

2. Екстремальна психологія : [підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. – К. : ТОВ «Август Трейд», 2007. – 71–78 с.

3. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник. Моск. ун-та. –Сер.14. Психология. – 2000. – №3. – С. 4–19.

4. Овчинников Б. В., Колчев А. И. Профессиональный стресс и здоровье // Психология профессионального здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – С. 204–213.

5. Психология профессионального здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – С. 480–485.

6. <http://coolreferat.com/Профессиональный стресс>.

УДК 159.9

*Борщик В.Ю., магистрант соціально-психологічного факультету НУЦЗУ;
Погорелов С.В., здобувач кафедри загальної психології НУЦЗУ*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ПО РОБОТІ З ПЕРЕЖИВАННЯМИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ НАСЕЛЕННЯМ УКРАЇНИ

У статті зроблений аналіз наукових підходів щодо вивчення переживань, які виникають у людей внаслідок дії на них надзвичайних ситуацій, а також запропонований один із методів надання психологічної допомоги людям, які її потребують – соціально-психологічний тренінг по роботі з переживаннями надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: переживання, надзвичайна ситуація, соціально-психологічний тренінг.

В статье сделан анализ научных подходов к изучению переживаний, которые возникают у людей в результате воздействия на них чрезвычайных ситуаций, а также предложен один из методов оказания психологической помощи людям, нуждающимся в ней- социально-психологический тренинг по работе с переживаниями чрезвычайных ситуаций.

Ключевые слова: переживание, чрезвычайная ситуация, социально-психологический тренинг.

Постановка проблеми. В наш час увагу психологів привертає значне зростання всіляких аварій, катастроф, стихійних лих та надзвичайних ситуацій в повсякденному житті, які ведуть до негативних наслідків. Вони стали однією з постійних погроз в житті практично кожної людини. Кінець ХХ-го – початок ХХІ-го століть характеризуються значним збільшенням надзвичайних ситуацій, які несуть загрозу життю, здоров'ю та добробуту людей. Більшість із них не здатні ефективно адаптуватися до

мінливих умов свого існування. Поширення різних негативних соціальних і психологічних явищ серед населення України, а також порушення психічного життя, важкого переживання особистих травм привертає увагу психологів та породжує необхідність розробки спеціальних психотехнічних, ігрових та інших прийомів і методів роботи з людьми, які потребують допомоги спеціалістів.

Після аварії на Чорнобильській атомній станції з'явився ряд досліджень, присвячених проблемі психологічних наслідків при переживанні катастрофи (О. Гарнець, В. Моляко, Ю. Швалб, С. Яковенко та ін.). Вони поклали початок розробці психологічних технологій допомоги постраждалим (А. Кронік, В. Скребець).

Кожна велика аварія чи катастрофа прямо або побічно зачіпає значну кількість людей, які гостро переживають стрес і потребують психологічної допомоги. Так, за звітами МНС кількість людей, що звертаються до психологів за допомогою, в десятки, а іноді і в сотні разів перевищує кількість безпосередньо постраждалих від НС. Ці обставини зумовлюють **актуальність** вивчення психологічних особливостей переживань надзвичайних ситуацій населенням України, а також необхідність надання психологічної допомоги людям, які її потребують.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукових публікацій з проблеми переживання особистості розглядався такими авторами, як: С.Л. Рубінштейн (2000), Л.С. Виготський (1983), Ф.Є. Василюк (1984, 1988, 2002, 2005), Ю.М. Швалб (1991), О.Ю. Сваричевська (2009), Р. Джармен (2001), А.Я. Варга (2005), А.Л. Венгер та О.І. Морозова (2006, 2009), Л.А. Пергаменщик (2004), С. Мілевич (2011, 2012), Н.І. Конохов (1992), С.Ю. Головін (1998), А.В. Філіппов та Н.Н. Романова (2011) та у багатьох інших авторів. Багатоаспектність поняття «переживання», його міжпредметне використання призвело до того, що серед науковців немає єдиної думки щодо його сутності. Перед нами стоїть завдання – розглянути уявлення науковців про переживання. В повсякденній мові слово «переживання» трактується у значенні «пережити», тобто перенести будь-які, зазвичай тяжкі, події, подолати яке-небудь важке почуття або стан, витерпіти, витримати і т. д. Воно розуміється як хвилювання у зв'язку з чимось неприємним або з тим, що трапилося чи відбувається, з своєю неправильною поведінкою. Це поняття в психології розуміється як безпосередня внутрішня суб'єктивна даність психічного явища на відміну від його змісту і «модальності».

Переживання можна розглядати як певне «відображення». Переживання – це особливе, суб'єктивне, упереджене відображення, причому відображення не навколишнього предметного світу самого по собі, а світу, взятого в відношенні до суб'єкта, з погляду наданих ним (світом) можливостей задоволення актуальних мотивів і потреб суб'єкта. Воно передбачає наявність прагнень, бажань і хотіння, що представляють в інди-

відуальній свідомості процес вибору суб'єктом мотивів і цілей його діяльності і тим самим сприяють усвідомленню ставлення особистості до тим, що відбувається в її житті подіям. Це психічне явище пов'язане із суперечливим, емоційним відображенням того чи іншого явища, предмета, внутрішнього стану і виступає як безпосередня даність.

У зарубіжній психології проблема переживання активно вивчається в рамках дослідження процесів психологічного захисту, компенсації та поведінки. За останні роки був накопичений великий методичний досвід практичної роботи з особистістю, що знаходиться в критичній життєвій ситуації. В останні роки ця область стала предметом пильної уваги багатьох радянських психологів і психіатрів.

З позицій діяльнісного підходу в психології переживання розглядається як певна відновлювальна робота по подоланню деякого «розриву» життя. Воно є саме діяльністю, тобто самостійним процесом, в якому співвідносяться суб'єкт зі світом і вирішуються його реальні життєві проблеми. Переживання як діяльність реалізується і зовнішніми, і внутрішніми діями. Людині вдається пережити життєву кризу часто не стільки за рахунок специфічної внутрішньої переробки травмуючих подій, скільки за допомогою активної творчої суспільно-корисної діяльності, яка, реалізуючи, в якості предметно-практичної діяльності свідому мету суб'єкта і виробляючи суспільно-значимий зовнішній продукт, одночасно виступає і як діяльність переживання, породжуючи і нарощуючи запас осмисленості індивідуального життя людини.

Існують особливі життєві ситуації, які неможливо розв'язати процесами предметно-практичної та пізнавальної діяльності. Їх вирішують процеси переживання. Вони можуть виникати внаслідок впливу на людину небажаного явища, яке несе загрозу її здоров'ю, матеріальному благополуччю, соціальному статусу, внутрішньоособистій рівновазі. Розглянемо надзвичайну (екстремальну) ситуацію – це обстановка на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного або іншого лиха, які можуть спричинити людські жертви, збиток здоров'ю людей або довкіллю, значні матеріальні втрати і порушення умов життєдіяльності людей. Також важливим є поняття «критична ситуація» – ситуація неможливості, така, в якій суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.). В сучасній психології критичні життєві ситуації описуються через поняття: 1) стрес (від англ. Stress – тиск, натиск, натиск; навантаження; напруга) – неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому); 2) фрустрація (лат. frustratio – «обман», «невдача», «марне очікування») – психічний стан, який виникає у ситуації реальної чи передбачуваної неможливості задоволення тих чи інших пот-

реб; 3) конфлікт – відсутність згоди між двома або більше сторонами – особами або групами; 4) криза – стан, при якому неможливо подальше функціонування особистості в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо вона цілком влаштовувала дану людину. Конкретна подія може торкнутися відразу всіх «вимірів» життя, викликавши одночасно і стрес, і фрустрацію, і конфлікт, і кризу. Після виникнення критичної ситуації починається психологічна боротьба з нею процесів переживання, і загальна картина динаміки критичної ситуації ще більш ускладнюється цими процесами, які можуть, опинившись вигідними в одному вимірі, тільки погіршити становище в іншому.

Характерною рисою сучасних досліджень проблеми переживання є те, що це поняття трактується як відчуття, яке супроводжується емоціями, як будь-який емоційно забарвлений стан і явище дійсності, який відчуває суб'єкт та який безпосередньо представлений в його свідомості і виступає для нього як подія його життя. Ця подія може нести в собі як позитивну направленість, так і негативну. Так, переживання розрізняють: «вдалі» – описуються як такі, що підвищують адаптивні можливості суб'єкта, як реалістичні, гнучкі, активні; «невдалі» – кваліфікуються як потенційно патогенна або патологічна психодинамічна активність.

Метою даної статті є аналіз різних підходів щодо вивчення психологічних особливостей переживання катастроф, надзвичайних та травмуючих ситуацій, представлення соціально-психологічного тренінгу по роботі з переживаннями надзвичайних ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Можна прогнозувати соціальну, політичну, економічну ситуації, складніше – стихійні лиха. Своєчасне прогнозування НС і правильні дії дозволяють уникнути значних втрат і в окремих випадках запобігти НС.

Для різних регіонів України характерні певні НС, пов'язані з природними факторами та фізико-географічними явищами і процесами, які можуть стати наслідком нервових розладів, втрати людьми майна, житла, здоров'я та життя. Проаналізувавши геоекологічну ситуацію України, можна визначити, що: для західної України та Прикарпаття характерні катастрофічні паводки у передгір'ях, лавини, селі, підтоплення; для Криму, Причорномор'я та Приазов'я характерні пожежі, вітрові хвилі, шторми, затоплення; для Столичного району – вплив наслідків аварії на ЧАЕС; для східної України, Донбасу, Придніпров'я – значна забрудненість довкілля, вибухи на шахтах, підтоплення; для Поділля та Центрального району – хімічне та радіаційне забруднення середовища. У великих містах України виникають селитебні ландшафти, для яких характерно електромагнітне, шумове та місцями радіоактивне забруднення довкілля.

Для покращення емоційного стану людей у зв'язку з прийдешніми та минулими подіями, які пов'язані з питаннями життя та смерті до, під

час та після катастрофи, психологи повинні використовувати диференційовані методи надання психологічної допомоги у різних регіонах країни.

Становище людей, що пережили катастрофу, з кожним днем стає все трагічніше. З даних соціального фонду випливає, що кожен четвертий з них перебуває за межею бідності, а багато хто відчувають себе дуже самотніми. Вони несуть на собі вантаж дуже тяжких спогадів, особливо якщо їх життя безпосередньо піддалося небезпеці або якщо вони втратили сім'ю і друзів. Незважаючи на це, багато з них почали нове життя, створили сім'ю, зробили кар'єру. Вони зуміли стати діяльними і повноправними членами суспільства і зажити повноцінним життям. Однак є й такі, яких настільки переслідували спогади про трагедію, яка спіткала їх, що вони потребували серйозної психологічної допомоги, і навіть після цього не всі з них змогли позбутися травми. І сьогодні цим людям страшно переживати розчарування, стикаючись з непосильними труднощами, несподіваними проблемами.

Іноді, за словами очевидців, які пережили катастрофу, вони відчувають, що не в змозі розповісти про свій досвід і переживання тим, хто через це не пройшов. Їм важко знайти людей, які були б здатні розділити їхній біль, надати їм необхідну допомогу. Однак існують спеціальні служби з надання екстреної психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій. Вони допомагають людям впоратися з виниклими станами і травмами, що з'явилися після впливу на них екстремальних факторів навколишнього середовища, а також допомагають запобігти багатьох небажаних наслідків і переходу процесу в хронічну форму.

При наданні психологічної допомоги людям, котрі побували в екстремальних ситуаціях, беремо до уваги одне дуже важливе положення: «справжнє лихо настає тоді, коли закінчується дія стихії і починається надання допомоги постраждалим». Адже, з одного боку, не тільки самі надзвичайні ситуації, але й масштаби їх руйнівних дій, їх раптовість, поширеність стресів і т.п. багато в чому вирішуються особливостями передкатастрофного розвитку. А з іншого, тільки в посткатастрофний період можна реально визначити ступінь деструктивного впливу катастрофи на динаміку соціальної структури, на виробничу, соціокультурну, психологічну взаємодію людей, на демографічні процеси в зонах лиха. Саме тому в сучасних умовах все більш актуальними стають питання психологічної та психосоціальної роботи з різними категоріями людей, що побували в екстремальних ситуаціях.

Можемо умовно розділити людей, що опинилися в зоні надзвичайної ситуації, на такі групи: жертви – постраждалі, ізольовані в осередку НС (наприклад, в завалі або на даху затопленого будинку); постраждалі безпосередньо фізично, матеріально (наприклад, отримані травми, зруйнований будинок); люди, що втратили своїх рідних і близьких або не мають інформації про їх долю; очевидці – люди, які отримали психологі-

чну травму (наприклад, представляють на собі, на своїх близьких, що трапилось; ставлять себе на місце потерпілих: «на його місці міг бути я»); спостерігачі, які прибули на місце лиха; рятувальники, учасники ліквідації НС, волонтери.

Значна увага приділяється в психологічній літературі виявленню, психологічному аналізу і класифікації різноманітних психічних феноменів, що виникають у жертв екстремальних подій. Зокрема, психологічні феномени, що виникають в умовах впливу надзвичайних факторів, описуються в літературі під назвою посттравматичного стресового синдрому (або розладу). Досліджуються різноманітні негативні психічні стани, що виникають внаслідок впливу екстремальних факторів: стрес, фрустрація, криза, депривація, конфлікт. Ці стани характеризуються домінуванням гострих або хронічних негативних емоційних переживань: тривоги, страху, депресії, агресії, дратівливості, дисфорії. Виникаючі в цих станах афекти можуть досягати такого ступеня інтенсивності, що вони надають дезорганізуючого впливу на інтелектуально-мнестичну діяльність людини, утруднюючи процес адаптації до подій. Інтенсивні емоційні переживання, такі, як страх, паніка, жах, відчай, можуть ускладнювати адекватне сприйняття дійсності, правильну оцінку ситуації, заважаючи прийняттю рішень і знаходженню адекватного виходу зі стресової ситуації. Ці явища, що відображають феноменологію психічного функціонування людини в кризі, опиняються в центрі уваги як лікарів-психіатрів і психотерапевтів, так і психологів, які надають психологічну допомогу людям, постраждалим в надзвичайних ситуаціях.

Катастрофи, аварії, втрата близьких і багато інших лих зачіпають всі рівні людського функціонування: фізіологічний, особистісний, рівень міжособистісної та соціальної взаємодії. Вони призводять до стійких особистісних змін людей, які безпосередньо пережили стрес, членів їх сімей та у очевидців. І кожен з цих груп людей потребує допомоги психолога. На сьогоднішній день відбувається величезна кількість лих і катастроф. Людина постійно опиняється психологічно залученою в надзвичайну ситуацію: як її ініціатор, або як жертва, або як очевидець. Не кожна людина, яка пережила катастрофу, може самостійно позбутися своїх переживань і страхів. У такому випадку обов'язково потрібна психологічна допомога.

Надзвичайні ситуації у різних регіонах України в нашій роботі пропонується об'єднати в групи, які представлені стихіями природи (елементами), а саме: стихія води, повітря, землі, вогню, дерева і металу. Ми вважаємо, що ці елементи існують не тільки у навколишньому середовищі, вони є в тілі людини. Якщо людину настигає лихо у вигляді того чи іншого елемента (це можуть бути надзвичайні ситуації, наприклад: транспортні аварії і катастрофи, пожежі і вибухи, раптове обвалення споруд, небезпечні морські гідрологічні, геофізичні, геологічні, метеоро-

логічні явища і так далі), то це означає, що в тілі людини порушена пропорція елементів (їх або надлишок, або не вистачає). У розробленому нами тренінгу учасникам пропонується дізнатися, як на життя людини впливають стихії природи і які переживання у зв'язку з цим виникають у людей, як позбутися негативних переживань стосовно надзвичайних ситуацій та як покращити свій стан фізичного та психічного здоров'я.

Також ми пропонуємо програму по відновленню балансу стихій між тілом людини та оточуючим її середовищем (природою). Кожен елемент планети в тілі людини індивідуальний і разом з тим, всі елементи повинні перебувати в гармонії один з одним. Гармонія взаємодії всіх елементів полягає в тому, щоб відсотковість їх вмісту в тілі була в допустимій нормі, і один елемент не замінював інший, що відбувається в тому випадку, коли якогось елементу не вистачає в тілі людини. Припустимо, проблему з нестачею вогню допомагає вирішити енергія повітря. Елемент повітря «замінює» елемент вогню тим, що існуючий в тілі вогонь максимально розносить по клітинах в рівних пропорціях. Елемент води «замінює» елемент землі і навпаки. Рішення проблеми йде не повне, але в той же час дає можливість тілу жити далі. Елемент землі «замінює» елемент води тим, що намагається якомога менше витратити воду в клітинах тіла, і як би видавлює її з клітин в малих дозах, що замінює надходження її ззовні, для вирішення нагальних проблем тіла.

Елементи тіла тісно пов'язані між собою, особливо, якщо знаходяться в пропорціях, що гармонійно вписуються в життя тіла людини. Вони сприяють його повному одужанню, поступово вирівнюючи структуру тіла, що в свою чергу, сприяє правильному виконанню функцій органів тіла. Крім того гармонія і чистота всіх елементів тіла дає можливість стихіям повністю взяти під контроль стан здоров'я фізичного тіла, його провідність, сприйнятливість до виконання завдань, які ставляться перед ними з центрів систем тіла. Кожна стихія працює тільки зі своїм елементом в тілі людини.

Проблема полягає в тому, що на сьогоднішній день елементи людини відірвані від своїх енергоінформаційних полів – стихій, так як людина відійшла від природи, і не усвідомлює необхідність зв'язку з нею. Не усвідомлює, що її щільне матеріальне тіло складається з елементів води, землі, повітря, вогню. Не усвідомлює своєї єдності з природою в тому, що її елементи та елементи, з яких складається планета Земля, відносяться до одних і тих же стихій. Якщо людина усвідомить необхідність відкритися перед стихіями, то отримає можливість навчитися керувати ними, використовувати їх силу і гармонію, для свого блага, для здоров'я свого тіла. Зробити це вона може тільки через природу, безпосередньо стикаючись з її елементами: води, повітря, землі, вогню.

Кожна людина має поєднання чотирьох стихій у собі: вода, вогонь, повітря, земля. Вони проявляються як в будові людського тіла, так і в ха-

рактері. Кожна стихія має два протилежних стани - стиснення і розширення. Так Вода може бути спокійна – штиль або лід, а може бути швидка і текуча. Вогонь може бути полум'ям, а може бути жаром. Повітря буває спокійним, а буває вітром. Земля є родюча, а може бути суха, наприклад пісок. Залежно від пропорції цих стихій в людині, формується особливий, особистий тип мислення. Вогонь в людині проявляється через емоції. Людина - вогонь добре відчуває емоційний стан оточуючих, їх душевні переживання, почуття, хвилювання. Вода проявляється в людині у вигляді логічного мислення та аналітичного підходу до життя. Вода протікає скрізь, все піддається аналізу і осмислення. Людина - вода розглядає всі явища через причинно-наслідкові зв'язки, в усьому знаходить причини та закономірності. Повітря проявляється в людині інтуїцією. Людина - повітря може думати про кілька речей одночасно. Спрямовує свої думки в майбутнє, заглиблюється в суть явищ. Земля проявляється в характері людини конкретністю і матеріальністю мислення, своєрідною тяжкістю і одночасно силою. Людина - земля сприймає оточуючих через свої фізичні відчуття.

Програма тренінгових занять по роботі з переживаннями надзвичайних ситуацій включає в себе наступні етапи:

- Знайомство, настрої учасників на позитивний лад і подальшу роботу в групі (Вправа «Будемо знайомі». Мета: налаштувати учасників групи на позитивний лад. Вправа «Презентація себе в образі». Мета: знайомство учасників групи, концентрація уваги один на одному, актуалізація уваги на темі тренінгу).

- Зняття емоційної напруги, зняття затисків, встановлення атмосфери довіри (Вправи для розкріпачення і зняття затисків. Цілі: даний комплекс вправ розроблений спеціально, щоб допомогти учасникам тренінгу звільнитися від напруги, м'язових і психологічних затисків. Виконання цих вправ допомагає пропрацювати невербальні засоби спілкування, розвиває уяву, робить жестикуляцію більш осмисленою і різноманітною. Вправа «Свічка довіри». Мета: встановити атмосферу довіри в групі. Вправи на згуртування групи. Мета: об'єднання учасників групи для спільного вирішення поставлених завдань).

- Дізнаємося, який вплив на життя людини роблять стихії природи і які переживання у зв'язку з цим виникають у людей (Презентація «Катастрофи та стихії природи»).

- Усвідомлення своїх переживань і дисбалансу стихій

- (1. Асоціації. Мозковий штурм. 2. Приклади з життєвого досвіду на тему: «Наслідки впливу стихій природи на людину». Записати на ватмані у вигляді таблиці. 3. «Які переживання виникають у цих людей?». Групу ведучий ділить на 4 групи (відповідно за 4 стихіями: вогонь, вода, земля, повітря). Учасники кожної з груп записують відповіді на дане питання на ватмані. 4. Учасники дивляться відео «Елементи». 5) Аналіз малюнків і

переживань (завдання № 3). б) Обговорення. Також проводяться вправи: а) Вправа «Дихайте глибше: ви схвильовані». Мета: Вправа дозволить розім'ятися фізично учасникам тренінгу, а також зняти негативні емоційні переживання, якщо такі є. б) Вправа «Емоційна діагностика». Мета: діагностика стану членів групи, простежити динаміку змін емоційного стану членів групи. в) Вправа «Прогноз погоди». Мета: рефлексія настрою).

- Збір первинного матеріалу для дослідження («Семантичний диференціал», асоціативний тест, проєктивна методика, анкетування, методика Фетіскін-Мануйлов «Актуальний і домінуючий стан», «Локус контролю»).

- Визначення свого елемента природи за роком народження. Розгляд певних якостей людей стихії металу, води, дерева, вогню, землі і повітря.

- Дізнаємося про взаємодію стихій в природі: цикл породження, цикл знищення, цикл пом'якшення (1. Теорія 5 елементів. Ведучий розповідає про існування кожного з елементів і про взаємодію їх один з одним. 2. Ведучий розділяє групу на 3 частини (породження стихій, знищення і пом'якшення). Їм роздають картки з назвами елементів. Завдання учасникам: розкласти всі елементи по циклах (1-а група – породження стихій, 2-а група – знищення, 3-а група – пом'якшення) і стрілочками або лініями поєднати елементи по порядку породження кожного елемента стихій, знищення та пом'якшення. 3. Аналіз отриманих результатів. 4. Обговорення).

- Елементи в тілі людини. Ведучий допомагає учасникам тренінгу знайти свій зв'язок з природою, навчитися взаємодіяти з елементами.

- Ведучий допомагає учасникам тренінгу усвідомити, що їм необхідно отримати навик відновлення балансу стихій.

- Покращення фізичного стану учасників тренінгу та набуття душевної рівноваги (Комплекс вправ для відновлення балансу стихій).

- Збір вторинного матеріалу дослідження.

- Позитивне завершення тренінгового заняття. Рефлексія.

- Підведення підсумків тренінгу. Обговорення подальших перспектив розвитку теми тренінгу та плану роботи на наступному занятті.

- На наступних заняттях проводиться робота учасників тренінгу з кожним елементом окремо.

Висновки. Переживання людиною надзвичайних ситуацій може призводити до негативних наслідків для її здоров'я та життєдіяльності. Розроблений психологічний тренінг дозволить людям в критичних життєвих ситуаціях перенести важкі події, здобути завдяки переоцінці цінностей осмисленість існування, позбутися негативних переживань та страхів стосовно надзвичайних ситуацій, а також покращити свій стан фізичного та психічного здоров'я, застосовуючи програму по відновлен-

ню балансу стихій між тілом людини та оточуючим її середовищем (природою).

ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк Ф. Е. Переживание и молитва. Опыт общепсихологического исследования / Ф. Е. Василюк. – М. : Смысл, 2005. – 191 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
3. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи / Ф. Е. Василюк // Вопросы психологии. – 1988. – № 5. – С. 27–37.
4. Варга А. Я. Время после трагедии / А. Я. Варга, Е. С. Жорняк // Московс. психотерапевтич. журн. – 2005. – № 1. – С. 124–139
5. Венгер А. Л. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова, В. А. Морозов // Москов. психотерапевтич. журн. – 2006. – № 1. – С. 131–159.
6. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6-ти т. Т.2-3. Проблемы развития психики / под ред. А. М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.
7. Головин С. Ю. **Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск. : Харвест, 1998. – 800 с.**
8. Джармен Р. Консультирование людей в дистрессе: психосоциальная реабилитация пострадавших от травматических переживаний в результате войны / Р. Джармен. // Журнал практического психолога. – 2001. – №1-2. – С. 119–126.
9. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология : [курс лекцій] / Л. А. Пергаменщик. – Минск : Вышэйшая школа, 2004. – 240 с.
10. Психология экстремальных ситуаций : [хрестоматия / сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко]. – Мн. : Харвест, 2001. – 480 с.

УДК 159.345

Броцило О.Ю. аспірант Донецького національного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС ПІД ЧАС ПОСАДОВИХ ПЕРЕМІЩЕНЬ

У статті здійснено огляд підходів до адаптації фахівців екстремальних видів діяльності. Розглянуто концепції та механізми посадових змін в професійній діяльності. Визначено місце посадових змін в професійній діяльності працівників Державної служби надзвичайних ситуацій (ДСНС). Наведені результати емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптації працівників ДСНС під час посадових переміщень на вищу та рівнозначну посади.