

**Парасей-Гочер А. О.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та психології  
Українського гуманітарного інституту*

**Проданюк Ф. М.**

*кандидат історичних наук, доцент,  
професор кафедри педагогіки та психології  
Українського гуманітарного інституту*

**Юдіна Л.**

*магістрантка з психології  
Міжнародної академії управління персоналом*

## СТРЕС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ У РІЗНІ ПЕРІОДИ ЖИТТЯ: ПСИХОЛОГІЧНА ДИНАМІКА УЯВЛЕНЬ ПРО ВІКОВУ АДАПТАЦІЮ

### STRESS, COPING STRATEGIES AND RESILIENCE IN DIFFERENT LIFE PERIODS: PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF IDEAS ABOUT AGE ADAPTATION

Це дослідження досліджує психологічну динаміку стресу, стратегій подолання та стійкості на різних етапах дорослого життя. Основною метою було визначити, як рівні стресу, методи подолання та стійкість змінюються залежно від віку. Емпіричні дані були зібрані від учасників, розділених на три вікові групи: 25–34 (молоді люди), 35–45 (дорослі середнього віку) та 46–55 (старші люди середнього віку). Результати показують, що найвищий рівень стресу був зареєстрований у віковій групі 35–45 років, ймовірно, через підвищену соціальну відповідальність, проблеми з балансом між роботою та сім'єю та професійні вимоги. Натомість, молодші учасники демонстрували нижчий рівень стресу та більшу емоційну гнучкість, тоді як старші люди демонстрували найвищі показники стійкості, що пояснюється накопиченим життєвим досвідом та сформованими механізмами подолання.

Дослідження також підкреслює, що стратегії подолання суттєво відрізняються залежно від віку. Молодші люди були більш схильні використовувати емоційно-орієнтовані методи подолання, такі як пошук соціальної підтримки або уникнення. Учасники середнього віку віддавали перевагу стратегіям, орієнтованим на проблему, активно шукаючи рішення стресових факторів. Старші респонденти більше поклалися на прийняття та когнітивну переоцінку. Ці варіації свідчать про те, що адаптивні реакції на кризи формуються не лише ситуаційними факторами, але й віковими психологічними ресурсами та соціальними ролями.

Результати підкреслюють важливість розробки програм психологічної підтримки, що враховують вікові особливості, оскільки ефективність управління стресом та адаптації суттєво варіюється протягом життя. Дослідження також вказує на психологічну вразливість учасників, особливо з точки зору тривоги та фрустрації, а також підкреслює загальну тенденцію до емоційної стриманості та поведінкової жорсткості перед обличчям несприятливих обставин.

**Ключові слова:** стрес, стратегії подолання стресу, стійкість, вікові відмінності, психологічна адаптація, емоційна регуляція, психологія розвитку, історія психології.

This study investigates the psychological dynamics of stress, coping strategies, and resilience across different stages of adulthood. The primary objective was to identify how stress levels, methods of coping, and resilience vary according to age. Empirical data were collected from participants divided into three age groups: 25–34 (young adults), 35–45 (middle-aged adults), and 46–55 (older middle-aged adults). The findings show that the highest stress levels were reported in the 35–45 age group, likely due to heightened social responsibilities, work-family balance challenges, and professional demands. In contrast, younger participants showed lower stress levels and greater emotional flexibility, while older adults displayed the highest resilience scores, attributed to accumulated life experience and established coping mechanisms.

The study also highlights that coping strategies differ significantly by age. Younger adults were more inclined to use emotion-focused coping, such as seeking social support or avoidance. Middle-aged participants favored problem-focused strategies, actively seeking solutions to stressors. Older respondents relied more on acceptance and cognitive reappraisal. These variations suggest that adaptive responses to crises are shaped not only by situational factors but also by age-related psychological resources and social roles.

The findings underscore the importance of developing age-sensitive psychological support programs, as the effectiveness of stress management and adaptation varies substantially across the life span. The study also points to the psychological vulnerability of participants, particularly in terms of anxiety and frustration, while also highlighting a general tendency toward emotional restraint and behavioral rigidity in the face of adversity.

**Key words:** stress, coping strategies, resilience, age differences, psychological adaptation, emotional regulation, developmental psychology, history of psychology.

**Постановка проблеми.** Сучасна епоха стикається з широким спектром стресових факторів, які впливають на психологічне благополуччя та адаптивне

функціонування. Розуміння того, як люди різного віку сприймають стрес та реагують на нього, є критично важливим як для теоретичного, так і для прак-

тичного застосування в психології. Зміни, пов'язані з віком, впливають на сприйняття стресу, стійкість та вибір стратегій подолання, оскільки кожен життєвий етап характеризується різними викликами, ролями та соціальними очікуваннями.

**Метою дослідження** є виявлення відмінностей у рівні стресу, стратегіях подолання та стійкості залежно від віку. Результати дослідження свідчать про те, що різні вікові групи суттєво відрізняються у своїй реакції на кризові ситуації, що підтверджується емпіричними даними.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз кризових станів у різних вікових групах дозволяє оцінити, як змінюється сприйняття стресових ситуацій залежно від життєвого досвіду, соціальної ролі та адаптаційних можливостей. У нашому дослідженні учасники були розділені на три основні вікові групи: 25–34 роки (молодь), 35–45 років (середній вік) та 46–55 років (старший середній вік).

#### *Рівень стресу у різних вікових групах*

Оцінка рівня стресу за шкалою стресу Холмса та Прає [1] виявила чіткі закономірності в трьох досліджуваних вікових групах. Вікова група 35–45 років показала найвищий середній рівень стресу (246 балів) з максимальним спостережуваним значенням 380. Цей результат підкреслює критичний етап життя, що характеризується піковою відповідальністю в багатьох сферах, включаючи кар'єрне зростання, виховання дітей, фінансові зобов'язання та соціальні очікування. Високий індекс стресу в цій групі можна інтерпретувати як відображення перевантаження ролей та кумулятивного ефекту одночасних стресових факторів, типових для середнього віку.

Натомість, учасники віком 25–34 років показали нижчий середній бал стресу (178 балів) з максимальним значенням 290. Це може бути пов'язано з більшою психологічною гнучкістю, меншою кількістю довгострокових зобов'язань та більш оптимістичним поглядом на життя, який часто асоціюється з ранньою дорослістю. На цьому етапі люди можуть все ще досліджувати свої кар'єрні шляхи та особисті стосунки, і тому стикаються з меншою кількістю стійких стресових факторів порівняно зі своїми старшими колегами.

Цікаво, що вікова група 46–55 років повідомила про помірний середній рівень стресу – 190 балів, з максимальним показником 310. Хоча старші учасники можуть стикатися з проблемами, пов'язаними зі здоров'ям, або з перехідними життєвими подіями (наприклад, діти, які залишають дім, стагнація в кар'єрі), їхній загальний рівень стресу, здається, компенсується накопиченим життєвим досвідом, емоційною зрілістю та більш розвиненими механізмами подолання. Це свідчить про можливу U-подібну криву сприйняття стресу, де стрес досягає піку в середньому дорослому віці, а потім дещо знижується з віком, коли люди набувають перспективи та адаптивних ресурсів.

У таблиці 1 представлено середні показники стресу у різних вікових групах.

Таблиця 1

| Рівень стресу у різних вікових групах<br>Вікова група | Середній рівень стресу (бали) | Максимальний рівень стресу (бали) |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 25–34 роки                                            | 178                           | 290                               |
| 35–45 років                                           | 246                           | 380                               |
| 46–55 років                                           | 190                           | 310                               |

На рисунку 1 наочно відображено рівень стресу у різних вікових групах, що підтверджує найбільше навантаження у категорії 35–45 років.

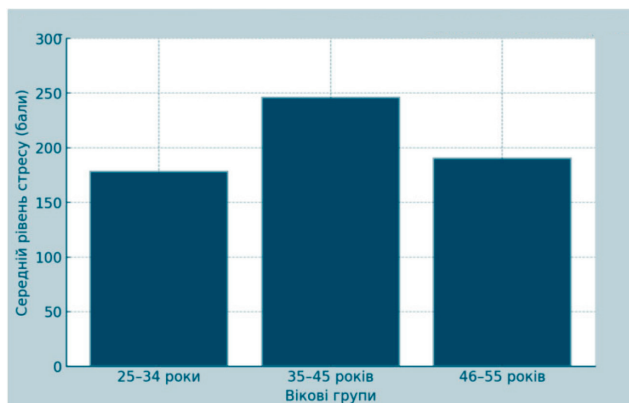


Рис. 1. Середній рівень стресу у різних вікових групах

Візуальне представлення на рисунку 1 підтверджує ці тенденції, ілюструючи виражений стресовий тягар у середньому віці. Ці висновки узгоджуються з попередніми психологічними дослідженнями, які визначають фазу середнього дорослого віку як ключову точку накопичення стресу, а також підкреслюють потенціал для підвищення стійкості та емоційної регуляції на пізніших етапах життя.

Підсумовуючи, ці результати підкреслюють важливість адаптації стратегій управління стресом до конкретних проблем розвитку кожної вікової групи, зокрема, зосередження профілактичних втручань та програм підтримки на тих, хто перебуває у віковій групі 35–45 років з високим попитом.

#### *Рівень життєстійкості у різних вікових групах*

Життєстійкість є важливим чинником, що визначає адаптивність людини до кризових ситуацій. Аналіз даних за методикою С. Мадді [2; 3] показав, що найвищий рівень життєстійкості спостерігався у віковій групі 46–55 років. Це пояснюється накопиченим життєвим досвідом, сформованими стратегіями подолання труднощів та більш спокійним ставленням до життєвих змін. Результати оцінки життєстійкості подані у таблиці 2.

Таблиця 2

| Життєстійкість у різних вікових групах<br>Вікова група | Середній рівень життєстійкості (бали) | Максимальний рівень (бали) |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| 25–34 роки                                             | 58                                    | 80                         |
| 35–45 років                                            | 64                                    | 85                         |
| 46–55 років                                            | 72                                    | 90                         |

Використовуючи Опитувальник стійкості С. Мадді, результати виявили чітке вікове збільшення балів стійкості, що свідчить про те, що стійкість не є статичною, а розвивається та зміцнюється протягом усього життя.

Найвищий середній бал стійкості (72 бали) спостерігався у віковій групі 46–55 років, з піковим значенням 90. Цей підвищений рівень психологічної стійкості у старших учасників можна пояснити накопиченим життєвим досвідом, удосконаленими стратегіями подолання труднощів та більш стриманим і прийнятним ставленням до непередбачуваності життя. З часом люди схильні розвивати ширшу перспективу, що дозволяє їм інтерпретувати стресори менше як загрози, а більше як виклики, якими потрібно керувати або до яких потрібно адаптуватися.

Вікова група 35–45 років, хоча й демонструє помірну стійкість (64 бали), схоже, перебуває на перехідній стадії – маючи певну адаптивну зрілість, але все ще глибоко залучена до середовища з високим тиском. Співіснування кількох ролей (професійної, сімейної, соціальної) може сприяти стійкості завдяки постійному вирішенню проблем, але також може обмежувати можливості для рефлексивного зростання.

Натомість, наймолодша група (25–34 роки) зафіксувала найнижчий бал стійкості (58 балів). Це може відображати відносну відсутність довгострокового досвіду подолання труднощів, постійного формування ідентичності та більшої чутливості до зовнішніх стресових факторів. Хоча молодші люди часто виявляють ентузіазм та енергію, вони можуть ще не володіти психологічними інструментами чи особистим розумінням, необхідними для ефективної реакції на тривалі негаразди.

На рисунку 2 зображено рівень життєстійкості у різних вікових категоріях, що підтверджує вищу адаптацію осіб старшого віку.

Рисунок 2 візуально представляє ці відмінності, чітко підтверджуючи висновок про те, що стійкість зростає з віком, особливо в переході від середнього до пізнього дорослого віку. Ці результати узгоджуються з теоріями психології розвитку, які підкреслюють кумулятивний характер психологічної стійкості та її коріння в особистих наративах про подолання.

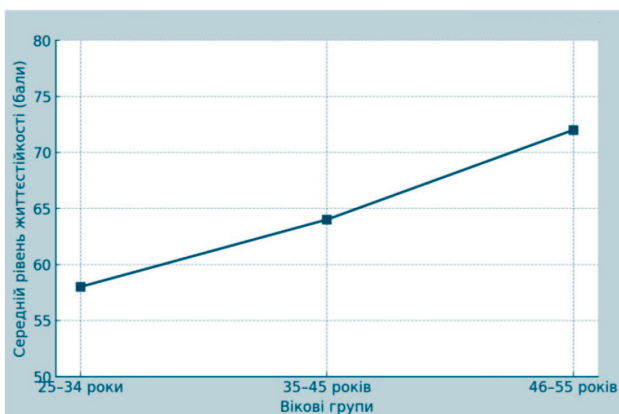


Рис. 2. Життєстійкість у різних вікових групах

Зрештою, ця вікова траєкторія стійкості підкреслює необхідність сприяння програмам розвитку стійкості серед молодшого населення, одночасно використовуючи адаптивні сильні сторони людей похилого віку в ролях наставництва або підтримки однолітків. Такі стратегії можуть допомогти подолати розрив між поколіннями в психологічній готовності та покращити загальне благополуччя в усіх вікових когортах.

*Стратегії подолання стресу у різних вікових групах*

Аналіз копінг-стратегій подолання труднощів, заснований на транзакційній моделі стресу Лазаруса [4], виявив значущі вікові відмінності в тому, як люди реагують на стресори. Дані свідчать про те, що уподобання щодо подолання труднощів змінюються з віком, відображаючи зміни в життєвих пріоритетах, досвіді та когнітивно-емоційному розвитку.

У наймолодшій когорті (25–34 роки) стратегії, орієнтовані на емоції (38%), були майже такими ж поширеними, як і проблемно-орієнтовані підходи (42%), тоді як стратегії уникнення (20%) також були помітно присутніми. Ця вікова група, здається, значною мірою покладається на механізми регуляції емоцій, такі як пошук соціальної підтримки, відволікання або заперечення. Ці реакції можуть свідчити про обмежений досвід довгострокового управління стресом, а також про стадію розвитку, де емоційне вираження та міжособистісні зв'язки відіграють центральну роль у подоланні труднощів.

Вікова група 35–45 років продемонструвала найбільшу залежність від проблемно-орієнтованих стратегій (56%), що свідчить про перехід до активного подолання труднощів, планування та вирішення проблем. Це, ймовірно, відображає їхню потребу керувати складними ролями та обов'язками, де контроль над стресовими ситуаціями стає необхідним та ефективним. Знижене використання методу уникнення (14%) у цій групі підтверджує думку, що люди середнього віку більш орієнтовані на дії та цілеспрямовані, коли стикаються з труднощами.

Серед найстарших учасників (46–55 років) спостерігався більш збалансований розподіл: 48% учасників орієнтувалися на проблему, 35% – на емоції, а 17% – на уникнення. Це свідчить про нюансований, інтегрований підхід до стресу, що поєднує прагматичне вирішення проблем з когнітивним переосмисленням та емоційним прийняттям. Ці люди частіше демонструють адаптивну гнучкість, використовуючи методи подолання, які враховують контекст та ґрунтуються на їхній ширшій життєвій перспективі.

У таблиці 3. подано розподіл використання стратегій подолання стресу у різних вікових категоріях.

На рисунку 3 подано візуалізацію вибору стратегій подолання стресу у різних вікових групах.

Рисунок 3 ілюструє ці варіації, підкреслюючи еволюційний характер стратегій подолання протягом життя. Важливо, що люди старшого віку, здається, беруть участь у когнітивній переоцінці та ситуаційному прийнятті, що відображає інтерналізацію контролю та психологічну зрілість. Ці результати підтверджують уявлення про те, що стратегії подолання – це не статичні риси, а адаптивні реакції,

Таблиця 3

| Використання копінг-стратегій у різних вікових групах. Вікова група | Проблемно-орієнтовані стратегії (%) | Емоційно-орієнтовані (%) | Стратегії уникнення (%) |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 25–34 роки                                                          | 42                                  | 38                       | 20                      |
| 35–45 років                                                         | 56                                  | 30                       | 14                      |
| 46–55 років                                                         | 48                                  | 35                       | 17                      |

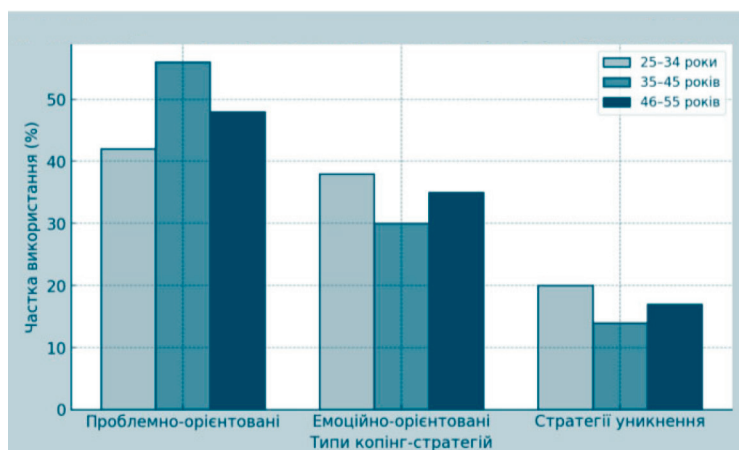


Рис. 3. Вибір стратегій подолання стресу у різних вікових групах

сформовані факторами розвитку, ситуації та досвіду. Вони підкреслюють цінність втручання, адаптованих до віку: покращення навичок емоційної регуляції у молоді, сприяння активному подолання труднощів у середньому віці та посилення когнітивних стратегій адаптації у пізньому дорослому віці.

У цьому дослідженні досліджувалися складні взаємозв'язки між віком, рівнем стресу, стратегіями подолання та психологічною стійкістю. Отримані результати сприяють тонкому розумінню того, як люди на різних етапах життя переживають стрес і подолують його, відображаючи як принципи психології розвитку, так і емпіричні дані.

Аналіз рівня переживання криз у різних вікових групах показав, що найбільший рівень стресу зафіксований у групі 35–45 років, що може бути пов'язано з підвищеними професійними та сімейними обов'язками. Молодші респонденти (25–34 роки) продемонстрували вищий рівень гнучкості у сприйнятті стресових ситуацій, але частіше використовували емоційно-орієнтовані стратегії, що не завжди є ефективними. Старші респонденти (46–55 років) мали вищий рівень життєстійкості та використовували переважно когнітивні механізми адаптації, що дозволяло їм легше переживати кризові періоди.

Отримані результати підтверджують, що ефективність подолання криз залежить не лише від ситуаційних факторів, але й від вікових особливостей. Молодь частіше потребує підтримки та вчиться справлятися зі стресом, тоді як люди середнього віку намагаються активно впливати на ситуацію, а старші респонденти використовують накопичений досвід для ефективної адаптації. Ці висновки мають важливе значення для розробки програм психологічної допомоги, орієнтованих на різні вікові групи.

Аналіз емпіричних результатів свідчить, що переважна частина респонденток виявляє середній рівень психоемоційної напруги, що може свідчити як про адаптивні механізми, так і про часткове емоційне пригнічення. Найвищі показники спостерігались у сфері тривожності та фрустрації, що цілком логічно з огляду на обставини життя в умовах нестабільності та стресу. Дані свідчать про відносну емоційну стриманість, особливо у сфері агресії, де переважав низький рівень, що, з одного боку, може бути позитивним індикатором самоконтролю, а з іншого – сигналізувати про внутрішнє накопичення напруги. Ригідність також виявлялася переважно на середньому рівні, що підтверджує тенденцію до збереження знайомих поведінкових патернів у складних життєвих ситуаціях. Загалом ці результати свідчать про психологічну вразливість опитаних та потребу у підтримці.

**Висновки.** Дане дослідження надає емпіричні докази того, що рівень стресу, копінг-стратегії та психологічна стійкість суттєво відрізняються між віковими групами, що відображає ширші фактори розвитку та соціальні фактори.

1. Люди середнього віку (35–45 років) відчували найвищий рівень стресу, головним чином через перекриття соціальних ролей та підвищену відповідальність як в особистій, так і в професійній сферах. Їхнє подолання переважають стратегії, орієнтовані на проблеми, що свідчить про прагматичний та орієнтований на дії підхід до управління стресом.

2. У молодих людей (25–34 роки) визначається про нижчий рівень стресу, що супроводжується перевагою стратегій, орієнтованих на емоції та уникнення. Ці методи можуть відображати емоційну реактивність та брак досвіду в довгостроковій адап-

тації, але також підкреслюють гнучкість та відкритість до зовнішньої підтримки.

3. Люди похилого віку (46–55 років) демонструють вищу стійкість та більш збалансовані моделі подолання, особливо сприяючи когнітивній переоцінці та прийняттю. Їхня здатність переосмислювати та адаптуватися до стресових факторів вказує на цінність накопиченого життєвого досвіду та психологічної зрілості для розвитку.

4. Стійкість, як захисний фактор, зростає з віком, слугуючи буфером проти стресу та забезпечуючи ефективнішу психологічну адаптацію. Цей висновок підтверджує, що стійкість не є фіксованою рисою, а розвивається завдяки життєвому досвіду та саморегуляційному росту.

5. Дані підкреслюють важливість психологічних втручань, що враховують вік. Молодші люди можуть отримати користь від програм, які розвивають емоційну регуляцію та гнучкість подолання. Люди середнього віку потребують підтримки у збалансуванні численних життєвих вимог, тоді як люди похилого віку можуть служити ресурсами в ініціативах з розвитку стійкості.

Таким чином, дослідження підтверджує, що адаптивні реакції на стрес сильно залежать від віку, формуються етапами розвитку та можуть бути змінені за допомогою цілеспрямованої психологічної підтримки. Ці ідеї мають практичні наслідки для психіатричних лікарів, освітян і політиків, які прагнуть сприяти благополуччю протягом усього життя.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Рейджа [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodika-opredelenia-stressoustojcivosti-i-socialnoj-adaptacii-holmsa-i-rage-24013.html>
2. Maddi, S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 323–335). San Diego (CA): Academic Press.
3. Тест життєстійкості С. Мадді [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/test/test-zhyttiistiikosti-s-maddi-4236618.html>
4. Методичне забезпечення оцінки копінг-стратегій [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://stud.com.ua/125007/psihologiya/metodichne\\_zabezpechennya\\_otsinki\\_koping\\_strategiy](https://stud.com.ua/125007/psihologiya/metodichne_zabezpechennya_otsinki_koping_strategiy)