

УДК 37. 015. 32 (049)

Максим ОльгаВасилівна
науковий співробітник
ORCID 0000-0002-9869-1684
maksiola@gmail.com

Рябовол ТетянаАнатоліївна
старший науковий співробітник
лабораторії соціально
дезадаптованих неповнолітніх
Інститут психології імені Г.С.Костюка
НАПН України
м. Київ, Україна
ORCID 0000-0001-9769-67
rta2008@ukr.net

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦІННОСТЕЙ ТА ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Анотація. Стаття висвітлює результати теоретичного дослідження трансформації цінностей та часової перспективи в умовах екстремальної ситуації. Визначено базові підстави осмислення поняття «часова перспектива особистості», дано аналіз його змісту.

Сучасні наукові дослідження часових перспектив показали їх провідну роль в управлінні особистістю часом власного життя, підтвердили, що життєві цілі, поставлені адекватно її здібностям, можливостям, системи знань і досвіду, а також способи їх реалізації в заданому соціальному контексті служать опорою в організації активності в сьогодення.

Показано, що ключовими змінами цінностей та смислів є їх втрата в новій ситуації. Людина переживає внутрішній конфлікт, що виникає через потребу встановлення нових цінностей та смислів, вибору нових підходів до їх досягнення.

Ключові слова: часова перспектива, ціннісні орієнтації, підлітки, здатність прогнозу, трансформація, екстремальна ситуація.

Постановка проблеми. Війна - це складні й сумні події, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя,

а також життів рідних людей. Під дією постійних негативних переживань, емоційних потрясінь, які люди відчувають, опинившись у таких складних умовах, змінюються погляди на життя, переконання, цінності та відбувається трансформація суспільної свідомості.

Екстремальна ситуація (від лат. *extremus* - крайній, критичний) - це раптова ситуація, яка є для людини або сприймається нею як тривожна обстановка [1; 21].

Екстремальна ситуація військового конфлікту (від латів. *militum* – військовий) – це навмисно створювані, небезпечні, критичні умови життя людини і його існування [3, с. 7].

Більш точно екстремальні ситуації можна визначати як несприятливий, складний стан умов людської життєдіяльності, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значущості; це об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні. Це - зовнішня, об'єктивна сторона проблеми. Суб'єктивно екстремальні ситуації набувають форми екстремальності - особливого стану людської психіки (екстремум-стану), спричиненого незвичними чи екстраординарними умовами, що породжують підвищену тривожність та особливу емоційну напруженість. Ситуація стає для особи надзвичайно значущою, причому безвідносно до того містить вона реальну небезпеку чи така небезпека лише уявна: екстремальність є суб'єктивним переживанням реальної дійсності. Тому не виключено, що одна й та ж сама ситуація різними людьми буде усвідомлюватися як екстремальна і ординарна; об'єктивно екстремальна ситуація сприйматиметься конкретною особою як штатна і, навпаки, об'єктивно безпечна - як екстремальна.

Метапсихологічне визначення екстремальній ситуації дасть нам уявлення про неї не тільки як про ситуацію впливу граничних стрес-факторів, а й як про ситуацію діяльності людини і людського існування. Таким чином, екстремальну ситуацію можна розуміти як ситуацію, в якій «трансформується буття особистості в життєвому світі». При цьому повсякденний модус буття переходить в неповсякденний модус буття (вторгнення смерті в життя), в якому людина виявляється в потоці екзистенціальних переходів і спрямований на

подолання небуття. У екстремальності людина ніби постійно перебуває між кінцем одного існування (межею, гранню) і можливістю іншого існування.

У більшості досліджень підкреслюється, що будь-яка екстремальна ситуація ділить життя людини на стадії «до» і «після». Тому такі ситуації неминуче виробляють трансформації у внутрішньому світі людини, в його способі життя і образі світу.

Мета статті – вивчення трансформації часової перспективи та ціннісних орієнтацій в екстремальних ситуаціях

Виклад основного матеріалу дослідження.

Проблема цінностей завжди актуальна й особливо загострюється в часи кризових періодів і ситуацій нестабільності, коли від людей вимагається висока здатність адаптуватися до змін, навчатись упродовж усього життя, досягаючи при цьому життєвого успіху й самореалізуючись. Часто нам доводиться спостерігати здебільшого неусвідомлені реакції людей (агресія, страх, депресія, фрустрація тощо) як результат несвідомого впливу на них зовні.

Проблема дослідження ціннісно-сміслової сфери особистості після травмуючих подій є однією з центральних у вивченні наслідків екстремальних подій та кризових ситуацій. Стресові та травмуючі ситуації виникають в різних сферах життя, тому проблему вивчення наслідків травми для ціннісно-сміслової сфери можна побачити у працях пов'язаних з дослідженнями жертв бойовогостресу (О. М. Кокун, І. О. Лозинська, О. А. Утюганов, В. Я. Семке, О. С. Колесніченко, та інші), жертв екологічних та антропогенних катастроф (Н. В. Якушкін, В. А. Бойкова, Л. Ф. Шестопалова, В. А. Кожевнікова, та інші), жертв дитячого насильства (Д. А. Цирінг, В. М. Попов, О. А. Петрова, Ю. Ю. Ільїна та інші) та в інших працях, присвячених даній тематиці.

На думку багатьох вітчизняних дослідників (Н. В. Якушкін, Л. Ф. Шестопалова, В. А. Бойкова, О. М. Кокун), саме втрата ціннісно-сміслових орієнтацій є тим головним наслідком травми, який призводить до порушення психологічного здоров'я та може стати причиною порушення нормального розвитку особистості. Так О. А. Утюганов вказує, що втрата людиною цінностей,

внаслідок травми, може спровокувати стан ступору, який унеможливило об'єктивну оцінку реальності суб'єктом, людина втрачає будь-які орієнтири для розуміння навколишньої дійсності (Утюганов, 2009). Ця загроза цінностям, викликає так звану «кризу цілісності», що викликає почуття внутрішнього конфлікту, втрату перспектив, цікавості до буденних справ, що були важливими. Людина може втратити віру в релігію, а разом з тим – у вищі загальнолюдські цінності (Ромек, 2004).

Людина відчуває дивне почуття внутрішньої зміни (Шестопалова, 2010), що викликає проблему ідентифікації та структури «Я-концепції». За словами М.Ш. Магомед Емінова, травмуюча ситуація стикає людину з новими, невідомими та нетиповими смислами, що вимагає значної зміни власної картини світу та власної особистості (Магомед Емінов, 2010).

Відбуваються істотні зміни в міжособистісних стосунках. Людина починає боятися підтримувати та встановлювати стосунки, має високий рівень тривоги через недовіру до навколишніх. Внаслідок цього стає закритою, пригніченою, агресивною, що призводить до порушення або навіть розірвання контактів, яке в свою чергу ще більше пригнічує стан особистості (Петрова, 2017).

Отже, можна побачити, що вплив травмуючої ситуації на ціннісно-сміслову дуже великий та загрожує благополуччю людини в різних аспектах. Разом з тим, більшість дослідників комплексно досліджують проблему ЦСС у жертв травмуючих подій, не виділяючи окремо вплив травми на окремі компоненти даної сфери особистості. Першим компонентом ціннісно-сміслові сфери, який значно змінюється після травмуючої ситуації, є цінності людини.

Т. С. Козирева вказує на утворення в особистості так званої «кризової ідентичності», яка включає в себе наступні характеристики: низький соціальний інтерес, амбівалентне відношення до навколишнього світу, орієнтація на гедоністичні (матеріальні) цінності, низький рівень затребуваності вищих цінностей (духовність, розвиток) (Козирева, 2009). Подібну динаміку в ієрархії потреб помітив М. М. Решетніков: «ціннісно-смілова сфера страждає від переходу функціонування особистості на більш низький рівень – рівень базових

потреб» (Падун, 2003). Отже, після травмуючої ситуації особистість перш за все починає піклуватися про власну особистість та «нижчі» цінності, що потрібні для виживання.

Дослідження ветеранів війни, проведене Н. В. Якушкіним показало, що для осіб, що пережили трамуючі події, характерні ціннісні орієнтації, спрямовані на зовні: бажання свободи, прямоти та нетерпимості до інших, бажання жити на власний розсуд. Дані ціннісні орієнтації були тісно пов'язаними з хронічними симптомами ПТСР. Автор відмітив, що для ефективного подолання травмуючих подій більш необхідні внутрішні цінності, такі як бажання внутрішніх змін, саморозвиток, толерантність (Якушкін, 2016)

Другим предметом нашого дослідження є розгляд тимчасової перспективи особистості в контексті екстремальності та того, чи справді вона трансформується в екстремальній ситуації. Як показує аналіз виділених нами напрямів вивчення часу у ситуації звичайного нормативного існування, факти чи інтерпретації різних феноменів переживання, оцінки, сприйняття та вимірювання часу в ситуаціях кризи, катастроф. Франк визначав тимчасову перспективу як динамічну та «базову» освіту, вважаючи, що тимчасова перспектива – культурно обумовлена та ціннісно детермінована цілісність. Він вказував також, що у різних сферах життя людина може мати різні часові перспективи.

Багато авторів (К.А. Абульханова-Славська, Т.М. Березіна, Є.І. Головаха, А.А. Кронік, А.К. Болотова та ін), описуючи незвичайне переживання часу — його уповільнення, нерівномірність течії, прискорення, стрибкоподібність, демонструють у своїх роботах емпіричні факти, на підставі яких роблять деякі інтерпретації та висновки, що створюють складнощі для дослідників. Аналізуючи звичайні уявлення про переживання часу в екстремальній ситуації, ми виявляємо, що в античності існували судження начебто: «Ціле життя коротке для щасливих людей, а нещастям навіть ніч одна незмірно боргу», а давньокитайська традиція, співзвучна античним уявленням, наголошувала: «Коли ти щасливий, ніч шалено коротка, але триває безкінця, коли гнітить туга». Розглядаючи проблему переживання часу в екстремальних ситуаціях,

автори, які займалися вивченням тривалості коротких часових інтервалів, також порушували проблему тривалих періодів, залежно від їх наповненості негативним чи позитивним змістом. Так Д.Г. Елькін будує дослідження на свідченнях суб'єктів після пережитого. Таким чином, виявляється, що тривалі тяжкі переживання при згадці про них здаються швидкоплинними. Одним з аналізованих сьогодні підходів до розуміння тимчасової перспективи пропонується трактування цього конструкту як чинника подолання стресу. Поширеними на сьогоднішній день стають твердження щодо тимчасової перспективи та темпоральних характеристик екстремальних кризових ситуацій, про те, що одним із психологічних наслідків соціальних криз, різких соціальних змін є «порушення тимчасової перспективи особистості» (Муздибаєв, 2000), «аварія життєвих планів» та «тимчасова дезорієнтація суб'єкта», «блокована життєва перспектива», «уявлення про майбутнє невизначені» (Славська, 1995), «перерваність, зруйнованість контексту», «розірваність зв'язку між минулим та майбутнім» в екстремальній ситуації (Стрелков, 2010). Вивчаючи кризові життєві явища, позначивши їх критичними ситуаціями, А.А. Баканова (Баканова, 2000) вивчає раціональні та емоційні компоненти ставлення до життя та смерті у їх взаємозв'язках та впливі на життєві стратегії подолання. Автор показує, що, впоравшись із критичними ситуаціями, людина структурує їх з таких компонентів, як: «ступінь прийняття життя і смерті, онтологічна захищеність, прийняття себе, бачення сенсу, відповідальність, прагнення до зростання, уявлення про смерть як перехід в інше стан або як абсолютний кінець». При цьому виділяються дві базові можливості – зростання та страждання людини. Взаємозв'язок раціональних та емоційних компонентів ставлення до життя та смерті у критичних ситуаціях визначає 8 типів життєвих стратегій: 1) прагнення зростання; 2) пошук сенсу життя; 3) любов до життя; 4) страх перед життям; 5) захоплення життя; 6) страх змін; 7) самоприниження; 8) гедонізм.

При аналізі тимчасової перспективи та ставлення до минулого, сьогодення та майбутнього різних соціальних груп в умовах війни виявлено, що у більшості наших людей тимчасова перспектива сильно скорочена чи не визначена. Значна

кількість людей зазнають тимчасової дезорієнтації (переважна орієнтація на минуле та невизначеність тимчасової орієнтації); справжній час оцінюється як виключно негативний, а минуле – як позитивний.

Оптимізм, диспозиційна надія, внутрішній локус контролю, висока самоповага значимо впливають на дальність тимчасової перспективи та вибір орієнтації на сьогодення та майбутнє та на здатність до вибору ефективних раціональних стратегій подолання труднощів та кращої особистісної адаптацію. В сучасних класифікаторах травматичного стресу, або посттравматичних стресових розладів, є вказівки на «нездатність орієнтуватися на тривалу життєву перспективу» (МКХ-10), наприклад, коли людина не планує займатися кар'єрою, одружуватися, мати дітей чи будувати нормальне життя. Так, психічна травма характеризується такими тенденціями. По-перше, вторгненням травматичних спогадів, думок, образів з нав'язливим поверненням і сильним афективним переживанням знову травмуючої ситуації (DSM-IV-TR) у вигляді спалахів спогадів, що ведуть до спонтанних, дрібних, розрізнених спогадів, при яких не виявляється ні їх контекст, ні їх взаємини в часі (Тарабрина, 2001).

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 автори пояснюють третьою тенденцією – гіпер збудження, яке не спостерігалось до травми, супроводжується постійним очікуванням загрози, складності у концентрації ваги. При дослідженні посттравматичного стресового розладу у ветерани війни в Афганістані та ліквідаторів аварії на Чорнобильській атомній станції було здійснено спробу вивчення якісної структури зміни уявлень про життєву перспективу при психологічній травмі різного генезу та виявлено деякі характеристики особливостей життєвої перспективи (Міско, Тарабрина, 2004). Виділили компоненти: емоційний компонент суб'єктивної картини майбутнього – образ майбутнього та почуття, пов'язані з ним, і поведінково-когнітивний компонент - здатність індивіда виявляти активність по відношенню до життя, будувати плани та їх реалізовувати. Показано, що тенденція до спотворення

перспективи посилюється зі зростанням показників травматизації. Виявлено, що у разі військової травми деформується більше емоційний компонент перспективи майбутнього. Для ліквідаторів аварії на ЧАЕС перспектива майбутнього включала очікувану травму, пов'язану з загрозою здоров'ю чи життю, незалежно від рівня травми. Проблема травматичних спогадів у вигляді кошмарних сновидінь, спалахів спогадів є центральним у моделях переробки травматичного досвіду, фіксації травматичних образів, уявлень у пам'яті, мережевих моделях (Foa, Meadows, 1997; Foa, Riggs, 1995; Foa, Rothbaum, 1989), моделі репрезентації, подвійній репрезентації, які пояснюють, як відбувається уникнення відновлення небажаної для людини дистресової інформації, що зберігається у вербально та ситуаційно доступних спогадах (Brewin et al, 1996), як травматичні спогади не поглинаються наявними репрезентаціями досвіду, як нав'язливо повторюється оцінка несумісності цих спогадів, неасимільованості та загрозової природи цих репрезентацій у пам'яті (Dalgleish, 1999, 2004; Power, Dalgleish, 1997). Як правило, екстремальні та травмуючі події згадуються людиною найбільш яскраво та емоційно. У психології подібну яскравість і емоційність спогадів називають «спалахами», або флешбеками (Флешбалб), від англ. "Flashback / flashbulb". Флешбек – феномен несподіваного яскравого інтенсивного відтворення минулого досвіду чи його елементів. Досвід може бути як сумним, так і щасливим, або будь-яким іншим, але емоційно насиченим. Інтерес щодо тимчасової перспективи представляють також дослідження переживання часу у самій екстремальній ситуації. Особи, що пережили травматичні події, що характеризуються катастрофічністю, показали, що люди переживають час екстремальності як: «розтягнутий», «час розтяглося в діях», «збільшилося в голові», час тривав як у «по-кадровому» перегляді», у «уповільненій зйомці», «секунда розтягнулася за хвилину», «час був розтягнуте в очікуванні». Чим травматичніша подія, тим ефект «розтягнутості» часу наближається до його практично повної зупинки: час тягнувся цілу вічність», «час зупинився», відчувалася «гальмування часу», відбувалося все, як у тумані, не знаю, скільки часу пройшло. Чим травматичніша подія, тим ефект

«розтягнутості» часу наближається до його практично повної зупинки: час тягнувся цілу вічність», «час зупинився», відчувалася «гальмування часу», відбувалося все, як у 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».

В екстремальній обстановці і після виходу з неї людина намагається інтегрувати свій життєвий досвід у цілісну структуру. Невдача в об'єднанні її травматичного досвіду є одним з факторів травматичного стресового синдрому. Після впливу на людину стресу відбувається зміна психічної системи в цілому, а в деяких випадках трансформується структура особистості. Ми виділяємо два види цих змін - регресивні та прогресивні зміни особистості. У першому випадку спостерігаються негативні особистісні зміни, що призводять до дезорганізації особистісної структури та дезадаптації поведінки - це посттравматична дезорганізація особистості, зокрема, детермінуючий посттравматичний стресовий розлад за наявності певних додаткових внутрішніх та зовнішніх факторів. У другому випадку наслідки екстремального досвіду можуть виявлятися не тільки в ефективній адаптації до мирного життя, а й у творчому розвитку особистості, формуванні гуманістичних особистісних новоутворень, розумінні цінності життя, духовному розвитку - це посттравматичний розвиток та зростання особистості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, травмуюча ситуація відбивається на всіх компонентах ціннісно-сміслової сфери, таких як: цінності та ціннісні орієнтації, смисли та смислові орієнтації, установки та самовідношення.

Трансформація тимчасової перспективи в екстремальній ситуації має два плану: з одного боку, негативний, що передбачає редукцію структури тимчасової перспективи; з іншого боку, позитивний – конструювання повної, цілісної структури тимчасової перспективи (тимчасового гештальту)

Список літератури

1. Лазос Г. П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. Праць Інту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Т. I. Вип. 45. С. 120–127.
2. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій // Психологія і особистість. 2014. No 1. С. 112-129.
3. Peterson C., Park N., Pole N., D'Andrea W., Seligman M. E. Strengthsofcharacter and posttraumaticgrowth // Journaloftraumaticstress.2008. No 21 . Vol. 2. P. 214-217
4. EversA.W.M., KraaimaartF.W., van LangveldW., Jongen P.J .H., Jacobs J.W.G . & BijlsmaJ.W.J . Beyond unfavourable thinking: The Illness Cognition Questionnaire for chronic diseases //Journal of Counselling and ClinicalPsychology.2001. 69, pp. 1026-1037.
5. ColleenA. Jackson. Posttraumatic Growth: Is there evidence for changing our practice? Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies //The Australasian Journal of Disasterand Trauma Studies . 2007. Vol. 2007-1.– URL:<https://trauma.massey.ac.nz/issues/2007-1/editorial.htm>
6. Лукомська С.О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації //Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія іпрактика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 216–235.
7. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія // Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.