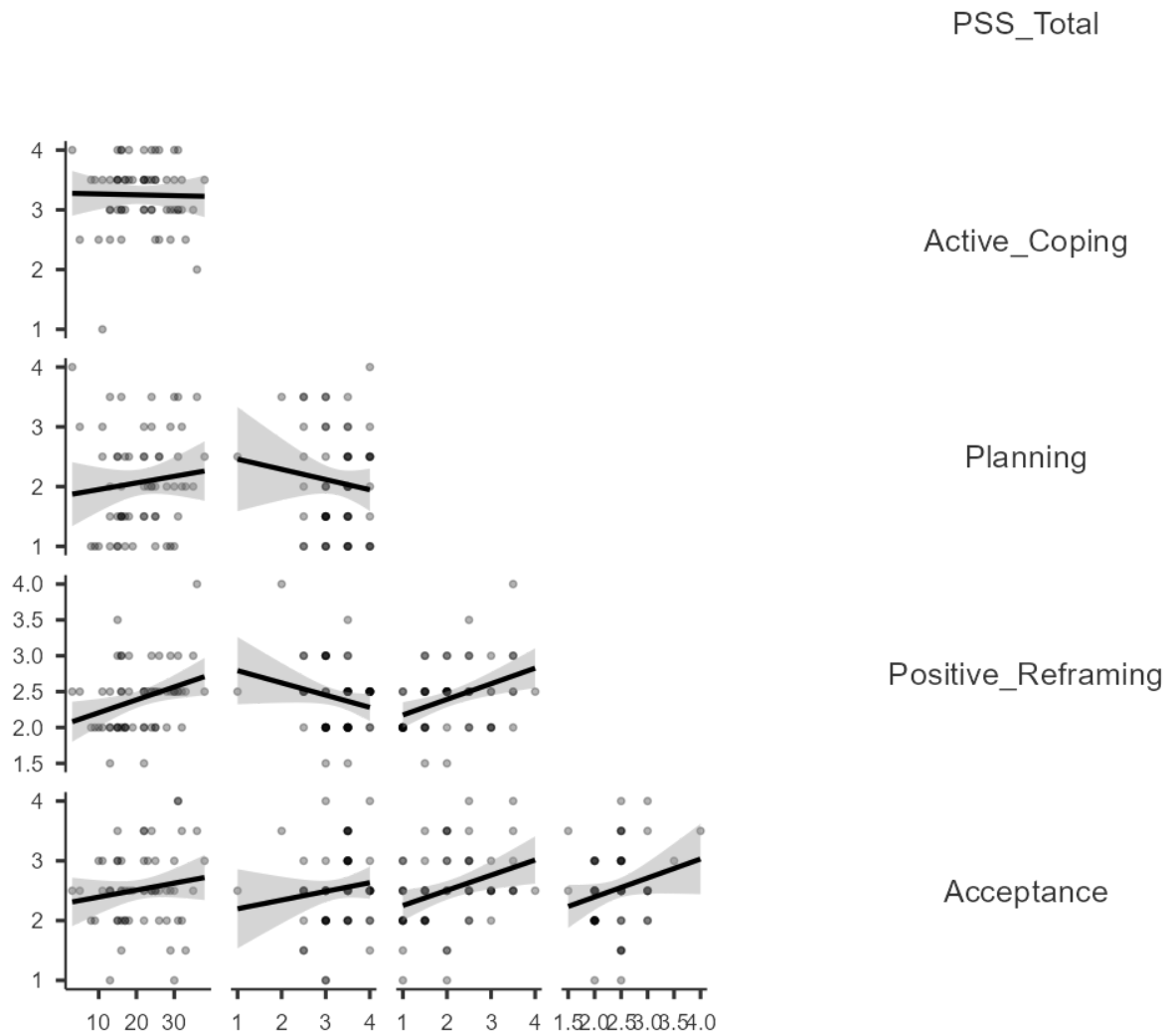


Рис.2.30 Результати за стратегіями подолання

Для стратегій уникнення, таких як самовідволікання, заперечення, поведінкове відсторонення та самозвинувачення, графіки не демонструють чіткої тенденції, що підтверджує відсутність статистично значущих кореляцій (Рис.2.31).

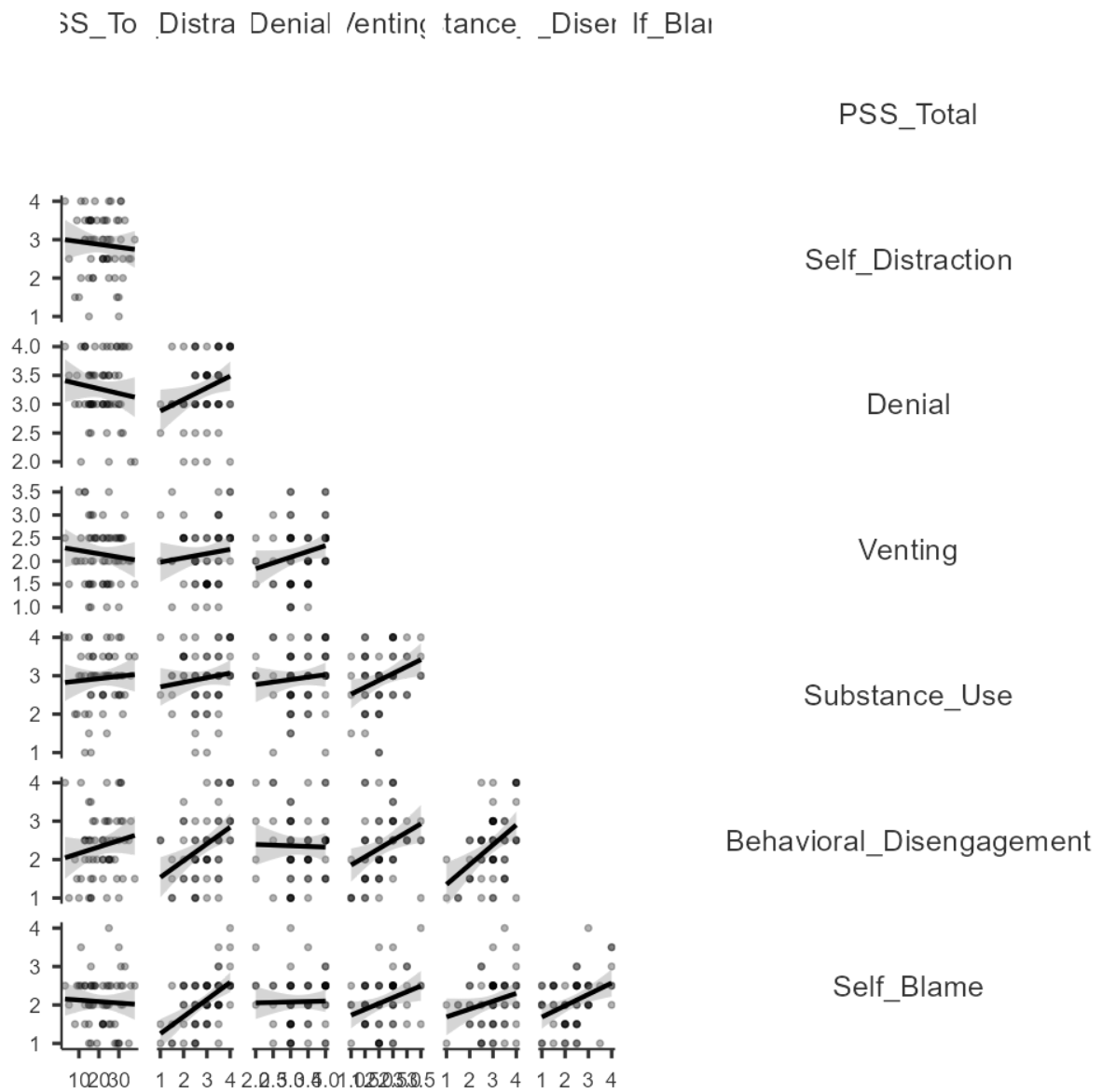


Рис.2.31 Результати за стратегіями уникнення

Загалом графічні результати узгоджуються з даними кореляційної матриці та свідчать про те, що копінг-поведінка у досліджуваній вибірці є багатовимірною та не визначається лише рівнем переживаного стресу.

Кореляція тривожності та копінг-стратегій

Для дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінг-стратегіями ми провели кореляційний аналіз між показниками опитувальника тривожності Бека (BAI) та підшкалами опитувальника Brief-COPE. Такий аналіз пояснює, яким чином індивідуальні відмінності у переживанні тривожності пов'язані з вибором стратегій подолання стресових ситуацій.

Для кореляційної матриці ми об'єднали загальний показник тривожності (BAI Total) та 14 копінг-стратегій: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, гумор, релігія, пошук емоційної підтримки, пошук інструментальної підтримки, самопошкодження, заперечення, емоційна розрядка, вживання психоактивних речовин, поведінкове відсторонення та самозвинувачення.

Кореляційний аналіз ми зроби у вже раніше неодноразово згаданій програмі Jamovi. Для оцінювання зв'язків між змінними ми застосували коефіцієнт кореляції Пірсона (r) для шкал із наближеним нормальним розподілом та рангову кореляцію Спірмена (ρ) для порядкових або ненормально розподілених змінних. Такий підхід дозволяє більш надійно оцінити характер взаємозв'язків між психологічними показниками.

Аналіз показав, що серед стратегій активного подолання стресу найбільш виражений зв'язок з рівнем тривожності має позитивне переосмислення (Positive Reframing). Між рівнем тривожності та позитивним переосмисленням виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0.413$, $p = 0.001$). Виходить, респонденти з вищим рівнем тривожності частіше використовують когнітивну стратегію переоцінки ситуації, намагаючись знайти у складних обставинах позитивні аспекти або можливості для особистісного розвитку (Рис.2.32).

Correlation Matrix		BAI_Total	Active_Coping	Planning	Positive_Reframing	Acceptance
BAI_Total	Pearson's r	—				
	df	—				
	p-value	—				
Active_Coping	Pearson's r	-0.034	—			
	df	58	—			
	p-value	0.799	—			
Planning	Pearson's r	0.273	-0.119	—		
	df	58	58	—		
	p-value	0.035	0.366	—		
Positive_Reframing	Pearson's r	0.413	-0.217	0.398	—	
	df	58	58	58	—	
	p-value	0.001	0.096	0.002	—	
Acceptance	Pearson's r	0.163	0.133	0.333	0.228	—
	df	58	58	58	58	—
	p-value	0.212	0.312	0.009	0.080	—

Рис.2.32 Результати за стратегіями подолання

Неможливо оминути статистично значущий зв'язок між тривожністю та плануванням (Planning) ($r = 0.273$, $p = 0.035$). Це може означати, що підвищена тривожність стимулює схильність до більш активного аналізу ситуації та

пошуку можливих шляхів її вирішення.

Водночас активне подолання (Active Coping) не продемонструвало значущого зв'язку з тривожністю ($r = -0.034$, $p = 0.799$), а відтак схильність до безпосередніх дій щодо вирішення проблем не залежить від рівня переживаної тривоги.

Стратегія прийняття (Acceptance) також не показала статистично значущої кореляції з тривожністю ($r = 0.163$, $p = 0.212$). Напевно, здатність приймати складні життєві обставини є відносно стабільною особистісною характеристикою і не визначається безпосередньо рівнем тривоги.

Помірний позитивний зв'язок також спостерігається між тривожністю та пошуком емоційної підтримки ($\rho = 0.342$, $p = 0.007$). Люди з більш високим рівнем тривожності частіше звертаються до інших людей за співчуттям, підтримкою та емоційним розумінням (Рис.2.33).

Correlation Matrix		BAI_Total	Humor	Religion	Emotional_Support	Instrumental_Support
BAI_Total	Spearman's rho	—				
	df	—				
	p-value	—				
Humor	Spearman's rho	0.253	—			
	df	58	—			
	p-value	0.051	—			
Religion	Spearman's rho	0.194	0.281	—		
	df	58	58	—		
	p-value	0.136	0.030	—		
Emotional_Support	Spearman's rho	0.342	0.280	0.433	—	
	df	58	58	58	—	
	p-value	0.007	0.030	< .001	—	
Instrumental_Support	Spearman's rho	0.219	0.310	0.267	0.217	—
	df	58	58	58	58	—
	p-value	0.092	0.016	0.039	0.096	—

Рис.2.33 Результати за емоційно-орієнтованими стратегіями

Крім того, є тенденція до позитивного зв'язку між тривожністю та гумором ($\rho = 0.253$, $p = 0.051$), хоча цей зв'язок перебуває на межі статистичної значущості. Все ж гумор іноді використовується як спосіб зниження емоційної напруги. А от зв'язок між тривожністю та релігійним копінгом ($\rho = 0.194$, $p = 0.136$) не досяг статистичної значущості, однак демонструє слабку тенденцію до позитивного зв'язку.

Також ми не виявили значущої кореляції між тривожністю та пошуком інструментальної підтримки ($\rho = 0.219$, $p = 0.092$), хоча спостерігається певна

тенденція до позитивного зв'язку.

У найбільш виражених зв'язках з рівнем тривожності лідирують унікальні або дезадаптивні копінг-стратегії. Помірний позитивний зв'язок є між тривожністю та поведінковим відстороненням ($\rho = 0.364$, $p = 0.004$). Це означає, що люди з вищим рівнем тривожності частіше схильні уникати активного вирішення проблем та дистанціюватися від стресових ситуацій (Рис. 2.34).

Correlation Matrix		BAI_Total	Self_Distracton	Denial	Venting	Substance_Use	Behavioral_Disengagement	Self_Blame
BAI_Total	Spearman's rho	—						
	df	—						
	p-value	—						
Self_Distracton	Spearman's rho	0.025	—					
	df	58	—					
	p-value	0.849	—					
Denial	Spearman's rho	0.090	0.308	—				
	df	58	58	—				
	p-value	0.493	0.017	—				
Venting	Spearman's rho	-0.016	0.152	0.233	—			
	df	58	58	58	—			
	p-value	0.903	0.247	0.074	—			
Substance_Use	Spearman's rho	0.105	0.163	0.135	0.314	—		
	df	58	58	58	58	—		
	p-value	0.426	0.212	0.304	0.015	—		
Behavioral_Disengagement	Spearman's rho	0.364	0.422	0.006	0.404	0.397	—	
	df	58	58	58	58	58	—	
	p-value	0.004	< .001	0.963	0.001	0.002	—	
Self_Blame	Spearman's rho	0.003	0.499	0.107	0.289	0.217	0.347	—
	df	58	58	58	58	58	58	—
	p-value	0.984	< .001	0.415	0.025	0.096	0.007	—

Рис.2.34 Результати за стратегіями уникнення

Інші стратегії уникнення – самопошкодження, заперечення, емоційна розрядка та вживання психоактивних речовин – не продемонстрували статистично значущих зв'язків із тривожністю.

Також не було виявлено значущого зв'язку між тривожністю та самозвинуваченням ($\rho = 0.003$, $r = 0.984$), що може свідчити про відсутність прямого зв'язку між переживанням тривоги та схильністю звинувачувати себе у складних ситуаціях.

На більшості графіків спостерігається помірне зростання лінії тренду, що свідчить про тенденцію до збільшення частоти використання деяких копінг-стратегій зі зростанням рівня тривожності.

Найбільш виражений позитивний тренд спостерігається для позитивного переосмислення, де зі збільшенням рівня тривожності зростає і частота використання цієї стратегії. Подібна тенденція також спостерігається для планування та пошуку емоційної підтримки (Рис.2.35-2.36).

Active_Coping Planning Active_Reframing Acceptance BAI_Total

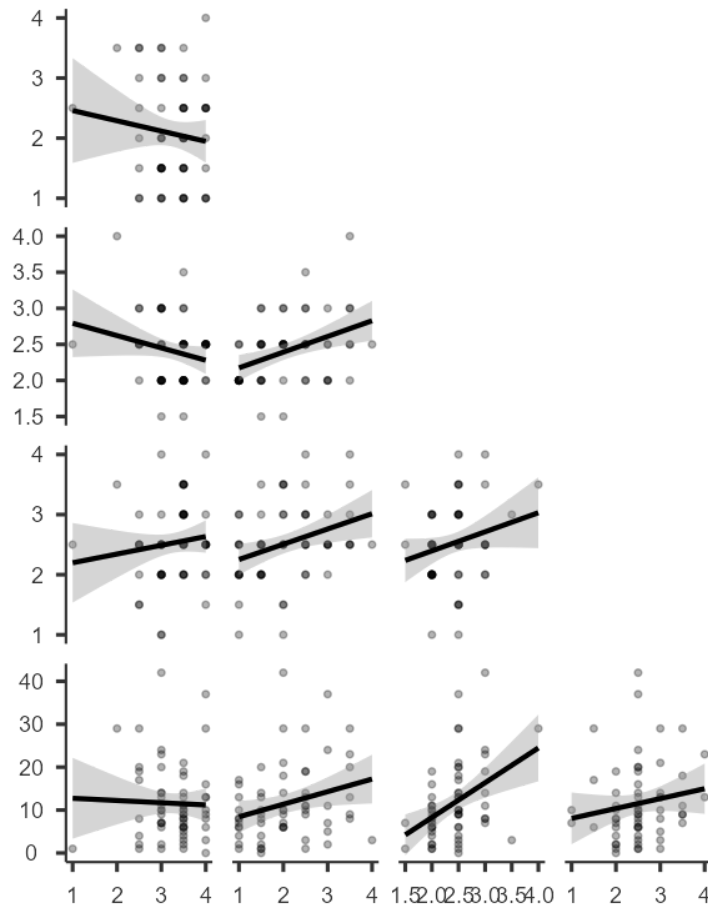
Active_Coping

Planning

Positive_Reframing

Acceptance

BAI_Total



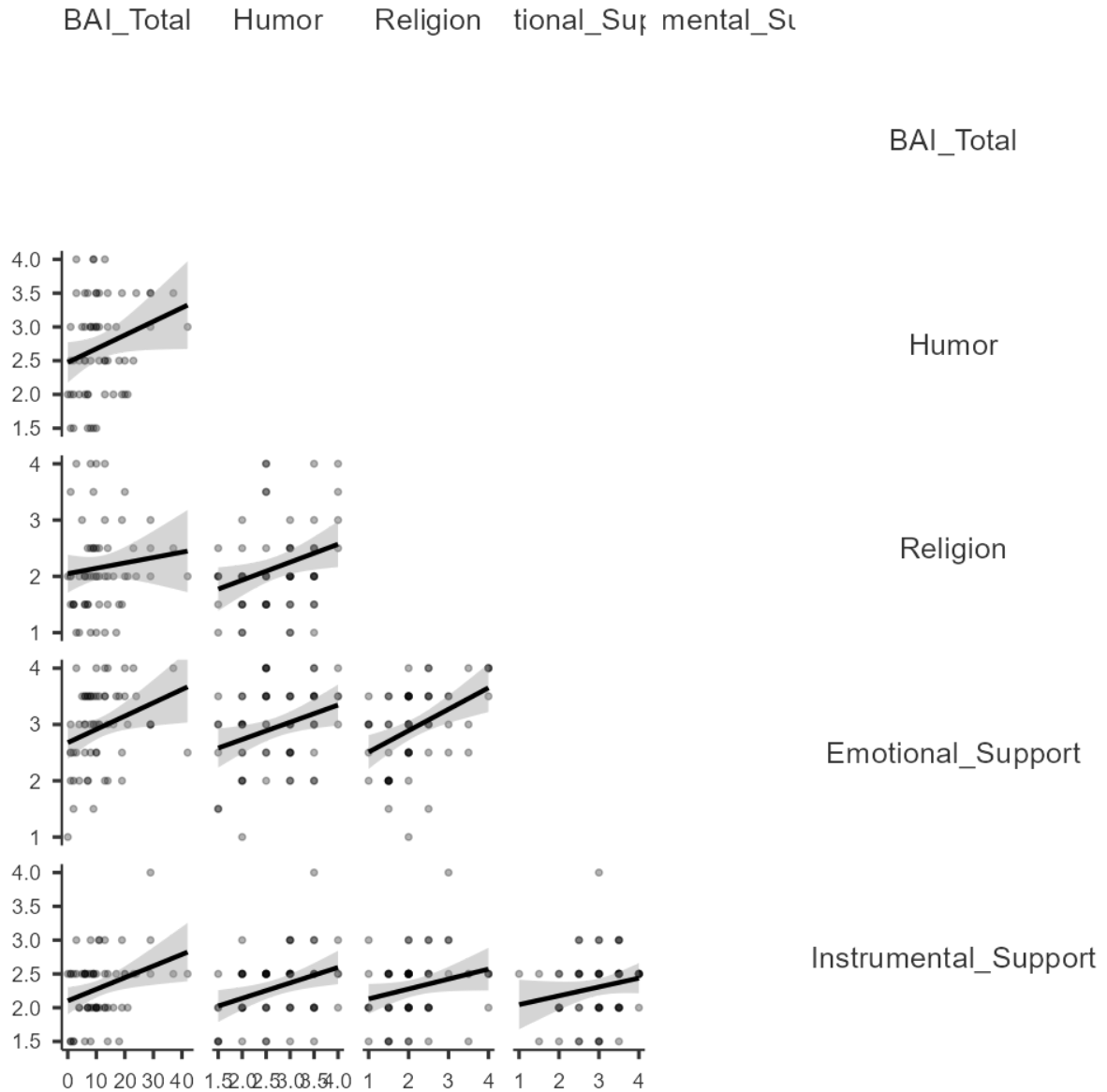


Рис.2.35-2.36 Графічна візуалізація результатів

Видно що існує позитивна тенденція для стратегії поведінкового відсторонення, що підтверджує результати кореляційного аналізу. Тому підвищена тривожність може супроводжуватися схильністю до уникнення активного вирішення проблем.

Al_Tot_Distra Denial /enting tance _Diser lf_Blai

BAI_Total

Self_Distracton

Denial

Venting

Substance_Use

Behavioral_Disengagement

Self_Blame

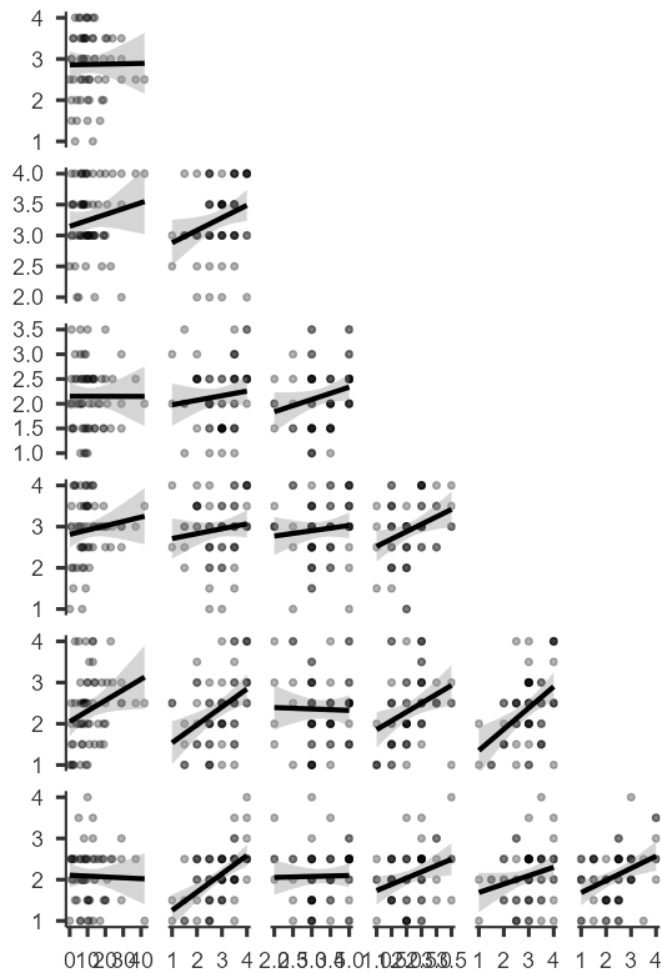


Рис. 2.37 Результати за стратегією уникнення

Водночас для деяких стратегій, зокрема активного подолання, гумору та самопошкодження, лінії тренду мають майже горизонтальний характер, тобто відсутні кореляційні зв'язки.

У висновку, тривожність пов'язана з використанням як адаптивних, так і унікальних копінг-стратегій, що відображає складний характер психологічних механізмів подолання стресу.

Висновки до розділу II

У другому розділі ми представили результати емпіричного дослідження копінг-стратегій, рівня сприйнятого стресу та тривожності і дослідили їхній взаємозв'язок з особистісними характеристиками респондентів. Ми також провели дослідження з кількома методиками, зокрема опитувальника BFI-10 для вимірювання особистісних рис, Brief-COPE для оцінювання стратегій подолання стресу, шкали сприйнятого стресу PSS-10 та опитувальника тривожності Бека (BAI). Обробка даних здійснювалася за допомогою описової статистики та кореляційного аналізу.

Ми побачили, що за аналізом особистісних характеристик респонденти мають помірні значення. Екстраверсія та сумлінність лідирують у середніх значеннях за показниками, що може сигналізувати про достатньо високий рівень соціальної активності, енергійності та відповідальності у більшості учасників дослідження. Показники доброзичливості, відкритості до досвіду – на середньому рівні, що вказує на відносну психологічну стабільність вибірки та відсутність крайніх значень емоційної нестабільності.

Завдяки аналізу копінг-стратегій за методикою Brief-COPE ми дізналися, що респонденти використовують широкий спектр стратегій подолання стресових ситуацій. Найбільш поширеними виявилися активне подолання, позитивне переосмислення, прийняття та пошук соціальної підтримки, що можна розглядати як відносно адаптивні стратегії реагування на труднощі. Водночас у вибірці також є стратегії уникнення, такі як самовідволікання, заперечення, емоційна розрядка та поведінкове відсторонення, однак їх середні значення, як правило, є нижчими. Ми припустили, що багатьом респондентам звично використовувати конструктивніші способи подолання стресових ситуацій. Аналіз рівня сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 показав, що у більшості опитаних рівень стресу середній. Певні відмінності спостерігалися між віковими групами та статями. Зокрема, у жінок середні показники стресу виявилися дещо вищими, ніж у чоловіків, що узгоджується з результатами попередніх психологічних досліджень, у яких зазначається, що жінки частіше повідомляють про вищий рівень емоційного напруження та переживання стресу (Matud M.P., 2004; Cohen S. & Janicki-Deverts D., 2012). А що з тривожністю? Дослідження за опитувальником Бека показало, що у більшості респондентів показники перебувають у межах низького або легкого рівня тривожності. Разом з тим спостерігається тенденція до дещо вищих значень тривожності серед жінок порівняно з чоловіками. Подібна тенденція узгоджується з результатами численних емпіричних досліджень, які свідчать про більшу поширеність тривожних переживань серед жінок (McLean C.P. et al., 2011; Baxter A.J. et al., 2013).

Загалом більшість стратегій подолання стресу не мають сильного статистично значущого зв'язку з рівнем суб'єктивно переживаного стресу, і наш проведений кореляційний аналіз між копінг-стратегіями та рівнем сприйнятого стресу це підтвердив. Водночас ми виявили позитивний зв'язок між рівнем стресу та позитивним переосмисленням, і ми припускаємо, що зі зростанням стресу люди частіше намагаються переосмислити складні ситуації та знайти в них певний сенс або навіть можливості для розвитку. Інші копінг-стратегії мають слабкі або статистично незначущі зв'язки зі стресом, що констатує складний і багатофакторний характер копінг-поведінки.

Кореляційний аналіз допоміг нам встановити виражені взаємозв'язки між рівнем тривожності та копінг-стратегіями. Ми побачили позитивний зв'язок між тривожністю та такими стратегіями, як позитивне переосмислення, планування та пошук емоційної підтримки. Ймовірно, люди з вищим рівнем тривожності частіше намагаються активно осмислювати ситуацію, планувати можливі дії та звертатися до свого близького оточення за підтримкою. Ми також встановили позитивний зв'язок між тривожністю та поведінковим відстороненням, що підтверджує тенденцію деяких респондентів уникати активного вирішення проблем у стані підвищеної тривоги.

Графічний аналіз взаємозв'язків між змінними загалом підтвердив результати кореляційних обчислень. Для більшості копінг-стратегій лінії тренду на графіках мають слабо виражений характер, а це вказує на відсутність сильних лінійних залежностей. Попри це, у позитивного переосмислення, планування та пошуку емоційної підтримки, спостерігається більш чітка тенденція до зростання показників разом зі збільшенням рівня тривожності або стресу.

Тому ми вважаємо, що результати емпіричного дослідження доводять складність копінг-поведінки та її багатовимірність психологічного явища, яке формується під впливом різних чинників – особистісних характеристик, рівня емоційного напруження, тривожності та індивідуального досвіду. Отримані результати

також підтверджують положення сучасних психологічних теорій, відповідно до яких копінг-стратегії не є фіксованими реакціями, а залежать від індивідуальних особливостей особистості та специфіки ситуації (Carver, C. S., & Connor-Smith, J., 2010).

У висновку, проведене дослідження дозволило нам отримати комплексне уявлення про взаємозв'язок між особистісними рисами, копінг-стратегіями, рівнем стресу та тривожності. Ми будемо раді, якщо результати цієї роботи будуть використані для подальших досліджень психологічних механізмів подолання стресу, а також для розроблення практичних програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток ефективних стратегій копіngu та підвищення психологічної стійкості особистості.

РОЗДІЛ III

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ДЕЗАДАПТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми психологічної корекції дезадаптивних копінг-стратегій

Проблема дезадаптивних копінг-стратегій є однією з актуальних у сучасній психології, оскільки способи подолання стресу безпосередньо пов'язані з емоційним благополуччям особистості, рівнем її психологічної стійкості та здатністю ефективно функціонувати в умовах життєвих труднощів (Macía, P., Barranco, M., Gorbeña, S., Álvarez-Fuentes, E., & Iraurgi, I., 2021). У цій роботі ми розглядаємо копінг як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання, зменшення або адаптація до вимог ситуації, що сприймається як напружена чи перевантажувальна. Водночас не всі копінг-стратегії є однаково ефективними: частина з них сприяє адаптації, тоді як інші, навпаки, можуть підтримувати емоційне напруження, посилювати тривожність і ускладнювати конструктивне вирішення проблем (Aldao, A. 2010; Compas, B. E., 2001) .

У межах нашого емпіричного дослідження ми з'ясували, що копінг-поведінка респондентів має складний і багатовимірний характер та пов'язана як із рівнем тривожності, так і з показниками переживаного стресу, до того ж неабияку роль відіграють окремі особистісні характеристики. Наприклад, дезадаптивні схеми сприйняття стресу – як поведінкове відсторонення, самозвинувачення, заперечення, емоційна розрядка або самовідволікання, виявилися невідривно пов'язані з іншими копінг-стратегіями та емоційними показниками. Тому ми припускаємо, що психологічна допомога у сфері копіngu має бути спрямована на усвідомлення неефективних моделей реагування, формування навичок емоційної саморегуляції та розвиток більш адаптивних способів подолання труднощів.

Власне цим і зумовлена необхідність розробки програми психологічної корекції дезадаптивних копінг-стратегій. Бо саме ці форми реагування часто закріплюються як звичні поведінкові патерни (Choi, H. J., et al., 2026). У короткостроковій перспективі вони можуть тимчасово зменшувати емоційне напруження, однак у довготривалій перспективі нерідко призводять до посилення дистресу, уникнення вирішення проблеми, зниження суб'єктивного контролю над ситуацією та погіршення психологічного самопочуття. Тому корекція дезадаптивного копіngu дозволяє поступово замінювати неефективні способи реагування більш усвідомленими, гнучкими та конструктивними стратегіями.

Теоретичним підґрунтям запропонованої програми є насамперед транзакційна модель стресу і копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман. Згідно цього підходу, стрес виникає через те, як людина її сприймає стресову ситуацію та оцінює свої можливості впоратися з нею. Тобто важливим є не лише те, що відбувається, а й те, як ми це інтерпретуємо.

Тобто ми можемо стверджувати, що копінг – це процес, який постійно змінюється залежно від того, як людина оцінює ситуацію, наскільки вона здається складною і чи відчуває людина, що має достатньо ресурсів, щоб із нею впоратися.

Саме тому робота з копінг-стратегіями не може обмежуватися лише зміною поведінки. Людина має працювати над переосмисленням ситуацій, розвитком здатності до саморефлексії, підвищенням усвідомленості в тому, щоб гнучко оцінювати складні події.

Важливе місце в обґрунтуванні програми займає когнітивно-поведінковий підхід. У межах цього підходу дезадаптивні реакції пов'язані з автоматичними думками, які людина часто навіть не усвідомлює, а також з ірраціональними переконаннями, схильністю до катастрофізації та уникнення, і загалом негативними способами інтерпретації подій (Hayes, S. C., Hofmann, S. G., Stanton, C. E., Carpenter, J. K., Sanford, B. T., Curtiss, J. E., & Ciarrochi, J., 2021).. З точки зору когнітивно-поведінкової терапії, робота з такими реакціями полягає у виявленні цих думок і переконань, їх осмисленні та перевірці. Поступово це дозволяє формувати більш реалістичне бачення ситуацій і більш ефективні способи реагування.

Цей підхід є особливо цінним для даної програми, оскільки він має чітку структуру, орієнтований на практику і дозволяє поєднувати різні методи роботи – від психоосвіти і самоспостереження до аналізу конкретних ситуацій і тренування нових навичок.

У сучасній роботі зі стресом, тривожністю та неадаптивними формами реагування ми зафіксували використання майндфулнес-підходу. Практики усвідомленої уваги сприяють зменшенню автоматизму реакцій, покращенню контакту людини з власним внутрішнім досвідом та розвивають здатність помічати свої думки, емоції й тілесні відчуття без негайного імпульсивного реагування на них (Kabat-Zinn, J. (2003)). Ми вважаємо, що цей метод особливо допоміжний для респондентів, схильних до дезадаптивного копіngu, бо майндфулнес створює психологічну паузу між переживанням стресу та звичною неефективною реакцією.

У класичній психотерапії проблеми неадаптивного реагування на труднощі часто розглядалися крізь призму внутрішньоособистісного конфлікту, захисних механізмів і труднощів емоційного опрацювання досвіду. Наприклад, психодинамічний підхід акцентує увагу на тому, що уникнення, заперечення, витіснення чи надмірне самозвинувачення можуть бути пов'язані з більш глибокими конфліктами, попереднім досвідом і особливостями формування Я-концепції (Opland, C., Curtain, C., & Kolla, N. J., 2024). Хоча запропонована програма не є психодинамічною за своєю структурою, ми маємо враховувати цей підхід також. Бо як ми і писали раніше, дезадаптивні копінг-стратегії не виникають випадково, вони можуть бути пов'язані зі звичними способами психологічного захисту та переживання себе у світі.

Сучасні психотерапевти практикують в корекції дезадаптивних схем поєднання психоосвіти, когнітивної роботи, вправ на емоційну регуляцію, розвитку рефлексії та тренування навичок конструктивної поведінки. Дослідження підтверджують ефективність такої оптимізації стресу (Fresco, D. M., Mennin, D. S., Heimberg, R. G., & Ritter, M., (2013). Саме тому основою цієї програми ми вирішили зробити інтегративний підхід, який поєднує положення теорії копіngu, когнітивно-поведінкової терапії, психоосвітнього підходу та окремі техніки розвитку усвідомленості.

Важливим аргументом на користь розробки цієї програми є результати другого розділу дослідження. З отриманих даних стає зрозуміло, що підвищення рівня тривожності супроводжується змінами у використанні окремих копінг-стратегій, а деякі з них можуть бути менш конструктивними або недостатньо ефективними в умовах емоційного напруження. Крім того, самі копінг-стратегії утворюють систему взаємозв'язків, у якій адаптивні та дезадаптивні форми реагування не існують ізольовано. Тому наша психологічна корекція має бути комплексною: важливо допомогти людині по-іншому сприймати стрес, ставитися до труднощів і навчитися більш гнучко реагувати на них.

Метою авторської програми є допомога у зміні дезадаптивних копінг-стратегій. Йдеться про те, щоб людина краще усвідомлювала, як саме вона реагує на стрес, рідше використовувала неефективні способи подолання труднощів і поступово переходила до більш емоційно збалансованих стратегій.

Для досягнення цієї мети наша програма передбачає кілька взаємопов'язаних напрямів роботи. Зокрема, це психоосвіта щодо природи стресу та копіngu, розвиток навичок розпізнавання власних дезадаптивних реакцій, формування емоційної саморегуляції, робота з автоматичними негативними думками, а також посилення більш конструктивних способів подолання труднощів: планування, прийняття ситуації, звернення по підтримку та позитивне переосмислення складних подій.

Запропонована програма має проєктувальний характер і в межах цієї роботи не передбачає самостійного практичного проведення. Це пов'язано як з етичними, так і з професійними міркуваннями, адже реалізація психокорекційних інтервенцій потребує відповідної фахової підготовки та практичного досвіду психолога.

Водночас теоретична розробка такої програми є важливим етапом дослідження, оскільки дозволяє, спираючись на отримані емпіричні результати, вибудувати цілісну модель психологічної допомоги. У подальшому така програма може бути апробована, доопрацьована та адаптована до реальних умов професійної діяльності.

Отже, теоретичне обґрунтування програми психологічної корекції дезадаптивних копінг-стратегій базується на сучасних уявленнях про стрес, копінг і емоційну регуляцію і на результатах проведеного емпіричного дослідження.

Необхідність розробки такої програми пов'язана з важливістю зменшити рівень стресу та допомогти людині навчитися більш ефективно з ним справлятися: рідше вдаватися до уникнення та інших неефективних стратегій і частіше використовувати більш адаптивні способи реагування. На фініші це сприяє підвищенню психологічної стійкості та загального благополуччя.

Саме тому в наступному підрозділі детальніше розглядається зміст, структура та особливості реалізації авторської програми психологічної корекції дезадаптивних копінг-стратегій.

3.2. Зміст, структура та особливості реалізації програми психологічної корекції дезадаптивних копінг-стратегій

Розробка нашої запропонованої програми психологічної корекції дезадаптивних копінг-стратегій базується на теоретичних положеннях, розглянутих у підрозділі 3.1, а також на результатах проведеного емпіричного дослідження. Як ми вище зазначали, копінг – це не щось однорідне, а складна система, яка включає думки, емоції та поведінку. При цьому дезадаптивні стратегії можуть підтримувати підвищений рівень тривожності та стресу, тому їх корекція потребує комплексного підходу.

В основу нашої програми покладено вже раніше згадану транзакційну модель стресу і копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, згідно з якою важливим є те, як людина її оцінює і чи відчуває, що має ресурси з нею впоратися (Lazarus & Folkman, 1984). Тому програма спрямована на здатність людини по-іншому дивитися на складні ситуації та більш гнучко їх інтерпретувати.

Водночас у програмі враховано і підхід когнітивно-поведінкової терапії, який пояснює дезадаптивні реакції через автоматичні негативні думки, когнітивні викривлення та неефективні поведінкові патерни (Beck, 2011; Chand et al., 2023).

Саме тому ми додали до програми вправи, спрямовані на їхнє виявлення та поступову зміну.

Окрему увагу ми приділили розвитку емоційної регуляції. Бо труднощі у розпізнаванні та прийнятті власних емоцій часто пов'язані з використанням неефективних копінг-стратегій (Flores-Kanter et al., 2021). Відповідно, у програмі передбачено розвиток навичок емоційної усвідомленості та саморегуляції як важливої основи змін.

Таким чином, запропонована програма має комплексний характер і поєднує роботу з думками, емоціями та поведінкою, що дозволяє більш цілісно

підходити до зміни копінг-поведінки.

Ми хочемо, аби програма реалізувалася у форматі групової роботи, що дозволяє поєднати індивідуальну рефлексію з міжособистісною взаємодією та отриманням соціальної підтримки. Оптимальна кількість учасників для такої практики – від 8 до 12 осіб, що забезпечує достатній рівень залученості кожного та можливість обговорення індивідуального досвіду. Тривалість програми становить 6–8 занять, які проводяться один або два рази на тиждень, тривалістю 60–90 хвилин кожне. Такий формат відповідає сучасним підходам до організації психоосвітніх і корекційно-розвивальних програм, у яких поєднуються теоретичні знання та практичне відпрацювання навичок (Fresco et al., 2013).

Кожне заняття має приблизно однакову структуру. Спочатку йде короткий вступ, де учасники діляться своїм станом і можуть обговорити попередній досвід. Далі – основна частина, де виконуються вправи, обговорюються результати і даються короткі пояснення. Наприкінці учасники рефлексують та підбивають підсумки. Така послідовність допомагає краще засвоювати матеріал і поступово формувати нові навички.

Програма побудована так, щоб рухатися від усвідомлення до реальних змін у поведінці. Спочатку учасники знайомляться з тим, що таке стрес, як він проявляється і які бувають способи з ним справлятися. Це дає базу для подальшої роботи і допомагає краще розуміти власні реакції (Lazarus & Folkman, 1984).

Далі учасники починають аналізувати, як саме вони реагують на стрес у своєму житті. За допомогою вправ вони визначають свої типові копінг-стратегії, помічають менш ефективні з них: уникнення, заперечення чи самозвинувачення – і пробують оцінити, наскільки ці способи їм справді допомагають (Carver, 1997).

Далі ми пропонуємо попрацювати із мисленням. Учасники вчаться помічати автоматичні думки, розбирати їх і шукати більш реалістичні пояснення ситуацій.

Особливо це стосується таких речей, як катастрофізація, яка часто посилює тривожність (Beck, 2011). Завдяки цьому змінюється і сприйняття стресових ситуацій – вони вже не здаються такими загрозливими.

Паралельно велика увага приділяється емоціям. Учасники вчаться краще розуміти, що саме вони відчують, приймати ці емоції і регулювати їх інтенсивність. Для цього використовуються прості техніки — наприклад проговорення емоцій, дихальні вправи та елементи майндфулнес. Це допомагає менше реагувати імпульсивно і діяти більш усвідомлено (Flores-Kanter et al., 2021; Kabat-Zinn, 2003).

Окремий блок присвячений розвитку більш ефективних стратегій подолання труднощів. Учасники вчаться діяти активніше: планувати, ставити реалістичні цілі, звертатися по допомогу. Соціальна підтримка тут розглядається як важливий ресурс, який реально допомагає зменшити стрес (Cohen & Wills, 1985). Також розвивається навичка по-іншому дивитися на складні ситуації – знаходити в них нові сенси або можливості.

У кінці необхідно зосередитися на закріпленні результатів. Учасники підсумовують свій досвід, визначають, що саме для них працює найкраще, і думають, як використовувати ці навички у повсякденному житті.

Важливо зазначити, що ця програма має проєктувальний характер. Тобто вона описує модель роботи, яку може реалізувати фахівець із відповідною підготовкою. Її структура відповідає сучасним підходам до розуміння копінгу і може бути основою для подальшої практичної роботи.

У програмі використовуються вправи, що спираються на когнітивно-поведінковий підхід, теорію копіngu та сучасні уявлення про емоційну регуляцію.

Зокрема, вправа «Мій стрес і мої реакції» пропонує учасникам пригадати конкретну стресову ситуацію зі свого життя. Далі вони покроково розбирають її: що саме сталося, які думки з'явилися в той момент, які емоції вони відчували і як поводитися.

Зазвичай це оформлюється у вигляді таблиці або схеми (ситуація → думки → емоції → поведінка). Після цього учасники те-а-тет разом із ведучим обговорюють, як саме думки вплинули на емоції та реакції. Основна мета – побачити цей зв'язок і зрозуміти, що саме інтерпретація ситуації, а не лише сама подія, визначає реакцію. Подібні вправи широко використовуються у КПТ як перший крок до зміни дезадаптивних реакцій (Chand et al., 2023).

У вправі «Мої звичні способи подолання» учасники розмірковують про те, як вони зазвичай реагують на стрес. Для цього вони можуть заповнити список або відповісти на запитання: що я роблю, коли мені складно? Чи звертаюся по допомогу? Чи уникаю ситуації? Далі всі ці способи виписуються і розподіляються на більш ефективні та менш ефективні. Важлива частина вправи – чесно оцінити, чи допомагає ця стратегія в довгостроковій перспективі, чи лише дає коротке полегшення. Це дозволяє побачити свої «автоматичні» патерни поведінки і підвищує усвідомленість власного копінг-профілю адаптивних і дезадаптивних стратегій, що відповідає сучасним підходам до психоосвіти у сфері стресу і копіngu (Lazarus & Folkman, 1984).

Когнітивна вправа «Злови автоматичну думку» безпосередньо спирається на концепцію автоматичних думок і когнітивних викривлень у межах когнітивної терапії А. Бека. Вона вчить помічати думки, які виникають автоматично у стресових ситуаціях. Для цього учасник бере конкретну ситуацію і записує першу думку, яка з'явилася («Я не впораюся», «Все буде погано» тощо). Далі він аналізує її: наскільки вона реалістична, чи є докази «за» і «проти», чи не є вона перебільшеною. Після цього формулюється більш збалансована думка.

Наприклад, замість «Я точно провалю це» – «Мені буде складно, але я вже мав подібний досвід і можу впоратися». Ця вправа передбачає виявлення неадаптивних інтерпретацій ситуації, їх аналіз і формування альтернативних, більш реалістичних думок, що є одним із ключових механізмів зміни емоційного стану (Beck, 2011; Chand et al., 2023).

Вправа «Найгірший, найкращий, реалістичний сценарій» використовується для роботи з катастрофізацією – одним із поширених когнітивних викривлень.

Учасника просять взяти найбільш тривожну для нього ситуацію та описати її в трьох варіантах розвитку подій, зазначених вище. Часто виявляється, що людина зациклюється саме на найгіршому варіанті. Ця вправа допомагає «розширити картину» і побачити, що реальність зазвичай знаходиться десь посередині (Beck, 2011).

Вправа «Назви емоцію» спрямована на розвиток емоційної усвідомленості, що є важливим компонентом емоційної регуляції. Необхідно зосередитися на своєму стані «тут і зараз» і відповісти на просте запитання: що я зараз відчуваю?

Важливо не обмежуватися загальними словами, а спробувати точніше назвати емоцію: тривога, злість, розчарування, напруга тощо. Можна використовувати список емоцій, це допомагає краще розуміти себе і знижує інтенсивність переживань. Дослідження показують, що здатність ідентифікувати та вербалізувати власні емоції сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань і більш ефективному копінгу (Flores-Kanter et al., 2021; Gross, 2015).

Техніка «Пауза перед реакцією» вчить не реагувати на подразник одразу. Коли виникає сильна емоція, людина робить паузу: кілька глибоких вдихів, коротко зосереджується на тілі або диханні. Ця «пауза» дає можливість не діяти імпульсивно, а обрати більш усвідомлену реакцію. Вправа дозволяє створити простір між стимулом і реакцією, що підвищує здатність до саморегуляції (Kabat-Zinn, 2003).

У вправі «План дій» учасник бере конкретну проблему і розбиває її на підпункти: що потрібно зробити, з чого почати, які ресурси у нього для цього є. Так формується реалістичний план дій, який знижує стрес і тривогу, та допомагає перейти від переживань до роботи (Fresco et al., 2013).

Також добре практикувати «Коло підтримки», розвиваючи навички звернення по соціальну підтримку, яка вважається одним із ключових ресурсів подолання стресу (Cohen & Wills, 1985). Потрібно лише намалювати коло і вписати в нього людей або ресурси, до яких людина може звернутися у складній ситуації: друзі, родина, колеги, спеціалісти.

Завершальна вправа «Мій новий спосіб реагування» повертає учасників до ситуації, яка розглядалася на початку, і поребує відповіді: як би я відреагував(-ла) зараз, з урахуванням того, що я вже навчився(-лася)? Ця техніка допомагає перенести навички у реальне життя, що є одним із головних завдань психокорекційної роботи.

3.3. Очікувані результати впровадження програми та рекомендації щодо її практичного застосування

Розроблена програма спрямована допомогти людині по-іншому реагувати на стрес і поступово перейти до більш ефективних способів подолання труднощів. Наша робота – про комплексний підхід, коли змінюється і спосіб мислення, і емоційні реакції, і поведінка.

Можна очікувати, що участь у програмі допоможе краще розуміти себе: свої емоції, реакції та звичні способи поведінки. Ми сподіваємося, що запропоновані техніки допоможуть навіть відслідкувати учасникам певні паттерни. Людина почне помічати автоматичні думки, бачити зв'язок між думками, емоціями та діями, а отже – отримає більше контролю над тим, як реагує. Це, у свою чергу, може зменшувати рівень тривожності та переживаного стресу.

Також важливим результатом є розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Людина вчиться не лише помічати свої емоції, а й справлятися з ними – не «накручувати себе», не реагувати імпульсивно. Поступово з'являються більш ефективні способи подолання труднощів: активні дії, планування, здатність по-іншому подивитися на ситуацію, а також звернення по підтримку. У довгостроковій перспективі це підвищує психологічну стійкість.

Перевага цієї програми в тому, що вона може працювати як профілактика. Тобто вона допомагає не доводити стан до сильного виснаження чи тривожності, а вчасно змінювати спосіб реагування і краще справлятися зі стресом у повсякденному житті.

Водночас у межах нашого дослідження програма не була реалізована на практиці. Це пов'язано з воєнним станом і тим, що на момент написання роботи авторка ще не має завершеної психологічної освіти і відповідної практичної підготовки. А проведення таких інтервенцій вимагає професійної компетентності та дотримання етичних стандартів, щоб не нашкодити учасникам.

Тому ця програма розглядається як теоретично розроблена модель, яку в майбутньому може реалізувати фахівець із відповідною підготовкою. Її ефективність потребує окремої перевірки – наприклад, у дослідженні з експериментальною і контрольною групами та вимірюваннями до і після участі. У подальших дослідженнях було б доцільно протестувати цю програму на різних групах, і звісно серед скелелазів – враховуючи специфіку їхньої діяльності та підвищений рівень стресу. Також цікаво дізнатися, наскільки довго зберігається ефект програми і як вона впливає на рівень тривожності, стресу та копінг-стратегії з часом.

Таку програму у практику до себе можуть забрати спортивні психологи, психологи-консультанти або тренери у форматі тренінгів і психоосвітніх занять. Її можна адаптувати під різні групи та умови, а також включати у програми психологічного супроводу спортсменів.

Загалом, запропонована програма є цілісною та обґрунтованою моделлю психологічної допомоги, яка має потенціал для практичного застосування після її подальшої перевірки та впровадження у роботу фахівців.

ВИСНОВКИ

Відповідно до першого завдання ми проаналізували наукову літературу та останні сучасні дослідження колег з проблеми копінг-стратегій та психологічних особливостей спортсменів. Теоретичний огляд показав, що копінг є складним багатовимірним процесом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові способи реагування на стрес. Ми встановили, що вибір копінг-стратегій залежить не лише від характеристик ситуації, а й від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Особливе значення для формування способів подолання труднощів мають риси особистості, рівень емоційної регуляції, суб'єктивне сприйняття стресу та тривожність. Аналіз джерел також засвідчив, що у спортивній діяльності адаптивні копінг-стратегії є важливим чинником психологічної стійкості, ефективності діяльності та підтримання психічного благополуччя спортсменів.

Відповідно до другого завдання ми розробили та провели емпіричне дослідження психологічних детермінант копінг-стратегій скелелазів. Для дослідження використали опитувальник особистісних рис BFI-10, методику Brief COPE, шкалу сприйнятого стресу PSS-10 та опитувальник тривожності Бека. Результати показали, що для більшості учасників характерний відносно збалансований профіль особистості без крайніх значень за основними рисами. Найвищі середні показники – за екстраверсією та сумлінністю, що свідчить про достатній рівень соціальної активності, відповідальності та організованості респондентів. У межах третього завдання ми дослідили взаємозв'язки між копінг-стратегіями, особистісними характеристиками, рівнем сприйнятого стресу та тривожності. Виявлено, що скелелазі найчастіше використовують адаптивні способи подолання стресу, серед яких активне

подолання, планування, прийняття, позитивне переосмислення та пошук соціальної підтримки. Менш адаптивні стратегії, такі як заперечення, поведінкове відсторонення, самозвинувачення чи вживання психоактивних речовин, траплялися значно рідше. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між особистісними рисами та копінг-стратегіями. Найбільш виражений позитивний зв'язок ми виявили між екстраверсією та активним копінгом, що підтверджує схильність більш екстравертованих осіб до активного вирішення проблем і безпосереднього реагування на стресові ситуації. Свідомість виявилася пов'язаною з плануванням та іншими конструктивними способами подолання труднощів, тоді як нейротизм асоціювався з використанням менш адаптивних стратегій, зокрема самозвинуваченням, запереченням та поведінковим відстороненням. Також є позитивні зв'язки відкритості до досвіду з позитивним переосмисленням ситуацій та використанням гумору як способу подолання стресу.

Аналіз рівня сприйнятого стресу у більшості респондентів перебуває на середньому рівні. При цьому жінки демонстрували дещо вищі показники стресу порівняно з чоловіками. Дослідження тривожності засвідчило переважання низького або легкого рівня тривожних проявів, хоча серед жінок також спостерігалася тенденція до вищих показників тривожності. Встановлено, що тривожність пов'язана з використанням таких копінг-стратегій, як планування, позитивне переосмислення та пошук емоційної підтримки, а це ймовірно про прагнення більш тривожних скелелазів активніше осмислювати ситуацію та залучати зовнішні ресурси допомоги.

Відповідно до четвертого завдання ми інтерпретували отримані результати. Отримані дані підтвердили, що копінг-поведінка скелелазів є складним і багатофакторним психологічним явищем, яке формується під

впливом особистісних характеристик, рівня емоційного напруження та індивідуального досвіду. Результати узгоджуються з сучасними теоретичними підходами, відповідно до яких копінг-стратегії не є фіксованими реакціями, а змінюються залежно від особливостей особистості та специфіки життєвої ситуації.

Отож, усі поставлені завдання дослідження були виконані, а мету роботи досягнуто. Отримані результати поглиблюють розуміння психологічних механізмів подолання стресу у скелелазів та можуть бути використані у практиці спортивної психології, психологічного консультування й розробці програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій і підвищення психологічної стійкості спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сердюк, О., & Базима, Б. (2021). Адаптація багатofакторного особистісного опитувальника BFI-10.
https://www.researchgate.net/publication/360865179_Adaptacia_skriningo_vogo_opituvalnika_p'ati_faktoriv_osobistosti_BFI-10_ta_perevirka_jogo_diagnosticnih_vlastivostej_na_prikladi_osib_aki_vzivaut_narkotiki
- Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Адаптація опитувальника Brief-COPE.
https://www.researchgate.net/publication/375440482_Ukrainska_adaptacia_opituvalnika_Brief-COPE
1. Bahrami, F., & Yousefi, N. (2011). Females are more anxious.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3939970/>
2. Baxter, A. J., et al. (2013). Global prevalence of anxiety. *Psychological Medicine*, 43(5), 897–910. <https://doi.org/10.1017/S003329171200147X>
3. Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). BAI psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
4. Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders*. Guilford Press.
5. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
6. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

7. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
8. Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2023). Cognitive behavioral therapy. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241/>
9. Choi, H. J., Lu, Y., Le, V. D., & Temple, J. R. (2026). Coping patterns over time and the association with stress, depression and self-efficacy among adolescents: Latent transition analysis. *Children*, 13(1), Article 118.
<https://www.mdpi.com/2227-9067/13/1/118>
10. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). Perceived Stress Scale. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>
11. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Social support and stress. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
12. Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2012). Who's stressed? *Journal of Applied Social Psychology*, 42(6), 1320–1334.
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00900.x>
13. Compas, B. E., et al. (2001). Coping with stress. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
14. Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2011). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 338–348.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19476245/>
15. Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy.
16. Fischer, A. H., Kret, M. E., & Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PLoS ONE*, 13(2), e0190712.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190712>

17. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
18. Flores-Kanter, P. E., Moretti, L., & Medrano, L. A. (2021). Emotion regulation and stress. *Heliyon*, 7(6), e07218. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07218>
19. Fresco, D. M., Mennin, D. S., Heimberg, R. G., & Ritter, M. (2013). Emotion Regulation Therapy for Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 282–300. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4973631/>
20. Fydrich, T., et al. (1992). BAI validity. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(1), 55–61. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(92\)90026-4](https://doi.org/10.1016/0887-6185(92)90026-4)
21. Galesic, M., & Bosnjak, M. (2009). Questionnaire length effects. *Public Opinion Quarterly*, 73(2), 349–360. <https://doi.org/10.1093/poq/nfp031>
22. Garrido-Palomino, I., & España-Romero, V. (2023). Fear of falling in women: A psychological training intervention improves climbing performance. *Journal of Sports Sciences*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2023.2281157>
23. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
24. Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). “Third-wave” cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World Psychiatry*, 20(3), 363–375. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8429332>
25. Hölzel, B. K., et al. (2011). How mindfulness works. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
26. Hornby, O., Roderique-Davies, G., Heirene, R., Thorkildsen, E., Bradbury, S., Rowlands, I., Goodison, E., Gill, J., & Shearer, D. (2024). What factors explain

- extreme sport participation? A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, Article 1403499. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1403499>
27. Identeg, F., Nigicser, I., Edlund, K., Forsberg, N., Sansone, M., Tranaeus, U., & Hedelin, H. (2024). Mental health problems, sleep quality and overuse injuries in advanced Swedish rock-climbers – the CLIMB study. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38347620/>
28. Isnaini, L. M. Y., & Hasbi, H. (2023). Exploring the psychological profile of rock climbing athletes participating in the Pekan Olahraga Nasional (PON) in West Nusa Tenggara: A psychometric analysis. https://www.researchgate.net/publication/373125428_Exploring_the_psychological_profile_of_rock_climbing_athletes_participating_in_the_Pekan_Olahraga_Nasional_PON_in_West_Nusa_Tenggara_A_psychometric_analysis
29. Julian, L. J. (2011). Measures of anxiety. *Arthritis Care & Research*, 63(S11), S467–S472. <https://doi.org/10.1002/acr.20561>
30. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
31. Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., & Brink, M. (2023). Recovery and performance in sport: Consensus statement. https://www.researchgate.net/publication/322006975_Recovery_and_Performance_in_Sport_Consensus_Statement
32. Kovářová, M., Pyszko, P., & Kikalová, K. (n.d.). Analyzing injury patterns in climbing: A comprehensive study of risk factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10892067/>
33. Larsson, R., Larsson, A., & Nordeman, L. (2025). Effectiveness of indoor rock climbing and bouldering as treatment for depression – a systematic review. *BMC Psychiatry*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40988014/>
34. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.

35. Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252.
<https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
36. Lee, D., Subramanian, S., Keyes, L. E., & Petrin, Z. (2025). Female representation in rock climbing research. *Wilderness and Environmental Medicine*, 36(4), 494–500. <https://doi.org/10.1177/1080603225138799>
37. Lee, E.-H. (2012). Review of PSS. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121–127.
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
38. Mangan, K., Andrews, K., Miles, B., & Draper, N. (2024). The psychology of rock climbing: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise*, 76, 102763. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39389518/>
39. Martinho, D. V., Gouveia, É. R., Field, A., Ribeiro, A., Ordoñez-Saavedra, N., Pereira, F., Braz, D. S., Rebelo, A., & Sarmento, H. (2024). Psychological traits of extreme sport participants: A scoping review. *BMC Psychology*.
<https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-02047->
40. Macía, P., Barranco, M., Gorbeña, S., Álvarez-Fuentes, E., & Iraurgi, I. (2021). Resilience and coping strategies in relation to mental health outcomes in people with cancer. *PLOS ONE*, 16(5).
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8143421>
41. Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
42. McLean, C. P., et al. (2011). Gender differences in anxiety. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027–1035.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>
43. Muntingh, A. D. T., et al. (2011). BAI effectiveness. *BMC Family Practice*, 12, 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2296-12-66>

44. Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640410600630654>
45. Nuetzel, B. (2024). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: A systematic review. PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38033656/>
46. Opland, C., & Torrico, T. J. (2024, September 2). Psychodynamic therapy. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK606117/>
47. Osborne, E. C., Rose, F., Reeves, L., Spear, K. (2025). Indoor climbing and well-being of young adults: Perspectives among indoor climbers. *Frontiers in Psychology*, 16, 1518495. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12040214/>
48. Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping styles and the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Theory, assessment, and applications. Bruce Publishing.
49. Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
50. Stee, J. L. (2024). Coping with Diagnosis. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer.
https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-3-031-17299-1_580
51. Surachman, A., & Almeida, D. M. (2024). Stress and Coping Theory Across the Adult Lifespan. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
<https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.001/acrefore-9780190236557-e-341>
52. Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping.

Personality and Social Psychology Review, 6(1), 2–30.

https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1

53. Varina H. (2023). Psychological determinants of the development of resilience and constructive coping strategies in internally displaced individuals.

<https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/13827/1/35.pdf>

54. Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the Big Five. *Frontiers in Psychology*, 2, 178. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3149680/>