

Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах. Харків, 2015

Для цього потрібно вести активний спосіб життя, не зловживати спиртними напоями та сигаретами, займатися спортом, раціонально розділяти навантаження, менше часу проводити за комп'ютером, телефоном та ін, вчасно засинати і обирати собі заняття по душі.

Одержано 25.05.2015



УДК 159.9

В. Ф. Босняк,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри

психології діяльності в особливих умовах

Національного університету цивільного захисту України

ВПЛИВ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ НА СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ

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».

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 катапультивався, решта членів екіпажу загинули, хоча в їх розпорядженні також були катапульти установки. При дослідженні катастрофи з'ясувалося, що пілот перед катапультиванням подав сигнал залишити літак, однак, за його заявою, не отримав відповіді, хоча чекав кілька хвилин. Фактично ж між моментом команди і моментом катапультивання 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.

Дослідження, проведені з людьми, які пережили травматичні події показали, що люди переживають час в екстремальних умовах як: «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.

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 обнаружено, 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 («сміслова концепція психічної травми»).

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

Суб'єктивне уповільнення часу спостерігається і в умовах зміненого середовища проживання. Досліджуваний перебуваючи

Шляхи покращення системи професійної підготовки правоохоронців до дій в екстремальних умовах. Харків, 2015

впрізви 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 бадьорості – сну». Аналогічні результати були отримані в експериментах в сурдокамері.

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 навіювання 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.

В екстремальній ситуації важливу роль в оцінці часових інтервалів відіграє емоційна сфера. Так, особистості з маніакальними симптомами значимо недооцінювали часовий інтервал, вказуючи що «час летить», а депресивні, навпаки, його переоцінювали.

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.

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 ґрунтоване 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 часо-вої перспективи.

При аналізі часової перспективи і ставлення до минулого, сьогодення та майбутнього різних соціальних груп в умовах економічної кризи виявлено, що у більшій частини наших співвітчизників часова перспектива сильно скорочена або не визначена. Значна кількість людей відчують 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 стресових ситуацій, що враховує фактор часу, показує, що при негативних емоційних переживаннях часові проміжки переоцінюються, тобто спостерігається суб'єктивне уповільнення перебігу часу. Значна кількість людей відчують часову дезорієнтацію.

Одержано 11.11.2015

УДК 343.34:796

Н. П. Букин,

кандидат юридических наук, доцент

заведующий кафедрой военной подготовки

Национального университета гражданской защиты Украины;

А. М. Игнатьев,

старший преподаватель кафедры

пиротехнической и специальной подготовки

Национального университета гражданской защиты Украины

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРАВООХРАНИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯМИ ЗАЖИГАТЕЛЬНЫХ СМЕСЕЙ

Принцип использования в качестве оружия сосудов с горючей смесью восходит к древности (греческий огонь). Сосуды с зажигательной смесью применяли на Кубе во время Войны за независимость. Известна даже точная дата появления этого оружия: 20 июля 1895 года, когда отряды кубинских повстанцев-мамби осадили испанский гарнизон в населенном пункте Байре.