

УДК 159.9

ОТ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ К РЕСУРСУ РАЗВИТИЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Шагимуратов Константин Нилович, полномочный представитель, Администрация Главы Республики Башкортостан, Уфа, Россия
e-mail: shkon0001@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические модели преодоления трудных жизненных ситуаций, в которых кризис понимается не только как источник дезадаптации, но и как потенциальный ресурс личностного развития. Анализируются подходы к пониманию кризисной и трудной жизненной ситуации в отечественной и зарубежной психологии, включая транзакционную модель стресса и копинга, концепцию жизнестойкости (*hardiness*), идеи экзистенциально-смыслового подхода и модели посттравматического роста. Показано, что преобразующий потенциал кризиса реализуется при наличии определённых личностных и средовых ресурсов: жизнестойкости, смысложизненных ориентаций, социальной поддержки. Обосновывается интегративное представление о кризисной ситуации как точке биографического выбора, в которой совмещаются риск дезадаптации и возможность качественного изменения жизненного пути.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, кризис, преодоление, жизнестойкость, смысложизненные ориентации, посттравматический рост, личностное развитие.

Для цитирования: Шагимуратов К. Н. От кризисной ситуации к ресурсу развития: теоретические модели преодоления трудных жизненных ситуаций // Шаг в науку. – 2026. – № 1. – С. 69–72.

FROM A CRISIS SITUATION TO DEVELOPMENT RESOURCE: THEORETICAL MODELS OF OVERCOMING DIFFICULT LIFE SITUATIONS

Shagimuratov Konstantin Nilovich, Plenipotentiary Representative, Administration of the Head of the Republic of Bashkortostan, Ufa, Russia
e-mail: shkon0001@gmail.com

Abstract. The article examines theoretical models of overcoming difficult life situations, in which crisis is understood not only as a source of maladjustment, but also as a potential resource for personal development. Approaches to understanding crisis and difficult life situations in Russian and international psychology are analysed, including the transactional model of stress and coping, the concept of *hardiness*, the existential- meaningful approach, and models of post-traumatic growth. It is shown that the transformative potential of crisis is realised when certain personal and environmental resources are present: *hardiness*, meaning in life, social support. An integrative view is proposed of crisis situations as points of biographical choice that combine the risk of maladjustment with the possibility of qualitative changes in one's life path.

Key words: difficult life situation, crisis, coping, *hardiness*, meaning in life, post-traumatic growth, personal development.

Cite as: Shagimuratov, K. N. (2026) [From a crisis situation to development resource: theoretical models of overcoming difficult life situations]. *Shag v nauku* [Step into science]. Vol. 1, pp. 69–72.

Сегодня трудно найти взрослого человека, который хотя бы раз не оказывался в ситуации, когда «жизнь треснула по шву»: внезапная болезнь, развод, потеря работы, смерть близкого, вынужденный переезд, разрушение важного жизненного проекта. Такие события выбивают из привычного ритма, нарушают устойчивый образ мира и требуют от личности перестройки привычных способов жить и действовать.

В психологии для обозначения подобных обстоятельств все чаще используется понятие трудной жизненной ситуации (ТЖС).

Как подчеркивает Л. И. Анцыферова, именно в трудных жизненных условиях становится заметно, на что способен человек: он либо «ломается» под тяжестью обстоятельств, либо, напротив, находит в себе ресурсы для переосмысления ситуации и собствен-

ного жизненного пути. В зарубежных исследованиях аналогичные явления описываются в рамках кризисной психологии, теории стресса и копинга, концепций посттравматического роста и жизнестойкости.

Если в ранних работах акцент делался прежде всего на разрушительном потенциале кризисов и стрессов, то в последние десятилетия все более отчетливо звучит вопрос: при каких условиях кризис может стать не только источником дезадаптации, но и ресурсом развития? Экзистенциальная традиция (В. Франкл), теория жизнестойкости (С. Мадди), ресурсный подход С. Хобфолла, транзакционная модель стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман, а также отечественные исследования трудных жизненных ситуаций (Л. И. Анцыферова, Е. В. Битюцкая, Н. Е. Харламенкова и др.) предложили разные ответы на этот вопрос.

В отечественной психологии развитие понятия трудной жизненной ситуации во многом связано с работами Л. И. Анцыферовой, которая исследовала поведение личности в условиях жизненных трудностей, преград и критических изменений. В ее работах подчеркивается, что центральным является не только объективное содержание ситуации, но и субъективное переживание: оценка ее трудности, угрозы, необратимости, а также степени, в которой она нарушает целостность жизненного мира и образа «Я».

Схематично можно выделить несколько ключевых характеристик ТЖС:

- неожиданность или резкая интенсификация требований, с которыми человек ранее не сталкивался в таком объеме;
- угроза значимым ценностям и жизненным планам (семье, здоровью, профессиональной самореализации, самоуважению);
- нарушение привычного образа жизни и необходимости быстрых внутренних или внешних изменений;
- субъективное переживание дефицита ресурсов – ощущение, что «теми способами, которыми я жил раньше, теперь не справиться».

Работы Е. В. Битюцкой показывают, что выбор человеком стратегии совладания во многом определяется когнитивной оценкой ситуации: воспринимает ли он ее как преодолимую, контролируемую, угрожающую, несправедливую, случайную и т.п. Это сближает отечественные исследования ТЖС с транзакционным подходом к стрессу (Р. Лазарус, С. Фолкман), где стресс рассматривается не столько как свойство ситуации, сколько как результат ее оценки в координатах «требования – ресурсы».

Таким образом, уже на уровне определения ТЖС возникает двойственность: с одной стороны, это фактор дезорганизации, ведущий к эмоциональному

и поведенческому срыву; с другой – именно в таких ситуациях открывается возможность переосмысления жизненного пути, пересмотра целей и ценностей, поиска новых способов взаимодействия с миром.

В кризисной психологии трудная жизненная ситуация часто рассматривается как кризис – состояние, в котором прежние механизмы адаптации перестают работать, а новые еще не сформированы. Кризис сопровождается переживанием потери опоры, ощущением неопределенности и повышенной тревогой. Однако уже в рамках классических кризисных моделей подчеркивается, что кризис это не только «поломка системы», но и точка возможного качественного изменения личности.

Экзистенциальная традиция в лице В. Франкла радикализирует эту мысль. Франкл, переживший концлагерь, многократно подчеркивает, что страдание само по себе не несет смысла, но «если жизнь вообще имеет смысл, то имеет смысл и страдание»; все зависит от того, какое отношение к этому страданию занимает человек. В книге «Сказать жизни “Да!”» он цитирует Ницше: «У кого есть “Зачем”, тот выдержит почти любое “Как”», показывая, что способность видеть цель и ответственность даже в тяжелых обстоятельствах меняет качество переживания ситуации.

С точки зрения экзистенциального подхода, трудная жизненная ситуация – это экзистенциальный вызов, в котором человек сталкивается с фундаментальными измерениями бытия: конечностью, свободой, ответственностью, неизбежностью потерь. Ответ на этот вызов не задается извне – он формируется в процессе поиска смысла, переопределения того, «ради чего» человек готов выдерживать происходящее. Поэтому ТЖС может вести как к экзистенциальному вакууму и отчаянию, так и к углублению жизненного смысла и внутренней зрелости.

Важно отметить, что здесь уже задается вектор от «кризиса как разрушения» к кризису как потенциальному ресурсу развития. Но для этого необходимо, чтобы у человека были хотя бы минимальные опоры – ценности, значимые отношения, опыт преодоления, которые позволяют выдерживать неопределенность и боль.

Следующий шаг в понимании ТЖС как возможного ресурса развития связан с появлением ресурсных моделей, в первую очередь концепции жизнестойкости (hardiness) С. Мадди. В его исследованиях жизнестойкость описывается как личностная характеристика, «ключ к стрессоустойчивости», включающая три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска (вызова).

Вовлеченность означает готовность оставаться включенным в собственную жизнь, интерес к происходящему, даже если это непросто.

Контроль – переживание себя субъектом, который в какой-то мере влияет на ход событий и, по крайней мере, на свое отношение к ним.

Принятие риска / вызова – отношение к изменениям и трудностям не только как к угрозе, но и как к естественной части жизни, несущей возможность развития.

Исследования Мадди и его коллег показали, что при внешне сходных стрессовых обстоятельствах люди с высокой жизнестойкостью меньше склонны к психосоматическим нарушениям, депрессии и дезорганизации поведения и чаще демонстрируют сохранение или даже улучшение показателей функционирования.

В отечественной психологии идеи жизнестойкости развиваются в работах М. А. Одинцовой, Е. Н. Осина и др., где жизнестойкость рассматривается как психологический ресурс, связанный с осмысленностью жизни, личностной зрелостью и способностью к постстрессовому росту. В работах Л. И. Анцыферовой подчеркивается, что личность, преодолевающая трудные жизненные обстоятельства, нередко меняет не только внешние условия, но и собственные жизненные стратегии, приобретая новый уровень осознанности и ответственности.

Таким образом, в ресурсных моделях трудная жизненная ситуация понимается не только как источник риска, но и как контекст актуализации и проверки внутренних ресурсов – прежде всего жизнестойкости. При этом результат (дезадаптация или развитие) зависит от того, насколько эти ресурсы удастся мобилизовать и поддержать.

Транзакционная теория стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман предлагает рассматривать стресс не как «объективно тяжелое событие», а как процесс взаимодействия личности и среды, в котором ключевую роль играет когнитивная оценка. На первом этапе человек оценивает ситуацию как угрожающую, безразличную или благоприятную (первичная оценка), на втором – свои ресурсы и возможности совладания (вторичная оценка). Если требования ситуации воспринимаются как превышающие ресурсы, возникает стресс.

В рамках этой модели Лазарус и Фолкман вводят понятие coping (совладания) – «когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними и внутренними требованиями, оцененными как превышающие ресурсы человека». В последующих исследованиях и адаптациях (в том числе на материале опросника COPE) выделяются различные стратегии копинга: проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные, обращенные за поддержкой, избегающе-дезадаптивные и др.

Важно, что в копинг-подходе нет жесткого деления стратегий на «хорошие» и «плохие»: одна и та же

стратегия (например, дистанцирование) может быть временно адаптивной в острой фазе кризиса, но становится препятствием, если человек застревает в ней надолго. Адаптивность копинга определяется: особенностями самой ситуации (ее изменчивость, длительность, степень угрозы); субъективной оценкой контролируемости; наличием или отсутствием поддержки и других ресурсов.

Связка транзакционной модели стресса и ресурсного подхода очевидна: когнитивная оценка ситуации и ресурсов определяет, какие стратегии совладания будут выбраны и к чему они приведут – к истощению или мобилизации сил.

Если сопоставить рассмотренные подходы, можно увидеть общий вектор: от понимания кризиса как «поломки» – к пониманию его как пространства возможного развития при наличии определенных ресурсов и осмысленного ответа личности на происходящее.

С теоретической точки зрения, целесообразно говорить о трех взаимосвязанных уровнях ресурсов, которые включаются в трудной жизненной ситуации:

– личностный уровень – жизнестойкость, базовые установки, чувство субъективного контроля, готовность к изменениям (hardiness по С. Мадди, жизнеспособность, жизненная позиция);

– смысловой уровень – система смысложизненных ориентаций, целостность жизненного нарратива, ощущение «зачем» и «ради чего» выдерживаются трудности (экзистенциальная традиция В. Франкла и ее развитие в работах Д. А. Леонтьева);

– поведенческий уровень – репертуар копинг-стратегий, то есть конкретные способы, которыми человек пытается повлиять на ситуацию или свое состояние (Лазарус, Фолкман, Карвер и др.).

Трудная жизненная ситуация в таком интегративном ракурсе выступает полем взаимодействия этих трех уровней. Недостаточная жизнестойкость делает ситуацию субъективно тотально разрушительной; фрагментация смыслов лишает человека ориентира («ради чего жить дальше»); ограниченный репертуар копинга ведет к застреванию в избегании или саморазрушительных стратегиях. Напротив, сочетание более высокого уровня жизнестойкости, сохраненной смысловой структуры и разнообразных, относительно гибких копинг-стратегий повышает вероятность того, что кризис будет пережит с личностным ростом, а не с жесткой дезадаптацией.

Наши собственные эмпирические данные (на выборке взрослых, переживающих ТЖС) также показывают, что более высокий уровень жизнестойкости и осмысленности жизни связан с преобладанием проблемно-ориентированного и социально-эмоционального копинга и меньшей выраженностью избегания,

а также с более низким эмоциональным напряжением и более высокой субъективной ресурсной обеспеченностью ситуации. Эти наблюдения согласуются с описанными теоретическими моделями и подчеркивают их эвристичность для практики консультирования.

Рассмотренные теоретические подходы позволяют сделать несколько важных выводов для психологической практики.

Во-первых, критерий «ресурсности» трудной жизненной ситуации нельзя сводить к самому факту наличия кризиса или степени его тяжести. Один и тот же тип события (например, развод или потеря работы) для одного человека оказывается разрушительным, а для другого – становится толчком к пересмотру идентичности и жизненных планов. Ключевую роль здесь играют именно личностные и смысловые ресурсы, а также способы совладания.

Во-вторых, задача психолога – не в том, чтобы «объяснить клиенту, что все к лучшему», а в том, чтобы помочь ему обнаружить и актуализировать собственные ресурсы, поддержать процесс осмысления происходящего, расширить репертуар копинг-стратегий, восстановить (или сформировать) переживание влияния на свою жизнь.

В-третьих, важно помнить, что превращение кризиса в ресурс развития не является автоматическим. Оно возможно при сочетании нескольких условий:

- наличие хотя бы минимальных внутренних и внешних опор (отношения, ценности, опыт преодоления, профессиональная помощь);
- возможность выдерживать напряжение, не разрушаясь (уровень жизнестойкости, поддерживаю-

щие отношения);

- способность находить или восстанавливать смысл в том, что происходит;
- доступ к более адаптивным стратегиям совладания (или возможность их освоения).

Там, где этих условий явно не хватает, риск дезадаптации и хронификации кризиса возрастает, и работа психолога будет сосредоточена прежде всего на стабилизации, снижении остроты переживаний и создании базовой опоры, а уже затем – на осмыслении и развитии.

История разработки понятия трудной жизненной ситуации в психологии – это движение от рассмотрения кризиса как чистой угрозы к пониманию его как сложного, амбивалентного феномена, в котором переплетаются риск дезадаптации и потенциал развития. Кризисная психология, экзистенциальный подход, теория жизнестойкости, ресурсные модели и копинг-подход по-разному отвечают на вопрос, что помогает человеку выдерживать и преодолевать жизненные испытания, но сходятся в одном: исход зависит не только от силы удара, но и от того, чем и как человек отвечает на этот удар.

Интегративный ресурсно-ориентированный взгляд, опирающийся на связку «жизнестойкость – смысл – копинг», позволяет более целостно описывать переживание трудных жизненных ситуаций и дает продуктивную основу для консультативной практики. В этом смысле движение «от кризисной ситуации к ресурсу развития» – не красивая метафора, а реальная возможность, которая раскрывается не сама по себе, а через внутреннюю работу личности и профессиональную поддержку.

Литература

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18. – EDN: SAFDIZ.
2. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14, № 2. – С. 3–17. – EDN: SAIHID.
3. Битюцкая Е. В., Корнеев А. А. Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура // Вопросы психологии. – 2021. – № 4. – С. 145–161. – EDN: LHTSGM.
4. Битюцкая Е. В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 4. – С. 87–93. – EDN: IJFOFD.
5. Морозов Р. И., Толстикова С. Н. Факторы жизнестойкости: систематический обзор и кластерный анализ экспериментальных исследований // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – Т. 13, № 2. – EDN: KVXHYZ.
6. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2015. – 292 с.
7. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере: Пер. с нем. – М.: Альпина нон-фикшн, 2025. – 239 с.
8. Lazarus R. S., Folkman S. (1984) Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 456 p.
9. Maddi S. R. (2002) The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. – Vol. 54. – No. 3, pp. 173–185.

Статья поступила в редакцию: 11.12.2025; принята в печать: 27.02.2026.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.