

УДК 159.9

Афанасьєва Н.Є., к. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ, e-mail: Afanaseva@nuczu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ ПРИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ВНАСЛІДОК ТРАВМАТИЗАЦІЇ

У статті представлений аналіз особливостей часової перспективи людей, які пережили травматичну подію в екстремальній ситуації, внаслідок чого значно спотворилися суб'єктивні темпоральні характеристики простору внутрішнього досвіду. А також – підходи до психологічного консультування клієнтів, які мають дану проблематику. Пожежні-рятувальники з симптомами ПТСР негативно ставляться до свого минулого, характеризують його негативними емоціями, песимістичними установками, хворобливими переживаннями. Відносно майбутнього мають значно вкорочену перспективу, цілі, плани стосуються тільки найближчого майбутнього і не відрізняються глибиною, генералізованістю. Орієнтація на досягнення і дії, по реалізації наміченого виражена слабо. Ставлення до цього пов'язано з відсутністю спрямованості на майбутнє, на яке досліджувані не можуть вплинути (на їхню думку), відчують себе безпорадними.

Пропонований підхід до психологічного консультування клієнтів, що мають подібну проблематику, спрямований на переробку і інтегрування травматичного досвіду, відновлення цілісності особистості, створення єдиного оновленого темпорального простору, що включає минуле, сьогодення і майбутнє.

Ключові слова: часова перспектива, екстремальна ситуація, пожежні-рятувальники, ПТСР, психологічне консультування.

В статье представлен анализ особенностей временной перспективы людей, переживших травматическое событие в экстремальной ситуации, вследствие чего значительно исказились субъективные темпоральные характеристики пространства внутреннего опыта. А также – подходы к психологическому консультированию клиентов, имеющих данную проблематику. Пожарные-спасатели с симптомами ПТСР негативно относятся к своему прошлому, характеризуют его отрицательными эмоциями, пессимистическими установками, болезненными переживаниями. В отношении будущего имеют значительно укороченную перспективу, цели, планы касаются только ближайшего будущего и не отличаются глубиной, генерализованностью. Ориентация на достижения и действия, по реализации намеченного выражена слабо. Отношение к настоящему связано с отсутствием направленности на будущее, на которое испытываемые не могут повлиять (по их мнению), ощущают себя беспомощными.

Предлагаемый подход к психологическому консультированию клиентов, имеющих подобную проблематику, направлен на переработку и интегрирование травматического опыта, восстановление целостности личности, создание единого обновленного темпорального пространства, включающего прошлое, настоящее и будущее.

Ключевые слова: часовая перспектива, экстремальная ситуация, пожарные-спасатели, ПТСР, психологическое консультирование.

Постановка проблеми. Поняття часової перспективи в сучасній психології залишається вельми фрагментарним, неоднозначним, неви-

значеним. Часова перспектива розуміється на основі: цільової детермінації мотивації (А. Адлер, Г. Олпорт, А. Маслоу); здатності особистості діяти в сьогоденні в світлі передбачення порівняно віддалених майбутніх подій (Т.Дж. Коттл, С.Л. Клайнберг); життєвої лінії або життєвого шляху (Life-spine) (Р. Балтес); взаємозв'язку і взаємного обумовлення минулого, сьогодення і майбутнього в свідомості людини (Л.К. Франк); послідовності подій з певними інтервалами між ними, представленими у свідомості людини в конкретний момент часу (Дж. Нуттин); часового кругозору особистості (Р. Фрайсе); включення майбутнього і минулого життя в контекст сьогодення і їх існування в сьогоденні (К. Левін, Б.В. Зейгарник); часового поля дії (Л.С. Виготський); часового виміру образу світу (О.М. Леонтьєв); хронотопу (М. М. Бахтін, А.А. Ухтомський, Д. І. Фельдштейн, В.П. Зінченко, М.М. Толстих); суб'єктивної картини життєвого шляху (С.Л. Рубінштейн, Б.Г. Ананьєв, К.А. Абульханова-Славська, А.А. Кронік, Є.І. Головаха); цілеспрямованості (В.К. Вілюнас); антиципації (В. Вундт, Б.Ф. Ломов, Е.А. Сергієнко, Е.Н. Сурков); випереджаючого відображення (П.К. Анохін); здатності моделювати майбутнє (Н.А. Бернштейн); просторово-часового континууму внутрішньої організації часу (Т. Березіна); часової компетентності, організації часу, тайм-менеджменту (А.К. Болотова); позиції по відношенню до свого часу (Д.А. Леонтьєв); конструювання часового гештальту в темпоральній роботі особистості (М.Ш. Магомед-Емінов); часової форми (Ю.К. Стрелков).

У часовій перспективі фіксуються два важливих моменти: 1. часова перспектива несе в собі просторовість – знаходження чогось на відстані, дистанції; 2. у часовій перспективі відкриваються певні можливості, тобто вона несе в собі потенції. Вектор часової перспективи спрямовується до можливостей, що реалізуються через деякий термін. У цьому сенсі можливості знаходяться на певній «відстані», «дистанції». Таким чином, у часовій перспективі ми маємо спрямованість до чогось (інтенціональність), що знаходиться на певній дистанції, відкриваючи людині спектр можливостей.

Ставлячи проблему часу в контексті життєвого шляху особистості, індивід розглядається в аспекті його включеності в соціальне ціле, в систему різноманітних суб'єктивних реальних зв'язків з іншими індивідами в минулому, сьогоденні і майбутньому. Особистість активно освоює, збагачує соціальну сутність індивіда, творчо перетворює свій минулий досвід, долає вузькість і обмеженість теперішнього часу, структурує і регулює реалізовану діяльність в часі, здатна передбачити майбутні події і представляти їх, переживаючи як реальні [1].

Ще один істотний аспект актуальності даної проблеми визначається значущістю вивчення психологічної трансформації особистості в екстремальній ситуації у зв'язку з кризами, природними і техногенними катастрофами, військовими конфліктами, економічними пертурбаціями

і ін. Проблема трансформації часової перспективи в екстремальній ситуації не є достатньо вивченою, ще менш дослідженими є підходи до психологічного консультування осіб, які мають негативну трансформацію темпоральності внаслідок травматизації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш розробленими в сучасній психології є теорії, що стосуються часової перспективи і темпоральних характеристик екстремальних ситуацій, про те, що одним з психологічних наслідків є «порушення часової перспективи особистості» [6], «крах життєвих планів» і «часова дезорієнтація суб'єкта» [2], «блокована життєва перспектива», «уявлення про майбутнє невідзначені» [7]. Екстремум – це несподіванка і новизна процесу, який розгортається викривлено. В екстремальній ситуації процес перерваний, контекст зруйнований, теперішнє втратило сенс, зв'язок між минулим і майбутнім розірваний [8]. Темпоральні характеристики граничних, екстремальних «модусів існування», критичних життєвих ситуацій, ситуацій небезпеки для життя, а також ситуацій з дефіцитом часу включають в себе феномени: «прискорення/уповільнення», «зворотного ходу часу», «додаткових темпоральних розмірностей» [3], «обриву часової перспективи», її «звуження» або «життя у відсутності майбутнього з відмовою від його планування» [11]. Переживання критичних ситуацій може призвести до дезактуалізації сьогодення [12], що виникає у випадках, коли минуле і майбутнє слабо пов'язані один з одним.

У сучасних класифікаторах травматичного стресу, або «посттравматичних стресових розладів», є вказівки на «нездатність орієнтуватися на тривалу життєву перспективу» (МКБ-10), наприклад, коли людина не планує займатися кар'єрою, одружитися, мати дітей або будувати нормальне життя. Психічна травма характеризується наступними тенденціями. По-перше, вторгненням травматичних спогадів, думок, образів з нав'язливим поверненням і сильним афективним переживанням ситуації, яка знову травмує (DSM-4-TR), у вигляді спалахів спогадів, що ведуть до спонтанних дрібних розрізнених спогадів, при яких не виявляється ні їх контекст, ні їх взаємовідношення в часі [10]. По-друге, тенденцією уникнення – спогадів, сцен, думок, поведінки, що нагадують травматичну ситуацію з повною або частковою амнезією, або з нездатністю відтворити ці спогади. Феномен стиснення часу пояснюють третьою тенденцією – гіперзбудження, що не спостерігалось до травми, яке супроводжується постійним очікуванням загрози, складності в концентрації уваги.

У класифікаторах, що діагностують гострий стресовий розлад, присутня категорія перітравматичної дисоціації (МКБ-10; DSM-IV-TR). Перітравматична дисоціація, як захисна адаптивна реакція при психологічній травмі, є однією з форм зміни свідомості. При дослідженні посттравматичного стресового розладу була зроблена спроба вивчення якісної структури зміни уявлень про життєву перспективу при психологіч-

ній травмі різного генезу і виявлені деякі характеристики особливостей життєвої перспективи [5]. Були виділені компоненти: емоційний компонент суб'єктивної картини майбутнього – образ майбутнього і почуття, пов'язані з ним, і поведінково-когнітивний компонент – здатність індивіда проявляти активність по відношенню до життя, будувати плани і їх реалізовувати. Показано, що тенденція до спотворення перспективи посилюється зі зростанням показників травматизації. Виявлено, що в разі військової травми більше деформується емоційний компонент перспективи майбутнього. Для пожежних-рятувальників, зокрема, перспектива майбутнього включає в себе очікувану травму, пов'язану із загрозою здоров'ю або життю, незалежно від рівня травми (тобто її кількості, що оцінюється в балах за опитувальником Хоровітца як інтенсивність травматичного досвіду в залежності від інтенсивності травматичної дії).

Як правило, екстремальні і травмуючі події згадуються людиною найбільш яскраво і емоційно. У психології подібну яскравість і емоційність спогадів називають «спалахами» або флешбеками (флешбалбами) від англ. «flashback/flashbulb». Флешбек – феномен несподіваного яскравого інтенсивного відтворення минулого досвіду або його елементів. Досвід завжди є емоційно насиченим, основним критерієм мимовільності є відновлення, його жвавість, як ніби він відбувається тут і зараз і має ознаки абсолютної реальності і відбувається у реальному часі.

Травматичні спогади-спалахи можуть бути присутніми як у людей, які пережили травму (дисоціативні спалахи), так і у людей, які отримали інформацію про травмуючу подію. При цьому спогади людей з ПТСР в більшій мірі пов'язані з самою ситуацією, в той час як спогади людей без ПТСР у кращій формі відтворюють події ситуації. Структурно спогад події складається з сценарію події (тематичного ядра), репрезентації події, оцінки переживань події і загальної оцінки присутності особистості у сингулярній події особистості. Спалахи спогадів трагічних подій дозволяють відновити не тільки ситуацію події, а й ситуацію в якій знаходилася людина при отриманні інформації про трагічну подію. Тригери, що запускають флешбеки, бувають двох типів. Прямі – безпосередньо пов'язані з травмою і асоціативні – обстановка, звук, постріли.

Зміни часової перспективи при переживанні критичних ситуацій впливають на концепцію власного майбутнього суб'єкта [4], яка виступає як психологічна властивість особистості, що виражається у виборчій, стійкій, в певній мірі усвідомленій узагальненій системі уявлень людини про своє майбутнє, засновану на життєвих цілях, ідеалах і цінностях. Як відзначають автори, дана концепція розвивається від елементарного почуття можливості свого існування до структурованої картини свого майбутнього, яка розкриває бажані відносини людини з самою собою, з іншими людьми. Пожежним-рятувальникам з симптомами ПТСР минуле представляється як більш значний період життя, а майбутнє на-

буває негативного забарвлення, бачиться малоперспективним, часто розмитим і невизначеним, відзначається надмірна заклопотаність здоров'ям, в цілому – деформація картини життя і часової перспективи, звужені «горизонти буття». Психологічний вік таких клієнтів – набагато старше біологічного.

Люди, які пережили травматичні події, що характеризуються катастрофічністю, показали, що вони переживали час екстремальності як: «розтягнутий», «час розтягнувся в діях», «збільшився в голові», час тривав як в «покадровому перегляді», в «сповільненій зйомці», «секунда розтягнулася в хвилину», «час було розтягнуто в очікуванні». Чим більш травматичною є подія, тим ефект «розтягнутості» часу наближається до його практично повної зупинки: «час тягнувся цілу вічність», «час зупинився», відчувалася «загальмованість часу», «відбувалося все, як в тумані», «не знаю, скільки часу пройшло». При цій тенденції спостерігається також і віддалення перспективи майбутнього, коли майбутнє здається чимось далеким і нереальним. Подібні ефекти узгоджуються в даному випадку з поширеними уявленнями про «життєвий огляд», «панорамні спогади» [14], що свідчать про те, що миттєвий процес переживається як надзвичайно розтягнутий, коли людина відтворює практично симультанно цілісний процес прожитого життя, або у вигляді стрімкої ретроспективи, або, навпаки – в хронологічній послідовності. Цікаві феномени розриву і «відсутності часу», «спостереження за тим, що відбувається як би з боку», які описуються як дисоціативні феномени дереалізації і заціпеніння, тобто як захисні процеси в контексті психічної травми [13].

Метою статті є виклад підходу до психологічного консультування пожежних-рятувальників, що мають негативну трансформацію часової перспективи, як наслідок пережитого травматичного досвіду.

Виклад основного матеріалу. Трансформація часової перспективи в екстремальній ситуації має дві основні форми: негативну, що припускає редукцію структури часової перспективи, і позитивну – конструювання повної, об'ємної структури часової перспективи.

Для дослідження особливостей часової перспективи у пожежних-рятувальників з симптомами ПТСР ми використовували опитувальник для вивчення часової перспективи Ф. Зімбардо (P. Zimbardo, J. Boyd, A. Сирцова, О.В. Мітіна) [9]. Отримані результати відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники шкал часової перспективи пожежних-рятувальників (бали)

Шкали	1 група	2 група	t	p
Негативне минуле	4,2±1,8	1,8±0,6	2,2	0,05
Гедоністичне теперішнє	2,5±1,1	3,3±1,5	0,7	-
Майбутнє	2,2±0,9	4,1±1,7	2,1	0,05
Позитивне минуле	2,1±0,7	3,5±1,4	1,3	
Фаталістичне сьогодні	3,6±1,6	1,3±0,7	2,1	0,05

У дослідженні брали участь дві групи досліджуваних: 1 група – пожежні-рятувальники, які мають симптоми ПТСР, 2 група – пожежні-рятувальники без симптомів ПТСР. Отримані при тестуванні результати показують наявність значущих відмінностей між показниками досліджуваних груп за такими шкалами: негативний минуле ($p \leq 0,05$ по t -критерієм Стьюдента), майбутнє ($p \leq 0,05$) і фаталістичне сьогодні ($p \leq 0,05$). Пожежні-рятувальники з симптомами ПТСР негативно ставляться до свого минулого, характеризують його негативними емоціями, песимістичними установками, хворобливими переживаннями, пов'язаними з минулим травматичним досвідом, причому як реальним, так і його репрезентаціями. Відносно майбутнього мають значно вкорочену перспективу, цілі, плани стосуються тільки найближчого майбутнього і не відрізняються глибиною, генералізованістю. Орієнтація на досягнення і дії, по реалізації наміченого виражена слабо. Ставлення до цього пов'язано з відсутністю спрямованості на майбутнє, на яке досліджувані не можуть вплинути (на їхню думку), відчують себе безпорадними.

Таким чином, розробляючи підхід до консультування пожежних-рятувальників з негативною часовою перспективою, що є наслідком травматизації, ми врахували отримані результати і спиралися на них у своїй подальшій роботі.

А саме: інтерпретація психічної травми клієнтами вказує на те, що травматичні спогади не включені в когнітивну схему і практично не піддаються змінам з плином часу. Це призводить до того, що травматичний досвід не переробляється і травма переживається як актуальна, що належить сьогодні, а не минулого. Така фіксація викликає почуття провини, безсилля і безглуздості існування. Відбувається дезінтеграція досвіду: до травми => травма => після травми => уникнення спогадів про травму – що не дозволяє інтегрувати травматичну подію. Клієнт переживає протиріччя між бажанням забути про травматичну подію і актуальним переживанням цієї події «тут і зараз», між імпульсивними діями під впливом спогадів і гальмуванням цих дій, що підсилює, в свою чергу, фіксацію на травмі і відмову думати про майбутнє.

Психологічне консультування повинно бути направлено на реконструкцію, створення нарративу, історії травми, що трансформує травмовану пам'ять і дозволяє інтегрувати спогади в історію життя людини, яка пережила екстремальну подію. Травматична пам'ять є застиглою. Спочатку вона може відтворювати події в перспективі досить стереотипно, беземоційно, в силу тенденції нав'язливого повторення.

«Виправлення» історії життя клієнта, котрий пережив травму, необхідно для відновлення позитивної часової перспективи. Це стосується різних аспектів його досвіду – ідеалів, конфліктів, снів, фантазій, що передували травматичного події. Тим самим відновлюється індивідуальний контекст, в якому може бути зрозумілий сенс і самої травми. Одним

з етапів відновного процесу стає реконструкція події в переказі. З окремих фрагментарних дискретних епізодів і картин, застиглих образів і відчуттів в процесі нарративізації консультант збирає і возз'єднує їх в організовану деталізовану словесну форму, що має часову спрямованість та історичний контекст. Є моменти у цьому процесі, коли клієнту стає все важче підбирати слова, і він може раптом спонтанно перейти на невербальні способи вираження – почати малювати, креслити, що само по собі може виявитися кращим способом ініціації травматичних спогадів. Наратив повинен містити повноцінний і ясний опис травматичних образів. У деяких випадках можна використовувати для цього метафору прокручування кіно, де жодна сцена не повинна бути пропущена, і клієнт, що «дивиться кіно», розповідає про свою пригоду: що він бачить, що він чує і навіть те, що він сприймає іншими органами почуттів. У реконструюванні спогадів тілесні відчуття відіграють велику роль так, як людина реконструює не тільки те, що трапилося, але і те, що вона відчувала. Однією з важливих частин реконструкції історії травми є систематична оцінка сенсу події, щоб усвідомити ті цінності, які були втрачені в результаті травми. Нарешті, клієнт, який пережив травму повинен вирішити, що він має робити, щоб включити свій травматичний досвід в розгорнутий життєвий наратив.

Слід особливо відзначити, що при описі своїх думок, почуттів, дій, не всі клієнти схильні оцінювати екстремальні, небажані події як такі, що зробили негативний вплив на їхнє життя, а навпаки, демонструють, що такі події можуть викликати в сьогоденні позитивні спогади і мати позитивний сенс. Перетворення нещастя в особистісний ріст у людини, яка пережила екстремальну ситуацію, узгоджується з концепцією трьохфакторної моделі «розлад-стійкість-зростання» після травми, коли людина кризові драматичні перехідні періоди свого життя перетворює у внутрішній роботі в значущі позитивні придбання для своєї особистості.

Результатом психологічного консультування пожежних-рятувальників з негативною часовою перспективою є зв'язування минулого, сьогодення, майбутнього, розірваного травмою. Це дозволяє людині побачити сенс в цьому, переосмислити минуле, поставитися до майбутнього по-новому, одночасно втрачаючи смисли, які втратили свою конвенціональність, ті смисли, які дозволили вижити під час екстремальної ситуації, врятуватися за будь-яку ціну і які треба втратити, щоб сконструювати нові.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Дослідження часової перспективи пожежних-рятувальників, що мають симптоми ПТСР, показало наявність негативних темпоральних тенденцій: негативне ставлення до минулого, відсутність спрямованості на майбутнє, порушення цілепокладання, укорочена часова перспектива. Пропонований пі-

дхід до психологічного консультування клієнтів, що мають подібну проблематику, спрямований на переробку і інтегрування травматичного досвіду, відновлення цілісності особистості, створення єдиного оновленого темпорального простору, що включає минуле, сьогодення і майбутнє.

У перспективі ми плануємо створити технологію психологічного консультування клієнтів, що мають негативну часову перспективу різної етіології.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Личностная регуляция времени / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе. – М. : Наука, 1990. – С. 114–129.
2. Арестова О. Н. Операциональные аспекты временной перспективы личности / О. Н. Арестова // Вопросы психологии. – 2000. – №4. – С. 61–73.
3. Березина Т. Н. Пространственно-временные особенности внутреннего мира личности : автореф. дис. ... д-р психол. наук : 19.00.01 / Березина Татьяна Николаевна. – М., 2003. – 48 с.
4. Горбатов С. В. Концепция собственного будущего как фактор регуляции своего социального поведения / С. В. Горбатов, Б. Д. Лыськов // Вестн. С.-Петербургского. ун-та. Сер.6. – 1992. – №1. – С. 70–72.
5. Миско Е. А. Особенности жизненной перспективы у ветеранов войны в Афганистане и ликвидаторов аварии ЧАЭС / Е. А. Миско, Н. В. Тарабрина // Психологический журнал. – 2004. – №3. – С. 44–52.
6. Муздыбаев К. Переживание времени в период кризисов / К. Муздыбаев // Психологический журнал. – 2000. – №4. – С. 5–21.
7. Славская А. Н. Гуманистические проблемы понимания и интерпретации / А. Н. Славская // Гуманистические проблемы психологической теории. – 1995. – С. 83–95.
8. Стрелков Ю. К. Принципы и критерии оценивания временных интервалов / Ю. К. Стрелков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. «Современные проблемы прикладной психологии». – Т. I. – Ярославль, 2006. – С. 408–412.
9. Сырцова А. Методика Зимбардо по временной перспективе / Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. // Психологическая диагностика. – 2007. – №1. – С. 85–106.
10. Тарабрина Н. В. Основные итоги и перспективные направления исследований посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина // Психологический журнал. – 2003. – №4. – С. 5–18.
11. Фоменко Г. Ю. Парадоксы личностной организации времени при экстремальном модусе бытия / Г. Ю. Фоменко // Личность и бытие : субъектный подход. Материалы конференции 15-16 октября 2008г. – М., «Институт психологии РАН», 2008. – С. 216–220.

12. Хомик В. С. Отношение к времени: психологические проблемы ранней алкоголизации и отклоняющегося поведения / В. С. Хомик, А. А. Кроник // Вопросы психологии. – 1988. – №1. – С. 98–106.
13. Herman J. L. Trauma and recovery / Herman J. L. – N.Y. : Basic books, 1997. – 290 p.
14. Lommel P. Near-death experience, consciousness, and the brain : a new concept about the continuity of our consciousness based on recent scientific research on near-death experience in survivors of cardiac arrest / P. Lommel // World Futures. – 2006. – № 62. – P. 134–151.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Abul'hanova-Slavskaja K. A. Lichnostnaja reguljacija vremeni / K. A. Abul'hanova-Slavskaja // Psihologija lichnosti v socialisticheskom obshhestve. – M. : Nauka, 1990. – S. 114–129.
2. Arestova O. N. Operacional'nye aspekty vremennoj perspektivy lichnosti / O. N. Arestova // Voprosy psihologii. – 2000. – №4. – S. 61–73.
3. Berezina T. N. Prostranstvenno-vremennye osobennosti vnutrennego mira lichnosti : avtoref. dis. ... d-r psihol. nauk : 19.00.01 / Berezina Tat'jana Nikolaevna. – M., 2003. – 48 s.
4. Gorbatov S. V. Konceptija sobstvennogo budushhego kak faktor reguljacji svoego social'nogo povedenija / S. V. Gorbatov, B. D. Lys'kov // Vestn. S.-Peterburgskogo. un-ta. Ser.6. – 1992. – №1. – S. 70–72.
5. Misko E. A. Osobennosti zhiznnoj perspektivy u veteranov vojny v Afganistane i likvidatorov avarii ChAJeS / E. A. Misko, N. V. Tarabrina // Psihologicheskij zhurnal. – 2004. – №3. – S. 44–52.
6. Muzdybaev K. Perezhivanie vremeni v period krizisov / K. Muzdybaev // Psihologicheskij zhurnal. – 2000. – №4. – S. 5–21.
7. Slavskaja A. N. Gumanisticheskie problemy ponimaniya i interpretacii / A. N. Slavskaja // Gumanisticheskie problemy psihologicheskoy teorii. – 1995. – S. 83–95.
8. Strelkov Ju. K. Principy i kriterii ocenivaniya vremennyh intervalov / Ju. K. Strelkov // Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. «Sovremennye problemy prikladnoj psihologii». – T. I. – Jaroslavl', 2006. – S. 408–412.
9. Syrcova A. Metodika Zimbardo po vremennoj perspektive / Syrcova A., Sokolova E. T., Mitina O. V. // Psihologicheskaja diagnostika. – 2007. – №1. – S. 85–106.
10. Tarabrina N. V. Osnovnye itogi i perspektivnye napravlenija issledovanij posttravmaticheskogo stressa / N. V. Tarabrina // Psihologicheskij zhurnal. – 2003. – №4. – S. 5–18.
11. Fomenko G. Ju. Paradoksy lichnostnoj organizacii vremeni pri jekstremal'nom moduse bytija / G. Ju. Fomenko // Lichnost' i bytie :

sub#ektnyj podhod. Materialy konferencii 15-16 oktjabrja 2008g. – M., «Institut psihologii RAN», 2008. – S. 216–220.

12. Homik V. S. Otnoshenie k vremeni: psihologicheskie problemy rannej alkogolizacii i otklonjajushhegosja povedenija / V. S. Homik, A. A. Kronik // Voprosy psihologii. – 1988. – №1. – S. 98–106.

13. Herman J. L. Trauma and recovery / Herman J. L. – N.Y. : Basic books, 1997. – 290 r.

14. Lommel P. Near-death experience, consciousness, and the brain : a new concept about the continuity of our consciousness based on recent scientific research on near-death experience in survivors of cardiac arrest / P. Lommel // World Futures. – 2006. – № 62. – P. 134–151.

УДК 159.9:159.94

Афанасьєва Н.Є., к. психол. наук, доцент кафедри психології діяльності в екстремальних умовах, НУЦЗУ, e-mail: Afanaseva@nuczu.edu.ua

Гончарик І.А., магістр, НУЦЗУ, e-mail: honcharik_irina@ukr.net

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ НАВЧАННЯ У ВНЗ

У статті розкривається поняття толерантності та важливість цієї якості, як професійно важливої, для майбутніх психологів. Представлено аналіз проведеного дослідження видів та рівнів толерантності. З метою підвищення рівня розвитку толерантності у майбутніх фахівців була створена та проведена спеціальна програма соціально-психологічного тренінгу.

Ключові слова: толерантність, інтолерантність, психолог, види толерантності, рівні толерантності, соціально-психологічний тренінг.

В статье раскрывается понятие толерантности и важность этого качества, как профессионально важного, для будущих психологов. Представлено анализ проведенного исследования видов и уровней толерантности. С целью повышения уровня развития толерантности у будущих специалистов была разработана и проведена специализированная программа социально-психологического тренинга.

Ключевые слова: толерантность, интолерантность, психолог, виды толерантности, уровни толерантности, социально-психологический тренинг.

Постановка проблеми. В даний час, у зв'язку зі зміною політичної та економічної ситуації в країні, виникненням воєнізованих конфліктів, збільшенням дії надзвичайних чинників на мирне населення, підвищується потреба в оперативній та кваліфікованій допомозі служби ДСНС України, зокрема - психологічної служби.

Професія психолога ДСНС з кожним роком стає все більш актуальною і необхідною, і як наслідок підвищуються вимоги до професійної