



УДК 159

**Аветисян Рубина Рубиковна**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
Кафедра организации здравоохранения с психологией и педагогикой  
Северо-Осетинская государственная медицинская академия  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
РСО-Алания г.Владикавказ, ул. Пушкинская, 40  
[rubina-avetisan@mail.ru](mailto:rubina-avetisan@mail.ru)

**Гиголаева Лана Тенгизовна**

студентка 5 курса лечебного факультета,  
Северо-Осетинская государственная медицинская академия  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
[lanagigolaeva@mail.ru](mailto:lanagigolaeva@mail.ru)

**Легкоева Марина Владимировна**

студентка 5 курса лечебного факультета,  
Северо-Осетинская государственная медицинская академия  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
[marinalegkoev.35@mail.ru](mailto:marinalegkoev.35@mail.ru)

**Rubina R. Avetisyan**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Department of Healthcare Organization with Psychology and Pedagogy  
North Ossetian State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation  
North Ossetia-Alania, Vladikavkaz, Pushkinskaya St., 40  
[rubina-avetisan@mail.ru](mailto:rubina-avetisan@mail.ru)

**Lana T. Gigolaeva**

is a 5th year student of the Faculty of Medicine,  
North Ossetian State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation  
[lanagigolaeva@mail.ru](mailto:lanagigolaeva@mail.ru)

**Marina V. Legkoeva**

5th year student of the Faculty of Medicine,  
North Ossetian State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation  
[marinalegkoev.35@mail.ru](mailto:marinalegkoev.35@mail.ru)

**Трудная жизненная ситуация как психологический феномен  
и особенности ее протекания в студенческой среде**

**Difficult life situation as a psychological phenomenon  
and its peculiarities among students**

***Аннотация.** Статья посвящена особенностям трудной жизненной ситуации в студенческой среде. Актуальность исследования обусловлена необходимостью внедрения психолого-педагогических программ, направленных на формирование успешных стратегий преодоления жизненных трудностей среди студенческой молодежи. Цель исследования: определить особенности протекания трудной жизненной ситуации в студенческой среде. Задачи исследования: охарактеризовать особенности преодолевающего поведения у студентов, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; выявить особенности эмоционального переживания студентами трудной жизненной ситуации; определить основные направления программы психолого-педагогического сопровождения преодоления трудной жизненной ситуации в студенческой среде. Результаты исследования показали, что студенты на разных этапах обучения, пере-*

живающие трудную жизненную ситуацию, чаще используют малоадаптивные стратегии преодолевающего поведения в виде агрессии или избегания, характеризуются негативными и противоречивыми эмоциональными переживаниями. Выпускники ВУЗа, в отличие от студентов первокурсников, характеризуются более низкой тревожностью и фрустрацией, чаще прибегают к конструктивному копингу при преодолении трудностей, ориентированному на самоконтроль, принятие ответственности, положительной переоценки трудной ситуации, а также на помощь и поддержку от социального окружения. Выводы: особенности процесса протекания трудной жизненной ситуации и способов их преодоления в среде студенческой молодежи вызывают необходимость внедрения в образовательный процесс психолого-педагогических программ, направленных на снижение негативных эмоциональных переживаний, формирование активно-поведенческого копинга успешного преодоления жизненных трудностей.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, трудная жизненная ситуация, совладающее поведение, эмоциональные переживания, активно-поведенческий копинг.

**Abstract.** The article is devoted to the peculiarities of difficult life situation among students. The relevance of the study is due to the need to implement psychological and pedagogical programs aimed at developing successful strategies for overcoming life difficulties among students. The purpose of the study: to determine the peculiarities of difficult life situation among students. Research objectives: to characterize the peculiarities of coping behavior among students who find themselves in difficult life situation; to identify the peculiarities of students' emotional experience of difficult life situation; to determine the main directions of the program of psychological and pedagogical support for overcoming difficult life situation among students. The results of the study showed that students at different stages of their studies who are experiencing difficult life situation often use maladaptive coping behavior strategies in the form of aggression or avoidance, and are characterized by negative and contradictory emotional experiences. University graduates, unlike first-year students, are characterized by lower anxiety and frustration, more often resort to constructive coping when overcoming difficulties, focused on self-control, acceptance of responsibility, positive reassessment of a difficult situation, as well as help and support from the social environment. Conclusions: the peculiarities of the process of difficult life situations and ways of overcoming them among student youth necessitate the introduction of psychological and pedagogical programs into the educational process aimed at reducing negative emotional experiences, developing active behavioral coping for successfully overcoming life's difficulties.

**Key words:** student youth, difficult life situation, coping behavior, emotional experiences, active-behavioral coping.

**Введение.** Социально-экономическая нестабильность, неопределенность и противоречивость ценностно-нормативной среды, риски и угрозы современного цифрового общества, наличие нормативных кризисов возрастного развития и профессионального обучения студенческой молодежи являются факторами, обуславливающими возникновение и развитие трудных жизненных ситуаций. Переживание трудных жизненных ситуаций, их негативное воздействие на эмоциональное благополучие и жизнедеятельность личности оказывают влияние на успешность обучения и профессионально-личностного развития студентов, что вызывает необходимость исследования трудной жизненной ситуации как психологического феномена и особенности ее протекания в студенческой среде.

Вопросы переживания трудной жизненной ситуации решаются в контексте изучения психологических теорий стресс-преодолевающего или совладающего поведения личности, связанного с механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями, которые имеют свою специфику на разных этапах онтогенеза [2; 4].

Цель исследования: определить особенности протекания трудной жизненной ситуации в студенческой среде.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать особенности преодолевающего поведения у студентов, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
2. Выявить особенности эмоционального переживания студентами трудной жизненной ситуации.

3. Определить основные направления программы психолого-педагогического сопровождения, направленной на формирование готовности студенческой молодежи к успешному преодолению трудной жизненной ситуации.

Обучение в Вузе приходится на возрастной период перехода от юношеского этапа к молодости, связанного с интенсивным развитием самосознания, ценностно-смысловых образований личности, жизненных смыслов и мировоззрения, который сопровождается кризисами профессионально-личностного развития и обучения. Студенческая молодежь определяется как «самодостаточная социальная общность, так как эта группа объединена сходными интересами, целями, стремлениями и социальными ролями» [3, с. 37]. Нормативные кризисы развития в период молодости, кризисы обучения в высшей школе на разных его этапах, связанных с профессионально-личностным развитием и перестройкой качеств и позиций субъектов обучения, усугубляют переживание трудной жизненной ситуации, и приводят к различным видам дезадаптации студентов, что требует оказания психолого-педагогической помощи в условиях Вуза [1; 3; 5].

В контексте понимания протекания трудной жизненной ситуации в студенческой среде необходимо определить ее содержание. Трудные жизненные ситуации и связанные с ними изменения поведения и личности человека в отечественной психологии исследуются с позиции анализа жизненного пути личности [4; 5]. С позиции событийно-жизненного подхода трудная жизненная ситуация является понятием, объединяющим события и ситуации, «маркерами которой являются ее значимость, негативная валентность, переживание беспокойства, повышенные затраты ресурсов, непонятность, неопределенность, необходимость быстрого реагирования, сложность прогнозирования и принятия решения, а также переживание собственной некомпетентности в ее разрешении» [5, с. 43-44]. Феноменология трудной жизненной ситуации, согласно А.В. Кибальник, связана с «комплексом обстоятельств и условий, выходящих за рамки комфортных для человека, препятствующих полноценному функционированию личности на конкретном жизненном этапе» [3, с. 15]. Трудная жизненная ситуация М.М. Кашенковой определяется как «совокупность объективных и субъективных характеристик, объединяющихся в отрицательном эмоциональном переживании субъекта» [2, с. 11]. К содержательным аспектам трудной жизненной ситуации А.В. Кибальник относит «составные элементы ситуации – участники и их деятельность, временные и пространственные условия ситуации, переживание и интерпретация ситуации её участниками» [3, с. 49]. Рассматривая реагирование личности на трудную жизненную ситуацию, Т.Л. Крюкова выделяет «особенности восприятия ситуации, мотивационную сторону поведения в ней субъекта и анализ реакций на ситуацию» [4, с. 101]. Автор подчеркивает, что поведение личности «трактруется как функция взаимодействия личности и ситуации в данный момент времени, а его основной механизм – это развитие личности в жизненной ситуации» [4, с. 101]. Важную роль в протекании трудной жизненной ситуации играет ее субъективное переживание, то, какую значимость она представляет для личности, поскольку одна и та же ситуация воспринимается и переживается разными людьми по-разному. Психологическое содержание трудной жизненной ситуации связано с «дисбалансом в системе социальных отношений или рассогласованности между целями, стремлениями и возможностями личности» [3, с. 22], что мотивирует личность на преодолевающее поведение и снижение рисков и угроз трудной жизненной ситуации.

В среде студенческой молодежи переживание трудной жизненной ситуации связаны, как с учебными ситуациями, которые сопровождаются трудностями академической адаптации к новому формату обучения, экзаменационным стрессом, так и с жизненными задачами, связанными с обретением финансовой самостоятельности, сепарацией от родителей и созданием собственной семьи, началом карьерного пути [5]. Выбор студенческой молодежью конкретной стратегии преодоления трудной жизненной ситуации зависит «от типологии жизненных трудностей (данное обстоятельство не оказывает влияния на степень адаптивности стратегии) и может происходить в поведенческой, когнитивной и эмоциональной плоскостях» [3, с. 44]. Широко распространенными трудностями студенческой молодежи являются академический стресс, последствия которого очень разнообразны от снижения умственной работоспособности и общей активности до нервозности, нарушения физиологического функционального состояния организма [6]. Переживание трудной жизненной ситуации запускает механизмы психологической защиты, снижающей ее негативное воздействие, сопровождается снижением адаптационных ресурсов личности и зачастую приводит к проблемам профессионально-личностного раз-

вития, к формированию различных форм дезадаптивного поведения среди студенческой молодежи.

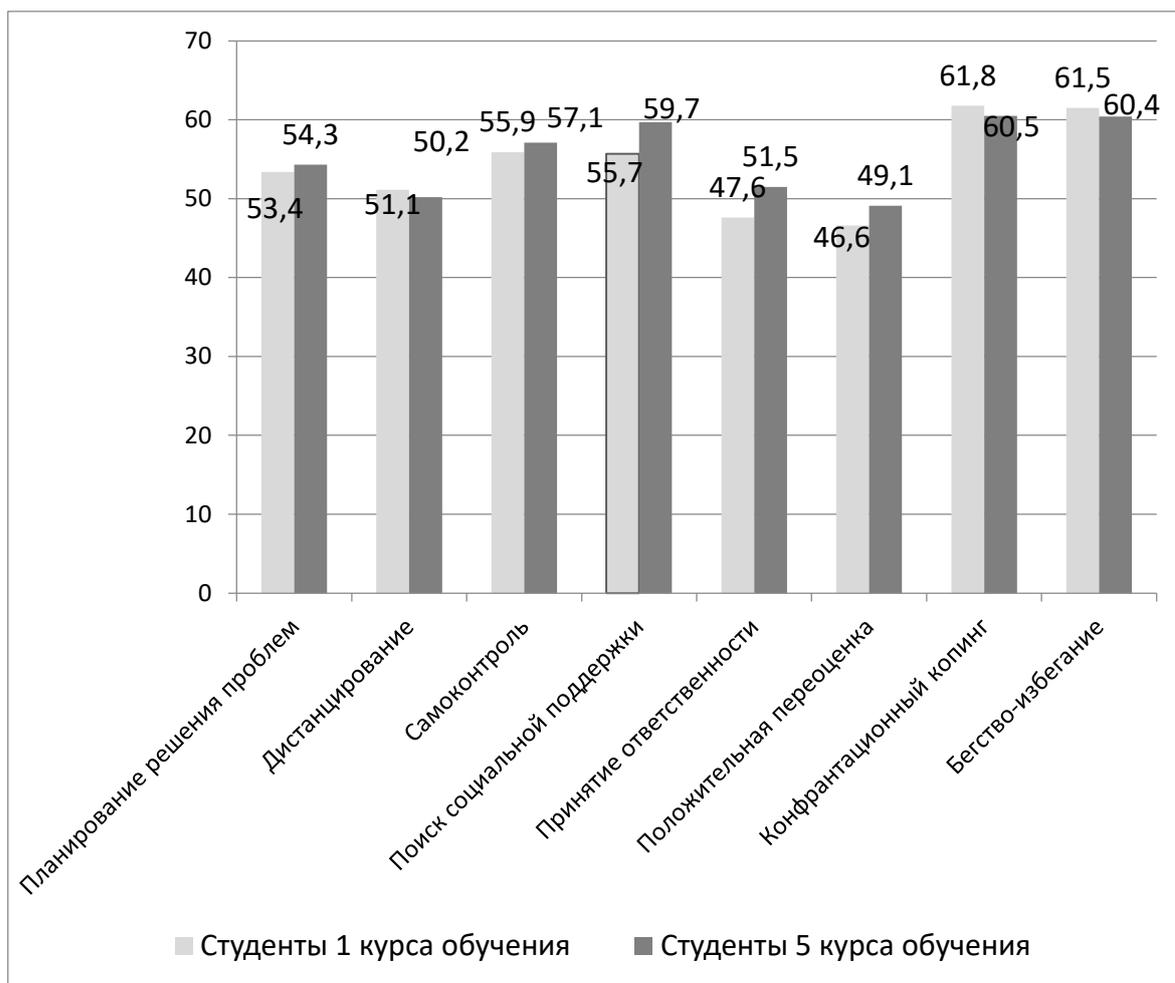
Способность к успешному совладанию с трудными жизненными ситуациями в процессе обучения в высшей школе играет важную роль на критических этапах обучения. Так, на этапе адаптации к обучению в ВУЗе «каждый пятый первокурсник имеет эмоциональные проблемы, каждый десятый – нарушения поведения и трудности общения с однокурсниками и преподавателями» [5, с. 42]. В процессе обучения в ВУЗе студенты испытывают повышенный стресс, развитию которого способствуют «конкурентная среда, слишком частые проверочные задания, страх не сдать экзамен или не набрать нужного количества баллов для зачета» [5, с. 44], что показывает «необходимость проведения для первокурсников адаптационного курса, включающего занятия по совладанию с тревогой, повышению самоконтроля, развитию внутренней автономной мотивации и независимой самооценки» [5, с. 44].

Преодоление трудной жизненной ситуации требует от личности студентов определенных ресурсов и компетенций для реализации конструктивных копинг-стратегий. В качестве таких ресурсов рассматривается высокий уровень самосознания, устойчивая самооценка, сформированность ценностно-смысловой сферы личности, позволяющие формировать целеполагание и успешные стратегии преодоления трудностей [1]. Овладение студентами конструктивными стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций в исследовании А.В. Кибальник определяется «как процесс и результат обучения, направленного на приобретение знаний о многообразии способов поведения человека в трудных жизненных ситуациях и практическое закрепление конструктивных способов поведения личности при возникновении жизненных трудностей» [3, с. 16]. Данные процесс необходимо проводить на всех этапах обучения в высшей школе с учетом специфики обучения и кризисов профессионально-личностного развития студентов.

Ряд исследований посвящены вопросам формирования готовности студенческой молодежи к успешному преодолению жизненных трудностей [1; 3; 4; 5]. Однако, до настоящего времени существует противоречие между запросами психолого-педагогической практики на внедрение в образовательный процесс высшей школы комплексных программ психолого-педагогического сопровождения студентов в трудной жизненной ситуации и недостаточным научно-методическим обеспечением психолого-педагогических условий для формирования готовности студентов к преодолению трудной жизненной ситуации. Актуальность исследования особенностей протекания трудной жизненной ситуации в студенческой среде обусловлена практической значимостью данной проблемы, что связано с необходимостью внедрения эффективных психолого-педагогических программ, направленных на помощь в преодолении жизненных трудностей, минимизации их негативных последствий, формирования успешных стратегий преодоления жизненных трудностей среди студенческой молодежи.

**Практическая часть:** Исследование особенностей переживания трудной жизненной ситуации в студенческой среде проводилось на базе Северо-Осетинской государственной медицинской академии среди студентов 1 и 5 курсов лечебного факультета в количестве 60 человек. Были сформированы группы студентов, которые согласно результатам по шкале психологического стресса, показали высокий уровень переживания актуальной жизненной ситуации как трудной. В ходе исследования применялись методики Шкала психологического стресса PSM-25 (Лемур – Тесье – Филлион) в адаптации Н.Е. Водопьяновой; методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В.В. Бойко, тест самооценки психических состояний Г. Айзенка, опросник способов совладания Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой. Статистическая обработка данных включала описательную статистику, t-критерий Стьюдента.

Результаты исследования стратегий поведения студентов 1 и 5 курсов, переживающих трудную жизненную ситуацию, показали, что ведущими копинг-стратегиями в ситуациях жизненных трудностей у студентов являются неконструктивные копинг-стратегии (рис. 1).

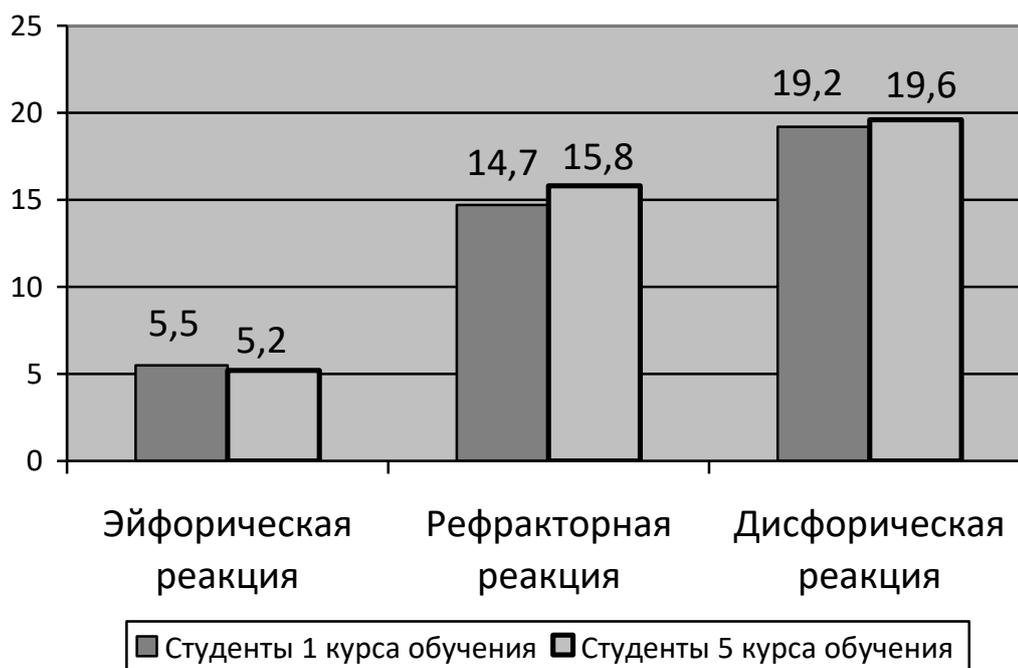


**Рис. 1. Стратегии поведения студентов 1 и 5 курсов обучения в трудной жизненной ситуации**

В обеих группах студентов ведущими являются конфронтационный копинг, отражающий агрессивные усилия для изменения трудной жизненной ситуации ( $61,8 \pm 2,37$  у студентов первокурсников и  $60,5 \pm 3,51$  у студентов 5 курса), и бегства-избегания, отражающего стремление избегания проблемы ( $61,5 \pm 1,27$  у студентов первокурсников и  $60,4 \pm 2,67$  у 5-ых курсов).

Сравнительный анализ в исследуемых группах студентов обнаружил достоверные различия по конструктивным стратегиям преодоления жизненных трудностей, связанных с самоконтролем ( $55,9 \pm 1,69$  и  $57,1 \pm 2,37$ ,  $p < 0,01$ ), поиском социальной поддержки ( $55,7 \pm 3,17$  и  $59,7 \pm 2,23$ ,  $p < 0,01$ ), принятием ответственности ( $46,7 \pm 3,04$  и  $51,5 \pm 2,86$ ,  $p < 0,01$ ) и положительной переоценки ( $46,6 \pm 3,12$  и  $49,1 \pm 1,89$ ,  $p < 0,01$ ). Студенты 5 курса обучения, в отличие от студентов первокурсников, достоверно чаще прибегают к конструктивному копингу при преодолении трудностей, ориентированному на самоконтроль, принятие ответственности за себя и ситуацию, ее положительной переоценки, а также на помощь и поддержку от социального окружения. Использование конструктивного копинга в трудных жизненных ситуациях у пятикурсников обусловлено накоплением субъектного опыта переживания трудностей в процессе профессионально-личностного развития.

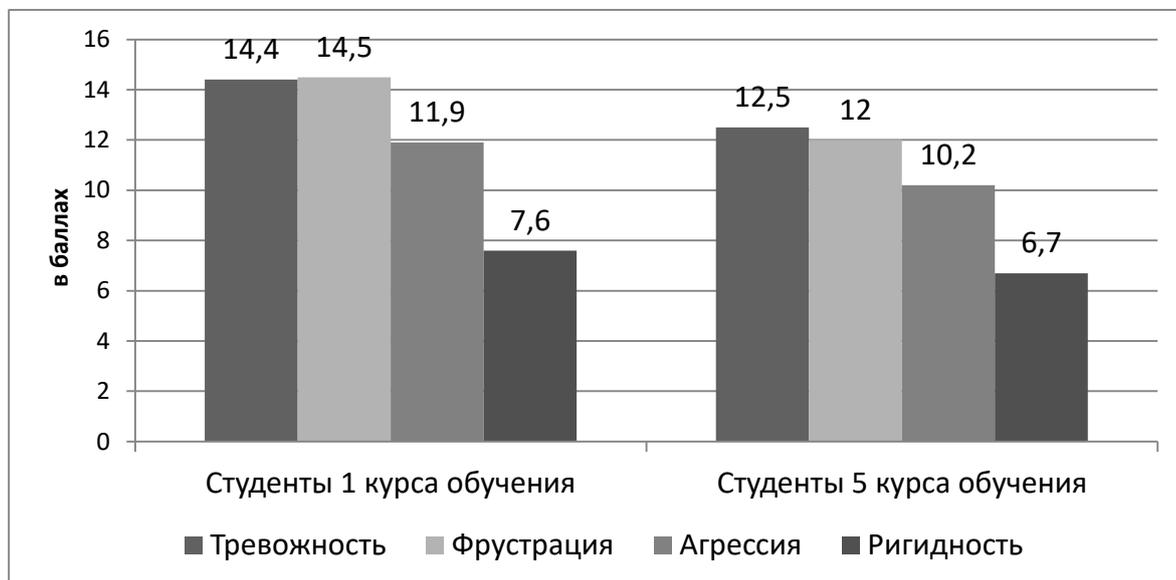
Результаты исследования типов эмоционального реагирования студентов в сложной жизненной ситуации показали, что преобладающей, как у первокурсников, так и у пятикурсников, является дисфорическая реакция ( $19,2 \pm 1,76$  у студентов первокурсников и  $19,6 \pm 2,02$  у пятикурсников), при которой выражены негативные переживания и восприятие негативных стимулов трудной жизненной ситуации (рис. 2).



**Рис. 2. Эмоциональное реагирование студентов 1 и 5 курсов обучения на трудную жизненную ситуацию**

На второй позиции рефрактерная реакция ( $14,7 \pm 1,43$  у студентов первокурсников и  $15,8 \pm 2,06$  у пятикурсников), отражающая переживание амбивалентных стимулов в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной злобы. Достоверных различий в эмоциональном реагировании на трудную жизненную ситуацию у студентов разных курсов обучения не выявлено, что демонстрирует идентичные эмоциональные реакции на жизненные трудности.

В ходе исследования изучены эмоциональные переживания студентов, связанные с трудными жизненными ситуациями на разных этапах обучения (рис. 3).



**Рис. 3. Эмоциональные переживания трудной жизненной ситуации у студентов 1 и 5 курсов обучения**

Результаты исследования показывают, что как у первокурсников, так и у пятикурсников, выявлен средний уровень тревожности ( $14,4 \pm 2,13$  у студентов первокурсников и  $12,5 \pm 1,16$  у пятикурсников), средние показатели фрустрации ( $14,5 \pm 1,12$  у студентов первокурсников и  $12,0 \pm 2,16$  у пятикурсников) и агрессивности ( $11,9 \pm 2,11$  у студентов первокурсников и  $10,2 \pm 2,32$  у пятикурсников), пониженная ригидность ( $7,6 \pm 1,76$  у студентов первокурсников и  $6,7 \pm 1,42$  у пятикурсников).

Сравнительный анализ в исследуемых группах студентов обнаружил достоверные различия по таким эмоциональным переживаниям жизненных трудностей, как тревожность и фрустрация ( $p < 0,01$ ), что демонстрирует, что студенты-первокурсники, в отличие от пятикурсников, отличаются высоким уровнем тревожности и фрустрации, в процессе переживания трудной жизненной ситуации.

**Обсуждение.** Результаты исследования показали, что студенты, переживают трудную жизненную ситуацию как на этапе адаптации к обучению на 1 курсе, так и на 5 курсе обучения в ВУЗе, и для преодоления жизненных трудностей чаще используют малоадаптивные стратегии поведения, которые с одной стороны, отражают агрессивные усилия для изменения ситуации, с другой – ее избегание. Однако, студенты 5 курса, имея больший опыт преодоления трудностей, чаще, чем первокурсники, прибегают к конструктивному копингу, связанного с самоконтролем, принятием ответственности, положительной переоценкой ситуации, с поддержкой социального окружения. Эмоциональное реагирование на трудную жизненную ситуацию, как у первокурсников, так и у пятикурсников характеризуется негативными переживаниями в виде противоречивых и неприятных размышлений, доминирования восприятия негативных и амбивалентных стимулов. Сталкиваясь и переживая трудную жизненную ситуацию, первокурсники, в отличие от пятикурсников, характеризуются высоким уровнем тревожности и фрустрации. Данные особенности процесса протекания трудной жизненной ситуации и способов их преодоления в среде студенческой молодежи вызывают необходимость оказания психолого-педагогической помощи и внедрения в образовательный процесс психолого-педагогических программ, направленных на готовности студентов к успешному преодолению жизненных трудностей.

**Выводы.** Трудная жизненная ситуация в среде студенческой молодежи определяется как ситуация, нарушающая жизнедеятельность личности, характеризующаяся отрицательными эмоциональными переживаниями и связанными с ними механизмами совладания. Для студенческой молодежи, переживающей трудную жизненную ситуацию на разных этапах обучения, характерны переживания негативных эмоциональных состояний, использование малоадаптивных стратегий преодолевающего поведения. Студенты 5 курса в трудной жизненной ситуации характеризуются более низкой тревожностью и фрустрацией, чаще прибегают к конструктивному копингу при преодолении жизненных трудностей, ориентированному на самоконтроль, принятие ответственности, положительную переоценку трудной жизненной ситуации, на поддержку от социального окружения, что обусловлено накоплением субъектного опыта переживания трудностей в процессе профессионального обучения. Сделан вывод о необходимости реализации программ психолого-педагогического сопровождения процесса преодоления трудной жизненной ситуации, направленных на формирование активно-поведенческого копинга и снижения негативных эмоциональных переживаний, формирующих готовность к успешному преодолению жизненных трудностей.

#### **Литература**

1. Дутчина О.Б. *Я-концепция как социально-психологический феномен: учебно-методическое пособие.* – Хабаровск: Издательство ТОГУ, 2023. – 123 с.
2. Кашенкова М.М. *Психологическая характеристика защитных механизмов и совладающего поведения личности, пережившей сложную жизненную ситуацию: автореферат дис. ... кандидата психологических наук 19.00.01.* – Ярославль, 2012. – 23 с.
3. Кибальник А.В. *Обучение студентов стратегиям преодоления трудных жизненных ситуаций в процессе волонтерской деятельности: дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.01.* – Улан-Удэ, 2019. – 245 с.
4. Крюкова Т.Л. *Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ... доктора психологических наук: 19.00.13.* – Кострома, 2005. – 473 с.
5. Нартова-Бочавер С.К., Ходаковская Э.Н., Юрчук В.Ю. *Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи // Современная зарубежная психология.* – 2024. – Том 13. № 4. – С. 41-50.
6. Alhamed A.A. *The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic // Journal of Professional Nursing.* – 2023. Vol. 46. – P. 83-91.

#### **Reference**

1. Dutchina O.B. *Self-concept as a socio-psychological phenomenon: a teaching aid.* - Khabarovsk: TOGU Publishing House, 2023. - 123 p.

2. *Kashenkova M.M. Psychological characteristics of defense mechanisms and coping behavior of an individual who has experienced a difficult life situation: abstract of dis. ... candidate of psychological sciences 19.00.01. - Yaroslavl, 2012. - 23 p.*
3. *Kibalnik A.V. Teaching students strategies for overcoming difficult life situations in the process of volunteer activities: dis. ... candidate of pedagogical sciences: 13.00.01. - Ulan-Ude, 2019. - 245 p.*
4. *Kryukova T.L. Psychology of coping behavior in different periods of life: dis. ... Doctors of Psychology: 19.00.13. - Kostroma, 2005. - 473 p.*
5. *Nartova-Bochaver S.K., Khodakovskaya E.N., Yurchuk V.Yu. Situational-event approach to understanding psychological well-being/ill-being of student youth // Modern Foreign Psychology. - 2024. - Vol. 13. No. 4. - P. 41-50.*
6. *Alhamed A.A. The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic // Journal of Professional Nursing. – 2023. Vol. 46. – P. 83-91.*