

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ СКЛАДНОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ ТА ЇЇ ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ

Алла Коваленкова

аспірантка кафедри психосоматики та психологічної реабілітації

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

[a.a.kovalenkova@npu.edu.ua](mailto:a.a.kovalenkova@npu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0003-4603-7506>

### Анотація

Статтю присвячено вивченню проблеми складних життєвих ситуацій, дослідженню характерних особливостей означеної проблематики. Зважаючи на сучасну ситуацію воєнного стану в Україні, вкрай важливо розкрити розуміння складної життєвої ситуації для подальшої роботи з вдосконалення життєстійкості індивіда. На підставі аналізу теорій закордонних і вітчизняних науковців було висвітлено й обґрунтовано визначення складної життєвої ситуації згідно із змінами обставин в сучасній Україні. Визначено систему подібності закономірностей обґрунтувань у теоріях науковців сьогодення, розглянуто наукові праці попередників на предмет дослідження специфіки складних життєвих ситуацій в різних напрямках життєдіяльності особистості. Розкрито психологічний зміст окресленої проблематики та визначено характерні особливості досліджуваного феномена. Висунуто припущення, що сучасне визначення складної життєвої ситуації дасть поштовх до розкриття внутрішніх ресурсів життєстійкості особистості. Презентовано авторське розуміння визначення поняття складна життєва ситуація саме в площині психологічних наук, як сукупність психологічних і соціальних факторів подолання складних життєвих ситуацій. Поставлено акценти щодо факторів, які суттєво можуть погіршувати або навпаки змінювати на краще складну життєву ситуацію. Наведено приклади складних життєвих ситуацій, що існують у парадигмі психологічної науки. Зауважено, що складні життєві ситуації це непростий життєвий процес, який обов'язково має досліджуватись за віковими групами, гендерною приналежністю та психологічними процесами, що відбуваються у свідомості людини. Наголошено, що дослідження зазначеної проблематики відбувається у широкому колі питань, таких як соціальні, економічні, комунікаційні, вікові, медичні, родинні, звичаєві та інші. Автором запропоновано комплексне бачення поняття складної життєвої ситуації у сучасному його розумінні, зважаючи на воєнні події в Україні.

**Ключові слова:** ситуація, життєва ситуація, складна життєва ситуація, життєстійкість, війна, підлітковий вік.

### Вступ

Умови сьогодення в Україні, в яких вирує життя людей, можна назвати непередбачуваними, екстремальними й такими, що швидко змінюються. У такій інтенсивній мінливості буття перед людиною кожного дня постає питання вибору, який ускладнюється умовами воєнного стану в країні. Особистості доводиться приймати рішення та діяти в ситуаціях, в яких вона ніколи ще не була, які для неї є нетиповими та непростими. Відповідно більш гостро постає необхідність аналізу й подальшого змістового наповнення терміну складної життєвої ситуації. Особливу уваги слід приділити означенню її характеристик в умовах непередбачуваної

дійсності. Важливо додати, що розгляд заявленої проблематики актуальний не лише для дорослого покоління, а й для осіб підліткового віку. Тому що підліток, стикаючись зі складними життєвими ситуаціями, попадає в екстремальні умови, в яких ніколи раніше не перебував. Останні в свою чергу стимулюють розвиток стресу та вимагають від підлітка максимальної життєстійкості, резильєнтності, вміння швидкого прийняття раціональних рішень. У зв'язку з цим проблема дослідження визначення складної життєвої ситуації є актуальною та значущою.

Варто зазначити, що сьогодні низка вітчизняних науковців наголошують на необхідності проведення ґрунтовних теоретичних та емпіричних розвідок проблеми трактування досліджуваного явища та визначені її специфічних особливостей. Так, наприклад, Я.Р. Амінєва, досліджуючи емоційну стійкість, як необхідну детермінанту ефективного подолання складних життєвих ситуацій, зазначає, що сьогодні досі відсутнє єдине визначення поняття «складна життєва ситуація», що обумовлює необхідність здійснення глибокого аналізу зазначеної категорії (Амінєва, 2012: 12).

Крім того, новітні дослідження показали, що ресурси особистості до кінця не вивчені. Так, емпіричні дані, отримані в ході наукових розвідок сучасних дослідників, доводять, що людина може гнучко та впевнено діяти при розв'язанні нестандартних життєвих ситуацій. Тут варто звернутись до думки І.В. Ващенко та Б.Б. Іваненко, які стверджують, що саме застосування особистістю власних психологічних ресурсів дозволяють більш ефективно виходити зі складних життєвих ситуацій, зберігаючи при цьому своє психологічне здоров'я та зазнаючи мінімальних емоційних, особистісних і психологічних втрати (Ващенко & Іваненко, 2018: 35). Також в зазначеному контексті цікавим, з нашої точки зору, є дослідження А.М. Большакової, в якому вчена наголошує, що наявна здатність у людини максимально повного використання персональних ресурсів допомагає у подоланні перешкод на шляху до повноцінного та щасливого буття (Большакова, 2013: 20).

Отже, питання визначення сутності поняття складних життєвих ситуацій, як подальшого ресурсу гармонійного життя індивіда, особливості реагування особистості на них та шляхи їх подолання все ж залишають в собі значний потенціал для подальших теоретичних та емпіричних досліджень і узагальнення в сучасному його розумінні, що і надає нашому дослідженню актуальності.

**Мета** статті полягає у здійсненні теоретичного аналізу проблеми визначення складної життєвої ситуації та окресленні її характерних особливостей. Основними завданнями є: 1) висвітлення основних наукових підходів до визначення поняття складної життєвої ситуації та розкриття психологічного змісту означеної проблематики; 2) визначення характерних особливостей, складових елементів складних життєвих ситуацій і їх конструктів.

### Методи дослідження

З ціллю реалізації мети та завдань даного дослідження та визначення психологічної сутності складної життєвої ситуації, її характерних особливостей та структурних елементів було використано такі теоретичні методи: аналіз наукових джерел для пошуку й ідентифікації сутності основних понять дослідження, синтез та узагальнення теоретико-методологічних підходів до проблеми складних життєвих ситуацій.

### Результати та дискусії

Найбільш широким за своїм значенням є поняття «складна життєва ситуація» в сучасному його розумінні. З огляду на події, населення України поставлено перед фактом невщухаючих

воєнних дій на всій території України, воно змушене адаптуватися до умов і наслідків життя у складних умовах. Характеристика поняття «складної життєвої ситуації» визначається як такої, що значно відрізняються від нормальних повсякденних обставин. Для позначення складних ситуацій у новітніх дослідженнях сучасних вчених використані різні поняття: «важкі ситуації», «екстремальні ситуації», «кризові ситуації», «психотравмувальні ситуації», «стресові ситуації» та інші значення. Кожен з цих термінів має свою спорідненість за значенням та специфікою. Їх поєднує детермінанта складної життєвої ситуації, в якій відбувається зміна звичної поведінки, порушення адаптації до життя. Внаслідок цього людина не в змозі забезпечувати належний рівень своїх побутових потреб за допомогою вже знайомих моделей поведінки, що були притаманні особистості раніше.

Для глибокого аналізу розуміння поняття «складна життєва ситуація» необхідно спочатку звернутися до трактувань понять «ситуації» та «життєва ситуації». Розгляд наукових публікацій за визначеною проблематикою дозволяє говорити про те, що більшість науковців під ситуацією розуміють: просторово-часовий конструкт; сукупність елементів середовища, що існують на певному етапі життєдіяльності людини; поєднання елементів середовища в конкретну одиницю часу. Життєву ситуацію вчені визначають як складову способу життя людини, що є компонентом її життєвого шляху; частину середовища, що є більш близькою та значущою для особистості та яка є «проявником» внутрішніх детермінант буття (Односталко, 2020: 22)

При аналізі складних життєвих ситуацій проаналізовано праці зарубіжних та сучасних вітчизняних науковців, які працюючи над окресленою проблемою, вивчали стрес, його наслідки та шляхи подолання у складних життєвих ситуаціях (S. Folkman, R. Lazarus); травматичні події (J. Brennan, S. Haynes, J.L. Herman, А.Я. Анцупов, Л.І. Анциферова, Є.В. Бітюцька, Т.М. Титаренко); окремі аспекти складної ситуації та психологічні особливості копінг-стратегій її подолання (П.Г. Вілліамс, D.J. Vibe, T.V. Smith та Я.Р. Амінева); психологічну роль складних життєвих ситуацій у розвитку життєстійкості (Р. Tomanek, А.О. Чиханцова, С.Л. Кравчук, R.J. Ganellen); соціальну теорію та структуру складних життєвих ситуацій (C.S. Carverm, W.J. Froming); сенс життя та акме (В.Є. Чудновський); зв'язок з проблемою життєстійкості (C.R. Rogers); особливості особистісно-ситуаційної взаємодії (S. Kobasa), саморозвитку особистості (Н.Д. Володарська, С.Б. Кузікова, А.Ф. Литвин), саморегуляцію її активності (Б.У. Михайлишин, І.Ю. Шмідзен).

Найбільш актуальними є роботи вчених на тему функціонування та життєдіяльності особистості в складних життєвих ситуаціях (Л.З. Сердюк, І.О. Черезова, Т.О. Ларіна, В.Л. Зливков, О.В. Федан, Т.М. Титаренко, С.О. Лукомська). Однак, попри велику кількість проведених досліджень розкриття проблеми складних життєвих ситуацій є невирішеним і багато питань залишаються недостатньо вивченими. Зокрема, важливого значення набуває аналіз та вдосконалення факторів, що підвищують життєстійкість особистості у складних життєвих ситуаціях.

За визначенням Я.Ф. Андрєєвої «під складними життєвими ситуаціями слід розуміти будь-які життєві обставини, що призводять до порушення працездатності, сформованих відносин, породжують негативні емоції й переживання, викликають дискомфорт та за певних умов можуть спричинити негативні наслідки для розвитку особистості» (Андрєєва, 2019: 12). Звичайно, зміна звичних умов для особистості призводить до стресових станів, але слід розрізняти ступінь цих станів, тривалість у часі та рівень життєстійкості особистості.

Важливим фактом у розумінні складної життєвої ситуації виступають передумови виникнення такої ситуації. У чинному законодавстві України, а саме в Законі України «Про

соціальні послуги» та у Постанові Кабінету Міністрів України «Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах» визначено перелік причин, які служать першоджерелом складних життєвих ситуацій у житті дитини. Серед них «чинники, що можуть зумовити складні життєві обставини, визначених пунктом 15 частини першої статті Закону України «Про соціальні послуги». В законі описаний перелік життєвих нетипових ситуацій в яких особистість є незахищеною та потребує особливої уваги, в тому числі під час воєнного конфлікту (Закон України, 2019).

У своїй науковій праці О.С. Односталко зазначила, що складна життєва ситуація є початковим визначенням для усіх видів різноманітних життєвих ситуацій, оскільки вимоги до особистості виходять за звичні норми. «Багато визначень складних життєвих ситуацій наведено у науковій періодиці. Я.Р. Амінева, посилаючись на І.А. Сагань, визначає складну життєву ситуацію як різновид соціально-психологічної ситуації, яка пред'являє підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів особистості, детермінує зміни її психічного стану та якість взаємодії в системі «Суб'єкт-ситуація». Науковці визначають складну життєву ситуацію, як обставини, через які в результаті зовнішніх дій або внутрішніх змін відбувається порушення адаптації людини до життя, внаслідок чого вона не в змозі задовольняти свої основні життєві потреби за допомогою моделей поведінки, вироблених в попередні періоди життя» (Односталко, 2020: 148). Складні життєві ситуації можуть виникнути не тільки у супроводі негативних подій, а й з настанням позитивних. На фізіологічному рівні у супроводі емоцій виникає сплеск адреналіну і формує у психіці індивіда значні переживання. Отже, реалізуючи одну з життєвих потреб – порушується хід реалізації інших.

Сучасні науковці І.В. Ващенко та Б.Б. Іваненко висловили свою думку щодо складної життєвої ситуації. За їх уявленням, вона нерідко пов'язана із психологічними характеристиками особистості «як значним розходженням між «хочу» і «можу» в життєдіяльності людини, що спричиняє виникнення стійких негативних емоцій та відмову від життєвої стратегії досягнення успіху, стабілізації життєвої стратегії уникнення невдач. У такому разі для особи, що перебуває в критичній ситуації, характерно накопичення невирішених проблем, почуття безсилля, безнадійності, безпорадності, «глухого кута» (Ващенко & Іваненко, 2018: 35).

У наукових працях І. Ананова та І. Ващенко, зазначається, що «окремої уваги заслуговує звернення до класифікації складних життєвих ситуацій. У вітчизняній і зарубіжній психології існує велика кількість робіт, де здійснено спробу класифікувати складні життєві ситуації. Проте, наразі й у цьому питанні науковці не дійшли згоди щодо критеріїв означення та змістовного наповнення такого типу ситуацій. До категорії складних життєвих ситуацій, як правило, відносять критичні, кризові, екстремальні, важкі, стресові ситуації, ситуації психологічної загрози, ситуації невизначеності тощо. Складну життєву ситуацію розуміють як обумовлений внутрішніми та зовнішніми чинниками фрагмент дійсності, який на суб'єктивному рівні сприймається як психологічне ускладнення. Саме критерій «суб'єктивне відчуття ускладнення» дає змогу об'єднати на вищому рівні узагальнення стресові, екстремальні, фруструючі та конфліктні ситуації, оскільки відчуття ускладнення може виникати як відповідь на дратівники зовнішніх та особистісних внутрішніх чинників. (Ващенко & Ананова, 2019: 75).

У свою чергу, американський психолог С. Rogers запевнив, що визначальну роль у поведінці людини відіграє її здатність пізнавати світ і створювати на цій основі суб'єктивну реальність, тобто реальність, свідомо сприйняту особистістю в даний момент часу (Rogers, 1977: 132). Отже, за теорією С. Rogers, якщо у людини є переконливе усвідомлення та впевненість у

своїх діях, то вона здатна рішуче будувати свою суб'єктивну реальність у спокійному для неї стані зберігаючи життєстійкість на високому рівні.

Складні життєві ситуації виникають тоді, коли порушується або змінюється звичний ритм життя і людина не в змозі розв'язати якусь проблему при наявності прийнятних та повсякденних схем поведінки. Джерело складної ситуації може бути як у власних діях індивіда, його внутрішньому світі, так і може бути пов'язане із впливом зовнішніх факторів. Прикладом такого зовнішнього фактора зараз виступає війна на території України. На це вказує ряд ознак, що свідчать про настання складної життєвої ситуації: зміна алгоритмів звичайної поведінки у соціумі; припинення поточної діяльності, невизначеність у подальшому розвитку подій; розвиток стресових станів. Це означає, що людина має змінити свої звичні усталені моделі поведінки. Іноді необхідність зробити вибір створює психологічну напруженість, яка виражає собою розбіжність між інтересами її самої та інших людей. Отже, складну життєву ситуацію можна схарактеризувати як соціально нестабільну, кризову, стресогенну, непередбачувану, переломну, екстремальну, невизначену і критичну, а подекуди фатальну.

Відповідно до аналізу науковця В.Г. Панок, ідентифікація реальної психологічної проблематики людини невід'ємно пов'язана з постійним аналізом умов та навколишніх життєвих обставин, які спричинили складну життєву ситуацію, в яку потрапила людина. Для розуміння сутності життєвої і психологічної проблематики потрібно виокремити контекст передумов такої ситуації. На цьому етапі вже можна з'ясувати об'єктивні причини: географічні, фізичні, соціальні і психологічні обставини життєдіяльності людини. Науковець зазначає, що саме ці обставини і є такою першопричиною (Панок, 2017 : 105). У своїх наукових працях доктор психології з США D. Newton зауважує, що в період складних життєвих ситуацій міцні соціальні зв'язки індивідів захищають від виникнення депресивних станів, а також знижують шанс розвитку депресії серед людей, які пройшли через травматичний або інший несприятливий життєвий досвід (Newton, 2023 : 2).

У науковій літературі доведено, що «життєвий шлях особистості пов'язаний з проходженням різних складних ситуацій, що можуть частково чи докорінно змінювати життя, надавати йому сенс чи позбавляти, зробити його найповнішим 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 : 85). До того ж, В.В. Предко у своєму дослідженні дійшла висновку, що складні життєві ситуації не лише забезпечують особистісне зростання, а й відкривають ту індивідуальність людини, яка допомагає переходити межу унікального розв'язання проблеми й, разом з цим, відбувається потужне зростання особистості. Так, людина самотійно, через біль та страждання долає перешкоди та розв'язує проблеми, переживаючи складну життєву ситуацію (Предко, 2021: 87). Те життєве становище, в яке потрапляє особистість «визначається сукупністю обставин життєдіяльності, природних і соціальних чинників, які певним чином, прямо або опосередковано, впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, зумовлюють зміст та напрями подальшого її розвитку, сприяють виникненню та розв'язанню проблем. Життєва ситуація, включаючи в себе як зовнішні, об'єктивні умови життєдіяльності особистості, так і внутрішні, суб'єктивні, частіше за все характеризується своєю здатністю до змін внаслідок впливу цих умов та результатів процесу їх взаємодії. Таким чином, виникає безліч життєвих ситуацій, які не мають жорстко окреслених меж і потребують гнучкого реагування в залежності від конкретних життєвих обставин» (Панок, 2017: 105).

Сучасний науковець Е.О. Грішин вважає, що «складні життєві обставини – це особливі умови життєдіяльності людини, які є непідконтрольними людині та блокують можливості задоволення базових потреб та самореалізації» (Грішин, 2021: 39). Можна додати, що воєнний стан в країні є одним з основних чинників для особистості у визначенні складної життєвої ситуації. На нашу думку, війна суттєво обмежує звичні життєві умови існування людини, звужує коло контактів, обумовлює зміну роботи або її втрату, зміну місця проживання й вірогідно смерть близької людини та ін. Як наслідок, за теорією піраміди потреб людини, складні життєві ситуації суттєво обмежують задоволення базових потреб людини (Maslow, 1943). «Ситуація існує не як суто об'єктивна реальність, а виникає як дійсність усвідомлюваних умов діяльності та життя особистості» (Швалб, 2017: 38).

Сучасна дослідниця К.Р. Маннапова визначення «складна життєва ситуація» пояснює як «життєві ситуації, якщо йти від порівняно легких до складніших їх форм (від стресу через фрустрацію до конфлікту), вимагають від особистості вибору копінг-стратегії та високий рівень життєстійкості. Життєві події залежно від психологічного перероблення різних обставин життя викликають в особистості різні реакції, структурують дійсність відповідно до глибини проблеми. Постійний вибір особистістю звичних способів реагування у важких життєвих ситуаціях, зумовлений прагненням до комфорту і безпеки, через деякий час призводить до однозначності її відносин зі світом, до життєвого застою, відчуття власного безсилля, перетворення на жертву. Вибір життєстійких стратегій, життєстійкого стилю подолання, навпаки, говорить про сміливість, мужність, стимулює людину, сприяє постійному самооновленню, екзистенційному розвитку, розширенню своїх уявлень про світ і кращому розумінні своїх взаємин із ним, стимулює здатність до життєвої творчості» (Маннапова, 2019: 77).

У своїй дослідницькій емпіричній діяльності науковець В.Л. Зливков наголошує, що саме в підлітковому віці особистість не володіє ще достатнім життєвим досвідом і це спричиняє рапідне зіткнення з важкими, невідомими, несподіваними життєвими ситуаціями, розв'язання яких зумовлює негативні емоції та переживання підлітка, а також викликає несприятливі психологічні наслідки для подальшого розвитку особистості (Зливков, 2016: 219). Цікавим є те, що саме складна життєва ситуація змушує підлітка мобілізувати всі свої зусилля та досягати мети у майбутньому, навіть якщо ця мета чітко не окреслена ним самостійно, а цього вимагає школа, батьки або зовнішні обставини. А також, вважаємо, що джерелом складної життєвої ситуації можуть бути власні переконання, дії особистості та, безумовно, ті обставини, що не залежать від прийняття рішень. Складна життєва ситуація впливає на життєдіяльність людини та викликає деформацію її життєдіяльності надалі.

Будь-яка нова для людини ситуація, в якій присутній фактор неочікуваності, новизни, раптовості, можна вважати складною життєвою ситуацією. Тобто це така ситуація, в яку людина ніколи не потрапляла, але теоретично усвідомлювала, що вона існує. У зазначеному прикладі йдеться про складну життєву ситуацію з високим рівнем невизначеності. Така ситуація обумовлена внутрішніми та зовнішніми факторами, дійсністю, що на суб'єктивному рівні людина сприймає як психологічне утруднення.

За висновками американського вченого сьогодення Р. Barton кожна складна життєва ситуація різна, проте можна відзначити, що люди з високим рівнем життєстійкості, як правило, володіють більшою стійкістю до емоційного стресу, викликаного важкими життєвими обставинами. Чим витриваліша людина, тим краще вона здатна переносити відчуття стресу, тривоги та смутку, які супроводжуються психологічними травмами та негараздами. Таким особистостям легше знаходити спосіб відновитися після складних ситуацій (Barton, 2023: 7).

Т.П. Рисинець, І.С. Потоцька та Л.С. Лойко, спираючись на свої численні дослідження, виявили складові елементи складної життєвої ситуації з їх характерними особливостями та визначенням системи взаємозв'язків. Вони вважають, що складна життєва ситуація являється взаємозалежною взаємодією зовнішніх та внутрішніх факторів, які допомагають або нівелюють прагнення особистості подолати складну життєву ситуацію як перешкоду (Рисинець та ін., 2016 : 71). Але потрібно внести певну ясність в їх тлумачення, позаяк вони не є тотожними, хоча можуть бути взаємозалежними і мати схожі причини виникнення. Зовнішній чинник можна вважати об'єктивним (тобто незалежним від людини). Він визначається ситуацією і характеризується наступними складовими: а) обмеженість терміном (часом) подолання (вирішення) ситуації. Цю зміну можна розглядати, як брак часу, необхідного для застосування всіх можливостей людини, у тому числі потенційних та резервних, для подолання ситуаційних перешкод (або недосконалістю самих можливостей, що перешкоджають застосуванню їх у короткий термін); б) зовнішні обставини, які виявляються занадто складними для їх подолання, що характеризуються неможливістю чи небажанням протистояти і боротися з ними (не передбаченими заздалегідь). Безперечно, що, оцінюючи всю сукупність певних перешкод, які стоять на заваді вирішення поставлених завдань, особистість намагається усвідомити складність життєвої ситуації і знайти шляхи та засоби її подолання (інакше ситуація кваліфікується, як нездоланна); в) ризик для здоров'я, а за певних умов і для життя. Це дуже важлива перешкода для досягнення поставленої мети та завдань, тому що в особистості інстинкт самозбереження бере своє і вона не завжди буде ризикувати власним здоров'ям, тим більше життям; г) небажанням навколишніх розуміти людину. Бувають такі ситуації де оточення або певна спільнота, з якою спілкується індивід, не бажають розуміти його, тим самим ставлячи певні перешкоди при реалізації особистістю своєї мети. Положення може погіршуватися тим, що в певні моменти для такої людини дуже важко впоратися з потоком протистояння, що надходить ззовні; д) зміною ситуації, тобто виникненням інших (нових) проблем при існуванні і старих, а також швидкоплинністю обставин, а в деяких випадках неможливістю швидкої зміни процесу дії; е) позитивним збігом обставин, які дають можливість людині подолати ситуацію з найменшими зусиллями. В подібних ситуаціях позитивний збіг обставин може допомогти людині досягти бажаної мети навіть тоді, коли їй здавалося, що це недосяжно; ж) повною відсутністю будь-якої підтримки. На жаль, несприятливі умови, якими б вони не були складними, не можуть завадити досягненню певного очікуваного результату. Але якщо індивіду необхідно напружувати власні сили на межі можливого, тоді можуть виникати фрустраційні стани, які (за певних умов) призводять до депресій, а згодом і до психічних травм, зводячи нанівець усі зусилля будь-якої людини» (Рисинець та ін., 2016 : 73). У свою чергу, Т.В. Кириченко розглядав складну життєву ситуацію у поєднанні із саморегуляцією особистості і дійшов висновку, що «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. Таким чином, складну життєву ситуацію суб'єкт переживає як перешкоду в реалізації та досягненні своїх цілей, і водночас це ситуація, яка містить для нього прихований ресурс та потенціал, що дає змогу їх реалізувати (Кириченко, 2022: 71).

У дослідженні С. Горбач виникнення складної життєвої ситуації зумовлює сукупність зовнішніх факторів та індивідуальних особливостей людини, які впливають на її самооцінку. Важливим є те, що зовнішні умови неконтрольовані, а внутрішні чинники виявляються заручниками зовнішніх факторів буття (Горбач, 2010: 96). На думку А. Maslow, найціннішим

досвідом та результатом подолання складної життєвої ситуації є внутрішнє дорослішання особистості з усвідомленням своєї власної перемоги (Maslow, 1943). Так, С. Горбач зазначила, що складні життєві ситуації підштовхують людину до аномальної кризи, де звичайна людина може розгубитись і втратити життєвий тонус, але якщо особистість має творчий потенціал, то це стає вагомим фактом власного подолання труднощів у складній життєвій ситуації. На думку вченої, всі напрацювання стабільності життєвого шляху можуть бути знівельовані раптовим настанням складної життєвої ситуації і людині значно складніше адаптуватися після такої зміни (Горбач, 2010: 102).

### Висновки

У підсумку вищевикладеного можна сказати, що проблема вивчення складних життєвих ситуацій наразі вкрай актуальна, тому що збройна агресія росії проти України з 24 лютого 2022 року змусила українців змінити звичний ритм та стиль життя. Такі зміни, безумовно, призвели до небажаного виникнення вкрай складних життєвих ситуацій в мільйонах українських сімей, в тому числі в родинях, в яких виховуються діти. Отже, війну та її наслідки потрібно розглядати як один із основних чинників виникнення складних життєвих ситуацій.

На нашу думку, складна життєва ситуація – це механізм складної взаємодії раптово змінених зовнішніх факторів та внутрішніх реакцій індивіда на змінену дійсність. Усвідомлення людиною складної життєвої ситуації завжди має розбіжність між об'єктивними обставинами дійсності та суб'єктивним сприйняттям особистістю цих обставин та подій. Під визначенням слова «складна» йдеться про розуміння психологічних чинників, як компонентів, з яких складається ситуація, тобто її можна назвати багатошаровою або багатогранною. Тому, коли людина поплатиться у складну життєву ситуацію, їй необхідно приймати не одне рішення, а комплекс рішень одночасно. На етапі прийняття рішення в складній життєвій ситуації людина може зустрітись з розгубленістю та невпевненістю у своїх діях. Тому важливим є подальше підвищення життєстійкості особистості для подолання складних життєвих ситуацій. З настанням складних життєвих ситуацій сукупність значущих для людини подій і потреб були зупинені та перетворені на складні, з яких людина має знайти вихід. Такі раптові ситуації вносять розбалансування у ставленні людини до світу, її реакцій на буденність та світогляд на кожному етапі життєвого циклу.

Серед характерних особливостей життєвої ситуації варто визначити наступні: обмежений термін (час) подолання (вирішення) ситуації; наявність зовнішніх обставин, що є занадто складними для їх подолання; високий ризик для здоров'я, а за певних умов і для життя; зміна ситуації, тобто виникнення інших (нових) проблем при існуванні вже старих, а також швидкоплинність обставин, а в деяких випадках неможливістю швидкої зміни процесу дії; вона перешкоджає в реалізації та досягненні особистістю цілей, і водночас містить для нього прихований ресурс та потенціал, що дає змогу їх реалізувати.

Розуміння проблеми «складна життєва ситуація» є на сьогодні невизначеною у класичній психології, але у працях науковців існує розмаїття обґрунтувань та припущень. Опис складної життєвої ситуації визначається у науковій літературі як стан психологічної та соціальної проблеми. Сучасні психологи розрізняють історичні, соціальні та життєві ситуації, залежно від їх зовнішніх та об'єктивних проявів в соціокультурному просторі.

*Перспективи подальших досліджень* вбачаємо у вивченні механізму взаємодії складних життєвих ситуацій та життєстійкості осіб підліткового віку.



## Література

1. Амінєва, Я.Р. (2012). Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія*, 20(18), 10–14  
Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp\\_2012\\_20\\_18\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_4)
2. Андреева, Я.Ф., & Литовченко, Н.Ф. (2019). Психологічні особливості конфліктності у юнацькому віці. *Психологічний часопис*, 1, 9–21.  
Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_3)
3. Большакова, А.М. (2013). Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*, 1-2, 17–21. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2013\\_1-2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_6)
4. Ващенко, І., & Ананова, І. (2019). Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*, 46, 59–77. Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-87>
5. Ващенко, І.В., & Іваненко, Б.Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*, 40, 35–36. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_40\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5)
6. Володарська, Н.Д. (2015). Розвиток світоглядних орієнтацій в процесі самотворення особистості. Л.З. Сердюк (Ред.). *Самотворення у розвитку особистості*. Київ : Педагогічна думка. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2015\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2015_2_6)
7. Горбач, С. (2010). Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*, 1, 94–103.
8. Грішин, Е.О. (2021). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 65, 25–41.  
<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02>
9. Закон України «Про соціальні послуги» від 17.01.2019 (в редакції від 27.04.2022р.). *Відомості Верховної Ради України*. 2019. № 18, 5. Ст. 73.  
Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
10. Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан, О.В. (2013). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ : Педагогічна думка. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
11. Кириченко, Т.В. (2022). Провідні детермінанти саморегуляції поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія*, 43, 455–472. Одеса : Гальветика. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-455-472](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-455-472)
12. Маннапова, К.Р. (2019). Роль життєстійкості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології*, 1, (Т. 2), 75–78 . Режим доступу: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2019/part\\_2/16.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/16.pdf)
13. Односталко, О.С. (2020). Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. (Дис. канд. психол. наук). Одеса. Режим доступу: [https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus\\_Odnostalko1\\_2.pdf](https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf)
14. Панок, В.Г. (2017). *Прикладна психологія. Теоретичні проблеми* (Монографія). Київ : Ніка-Центр. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/707672/1/panok2017.pdf>
15. Предко, В.В. (2021). Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. (74-89). Сєверодонецьк. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>
16. Предко, Д.Є., & Ларін, Д.І. (2017). Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*, 4(8), 75–87. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_4\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_9)
17. Рисинець, Т.П., Потоцька, І.С., & Лойко, Л.С. (2016). Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(2), 69–73. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_1%282%29\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_1%282%29_14)

18. Швалб, Ю.М. (2017). *Психологічна структура складних життєвих обставин*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка.
19. Barton, P. (2013). Psychological Hardiness Predicts Adaptability in Military Leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(3), 200–210. <https://doi.org/10.1111/ijasa.12029>
20. Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370–396. Retrieved from [https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1592464](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45vvffcz55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1592464)
21. Newton, D. (2023). *The Courage of Connection: Coming Full Circle*. *Psychology today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-courage-of-connection/202305/the-courage-of-connection-coming-full-circle>
22. Rogers, C.R. (1977). *Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact*. New York: Delacorte Press. <https://doi.org/10.1177/105960117700200418>

### References

1. Aminieva, Y.R. (2012). Emotsiina stiiikist osobystosti yak odna z determinant efektyvnoho podolannia skladnykh zhyttievnykh sytuatsii [Emotional stability of the individual as one of the determinants of effective coping with difficult life situations]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu, Serija: Pedagogika i psykholohiia – Bulletin of Dnipropetrovsk University. Series: Pedagogy and psychology*, 20(18), 10–14. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp\\_2012\\_20\\_18\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2012_20_18_4) [in Ukrainian].
2. Andreeva, Y.F., & Lytovchenko, Y.F. (2019). Psychologichni osoblyvosti konfliktnosti u iunatskomu vitci [Psychological features of conflict in youth]. *Psychologichnyi chasopys – Psychological Journal*, 1, 9–21. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_3) [in Ukrainian].
3. Bolshakova, A.M. (2013). Osobystisni resursy podolannia skladnykh zhyttievnykh situatsii ta chasovi perspektyvy osib yunatskoho viku [Personal resources for overcoming difficult life situations and time perspectives of youth]. *Nauka i osvita – Science and education*, 1-2, 17–21. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2013\\_1-2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_6) [in Ukrainian].
4. Vashenko, E., & Ananova, E. (2019). Osobystist i zhyttevi situacii u konceptualnomu prostori psiholohichnoi nauky [Personality and life situations in the conceptual space of psychological science]. *Problemy suchasnoi psihologii, vypusk – Problems of modern psychology*, 46, 59–77. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-87> [in Ukrainian].
5. Vashenko, I.V., & Ivananko, B.B. (2018). Psiholohichni resursy osobystosti v podolanni skladnykh zhyttievnykh situatsii [Psychological resources of the individual in overcoming difficult life situations]. *Problemy suchasnoi psihologii – Problems of modern psychology*, 40, 35–36. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_40\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5) [in Ukrainian].
6. Volodarska, N.D. (2015). Rozvytok svitigliadnykh orientacyi v procesi samotvirennia osobystosti [The development of worldview orientations in the process of self-creation of an individual]. L.Z. Serdyuk (Ed.). *Samotvirennia u rozvytku osobystosti – Self-creation in personality development*. (27–40). Kyiv : Pedagogichna dumka. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2015\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2015_2_6) [in Ukrainian].
7. Gorbach, S. (2010). Fenomenologichniy analiz kategorii «skladna zhytteva situaciia» [Phenomenological analysis of the “difficult life situation” category]. *Teoria ta metodyka upravlinnia osvitoiu – Theory and method of education management*, 1, 94–103 [in Ukrainian].
8. Grishyn, E.O. (2021). Skladna Zhytteva situaciia yak peredumova formuvannia rezyliientnosti osobystosti [A difficult life situation as a prerequisite for the formation of individual resilience]. *Visnyk HNPU imeni G. S. Skovorody. Psihologiiia – Bulletin of KhNPU named after H.S. Fring pansPsychology*, 65, 25–41. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02> [in Ukrainian].
9. *Zakon Ukrainy «Pro socialni posluhy» vid 17.01.2019 (v redakcii vid 27.04.2022 r.). Vidomosti Verhovnoi Rady Ukrainy. 2019. No 18. Stor. 5. St. 73 [Law of Ukraine “On Social Services” dated January 17, 2019 (as amended on April 27, 2022). Information of the Verkhovna Rada of*

- Ukraine. 2019. No. 18, 5. Art. 73]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> [in Ukrainian].
10. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). *Psyhodiagnostika osobystosti u kryzovykh zhyttevykh sytuatsiiah [Psychodiagnosics of personality in life crisis situations]*. Kyiv : Pedahohichna dumka. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> [in Ukrainian].
  11. Kyrychenko, T.V. (2022). Providni determinanty samoreguliacii povedinky osobystosti u skladnykh zhyttevykh sytuatsiiah [Leading determinants of self-regulation of individual behavior in difficult life situations]. *Gabitus. Vikova ta pedahohichna psyhologhiia – Habitus. Age and pedagogical psychology*, 43, 455–472. Odesa : Galvetyka. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-455-472](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-455-472) [in Ukrainian].
  12. Mannapova, K.R. (2019). Rol zhyttestiikosti v podolanni skladnykh zhyttevykh sytuatsiy [The role of resilience in overcoming difficult life situations]. *Zbirnyk naukovikh prats. Teoriia i praktyka suchasnoi psyhologhii – Collection of scientific works. Theory and practice of modern psychology*, 1, (Vol. 2), 75–78. Retrieved from [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2019/part\\_2/16.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/16.pdf) [in Ukrainian].
  13. Odnostalko, O.S. (2020). Resursy stiikosti osobystosti v umovakh skladnykh ta netyповykh sytuatsii zhyttia [Resources of personal stability in difficult and atypical life situations]. *Candidate's thesis*. Odesa. Retrieved from [https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus\\_Odnostalko1\\_2.pdf](https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf) [in Ukrainian].
  14. Panok, V.G. (2017). *Prykladna Psyhologhiia. Teoretychni problemy [Applied psychology. Theoretical problems]*. Kyiv : Nika-Centr, Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/707672/1/panok2017.pdf> [in Ukrainian].
  15. Predko, V.V. (2021). Skladna zhytteva sytuatsiia yak providna umova formuvannia zhyttestiikosti osobystosti [A difficult life situation as a leading condition for the formation of a person's vitality]. *Teoretychni i praktychni problemy psyhologhii – Theoretical and applied problems of psychology*. (74-89). Severodoneck. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99> [in Ukrainian].
  16. Predko, D.E., & Larin, D.I. (2017). Relihiina vira yak chynnyk podolannia krytychnykh zhyttevykh sytuatsiy [Religious faith as a factor in overcoming critical life situations]. *Psyhologhichni chasopys – Psychological journal*, 4(8), 75–87. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_4\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_9) [in Ukrainian].
  17. Rysynets, T.P., Potocka, I.S., & Loiko, L.S. (2016). Psyhologhichni analis kategoriy zhyttevoi situatsii ta skladnoi zhyttevoi situatsii [Psychological analysis of categories of life situation and difficult life situation]. *Naukovyi visnyk Hersonskoho derzhavnogo universytetu. Seria : Psyhologhichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 1(2), 69–73. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_1%282%29\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_1%282%29_14) [in Ukrainian].
  18. Shavalb, U.M. (2017). *Psyhologhichna struktura skladnykh zhyttevykh obstavyn [Psychological structure of complex life circumstances]*. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni Makarenka A.S. [in Ukrainian].
  19. Barton, P. (2013). Psychological Hardiness Predicts Adaptability in Military Leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(3), 200–210. <https://doi.org/10.1111/ijsa.12029>
  20. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370–396. Retrieved from [https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45vffcz55\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1592464](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45vffcz55))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1592464)
  21. Newton, D. (2023). *The Courage of Connection: Coming Full Circle*. *Psychology today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-courage-of-connection/202305/the-courage-of-connection-coming-full-circle>
  22. Rogers, C.R. (1977). *Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact*. New York: Delacorte Press. <https://doi.org/10.1177/105960117700200418>

## THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF DEFINING A DIFFICULT LIFE SITUATION AND ITS CHARACTERISTIC FEATURES

Alla Kovalenkova

Postgraduate Student of the Department  
of Psychosomatics and Psychological Rehabilitation

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine  
9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

[a.a.kovalenkova@npu.edu.ua](mailto:a.a.kovalenkova@npu.edu.ua), <https://orcid.org/0000-0003-4603-7506>

### Abstract

The article is focused on the study of the problem of difficult life situations and its characteristic features. Looking at the current situation of martial law in Ukraine, it is extremely important to gain an understanding of difficult life situations for further work on improving the vitality of an individual. Based on the analysis of the theories of foreign and domestic scholars, the definition of a difficult life situation has been highlighted and substantiated in accordance with the changing circumstances in view of the beginning of full-scale hostilities throughout the territory of Ukraine. The system of similarity of regularities of justifications in the theories of contemporary scholars is determined, the scientific works of predecessors on the subject of difficult life situations in various directions of the individual's life are under consideration. The psychological content of this problem is revealed and the characteristic features of difficult life situations are defined. It is assumed that the modern definition of a difficult life situation in its current understanding will give an impetus to the disclosure of the internal resources of a person's vitality. The author's understanding of the definition of the concept of a difficult life situation is presented precisely in the field of psychological sciences, as a set of psychological and social factors for overcoming difficult life situations. The author emphasises the factors that can significantly worsen or, on the contrary, change a difficult life situation for the better. Examples of difficult life situations that exist in the paradigm of psychological science are given. It has been proven that a difficult life situation is the leading mechanism of psychological transformation of a person, which is able to transform the living space and ensure further qualitative development of the personality. It is noted that difficult life situations are a difficult life process that must be studied according to age groups, gender, and psychological processes that occur in a person's mind. It is emphasized that the study of difficult life situations takes place in a wide range of issues, such as social, economic, communication, age, medical, family, custom and others. Throughout life, a person faces many different life situations, problems and challenges of fate. In such situations, a person is not able to make the right decision on their own, and this causes social maladjustment of the individual in society. Conclusions. The author offers a comprehensive vision of the concept of a difficult life situation in its modern understanding, taking into account the war events in Ukraine.

**Keywords:** situation, life situation, difficult life situation, hardiness, resilience, war, situation, adolescence.

*Подано 02.04.2023*

*Рекомендовано до друку 22.04.2023*