

УДК 159.923.2

Афанасьєва Н. Є.,

доктор психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології діяльності в

особливих умовах,

Національний університет цивільного

захисту України,

E-mail: Afanaseva.Natali@ukr.net

ЗАСТОСУВАННЯ НАРАТИВУ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ РЯТУВАЛЬНИКІВ - УЧАСНИКІВ ООС З ПОРУШЕННЯМИ ЧАСОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ

Стаття присвячена визначенню шляхів застосування наративу у психологічному консультуванні рятувальників – учасників ООС для оптимізації часової перспективи. Психологічне консультування розглядається як особливий тип розповіді, в якому виділяються характерні елементи, що відносяться до структури його розгортання – зачин, експозицію, зав'язку, розвиток дії, кульмінацію, розв'язку і коду. Зі структурою розгортання наративу безпосередньо пов'язана структура часової перспективи, оскільки остання відображає хронологію подій.

У рятувальників, які брали участь у ООС, ставлення до минулого негативне, що пов'язане з переживанням реальних неприємних подій та травмуванням, які нівелюють приємні враження та реконструюють більшість спогадів у негативні. Їх ставлення до життєвого часу пов'язане з бажанням отримувати задоволення, збудження, насолоду у теперішній час, ризикувати та не турбуватися про майбутні

наслідки такої поведінки. Майбутнє загалом має менше значення, ніж теперішній та минулий часи життя.

Для оптимізації часової орієнтації рятувальників – учасників ООС ми пропонуємо використовувати елементи автобіографічного нарративу у процесі психологічного консультування. Автобіографічний нарратив кожної людини є унікальним поєднанням спогадів, усвідомлень сенсів подій, почуттів та міфологем, які будують індивідуальну історію життя. Індивідуальна історія включає всі події, що відбувалися з людиною в минулому. Змістом автобіографічного нарративу є вибіркові події у контексті трьох проміжків часу – минулого, сьогодення і майбутнього.

Процес психологічного консультування рятувальників – учасників ООС спрямований на розвиток збалансованість часової орієнтації, яка потрібна для ефективної життєдіяльності особистості. Така часова орієнтація є найбільш психологічно і фізично здоровою для людини та оптимальною для її функціонування в суспільстві. Позитивні зміни часової перспективи є одним з показників зменшення травматичної симптоматики особистості.

Ключові слова: психологічне консультування, нарратив, часова орієнтація, рятувальники.

Постановка проблеми. Професійна діяльність рятувальників у зоні ООС проходить в умовах постійної небезпеки, стресу та напруження, які носять особливий характер, пов'язаний з їх психологічними наслідками. Набуті на війні адаптивні реакції, у мирному житті стають неадаптивними та можуть викликати вторинну травматизацію. Майже кожен рятувальник, коли повертається додому, стикається з проблемами: непорозуміння в сім'ї, з колегами по роботі, іншими людьми; неконтрольованого страху, тривоги; зловживання алкоголем;

агресивністю або демонстративністю поведінки тощо. Він має психологічні переживання, досвід, ставлення до себе, життя, спільноти, які суттєво відрізняються від того, що відчувають, «мирні» люди. Але сам недооцінює руйнівні наслідки, відмовляється від професійної психологічної допомоги. Саме тому ця категорія фахівців потребує виняткової уваги з боку, зокрема, психологів, які повинні розробляти та впроваджувати дієві заходи соціально-психологічної реабілітації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними наукових досліджень, певна частина учасників ООС виявляються психологічно неспроможними самостійно повернутися до мирного життя, відновити соціальні стосунки та поводитися так само, як до відрядження у зону локального збройного конфлікту [4]. Тому вони потребують соціально-психологічної реабілітації, що є різновидом психологічної допомоги, спрямованої на відновлення порушених психологічних можливостей і здоров'я особи.

За даними дослідження В. О. Тімченко, основними психологічними наслідками перебування рятувальників у зоні проведення ООС (АТО) є: агресивність, імпульсивність; втрата часової перспективи, переоцінка цінностей, зміна життєвих пріоритетів та підвищення або актуалізація цінності життя; розуміння цінності взаємин з близькими, дружніх відносин та підвищення патріотизму; скептичність, потреба у відстоюванні своїх інтересів; бажання посилити впевненість у власній цінності; початкові ознаки невротичних станів, підвищений рівень тривоги; постійне очікування загрози, що зумовлює високу мобілізаційну готовність рятувальника до адекватного реагування на неї та провокує швидке психоемоційне виснаження [5].

Виділення невирішених раніше частин проблеми. На тлі достатньо великої кількості технологій надання психологічної допомоги різним верствам населення України, особливої уваги потребує розробка алгоритму організації та проведення

психологічної роботи з фахівцями Служби порятунку, які виконували професійні завдання в умовах надзвичайної ситуації воєнного походження.

Мета статті: визначення шляхів застосування нарративу у психологічному консультуванні рятувальників – учасників ООС для оптимізації часової орієнтації.

Методи дослідження. Для досягнення мети застосовувалися методи: психодіагностичний, математичної статистики та автобіографічний нарратив та методики: «Методика вивчення часової перспективи» Ф. Зімбардо, ϕ -критерій Фішера та нарративне інтерв'ю.

Опис результатів та їх обговорення. У дослідженні брали участь рятувальники, які брали участь у ООС (1 група) та ті, що виконують професійні завдання в «мирних» умовах (2 група). Для діагностики системи відношень рятувальників до часового континууму використана методика Ф. Зімбардо, отримані результати наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників ставлення до часової перспективи рятувальників з різним професійним досвідом (у %)

| Фактори | 1 група (n=38) | 2 група (n=42) | ϕ | p-рівень |
|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------|
| Сприймання негативного минулого | 52,6 | 30,9 | 1,78 | $\leq 0,05$ |
| Сприймання позитивного минулого | 22,3 | 35,4 | 1,07 | $> 0,05$ |
| Сприймання гедоністичного сьогодення | 65,8 | 40,5 | 2,07 | $\leq 0,05$ |
| Сприймання фаталістичного сьогодення | 56,6 | 47,2 | 0,77 | $> 0,05$ |
| Орієнтація на майбутнє | 35,7 | 49,1 | 1,10 | $> 0,05$ |

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних за наступними шкалами: «Сприймання негативного минулого» ($p \leq 0,05$ за критерієм Фішера) і «Сприймання гедоністичного сьогодення» ($p \leq 0,05$). Тобто у рятувальників, які брали участь у зоні ООС, ставлення до минулого здебільшого негативне, що пов'язане з переживанням реальних неприємних подій та травмуванням, які нівелюють приємні враження та реконструюють більшість спогадів у негативні. Ставлення до життєвого часу пов'язане з бажанням отримувати задоволення, збудження, насолоду у теперішній час, ризикувати та не турбуватися про майбутні наслідки такої поведінки. Майбутнє загалом має менше значення, ніж теперішній та минулий час життя.

Для оптимізації часової орієнтації рятувальників – учасників ООС ми пропонуємо використовувати елементи автобіографічного наративу у процесі психологічного консультування. Автобіографічний наратив кожної людини є унікальним поєднанням спогадів, усвідомлення сенсів подій, почуттів та міфологем, які будують індивідуальну історію життя. Індивідуальна історія включає всі події, що відбувалися з людиною в минулому. Змістом автобіографічного наративу є вибіркові події у контексті трьох проміжків часу – минулого, сьогодення і майбутнього. Крім того, у наративі людина осмислює події і свою роль у них, наслідком чого становиться формування уявлень про себе і світ. Поява у людини наративу сприяє будуванню уявного плану та виходу за межі наявної ситуації. Автобіографічний наратив як історія життя припускає появу психологічного механізму, який організує життя в розповідь і надає подіям сенс [1; 3].

У процесі психологічного консультування відбуваються безпосереднє формування та зміна психічних процесів і станів людини, завдяки тому, що консультування, як динамічний процес, має власну логіку і структуру. Його можна

розглядати як особливий тип розповіді. При аналізі консультування як оповідання ми виходимо з того, що в розповіді клієнат можна виділити характерні для будь-якого оповідання елементи, що відносяться до структури його розгортання – зачин, експозицію, зав'язку, розвиток дії, кульмінацію, розв'язку і коду. Зачин це послідовність подій, про які розповідає клієнт; експозиція – зображення персонажів та обставин; зав'язка – подія, яка стала поштовхом щодо виникнення і розвитку конфлікту або протиріччя; розвиток дії – система подій, що впливають з зав'язки по ходу розвитку дії – як правило, конфлікт загострюється, а протиріччя стають все ясніше; кульмінація – момент найвищої напруги в розвитку дії, що максимально загострює конфлікт; розв'язка – вирішення конфлікту або вказівка на можливі шляхи його розв'язання, заключний момент у розвитку дії.

При аналізі процесу консультування як оповідання визначилися структурні елементи сюжету стосовно його специфіки і виділилися їх ознаки в тексті [2]:

1. Зачин в консультуванні – вступні репліки клієнта, що характеризуються невизначеністю і передують опису проблемного наративу. Критерії зачину: початкові фрази клієнта, в яких немає конкретних іменників, вжитих у своєму предметному значенні. Наявність таких слів у тексті, як «можливість», «визначеність», «перевага» і т. д. свідчить про високий рівень узагальнення, відсутність у явища конкретного місця в просторі та еквівалента в об'єктивній реальності; фрази будуються в хронотопі «ніде», поза місцем і часом («склалася така ситуація ...», «зараз такий період, що зараз така проблема склалася ...» і т. д.); фрази будуються в хронотопі «тут і зараз» («я не знаю, що говорити ...», «я хвилююся»); у фразах відсутній хронотоп «там і тоді», у якому описується конкретна ситуація.

2. Експозиція – опис клієнтом подробиць проблемного наративу і питання консультанта, спрямовані на прояснення проблеми. В експозиції відбувається опис

героїв і ситуації, що склалася на момент звернення до консультанта. Експозицій в консультуванні може бути декілька, що пов'язано з можливістю появи у процесі діалогу нових тем. Критеріями експозиції є: використання в оповіданні минулого часу, що має наслідки в сьогоденні; хронотоп «там і тоді», у якому описується конкретна життєва ситуація; наявність конкретних іменників.

3. Зав'язка – вербалізація основного конфлікту наративу, його прояснення і уточнення. Початок зав'язки – визначення теми консультативної сесії або укладення формальної чи імпліцитної угоди щодо предмета взаємодії. Формальна ознака укладення угоди – відгук клієнта на репліку консультанта, яка відображатиме основний конфлікт. В основі цього критерію – повторення слів або фрази як критерій діалогу.

4. Розвиток дії – власне психологічна робота з проблемним наративом, яка займає більшу частину консультативного процесу. У розвитку дії консультант і клієнт досліджують можливості зміни контексту і вирішення проблеми.

5. Кульмінація – частина взаємодії, що визначає характер всієї сесії і безпосередньо впливає з розвитку дії. У кульмінації визначається, чи буде розв'язаний конфлікт наративу. Критеріями кульмінації є: вирішення конфлікту; наявність інсайта; взаємодія з консультантом у формі діалогу; можливість доступу до більш глибокого рівня переживань і до подій наративу, яких раніше не торкалися; переструктурування основного конфлікту; різка зміна точки зору, з якої відбувається опис наративу.

6. Розв'язка є інтеграцією знання, отриманого в кульмінації, в наратив клієнта. Це повернення теми діалогу до зав'язці з деякими висновками з приводу заявлених конфліктів: скасування, перепідтвердження або переведення конфлікту в іншу сферу, перерозподіл фігур конфлікту тощо.

7. Кода – повернення клієнта в хронотоп «тут і зараз». У стадії коди може бути досягнута домовленість щодо продовження роботи.

Зі структурою розгортання наративу безпосередньо пов'язана структура часової перспективи, оскільки остання відображає хронологію подій. Структура часової перспективи є однією з найбільш важливих характеристик особистості. Автобіографічний наратив у психологічному консультуванні дозволяє клієнту усвідомити життєвий час: виділити різні моменти життя, встановити між ними зв'язок, побачити сенс у послідовностях подій, закономірність виникнення результату тощо.

Повнота часової перспективи наративу представляє собою наявність в оповіді клієнта минулого, теперішнього і майбутнього часу. Даний параметр є універсальним для структури часової перспективи, крім того, він досить ясно визначається в розповіді. Динаміка повноти часової перспективи в процесі психологічного консультування дозволяє виявити порушення часової перспективи проблемного наративу (в оповіданні відсутні один або кілька часів), а в ході роботи з'являється авторська позиція та часова перспектива стає більш повною.

У наративі обов'язково простежується конфлікт дії, який розуміється як невідповідність одного (і більше) елемента іншому. У психологічному консультуванні конфлікт і герой, з яким клієнт ідентифікує себе, є основними елементами структури змісту наративу. Конфлікт наративу – причина, яка спонукала людину звернутися по допомогу, а герой – образ людини в оповіді.

Особливість автобіографічного наративу, сюжети якого обговорюються в ході роботи, полягає в тому, що автором і героєм оповіді є одна людина, але може відрізнитися їх ступінь активності, уявлення і дії, покликані їх реалізовувати, характеристика автором героя та образ героя, що складається в логіці наративу.

Внаслідок цього стосовно героя в оповіданні цікавою є характеристика, що надає автор герою, і подібність позицій автора і героя.

Характеристика героя може бути зовнішньою і внутрішньою: зовнішня характеристика це опис зовнішності і дій персонажа; внутрішня характеристика являє собою опис характеру і психічних властивостей героя. Під схожістю автора і героя ми розуміємо загальну спрямованість їх позицій, схожість їх активності. В процесі психологічного консультування, по мірі змінення позиції автора, характеристика героя стає внутрішньою, а позиції автора і героя – більш узгодженими.

Описаний у наративі конфлікт (протиріччя) визначає всі дії героя оповіді. Конфлікт формує таке ставлення до проблемної ситуації, що передбачає необхідність вибору подальшої поведінки, який визначається морально-етичною позицією автора. Завданням консультування стає знаходження таких умов розгортання подій, що нівелюють розгортання конфлікту, або дозволяють переглянути позицію героя відносно проблемної ситуації, яка переструктурує її складові.

Структура наративної перспективи включає точку зору і позицію оповідача. Точка зору реалізує ставлення оповідача до оповіді, вона може бути як внутрішньою, так і зовнішньою. Внутрішньою точка зору є в тому випадку, якщо клієнт розповідає про події як включений спостерігач або дійова особа. Зовнішня точка зору представляє позицію клієнта, у якій події описуються відсторонено, а оповідач описує події «немовби з боку». Також розрізняють фізичну та умоглядну точки зору. Фізична точка зору – це кут зору, у тому числі і часовий, під яким розглядається вся історія. Умоглядна точка зору – це перспектива внутрішньої свідомості та емоційного ставлення, яке зберігається між оповідачем і самою

оповіддю. Ми вважаємо, що у процесі вирішення конфлікту та зміни авторської позиції в процесі психологічного консультування точка зору стає рухомою.

Другим параметром наративної перспективи є позиція оповідача, яка визначає, чи ведеться оповідь з позиції переваги оповідача над іншими учасниками, рівності з ними або підпорядкованості героям. Даний параметр здається важливим для аналізу, так як він пов'язаний з умовами вирішення конфлікту та позицією автора. Факт переваги або підпорядкування думки оповідача думкам персонажів наративу є ознакою наявності конфліктів дискурсу, тому що обидві ці позиції припускають панування одного дискурсу над іншим. Ситуація панування одного дискурсу обертається придушенням інших дискурсів, що у свою чергу породжує конфлікт. Вирішення конфлікту можливо при реалізації позиції рівності думки персонажів наративу та оповідача. Позиція рівності пов'язана з появою такої характеристики клієнта, як відповідальність.

Результатом психологічного консультування рятувальників – учасників ООС з порушеннями часової орієнтації є зв'язування минулого, сьогодення, майбутнього, розірваного в результаті переживання травматичних подій. Це дозволяє побачити сенс в тому, що відбулося, переосмислити минуле; поставитися до майбутнього повному; одночасно позбавляючись смислів, які втратили свою конвенціональність, тобто смислів, які дозволили вижити під час надзвичайної ситуації, врятуватися за будь-яку ціну і, які треба втратити, щоб знайти, сконструювати нові.

Висновки. Ставлення людини до життєвого часу передбачає наявність або відсутність здатності до наскрізного бачення часу власного життя, міру активності проживання теперішнього, планування майбутнього та усвідомлення сенсів подій минулого. Процес психологічного консультування рятувальників – учасників ООС спрямований, в тому числі, на розвиток збалансованість часової орієнтації, яка дозволяє гнучко перемикатися між роздумами про минуле, сьогодення або

майбутнє залежно від вимог ситуації, ресурсів, особистісних та соціальних оцінок, що потрібне для ефективної життєдіяльності особистості. Така часова орієнтація є найбільш психологічно і фізично здоровою для людини та оптимальною для її функціонування в суспільстві. Позитивні зміни часової перспективи є одним з показників зменшення травматичної симптоматики особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективних засобів психологічної допомоги учасникам бойових дій у процесі соціально-психологічної реабілітації.

Список використаних джерел

1. Афанасьєва Н. Є. Наративізація життєвого досвіду в процесі психологічного консультування / Н. Є. Афанасьєва // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. – Вип. 14, Ч. 3. – Харків : НУЦЗУ, 2013. – С. 28–35.

2. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування клієнтів при трансформації часової перспективи внаслідок травматизації / Н. Є. Афанасьєва // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць. – Вип. 19. – Харків : НУЦЗУ, 2016. – С. 3–12.

3. Афанасьєва Н. Є. Концепція психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності / Н. Є. Афанасьєва // Український психологічний журнал : зб. наук. праць / головн. ред. І. В. Данилюк : КНУ імені Тараса Шевченка. – К. : Міленіум, 2017. – № 4 (6). – С. 7–16.

4. Військова психологія та педагогіка : інноваційний підхід : [підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка]. – К. : НУОУ, 2012. – Ч. I. – 472 с.

5. Тімченко В. О. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: дис... канд. психол. наук : 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах / Тімченко В. О. – Харків, 2017. – 272 с.

References transliterated

Abstract

Афанасьєва Н. Є.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в
особливих умовах,*

*Національний університет цивільного
захисту України,*

E-mail: Afanaseva_Natali@ukr.net

ЗАСТОСУВАННЯ НАРАТИВУ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ РЯТУВАЛЬНИКІВ - УЧАСНИКІВ ООС З ПОРУШЕННЯМИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ

Стаття присвячена визначенню шляхів застосування наративу у психологічному консультуванні рятувальників – учасників ООС для оптимізації часової перспективи. Психологічне консультування розглядається як особливий тип розповіді, в якому виділяються характерні елементи, що відносяться до структури його розгортання – зачин, експозицію, зав'язку, розвиток дії, кульмінацію, розв'язку і коду. Зі структурою розгортання наративу безпосередньо пов'язана структура часової перспективи, оскільки остання відображає хронологію подій.

У рятувальників, які брали участь у ООС, ставлення до минулого негативне, що пов'язане з переживанням реальних неприємних подій та травмуванням, які нівелюють приємні враження та реконструюють більшість спогадів у негативні. Їх ставлення до життєвого часу пов'язане з бажанням отримувати задоволення,

збудження, насолоду у теперішній час, ризикувати та не турбуватися про майбутні наслідки такої поведінки. Майбутнє загалом має менше значення, ніж теперішній та минулий часи життя.

Для оптимізації часової орієнтації рятувальників – учасників ООС ми пропонуємо використовувати елементи автобіографічного нарративу у процесі психологічного консультування. Автобіографічний нарратив кожної людини є унікальним поєднанням спогадів, усвідомлень сенсів подій, почуттів та міфологем, які будують індивідуальну історію життя. Індивідуальна історія включає всі події, що відбувалися з людиною в минулому. Змістом автобіографічного нарративу є вибірккові події у контексті трьох проміжків часу – минулого, сьогодення і майбутнього.

Процес психологічного консультування рятувальників – учасників ООС спрямований на розвиток збалансованість часової орієнтації, яка потрібна для ефективної життєдіяльності особистості. Така часова орієнтація є найбільш психологічно і фізично здоровою для людини та оптимальною для її функціонування в суспільстві. Позитивні зміни часової перспективи є одним з показників зменшення травматичної симптоматики особистості.

Ключові слова: психологічне консультування, нарратив, часова орієнтація, рятувальники.