

4. Лепська Н. В. Резильєнтність як динамічна характеристика держави в умовах сучасних геополітичних процесів. *Збірник тез конференції*. 2024. С. 59.
5. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. № 18. С. 96–120.
6. Титаренко Т. М. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку в освітньому середовищі. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 11–23.
7. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 35–41.
8. Загальна психологія та психологія особистості. Baltija Publishing. Рига: Baltija Publishing, 2022. 150 с. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/325/8964/18754-1?inline=1>. (Дата звернення: 21.03.2025).

Христина Дзюнь

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня
вищої освіти спеціальності «Психологія»,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

muriuchristina@gmail.com

ВПЛИВ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН НА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Життя – це складний шлях, на якому кожна особистість зіштовхується з різними викликами та обставинами. Серед них особливе місце займають складні життєві обставини, які можуть відігравати важливу роль у формуванні та розвитку особистості. Українське суспільство зараз переживає серйозну

соціальну кризу, спричинену повномасштабною війною, яку розпочала росія 24 лютого 2022 року. Ця криза поглибила такі проблеми, як: політична та економічна нестабільність, збільшення безробіття, розлучень і кількості дітей-сиріт. Через війну населення України перебуває в постійній ситуації загрози для життя, і це призводить до поширення тривожності, депресії, порушень сну, панічних атак та екзистенційної кризи, втрати сенсу життя і нерозуміння, як продовжувати жити далі. Відповідно актуальним постає питання вивчення та аналізу впливу складних життєвих обставин на психоемоційний стан особистості.

Дослідженням складних життєвих ситуацій займалися різні зарубіжні (W.J. Froming, S. Folkman, R. Lazarus та ін.) та вітчизняні (І.В. Ващенко, С. Горбач, Б.Б. Іваненко, Е.Р. Маннапова, В.В. Предко, Ю.М. Швалб та ін.) вчені, проте залишається мало вивченим питання впливу складних життєвих обставин на розвиток резильєнтності.

Аналіз нормативно-правових документів показав, що на державному рівні у статті 1 Закону України «Про соціальні послуги» поняття складні життєві обставини трактується як ситуації, які об'єктивно перешкоджають нормальному функціонуванню особи і наслідки цих обставин вона не може подолати самостійно. Серед таких обставин можуть бути: інвалідність, втрата рухової активності внаслідок старості або стану здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність житла або роботи, насильство, вороже ставлення та конфлікти в родині, низький дохід, психологічні або психічні розлади, природні катастрофи тощо [3].

Складні життєві ситуації виникають, коли стандартний ритм життя людини порушується або змінюється, і вона не може знайти рішення, використовуючи звичні стратегії поведінки. Такі ситуації можуть бути спричинені як внутрішніми факторами, пов'язаними з особистими діями та почуттями, так і впливом зовнішніх обставин. До зовнішніх чинників належить війна в Україні, через яку багато людей опинилося у складних життєвих обставинах, які зумовили: зміни у соціальній поведінці, припинення звичайних активностей, невизначеність у майбутньому, розвиток стресових станів. Ці складні життєві ситуації змінили

звичні моделі поведінки людей і потребують пошуку нових рішень та стратегій для подолання труднощів. Водночас такі ситуації можуть стимулювати пошук необхідних ресурсів для забезпечення подальшої життєдіяльності. Вони можуть вимагати від особистості креативності, самостійності та внутрішньої сили для подолання труднощів і знаходження виходу зі складної ситуації. Так, українські науковці І.В. Ващенко та Б.Б. Іваненко, визначили ключові показники самовідчуття особистості, котрі мають властивість змінюватися в складних життєвих обставинах, а саме: звуження життєвої активності; зміна суб'єктивного самовідчуття, що проявляється у зосередженості на власних переживаннях; зміна суб'єктивного сприйняття часу, регресивні зміни фізичного стану [1].

Ю.М. Швалб зазначає, що складні життєві ситуації з'являються раптово та проявляються на двох рівнях: можливості депривації самостійно забезпечувати життєві потреби та можливості депривації особистісної самореалізації [6].

Е.О. Грішин трактує складну життєву ситуацію як результат суб'єктивного сприйняття життєвих обставин: або як нездоланих і неконтрольованих, які зумовлюють ненормативну кризу та виникнення негативних психоемоційних проявів, або як таких, що можуть бути контрольовані та мають ймовірність розв'язання. Відповідно у другому випадку, наявність соціальної підтримки та особистісних ресурсів сприятиме виникненню резильєнтності особистості [2].

Варто зазначити, що складна життєва ситуація, спричинена різними зовнішніми та внутрішніми факторами, може сприйматися особистістю, як:

- надзвичайно важка і нездоланна, яка своєю чергою може викликати кризу особистості, що супроводжується негативними психоемоційними станами (стрес, тривога, дистрес), а також симптомами відчуття безсилля, емоційного вигорання та хронічної втоми, і мати руйнівний вплив на особистість;
- ситуація, яку можна успішно вирішити і контролювати, особливо за наявності таких психологічних ресурсів, як: оптимізм, саморегуляція, адекватна самооцінка, проєктивні стратегії протидії стресу, життєва стійкість, самоефективність, глибоке розуміння життя і духовні цінності, а також підтримка від оточення. Це сприяє розвитку резильєнтності особистості.

Резильєнтність є психологічним ресурсом особистості для подолання стресу та адаптації до нових умов після травмуючих складних ситуацій у житті. Вона допомагає забезпечити повноцінне функціонування та психологічний комфорт [4]. Резильєнтність – це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та розвиватися під час викликів.

Однак важливо розуміти, що саме складні життєві обставини можуть викликати в особистості здатність пристосовуватися до них і зберігати психічне та фізичне благополуччя. Резильєнтність є важливим чинником психологічного благополуччя і здатності особистості до подальшого розвитку.

Складні життєві обставини можуть бути різноманітними: втрата близької людини, фінансові труднощі, проблеми на роботі або в особистому житті, загрози здоров'ю, природні катастрофи, конфлікти тощо. Вони спричиняють стрес і невпевненість, тому реакція особистості на ці обставини визначає, наскільки вона може подолати їх і вибудувати своє життя далі. Однак сама по собі наявність складних обставин не визначає резильєнтність. Резильєнтність можна розвивати, і складні життєві обставини можуть слугувати каталізатором цього процесу. Отже, проаналізуємо роль і функції складних життєвих обставин у розвитку резильєнтності особистості [4; 5]:

1) підвищення свідомості і самоаналіз. Коли людина опиняється в складних обставинах, це часто вимагає від неї роздумів над собою, своїми цінностями і метою життя. Цей самоаналіз може сприяти підвищенню самосвідомості і розумінню себе, що є важливим засобом розвитку резильєнтності;

2) навички пристосування. Складні обставини вимагають від людини змінювати свій підхід до життя і робити важливі вибори. Це може спонукати особистість розвивати навички пристосування і адаптації до нових умов життєдіяльності;

3) підтримка і взаємодія з іншими. У складних моментах людина може виявити, наскільки важливо мати підтримку родини, друзів і спільноти. Це

зміцнить її стосунки і взаємодію з іншими людьми, що своєю чергою може підвищити її резильєнтність;

4) навчання з досвіду. Складні життєві обставини часто призводять до помилок і невдач, але вони також можуть бути важливим джерелом навчання. Набуття досвіду, визначення помилок і планування кращого підходу в майбутньому – це важливий компонент розвитку резильєнтності;

5) підвищення самодисципліни. Щоб вижити в складних обставинах, доводиться бути більш самодисциплінованим, керувати своїми емоціями і діями. Це вимагає тренування і розвитку власної внутрішньої сили;

6) збільшення стійкості до стресу. Складні життєві обставини можуть викликати стрес, тому здатність особистості ефективно впоратися з ним є важливою для резильєнтності. Тренування методів релаксації, медитації та стресового менеджменту може допомогти людині стати більш стійкою до стресу;

7) розвиток позитивного мислення. Складні життєві обставини можуть порушити психічне здоров'я і викликати негативні думки та емоції. Розвиток позитивного мислення та оптимізму може допомогти зберегти психічне здоров'я особистості і підвищити її резильєнтність.

Отже, здебільшого складні життєві обставини негативно впливають на психоемоційний стан і життєдіяльність людини. Однак, за певних умов, можуть відігравати важливу роль у розвитку резильєнтності особистості. Досвід подолання труднощів дає змогу виробити навички адаптації та сформувати ефективні стратегії боротьби зі стресом. Тому важливим завданням є розвиток резильєнтності, адже це сприятиме адаптації особистості до навколишнього середовища та емоційній саморегуляції в умовах переживання складних життєвих обставин.

Перспективами наших подальших досліджень є діагностичне вивчення рівнів розвитку резильєнтності студентської молоді у складних життєвих обставинах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5 (дата звернення: 03.03.2025)
2. Грішин Е. О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія: ХНПУ*, 2021. Вип. 65. С. 25-41.
3. Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII «Про соціальні послуги». URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T192671?an=6> (дата звернення: 10.03.2025)
4. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 2. С. 75-78.
5. Предко В.В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. Вип. №1. С. 74 – 99.
6. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика* : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ, 2017. С. 19-39.