

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2026.84.35.007

Категория «трудная жизненная ситуация» в отечественной психологической науке**Голиноква Виктория Германовна**

Аспирант,
кафедра общей и социальной психологии,
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
191186, Российская Федерация, Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, 48;
e-mail: 9595101@gmail.com

Аннотация

В статье рассмотрена категория «трудная жизненная ситуация». Раскрыто различие понятий сложная и трудная ситуации. Отмечено, что в настоящее время в отечественной психологической науке не существует единого понимания сущности категории «трудная жизненная ситуация». Приведены результаты анализа взглядов выдающихся отечественных ученых на сущность категории «трудная жизненная ситуация», на основе которых выделены наиболее значимые общие позиции. Показано дальнейшее развитие понимания данной категории в научных работах современных ученых. Сделано обобщение и дано определение категории «трудная жизненная ситуация».

Для цитирования в научных исследованиях

Голиноква В.Г. Категория «трудная жизненная ситуация» в отечественной психологической науке // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 6А. С. 59-68. DOI: 10.34670/AR.2026.84.35.007

Ключевые слова

Трудная жизненная ситуация, субъективный образ ситуации, внутренний личностный потенциал, совладание, копинг-стратегии, адаптация, личностные ресурсы, жизнестойкость.

Введение

В психологической науке жизненные обстоятельства, нарушающие привычный ход жизни человека и затрудняющие его адаптацию, рассматриваются как особая категория, обозначаемая понятием «трудная жизненная ситуация». В таких условиях возникают противоречия между потребностями личности, ее возможностями и требованиями окружающей среды, что нередко сопровождается кризисом самоидентификации и нарушением привычных форм жизнедеятельности.

В российском законодательстве нормативное закрепление данного понятия появилось в 1995 году [Федеральный закон № 195-ФЗ, 1995]. Согласно Большой российской энциклопедии, трудная жизненная ситуация представляет собой объективное нарушение или ограничение жизнедеятельности гражданина либо его семьи, которое не может быть преодолено без посторонней помощи [Большая российская энциклопедия, 2016]. Тем самым данная категория отражает не просто внешние затруднения, а такое состояние жизненного уклада, при котором человек оказывается не в силах самостоятельно восстановить нарушенный баланс между требованиями среды и собственными ресурсами.

Основная часть

В научной литературе понятие «трудная жизненная ситуация» нередко сближается со словосочетанием «сложная жизненная ситуация». Эти термины действительно имеют общий смысловой слой: в обоих случаях речь идет об обстоятельствах, которые осложняют повседневную жизнь, вызывают напряжение, дискомфорт, требуют дополнительных усилий для преодоления и способны представлять угрозу благополучию человека. Вместе с тем между ними сохраняются и существенные различия.

Понятие «жизненная ситуация», введенное в научный оборот еще в начале прошлого века, в наиболее общем виде обозначает совокупность значимых для человека событий и обстоятельств, в которых он оказывается в процессе своей жизни. Такая трактовка фиксирует прежде всего внешнюю сторону происходящего. Понятие «сложная жизненная ситуация» описывает уже более конкретное состояние: совокупность обстоятельств, объективно нарушающих нормальные условия жизнедеятельности. При этом данная ситуация обладает многокомпонентной структурой, а анализ связей между ее элементами позволяет человеку выстраивать стратегию выхода из затруднительного положения. Иными словами, сложная жизненная ситуация требует от личности перестройки собственной жизнедеятельности и изменения способов поведения.

С психологической точки зрения жизненная ситуация относится к сфере личной жизни человека и не может рассматриваться вне его субъективного опыта. Как отмечает Е.Ю. Коржова [Коржова, 2001], жизненные ситуации представляют собой наиболее близкие и значимые для человека обстоятельства; именно они определяют субъективный смысл текущего периода жизни, актуализируют потребности и ценности, влияют на общие представления о жизни и собственном месте в ней. Поэтому при рассмотрении жизненной ситуации необходимо учитывать точку зрения самого действующего субъекта [Коржова, 2001; Левин, 2001].

В современной отечественной психологии существует несколько подходов к пониманию трудной жизненной ситуации, и каждый из них раскрывает ее с собственной стороны, добавляя новые смысловые акценты. Одним из теоретических оснований для такого понимания стали

идеи С.Л. Рубинштейна [Рубинштейн, 2020]. Хотя он и не дает прямого определения ТЖС, в его работах заложены важные предпосылки для ее интерпретации. Исследователь связывал возникновение трудной жизненной ситуации с выраженным несоответствием между требованиями внешней среды и возможностями человека. При этом воздействие внешних факторов не является прямым: оно опосредуется уже сформировавшимся внутренним состоянием личности и отражается в ее сознании. Погружение в собственные переживания побуждает человека переосмысливать жизненные задачи и собственные возможности. В подобных обстоятельствах психическая нагрузка резко возрастает, что может приводить к напряжению и кризисам адаптации.

В рамках личностного подхода С.Л. Рубинштейн исходил из того, что трудная жизненная ситуация не делает человека пассивным объектом внешних обстоятельств. Напротив, личность способна осмыслить происходящее, оценить значение сложившихся условий для собственной жизни, определить возможные способы их преодоления и на этой основе изменить привычный образ жизни и стратегию поведения. Существенную роль в таком преодолении, по мнению ученого, играют активность личности, ее индивидуальные особенности и ценностные основания. Именно они во многом определяют, станет ли ситуация источником психологической травмы либо, напротив, будет переживаться как опыт, способствующий внутреннему развитию.

Сходные идеи развивал Б.Г. Ананьев, рассматривавший трудную жизненную ситуацию в контексте взаимодействия человека с обстоятельствами его жизни и их влияния на становление личности [Ананьев, 2005]. В целостной антропологической концепции ученого такая ситуация понимается как объективное нарушение жизнедеятельности, при котором возможности человека оказываются недостаточными для самостоятельного преодоления возникших требований жизни. Вместе с тем Б.Г. Ананьев подчеркивал, что подобные обстоятельства не исчерпываются только деструктивным воздействием: они могут становиться пространством для самопознания, духовного роста и переоценки жизненных ценностей.

Именно поэтому трудная жизненная ситуация, по Ананьеву, обладает двойственной природой. С одной стороны, она разрушает привычный уклад, вызывает напряжение, стресс и иногда приводит к кризисным состояниям. С другой стороны, столкновение с трудностью может запускать процессы личностного развития: человек начинает глубже понимать собственные возможности, уточняет жизненные цели и смыслы, а также повышает зрелость мышления и способность к самоопределению.

Б.Г. Ананьев соотносит трудности жизненной ситуации с внутренними ресурсами личности, определяющими, по его мнению, способность справляться с ТЖС. К важнейшим внутренним ресурсам им отнесены активность интеллекта, уровень волевого усилия, эмоциональная выносливость, устойчивость установки на достижение цели, которые объединены во введенное им понятие жизнеспособность.

Следуя Б.Г. Ананьеву, жизнеспособность – это не статичное качество, а динамичный процесс интеграции и развития внутренних ресурсов человека в процессе его жизнедеятельности. Он подчеркивает, что уровень развития жизнеспособности определяет способность личности адаптироваться, противостоять трудностям, восстанавливаться после стрессовых событий и продолжать развиваться.

На основе исследований поведения личности в трудных жизненных ситуациях Л.И. Анцыферова указывает, что в отношении ТЖС следует учитывать не только саму ситуацию, но и её значимость для человека, степень воздействия ситуации на человека [Анцыферова, 1994].

В своих научных работах по изучению различных типов поведения, направленных на преодоление человеком преград и определения адекватных форм реагирования на негативные события, Л.И. Анцыферова акцентирует внимание на значении личностных ресурсов и активности личности в преодолении трудностей, поскольку именно они определяют стратегии преодоления трудностей.

Опираясь на исследования, Л.И. Анцыферова отмечает, что даже в трудных обстоятельствах существуют возможности личностного роста. Так она указывает на то, что даже психологическая травма может приводить к усилению жизнестойкости, повышению личной ответственности и улучшению общей адаптации человека.

В исследованиях Л.Ф. Бурлачука в соавторстве с Е.Ю. Коржовой трудная жизненная ситуация рассматривается прежде всего как переживаемое человеком состояние, а не только как совокупность внешних обстоятельств. В центре внимания оказывается субъективный план: то, каким образом личность воспринимает происходящее, какие чувства и оценки с этим связывает и как выстраивает свое поведение в ответ на возникающие трудности [Бурлачук, Коржова, 1998].

Согласно Л.Ф. Бурлачуку, о трудной жизненной ситуации можно говорить тогда, когда между желаемым результатом и реальными возможностями человека в конкретных условиях возникает рассогласование. Именно это несоответствие мешает достижению намеченных целей и порождает отрицательные эмоциональные реакции, которые выступают одним из признаков переживаемой сложности ситуации. В рамках субъективистского подхода исследователь подчеркивает, что поведение личности в подобных обстоятельствах определяется ее переживаниями, смыслами и установками, а также тем, какую стратегию преодоления она выбирает.

Е.Ю. Коржова, развивая данное понимание, акцентирует внимание на субъективной значимости ситуации для самого человека. Трудная жизненная ситуация в ее трактовке — это такие личные обстоятельства, которые воспринимаются как особенно важные, нарушают привычный уклад жизни и создают серьезное внутреннее и внешнее напряжение [Коржова, 2001]. Как правило, подобные состояния возникают тогда, когда жизненные события — утрата работы, болезнь, конфликт, переезд и иные изменения — требуют от человека усилий, существенно превышающих имеющиеся у него ресурсы.

Ключевым моментом в подходе Е.Ю. Коржовой к рассмотрению ТЖС выступает то, что трудность задаётся не только и не столько внешними факторами, но тем, как сам человек их оценивает, насколько они важны лично для него [Коржова, 2020].

При этом, Е.Ю. Коржова обращает внимание на то, что сложившиеся обстоятельства человек воспринимает через призму личных смыслов, ценностей и опыта, и на этой основе определяет, стала ли ситуация для него трудной [Коржова, 2001; Коржова, 2020].

Следуя Е.Ю. Коржовой, субъективная представленность картины ситуации в индивидуальном сознании человека, его субъективная оценка ТЖС, а не сами события, обуславливают характер действий в сложившихся трудных обстоятельствах. Выбор человеком стратегии совладающего поведения зависит от его личностного потенциала преодоления трудностей, который может явиться также источником для личностного роста. Такие базисные компоненты личностного потенциала, как жизнестойкость, смысловые ориентации, способность саморегуляции и самоизменения, направленность на активные действие весьма значимы в решении задач трудной жизненной ситуации и выбора копинг-стратегии.

В концепции Е.Ю. Коржовой трудная жизненная ситуация рассматривается в связи с

конкретной жизнью человека и анализируется как единство объективных обстоятельств и их субъективного переживания [Бурлачук, Коржова, 1998; Коржова, 2001]. Для систематизации этого многообразия исследователь предлагает таксономическую классификацию, в основе которой лежат характер события и степень его влияния на жизнедеятельность человека:

- экстремальные — внезапные события, создающие угрозу жизни, здоровью или благополучию; к ним относятся катастрофы, природные бедствия, тяжелые социальные потрясения, опасные заболевания и др.;

- критические — ситуации, связанные с резкими жизненными изменениями и кризисами, требующими переосмысления себя и своего положения в мире (конфликты, развод, утрата близкого человека, увольнение);

- переходные — значимые жизненные этапы, связанные с переходом к новой стадии развития (поступление в вуз, завершение профессиональной деятельности, создание семьи) и предполагающие освоение новых ролей и обязанностей.

Подобное разграничение, по Е.Ю. Коржовой, помогает точнее понимать природу возникающих трудностей и подбирать адекватные способы совладания с ними. При этом исследователь подчеркивает, что трудная жизненная ситуация не всегда имеет только отрицательный смысл: в ряде случаев она становится источником личностного обновления, нового опыта и внутреннего роста [Коржова, 2020]. А.Н. Леонтьев рассматривал трудную жизненную ситуацию в логике деятельностного подхода, обращая особое внимание на то, как человек познает, оценивает и внутренне отражает происходящее [Леонтьев, 1979; Леонтьев, 2003].

В этой связи он отмечал, что «знания и мышление не отделены от процесса формирования чувственного образа мира, а входят в него, прибавляясь к чувствительности» [Леонтьев, 1979, с. 17]. На этой основе в структуре образа трудной жизненной ситуации можно выделить три взаимосвязанных компонента:

- чувственный образ, возникающий в процессе восприятия ситуации;
- значение ситуации, связанное с ее пониманием и осмыслением;
- личностный смысл, выражающий отношение мотива к цели и осознаваемый через рефлекссию.

В результате оценивания трудной жизненной ситуации, по А.Н. Леонтьеву, человек выделяет:

- значимость происходящего;
- степень соответствия ситуации его мотивам и личностному смыслу;
- успешность продвижения к цели;
- уровень понятности, подконтрольности и прогнозируемости ситуации, а также ее влияния на дальнейшую жизнь;
- меру трудности;
- соотношение собственных возможностей с требованиями ситуации.

Подводя итог рассмотренным подходам, можно отметить, что в отечественной психологии трудная жизненная ситуация понимается через разные, но взаимодополняющие аспекты. При этом в большинстве концепций сохраняются общие основания: субъективный характер переживания ТЖС, нарушение адаптации, зависимость преодоления трудностей от личностно-смысловых ресурсов, возможность развития и самопознания в самой ситуации кризиса, а также значение активности личности для выбора копинг-стратегии.

Именно эти теоретические положения стали базой для дальнейшего изучения категории.

Среди современных исследований ТЖС особый интерес, на наш взгляд, представляет подход Д.А. Леонтьева, опирающийся на деятельностную традицию А.Н. Леонтьева и концепцию «образа мира». Трудные жизненные ситуации он определяет как обстоятельства, при которых прежние способы поведения оказываются неэффективными и возникает необходимость их пересмотра [Леонтьев, 2019].

С психологической точки зрения Д.А. Леонтьев рассматривает ТЖС как совокупность условий, создающих значительное напряжение и требующих от личности активного поиска новых способов адаптации и сохранения внутреннего равновесия. В подобных обстоятельствах, по его мнению, необходимы смысловые перестройки, позволяющие сохранить психологическую ценность личности. Существенную роль при этом играют индивидуальные особенности человека: именно они определяют, насколько успешно он справляется с мобилизацией ресурсов, адаптируется к стрессу, выстраивает саморегуляцию и предотвращает неблагоприятные последствия сложившейся ситуации.

При этом Д.А. Леонтьев подчёркивает, что трансформации личностно-смысловой сферы человека – это не просто реакция на трудности, а механизм поступательного развития личности. По его мнению, ключевым личностным ресурсом, который позволяет человеку сохранять внутренний баланс и продуктивность в трудных ситуациях, выступает жизнестойкость, которая является одновременно и как ресурс устойчивости, и как ресурс саморегуляции.

В концепции Д.А. Леонтьева ключевым становится не столько объективный характер происходящих событий, сколько их индивидуальная интерпретация человеком. Оценка обстоятельств как тяжелых или угрожающих запускает процессы их осмысления и поиска способов совладания. В рамках разработанной автором модели совладание с ТЖС рассматривается в связи с саморегуляцией и включает широкий спектр психологических механизмов, посредством которых личность противостоит обстоятельствам, нарушающим или ставящим под угрозу ее устойчивость: психологические защиты, копинг-стратегии, адаптацию к стрессу, конструктивное преодоление трудностей и посттравматический рост [Леонтьев, 2019; Леонтьев, 2025].

Исследования Е.В. Битюцкой также сосредоточены на субъективной стороне ТЖС — восприятии человеком возникших обстоятельств, их оценке и последующем выборе способов преодоления. В теоретическом отношении данный подход во многом продолжает идеи А.Н. Леонтьева. Принципиальным для Е.В. Битюцкой является положение о том, что сама по себе трудность не выступает неизменной характеристикой события: она формируется в процессе его субъективной оценки [Битюцкая, 2007].

Таким образом, именно образ ситуации, складывающийся у человека, определяет дальнейшее отношение к происходящему. От особенностей этого восприятия зависят интерпретация событий, их личностное осмысление и формирование субъективного смысла, а через них — выбор конкретной стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией [Битюцкая, 2013].

Е.В. Битюцкая рассматривает ТЖС как в негативном, так и в позитивном аспектах. Она выделяет следующие ключевые характеристики ТЖС: нарушение адаптации, рассогласование целей и возможностей человека, высокие требования к ресурсам, возможность позитивных последствий.

Следует Е.В. Битюцкой, «составными элементами структуры образа ТЖС являются:

- 1) система «базовых» представлений о мире и себе в мире;
- 2) опосредованные культурой модели преодоления ТЖС и сценарии ситуаций;

3) компоненты образа и оценки актуальной ТЖС;

4) представления о себе как субъекте актуальной ТЖС» [Битюцкая, 2020, с. 126].

Для оценки параметров ТЖС Е.В. Битюцкая выделила два класса признаков:

– общие, как присутствующие в любой ТЖС: значимость ситуации, эмоциональные переживания и повышенные затраты ресурсов;

– частные: неподконтрольность ситуации, неопределённость, трудность прогнозирования развития событий, затруднения в принятии решений, необходимость быстрого активного реагирования, оценка недостатка собственных знаний и опыта, состав и значимость которых зависят от содержания конкретной ситуации и личностных особенностей человека [Битюцкая, 2007; Битюцкая, 2020].

Важным продолжением данного направления стали исследования Е.В. Битюцкой, в которых особенности совладания рассматриваются через образ воспринимаемой человеком ситуации. Предложенная ею концептуальная модель позволяет объяснить различия в способах преодоления ТЖС и определить функции копинга в структуре взаимодействия личности с трудными обстоятельствами. При этом именно субъективный образ ситуации рассматривается как один из основных факторов, определяющих характер копинг-поведения [Битюцкая, 2020; Битюцкая, Петровский, 2010].

Иное смысловое измерение проблемы представлено в работах Н.Г. Осуховой. Трудная жизненная ситуация, по ее мнению, возникает тогда, когда привычные способы адаптации перестают соответствовать изменившимся требованиям реальности. В результате происходит дезадаптация, разрушаются ранее сложившиеся модели поведения, а сама жизненная перспектива утрачивает предсказуемость [Осухова, 2012]. Возникает необходимость не только приспособливаться к новым условиям, но и заново определять собственное место в изменившейся ситуации. Особенно значимым становится противоречие между актуальными обстоятельствами и внутренними основаниями жизнедеятельности — мотивами, стремлениями и ценностями личности.

При этом Н.Г. Осухова подчеркивает, что сам факт возникновения определенного события еще не позволяет однозначно отнести его к категории ТЖС. Существенное значение имеет то, как человек интерпретирует произошедшее и какое личное значение ему придает. Поэтому одинаковые обстоятельства могут стать для разных людей источником совершенно различного по силе и содержанию опыта.

Общим последствием трудной жизненной ситуации исследователь считает нарушение привычной устойчивости жизненного уклада. Восстановление равновесия возможно по разным направлениям: посредством изменения внешних условий, внутренней перестройки личности либо одновременного преобразования среды и самого себя. Способ поведения в такой ситуации определяется взаимодействием объективных обстоятельств и доступных человеку личностных ресурсов. Практическая реализация данного подхода позволила Н.Г. Осуховой сделать вывод о необходимости изучения внутренних структур личности и тех ресурсов, которые способны обеспечить формирование нового равновесного состояния [Осухова, 2008].

Обобщение рассмотренных отечественных концепций показывает, что трудная жизненная ситуация выступает не однозначным внешним событием, а многомерным психологическим феноменом. Объективные обстоятельства приобретают статус трудных в той мере, в какой воспринимаются человеком как значимые, нарушающие привычный ход жизни и превышающие его актуальные возможности. В структуре ТЖС объединяются субъективная оценка происходящего, выраженные эмоциональные переживания, психическое напряжение,

нарушение адаптации, ощущение страдания и снижение способности самостоятельно поддерживать привычный уровень жизнедеятельности. В ряде случаев для восстановления нарушенного состояния требуется обращение за внешней помощью.

Заключение

На основании проведенного анализа предлагаем следующее рабочее определение: трудная жизненная ситуация — это значимое для человека стечение жизненных обстоятельств, при котором требования изменившейся среды существенно расходятся с актуальными возможностями личности, вызывая субъективно переживаемые затруднения, нарушения адаптации и самоидентификации и создавая необходимость мобилизации внутренних и, при их недостаточности, внешних ресурсов для восстановления жизненного равновесия.

Такое понимание категории позволяет рассматривать ТЖС не изолированно, а во взаимосвязи с особенностями личности, характером ее восприятия ситуации, доступными ресурсами и способами совладания. В связи с этим дальнейшее изучение проблем ТЖС целесообразно осуществлять с позиций комплексного подхода.

Библиография

1. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания : избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев ; под ред. А. А. Бодалева ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т. — М. ; Воронеж : Моск. психол.-социал. ин-т [и др.], 2005. — 431 с.
2. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1. — С. 3–18.
3. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А. Н. Леонтьева / Е. В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2013. — № 2. — С. 40–56.
4. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание, психологическая защита и тревожность в структуре субъективного образа трудной жизненной ситуации / Е. В. Битюцкая, В. А. Петровский // Психология индивидуальности : материалы третьей Всерос. науч. конф. (Москва, 1–3 декабря 2010 г.) : в 2 ч. / отв. ред. А. Б. Орлов. — М. : Изд. дом ГУ ВШЭ, 2010. — Ч. 1. — С. 87–88.
5. Битюцкая, Е. В. Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации / Е. В. Битюцкая // Вопросы психологии. — 2020. — № 3. — С. 116–131.
6. Битюцкая, Е. В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е. В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. — 2007. — № 4. — С. 87–93.
7. Большая российская энциклопедия. — М. : Большая российская энциклопедия, 2016. — Т. 30. — С. 453.
8. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. — М. : Российское педагогическое агентство, 1998. — 263 с.
9. Коржова, Е. Ю. Психологическое познание человека как субъекта жизнедеятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Коржова Елена Юрьевна. — Санкт-Петербург, 2001. — 485 с.
10. Коржова, Е. Ю. Психология личности / Е. Ю. Коржова. — СПб. : Питер, 2020. — 544 с.
11. Левин, К. Динамическая психология : избранные труды / К. Левин ; под общ. ред. Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Патяевой ; [сост., пер. с нем. и англ. и науч. ред. Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Патяевой]. — М. : Смысл, 2001. — 576 с.
12. Леонтьев, А. Н. Образ мира / А. Н. Леонтьев // Мир психологии. — 2003. — № 4 (36). — С. 10–18.
13. Леонтьев, А. Н. Психология образа / А. Н. Леонтьев // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. — 1979. — № 2. — С. 3–13.
14. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности : монография / Д. А. Леонтьев. — 4-е изд., испр. и доп. — М. : Смысл, 2019. — 582 с.
15. Леонтьев, Д. А. Совладание в контексте саморегуляции. Часть 1. Концептуальные проблемы и вызовы / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. — 2025. — Т. 46, № 1. — С. 5–13.
16. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Г. Осухова. — 5-е изд., перераб. и доп. — М. : Академия, 2012. — 320 с.
17. Осухова, Н. Г. Психологическое сопровождение личности в кризисных ситуациях: опыт эмпирического исследования : монография / Н. Г. Осухова. — М. : Варсон, 2008. — 400 с.

-
18. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : АСТ, 2020. – 1638 с.
19. Федеральный закон от 10 декабря 1995 года № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации».

The Category of "Difficult Life Situation" in Domestic Psychological Science

Viktoriya G. Golinkova

Postgraduate Student,
Department of General and Social Psychology,
Herzen State Pedagogical University of Russia,
191186, 48, Moika river embankment, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: 9595101@gmail.com

Abstract

The article examines the category of "difficult life situation". The distinction between the concepts of a complex and a difficult situation is revealed. It is noted that at present, in domestic psychological science, there is no unified understanding of the essence of the category of "difficult life situation". The results of the analysis of the views of outstanding domestic scholars on the essence of the category of "difficult life situation" are presented, on the basis of which the most significant common positions are identified. The further development of the understanding of this category in the scientific works of modern scholars is shown. A generalization is made, and a definition of the category of "difficult life situation" is given.

For citation

Golinkova V.G. (2026) Kategoriya «trudnaya zhiznennaya situatsiya» v otechestvennoy psikhologicheskoy nauke [The Category of "Difficult Life Situation" in Domestic Psychological Science]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (6A), pp. 59-68. DOI: 10.34670/AR.2026.84.35.007

Keywords

Difficult life situation, subjective image of the situation, internal personal potential, coping, coping strategies, adaptation, personal resources, resilience.

References

1. Ananyev, B. G. (2005). *Psikhologiya i problemy chelovekozvaniya* [Psychology and problems of human knowledge] (A. A. Bodalev, Ed.). Moskovskiy psikhologo-sotsial'nyy institut.
2. Antsyferova, L. I. (1994). Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsiy i psikhologicheskaya zashchita [Personality in difficult life conditions: rethinking, transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal*, *15*(1), 3–18.
3. Bityutskaya, E. V. (2007). Trudnaya zhiznennaya situatsiya: kriterii kognitivnogo otsenivaniya [Difficult life situation: criteria of cognitive assessment]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, (4), 87–93.
4. Bityutskaya, E. V. (2013). Kognitivnoe otsenivanie trudnoy zhiznennoy situatsii s pozitsiy deyatelnostnogo podkhoda A. N. Leont'eva [Cognitive assessment of a difficult life situation from the perspective of A.N. Leontiev's activity-based approach]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya*, (2), 40–56.
5. Bityutskaya, E. V. (2020). Struktura i dinamika obraza trudnoy zhiznennoy situatsii [The structure and dynamics of the

- image of a difficult life situation]. *Voprosy psikhologii*, (3), 116–131.
6. Bityutskaya, E. V., & Petrovskiy, V. A. (2010). Kognitivnoe otsenivanie, psikhologicheskaya zashchita i trevozhnost' v strukture sub"ektivnogo obraza trudnoy zhiznennoy situatsii [Cognitive assessment, psychological protection and anxiety in the structure of the subjective image of a difficult life situation]. In A. B. Orlov (Ed.), *Psikhologiya individual'nosti: materialy tret'yey Vserossiyskoy nauchnoy konferentsii* (Vol. 1, pp. 87–88). HSE Publishing House.
 7. Bol'shaya rossiyskaya entsiklopediya [The Great Russian Encyclopedia]. (2016). Vol. 30. Bol'shaya rossiyskaya entsiklopediya.
 8. Burlachuk, L. F., & Korzhova, E. Yu. (1998). *Psikhologiya zhiznennykh situatsiy* [Psychology of life situations]. Rossiyskoye pedagogicheskoye agentstvo.
 9. Federal'nyy zakon ot 10 dekabrya 1995 goda № 195-FZ "Ob osnovakh sotsial'nogo obsluzhivaniya naseleniya v Rossiyskoy Federatsii" [Federal Law No. 195-FZ of December 10, 1995 "On the Basics of Social Services for the Population in the Russian Federation"].
 10. Korzhova, E. Yu. (2001). *Psikhologicheskoye poznanie cheloveka kak sub"yekta zhiznedeyatel'nosti* [Psychological cognition of a person as a subject of vital activity] [Doctoral dissertation, Herzen State Pedagogical University].
 11. Korzhova, E. Yu. (2020). *Psikhologiya lichnosti* [Psychology of personality]. Piter.
 12. Leontiev, A. N. (1979). *Psikhologiya obraza* [Psychology of the image]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya*, (2), 3–13.
 13. Leontiev, A. N. (2003). *Obraz mira* [The image of the world]. *Mir psikhologii*, (4), 10–18.
 14. Leontiev, D. A. (2019). *Psikhologiya smysla: priroda, stroeniye i dinamika smyslovoy real'nosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality] (4th ed.). Smysl.
 15. Leontiev, D. A. (2025). *Sovladanie v kontekste samoregulyatsii. Chast' 1. Kontseptual'nye problemy i vyzovy* [Coping in the context of self-regulation. Part 1. Conceptual problems and challenges]. *Psikhologicheskii zhurnal*, *46*(1), 5–13.
 16. Levin, K. (2001). *Dinamicheskaya psikhologiya* [Dynamic psychology] (D. A. Leontiev & E. Yu. Patyaeva, Eds.). Smysl.
 17. Osukhova, N. G. (2008). *Psikhologicheskoye soprovozhdeniye lichnosti v krizisnykh situatsiyakh* [Psychological support of personality in crisis situations]. Varson.
 18. Osukhova, N. G. (2012). *Psikhologicheskaya pomoshch' v trudnykh i ekstremal'nykh situatsiyakh* [Psychological help in difficult and extreme situations] (5th ed.). Akademiya.
 19. Rubinshtein, S. L. (2020). *Osnovy obshchey psikhologii* [Fundamentals of general psychology]. AST.