

УДК 159.92:316.32

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.8>

**КОВАЛЕНКОВА Алла** – аспірант кафедри психосоматики та психологічної реабілітації факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, Київ, Україна, індекс 02000 (a.a.kovalenkova@npu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4603-7506>

## СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

**Анотація.** У статті проведено теоретико-емпіричний аналіз специфічних особливостей складних життєвих ситуацій. Розкрито зміст переліку складних життєвих ситуацій, в яких могла би опинитись особистість, як під час воєнного стану в Україні так і в повсякденному житті. Глибокий аналіз даного дослідження обумовила ситуація воєнних дій на території України впродовж останнього року, а саме з 24 лютого 2022 року, коли держава агресор росія безпідставно та раптово вторглася в Україну. Важливим є те, що кожна складна життєва ситуація, з якою зіштовхується людина впродовж життя, має індивідуальні прояви та наслідки, тому в статті розкрито зміст складних життєвих ситуацій. Висвітлено складні життєві ситуації в яких можуть перебувати особи підліткового віку під час війни в Україні, їх наслідки та запропоновано подальші дії щодо подолання складних життєвих ситуацій. Розглянуто низку психологічних наслідків, які можуть настати після перебування особи в такій ситуації тривалий час.

В рамках цього дослідження обґрунтовано причинно-наслідковий зв'язок та проведено хронологію виникнення поняття: складна життєва ситуація з похідними поняттями як важка життєва ситуація, стресова ситуація, критична ситуація, екстремальна життєва ситуація, фруструюча ситуація, важкі життєві обставини, складні життєві обставини, конфліктна ситуація та інші. Проаналізовано взаємозв'язок між такими поняттями та виявлено специфічні особливості складних життєвих ситуацій у житті особистості підлітка.

**Ключові слова:** складна життєва ситуація, життєстійкість, резилентність, підлітковий вік, війна, життєва ситуація, важка життєва ситуація, складні життєві обставини, критична ситуація, специфічні особливості.

**KOVALENKOVA Alla** – Postgraduate student of the Department of Psychosomatics and Psychological Rehabilitation of the Faculty of Psychology, Dragomanov Ukrainian State University, 9, Pirohova Str., Kyiv, Ukraine, postal code 02000 (a.a.kovalenkova@npu.edu.ua)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4603-7506>

## SPECIFIC FEATURES OF DIFFICULT LIFE SITUATIONS

**Abstract.** The article provides a theoretical and empirical analysis of specific features of difficult life situations. The content of the list of difficult life situations are revealed where a person could find himself in both situations such as during the martial law in Ukraine and in everyday life. The in-depth analysis of this study was conditioned by the situation of hostilities on the territory of Ukraine. During the last year, namely from February 24, 2022 aggressor state of russia unjustifiably and suddenly invaded Ukraine. It is important that every difficult life situation that a person faces during their life has individual manifestations and consequences, so the content of difficult life situations is revealed in the article.

Highlighted that teenagers may find themselves in difficult life situations as a result of the war in Ukraine and described consequences and further actions to overcome difficult life situations. Consider a number of psychological consequences that can occur after a person has been in such

*a situation for a long time. Within the framework of this study, the cause-and-effect relationship is substantiated. The chronology of the emergence of the concept of a difficult life situation are defined with derived concepts such as hard life situation, stressful life situation, critical life situation, extreme life situation, frustrating life situation, difficult life circumstances, hard life circumstances, conflict life situation and others. The relationship between such concepts was analyzed and specific features of difficult life situations of the adolescent personality were revealed.*

**Key words:** *difficult life situation, hardness, resilience, adolescence, war, life situation, hard life situation, difficult life circumstances, critical situation, specific features.*

**Постановка проблеми.** Велика кількість ситуацій трапляється у житті кожної людини щоденно. Новий день приносить події та ситуації різного рівня складності, з якими людина має справлятися, робити з цього висновки та рухатись далі з новим набутим досвідом. Звісно, складні та нетипові життєві ситуації порушують звичний уклад та ритм життя. В наукових працях вчених можна зустріти різноманітні назви таких непередбачуваних ситуацій, наприклад, критичні ситуації, негативні життєві події, життєві кризи, стресові ситуації, екстремальні життєві ситуації, життєві труднощі, небажані події та інші. Потрапляння в такі ситуації має вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості, а також відбуваються зміни у сприйнятті навколишнього світу та своєї позиції в ньому.

Механізм аналізу та прийняття складних ситуацій зрозумілий у дорослому віці, а ось у підлітковому віці такий аналіз іноді неможливий в силу факторів дорослішання як на фізичному, так і на психічному рівні. Складні життєві ситуації вимагають від особистості активізацію внутрішніх ресурсів, виникає раптова необхідність опиратися стресам та швидко адаптуватися. У зв'язку з цим актуальним стає питання у розкритті змісту специфічних особливостей складних життєвих ситуацій для їх подальшого розуміння. Як зазначалось раніше, в складні життєві ситуації потрапляють особи підліткового віку і для того, щоб гідно пройти шлях такими ситуаціями дитина має володіти достатнім рівнем життєстійкості.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Зарубіжні та вітчизняні вчені досліджували складні життєві обставини, життєстійкість особистості, резилентність, життєві кризові ситуації, екстремальні ситуації, важкі життєві ситуації та їх похідні. Також вони вивчали настання психологічних наслідків щодо виникнення таких ситуацій (К. Левін, А. Маслоу, Е. Еріксон, С. Мадді, Х. Томе, Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвін, Т. Шабутані, Р. Хенсон, Ю. Шапіра, Л.І. Кронік, К.Н. Василевська, О.Р. Ісаєва, Т.М.Титаренко, В.В. Предко, Т. П. Рисинець та ін.). Водночас лишається певна кількість недостатньо вивчених аспектів, які стосуються дослідження складних життєвих ситуацій, їх наслідків та механізму попередження негативних станів психіки особистості.

**Мета статті** – розкрити та обґрунтувати поняття специфічні особливості складних життєвих ситуацій.

**Виклад основного матеріалу.** Більше року тому, 24 лютого 2022 року, росія незаконно вторглася на територію України і розпочала бойові дії на всій її території, не жаліючи цивільних осіб та дітей. Постраждала невираховна кількість людей, та кожного дня кількість жертв збільшується по всій Україні, війна триває. Найбільш незахищеною верствою населення є діти та підлітки, які залишаються без домівок, втрачають близьких людей, припиняється їх звичайне соціальне життя, переривається навчання в школі та у позашкільних гуртках, подекуди не вистачає їжі та одягу, та вони змушені змінювати своє місце проживання на інший регіон або переїхати за кордон, де на них чекають невідомі умови існування та на невизначений час. Ці зміни провокують настання складних життєвих ситуацій в житті особистості. Звісно, для неповнолітньої дитини, яка не досягла ще 18 років, це складно переносити психологічно. Як зазначено у статті 6 Сімейного кодексу України, «неповнолітньою вважається дитина у віці від чотирнадцяти до вісімнадцяти років» (Сімейний кодекс України, 2022). І якщо у такої особи життєстійкість на низькому рівні, то вона може зіткнутися з небажаними психологічними станами і в подальшому житті. Такі зміни можуть істотно вплинути на навчання, життя в соціумі, спілкування з батьками та родиною, вибору подальшої професії та інше. Денисов І.Г. у своєму дослідженні зауважує, що «важливими соціально-психологічними новоутвореннями підліткового віку є: особистісне самоствердження, дорослість, потреба у спілкуванні, значне збільшення контактів, перегляд встановлених раніше переконань та уявлень, формування нового

світогляду, засвоєння цінностей і норм підліткового середовища тощо» (Денисов, 2010). Отже, підлітковий вік є особливим переломним та критичним періодом у житті особистості, варто підкреслити, що саме в цьому віці закладається фундамент майбутньої дорослої особистості.

У своїх наукових дослідженнях Рсисинець Т.П., Потоцька І.С. Та Лойко Л.С. пропонують розглянути складні життєві ситуації за класифікаційною шкалою, виходячи із їх суттєвих ознак. Ця шкала має свій ступінь складності з емоційним станом особистості та визначається за індивідуальними можливостями людини. До шкали входять звичаєві щоденні життєві ситуації та складні ситуації, що вимагають від особистості брати на себе відповідальність з вирішення важливих питань та мобілізувати свої сили. Також в цій шкалі розглядається ділянка соціального благополуччя, де присутні несприятливі та найсприятливіші ситуації в житті. Розглянуті абсолютно нові ситуації, з якими людина ще ніколи не стикалась і не знала про їх існування, відомі їй ситуації, а також ситуації звичайні повсякденні та знайомі. В цій шкалі присутня значущість та ставлення людини до ситуації, а саме таких ситуацій, які мають вирішальну роль в житті, або зовсім ігноруються особистістю як не важливі. Також зазначений вектор відповідності потребам людини – це стабільність та динамічна мінливість, вектор просторового та часового розгортання ситуації. Отже, Рсисинець Т.П. зазначає, що будь-яка ситуація з високим рівнем невизначеності, будь вона стресовою, конфліктною або фруструючою, на суб'єктивному рівні викликає у людини відчуття ускладнення (Рсисинець, 2016). Дійсно, складні життєві ситуації складаються з невизначеної кількості елементів, які містять у собі фізичні та психічні характеристики ставлення особистості до оточуючого світу. Тому розгляд на прикладі шкали спектру емоційних переживань особистості є доцільний, і за допомогою такої шкали можна визначити ступінь стресу, рівень складності життєвої ситуації та підібрати методи для зміцнення життєстійкості.

На прикладі наукової праці Титаренко Т.М. ми розглядаємо критичні ситуації, що можуть спричинити складну життєву ситуацію. Отже, в Енциклопедії сучасної України зазначено, що критична життєва ситуація – це складний період життя, під час якого різко змінюється ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху. Складні життєві обставини (професійні, сімейні, особисті) провокують кризу, як правило, за наявності підґрунтя у вигляді внутрішніх суперечностей, які загострюються швидко й несподівано, не залишаючи часу для адаптації, підготовки, налаштування, і потребують дій, що переважають адаптивні можливості, наявні енергетичні ресурси. У кризових ситуації особистість як складна самоорганізована відкрита система стає дедалі неврівноваженою, набуваючи загострення чутливості до зовнішніх впливів (Титаренко, 2014). Під кризовими ситуаціями ми розуміємо такі: криза шлюбу, втрата, вікові кризи та підліткова криза. Пубертатний період у підлітковому віці: криза незалежності, травма, та криза залежності. Симптоматика підліткової кризи: негативізм, упертість, акцентуації характеру, підліткова депресія. (Черезова, 2016). В сьогоdnішніх реаліях складних життєвих ситуацій додається і війна в Україні, яка є центральною проблемою в рамках нашого дослідження складних життєвих ситуацій. Відомий психолог З. Фрейд пояснював, що життєвий сценарій людини складається з того, як у неї проходило дитинство (Фрейд, 1961), з цього можна зробити висновок, що дитинство – це один з найважливіших етапів розвитку та становлення особистості. До цього ж, сюди можна віднести кризу ідентичності (Еріксон, 1963).

В психологічній літературі поняття «важка життєва ситуація» ототожнюють з «проблемною ситуацією». Проблемні ситуації з'являються тоді, коли відбуваються зміни у звичаєвому плинні життя людини і людина не в змозі вирішувати життєві проблеми за допомогою звичних вивчених механізмів поведінки. При цьому життєві труднощі виникають як особистісні, так і такі, що не залежать від індивіда. Існує ряд ознак, що свідчать про виникнення важкої життєвої ситуації. Зокрема, це порушення алгоритмів звичної соціальної поведінки, вимушена зміна соціальної приналежності, виникнення стресових станів, непередбачувані наслідки перспектив розвитку подій, поява нової системи вимог до особистості. Отже, людина в такій ситуації не має змоги повноцінного функціонування і вона має змінити свою поведінку. Це вимагає від особистості наявності внутрішніх адаптивних механізмів та соціальної активності при виборі подальшої стратегії поведінки, засобів діяльності та способів реагування, що спрямовані на досягнення результату. Необхідність здійснити вибір під впливом певних обставин створює напруженість для індивіда в будь-якій життєвій ситуації, яка є протирічною у взаємодії між

інтересами суб'єктів, а також між власними інтересами. Важка життєва ситуація характеризується як ситуація соціальної нестабільності, кризова, стресогенна, переломна, екстремальна, невизначена та критична. Також нам імпонує думка Предко Д.Є. та Ларіної Д.І., що критичні ситуації змінюють ставлення особистості до життя, до самого себе та інших. Напрямок цих змін буде залежати від можливості особистості інтегрувати психотравмуючий досвід, пов'язаний з критичною ситуацією, а також від ставлення до самої ситуації (Предко та Ларіна, 2017). Дійсно, коли особистість потрапляє в становище, де шокуючі події та обставини впливають на її життя, то людина змінюється, вона дивиться на світ через призму подій в яких вона опинилась. Критичні події змінюють суб'єктивне сприйняття людиною дійсності. До таких критичних подій можна віднести війну в Україні.

Складна життєва ситуація є основою психологічного ставлення людини до нових, подекуди екстремальних, незвичних, раптових життєвих обставин в які вона потрапляє. Вищезазначені критичні життєві ситуації являються наслідком появи складних життєвих ситуацій в житті особистості. У науковій праці Коваленкової А.А. є визначення складної життєвої ситуації, і там зазначається, що 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. Слово «складна» має у своєму значенні розуміння психологічних чинників, як шарів з яких складається ситуація, тобто її можна назвати багатшаровою або багатогранною. Тому, коли людина попадає 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 (Коваленкова, 2023). Також можна додати, що коли людина опиняється в складній життєвій ситуації, то спочатку її увага сконцентрована на її перших реакціях, як страх, невизначеність, переживання за майбутнє та емоційної напруги. Наступним етапом людина, відштовхуючись від свого рівня життєстійкості, починає оцінювати свої психологічні ресурси та досліджувати ситуацію, в якій опинилась. Людина осмислює всі ситуації від набутого досвіду впродовж життя. Через деякий час виникає контраст між сенсом ситуації та первинним відчуттям, що викликало складну життєву ситуацію. Цей механізм послідовності своїх дій відбувається на етапі усвідомлення людиною складної життєвої ситуації, в якій вона опинилась. Особистість з низькою життєстійкістю зберігає лише первинне враження, яке викликає напругу та занепокоєність. З протилежного боку, особистість, яка має активну життєву позицію, формує нове розуміння ситуації, психологічно адаптує до умов складної життєвої ситуації. Австрійський психолог А. Ленгле (Ленгле, 2002) називає це процесом знаходження сенсу у «пережитому». Як результат, таке «пережите» впроваджується в життя людини і допомагає подолати внутрішній спротив, розширення кордонів розуміння складної життєвої ситуації і первинних почуттів. Таке усвідомлення створює умови для подальшого розвитку особистості.

Через аналіз наукових праць дослідників, І.А. Сагань виявила особливості складної життєвої ситуації і зазначила, що така ситуація є видом соціально-психологічної ситуації, яка має об'єктивно підвищені вимоги до адаптаційних потенціалів людини, детермінує зміни її психічного стану і якість взаємодії у системі «суб'єкт–ситуація». Структурні та змістові параметри складної життєвої ситуації відрізняються від звичних і обумовлюють як підвищення психічної напруженості (через відчутне емоційне, інформаційне навантаження), так і мобілізацію адаптаційних ресурсів у суб'єкта ситуації. Таким чином, в умовах складних життєвих ситуацій відповідальність особистості виступає як здатність до саморегуляції, яка допомагає особистості здійснити вибір адекватного способу реагування для вирішення ускладнення, що виникло, з метою досягти бажаних цілей та вести продуктивну, повноцінну життєдіяльність в умовах життєвих трансформацій (Сагань, 2010).

Науковець Швалб Ю.М. вважає, що складні життєві обставини є однією з форм життєвої кризи особистості, такою кризою, яка охоплює не тільки її внутрішнє «Я», але й соціальне буття особи. Ця теза має величезне методологічне значення, бо вона вказує на те, що криза складних життєвих обставин лежить у соціально-психологічній площині і, відповідно, всі форми, методи і технології психологічної допомоги мають виходити у цю площину (Швалб, 2018). Тобто складні життєві обставини не залежать від особистості, вони трапляються раптово і являються об'єктивними життєвими обставинами. Людина до них не готова і тут присутній

елемент раптовості, тому людина відчуває психологічне навантаження. Тут можна додати, що складні життєві обставини являються психологічною аксіомою складних життєвих ситуацій, оскільки, перш за все, особистість відчуває емоційні страждання опинившись у таких обставинах, при цьому ці обставини трансформуються у складну життєву ситуацію, з якої потрібно знайти вихід і мати при цьому високий рівень життєстійкості. Швалб Ю.М. розкриває поняття «обставини» і фіксує те, що знаходиться за межами безпосередньо психічних функцій індивіда, але впливає на його поведінку чи діяльність. Це означає, що поняття обставин ми можемо розглядати або у середовищному підході як сукупність зовнішніх чинників (об'єктів), що впливають на перебіг життєдіяльності індивіда, або у діяльнісному підході як сукупність усвідомлюваних умов життєдіяльності, що детермінують вибір засобів і побудову операційної структури дії. Середовищний підхід переводить усю проблематику життєвих обставин у площину адаптаційних можливостей особистості, а діяльнісний дозволяє розглядати індивіда як активного суб'єкта, здатного цілеспрямовано змінювати наявні обставини як умови власної активності. У діяльнісному підході «обставини» постають як певна частина життєвої ситуації індивіда, а «складні життєві обставини» – як особливий тип чи структура життєвої ситуації (Швалб, 2018). Як підсумок вищевикладеного можна засвідчити те, що людина є центром своїх власних змін і здатна своєю вольовою та активною позицією у житті зміцнювати та покращувати свою адаптивність до складних життєвих ситуацій, потрапляючи в складні життєві обставини.

На сьогодні є велика кількість складних життєвих ситуацій з якими, зустрічається у своєму житті особистість. Ми розглянемо основні, на нашу думку, складні життєві ситуації, в які може потрапити особистість у своєму житті. Найактуальнішою на сьогодні є війна в Україні.

На думку Туриніної О.Л., специфікою складної життєвої ситуації є життєва ситуація, що являється утрудненою, або ситуацією важких життєвих умов, ситуацією повсякденних неприємностей (daily hassles), це значуща для особистості ситуація, що спрямована до емоційно-мотиваційної сфери і передбачає необхідність переживання як процесу. З такою ситуацією людина здебільшого впорається самостійно (Туриніна, 2022). Отже, складна життєва ситуація – це насамперед ситуація особистого переживання, при якій протяжність цього переживання може розтягнутись на все життя та визначальним моментом подолання такої ситуації є внутрішній ресурс особистості, а саме її життєстійкість та психологічна резилентність. Для запобігання поглиблення негативних емоційних станів, як занурення в себе, вважаємо за доцільне займатись розвитком психологічної пружності та готовності до будь-яких подій у житті, починаючи з підліткового віку.

Значну роль у вирішенні складної життєвої ситуації відіграє її сприйняття. Якщо складна життєва ситуація сприймається особистістю як перешкода до досягнення мети й може викликати почуття дистресу, то вона характеризується почуттям тривоги, активацією психологічного захисту, фрустрацією, дезорієнтацією, а інколи і нервово-психологічним стресом. Надзвичайні складні ситуації, небезпечні для життя людини (наприклад, повені і землетруси), можуть викликати посттравматичний стресовий розлад (Предко, 2021). Такі ж посттравматичні стресові розлади та прикордонні розлади особистості у осіб підліткового віку можуть викликати і воєнні дії, які зараз проходять на всій території України.

**Висновки.** У підсумку можна зазначити, що специфічні особливості складних життєвих ситуацій обумовлені внутрішніми та зовнішніми факторами навколишньої дійсності. На суб'єктивному рівні складна життєва ситуація являє собою психологічну скруту. На об'єктивному рівні вона є такою, що не залежить від волевиявлення особистості. Складна життєва ситуація має певну кількість складових елементів, це можуть бути як певні психологічні стани особистості, так і зовнішні обставини. Якщо ситуація однозначна і в ній є елемент визначеності, то вона кваліфікується психікою як проста і не потребує напружень для її вирішення. Натомість складна життєва ситуація є специфічним елементом, на який завжди є реакція з боку психіки. Доросла людина впродовж життя здобуває досвід подолання важких життєвих ситуацій та досвід з взаємодії з ними, а особа підліткового віку не має такого життєвого досвіду, і потрапляючи в складну життєву ситуацію, може відчувати розгубленість та сильне психічне навантаження.

Специфічною особливістю складної життєвої ситуації є вищий рівень узагальнення таких понять, як стресова ситуація, критична ситуація, екстремальна життєва ситуація, фруструюча, важка життєва ситуація, важкі життєві обставини, складні життєві обставини, конфліктна

ситуація та інші. Всі ситуації з високим рівнем невизначеності викликають у особистості, в будь-якому віці, відчуття психологічної напруги, яка може поглиблюватись та викликати небажані стани психіки у майбутньому. Суб'єктивно складна життєва ситуація сприймається як життєва перешкода. Наразі основною складною життєвою ситуацією є війна в Україні, яка викликана агресією зі сторони росії.

**Перспективами подальшого дослідження** є розкриття змісту складної життєвої ситуації для особистості під час війни. А також вважаємо за доцільне дослідити виявлення передумов та факторів виникнення складної життєвої ситуації.

### Література

- Денисов І.Г.** Стрес та стресові стани як чинник асоціальної поведінки в підлітковому віці. *Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського*. Випуск № 3. 2010. Одеса : Наука і Освіта. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/8.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/8.pdf).
- Коваленкова А.А.** Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. Національний університет імені Михайла Драгоманова. *Психологічний часопис*. Київ. 2023. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4603-7506>.
- Предко Д.С.** Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. № 4. С. 76–86. Київ : 2021. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_4\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_9).
- Предко В.В.** Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Сєверодонецьк, 2021. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. DOI:<https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>.
- Проскурняк О.П.** Відповідальність особистості в умовах складних життєвих ситуацій. Чернівці, 2018. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. URL: <https://referatss.com.ua/work/vidpovidalnist-osobistosti-v-umovah-skladnih-zhittievih-situacij/>.
- Рисинець Т.П.** Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2016. Випуск 1, том 2. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewById/503399.pdf>
- Сагань І.А.** Соціально-психологічні особливості відповідальності особистості в умовах складних життєвих ситуацій : автореферат дисертації. Київ, 2010. Національна академія педагогічних наук України Інститут психології ім. Г.С. Костюка.
- Сімейний кодекс України під редакцією від № 2008-IX від 26.01.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text>.
- Титаренко Т.М.** Криза життєва. *Енциклопедія Сучасної України* / редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.]. Київ, 2014. Інститут енциклопедичних досліджень НАН України. URL: <https://esu.com.ua/article-963>.
- Турніна О.Л.** Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 160 с. 2017. Бібліогр.: с. 149–159. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал». URL: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf).
- Черезова І.О.** Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, 2016. БДПУ. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF).
- Швалб Ю.М.** Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія. Київ, 2018. С. 230–232. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy\\_mono\\_2018a.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf).
- Alfried Lengle.** Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. January 1, 2002 by Herder, Freiburg.
- Erikson, E.** (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York, NY : Norton.
- Freud, Z.** (1961). The ego and the id In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19). London, UK: Hogarth.

### References

- Denisov I. G.** (2010). Stres ta stresovi stany yak chynnyk asocialnoi povedinky v pidlitkovomu vici. *Pivdenoukrainskyi nacionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho*. Vypusk № 3. Odessa : Nauka i Isvita. Retrieved from [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3\\_2010/8.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/8.pdf) [in Ukrainian].
- Kovalenkova A. A.** (2023). *Teoretychnyi analiz problem vyznachennia skladnoi zhyttevoi sytuacii ta ii harakterni osoblyvosti*. Kyiv: Nacionalnyi univarsytet imeni Myhaila Dragomanova. Psyholohichnyi chasopys. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4603-7506> [in Ukrainian].
- Predko D. E.** (2021). *Religiina vira iak chynnyk podolannia krytychnyh zhyttevyh sytuacii* / D. E. Predko, D. I. Larin // *Psyholohichnyi chasopys*. № 4. – S. 76-86. Kyiv: Instytut psyholohii im. G. S. Kostiuca NAPN Ukrainy. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_4\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_4_9) [in Ukrainian].

- Predko V. V.** (2021). Skladna zhytteva sytuaciia iak providna umova formuvannia xhyttestiikosti osobystosti. Severodonetsk: Shidnoukrainskii natsionalnii universytet imeni Volodymyra Dalia. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99> [in Ukrainian].
- Proskurniak O. P.** (2018). Vidpovidalnist osobystosti v umovah skladnyh zhyttevyh sytuacii. Chernivtsi: Cherniveckii nacionalnyi universytet imeni Iuria Fedkevycha. Retrieved from <https://referatss.com.ua/work/vidpovidalnist-osobystosti-v-umovah-skladnih-zhittievih-situacij> [in Ukrainian].
- Rysynets T. P.** (2016). Psyhologichnyi analis katehorii zhyttevoi situacii ta skladnoi zhyttevoi situacii. Kherson: Naukovyi visnyk Hersonskogo derzhavnogo universytetu. Psyhologichni nauky. Vypusk 1, tom 2. Retrieved from <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/503399.pdf> [in Ukrainian].
- Sagan I. A.** (2010). Socialno-psyhologichni osoblyvosti vidpovidalnosti osobystosti v umovah skladnyh zhyttevyh situacii. Avtoreferat dysertacii. Kyiv: Nacionalna akademiya pedahohichnyh nauk Ukrainy Instytut psyhologii im. G. S. Kostiuka. [in Ukrainian].
- Simeinyi kodeks Ukrainy (2022); pid redakcieiu № 2008-IX vid 26.01.2022. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text> [in Ukrainian].
- Tytarenko T. M.** (2014). Kryza zhytteva // Encyklopediia Suchasnoi Ukrainy / Redkol.: I. M. Dziuba, A. I. Zhukovskii, M. G. Zhelezniak [ta in.]; NAN Ukrainy. NTSH. Kyiv: Instytut encephedychnyh doslidzhen NAN Ukrainy. Retrieved from <https://esu.com.ua/article-963> [in Ukrainian].
- Turynina O. L.** (2017). Psyhologia travmiiuchyh situacii: navch. posib. dlia stud. vyshch. navch. zakl. / O. L. Turynina. 160 p. Bibliogr.: p. 149–159. Kyiv: DP “Vyd. dim “Personal”. Retrieved from [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf) [in Ukrainian].
- Cherezova I. O.** (2016). Psyhologia zhyttevyh kryz osobystosti : navchalnyi posibnyk / I.O. Cherezova. Berdiansk: BDPU, 193 p. Retrieved from [http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhologhiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhologhiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF) [in Ukrainian].
- Shvalb U. M.,** (2018). Osobystisni determinanty ekologo-orientovnoi zhyttedialnosti. Monohrafiia. P. 230–232. Kyiv: za redakcieiu U.M. Shvalba. Retrieved from [https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy\\_mono\\_2018a.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/712888/1/ecopsy_mono_2018a.pdf) [in Ukrainian].
- Alfried Lengle** (2002). Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. Freiburg: by Herder [in German].
- Erikson, E.** (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). New York, NY: Norton [in English].
- Freud, Z.** (1961). The ego and the id In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19). London, UK: Hogarth [in English].