

3. Васильева Ю.А., Леонтьев Д.А. Этногенический подход к изучению социальных отклонений // Иностранная психология. – 1994, № 2 (4). – С. 83-86

4. Калитеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 231-238

5. Кузьмина Е.И. Психология свободы. М.: Изд-во Моск. унта, 1994. – 345 с.

6. Леонтьев Д.А., Пилипко Н.В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопросы психологии. – 1995, № 1. – С. 97-110

7. Психологія сім'ї: навчальний практикум для студ. середовищ. проф. навч. закладів / Авт.-Упоряд. О.Н. Неклюдова / Под ред. к.п.н., доц. А.А. Огаркова – Тотьма, Перспектива, 2007. – 96 с.

8. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 254 с.

9. Фромм Э. Бегство от свободы. М.: Прогресс, 1990. – 476 с.

10. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М.: Педагогика, 1986; Т. 1. – 356 с.

11. Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека. // Практична психологія та соціальна робота. – 2001, № 7. – С. 10-19.

УДК 159.9

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПОДОЛАННЯ ОСОБИСТІСТЮ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

*Амінєва Я.Р.*

*В статті узагальнено наукові погляди на феномен складної життєвої ситуації, визначено головні змістовні характеристики досліджуваного явища, систематизовано індивідуально-психологічні властивості особистості, які в значній мірі детермінують стійкість людини до стресогенного впливу складної життєвої ситуації.*

**Ключові слова:** *складна життєва ситуація, індивідуально-психологічні властивості особистості, стресостійкість, емоційний інтелект.*

*В статье обобщены научные взгляды на феномен сложной жизненной ситуации, определены главные содержательные характеристики изучаемого явления, систематизированы индивидуально-психологические свойства личности, которые в значительной степени детермини-*

руют *устойчивость* человека к стрессогенному влиянию сложной жизненной ситуации.

**Ключевые слова:** *сложная жизненная ситуация, индивидуально-психологические свойства личности, стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект.*

*The article is devoted to the problem of phenomenon of difficult life situation. Different scientific points of view on this phenomenon are generalized. The author analysed main characteristics of phenomenon of difficult life situation. Individual – psychological characteristics, that determines personality's stability to stress influence of difficult life situation are also systematized.*

**Key words:** *difficult life situation, individual – psychological characteristics of personality, stability to stress, emotional intelligence.*

Постановка проблеми. В процесі індивідуального розвитку особистість неодмінно зустрічається із розмаїттям ситуацій, пов'язаних із віковими кризами, кризами сімейних взаємин, проблемами вибору, необхідністю визначення подальших життєвих цілей тощо. Подібні ситуації формують у людини відношення до труднощів та є визначальними для подальшого життєвого шляху особистості.

Останні два десятиріччя ознаменувались зростанням наукового інтересу до життєвих ситуацій, які виходять за рамки "неприємностей повсякденного життя" (термін Р. Лазаруса) та акумулюють у собі значний стрессогенний потенціал. Узагальнюючою категорією для подібного роду життєвих колізій, на думку деяких дослідників, є категорія "складної життєвої ситуації" [3; 9].

Мета роботи полягала у систематизації сучасних наукових поглядів на феномен "складної життєвої ситуації" та визначенні особистісних предикторів стрессостійкості особистості за умови негативного впливу складної життєвої ситуації.

Викладення основного матеріалу. Ґрунтуючись на аналізі вітчизняної та зарубіжної літератури, складні життєві ситуації позначаються широким колом близьких за змістом, а у деяких випадках, навіть синонімічних понять. Зокрема, використовуються терміни "біографічна подія" (А.А. Кронік, 1984), "біографічна криза" (Р.А. Ахмеров, 1994), "неможлива ситуація" (К.Н. Артемова, 2010), "стрессогенна ситуація" (Л. Пельцман, 1992; О.А. Сорокіна, 2002), "психотравмуюча ситуація" (О.А. Будницька, 2001; Т.С. Кириленко, 2004; О.Є. Керик, 2009), "критична або кризова ситуація" (Ф.Є. Василюк, 1984; Т.М. Титаренко, 1998; О.М. Туманова, 2001; О.О. Фау, 2004; Н.В. Родіна, 2005; А.В. Жуков, 2010), "аверсивна ситуація" (Л.А. Сімак, 2011), "антиномічна ситуація" (І.В. Козицька, 2011), "соціально складна ситуація" (В.В. Под-

ляшник, 2008), "емоційно складна життєва ситуація" (Л.В. Виноградова, 2004), "несприятлива життєва подія" (Л.Г. Дикая та А.В. Махнач, 2001), "невизначена ситуація" (Г.Н. Солнцева, 2009), "катастрофічна подія" (І.В. Шалан, 2000), "життєва криза" (Є.О. Варбан, 2010) та інші. У зв'язку із наведеним розмаїттям наукових поглядів на феномен, особливої актуальності набувають дані, котрі дозволяють уточнити зміст поняття складної життєвої ситуації та виокремити її характеристики як соціально-психологічного феномену.

Незважаючи на епістемологію, усі ці категорії поєднує значущість події для конкретного індивіда, об'єктивна імовірність порушення нормальної життєдіяльності особистості, необхідність серйозної внутрішньої роботи з метою адаптації до нової життєвої ситуації. Автори В.В. Нуркова та К.Н. Василевська зазначають, що спільним для всіх зазначених категорій є, в першу чергу, симптоматика деформації часової транспективи особистості, коли майбутнє втрачає свою позитивну валентність, теперішнє хаотичне, а минуле перестає бути ресурсом для продуктивної життєтворчості [17]. Підтвердження цієї думки ми знаходимо у роботі нашої співвітчизниці М.Й. Варій, яка пише: "Небезпечна хвороба, яка звальюється на людину чи її рідних, є випробуванням з невизначеним майбутнім. Розлучення, розпад сім'ї неможливо не сприймати як звуження перспективи, неможливість прогнозувати подальше існування. Провідним стає почуття нереальності того, що відбувається, непов'язаності сьогодення з минулим і майбутнім" [10, с.922].

Прийняте нами у рамках даного дослідження трактування поняття "складної життєвої ситуації" є одним із найбільш розповсюджених у сучасних психологічних дослідженнях та здебільшого використовується як узагальнююче, що об'єднує широкий клас негативних для особистості життєвих ситуацій [3; 5; 9]. Дуже рідко запропонована категорія використовується при аналізі конкретних видів ситуацій, таких як захворювання, складнощі в процесі соціальної взаємодії. Як стверджує Л.І. Анциферова, можна зустріти поодинокі випадки спрощеного розуміння складних життєвих ситуацій "... як обставин життя, що вимагають від індивіда таких дій і умов, які знаходяться на межі його адаптаційних можливостей..." [3, с.5]. У зв'язку з цим, ми вважаємо доречним аналізувати цей термін у широкому та вузькому розумінні. У широкому розумінні складна життєва ситуація є різновидом соціально-психологічної ситуації, яка висуває підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів особистості, детермінує зміни її психічного стану і якість взаємодії у системі "суб'єкт-ситуація" [19]. У більш вузькому розумінні, посилаючись на російську дослідницю Л.І. Анциферову [3], складність життєвих обставин визначає та цінність, яка за певних умов може бути

втрачена чи зруйнована. Гіпотетично, можна стверджувати, що ставлення людини до різного роду складних життєвих ситуацій, в цілому існує раніше образу конкретної ситуації. Ця теза може бути підтверджена механізмом інтеріоризації соціального досвіду.

Складний, системний характер категорії "складна життєва ситуація" породжують низку труднощів на шляху операціоналізації феномену. На думку В.В. Знакова, для уточнення поняття складної життєвої ситуації необхідно аналізувати співвідношення психології суб'єкта та психології людського буття. Це в свою чергу дозволить зрозуміти смислові та ціннісні контексти життя суб'єкта та його ставлення до життєвих ситуацій [14]. Особистість і ситуація дуже тісно пов'язані між собою, тому індивідуальна життєва історія безпосередньо впливає на сприйняття драматичних колізій" [10].

М.Й. Варій вказує: "Складні життєві ситуації можна визначити як такі, що потребують від людини дій, які перевершують її адаптивні можливості та ресурси [10, с. 924]. За Я.Ф. Андрєєвою, під "складними життєвими ситуаціями" слід розуміти будь-які життєві обставини, що призводять до порушення працездатності, сформованих відносин, породжують негативні емоції й переживання, викликають дискомфорт та за певних умов можуть спричинити негативні наслідки для розвитку особистості" [2]. Н.Г. Осухова з метою конкретизації терміну "складна життєва ситуація" бере до уваги закон Російської Федерації "Про основи соціального обслуговування населення". Грунтуючись на основних його положеннях, дослідниця пропонує розуміти під складною життєвою ситуацією: "таку ситуацію, в якій завдяки зовнішнім та внутрішнім змінам відбувається порушення адаптації особистості до життя, в результаті чого втрачається можливість задоволення власних основних життєвих потреб тими моделями та способами поведінки, які були набуті на протязі життя" [18, с.29]. На думку О.Я. Анцупова та А.І. Шипова, складну життєву ситуацію можна визначити і як таку, що характеризується розбалансованістю системи "завдання – особистісні можливості та (або) мотиви – умови середовища", вона зумовлює психічне напруження у людини [4]. Л.Н. Азарова визначає складну життєву ситуацію як ситуацію в якій перед людиною стоїть конкретна проблема, уникнути вирішення цієї проблеми неможливо, а звичні способи подолання труднощів є некоректними [22]. С.О.Семянов під складною життєвою ситуацією має на увазі таку ситуацію, у якій людина не зможе повноцінно функціонувати і їй необхідно змінюватись (приспосовувати поведінку, особистісні властивості), активізувати власні ресурси [22]. Подібне розуміння феномену дуже близьке до розуміння поняття "криза" Ф.С. Василюка, в тому контексті, що будь-яка ситуація може бути

для людини кризовою у тому випадку, коли вона сприймається як така. З позицій психології людського буття, складна ситуація – це не суб'єкт та зовнішні обставини життя, котрі чинять на нього вплив, а людина, що перебуває всередині ситуації та оцінює, розуміє та інтерпретує її як складну для себе [12]. С.О. Ліпатов висуває особливо цікаві ідеї стосовно складних життєвих ситуацій. "З однієї сторони, – пише дослідник, – у будь-яких умовах життєдіяльності знайдеться достатня кількість факторів, які можуть зробити їх максимально екстремальними для індивіда. З іншої, – існують більш та менш складні ситуації" [22]. Значення ситуації для особистості детермінується як зовнішньою реальністю, так і її внутрішнім світом, враховувати слід також і вплив різних факторів в залежності від ситуації [22].

Погляди як вітчизняної, так і зарубіжної наукової спільноти на досліджуваний феномен, на сучасному етапі, поки що не дозволяють запропонувати єдиного, загально визнаного, уніфікованого поняття складної життєвої ситуації. У своїй роботі ми будемо використовувати поняття складної життєвої ситуації в якості узагальнюючої категорії. На нашу думку, саме цей феномен, що підлягає науковому вивченню у даній роботі, здатен об'єднати загальні та часткові ознаки різного роду життєвих колізій.

У масовій свідомості складні життєві ситуації зазвичай пов'язуються із негативними подіями – важкими хворобами, втратами, катастрофами. Однак для багатьох людей складнощі виникають і під впливом позитивних подій [22].

Переважає більшість сучасних досліджень присвячені вивченню негативного впливу складних життєвих ситуацій на особистість [21], проте, окрім деструктивного впливу зазначених ситуацій дослідники також відмічають і потенціал особистісного розвитку, закладений у них (В.О. Ананьєв, Б.Г. Ананьєв, О.О. Фау, Л.І. Анциферова, Р.А. Ахмеров, Ф.Ю. Василюк, Н.Ю. Волянук, О.А. Донченко, Т.М. Титаренко, О.О. Зайва, П.В. Лушин та ін.). Подібна точка зору відображена у відомому висловлюванні Ф. Ніцше: "Що мене не вбиває, робить сильнішим". Так, Б.Г. Ананьєв зазначає, що взаємодія особистості з обставинами життя формує ту чи іншу соціальну ситуацію, котра містить у собі можливості для розвитку [1, с.202-209]. Цікавим є той факт, що далеко не завжди якісні зміни особистості продиктовані складними, драматичними подіями. Дуже часто особистісні новоутворення є результатом впливу багатьох невизначених подій на протязі певного проміжку життя, маніфестація ж цих особистісних феноменів відбувається у переломні періоди, що призводить до помилкових висновків стосовно джерела їх формування.

Беручи до уваги широкий спектр емоційних переживань, породжуваних складною життєвою ситуацією, можна говорити про її

значний стресогенний потенціал. Останній проявляється у ставленні особистості до ситуації як до обтяжуючої, непередбачуваної, неконтрольованої, котра ставить під сумнів як фізичне так і психологічне благополуччя людини [ 5; 17; 20].

У зв'язку з тим, що складна життєва ситуація являє собою результат взаємодії об'єктивних, зовнішніх умов ситуації, які можна охарактеризувати як складні або важкі, групових факторів визначення ситуації як проблемної, а також індивідуальних характеристик особистості, головним чином обумовлюючих приналежність тієї чи іншої життєвої події до певного типу ситуацій (зокрема складних) можна спробувати віднайти змістовні характеристики досліджуваного феномена [22]. В якості останніх, в науковій літературі згадується про значущість, невідповідність власних ресурсів вимогам ситуацій та ін. [12]. К.М. Василевська з цього приводу пише: "Деякі дослідники акцентують увагу на дефіциті часу, несподіваності та раптовості виникнення подібних ситуацій, ... Інші орієнтуються на брак інформації, непередбачуваність та неоднозначність" [22]. Проте, жоден з цих критеріїв, на думку дослідниці, не може бути визначальним у віднесенні ситуації до категорії складних. Характерні особливості складної життєвої ситуації можна описати тільки враховуючи одночасну комплексну взаємодією декількох факторів [22]: фактору імовірного прогнозування, когнітивного фактору, поведінкового фактору, вітального фактору, та екзистенціального.

К.В. Бітюцька, розглядаючи складну життєву ситуацію як психологічну категорію, виділяє у її структурі дві групи ознак: загальні та часткові. До першої групи відносяться загальні для всіх типів складних життєвих ситуацій параметри: значущість, занепокоєність, підвищені затрати власних ресурсів. Часткові ознаки – невідповідність, невизначеність, складність у прогнозуванні, прийнятті рішень і т.п.) варіюють в залежності від типу життєвих складнощів [5]. О. Н. Орехов серед ознак складних життєвих ситуацій називає по-перше, високий ступінь значущості події для людини; по-друге, відсутність або неможливість використання звичних схем вирішення труднощів; по-третє, невизначеність перспектив розвитку ситуації [22]. З.П. Сивогракова виділяє наступні характерні особливості складної життєвої ситуації: когнітивна новизна, складність і невизначеність для суб'єкта; сприйняття особистістю непередбачуваності наслідків ситуації; переживання загрози щодо реалізації важливих цінностей і потреб особистості та пов'язані з цим зміни в емоційному стані людини; актуалізація активності, спрямованої на подолання ситуації; такі ситуації можуть виступати умовою набуття особистістю нових якостей, досвіду, тобто умо-

вою особистісного розвитку; залежність сприйняття ситуації як складної, її розвитку та результатів від психологічних особливостей людини [20]. В якості емпіричного критерію складної життєвої ситуації К.Н. Василевська пропонує вважати феномени збіднення минулого, втрати дитинства та онтологізації теперішнього [22]. До характерних особливостей складних життєвих ситуацій Х.Томе пропонує відносити загострення конфлікту між мотиваційними та когнітивними процесами. О.В. Бітюцька в результаті психологічного аналізу параметрів ситуації, котрі переводять її у клас складних виділяє такі характеристики: інтенсивність (сила стресору), тривалість (стресор може бути як гострим так і хронічним), неконтрольованість події та неможливість впливати на обставини ситуації, високі вимоги до ресурсів адаптації [7].

Таким чином, складна життєва ситуація? це унікальна суб'єктивно значуща життєва ситуація, котра торкається стрижневих особистісних формувальних, таких як Я-концепція, направленість життєвих орієнтацій, стресостійкість, особистий адаптаційний потенціал.

Розмірковуючи над феноменом "складної життєвої ситуації" особливу увагу слід приділити особистісним чинникам, які в значній мірі детермінують стійкість особистості до стресогенного впливу подібного роду ситуацій. Згідно наукових поглядів Л.І. Вассермана із співавторами, серед їх числа: копінг-компетентність, рівень суб'єктивного контролю та самоефективність [11, с.34]. Погоджуючись із думкою вченого, ми також вважаємо за необхідне додати до числа особистісних предикторів ефективного впорання зі стресом складної життєвої ситуації категорії життєстійкості, емоційної стійкості та емоційного інтелекту [12, с.290; 15, с.564]. Виокремлення даних особистісних властивостей зумовлено первинною, емоційною оцінкою оточуючого світу. Ця теза слушно відображена у роботах С.Д. Максименко: "Емоція? це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності. Емоції приймають активну участь в процесі пристосування особистості, виконуючи функцію організації нестереотипної поведінки [13, с.328]

На нашу думку, на сьогоднішній день найбільш фундаментальним, синтезуючим у собі прогресивні погляди як вітчизняних так і зарубіжних дослідників є визначення феномену емоційної стійкості, запропоноване І.Ф. Аршавою. На думку дослідниці ЕС слід розглядати як: "інтегративну властивість особистості, що виявляється у переважній диспозиції суб'єкта професійної діяльності та життєдіяльності у цілому підтримувати або відновлювати рівновагу організму як "активної підсистеми" з постійно змінюваним середовищем" [5].

У новітніх дослідженнях емоційний інтелект розглядається як когнітивна (ментальна) здібність, як система когнітивних здібностей та

особистісних характеристик, як структуроутворюючий компонент психологічної культури особистості, як підструктура соціального інтелекту, яка включає здатність спостерігати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх та використовувати цю інформацію для управління мисленням та діями, як емоційно-інтелектуальна діяльність (Є.П. Ільїн, Г. Орме, О.Л. Яковлева, Е.Л. Носенко та Н.В.Коврига, Дж. Мейер та П. Селовеєм). На сучасному етапі емоційний інтелект співвідноситься із групою психологічних ресурсів особистості, котрі є відображенням когнітивних, емоційних та вольових можливостей по забезпеченню контролю над поведінкою в складних життєвих ситуаціях [8]. Іншими словами, реалізується стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту [16]. Відповідно до наукових поглядів І.Ф. Аршави, емоційний інтелект доречно розглядати як вірогідну форму відображення емоційної стійкості особистості [5].

У заданому руслі, нами було реалізовано емпіричне вивчення особистісних предикторів ефективного подолання різного роду складних життєвих ситуацій. Дослідження проводилось протягом 2011 ? 2012 років. У дослідженні приймали участь особи, які на момент діагностики безпосередньо перебували у різного роду складних життєвих ситуаціях ? це ситуації ув'язнення, безробіття, загострення хронічного інвалідизуючого захворювання та тимчасової втрати працездатності. Загальна кількість досліджуваних склала 135 чоловік. В якості психодіагностичного інструментарію виступили: опитувальник "МЛЮ-АМ Адаптивність" А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна, що дозволяє оцінити розвиток особистісного адаптаційного потенціалу та його складових у респондентів; "Тест життєстійкості" (С. Мадді, переклад та адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової) використовувався для визначення міри здатності людини витримувати стресову ситуацію, при цьому зберігаючи внутрішню гармонію та не знижуючи продуктивність діяльності; методика "ІТО ? індивідуально-типологічний опитувальник" (Л.Н. Собчик) використаний нами з метою дослідження індивідуально-психологічних властивостей особистості; для вивчення специфіки вибору стратегій психологічного подолання стресу використовувалась методика "Копінг-поведінка у стресових ситуаціях" (автори: С.Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер, адаптований варіант Т.Крюкової); методика "Рівень суб'єктивного контролю" (модифікований варіант опитувальника Дж. Роттера), використовувалась з метою визначення рівня суб'єктивного контролю над різними ситуаціями; методика дослідження "Психологічного благополуччя (коротка форма)" (МНС- SF) автор Л. М. Keyes, дозволила вивчити рівень задоволеності життям досліджуваних протягом останнього часу; тест смисложиттєвих орієнтацій

"СЖО" використовувався з метою вивчення життєвих цілей особистості; методика вивчення толерантності особистості (TAS ? Tolerance Ambiguity Scale) у адаптації та перекладі О.Г. Солдатової, є доречною для визначення ступеню терпимості особистості до складних ситуацій, котрі містять компоненти невизначеності, складності тощо; методика вивчення еґо-пластичності "The Ego Resilience Scale" автор Gail M. Wagnild; методика дослідження емоційного інтелекту "ЭМИН" (Д.В. Люсін) дозволила вивчити різні аспекти емоційного інтелекту.

Отримані емпіричні дані дозволили підтвердити думку про те, що певні риси особистості, а саме: інтернальний локус контролю, життєстійкість, емоційний інтелект та толерантність до невизначеності, в значній мірі здатні впливати на ефективність подолання стресу складних життєвих ситуацій.

**Висновки.**

1. На сучасному етапі розвитку наукової думки поняття складної життєвої ситуації переважно використовується в якості узагальнюючого, що об'єднує широке коло подій із значною негативною емоціогенністю.

2. Складна життєва ситуація – невід'ємний атрибут розвитку сучасного, динамічного українського суспільства із його численними соціальними та економічними зрушеннями, який несе у собі окрім деструктивного ще й формуючий потенціал.

3. Серед визначальних характеристик складних життєвих ситуацій дослідниками виокремлюються: суб'єктивна значущість, інтенсивність та тривалість стресору, невизначеність та не підконтрольність ситуації, звуження перспективи майбутнього, брак особистісних ресурсів з метою впорання із ситуацією.

4. Ґрунтуючись на даних власного емпіричного дослідження можна констатувати, що особистісними предикторами ефективного подолання складних життєвих ситуацій виступають інтернальний локус контролю, життєстійкість, емоційний інтелект, толерантність до невизначеності.

Перспективою дослідження є поглиблення емпіричних знань щодо особистісних властивостей особистості, які здатні впливати на успішність подолання різного роду складних життєвих ситуацій та розробці, на цій основі, ефективних програм, що сприятимуть розвитку стресостійкості особистості.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев; отв.ред. А.В. Брушлинский, В.А. Кольцова; РАН. Ин-т психологии. – М.: Наука, 2000. – 351с.

2. Андреева Я.Ф. Соціальна психологія / Я.Ф. Андреева. – Ніжин: Вид-во НДПУ ім. М.Гоголя, 2004. – 46 с.
3. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: Переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И.Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – №1. С. 3-17.
4. Анцупов А.Я. Конфликтология: учебник для вузов / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – М.: ЮНИТИ, 1999. С. 192-197.
5. Аршава І.Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр./ І.Ф. Аршава, Е.Л. Носенко. – Д.: Вид-во ДНУ, 2008. – 468 с.
6. Битюцкая Е.В. Когнитивные факторы оценивания трудных жизненных ситуаций / Е.В. Битюцкая // Личность в экстремальных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. Часть 1. Петр.-Камч.: Изд-во КамГУ, 2005. С. 116-118.
7. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестн.моск.-ун-та. Сер.14. Психология. 2011. №1 С. 100-111.
8. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. 2006. Т.27. № 2. С. 113-123.
9. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М.: Рос. пед. агентство, 1998. – 263 с.
10. Варій М.Й. Загальна психологія: підр [для студ.вищ.навч.закл.] /М.Й. Варій – [3-те вид]. – К.: "Центр учбової літератури", 2009. – 1007 с.
11. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие / Л.И. Вассерман, В.А. Абабков, Е.А. Трифонова. Под науч.ред. проф. Л.И. Вассермана.- СПб.: Речь, 2010. – 192с.
12. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.: ил. – (серия "Практикум").
13. Загальна психологія / С.Д. Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко та ін.; під аг.ред С.Д. Максименка. – [2-ге вид., вид. перероб. І доп.]. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 704 с.
14. Знаков В.В. Психология человеческого бытия и трудные жизненные ситуации / В.В.Знаков // Психология совладающего поведения. Материалы Межд. научно-практ. конф. – Кострома, 16-18 мая 2007 г. С. 35-37.
15. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие / Г.С Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
16. Носенко Э.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.

17. Нуркова В.В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В.В. Нуркова, К.Н. Василевская / Вопросы психологии. – 2003. – №5. – С. 93-102.

18. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. уче. заведений / Н.Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: "Академия", 2007. – 288 с.

19. Сагань І. А. Оптимальний рівень відповідальності як передумова успішного подолання особистістю складних життєвих ситуацій / І. А. Сагань // Успішність особистості: потенціал та обмеження: Тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 18 березня 2010 р.) / За редакцією М.Л. Смольсон, Л. М. Зінченко. – К., 2010. – С. 218-220.

20. Сивогракова З.А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій / З.А. Сивогракова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання : [наукова монографія / редакція проф. Єрмакова С.С.]. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 3. – С. 96-101.

21. Фау Е.А. "Потрясение" как фактор развития личности / Е.А. Фау, В.А. Ананьев // Сб. Психология в школе: практический психолог – профессия нового века. СПб.: Импатон, 2001. – С. 261-262.

22. Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. / Под ред. Е.А. Петровой – М.: Издательство РГСУ, 2004. – 333 с.

УДК 159.923.2

## ПРИКЛАДНОЙ АНАЛИЗ КОНКРЕТНОЙ СИТУАЦИИ ЖИЗНИ: ИЗМЕРЕНИЕ ХРОНОТОПА АКТУАЛЬНОСТИ

*Белоножко Е.В.*

*В статье рассматривается актуальность задачи прикладного исследования конкретных ситуаций. Анализируется структура смысловых измерений хронотопа актуальности жизни.*

**Ключевые слова:** *Хронотоп актуальности, жизненный путь, способ жизни, конкретная ситуация, прикладной анализ.*

*У статті розглядається актуальність задачі прикладного дослідження конкретних ситуацій. Аналізується структура смислових вимірів хронотопу актуальності.*

**Ключові слова:** *Хронотоп актуальності, життєвий шлях, конкретна ситуація, прикладний аналіз*