

<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02>

УДК 159.9

ORCID 0000-0002-1671-5372

## СКЛАДНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ ЯК ПЕРЕДУМОВА ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Едуард О. Грішин,*

*аспірант кафедри психології і соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет, Україна*

*E-mail: [e.hrishyn21@gmail.com](mailto:e.hrishyn21@gmail.com)*

*Актуальність дослідження:* Проблема перебування людини у складних життєвих ситуаціях є надзвичайно актуальною в нашому суспільстві в останні роки у зв'язку з низкою подій на соціальному, економічному та політичному просторі нашої життєдіяльності, а також внаслідок пандемії COVID 19. Отже, виходячи з того, що життєві ситуації утворюються внаслідок складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників, визначаються актуальним оточенням та продукують активність особистості, особливий інтерес має проблема вивчення саме складних життєвих ситуацій, їх ознак та ролі у формуванні резильєнтності особистості

*Мета дослідження:* концептуалізувати та теоретично охарактеризувати феномен «складна життєва ситуація» та виявити її роль у формуванні резильєнтності особистості.

*Методи дослідження:* теоретичні (аналіз наукових літературних джерел, узагальнення теоретичних даних з проблеми дефініції складної життєвої ситуації).

*Результати дослідження:* у статті представлені результати теоретичного аналізу феномену складної життєвої ситуації.

*Висновки.* У результаті теоретичного огляду проблеми складної життєвої ситуації її можна визначити як результат суб'єктивного сприйняття складних життєвих обставин або як нездоланих та невідконтрольних, що призводить до ненормативної кризи особистості та виникненню на її тлі негативних психоемоційних станів та симптоматичних комплексів, або як контрольованих з високою вірогідністю розв'язання проблем, що за умов наявності соціальної підтримки та низки психологічних ресурсів особистості сприяє виникненню резильєнтності особистості.

*Ключові слова:* складна життєва ситуація, резильєнтність, стрес, самоефективність, життєстійкість, копінг-стратегії, оптимізм, пандемії COVID 19, саморегуляція, психологічна модель розв'язання складних життєвих ситуацій.

## **A difficult life situation as a prerequisite for formation of personality resistance**

**Eduard O. Hrishyn,**

*graduate student of Department of Psychology and Social Work,  
West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine  
E-mail: e.hrishyn21@gmail.com*

**Relevance of the study:** *The problem of being in difficult life situations is extremely relevant in our society in recent years due to a number of events in the social, economic and political space of our lives, as well as the pandemic COVID 19. Based on the fact that life situations are formed due to the complex interaction of biological, psychological and social factors, are determined by the current environment and produce personal activity, of particular interest is the problem of studying complex life situations, their characteristics and role in personality resilience's development.*

**The Aim of the study:** *to conceptualize and theoretically characterize the phenomenon of "difficult life situation" and identify its role in shaping the resilience of the individual.*

**Research methods:** *theoretical (analysis of scientific literature sources, generalization of theoretical data on the problem of defining a difficult life situation).*

**Results:** *the article presents the results of theoretical analysis of the phenomenon of difficult life situations.*

**Conclusions.** *As a result of theoretical review of the problem of difficult life situation it can be defined as the result of subjective perception of difficult life circumstances or as insurmountable and uncontrollable, leading to non-normative personality crisis and the emergence of negative psycho-emotional states and symptoms, or as controlled with high probability problem-solving, which in the presence of social support and a number of psychological resources of the individual contributes to the emergence of resilience of the individual.*

**Keywords:** *difficult life situation, resilience, stress, self-efficacy, resilience, coping strategies, optimism, pandemics COVID 19, self-regulation, psychological model for solving difficult life situations.*

**Вступ.** Проблема перебування людини у складних життєвих ситуаціях є надзвичайно актуальною в нашому суспільстві в останні роки у зв'язку з низкою подій на соціальному, економічному та політичному просторі нашої

життєдіяльності, а також внаслідок пандемії COVID 19. Складні життєві обставини та ситуації, кризові та конфліктні ситуації є супутниками процесу особистісного розвитку та зумовлюють особистісні трансформації, що передбачають можливості опанування стресом, розширення арсеналу стратегій поведінки і реагування на стресори, життєстійкість та резильєнтність, міра яких визначає подальше більш продуктивне, повноцінне життя, або, навпаки, дисбалансування особистості, виникнення гострих емоційних переживань, депресивних розладів та інших деструктивних наслідків.

Отже, виходячи з того, що життєві ситуації утворюються внаслідок складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників, визначаються актуальним оточенням та продукують активність особистості, особливий інтерес має проблема вивчення саме складних життєвих ситуацій, їх ознак та ролі у формуванні резильєнтності особистості, що і визначило **мету** дослідження – концептуалізувати та теоретично охарактеризувати феномен «складна життєва ситуація» та виявити її роль у формуванні резильєнтності особистості.

**Результати.** Найбільш усталеними у гуманітарному пізнанні є поняття «складна життєва ситуація» та «складні життєві обставини», які виявляються семантично близькими, проте не тотожними за психологічним змістом.

Як зазначено у Законі України «Про соціальні послуги», складні життєві обставини є такими, що об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність особи, наслідки яких вона не може подолати самостійно (інвалідність, часткова втрата рухової активності у зв'язку зі старістю або станом здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність житла або роботи, насильство, обставини, спричинені наслідками від торгівлі людьми, зневажливе ставлення та негативні стосунки в сім'ї, малозабезпеченість, психологічний чи психічний розлад, стихійне лихо, катастрофа тощо).

Концепт «обставини» загалом фіксує усе те, що знаходиться за межами безпосередньо психічних функцій людини, але позначається на її поведінці або діяльності, отже поняття обставин доцільно розглядати або в середовищному аспекті як сукупність зовнішніх чинників (об'єктів), що

впливають на перебіг життєдіяльності індивіда, або в діяльнісному підході як сукупність усвідомлюваних умов життєдіяльності, що детермінують вибір засобів і побудову операційної структури дії (Швалб, 2017). Середовищний підхід вимагає розгляду життєвих обставин через призму адаптаційних можливостей особистості, а діяльнісний підхід, в свою чергу, уможливорює аналіз індивіда як активного суб'єкта, здатного цілеспрямовано змінювати наявні обставини як умови власної активності, причому «обставини» постають як певна частина життєвої ситуації індивіда, а «складні життєві обставини» – як особливий тип або структура життєвої ситуації. Складні життєві обставини завжди виникають «раптово», виступаючи в якості змін, що знаходяться поза зоною очікувань і прогнозів. Проблемність складних життєвих обставин полягає в принциповій відсутності в індивіда психологічної готовності до утворення нових схем організації власної життєдіяльності в змінених умовах. Складні життєві обставини переживаються індивідом як неможливість «жити за таких умов» і виявляються у неспроможності змінити самі умови життя. Така неспроможність проявляється на двох рівнях: на рівні депривації можливості здійснення самостійного забезпечення життєвих потреб і на рівні депривації можливості самореалізації особистості (Швалб, 2017: 38). Отже, складні життєві обставини – це особливі умови життєдіяльності людини, які є невідконтрольними людиною та блокують можливості задоволення базових потреб та самореалізації.

Натомість, ситуація існує не як суто об'єктивна реальність, а виникає як дійсність усвідомлюваних умов діяльності та життя особистості (Швалб, 2017). За визначенням Ю.М. Швалба, ситуація – це суб'єктивна організованість простору буття, що встановлюється індивідом у діалогічній взаємодії із соціо-предметним середовищем через розуміння значення його елементів, а її утворення об'єктивно розпочинається з певної події, далі у суб'єктивному плані оформлюється через усвідомлення того нового життєвого завдання, яке тепер треба вирішувати. (Швалб, 2017). Л.Ф. Бурлачук та О.Ю. Коржова (1998) описують ситуацію як результат активної взаємодії особистості та середовища. Отже, ситуація виступає як

когнітивний конструкт особистості, що описує сприймання та впорядкування об'єктивної реальності у картині світу людини (Вдовіченко, 2019). Ситуація – це система зовнішніх умов, які спонукають і опосередковують життєдіяльність особистості (Петровский, 1996). Життєва ситуація – це сукупність значущих подій для людини, які впливають на її поведінку та світогляд в певний проміжок часу (Предко, 2021), важливий епізод на життєвому шляху людини, який визначає подальший напрям життя, відображаючи динамічну взаємодію, взаємозв'язок переживань та подій внутрішнього світу людини із сукупністю зовнішніх обставин та умов, накопичених на певному етапі життєдіяльності (Єрмаков, 2007: 118). Життєві ситуації представлені у категорії життєвих подій у концепції С.Л. Рубінштейна, який характеризував їх як вузловий момент, поворотний етап життєвого шляху, що визначає подальший життєвий шлях особистості (Рубинштейн, 1973). З цього приводу В.В. Предко (2021) зазначає, що життєва ситуація впливає на формування внутрішнього світу особистості, зумовлюючи зміст і напрями її розвитку, сприяє виникненню та в той же час розв'язанню проблем.

Життєва ситуація складена зовнішніми, тобто об'єктивними умовами життєдіяльності особистості, та внутрішніми суб'єктивними умовами життєдіяльності, функціонуючи з різною мірою усвідомлюваності, і визначається попередніми подіями життя особистості, а з іншого боку, стабільними умовами, які характерні для актуального періоду її життя. Життєва ситуація зумовлює процес усвідомлення особистістю значення своєї життєдіяльності («інсайт», «акт об'єктивації», «просвітління») (Панок, 2017). Отже, життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних складних ситуацій, що можуть частково чи докорінно змінювати життя, надавати йому сенс чи позбавляти нього, зробити його більш повним і змістовним чи спустошувати та призводити до екзистенційної кризи особистості. Вектор цих змін залежить від особистісних особливостей особистості та її спроможності інтегрувати психотравмуючий досвід у подальший розвиток (Предко, 2017), тобто від резильєнтності особистості. Життєві ситуації вимагають гнучкого реагування, умовно поділяючись

на повсякденні та складні. Протягом всього життя кожна людина, у різних сферах свого буття, опиняється у складній ситуації, яка є невід'ємною частиною її розвитку та здатна змінити сприйняття навколишнього світу (Предко, 2021). Ставлячи на меті виявлення позитивного вектору виходу із складної життєвої ситуації, що призводить до формування резильєнтності особистості, слід більш детально розглянути сам феномен складної життєвої ситуації.

Першим завданням у детермінації феномену складної життєвої ситуації є її відокремлення від понять критичної та кризової ситуації. Кризовою називають ситуацію, коли людина зіштовхується із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів, а критичною ситуацією є це ситуація неможливості, тобто, це така ситуація, у якій суб'єкт зіштовхується із неможливістю реалізації внутрішніх потребностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо) (Маннапова, 2019). Критична життєва ситуація – це життєві обставини, які емоційно переживаються й у сприйнятті людини становлять складну психологічну проблему, яка потребує свого розв'язання або подолання (Аминева, 2012), вимагають від людини пошуку нового для неї способу подолання, використання для вирішення такої ситуації незвичних психологічних ресурсів (Маннапова, 2019).

Загалом під складною життєвою ситуацією розуміється значима для людини ситуація з високим ступенем невизначеності (Предко, 2021). Як підкреслюють Т.Б. Котлярова і С.О. Манічев (1986), суб'єктивна оцінка ситуації співвідноситься як з ймовірністю реалізації цієї загрози, так і з уявленням суб'єкта про свою спроможність протистояти їй. Суб'єктивна оцінка особистістю ситуації небезпеки та невизначеності характеризується різною мірою динамічності, емоційності, прогностичності, усвідомленості та диференційованості, з урахуванням особливостей розгортання ситуації (Вдовіченко, 2019). Суб'єктивні змінні, що впливають на сприйняття невизначеності, можуть бути поділені на три категорії: 1) когнітивні (життєвий і професійний досвід); 2) актуальні для ситуації психічні стани, які впливають на її оцінку

(наприклад, зниження критичності мислення і послаблення уваги під впливом стомлення, хвороби, емоційного хвилювання, неможливість правильно оцінки через дефіцит часу тощо); 3) стійкі мотиваційні та особистісні особливості, що впливають на поведінку в складних ситуаціях і ставлення до наслідків (Котлярова & Маничева, 1986: 70).

Складна життєва ситуація завжди характеризується невідповідністю між тим, чого людина хоче (зробити, досягти й т. п.), і тим, що вона може, опинившись у цих обставинах і маючи у своєму розпорядженні власні можливості. Така неузгодженість стає на заваді досягненню поставленої мети, що спричиняє виникнення негативних емоцій, які служать важливим індикатором труднощів тієї або іншої ситуації для людини. Складні життєві ситуації виникають або у разі невірноваженості в системі відносин особистості та її оточень; або невідповідності між цілями, прагненнями й можливостями їхньої реалізації та якостями особистості. Подібні ситуації висувають підвищені вимоги до здатностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу і стимулюють її активність (Битюцкая, 2011).

Н.А. Цветковою було систематизовано ознаки складних життєвих ситуацій систематизуються таким чином: 1) висока міра значущості для людини; 2) відсутність або неможливість використання звичних схем: розв'язання завдань; 3) невизначеність перспектив розвитку ситуації; 4) рівень «біографічного стресу»; 5) суб'єктивна оцінка людиною ситуації як складної; 6) можливі втрати; 7) варіанти вирішення; 8) ресурси і можливості (фізичні, психологічні, інтелектуальні, моральні, тимчасові); 9) наявність досвіду подолання (Цветкова, 2008: 160). Крім того, складна життєва ситуація передбачає перевищення кількості конкретних завдань, які вимагають розв'язання «тут і зараз», можливості індивіда в організації власної діяльності, що переживається людиною як проблема «тотального невстигання», «втрати спроможності», «відчуття провини», а у симптомокомплексі це виявляється в синдромах «вигорання» та «хронічної втоми» (Швалб, 2017).

Складна життєва ситуація може викликати деформацію життєдіяльності індивіда (Битюцкая, 2013). Складна життєва

ситуація у результаті зовнішніх впливів, порушує адаптацію людини до життя та перешкоджає задоволенню основних її життєвих потреб (Осухова, 2007). Надзвичайні складні ситуації, небезпечні для життя людини викликають посттравматичний стресовий розлад (Либи́на, 2008). У людини, яка опинилася в складній життєвій ситуації, у зв'язку з сильними переживаннями та стражданням можуть виникати в умовах нереалізованості призначення та характеризуються втратою сенсу життя, прийняттям патогенних цінностей і установок, трансльованих суспільством різні специфічні реакції — неадекватне сприйняття дійсності й поведінки, психосоматичні захворювання, невротичні розлади (Клиническая психология, 2010). В. Предко (2021) також наголошує на тому, що складна життєва ситуація здебільшого погіршує умови життєдіяльності людини, при цьому, складною вона може бути лише суб'єктивно, оскільки значну роль у розв'язанні складної життєвої ситуації відіграє її сприйняття: якщо вона сприймається як перешкода до досягнення мети й може викликати почуття дистресу, то це може викликати почуття тривоги, активізувати психологічні захисти, фрустрацію, дезорієнтацію, а інколи і нервово-психологічний стрес (Предко, 2021).

Джерелом складної життєвої ситуації можуть бути як власні дії людини, так і зовнішні впливи. Складна ситуація виникає або у випадку невірноваженості в системі відносин особистості та її оточення; або у випадку невідповідності між цілями, прагненнями й можливостями їхньої реалізації та якостями особистості. Подібні ситуації висувають підвищені вимоги до здібностей особистості, її потенціалу, стимулюючи її активність (Битюцкая, 2011: 102). На думку А. Я. Анцупова, зовнішніми, об'єктивними умовами складної життєвої ситуації, можуть бути: неадекватність алгоритмів звичної соціальної поведінки, порушення поточної соціальної діяльності, невизначеність перспектив розвитку подій, виникнення нової системи вимог до людини, виникнення стресових ситуацій (Анцыферова, 2005). До об'єктивних умов належать обставини, які людина контролювати не може, оскільки вони є невідконтрольними, не залежать від її волі. Внутрішніми умовами є суб'єктивні умови



за яких складна життєва ситуація сприймається як перешкода для адекватного повноцінного здійснення життєдіяльності (Предко, 2021). Складні життєві ситуації породжуються не лише негативними, екстремальними подіями, а й позитивними подіями, які також формують у людини значні переживання, оскільки реалізуючи одну життєву потребу, порушують хід реалізації інших подій, що своєю чергою породжує труднощі (Василіук, 1984).

Складні життєві ситуації унеможливають розв'язання проблеми звичними способами поведінки, зумовлюючи зміни задля повноцінно функціонування, що вимагає підвищеної соціальної активності та вибору нових стратегій її подолання, пошуку оптимальних засобів, спрямованих на досягнення продуктивного результату (Клиническая психология, 2010). Отже, вихід із складної життєвої ситуації вимагає підключення особливих копінг-стратегій поведінки.

Більшість складних життєвих ситуацій, в яких опиняється людина, призводить до того, що вони перестають бути чимось надзвичайним, перетворюючись на постійний супутник життєдіяльності (Пономаренко, 2008). Утім навіть ситуації максимального ступеню складності, які можуть травмувати особистість, здійснюють трансформаційний вплив на неї, спричиняючи психологічну реконструкцію особистості, яка проявляється у розвитку її життєстійкості (Магомед-Эминов, 2009: 14). Такий внутрішній ресурс, як рівень життєстійкості особистості забезпечує витривалість та стійкість до потенційно небезпечних наслідків стресу (Предко, 2021).

Перебіг складної життєвої ситуації у межах життєвого шляху особистості передбачає декілька етапів. Спершу людина, яка опинилась у складній життєвій ситуації, сконцентрована на своїх первинних почуттях: страху та емоційній напрузі від невизначеності майбутнього та актуальних труднощів; потім настає фаза глобального переосмислення всього, що має для неї значення, аналіз та оцінка конкретної життєвої ситуації, її змісту, того, що має значення для людини; пізніше настає протиставлення змісту ситуації й первісного почуття, викликаного ситуацією. У цьому сенсі доцільно підкреслити важливість другої стадії, спрямованої на переробку складної

життєвої ситуації, успішність якої залежить від міри активності особистості. Пасивна особистість зберігає лише первинне почуття та враження, яке викликає почуття напруги та образи, на противагу цьому, активна особистість, коли веде «внутрішній діалог», формує нові почуття та позицію, нове розуміння ситуації (за А. Ленгле такий процес називається знаходженням сенсу у «пережитому»). У результаті «пережите» включається в життя людини, допомагаючи подолати протиставлення первинних почуттів щодо складної ситуації й здійснити інтеграцію пережитого у життєдіяльність особистості. Такі трансформації створюють умови для подальшого саморозвитку особистості.

Визначення міри активності у позиції людини стосовно свого життя пов'язано із ціннісною складовою, тому А. Ленгле вводить поняття фундаментальної позиції стосовно життя, що є джерелом життєвої сили людини та переживається як фундаментальна цінність. Психологічним змістом такої позиції є активне проживання, яке пов'язано з переживанням фундаментально ціннісного ставлення до нього (Ленгле, 2005). Ця фундаментальна цінність і є та сила, яка підштовхує людину до пошуку та пізнання себе в складних життєвих ситуаціях. У випадку відсутності переживання фундаментальної цінності з'являються важкі порушення: глибока депресія, неприємні почуття, ставлення до життя як до тягаря. Життєва позиція такої людини — заперечення наявного буття, яке виявляється у відсутності внутрішньої рівноваги, гармонії з світом, собою та власним життям (Ленгле, 2006). Отже, важливою детермінантною виходу із складної життєвої ситуації є ціннісне ставлення до життя, вміння знаходити сенс життя.

Складні життєві ситуації уможливають ефективну відповідь на екзистенційні виклики, забезпечуючи самоактуалізацію й особистісне зростання, виступаючи психологічним підґрунтям життєвої творчості особистості, надаючи глибоке осмислення життєвому шляху, власним цінностям та життєвим установкам (The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being, 2010).

Найважливішим позитивним результатом розв'язання складної життєвої ситуації є особистісне зростання, оскільки А.

Маслоу зазначав, що найбільш значущим досвідом у житті особистості, яка досягла самоактуалізації є трагедія, під впливом якої вона була змушена інакше поглянути на життя, змінити своє уявлення про світ (Маслоу, 2016). Саме страждання породжує в людині її кращі якості, змінює її, робить мудрішою, надає можливість осягнути сенс життя. Зв'язок між сенсом життя, вищими цінностями й самотрансцендентністю найбільш сильно виявляється у складній життєвій ситуації, адже заради власних цінностей людина готова змиритися зі стражданням і скорботою, може винести неминуче страждання й при цьому не зламатися (Batthyany, 2018: 196). Складна життєва ситуація актуалізує внутрішні ресурси особистості, вмотивовує на досягнення мети, надає сили, виступаючи провідною умовою життя особистості. Опиняючись у складній життєвій ситуації особистість запускає динаміку смисложиттєвих процесів, які супроводжуються необхідністю особистісних змін, переходом до нового етапу розвитку, пошуку нової ідентичності, переосмислення життєвого шляху й побудови нової картини буття (Предко, 2021). Отже, важливою детермінантною як розв'язання складної життєвої ситуації, так і провідним здобутком виходу з такої ситуації, є осмисленість життя особистості.

Адаптація до несприятливих умов, зокрема, сформованість механізмів терпіння, рефлексії та творчості можлива за умови розвиненості рефлексії, високого рівня ціннісно-сислової сфери, здатності до прийняття нестандартних, творчих рішень, що може сприяти подоланню складної життєвої ситуації (Барцалкина, 2019).

Життєві події залежно від психологічної переробки різних обставин життя викликають в особистості різні реакції, структурують дійсність відповідно до глибини проблеми. Постійний, вибір особистістю звичних способів реагування у складних життєвих ситуаціях, зумовлений прагненням до комфорту і безпеки, через деякий час призводить до однозначності її відносин зі світом, до життєвої позиції, що характеризується відчуттям власного безсилля та перетворенням на жертву. І навпаки, вибір життєстійких стратегій, життєстійкого стилю подолання складних життєвих ситуацій,

навпаки, говорить про сміливість, мужність, стимулює людину, сприяє постійному самооновленню, екзистенційному розвитку, розширенню своїх уявлень про світ і кращому розумінню своїх взаємин із ним та стимулює здатність до життєвої творчості (Маннапова, 2019). Конструктивне сприйняття складної життєвої ситуації часто залежить від особистісної самоефективності, сприятливого самоставлення, переконаності особистості у власній спроможності подолати труднощі та досягнути мети (Bandura, 1977). Це, своєю чергою, впливає на загальну життєву стратегію особистості, яка долає обмеження, додає наполегливості та визначає не лише характер розв'язання життєвого завдання, а й подальший життєвий шлях (Ананьєв, 2000: 202–209).

На думку С. Горбач (2010: 103), складні життєві ситуації підштовхують людину до аномальної, ненормативної кризи, потребуючи від неї дій, які перевершують її адаптивні можливості та енергетичні ресурси. Ненормативна криза особистості, викликана складною життєвою ситуацією, може зруйнувати здобуті особистісні навички. Негативна фаза, під час якої йде процес руйнації, триває набагато довше, ніж у межах кризи нормативної. Творча особистість, на відміну від особистості незрілої, нетворчої, може перетворити найтяжчі життєві обставини у ресурси для формування нових способів життя та конструктивних життєвих стратегій, оскільки вона сприймає складну ситуацію як випробування, що навчає, надає необхідний досвід, загартовує (Горбач, 2010: 103). Складні життєві ситуації є важливим фактором розвитку для кожної особистості, вони формують людину, яка здатна протистояти труднощам, досягати намічених цілей, самореалізовуватися й самостійно вибудовувати свій життєвий шлях (Андреева, 2015). Т. М. Титаренко (2003) складна життєва ситуація трактується через осмислення життєвої кризи особистості, яка визначається автором як довгий період, протягом якого модифікується особистість, вона змінює спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторію життєвого шляху, тобто сценарій життя. Переживання складних життєвих ситуацій трансформує соціально-психологічний світ особистості, спонукає до побудови нової ієрархії цінностей, нових життєвих цілей. Весь

життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних критичних ситуацій, саме вони змінюють ставлення особистості до життя, надаючи йому сенс, роблять його більш повним і змістовним (Предко, 2017).

Складна життєва ситуація передбачає виникнення унікального специфічного досвіду у житті людини, оскільки під час її інтерпретації вона не лише сприймає, але й творить цю ситуацію у своїй суб'єктивній реальності. Такий специфічний досвід складних життєвих ситуацій сприяє духовному самопроєктуванню, розвитку індивідуальності, унікальних смислів, які стають системоутворюючими чинниками подальшого розвитку. Досвід долання складних ситуацій, забезпечує вмотивованість на розвиток, вироблення широкого спектру ефективних способів розв'язання складних життєвих ситуацій, загартовує особистість, забезпечує стан фізичного й психічного здоров'я, формує життєстійкість (Предко, 2021).

Отже, складна життєва ситуація — це ситуація, яку людина переживає як перешкоду до реалізації та досягнення своїх цілей, і в той же час, це ситуація, яка містить для неї прихований ресурс та потенціал. Опора на прихований ресурс може носити активний або пасивний характер. Розкриття потенціалу людини під час подолання труднощів відбувається у зв'язку з тим, що в архетипічній сфері особистості міститься певна психічна енергія — джерело спонтанної творчості. Частина цієї психічної енергії спрямована на асиміляцію впливу навколишнього середовища, а інша частина спрямовується на усвідомлення істинного свого покликання (Баукина, 2014).

Крім того, складна життєва ситуація виступає як провідний психологічний механізм трансформації особистості та основний стимул до внутрішніх змін, надаючи шанс переосмислити власне буття й вибудувати нову позицію щодо власної життєдіяльності. Складна життєва ситуація покликана реорганізувати життєвий простір, забезпечивши новий якісний розвиток особистості. Переживаючи складну життєву ситуацію людина спроможна переосмислити ціннісні орієнтації, віднайти особистісні смисли та краще пізнати себе (Предко, 2021).

Складна життєва ситуація формує нові психічні властивості, зміцнює афективну сферу та вдосконалює

когнітивну, інтегруючи новий здобутий досвід, забезпечує якісно нове функціонування поведінки особистості. Зміцнює волю, загартовує психічний дух та розширює можливості для особистісного зростання. Складна життєва ситуація є психологічним регулятором, який інтеріоризуючись крізь зовнішні стимули у внутрішні, формує новоутворення особистості, допомагаючи вибудувати, конструктивні зв'язки між минулим, теперішнім та майбутнім, ефективно зорієнтуватися на нові звершення (Предко, 2021).

Складна життєва ситуація, не лише забезпечує особистісне зростання, а й відкриває індивідуальність в особистості, яка переломлюється через унікальний досвід розв'язання проблеми. Так, переживаючи складну життєву ситуацію особистість крізь біль та страждання здатна зцілитися, подолати перешкоди, знайти переваги в будь-якій ситуації, відчувати задоволення та ефективно вибудовувати життєдіяльність, отримати почуття внутрішньої рівноваги та загального психологічного благополуччя, розвинути креативність, сформувати відповідальне ставлення до життєвого плину (Предко, 2021).

Усе вищезазначене дозволяє побудувати модель розгортання складної життєвої ситуації на життєвому шляху особистості (рис. 1). Так, складна життєва ситуація, зумовлена низкою зовнішніх та внутрішніх причин і обставин життя, виникає як певна подія життя, яку особистість може сприймати по-різному: 1) як така що нездоланна та невідконтрольна, що своєю чергою зумовлює виникнення ненормативної екзистенційної кризи особистості, яка супроводжується негативними психоемоційними станами (стресом, тривогою), дистресом, симптомокомплексами «вивченої безпорадності», «емоційного вигорання», «хронічною втомою» тощо і має руйнівні наслідки для особистості; 2) як така ситуація, успішне розв'язання якої є можливим та достатньо добре контролюється особистістю, що на тлі комплексу психологічних ресурсів особистості (оптимізму, здатності до саморегуляції, адекватної самооцінки, проактивних копінгів, життєстійкості, само ефективності, високої осмисленості життя та духовних ціннісних орієнтацій) та за умови наявності соціальної підтримки, сприяє розвитку резильєнтності.



Рис. 1. Психологічна модель розв'язання складних життєвих ситуацій.

Резильєнтність, в свою чергу, є психологічним ресурсом особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої складної ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та психологічне благополуччя (Грішин, 2021).

**Висновки.** У результаті теоретичного огляду проблеми складної життєвої ситуації її можна визначити як результат суб'єктивного сприйняття складних життєвих обставин або як нездоланих та невідконтрольних, що призводить до ненормативної кризи особистості та виникненню на її тлі негативних психоемоційних станів та симптомокомплексів, або як контрольованих з високою вірогідністю розв'язання проблем, що за умов наявності соціальної підтримки та низки психологічних ресурсів особистості сприяє виникненню резильєнтності особистості.

### *Література:*

- Ананьев Б. Г. (2000). Человек как предмет познания. Москва : Наука.  
 Анцыферова Л. И. Гуманистически-экзистенциальный подход к мудрости: способы постижения истинного я и призвания человека. Психологический журнал. 2005. № 3. С. 5-15.

Аmineва Я.Р. (2012). Эмпирическое изучение личностных детерминант копинг-стратегий у лиц, находящихся в условиях сложной жизненной ситуации. *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сборник статей по матер. XXI междунар. науч.-практ. конф. Ч. II. Новосибирск : СибАК.* 10–17.

Андреева А. С., Качанова О. А. Роль семьи в самоопределении и социальной адаптации студента высшего учебного заведения // *Оздоровление общества на основе укрепления института семьи и семейных ценностей : Сборник статей международной научно-практической конференции (25.09.2015).* Челябинск : Край Ра, 2015. С. 12-18

Барцалкина В. В., Волкова Л. В., Кулагина И. Ю. (2019). Особенности ценностно-смысловой сферы при переживании трудной жизненной ситуации в зрелости. *Консультативная психология и психотерапия*, 27(2). 69-81.

Баукина Е. Ю. (2014). Жизнестойкость как показатель психологического здоровья человека в профилактике суицидального поведения. *Сборник материалов республиканской практической конференции Технологии работы по профилактике суицидального поведения в подростково-молодежной среде.* Казань: Татграф, 5-8.

Битюцкая Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А. Н. Леонтьева. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология.* 2013. №2. С. 40-56.

Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями. *Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология.* 2011. № 1. С. 100-111.

Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, О.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агенство, 1998. – 263 с.

Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. 200с.

Вдовіченко О. В. Психологія ризику особистості: монографія. Одеса: ФОП Бондаренко М.О., 2019. 456 с.

Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою.* 2010. № 1. С. 94-103

Ермаков І. Г., Пузіков Д. О. (2007). Життєвий проект особистості : від теорії до практики : практико зорієнтований посібник. Київ : Освіта України.

Котлярова Т.Б., Маничев С.А. (1986). Отношение к риску и импульсивность. *Когнитивные стили: Тезиси научно-практического семинара / Под. ред. В.Колга.* Таллин: Таллинский педагогический институт, 95-99.

Лэнгле А. (2005). Person: экзистенциально-аналитическая теория личности: сб. ст. Москва: Генезис.

Лэнгле А. (2006). Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. Москва: Генезис.

Магомед-Эминов М.Ш. (2009). Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности : автореф. дис. ... док. психол. наук : 19.00.01. Москва : МГУ.

Маннапова Е. Р. (2019). Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології.* 1, 2. 75-78.

Осухова Н. Г. (2007). *Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях* : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия.



Панок В. Г. (2017). *Прикладна психологія. Теоретичні проблеми* : монографія. Київ : Ніка-Центр.

Петровский В. А. (1996). *Личность в психологии: парадигма субъектности* : учеб. пособ. для студ. вузов. Ростов на Дону : Феникс.

Пономаренко В. А. (2008). Отношение в обостренной ситуации жизнедеятельности. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности. *Психологический журнал*. 5. 38-46.

Предко В.В. (2021). Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 74 – 99. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>

Предко Д. Є., Д. (2017). І. Ларін Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 4(8). 76-86.

Рубинштейн С. Л. (1973). Человек и мир. *Проблемы общей психологии*. Москва : Педагогика, 255-385.

Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

Швалб Ю.М. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика* : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 19–39.

Цветкова Н.А. (2008). Женщина – клиент социальной службы: модель управления процессом социализации в трудной жизненной ситуации. *Годичные чтения «Повышение психологической компетентности специалистов социально-реабилитационного профиля»*. Москва : РГСУ, 157–166.

Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84. 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Batthyany A. (2018). Die Überwindung der Gleichgültigkeit. Sinnfindung in einer Zeit des Wandels. Wien: Kösel bei Random House.

The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / A. S. Waterman, S. J. Schwartz, B. L. Zamboangac at al. // *The Journal of Positive Psychology*. 2010. № 1. P. 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>

*Оригінальний рукопис отриманий 10 листопада 2021 року*

*Стаття прийнята до друку 23 листопада 2021 року*