

вога, яка клінічно може бути ідентична передопераційній, пов'язана з перенесеним операційним стресом, зі співставленням експектацій (очікувань) і реальності.

**Висновки.** Проведений нами аналіз наукової літератури дає підстави для твердження про те, що процес становлення ідентичності особистості, пов'язаний з процесом адаптації особистості до мінливої соціальної реальності і сам по собі є динамічним процесом, оскільки в ході становлення розвитку особистості її ідентичність піддається постійній перевірці, що веде до виникнення криз особистісного розвитку і виражається в активному осмисленні людиною свого місця в світі, своїх цілей, цінностей, мотивів та переконань, що під силу лише людині, яка наділена системою індивідуально вироблених сенсів і стосунків до самої себе і до соціальної реальності загалом.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Г. М. Личность в поисках идентичности в глобальном мире / Г. М. Андреева // Социальная психология сегодня : поиски и размышления. – М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та, 2009. – 105 с.

2. Климов И. А. Психосоциальные механизмы возникновения кризиса идентичности / И. А. Климов // Трансформация идентификационных структур в современной России. – М. : Моск. обществ. науч. фонд, 2001. – 200 с.

3. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология : [практическое руководство] / В. Д. Менделевич. – М. : Медицина, 2002. – 471 с.

4. Мясичев В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясичев. – Л. : ЛГУ, 1960. – 426 с.

5. Николаева В. В. Влияние хронической болезни на психику / В. В. Николаева. – М. : МГУ, 1987. – 374 с.

#### УДК 159.9

*Льїна Ю.Ю., к. біол. н., доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ;*

*Зубко М.В., спеціаліст соціально-психологічного факультету НУЦЗУ*

### ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ МАЙБУТНІМИ РЯТУВАЛЬНИКАМИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Проаналізовано наукові підходи до дослідження сприйняття часу. Розглянуто погляди психологів на сприйняття часу в екстремальних ситуаціях. Емпірично підтверджені відмінні особливості сприйняття часу до травматичної події і безпосередньо після неї.

*Ключові слова:* сприйняття часу, травмуюча подія, екстремальна ситуація.

Проанализированы научные подходы к исследованию восприятия времени. Рассмотрены взгляды психологов на восприятие времени в экстремальных ситуациях. Эмпирически подтверждены особенности восприятия времени до травматического события и непосредственно после него.

*Ключевые слова:* восприятие времени, травматическое событие, экстремальная ситуация.

**Постановка проблеми.** Сприйняття часу відіграє важливу роль при орієнтації людини в навколишньому середовищі і сприяє її адаптації в різних ситуаціях. Для кожної окремої людини один і той же проміжок часу може представлятися коротшим або довшим, ніж він був насправді і може мати зовсім різне значення: для одного тиждень суб'єктивно може «тягнутися» як цілий місяць, а для іншого він «пролітає» ніби пару днів.

Існує цілий ряд професій, в яких точність сприйняття часу особливо важлива, наприклад, професії оператора, керуючого складним технічним пристроєм (професії рятувальника, льотчика, машиніста, водія тощо), від точності та швидкості реакцій яких нерідко залежить життя людей.

Зміна сприйняття часу, на думку науковців (К.А. Абульханова-Славська, Т.М.Березіна, Є.І.Головаха, О.О.Кронік, А.К.Болотова та ін.), може бути обумовлена кризовими ситуаціями, травмуючими подіями, катастрофами. Наведені емпіричні факти щодо уповільнення часу, нерівномірності його протікання, прискорення, стрибкоподібності.

Широко відомий феномен зміни масштабу часу при стресових ситуаціях, коли люди встигають в неймовірно короткий термін прийняти рішення і виконати необхідний обсяг дій (час для них як би «розтягується»), а в інших ситуаціях, відбувається переоцінка протікання часу, і люди не встигають зробити необхідне – час в цьому випадку ніби «стискається».

Із вдосконаленням і збільшенням числа технічних засобів підвищується рівень вимог до психологічних характеристик кваліфікованих фахівців, особливо рятувальників, в тому числі і до точності орієнтації в часі.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Сприйняття часу – це образне відображення таких характеристик явищ навколишньої дійсності, як циклічність, тривалість, швидкість протікання і послідовність. У побудові часових аспектів картини світу беруть участь різні аналізатори, з яких найбільш важливу роль у диференціюванні проміжків часу відіграють кінестетичні і слухові відчуття [6]. Дослідження механізмів сприйняття часу є однією з центральних проблем психології та фізіології. Без оперування поняттям часу ми не можемо обійтися як у повсякденному житті, так і при описі більшості наукових феноменів. Часові особливості психіки людини виявляються у швидкості, тривалості від-

чуттів, сприйняття, пам'яті, мислення, емоцій, характерних для осіб з певним типом темпераменту, віку, статі, груп людей [4].

У рамках зарубіжної експериментальної психології широко поширений когнітивний підхід до сприйняття часу. У його рамках кодування часу розглядається як виключно когнітивний процес, не пов'язаний з об'єктивним часом. Цей процес залежить від кількості переробленої інформації, від того, скільки уваги було приділено даній когнітивній події. Завдання, дія, в яку включена людина, також впливає на сприйняття часу.

Існують і біологічно орієнтовані концепції, в яких питання про сприйняття часу розглядається в тісному зв'язку з дослідженнями біоритмів організму. Зовнішнє середовище бере участь у цьому процесі тільки через вплив на ці біоритми, сповільнюючи або збільшуючи їх частоту, синхронізуючи їх з будь-якими зовнішніми явищами. За допомогою біоритмів зазвичай описують сприйняття тривалих інтервалів проміжків часу.

У вітчизняній психології домінує діяльнісний підхід до вивчення суб'єктивного сприйняття часу. У його рамках процес сприйняття та оцінки тривалості аналізується через співвідношення з діяльністю людини. Так, наприклад, тривалість моменту суб'єктивного теперішнього часу визначається через включеність цього моменту в діяльність людини, каузальними зв'язками з минулим, сьогоденням і майбутнім.

Психофізіологічний підхід передбачає використання даних, накопичених в психології для співвіднесення їх з даними механізмів роботи нейронних мереж, мозкових утворень, накопичених в нейронауці. Орієнтування в часі у людини здійснюється за допомогою кіркових відділів мозку. Численні дані клінічних спостережень показали, що немає підстав припускати існування осередкової локалізації сприйняття часу в корі, тобто спеціального центру відліку часу. Розлад сприйняття часу спостерігається при ураженні різних відділів кори. Звідси можна зробити висновок, що сприйняття часу здійснюється за допомогою ряду аналізаторів, які об'єднуються в систему і діють як єдине ціле. В основі сприйняття часу лежить ритмічна зміна збудження і гальмування, загасання збуджувального і гальмівного процесів в центральній нервовій системі, у великих півкулях головного мозку. Найбільш точно диференціювання проміжків часу дають кінестетичні і слухові відчуття.

На суб'єктивну оцінку тривалості впливають багато факторів: навколишнє середовище (шум скорочує суб'єктивну тривалість), завдання, що стоїть перед суб'єктом (чим складніше завдання, тим коротшим здається тривалість), мотивація (кожен раз, коли ми звертаємо увагу на плин часу, він здається нам довшим, найбільш точна – це невимушена спокійна оцінка часу), фармакологічні засоби. Так само доведено, що час в момент руху здається коротшим, ніж у спокої [7].

Кожна людина сприймає час так чи інакше, жодна людина (та й будь-яка істота, явище, будь-які предмети) не може існувати поза часом,

тому що він стосується всіх і кожного. Було проведено дослідження ставлення до часу, в якому взяли участь 185 студентів. Встановлено, що 46% відносяться до часу ситуативно (позитивно - негативно), 38% завжди позитивно і 16% – негативно. Байдушних до часу не виявилось [4].

Людина в екстремальній ситуації сприймає час не так як в спокійній обстановці: «розтягнутий», «час розтягнувся в діях», «збільшився в голові», час тривав як в «по-кадровому перегляді», в «сповільненій зйомці», «секунда розтягнулася на хвилину». Чим більш травматична 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, або його наближення: «майбутнє підійшло зовсім близько». Подібні ефекти узгоджуються з поширеним феноменом як «огляд життя», згідно якого мить, секунда в екстремальній ситуації переживається як надзвичайно розтягнута, коли людина відтворює практично ціле життя, або у вигляді стрімкої ретроспективи, або, навпаки – у хронологічній послідовності.

Точними експериментальними дослідженнями зараз встановлено, що людина, при негативних емоційних переживаннях часові проміжки переоцінює, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу. Наведемо один з прикладів такого уповільнення, описаний А.К.Болотовою. Під час польоту загорівся літак. У складі екіпажу перебували, крім пілота, ще дві людини. В результаті ситуації, що склалася: льотчик катапультиувався, решта членів екіпажу загинули, хоча в їх розпорядженні також були катапульти установки. При розслідуванні катастрофи з'ясувалося, що пілот перед катапультиуванням подав сигнал залишити літак, однак, за його заявою, не отримав відповіді, хоча чекав кілька хвилин. Фактично ж між моментом команди і моментом катапультиування проміжок часу був лише кілька секунд. Переоцінка тривалості часового інтервалу тут абсолютно очевидна. Долі секунди суб'єктивно були сприйняті як хвилини, що і стало причиною загибелі двох інших членів екіпажу [1].

Розглядаючи проблему переживання часу в екстремальних ситуаціях, автори, також займалися проблемою тривалих часових інтервалів, залежно від їх наповненості негативним або позитивним змістом. Було виявлено, що тривалі важкі переживання при згадці про них суб'єктивно швидко проходили. Тут має місце «зворотний закон Енгельганса» і теорія Джемса про те, що час, заповнений позитивними емоціями, при згадці про нього здається більш довгим (а протікає суб'єктивно швидше).

Аналізуючи практичну роботу Психологічної служби Союзу ветеранів Афганістану, лабораторії з вивчення особистості в

екстремальній стресовій ситуації, Комітету солдатських матерів, з людьми, що пережили екстремальні життєві ситуації, кризи, втрату близьких – було об'явлено, що закономірності сприйняття часу носять нелінійний і парадоксальний характер. Вони залежать не від характерологічних особливостей людини, а від сили або інтенсивності травматичного впливу подій, від того, який сенс мають для людини ті чи інші події («смісловова концепція психічної травми») [8].

У дослідженнях Б.І. Цуканова [9] виявлено, що в умовах дії центробіжного прискорення відтворення тривалості часу значно коротшає у порівнянні з нормою. Аналогічні результати описані О.О.Леоновим і В.І.Лебедевим в експериментах з космонавтами [5]. Під час обертання на центрифусі у всіх учасників експерименту встановлено суб'єктивне прискорення протікання часу, що виражалося, на думку авторів, у перевимірюванні інтервалів.

Суб'єктивне уповільнення часу спостерігається і в умовах зміненого середовища проживання. Досліджуваний перебуваючи в прірві довгий час допустив помилку в 25 діб. У день підйому він думав, що тільки 20 серпня, а виявилось 14 вересня. Суб'єктивне уповільнення часу було виявлено також в інших спелеонавтів, у них розтягувався добовий цикл «стан сон - неспанья». Аналогічні результати були отримані в експериментах в сурдокамері [1].

Експерименти з обмеження сенсорної інформації показали, що в умовах сенсорної ізоляції спостерігається надзвичайно повільний суб'єктивний плин часу. Так, досліджуваний, поміщений в ізольоване приміщення в умовах постійного монотонного звуку, слабкого штучного світла, повідомляв, що хвилини здаються йому годинами.

Відомо, що суб'єктивний плин часу сповільнюється в гіпнотичному стані. Л.П.Гримак показав, що шляхом гіпнотичного внушення прискореного або уповільненого в 5 разів протікання часу можна домогтися характерних змін у прискоренні або уповільненні пульсу та дихання. При переживанні прискореного часу з'являються передчасні реакції, а при переживанні уповільненого часу з'являється точність і своєчасність реагування [3].

Ф.Є. Василюк при вивченні переживання в критичних ситуаціях, аналізуючи генетичну, просторову, інформаційно-когнітивну їх складові, виділяє також часову парадигму, суть якої полягає в тому, що при хронологічній закінченості критичної ситуації вона, тим не менш, продовжує існувати в психіці людини у вигляді деякої частини суб'єктивного досвіду, здатного змінювати його ставлення до сьогодення, майбутнього і минулого. Вона психологічно продовжує існувати у внутрішньому світі людини у вигляді переживання. Складові психологічного часу здатні детермінувати особистісний розвиток індивіда, визначати його поведінку в різних життєвих ситуаціях, в тому числі і критичних [2].

Зміни сприйняття часу при переживанні критичних ситуацій впливають на концепцію власного майбутнього суб'єкта, яке виступає як психологічна властивість особистості, що виражається у відносно стійкій, певною мірою усвідомленої узагальненої системі уявлень людини про своє майбутнє, яке ґрунтується на життєвих цілях, ідеалах і цінностях. За даними Л.Н.Юр'євої, у ліквідаторів аварії на ЧАЕС минуле представляється як більш значний період життя, а майбутнє набуває негативного забарвлення, бачиться малоперспективним, часто розмитим і невизначеним, відзначається надмірна заклопотаність здоров'ям, в цілому – деформація картини життя і часової перспективи [10].

При аналізі часової перспективи і ставлення до минулого, сьогодення та майбутнього різних соціальних груп в умовах економічної кризи виявлено, що у більшості наших співвітчизників часова перспектива сильно скорочена або не визначена. Значна кількість людей відчувають часову дезорієнтацію (переважна орієнтація на минуле і невизначеність часової орієнтації); даний час оцінюється як виключно негативним, а минуле – як позитивне.

Проведений аналіз літератури з досліджень екстремальних ситуацій, що враховує фактор часу, показує, що при негативних емоційних переживаннях часові проміжки переоцінюються, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу. Значна кількість людей відчувають часову дезорієнтацію.

**Метою** даного дослідження є вивчення особливостей сприйняття часу майбутніми рятувальниками в екстремальній ситуації.

Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі Національного університету цивільного захисту України. У ній взяли участь 65 курсантів першого та другого курсу навчання.

Дослідження проводилось у груповій формі. Досліджуваним на першому етапі пропонувалося заповнити методику «Шкала переживання часу» О.О. Кроника, Є.І.Головахи [3]. Після її проходження була змодельована стресова ситуація. В якості моделі такої події служила експозиція (перегляд відеоролика тривалістю 11 хвилин 40 секунд) пожежі на території заводу "Хартрон", в якому загинули вісім осіб. Деякі люди намагалися врятуватися, вистрибуючи з вікон. Вдалося врятувати 22 людини. На гасіння пожежі були кинуті 20 одиниць основної та спеціальної техніки, однак вогнем було пошкоджено 4 та 5 поверхи будівлі на площі 250 кв. м.

Наступним етапом дослідження було проходження повторно методики «Шкала переживання часу». Це було зроблено для в'яснення переживання часу до травматичної події і безпосередньо після неї.

**Виклад основного матеріалу.** Після фіксації результатів тестування здійснювався первинний аналіз даних. Було сконструйовано семантичні профілі шкал сприйняття часу до впливу психотравмуючої си-

туації та після неї, з метою візуальної оцінки особливостей за окремими шкалами. Результати представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Семантичний профіль шкал сприйняття часу в ситуаціях різної психологічної напруженості

| Шкали   | Середні бали (m) |   |   |   |   |   | Шкали           |
|---|------------------|---|---|---|---|---|-----------------|
|   | 3                | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 |                 |
| протікає повільно   |                  |   |   |   |   |   | протікає швидко |
| пусте   |                  |   |   |   |   |   | насичене        |
| плавне  |                  |   |   |   |   |   | скачкоподібне   |
| стиснуте  |                  |   |   |   |   |   | розтягнуте      |
| приємне   |                  |   |   |   |   |   | неприємне       |
| одноманітне   |                  |   |   |   |   |   | різноманітне    |
| організоване  |                  |   |   |   |   |   | неорганізоване  |
| цільне  |                  |   |   |   |   |   | роздроблене     |
| необмежене  |                  |   |   |   |   |   | обмежене        |
| безперервне   |                  |   |   |   |   |   | переривчасте    |
| ————— до екстремальної ситуації;<br>..... після екстремальної ситуації. |                  |   |   |   |   |   |                 |

Згідно даних, представлених в таблиці 1, видно, що сприйняття часу відразу після екстремальної ситуації відрізняється від буденного сприйняття. Більшість параметрів знаходяться в діапазоні від -0,5 до +1,5. Особливо помітно різницю за шкалами «плавність», «приємність», одноманітність, та «цілісність».

З метою знаходження достовірних відмінностей за показниками використувався t-критерій Стюдента. Результати представлені в таблиці 2.

Виявлено, що в екстремальній ситуації у курсантів статистично достовірно змінюється сприйняття часу за рядом параметрів: шкала плавність ( $t = -2,75, p \leq 0,01$ ),приємність ( $t = -2,72, p \leq 0,01$ ), одноманітність ( $t = 2,12, p \leq 0,05$ ), цілісність ( $t = -2,18, p \leq 0,05$ ), безперервність ( $t = -2,05, p \leq 0,05$ ).

Шкала «приємність» відображає афективну характеристику психологічного часу. В екстремальній ситуації досліджувані відчувають його більш неприємним ніж в звичайних умовах. Це свідчить про переважання в переживанні курсантів негативних емоцій і почуттів, актуалізації в свідомості негативних аспектів дійсності.

Курсанти в екстремальній ситуації сприймають час скачкоподібним та переривчастим. Тобто досліджувані даний період часу сприймають як недостатньо упорядкований, слобоструктурований, складнопрогнозований. Відсутні чіткі уявлення про закономірності того, що відбувається, відсутні логічні зв'язки між подіями, виникають проблеми з самоаналізом. Можливе виникнення стану розгубленості через нерозуміння «структури» часу, що проявлятиметься в непослідовності і імпульсивності.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз сприйняття часу майбутніми рятувальниками до екстремальної ситуації та безпосередньо після травмуючої події

| Шкала сприйняття часу | До екстремальної ситуації |      | Після екстремальної ситуації |      | t     | p    |
|-----------------------|---------------------------|------|------------------------------|------|-------|------|
|                       | m                         | δ    | m                            | δ    |       |      |
| Швидкість протікання  | 4,12                      | 1,67 | 4,00                         | 1,47 | 0,61  | –    |
| Насиченість           | 4,29                      | 1,60 | 4,64                         | 1,41 | -0,71 | –    |
| Плавність             | 3,37                      | 1,52 | 4,41                         | 1,28 | -2,75 | 0,01 |
| Зжатість              | 3,62                      | 1,61 | 3,88                         | 1,56 | -0,68 | –    |
| Приємність            | 4,08                      | 1,55 | 5,12                         | 1,16 | -2,72 | 0,01 |
| Одноманітність        | 4,33                      | 1,57 | 3,88                         | 1,61 | 2,12  | 0,05 |
| Організованість       | 4,09                      | 1,62 | 4,40                         | 1,65 | -0,67 | –    |
| Цілісність            | 3,75                      | 1,64 | 4,38                         | 1,76 | -2,18 | 0,05 |
| Обмеженість           | 4,54                      | 1,61 | 5,00                         | 1,32 | -1,08 | –    |
| Безперервність        | 3,08                      | 1,46 | 3,91                         | 1,69 | -2,05 | 0,05 |

При цій скачкоподібності часу, що особливо, статистично достовірно встановлені відмінності і за шкалою «одноманітність». Напевно курсантів оволодіває стійкий негативно забарвлений емоційний стан (тривога, пригніченість, гнів).

Більш низькі показники за шкалою «цілісність» свідчить про порушення в екстремальній ситуації психологічного зв'язку з дійсністю, що супроводжується недостатньою інтелектуальною і емоційною залученістю в актуальну ситуацію.

#### **Висновки.**

Сприйняття часу відіграє важливу роль при орієнтації людини в навколишньому середовищі і сприяє її адаптації в різних ситуаціях. Проведений аналіз літератури з досліджень екстремальних ситуацій, що враховує фактор часу, показує, що при негативних емоційних переживаннях часові проміжки переоцінюються, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу. Також багато авторів, описуючи незвичайне переживання часу зазначають про його нерівномірність протікання, прискорення, роздробленість, неприємність тощо.

В екстремальній ситуації у майбутніх рятувальників статистично достовірно змінюється сприйняття часу в порівнянні з буденним життям за параметрами: плавність,приємність, одноманітність, цілісність, безперервність. Тобто, в екстремальній ситуації досліджувані відчувають час більш неприємним, ніж в звичайних умовах, час сприймається як недостатньо упорядкований, слабо структурований, складно прогнозо-



ваний, виникають порушення психологічного зв'язку з дійсністю, виникає відчуття відсутності логічних зв'язків між подіями.

Не встановлено значущих відмінностей за шкалою «швидкість протікання» часу, що не узгоджується з психологічною літературою з проблеми сприйняття часу у екстремальних ситуаціях. Як відомо, людина при негативних емоційних переживаннях часові проміжки переоцінює, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу. Дана розбіжність вимагає додаткових експериментальних досліджень.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Болотова А. К. Психология организации времени / А. К. Болотова. – М. : Аспект-пресс, 2006. – 254 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.
3. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – Киев, 1984. – 208 с.
4. Ершов А. А. Время / А. А. Ершов. – СПб. : СПбГУАП, 2000. – 134 с.
5. Леонов А. А. Восприятие пространства и времени в космосе / А. А. Леонов, В. И. Лебедев. – М. : Наука, 1968. – 176 с.
6. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. – СПб. : Питер, 2006. – 320 с.
7. Моисеева Н. И. Время в нас и время вне нас / Н. И. Моисеева. – Л. : Лениздат, 1991. – 156 с.
8. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
9. Цуканов Б. И. Время в психике человека / Б. И. Цуканов. – Одесса : АстроПринт, 2000. – 218 с.
10. Юрьева Л. Н. Клиническая суицидология / Л. Н. Юрьева. – СПб. : Питер, 2004. – 336 с.

УДК 159.9 – 355(470).33

*Кравченко К. О., викладач кафедри психології та педагогіки Харківського університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ПОНЯТТЯ «БОЙОВИЙ СТРЕС» У ВІТЧИЗНЯНІЙ ВІЙСЬКОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ

У статті проведений історично-теоретичний аналіз становлення та розвитку поняття «бойовий стрес». Для зручності та більш детального огляду були розглянуті два історичні етапи його формування: до становлення Радянського Союзу (до