

структурних компонентів ідентичності у невизначеній ситуації стає резильєнтність, що змінює ідентичність, спрямовуючи її на вибір фактів ситуації у відповідності з інтересами особистості. У зв'язку з цим важливим є аналіз особливостей резильєнтності як чинника динаміки ідентичності в аспекті наявних інтеграційних зв'язків між структурними її складовими та визначення їх системотворчих факторів.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-18>

**Реуцька О. М.,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*ПраТ «Вищий навчальний заклад*

*«Міжрегіональна академія управління персоналом»*

*Науковий керівник: Шопша О. Л.,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології та соціальних наук*

*ПраТ «Вищий навчальний заклад*

*«Міжрегіональна академія управління персоналом»*

## **СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ЇХ ПОДОЛАННЯ**

Сучасні умови в Україні характеризуються непередбачуваністю, екстремальністю та швидкою зміною. В такому динамічному середовищі людям щодня доводиться зіткнутися з вибором, особливо у зв'язку з воєнним станом. Вони змушені приймати рішення й діяти в ситуаціях, з якими раніше не стикалися, що робить цей процес складним. Це підкреслює важливість аналізу та розуміння складних життєвих ситуацій.

Важливо відзначити, що обговорення цієї проблематики має значення для всіх вікових груп, не лише дорослих, але й для підлітків. Підліток, зіткнувшись зі складними життєвими ситуаціями, опиняється у нових, екстремальних умовах, які раніше для нього були невідомими. Ці ситуації стимулюють розвиток стресу та вимагають від нього великої міцності, здатності швидко приймати раціональні рішення. Тому проблема визначення складної життєвої ситуації є дуже актуальною та важливою для розуміння та підтримки підлітків у сучасному світі.

У своїй дослідницькій емпіричній діяльності науковець В.Л. Зликов 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 [6 с. 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 самотійно, 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.

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 [3, с. 75].

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 [2, с. 20].

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 [4, с. 35].

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 [13, с. 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» [11, с. 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 самостійно, через біль та страждання долає перешкоди та розв'язує проблеми, переживаючи складну життєву ситуацію [10, с. 87].

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 [12, с. 7].

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 [7, с. 71].

Ми згодні з думкою сучасної дослідниці К.Р. Маннапова, що визначення «складна життєва ситуація» – це життєві ситуації, якщо йти від порівняно легких до складніших їх форм (від стресу у 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» [8, с. 77].

У підсумку зазначимо, що у суспільних умовах сучасної України, насичених непередбачуваними та екстремальними подіями, рішення та вчинки людей стають надзвичайно складними. Воєнний стан, який триває з 24 лютого 2022 року, змінив звичайний ритм та стиль життя українців. Отже, важливо враховувати війну та її наслідки як важливий чинник у виникненні складних життєвих ситуацій.

### Список використаних джерел:

1. Андреева Я. Ф., Литовченко Н. Ф. Психологічні особливості конфліктності у юнацькому віці. *Психологічний часопис*. 2019. № 1. С. 9–21. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_3) (дата звернення: 20.02.2024).
2. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*. 2013. Вип. 1. Ч. 2. С. 17–21. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2013\\_1-2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_6) (дата звернення: 20.02.2024).
3. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 46. С. 59–77. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-87> (дата звернення: 25.02.2024).
4. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 35–36. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_40\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5) (дата звернення: 25.02.2024).
5. Грішин Е. О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2021. Вип. 65. С. 25–41. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02> (дата звернення: 23.02.2024).
6. Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2013. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення: 02.03.2024).
7. Кириченко Т. В. Провідні детермінанти саморегуляції поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях. *Габітус. Вікова та педагогічна психологія*. 2022. Вип. 43. С. 455–472. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-455-472](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-455-472) (дата звернення: 23.02.2024).

8. Маннапова К. Р. Роль життєстійкості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології* : збірник наукових праць. 2019. Т. 2. С.75–78 . URL: [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) (дата звернення: 23.02.2024).
9. Односталко О.С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2020. URL: [https://ra.vnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2020/12/Dus\\_Odnostalko1\\_2.pdf](https://ra.vnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2020/12/Dus_Odnostalko1_2.pdf) (дата звернення: 25.02.2024).
10. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. С. 74–89. Сєверодонецьк. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99> (дата звернення: 25.02.2024).
11. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. Вип. 4. Ч. 8. С. 75–87. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_4\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_9) (дата звернення: 23.02.2024).
12. Barton P. Psychological Hardiness Predicts Adaptability in Military Leaders. A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*. 2013. С. 200–210. DOI: <https://doi.org/10.1111/ijsa.12029>.
13. Newton D. The Courage of Connection. *Coming Full Circle*. Psychology today. 2023. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-courage-of-connection/202305/the-courage-of-connection-coming-full-circle> (дата звернення: 25.02.2024).