

УДК 37.015.3:159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-541-552](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-541-552)

Лебідь Ольга Валеріївна доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро, тел.: (0562) 31-24-74, <https://orcid.org/0000-0001-6861-105X>

Буртова Єлизавета Дмитрівна аспірантка кафедри психології та педагогіки ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля», м. Дніпро, тел.: (0562) 31-24-74, <https://orcid.org/0009-0008-2214-4482>

СКЛАДНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ ЯК КЛЮЧОВА ДЕФІНІЦІЯ У СТРУКТУРІ ПОНЯТТЯ «ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ КЛІЄНТАМ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ»

Анотація. У статті здійснено теоретичне обґрунтування сутності поняття «складна життєва ситуація» як ключової дефініції у структурі феномену «готовність майбутніх психологів до надання психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях». Узагальнено підходи українських і зарубіжних дослідників до визначення та класифікації складних життєвих ситуацій, охарактеризовано їх співвідношення з такими суміжними феноменами, як стресові, критичні, кризові, психотравмуючі та екстремальні ситуації. Встановлено, що стресові ситуації розглядаються як початковий, базовий рівень складних життєвих обставин, що здатні ускладнитися за відсутності ефективних механізмів подолання; критичні ситуації є більш гострим варіантом, який передбачає значний дисбаланс між ресурсами людини та вимогами середовища й потребує термінових дій; кризові ситуації репрезентують найгострішу форму складних життєвих обставин, що супроводжується втратою здатності до адекватного функціонування та вимагає комплексної допомоги; психотравмуючі ситуації є особливим різновидом, у якому поєднується загроза життю чи здоров'ю з потужним емоційним впливом, що призводить до довготривалих негативних психологічних наслідків; екстремальні ситуації становлять граничні, виняткові за рівнем небезпеки події, що виникають раптово й потребують максимальної мобілізації ресурсів для збереження життя та безпеки. У результаті проведеного аналізу встановлено, що поняття «складна життєва ситуація» є багатовимірний соціально-психологічний феномен, що охоплює сукупність об'єктивних обставин та суб'єктивних переживань, які порушують звичний перебіг життя, спричиняють дезадаптацію та вимагають від особистості мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для їх подолання. З'ясовано, що чітке розуміння сутності та класифікації складних життєвих ситуацій є ключовою

передумовою формування готовності майбутніх психологів до надання ефективної психологічної допомоги клієнтам, що перебувають у стані психологічної напруги та дезадаптації.

Ключові слова: життєві ситуації, кризові ситуації, критичні ситуації, стресові ситуації, екстремальні ситуації, психотравмувальні ситуації, складні життєві ситуації, психологічна допомога, готовність.

Lebid Olha Valeriivna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Alfred Nobel University, Dnipro, tel.: (0562) 31-24-74, <https://orcid.org/0000-0001-6861-105X>

Yelyzaveta Dmytrivna Burtova postgraduate student at the Department of Psychology and Pedagogy, Alfred Nobel University, Dnipro, tel.: (0562) 31-24-74, <https://orcid.org/0009-0008-2214-4482>

A DIFFICULT LIFE SITUATION AS A KEY DEFINITION IN THE STRUCTURE OF THE CONCEPT “READINESS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS TO PROVIDE PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CLIENTS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS”

Abstract. The article provides a theoretical justification of the essence of the concept of “difficult life situation” as a key definition in the structure of the phenomenon of “readiness of future psychologists to provide psychological assistance to clients in difficult life situations.” It summarizes the approaches of Ukrainian and foreign researchers to the definition and classification of difficult life situations and characterizes their relationship with such related phenomena as stressful, critical, crisis, psychotraumatic, and extreme situations. It has been established that stressful situations are considered to be the initial, basic level of difficult life circumstances, which can become more complicated in the absence of effective coping mechanisms; critical situations are a more acute variant, which involves a significant imbalance between human resources and environmental demands and requires urgent action; crisis situations represent the most acute form of difficult life circumstances, accompanied by a loss of ability to function adequately and requiring comprehensive assistance; Psychologically traumatic situations are a special type that combines a threat to life or health with a powerful emotional impact, leading to long-term negative psychological consequences. Extreme situations are extreme, exceptionally dangerous events that arise suddenly and require the maximum mobilization of resources to preserve life and safety. The analysis revealed that the concept of a “difficult life situation” is a multidimensional socio-psychological phenomenon that encompasses a set of objective circumstances and subjective experiences that disrupt the normal course of life, cause maladjustment, and require the individual to mobilize internal and external resources to overcome them. It has been established that a clear understanding

of the essence and classification of difficult life situations is a key prerequisite for preparing future psychologists to provide effective psychological assistance to clients who are in a state of psychological stress and maladjustment.

Keywords: life situations, crisis situations, critical situations, stressful situations, extreme situations, psychotraumatic situations, difficult life situations, psychological assistance, preparedness.

Постановка проблеми. Сучасні соціокультурні та політико-економічні реалії України зумовлюють зростання кількості осіб, які опиняються у складних життєвих ситуаціях. Воєнні дії, вимушене переселення, втрата близьких, економічна нестабільність, соціальна ізоляція та інші кризові обставини призводять до зростання психологічного навантаження на населення та формують стійкий суспільний запит на кваліфіковану психологічну допомогу. У цьому контексті особливого значення набуває підготовка майбутніх психологів, здатних ефективно реагувати на потреби клієнтів, що перебувають у стані психологічної напруги та дезадаптації.

Ключовою передумовою такої професійної готовності є чітке розуміння майбутніми фахівцями сутності та структури феномену «складна життєва ситуація». Це поняття виконує системоутворювальну роль у структурі більш комплексного феномену «готовність майбутніх психологів до надання психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях», адже саме воно задає змістовні межі професійних дій, визначає специфіку об'єкта допомоги та напрями роботи з ним. Без його належного наукового осмислення неможливо сформулювати адекватні знання, вміння та навички, необхідні для ефективної допомоги у практичній діяльності психолога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки опубліковано значну кількість праць, у яких розкрито різні аспекти підготовки майбутніх психологів до надання психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях. Зокрема, досліджуються теоретико-методологічні засади визначення та класифікації складних життєвих ситуацій (І. Ващенко, Е. Грішин, В. Предко, В. Рудяк, І. Тичина, О. Черниш та ін.); психологічні особливості сприйняття та подолання складних життєвих ситуацій різними категоріями населення (І. Ващенко, Б. Іваненко, С. Кондратюк, О. Коробанова, Т. Ларіна, Т. Титаренко ін.); особливості професійної підготовки майбутніх психологів до надання психологічної допомоги (С. Ісаєвич, Н. Заболотна, В. Омелянська, Д. Романовська, В. Синишина, І. Солійчук, О. Ткачишина, Я. Чаплак та ін.); технології та методи психологічного супроводу осіб у складних життєвих ситуаціях (Г. Ломакін, В. Панка, І. Ткачук та ін.); формування у майбутніх психологів професійно значущих умінь і навичок кризового консультування, емпатійного слухання та ресурсної підтримки клієнтів (Н. Гаркавенко, В. Ратєєва, І. Солійчук, Я. Чаплак та ін.).

Мета статті – теоретично обґрунтувати сутність та зміст поняття «складна життєва ситуація», визначити її ознаки та місце у структурі поняття «готовність майбутніх психологів до надання психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях», що забезпечить цілісне наукове розуміння досліджуваного феномену.

Виклад основного матеріалу. Аналіз сутності та змісту поняття «складна життєва ситуація» є відправною точкою для формування цілісного уявлення про готовність психологів до надання психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Почнемо наш аналіз з сутності поняття «життєва ситуація», яка визначається як сукупність значущих подій для людини, які впливають на її поведінку та світогляд в певний проміжок часу [8]. Життєві ситуації потребують гнучкого реагування, вони поділяються на повсякденні та складні. Протягом всього життя кожна людина, у різних сферах свого буття, опиняється у складній ситуації, яка є невід'ємною частиною її розвитку та здатна змінити сприйняття навколишнього світу. Джерелом складної життєвої ситуації можуть бути як власні дії людини, так і зовнішні впливи [8]. У нашому дослідженні розуміємо *життєві ситуації* як сукупність значущих обставин і подій, що впливають на емоційний стан, поведінку та цінності людини, вимагаючи адаптації та мобілізації ресурсів, особливо у складних і стресових умовах.

На основі вищезазначеного можна перейти до розгляду структурних характеристик і класифікацій складних життєвих ситуацій, що сприятиме їх науковому та практичному осмисленню.

Погоджуємось з точкою зору А. Коваленкової, що «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» [6, с. 28]. Тому в контексті нашого дослідження вважаємо за необхідне, для детального розкриття сутності поняття «складні життєві ситуації», чітко визначити його спільні та відмінні риси порівняно з такими феноменами, як «стресові ситуації», «критичні ситуації», «кризові ситуації», «психотравмуюча ситуації» та «екстремальні ситуації», оскільки кожен із них має власні ознаки, причини виникнення та особливості перебігу.

У першу чергу розглянемо сутність поняття «*стресові ситуації*». Р. Шварцер (R. Schwarzer) і А. Луцинська (A. Luszczynska) визначають цей

феномен як зміни у звичному життєвому порядку, які потребують значних зусиль для адаптації та часто супроводжуються негативними емоційними реакціями [16]. Також науковці стверджують, що стресова ситуація – це обставина або комплекс обставин, які істотно порушують звичний спосіб життя людини, викликають сильний стрес і вимагають від неї термінового пошуку нових способів адаптації [17]. До стресових ситуацій належать події, що спричиняють втрату контролю над власним життям, змінюють його перебіг та можуть призводити до глибоких психологічних наслідків. При цьому особливістю таких ситуацій є їхня непередбачуваність, гострота перебігу та необхідність швидкого прийняття рішень, часто в умовах обмежених ресурсів [17]. Отже, стресові ситуації виступають базовим рівнем напружених життєвих обставин, який, за відсутності ефективних механізмів подолання, може перерости у більш складні та загрозливі форми. Тому, наступним кроком є розгляд *критичних ситуацій*, які відзначаються більшою інтенсивністю впливу та вимагають швидких і рішучих дій в умовах обмеженого часу та ресурсів.

Щодо критичної ситуації, то І. Тичина визначає її як ситуацію неможливості, тобто таку ситуацію, в якій суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя [10]. Учений зазначає, що найгострішими критичними життєвими ситуаціями є кризи та шляхів її подолання [10]. На думку Ю. Пазиніч, критичні ситуації – це значущі проблемні або складні ситуації, які потрібно вирішити чи подолати; при цьому йдеться не про звичайні ситуації з притаманними їм проблемами чи труднощами, а про ті, що потребують пошуку нового рішення, залучення нетипових чи незвичайних ресурсів досвіду; емоційно пережита життєва обставина, яка у сприйнятті людини є складною психологічною проблемою, що потребує вирішення або подолання [7]. Критична ситуація – це ситуація значного дисбалансу між ресурсами особистості та елементами її оточення, яка вимагає негайних змін у так званому «звичному способі життя» [15]. Найсильнішими критичними ситуаціями особистості є такі, що пов'язані з усвідомленням власної смертності (невиліковна хвороба, участь у бойових діях і тому подібне), або зіткнення зі смертю іншого (переживання втрати близької людини) [11, с. 118]. У кризовій ситуації особистість втрачає психічну гнучкість, сприймає все надто прямолінійно, тимчасово стає зовсім дезадаптованою, не може пристосуватися до обставин, які змінилися [11, с. 119]. Отже, критичні ситуації характеризуються високим рівнем загрози для психологічної рівноваги особистості, необхідністю швидкого реагування та пошуку нових стратегій дій в умовах обмежених ресурсів. Вони суттєво перевищують за інтенсивністю впливу звичайні життєві труднощі та стресові ситуації, оскільки передбачають значний дисбаланс між внутрішніми можливостями людини та зовнішніми вимогами середовища.

Наступним кроком є розгляд *кризових ситуацій* як найбільш гострої форми життєвих труднощів, яка супроводжується порушенням здатності до

адекватного функціонування та вимагає комплексного психологічного втручання. Кризовою ситуацією В. Зливков, С. Лукомська і О. Федан називають ситуацію, коли людина стикається із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів [5]. За визначенням Д. Фалецького (*D. Falęcki*) і Б. Марковського (*B. Markowski*), кризова ситуація – це сукупність внутрішніх і зовнішніх обставин, у яких опинився певний суб'єкт, організація чи система, що впливають на її функціонування таким чином, що всередині неї виникає змінний процес, унаслідок чого настає дисбаланс, а потім його врегулювання завдяки вжитим регулятивним заходам [14]. Учені також зазначають, що кожна кризова життєва ситуація є різною, проте вони мають спільні риси: раптовість і тиск часу, недостатність та невизначеність інформації, втрата контролю над ситуацією, виникнення паніки, нездатність системи впоратися з реальними або відчутними подіями, які стають дедалі серйознішими [14]. Отже, кризові ситуації є найбільш гострою формою життєвих труднощів, що відрізняються раптовістю виникнення, високим рівнем невизначеності та дефіцитом часу для прийняття рішень. Їх характерною ознакою є порушення здатності особистості чи системи функціонувати у звичному режимі, втрата контролю над подіями та необхідність залучення нетипових ресурсів для стабілізації стану. Тривалий перебіг або неефективне подолання кризової ситуації можуть призводити до значних психологічних наслідків, включно з формуванням стійких травматичних переживань.

Саме в цьому контексті доцільно розглянути феномен *психотравмуючої ситуації* як особливого різновиду складних життєвих обставин, наслідки якої безпосередньо пов'язані з виникненням психологічної травми та довготривалими змінами у психоемоційному стані людини.

Психотравмуюча ситуація, за визначенням В. Шеремет, – це надзвичайна подія, що викликає сильний негативний вплив і психоемоційну напругу, несе загрозу для життя людини та потребує від неї великих зусиль для подолання її наслідків [12]. Т. Дзюба стверджує, що психотравмуючі ситуації (загроза втрати здоров'я або життя) можуть приймати форму незвичних подій, суттєво порушують базальне почуття безпеки людини, її віри в те, що життя організоване у відповідності до певного порядку й піддається контролю. Ці ситуації можуть ставати причиною розвитку хворобливих станів – травматичного і посттравматичного стресу, інших невротичних і психопатичних розладів [3, с. 115]. Як висновок Т. Дзюба підкреслює, що психотравмуюча ситуація породжує в психіці людини травматичний процес, який зумовлює прогрес дезорганізації психічної діяльності зі спробами психіки утримати, локалізувати і дисоціювати цей процес [3, с. 119]. Таким чином, психотравмуюча ситуація постає як особливий різновид складних життєвих ситуацій, у яких загроза життю чи здоров'ю поєднується з потужним негативним емоційним впливом, що зумовлює розвиток травматичного процесу та довготривалі зміни у психоемоційному стані людини. Важливо зазначити, що у багатьох випадках психотравмуючі ситуації виникають у

контексті *екстремальних ситуацій* – подій, які характеризуються раптовістю, високим рівнем небезпеки та необхідністю швидкої мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для збереження життя чи мінімізації шкоди.

Екстремальна ситуація може відбуватись у різних сферах життя: в соціальній, природній, особистій сфері та впливати на стан психічного та фізичного здоров'я. Учений зазначає, що екстремальна ситуація – це крайня, гранична ситуація, яка має мінімальне або максимальне значення деякого критерію [9, с. 13]. Б. Беттельгейм (*B. Bettelheim*) характеризує екстремальні ситуації їхньою повною винятковістю та високим дестабілізуючим характером, і, крім того, підкреслює, що успішне протистояння їм передбачає дуже сильну адаптивність [13, с. 419]. Також дефініція «екстремальна ситуація» подається як несприятливі для життєдіяльності умови, що вимагають мобілізації прихованих можливостей організму; об'єктивно складні умови діяльності, які сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні; несприятливий, складний стан умов життєдіяльності людини, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значущості [1, с. 135]. Отже, узагальнюючи наведені підходи, можна зробити висновок, що екстремальна ситуація – це винятковий, граничний за рівнем небезпеки стан або подія, яка виникає раптово чи розвивається стрімко, супроводжується високою загрозою для життя, здоров'я та безпеки людини, вимагає негайної мобілізації фізичних, психологічних і соціальних ресурсів для збереження життєдіяльності та мінімізації негативних наслідків.

Отже, всі розглянуті феномени – стресова, критична, кризова, психотравмуюча та екстремальна ситуації – є різновидами або окремими формами прояву складної життєвої ситуації, відрізняючись між собою інтенсивністю впливу, причинами виникнення, часовими рамками та психологічними наслідками.

Складна життєва ситуація виступає узагальнюючим поняттям, що охоплює широкий спектр обставин, які порушують звичний перебіг життя та потребують адаптаційних зусиль.

Як висновок – стресові ситуації можна розглядати як початковий, базовий рівень складних життєвих обставин, що здатні ускладнитися за відсутності ефективних механізмів подолання; критичні ситуації є більш гострим варіантом, який передбачає значний дисбаланс між ресурсами людини та вимогами середовища й потребує термінових дій; кризові ситуації репрезентують найгострішу форму складних життєвих обставин, що супроводжується втратою здатності до адекватного функціонування та вимагає комплексної допомоги; психотравмуючі ситуації є особливим різновидом, у якому поєднується загроза життю чи здоров'ю з потужним емоційним впливом, що призводить до довготривалих негативних психологічних наслідків; екстремальні ситуації становлять граничні, виняткові за рівнем небезпеки події, що виникають раптово й потребують максимальної мобілізації ресурсів для збереження життя та безпеки. Таким чином, складна життєва ситуація є концептуальним терміном, під яким об'єднуються зазначені феномени, кожен з яких має власну специфіку.

Варто зауважити, що у нормативно-правовому полі України, зокрема в Законі України «Про соціальні послуги», використовується термін «складні життєві обставини», який визначається як «обставини, що негативно впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї і не можуть бути подолані самостійно» [4]. Таке формулювання відображає переважно об'єктивний, статичний вимір проблемної ситуації та орієнтоване на юридичне закріплення підстав для надання соціальної підтримки. У психологічній і педагогічних науках частіше застосовується термін «складна життєва ситуація», який акцентує увагу не лише на зовнішніх обставинах, а й на динаміці їхнього розвитку, суб'єктивному сприйнятті особою, впливі на її емоційний стан, поведінку та здатність до адаптації. Поняття «ситуація» у цьому контексті охоплює взаємодію між умовами життя та внутрішніми ресурсами людини, підкреслюючи необхідність психологічного аналізу та врахування індивідуального досвіду. Таким чином, у межах нашого дослідження використання терміну «складна життєва ситуація» є доцільним, оскільки він більш повно відображає предмет психологічної допомоги та дозволяє враховувати як об'єктивні, так і суб'єктивні чинники, що визначають стан клієнта та напрями роботи з ним.

У Законі України «Про соціальні послуги» визначено такі чинники, що можуть зумовити складні життєві обставини: похилий вік; часткова або повна втрата рухової активності, пам'яті; невиліковні хвороби, хвороби, що потребують тривалого лікування; психічні та поведінкові розлади, у тому числі внаслідок вживання психоактивних речовин; інвалідність; бездомність; безробіття; малозабезпеченість особи; поведінкові розлади у дітей через розлучення батьків; ухилення батьками або особами, які їх замінюють, від виконання своїх обов'язків із виховання дитини; втрата соціальних зв'язків, у тому числі під час перебування в місцях позбавлення волі; жорстоке поводження з дитиною; насильство за ознакою статі; домашнє насильство; потрапляння в ситуацію торгівлі людьми; шкода, завдана пожежею, стихійним лихом, катастрофою, воєнними (бойовими) діями, терористичним актом, збройним конфліктом, у тому числі тимчасовою окупацією, сексуальним насильством, пов'язаним із збройною агресією Російської Федерації проти України, примусовим переміщенням або депортацією, вимушеним внутрішнім переміщенням, позбавленням особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України [4].

Як бачимо, законодавче трактування фіксує переважно об'єктивні чинники, що можуть зумовити складні життєві обставини, тоді як у науковій літературі поняття «складна життєва ситуація» розглядається ширше – з урахуванням суб'єктивного сприйняття, психологічних механізмів реагування та особистісних ресурсів людини.

Так, Є. Грішин подає достатньо ґрунтовну характеристику поняттю «складна життєва ситуація». Науковець стверджує, що складна життєва ситуація, зумовлена низкою зовнішніх та внутрішніх причин і обставин життя, виникає як певна подія життя, яку особистість може сприймати по-різному: 1) як така що

нездоланна та невідконтрольна, що своєю чергою зумовлює виникнення ненормативної екзистенційної кризи особистості, яка супроводжується негативними психоемоційними станами (стресом, тривогою), дистресом, симптомокомплексами «вивченої безпорадності», «емоційного вигорання», «хронічною втомою» тощо і має руйнівні наслідки для особистості; 2) як така ситуація, успішне розв'язання якої є можливим та достатньо добре контролюється особистістю, що на тлі комплексу психологічних ресурсів особистості (оптимізму, здатності до саморегуляції, адекватної самооцінки, проактивних копінгів, життестійкості, само ефективності, високої осмисленості життя та духовних ціннісних орієнтацій) та за умови наявності соціальної підтримки, сприяє розвиткові резильєнтності [2, с. 38].

На переконання А. Коваленкової, 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. Як висновок вчена зауважує, що складну життєву ситуацію можна схарактеризувати як соціально нестабільну, кризову, стресогенну, непередбачувану, переломну, екстремальну, невизначену і критичну, а подекуди фатальну [6, с. 30].

В контексті нашого дослідження розуміємо *складну життєву ситуацію* як багатовимірний соціально-психологічний феномен, що охоплює сукупність об'єктивних обставин та суб'єктивних переживань, які порушують звичний перебіг життя, спричиняють дезадаптацію та вимагають від особистості мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для їх подолання.

Визначення та аналіз сутності складної життєвої ситуації створюють необхідне підґрунтя для розуміння того, в яких умовах і з якими викликами працюватимуть майбутні психологи. Адже ефективність психологічної допомоги в таких обставинах безпосередньо зумовлюється рівнем сформованості готовності майбутніх психологів до роботи з клієнтами, які перебувають у складних життєвих ситуаціях.

Складна життєва ситуація, маючи багатфакторний характер і поєднуючи об'єктивні та суб'єктивні складові, ставить перед майбутніми психологами завдання швидко оцінити контекст проблеми, визначити психологічний стан клієнта, обрати адекватні методи втручання та підтримки. Це вимагає від майбутнього психолога: знання теоретичних моделей, класифікацій і психологічних механізмів реагування на стрес, кризу, травму, екстремальні обставини; володіння методами кризового консультивання, психопрофілактики, стабілізаційних технік та відновлювальних програм; здатності зберігати професійну стійкість, емоційний контроль та емпатію в умовах психологічного тиску; усвідомлення соціальної значущості роботи, прийняття етичної відповідальності за підтримку клієнта.

Таким чином, готовність майбутніх психологів до надання психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях – інтегроване професійно-особистісне утворення, що забезпечує здатність ефективно реагувати на виклики, сприяти адаптації клієнта та відновленню його психологічного стану. Розуміння сутності цього поняття окреслює орієнтири професійної підготовки майбутніх психологів, формує здатність визначати тип ситуації та обирати оптимальні стратегії допомоги з урахуванням індивідуальних і соціальних чинників.

Висновки. У результаті проведеного аналізу встановлено, що поняття «складна життєва ситуація» є багатовимірний соціально-психологічний феномен, що охоплює сукупність об'єктивних обставин та суб'єктивних переживань, які порушують звичний перебіг життя, спричиняють дезадаптацію та вимагають від особистості мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів для їх подолання. Визначено, що стресові, критичні, кризові, психотравмуючі та екстремальні ситуації становлять окремі різновиди складних життєвих обставин, які відрізняються між собою за інтенсивністю впливу, причинами виникнення, часовими параметрами та психологічними наслідками. З'ясовано, що чітке розуміння сутності та класифікації складних життєвих ситуацій є ключовою передумовою формування готовності майбутніх психологів до надання ефективної психологічної допомоги клієнтам, що перебувають у стані психологічної напруги та дезадаптації. Таке розуміння визначає змістовні межі професійних дій, специфіку об'єкта допомоги та напрями роботи з ним, а також сприяє оволодінню майбутніми психологами відповідними знаннями, уміннями і навичками кризового консультування, психопрофілактики та ресурсної підтримки.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на обґрунтування сутності і структури готовності майбутніх психологів до надання психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Література:

1. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І. та ін. Юридична психологія. К.: КНТ, 2007. 360 с.
2. Грішин Е.О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 65. С. 25–41. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02>
3. Дзюба Т.М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. XII. Вип. 15. Ч. II. С. 113–120.
4. Закон України «Про соціальні послуги». Відомості Верховної Ради (ВВР). 2019. № 18. ст. 7. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Коваленкова А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2023. Вип. 21 (66). С. 22–33. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).03)

7. Пазиніч Ю.М. Psychology of Conflicts: the Concepts “Conflict”, “Critical Life Situation”, “Crisis”. *Молодь: наука та інновації*: матер. Всеукр. наук.-тех. конф. студ., аспірантів та молодих вчених (м. Дніпро, 11–12 листопада 2021 р.). Національний технічний університет «Дніпровська політехніка». Дніпро: НТУ «ДП», 2021. С. 138–139.

8. Предко В.В. *Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості*. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 1. С. 74–99. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99>

9. Психологія екстремальних ситуацій: метод. рекомендації та матеріали для сам. роб. студ. / Укл.: І.Є. Чугуєва, Л.М. Макарова, Л.А. Макарова. Миколаїв, 2022. 105 с.

10. Тичина І.М. Творчість як засіб подолання життєвої кризи у дорослому віці. *Духовність українства*. 2000. Вип. 2. С.33–36.

Пазиніч Ю.М. Psychology of conflicts: the concepts “conflict”, “critical life situation”, “crisis”. URL: <https://ir.nmu.org.ua/server/api/core/bitstreams/21d5c65e-98c4-45bd-99e9-0aa3703da88c/content>

11. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 3. С. 116–120. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20>

12. Шеремет, В. В. (2025). Вплив дитячих психотравм на формування дорослого «Я-стану». *Наукові записки. Серія: Психологія*, 1(7), 169–174. URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-22>

13. Bettelheim, B. (1943). Individual and mass behavior in extreme situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(4), 417–452.

14. Fałęcki D.K., Markowski B.M. The crisis and the crisis situation – relations. *Higher School of Commerce in Kielce*, pp. 84–95.

15. Kaźmierczak I., Sarzyńska-Wawer J., Wawer A., Chądzyńska M. Describing a critical life event and its psychological consequences: The type of language used by patients suffering from depression and its relationship with personality development. *Current Psychology*. 2022. No. 41 (7). Pp. 4368–4378. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00944-5>

16. Schwarzer R., Luszczynska A. Stressful life events. *Handbook of health psychology* (2nd ed., pp. 27–49). New York: Psychology Press, 2012.

17. Schwarzer R., Schulz U. The role of stressful life events. Freie Universität Berlin, 2001.

References:

1. Aleksandrov, D.O., Androsiuk, V.H., Kazmirenko, L.I. et. (2007). *Yurydychna psykholohiia [Legal psychology]*. Kyiv: KNT [in Ukrainian].

2. Hrishyn, E.O. (2021). Skladna zhyttieva sytuatsiia yak peredumova formuvannia rezylientnosti osobystosti [A difficult life situation as a prerequisite for the formation of personality resilience]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia – Bulletin of H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Psychology*, (65), 25–41. Retrieved from <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.02> [in Ukrainian].

3. Dziuba, T.M. (2012). Psykhotravmuiucha sytuatsiia v zhyttiediiialnosti liudyny: zmist, osoblyvosti, naslidky [Psychotraumatic situation in human life: content, features, consequences]. *Aktualni problemy psykholohii – Actual Problems of Psychology*, XII (15, part II), 113–120 [in Ukrainian].

4. Zakon Ukrainy «Pro sotsialni posluhy» [Law of Ukraine on social services]. (2019). *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy – Bulletin of Verkhovna Rada of Ukraine*, 18, art. 7. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> [in Ukrainian].

5. Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). *Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievyykh sytuatsiakh* [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].

6. Kovalenkova, A. (2023). Teoretychnyi analiz problemy vyznachennia skladnoi zhyttievoi sytuatsii ta yii kharakterni osoblyvosti [Theoretical analysis of the problem of defining a difficult life situation and its characteristic features]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Serii 12: Psykholohichni nauky – Scientific Journal of the M.P. Drahomanov National Pedagogical University. Series 12: Psychological Sciences*, 21 (66), 22–33. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21\(66\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2023.21(66).03) [in Ukrainian].

7. Pazynich, Yu.M. (2021). Psychology of conflicts: the concepts “conflict”, “critical life situation”, “crisis”. *Molod: nauka ta innovatsii – Youth: Science and Innovation: Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Technical Conference of Students, Postgraduates and Young Scientists* (Dnipro, November 11–12, 2021), 138–139. Dnipro: NTU «DP» [in Ukrainian].

8. Predko, V.V. (2021). Skladna zhyttieva sytuatsiia yak providna umova formuvannia zhyttiosti osobystosti [A difficult life situation as a leading condition for the formation of personal resilience]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and Applied Problems of Psychology*, 1, 74–99. Retrieved from <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99> [in Ukrainian].

9. Chuhuieva, I.Ye., Makarova, L.M., & Makarova, L.A. (2022). *Psykholohiia ekstremalnykh sytuatsii: metodychni rekomendatsii ta materialy dlia samostiinoi roboty studentiv* [Psychology of extreme situations: guidelines and materials for students' independent work]. Mykolaiv [in Ukrainian].

10. Tychyna, I.M. (2000). Tvorchist yak zasib podolannia zhyttievoi kryzy u doroslom u vitsi [Creativity as a means of overcoming a life crisis in adulthood]. *Dukhovnist ukrainstva – Spirituality of Ukrainians*, 2, 33–36 [in Ukrainian].

11. Tkachyshyna, O.R. (2020). Kryzovi sytuatsii: adaptatsiini resursy osobystosti ta sotsialni stereotypy [Crisis situations: adaptive resources of the individual and social stereotypes]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and Practice of Modern Psychology*, 3 (1), 116–120. Retrieved from <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20> [in Ukrainian].

12. Sheremet, V.V. (2025). Vplyv dytiachykh psykhotravm na formuvannia dorosloho “Ya-stanu” [The influence of childhood psychological traumas on the formation of the adult “Ego-state”]. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia – Scientific Notes. Series: Psychology*, 1 (7), 169–174. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-22> [in Ukrainian].

13. Bettelheim, B. (1943). Individual and mass behavior in extreme situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38 (4), 417–452. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/h0058116>

14. Fałęcki, D.K., & Markowski, B.M. (n.d.). The crisis and the crisis situation – relations. *Higher School of Commerce in Kielce*, 84–95.

15. Kaźmierczak, I., Sarzyńska-Wawer, J., Wawer, A., & Chądzyńska, M. (2022). Describing a critical life event and its psychological consequences: The type of language used by patients suffering from depression and its relationship with personality development. *Current Psychology*, 41 (7), 4368–4378. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00944-5>

16. Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2012). Stressful life events. In A. Baum, T.A. Revenson, & J.E. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology* (2nd ed., pp. 27–49). New York: Psychology Press.

17. Schwarzer, R., & Schulz, U. (2001). The role of stressful life events. Berlin: Freie Universität Berlin.