

Лариса ДІДКОВСЬКА

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ І СТРАТЕГІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ОСІБ РАНЬОГО ДОРОСЛОГО ВІКУ

Лариса Дідковська
кандидат психологічних наук
ректор Українського Вільного Університету, Мюнхен, Німеччина,
доцент Львівського національного університету
імені Івана Франка, Львів, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-4462-1135>,
didkovska@gmail.com

Анотація

У статті висвітлено результати дослідження особливостей життєстійкості і копінг-стратегій в осіб віку ранньої дорослості. Показано, що в період ранньої дорослості особи з вищим рівнем життєстійкості більше схильні до використання прийняття відповідальності і планування вирішення проблеми як копінг-стратегій, ніж особи з нижчим рівнем життєстійкості. Так, особи з вищим рівнем життєстійкості більше схильні визнавати свою роль у виникненні проблеми, намагаються не повторювати своїх колишніх помилок і частіше вдаються до активних спроб вирішення своїх проблем. Особи з нижчим рівнем життєстійкості більше схильні використовувати такі стратегії копінг-поведінки, як дистанціювання і втеча-уникнення, ніж їхні ровесники з вищим рівнем життєстійкості. Тобто дорослі з нижчим рівнем життєстійкості частіше намагаються дистанціюватися від своїх проблем, забути про них або заперечувати наявність у них проблем в цілому. Показано, що вищий рівень життєстійкості осіб віку ранньої дорослості пов'язаний із яскравіше вираженою схильністю до позитивної переоцінки, пошуку соціальної підтримки і прийняття відповідальності та з меншою схильністю до втечі-уникнення як стратегій копінг-поведінки.

Ключові слова: життєстійкість, копінг-поведінка, стратегії копіngu, період раннього дорослого віку.

HARDINESS AND STRATEGIES OF COPING BEHAVIOR IN EARLY ADULTHOOD AGE

Larysa Didkovska,
Candidate of Psychological Sciences
Rector of the Ukrainian Free University, Munich, Germany,
Associate Professor at the Department of Psychology
Ivan Franko Lviv National University, Lviv, Ukraine

Abstracts

This article highlights the results of a study on the characteristics of hardiness and coping strategies in persons of early adulthood age. It has been shown that in the period of early adulthood, individuals with a higher level of hardiness are more inclined to accept responsibility

and plan to solve the problem with coping strategies, than those with lower levels of hardiness. Therefore, individuals with a higher level of hardiness are more likely to acknowledge their role in the emergence of a problem, try not to repeat their past mistakes, and more often resort to active attempts to solve their problems. Individuals with lower levels of hardiness are more likely to use such coping-behavior strategies as distancing and escape-avoidance than their peers with a higher level of hardiness. Therefore, adults with a lower level of hardiness are more likely to try to distance themselves from their problems, forget about them, or deny that they have problems altogether. It has been shown that the higher level of hardiness in early adulthood age is associated with a more pronounced tendency toward positive reappraisal, seeking social support, and accepting responsibility, and with less predisposition to escape-avoidance as a coping behavior strategy.

Keywords: *hardiness, coping behavior, coping strategies, early adulthood.*

Постановка проблеми. В сучасному динамічному світі людина кожного дня може зіштовхнутися з різними життєвими труднощами, проблемами, негараздами і стресовими ситуаціями. Адаптація до таких ситуацій може відбуватись як на несвідомому (наприклад, завдяки дії механізмів психологічного захисту особистості), так і на свідомому рівні. Свідомий спосіб подолання стресових і складних життєвих ситуацій — це копінг-поведінка людини. Саме від того, які стратегії копінг-поведінки обирає людина, залежатиме успішність її адаптації до стресової ситуації та успішність вирішення нею актуальних життєвих проблем. Вибір тих чи інших стратегій копіngu залежить як від зовнішніх факторів (тут маємо на увазі особливості самої актуальної складної життєвої ситуації, наявні в людини зовнішні ресурси тощо), так і від внутрішніх (особистісні якості людини, її особистісні ресурси та інше). Однією із інтегральних особистісних якостей людини, яка може впливати на особливості її копінг-поведінки є її життєстійкість. В проведеному нами дослідженні увагу було зосереджено на особливостях життєстійкості, стратегіях копіngu та взаємозв'язку між ними в осіб раннього дорослого віку, адже саме в цьому віці людина, активно реалізуючись як в особистому житті (тобто у сімейній сфері), так і професійній і в соціальній сферах, чи не найчастіше може опинитись під дією різних стресорів. А тому знання про особливості копіngu та його зв'язку із життєстійкістю людей цього віку становить не тільки науковий інтерес, але й може мати практичне застосування в консультативній, психокорекційній і в психотерапевтичній роботі з ними.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій. Поняття життєстійкості (hardiness) вперше було використано в психології С. Кобейса, але основне його дослідження було проведено в рамках теорії С. Мадді, який визначає його як міру здатності людини витримувати актуальну стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність своєї діяльності. Серед компонентів життєстійкості автор виділяє залученість (commitment) — переконаність людини у тому, що тільки завдяки включеності у події свого життя вона може отримати щось цікаве для себе, відчуття задово-

лення від своєї діяльності, контроль (control) — переконаність людини в тому, що вона може вплинути на результат того, що відбувається в її житті, лише завдяки боротьбі, відчуття, що вона самостійно обирає свій життєвий шлях та сама визначає свою діяльність і прийняття ризику (challenge) — переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона отримує із власного позитивного чи негативного досвіду¹. На думку автора, життестійкість і її компоненти формуються переважно в дитячому і в підлітково-юнацькому віці. Але певним чином впливати на них і певною мірою розвивати їх можна і в більш дорослому віці.

Як психологічний конструкт, життестійкість включає в себе змістовну і практичну сторони. Змістова сторона являє собою пошук людиною сенсу в актуальній складній ситуації, вироблення нею цінностей, інтеграцію позицій, усвідомлення власних інтересів в цій ситуації. А практична сторона — це конкретні способи дії, які людина використовує в складній життєвій ситуації, її вміння і навички, розвиток її особистісних ресурсів.

За даними науковців, життестійкість особистості тісно пов'язана з іншими особистісними характеристиками, зокрема, з рівнем надії, сміливості і завзятості особистості². Окрім того, ґрунтуючись на результатах сучасних емпіричних психологічних досліджень, життестійкість можна трактувати як процес регуляторної гнучкості особистості, який дозволяє людині адаптуватися до травматичних подій³. Як відзначає О. М. Кокун, «високий рівень життестійкості пов'язаний зі зниженням ризику розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривожність, а також із покращенням загального самопочуття»⁴.

Як інтегральна особистісна якість, яка відповідає за успішність вирішення людиною складних життєвих ситуацій, життестійкість може бути пов'язаною із тим, які стратегії копінгу в тій чи в іншій проблемній ситуації обирає людина.

¹ Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*. 1 (3). 160–168.

² Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*. 12(2). 110–119.

³ Bonanno, G. A., Chen, S., & Galatzer-Levy, I. R. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*. 2 (11). 663–675.

Данилюк, І., Предко, В., & Бондар, М. (2023). Особливості прояву рівня життестійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(17), 30–35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)

Чекстере, О. Ю. (2023). Життестійкість, резильєнтність і копінг стратегії як психологічні феномени, що сприяють адаптивності особистості. *Scientific method: reality and future trends of researching*. Zagreb, Croatia, 222–228. <https://doi.org/10.36074/scientia-24.03.2023>

Пирог, Г., Бондаренко, Т. (2023). Особливості зв'язку життестійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. Випуск 56. С. 193–197.

⁴ Кокун О. М. (2025). Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Розробляючи нейробиологічну модель життєстійкості особистості, зарубіжні науковці підкреслюють роль когнітивних та емоційних механізмів у підтриманні життєстійкості та подоланні особою стресу⁵, що підтверджує наявність зв'язку між життєстійкістю особистості та між особливостями її копінг-поведінки.

Поняття «копінг» було введено в науковий обіг Річардом Лазарусом⁶ у 1966 році як процес активного подолання стресу, що відрізняється від попередніх теоретичних рамок, таких як ієрархія потреб Абрахама Маслоу⁷, який зосереджувався на мотивації, а не на механізмах адаптації до стресу. Копінг ширше визначається як когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на подолання специфічних зовнішніх чи внутрішніх вимог, які постійно змінюються та оцінюються нею як напруга або перевищують її ресурси для адаптації.

На сучасному етапі розвитку психологічних уявлень про копінг, одним із найбільш поширеним є підхід до його визначення, запропонований Р. Лазарусом і С. Фолкман. Автори вважають, що копінг — це цілеспрямована соціальна поведінка людини, яка дозволяє їй подолати важку життєву ситуацію способами, які є адекватними до її особистісних якостей і до самої ситуації, через усвідомлені стратегії дій⁸. Авторами було виділено 8 основних стратегій копінг: позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, конфронтація, планування вирішення проблеми, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, самоконтроль і втеча-уникнення.

Копінг-поведінка зводить до мінімуму негативний вплив складних життєвих ситуацій на людину, підвищує її можливості до відновлення активності і діяльності, підтримує емоційну рівновагу, позитивний Я-образ, впевненість в собі та у своїх силах. Вона забезпечує терпимість людини до життєвих негараздів, пристосування до них або регулювання чи перетворення життєвих ситуацій. Метою використання копінг-стратегій є досягнення адаптації до мінливих умов навколишнього середовища, при цьому, характер пристосування до складної ситуації є активним, тобто людина свідомо змінює актуальну ситуацію.

Основна мета статті — висвітлити результати проведеного дослідження особливостей життєстійкості і стратегій копінг-поведінки в осіб раннього дорос-

⁵ Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, 1–21.

Wu, Y., Yu, W., Wu, X. et al. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychol*, 8, 79. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>

Glennie, E. J. (2010). Coping and Resilience. In *Noncognitive skills in the classroom: New Perspectives on Educational Research* (pp. 169–194). Publisher: RTI Press. <https://doi.org/10.3768/rtipress.2010.bk.0000.1009.8>

⁶ Lazarus, R. S. (1966) *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill, New York

⁷ Maslow, A. H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. Princeton, N. J.: Van Nostrand.

⁸ Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.

лого віку, зокрема — переважаючих стратегій копінгу в осіб у ранній дорослості з різним рівнем життєстійкості, а також взаємозв'язків між життєстійкістю, її компонентами та між копінг-стратегіями в осіб цього вікового періоду.

Виклад основного матеріалу статті. Було досліджено 60 осіб раннього дорослого віку (20–40 років), серед яких 30 жінок та 30 чоловіків. Для дослідження було використано тест життєстійкості С. Мадді (*Hardiness Survey* by S. Maddi) та копінг-тест Лазаруса (*Ways of Coping Questionnaire (WCQ)* by Lazarus & Folkman). Тест життєстійкості С. Мадді дає змогу визначати загальний показник життєстійкості та показники окремих її компонентів — залученість (переконаність людини в тому, що тільки будучи залученою у все, що відбувається навколо неї, вона зможе знайти щось цікаве і вартісне для себе), контроль (переконаність людини в тому, що боротьба дозволяє впливати на результат всього, що відбувається, навіть якщо такий вплив і не є абсолютним, а успіх при цьому не максимально гарантований) і прийняття ризику (переконаність людини в тому, що будь-який її досвід — негативний чи позитивний — сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона з нього отримує).

Копінг-тест Лазаруса призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. За методикою можна виявити схильність людини до таких стратегій копінг-поведінки, як конфронтаційний копінг (агресивні спроби змінити складну життєву ситуацію), дистанціювання (намагання відмежуватись від проблем, забути про них), самоконтроль (намагання регулювати власні почуття і переживання, які виникають в зв'язку з проблемною ситуацією, а також контролювати свої дії в цій ситуації), пошук соціальної підтримки (пошук додаткових зовнішніх ресурсів для вирішення проблеми), прийняття відповідальності (визнання своєї ролі у виникненні проблеми і спроби її вирішити), втеча-уникнення (поведінкові зусилля або думки, спрямовані на втечу від проблеми або на уникнення її вирішення), планування вирішення проблеми (розробка плану для вирішення складної ситуації з урахуванням об'єктивних зовнішніх обставин, наявних ресурсів та минулого досвіду), позитивна переоцінка (спроба оцінити проблемну ситуацію в «позитивних термінах», побачити в ній ресурс для саморозвитку і самовдосконалення).

При опрацюванні даних використовувались кластерний аналіз (методом k-середніх), порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента при $p \leq 0,05$) і кореляційний аналіз (критерій Пірсона при $p \leq 0,05$), виконані в програмі Statistica.

Провівши кластерний аналіз даних за шкалами компонентів життєстійкості (залученість, контроль і прийняття ризику) в групі досліджуваних методом k-середніх було виділено два кластери (рис. 1).

До першого кластера потрапили 26 осіб (43%), які мають нижчі оцінки за шкалами залученості, контролю і прийняття ризику, а до другого класте-

ра увійшли 34 особи (57%), які мають вищі оцінки за зазначеними шкалами. Тобто перший кластер — це особи раннього дорослого віку з нижчим рівнем життєстійкості, а другий кластер — це особи раннього дорослого віку з вищим рівнем життєстійкості.

Особи з нижчим рівнем життєстійкості відчують себе наче «поза» своїм життям, вони не залучені до процесу свого життя, відчують власну безпорадність і нездатність впливати на результати своєї діяльності. Ці особи прагнуть комфорту і безпеки, не готові діяти без надійних гарантій успіху в конкретній діяльності.

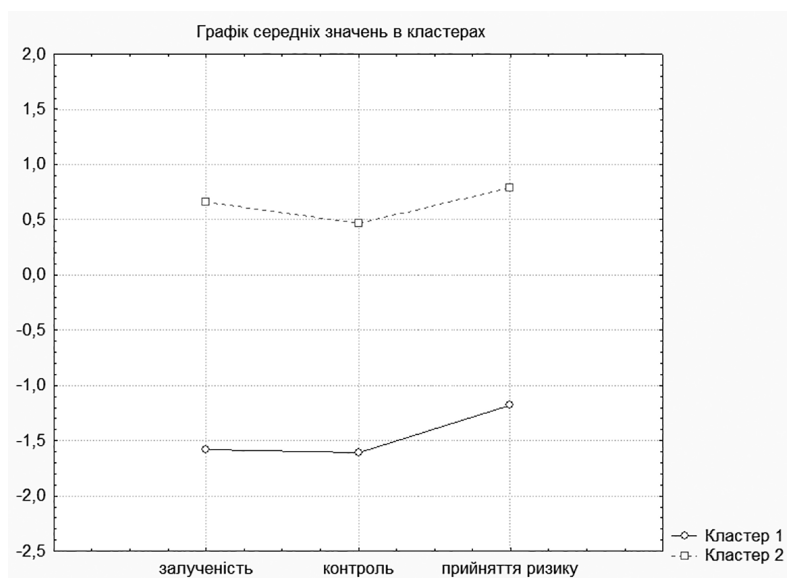


Рис. 1. Графік кластеризації

Особи з вищим рівнем життєстійкості переконані в прихильності і великодушності оточуючого світу, залучені в процес свого життя, переконані в тому, що тільки будучи залученими в події, зможуть знайти щось цікаве для себе. Вони почувають себе здатними самі обирати свій шлях і свою діяльність, переконані в тому, що тільки боротьба дозволяє впливати на результат їхньої діяльності. Ці особи переконані в тому, що все, що з ними трапляється, як позитивний, так і негативний досвід, сприяє їхньому розвитку за рахунок тих знань, які вони з цього досвіду отримують.

Провівши порівняльний аналіз середніх оцінок за шкалами стратегій копінг-поведінки в осіб з виділених кластерів за t-критерієм Ст'юдента при $p \leq 0,05$, виявлено, що в ранній дорослості особи з вищим рівнем життєстійкості більше схильні до прийняття відповідальності ($t = -3,12$ при $p = 0,00$) і планування

вирішення проблеми ($t = -2,34$ при $p = 0,01$), ніж особи з нижчим рівнем життєстійкості (рис. 2).

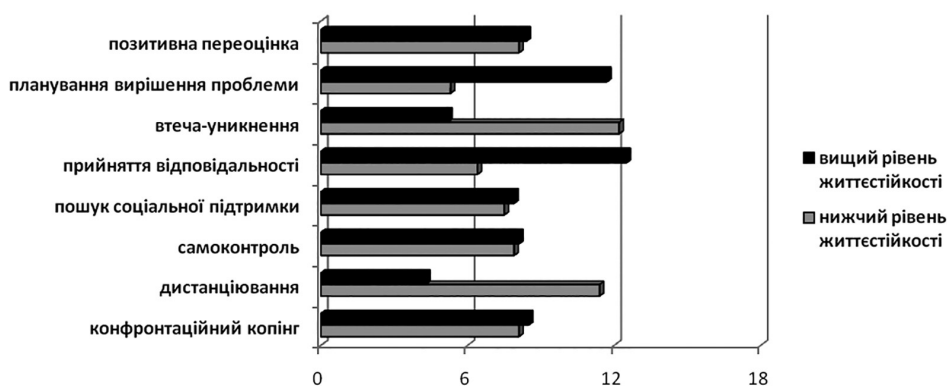


Рис. 2. Копінг-стратегії осіб раннього дорослого віку з різним рівнем життєстійкості

У віці ранньої дорослості особи з вищим рівнем життєстійкості більше схильні визнавати свою роль у виникненні проблеми, більше намагаються не повторювати своїх колишніх помилок, ніж їхні ровесники з нижчим рівнем життєстійкості. Ці дорослі прагнуть зрозуміти, як залежать їхні проблеми і складні життєві ситуації від їхніх власних дій, вони готові аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних своїх труднощів в особистих недоліках і помилках. Для них притаманною є і більша схильність до того, щоб робити в подальшому і спроби вирішити свої проблеми: цілеспрямовано аналізувати актуальну складну життєву ситуацію та можливі варіанти своєї поведінки в ній, розробляти стратегії вирішення проблем, планувати свої дії, враховуючи при цьому об'єктивні зовнішні обставини, наявні ресурси і свій минулий досвід.

З одного боку, більша схильність осіб з вищим рівнем життєстійкості до копінг-стратегій прийняття відповідальності і планування вирішення проблеми дає їм можливість краще розуміти свою власну роль у виникненні актуальних труднощів, планомірно і цілеспрямовано вирішувати свої проблеми. Але з іншого боку, якщо використання цих стратегій буде надмірним, тоді в осіб з вищим рівнем життєстійкості зростає ймовірність необґрунтованої самокритики і прийняття надмірної відповідальності за те, що об'єктивно від них не залежить, а внаслідок цього — і до депресивних переживань, почуття провини і незадоволеності собою. Також при надмірному і не адаптивному використанні зазначених стратегій копіngu в цих осіб може зростати ймовірність надмірної раціональності в проблемній ситуації, недостатньої емоційності, інтуїтивності і спонтанності в поведінці при переживанні життєвих труднощів.

А особи з нижчим рівнем життєстійкості більше схильні до таких стратегій копіngu, як дистанціювання ($t=2,11$ при $p=0,02$) і втеча-уникнення ($t=3,13$ при $p=0,00$), ніж особи з вищим рівнем життєстійкості (рис. 2.). Особи раннього дорослого віку з нижчим рівнем життєстійкості частіше схильні в складних життєвих ситуаціях здійснювати спроби відмежуватись від проблеми, забути про неї, використовуючи для цього захисні механізми інтелектуалізації чи раціоналізації, переключення уваги, механізм знецінення, гумору або відсторонення. Для осіб з нижчим рівнем життєстійкості притаманною є більш виражена, ніж у їхніх ровесників з вищим рівнем життєстійкості, схильність до думок або поведінкових зусиль, спрямованих на уникнення вирішення своїх актуальних проблем або на втечу від складних життєвих ситуацій. Ці дорослі частіше схильні заперечувати свої проблеми або ігнорувати їх, намагаються уникнути відповідальності щодо вирішення проблем, проявляють пасивність і нетерпіння в складних життєвих ситуаціях. Для зниження високої емоційної напруги, яку вони відчують в складних життєвих ситуаціях, ці особи можуть частіше вдаватись до фантазування, переїдання, вживання алкоголю чи наркотичних речовин.

Більш виражена схильність осіб раннього дорослого віку з нижчим рівнем життєстійкості до стратегій копіngu дистанціювання і втеча-уникнення має як позитивні, так і негативні сторони. До позитивних моментів можемо віднести те, що використання таких стратегій копінг-поведінки дає можливість швидко знизити високий рівень емоційної напруги в ситуації стресу, суб'єктивної значущості ситуацій, які важко вирішити, уникнути надміру інтенсивних емоційних реакцій на фруструючі життєві обставини. А серед негативних сторін можемо виділити те, що надміру часте або ж недостатньо адаптивне використання таких копінг-стратегій може підвищувати ймовірність знецінення цими дорослими власних переживань в проблемних ситуаціях, недооцінки значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій, неможливості їхнього розв'язання. В результаті цього відбувається накопичення труднощів і невирішених проблем, що нівелює короткотривалий ефект «емоційного полегшення» і, навпаки, може призводити до підвищення емоційного дискомфорту, які переживають ці дорослі.

Провівши кореляційний аналіз даних в загальній групі досліджуваних за критерієм Пірсона при $p \leq 0,05$, виявлено, що оцінки за шкалою компонента життєстійкості «Залученість» в осіб раннього дорослого віку прямо корелюють з оцінками за шкалами копінг-стратегій пошук соціальної підтримки ($r=0,45$) і планування вирішення проблеми ($r=0,51$) і обернено корелюють з оцінками за шкалою стратегії копіngu втеча-уникнення ($r=-0,44$).

В період ранньої дорослості особи, які більше переконані в тому, що залученість в події життя дає їм можливість знайти щось потрібне і цікаве для себе,

які відчувають свою «причетність» до життя і беруть активну участь в його процесі, в складних життєвих ситуаціях частіше схильні до використання стратегії пошуку соціальної підтримки. Вони активно намагаються віднайти в своєму соціальному оточенні підтримку і ресурс різного роду (емоційна, матеріальна, інформаційна підтримка тощо), які можуть допомогти їм вирішити їхні актуальні життєві проблеми.

При помірному і адаптивному використанні такої стратегії копінгу особи раннього дорослого віку можуть з успіхом використовувати зовнішні ресурси, які є в їхньому розпорядженні, для вирішення своєї проблеми. Але якщо використання даної стратегії стає надмірним і неадаптивним, то це може спричинити формування залежності від інших людей або ж надмірних очікувань до них.

Особи цього віку з вищим рівнем залученості проявляють більшу схильність до використання планування вирішення проблеми як стратегії копінгу. Вони аналізують актуальну ситуацію та можливі варіанти власної поведінки в цій ситуації, розробляють деталізовані плани вирішення проблеми, враховуючи при цьому об'єктивні зовнішні обставини, власні ресурси, особистий минулий досвід. Така копінг-стратегія дає можливість цілеспрямовано вирішувати свої проблеми, але якщо її використання стає надміру частим і неадаптивним, тоді людина може поводити себе при вирішенні складних життєвих ситуацій надміру раціонально, не проявляючи при цьому емоцій, не покладаючись на інтуїцію і не будучи спонтанною в своїй поведінці.

Вищий рівень залученості осіб раннього дорослого віку пов'язаний з менш вираженою схильністю до використання ними втечі-уникнення як стратегії копінгу. Така стратегія полягає в тому, що ці особи не намагаються втекти від проблемної ситуації або уникнути її вирішення за рахунок думок чи поведінкових зусиль, не ігнорують свої проблеми, не заперечують їхнє існування і не ухиляються від відповідальності щодо їхнього вирішення.

Оцінки за шкалою компонента життестійкості «Контроль» в осіб даного вікового періоду прямо корелюють з оцінками за шкалами стратегій копінг-самоконтроль ($r=0,53$) і прийняття відповідальності ($r=0,64$). Особи раннього дорослого віку з більшою переконаністю в тому, що боротьба в житті дозволяє їм впливати на результат своєї діяльності, які почувають свою здатність самостійно обирати власний життєвий шлях і власну діяльність, більше схильні до використання в складних життєвих ситуаціях стратегії самоконтролю. Вони намагаються регулювати власні дії під час вирішення проблеми, контролювати свої емоційні переживання та почуття, які виникають в них у зв'язку з проблемними ситуаціями. З одного боку, це дає їм можливість уникнути імпульсивних вчинків і раціонально підходити до вирішення проблемних ситуацій. Але якщо використання такої стратегії копінгу буде не достатньо адаптивним або надміру частим, то це може стати причиною того, що ці особи відчуватимуть трудно-

щі у висловленні своїх емоційних переживань, які виникають в них у зв'язку з життєвими негараздами.

Вищий рівень розвитку контролю як компоненту життєстійкості в осіб раннього дорослого віку пов'язаний з їхньою яскравіше вираженою схильністю до використання прийняття відповідальності в якості стратегії копінг поведінки. Дана стратегія полягає в тому, що людина визнає свою роль в тих проблемах, які трапляються в її житті, намагається не повторювати своїх минулих помилок, аналізує свою поведінку і шукає зв'язок між актуальними труднощами та між своїми особистісними недоліками чи власними помилками. На основі цього в подальшому відбувається розробка плану, як можна вирішити актуальну складну життєву ситуацію.

Оцінки за шкалою компонента життєстійкості «Прийняття ризику» в осіб у ранній дорослості прямо корелюють з оцінками за шкалами копінг-стратегій позитивна переоцінка ($r=0,66$) і конфронтаційний копінг ($r=0,49$), а обернено корелюють з оцінками за шкалами стратегій копіngu дистанціювання ($r=-0,39$) і втеча-уникнення ($r=-0,42$). В осіб раннього дорослого віку вища схильність сприймати всі свої життєві події (і позитивні, і негативні) як досвід, який сприяє їхньому розвитку, більша готовність діяти за відсутності надійних гарантій успіху в діяльності пов'язана з яскравіше вираженою схильністю використовувати позитивну переоцінку і конфронтаційний копінг як стратегії копіngu. Стратегія позитивної переоцінки передбачає, що людина намагається долати свої життєві труднощі інтерпретуючи їх в «позитивних термінах», надаючи їм позитивного значення і розглядаючи як можливість для саморозвитку і самовдосконалення. Стратегія конфронтаційного копіngu передбачає, що людина намагається агресивно змінювати актуальну складну життєву ситуацію, гнівається на те, що створило її проблеми, проявляє енергійність, винахідливість та підприємливість при вирішенні своїх проблем, активно відстоює свої інтереси і з успіхом долає тривогу в стресових ситуаціях.

Вищий рівень розвитку схильності приймати ризик як компоненту життєстійкості в осіб даного віку пов'язаний з менш вираженою схильністю до використання дистанціювання (спроби відмежуватись від проблеми і забути про неї, переключивши свою увагу на щось інше, знецінивши актуальну складну життєву ситуацію) і втечі-уникнення (намагання думками або діями «втекти» від проблеми, уникнути її вирішення, ухилитись від відповідальності за її вирішення) як копінг-стратегій.

Оцінки за шкалою загального показника життєстійкості в осіб даного вікового періоду прямо корелюють з оцінками за шкалами копінг-стратегій позитивна переоцінка ($r=0,44$), пошук соціальної підтримки ($r=0,51$), прийняття відповідальності ($r=0,54$) і обернено корелюють з оцінками за шкалою стратегії копіngu втеча-уникнення ($r=-0,51$). А це означає, що вищий рівень життєстій-

кості осіб віку ранньої дорослості пов'язаний з їхньою більшою схильністю до використання позитивної переоцінки (переосмислення проблем з позитивної точки зору, здатність віднаходити ресурс в складних життєвих ситуаціях для саморозвитку і самовдосконалення), пошуку соціальної підтримки (орієнтація на використання інформаційної, матеріальної, емоційної підтримки, зовнішніх ресурсів для вирішення проблемних ситуацій) і прийняття відповідальності (орієнтація на визнання своєї ролі у проблемі, яка виникла, аналіз власної поведінки і пошук зв'язку між особистими недоліками і своїми вчинками та між актуальною складною життєвою ситуацією з подальшим намагання не повторювати своїх колишніх помилок), а також з меншою схильністю до втечі-уникнення (намагання «втекти» від проблеми, уникнути відповідальності у зв'язку з її вирішенням) як стратегій копінгу.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, проведене дослідження підтвердило зв'язок між життєстійкістю та стратегіями копінг-поведінки в осіб періоду ранньої дорослості. Зокрема, виявлено, що особи раннього дорослого віку з вищим рівнем життєстійкості більше схильні до використання прийняття відповідальності і планування вирішення проблеми як копінг-стратегій, тоді як особи з нижчим рівнем життєстійкості більше схильні до використання таких стратегій копінг, як дистанціювання і втеча-уникнення. Окрім того, виявлено, що вищий рівень життєстійкості осіб віку ранньої дорослості пов'язаний із яскравіше вираженою схильністю до позитивної переоцінки, пошуку соціальної підтримки і прийняття відповідальності та з меншою схильністю до втечі-уникнення як стратегій копінг-поведінки. Подальші дослідження даної тематики, на наш погляд, можуть передбачати порівняння особливостей зв'язку між життєстійкістю і копінг-стратегіями в осіб ранньої дорослості із особами інших вікових періодів, виявлення статевих і гендерних особливостей такого зв'язку, емпіричне вивчення інших соціально-психологічних чинників схильності осіб з різним рівнем життєстійкості до тих чи інших стратегій копінг-поведінки.

References

- Bonanno, G. A., Chen, S., & Galatzer-Levy, I. R. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2(11), 663–675. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-9>
- Chekstere, O. Yu. (2023). Zhyttestiikist, rezilientnist i kopinh-stratehii yak psykholohichni fenomeni, shcho spriyaiut adaptatsii osobystosti [Hardiness, resilience and coping strategies as psychological phenomena that contribute to personality adaptation]. In *Scientific method: Reality and future trends of researching* (pp. 222–228). <https://doi.org/10.36074/scientia-24.03.2023> [in Ukrainian]
- Danyliuk, I., Predko, V., & Bondar, M. (2023). Osoblyvosti proiavu rivnia zhyttestiikosti zalezno vid dominuiuchykh kopinh-stratehii osobystosti [Features of the manifestation of the level of hardiness depending on the dominant coping strategies of the individu-

- al]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*, 1(17), 30–35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4) [in Ukrainian]
- Glennie, E. J. (2010). Coping and resilience. In *Noncognitive skills in the classroom: New perspectives on educational research* (pp. 169–194). RTI Press. <https://doi.org/10.3768/rti-press.2010.bk.0000.1009.8>
- Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, 1–21. <https://doi.org/10.1017/S0140525X1400082A>
- Kokun, O. M. (2025). Zhyttestiikist i rezyliientnist liudyny v suchasnomu sviti: Teoriia, doslidzhennia, praktyka [Hardiness and resilience of a person in the modern world: Theory, research, practice]. Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian]
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619509>
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Maslow, A.H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. Princeton, N.J.: Van Nostrand.
- Pyroh, H., & Bondarenko, T. (2023). Osoblyvosti zviazku zhyttestiikosti z kopinh-stratehiiamy vnutrishno peremishchenykh osib [Features of the connection between hardiness and coping strategies of internally displaced persons]. *Habitus*, 56, 193–197 [in Ukrainian]
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., et al. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8, 79. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>