

Тюрин Никита Сергеевич

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Психология личности

Трудные жизненные ситуации в психологической науке

Аннотация. Статья посвящена изучению трудных жизненных ситуаций как комплексного феномена, возникающего из-за дисбаланса между требованиями среды и внутренними ресурсами, мотивами или возможностями индивида или группы, что ведет к психическому напряжению и внутриличностным конфликтам. Важным аспектом понимания трудных жизненных ситуаций является анализ личностного потенциала, адаптационных механизмов и способов преодоления трудностей, опирающихся на взаимодействие физиологических, психологических и социальных факторов. Различные психологические подходы предлагают свои модели для осмысления переживания и преодоления трудных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: психология, трудная жизненная ситуация, стресс, внутренние ресурсы, мотивы, психологические подходы, личностный потенциал.

Современная психология активно решает две важнейшие задачи: поиск действенных методов борьбы со стрессами и проблему преодоления трудных жизненных ситуаций (далее – ТЖС) в условиях глобализации. Каждому человеку на протяжении жизни неизбежно приходится сталкиваться с такими сложными обстоятельствами, способными глубоко ранить эмоционально и психологически. Их спектр очень широк – от личных трагедий и потерь до массовых трудностей. При этом то, как люди воспринимают и переживают эти испытания, сильно зависит от их личных особенностей и конкретного жизненного контекста. Именно поэтому, чтобы по-настоящему понять сам феномен «трудной жизненной ситуации», психологической науке необходим комплексный подход. Такой подход должен учитывать целый ряд факторов: начиная от понимания самого феномена,

психологических механизмов и заканчивая изучением философских основ человеческого существования [1].

Б.А. Ясько дает следующее определение понятию ТЖС. Трудные жизненные ситуации – это феномен индивидуальный или групповой. Затрудненные условия жизнедеятельности охватывают широкие популяционные сегменты такие как расовые, национальные, демографические – пол, возраст и др., подвергающиеся перманентной тревожности за собственную жизнь и жизнь близких, за перспективы профессионального пути, ограничение или кардинальное изменение социальной активности [7].

Ю.В. Тимофеева рассматривает трудную ситуацию жизнедеятельности как состояние несоответствия: возникает дисбаланс между внутренними ресурсами и мотивами человека, с одной стороны, и задачами, которые ставит перед ним среда, с другой. Это несоответствие и вызывает сильное психическое напряжение. Чем больше разрыв между этими элементами, тем сложнее сама ситуация. Автор особо выделяет, что в таких обстоятельствах неизбежно формируются внутриличностные конфликты. Подобные конфликты становятся возможны именно благодаря сложной организации психики человека, ведь в трудных условиях его глубинные структуры активно мобилизуются [6]. Ю.В. Тимофеева указывает на две основные причины сложных ситуаций: либо личных способностей недостаточно для внешних требований, либо собственные мотивы человека вступают в противоречие с условиями его жизни. Результатом такого внутриличностного конфликта становится устойчивое напряжение, которое затрагивает все ключевые сферы: мышление (когнитивную), чувства (эмоциональную) и действия (поведенческую) [6].

По мнению О.В. Косенкова такой взгляд закономерно повлиял и на дальнейшее развитие психологии. Само понятие «трудная жизненная ситуация», как пишет автор, не просто углублялось – вместе с ним активно совершенствовались и методы её изучения. Если же говорить о сути психологического подхода к таким ситуациям, то здесь ключевое значение придаётся самой личности, а именно её ресурсам и возможностям, и её способности преодолевать трудности. Вот почему исследование личностного потенциала занимает столь важное место в работах по этой проблеме [3].

Исследователи констатируют, что количество таких трудных ситуаций повседневности в настоящее время возросло, а вместе с этим увеличилась и их значимость в жизни человека [2]. Во-первых, это частота встречаемости по сравнению с ситуациями высокого уровня трудности. Как показывают многочисленные исследования, большинство людей причисляет к трудным жизненным ситуациям не экстремальные, а типичные, обыденные, регулярно возникающие в повседневности и вызывающие дискомфорт [4]. Во-вторых, хотя они занимают меньшее место по сравнению с собственно ситуациями обыденной жизни без выраженных трудностей, их доля существенно выше по сравнению с ситуациями максимальной сложности.

Согласно данным Ф. Василюка трудные жизненные ситуации повседневности, например, неприятности обыденной жизни, трудные ситуации в нормальном жизненном цикле, составляют до 70,5% от всех обозначаемых людьми трудных ситуаций, в то время как ситуации максимальной степени трудности, например, выживания, слома, тяжелые утраты, сопряженные с разрывом жизненного пути, – лишь 29,5% [2] – именно в таких обыденных трудных жизненных ситуациях происходит определение человеком собственного отношения к трудностям, приобретение удачного или неудачного опыта преодоления, выработка предпочитаемых тактик поведения.

Теории психологии дают нам разные способы разобраться в жизненных трудностях. Взять, скажем, гуманистический подход – он верит во внутренние силы человека, в его способность расти и реализовывать свой потенциал. Когнитивная психология же смотрит на то, как наши мысли и то, как мы видим ситуацию, влияют на переживания и реакцию на стресс. Бихевиоризм и экзистенциальное направление тоже предлагают свои, особые модели для анализа этих сложных моментов [4].

Т.А. Суворова пишет, что понимание механизмов адаптации в трудных жизненных ситуациях также является немаловажным аспектом при изучении самого феномена ТЖС и отмечает, что такие механизмы представляют собой «сложный и многогранный процесс, опирающийся на взаимодействие физиологических, психологических и социальных факторов» [5].

Таким образом, современная психологическая наука рассматривает трудные жизненные ситуации как комплексный феномен, характеризующийся несоответствием между требованиями среды и внутренними ресурсами, мотивами или возможностями индивида (или группы), что приводит к устойчивому психическому напряжению и внутриличностным конфликтам. Понимание трудных жизненных ситуаций требует комплексного подхода, учитывающего как индивидуальные особенности и личностный потенциал человека, его способность к адаптации и росту, так и широкий спектр факторов – от когнитивных процессов и эмоциональных реакций до социального контекста.

Литература

1. Бочарова Ю.В. Технология социального сопровождения семей, попавших в трудную жизненную ситуацию (работа со случаем) / Актуальные проблемы социальной сферы: теория и практика: Материалы V Международной научно-практической конференции, Тамбов, 07 июня 2022 года. – Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2022. С. 73-76.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания / [Электронный ресурс] / URL: https://books.google.ru/books?id=nPUYEQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru&source=gbgbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false (дата обращения 24.06.2025).
3. Косенкова О.В. Трудная жизненная ситуация в современном контексте психологии чтения // Письма в Эмиссия. Оффлайн (The Emissia.Offline Letters): Электронный научный журнал. 2025. № 1 / [Электронный ресурс] / URL: <http://emissia.org/offline/2025/3467.htm>
4. Суворова Т.А. Механизмы адаптации в трудных жизненных ситуациях / Система научных ценностей российского общества: междисциплинарные исследования: Сборник статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 04 сентября 2024 года. – Sterlitamak: ООО «Агентство международных исследований», 2024. С. 31-33.
5. Суворова Т.А. Теоретические подходы к пониманию феномена «трудная жизненная ситуация» // Живая психология. 2024. Т. 11, № 8(56). С. 45-52.

6. Тимофеева Ю.В. Подходы к определению «трудная жизненная ситуация» в психологии / Наука XXI века: вызовы, становление, развитие: Сборник статей XXI Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 22 декабря 2024 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2024. С. 363-366.

7. Ясько Б.А., Омельченко Н.В., Бабичкова Е.С. Когнитивные ресурсы психозэмоциональной устойчивости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности // Российский психологический журнал. 2024. Т. 21, № 1. С. 225-253.