

2. Лисенка В.І., Загоруйченко І.В., Батозський Ю.К. Використання дельфінотерапії в реабілітації дітей // Матер. VI Конгресу педіатрів Росії «Невідкладні стани в дітей». – Москва, 2000. – С. 177–178.

3. Супин А.Я. В центре внимания – дельфин. – М.: Знание, 1983. – 128 с.

4. Томилин А.Г. Дельфины служат человеку. – М., Наука, 1969. – 248 с.

5. Чуприков А.П. Дельфинотерапия как частный вид аниалотерапии / А.П.Чуприков [и др.] // Таврический журнал психиатрии. – 2008. – V. 12. – №1 (42). – С. 91–99.

Діланян Е.А., студент факультету № 2
Національної академії внутрішніх справ

РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СИСТЕМІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ АТО

Актуальним завданням психологів в сучасних умовах є психологічний супровід учасників антитерористичної операції на Сході України. Важливою складовою такого супроводу є питання відбору та підготовки до бойових дій. Адже, існують непоодинокі випадки, коли бійці, які потрапили в умови війни, не готові до такого випробування, що вкрай несприятливо впливає на їх психічне здоров'я. Це обумовлює необхідність проведення психопрофілактичної роботи з даним контингентом та формування в них психологічної готовності до діяльності. Однією з необхідних умов цього процесу є застосування копінг-стратегій.

Копінг-стратегії (від англ. to cope with – справлятися з чим-небудь, впоратися) – усвідомлено використовувані людиною прийоми подолання важких ситуацій, станів і породжуваних їми умов [1].

Н. Хаан трактує поняття «копінг» як один із способів психологічного захисту, що застосовуються для послаблення психічної напруги [2].

Автори наголошують, що копінг слід розглядати як процес, що передбачає динаміку або постійні зміни прийомів подолання, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і чинять один на одного

взаємний вплив. Стрес розглядається як дискомфорт при відсутності рівноваги між сприйняттям індивідом вимог середовища та ресурсами, доступними для відповідності цим вимогам. Ситуація стає стресовою саме в результаті її оцінювання індивідом.

Згідно з уявленнями Р. Лазаруса і С. Фолкман, копінг є динамічним процесом і розглядається як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу (транзакціональний підхід, або ситуаційний) [1].

З часом поняття «копінг» стало включати в себе прийоми подолання не тільки надмірних або перевищуючих ресурси людини вимог, але і з повсякденних стресових ситуацій. Зміст поняття «копінг» при цьому залишився тим же – це поведінкові і когнітивні зусилля, які застосовує індивід, щоб впоратися з вимогами в ситуаціях взаємодії людини і середовища (Frydenberg & Lewis, 2000).

Р.Лазрус і С.Фолкман класифікують все різноманіття копінг – стратегій, які використовує індивід, на дві категорії: дії, спрямовані на себе, і дії, спрямовані на навколишнє середовище [2].

Перша група стратегій, спрямованих на себе, полягає в більшій мірі у когнітивних і інтрапсихічних засобах. Наведемо приклад деяких з них:

- Пошук інформації: зосередження уваги, візуалізація (уявлення і уява), запам'ятовування тощо.

- Придушення інформації: навпаки, відволікання уваги, поступове «зникання» інформації, пошук відволікаючих думок і занять.

- Переоцінка: зміна або заміна оцінок, порівняння з іншими, знаходження нового уявлення (значення) щодо подій, які відбулися та ін.

Друга група стратегій являє собою інструментальні спроби заспокоєння, спрямовані на навколишнє середовище:

1. Стратегії подолання в умовах, що створюють загрозу психологічному благополуччю особистості в неоднозначних ситуаціях:

- Активний, інструментальний вплив на стресор: спроби впливати або протистояти впливу іншої людини; в неоднозначних ситуаціях - активне розслідування (дослідження) джерела стресу.

- Ухилення: втеча від джерела стресу.
- Пасивна поведінка: коливання, очікування або відмова від дій.
- 2. Стратегії подолання в ситуаціях втрати або невдачі:
- Дії, спрямовані на запобігання втрати або невдачі.
- Дії, спрямовані на переорієнтацію зі значущих об'єктів, пошук джерел еквівалентної заміни.
- Пасивна поведінка: очікування, коливання або відставка.

Саме ці свідомі стратегії реагування на стресові ситуації допоможуть майбутньому бійцю швидше адаптуватися до умов бойових дій, сприятимуть розвитку в них стресостійкості та готовності до взаємодії зі стресовим середовищем. Бійцям буде легше долати психотравмуючі ситуації, які, можливо, будуть мати не такий пагубний вплив на психічне здоров'я бійця. Це сприятиме також полегшенню майбутньої реабілітації після бойових дій.

Таким чином, будь-які військові дії мають великий вплив на психіку і здоров'я не тільки військовослужбовців, але і на мирних жителів, залишаючи свій відбиток у серцях і душах населення всієї України. Солдати і населення постійно піддаються негативному впливу стресових і кризових ситуацій в їх житті та потребують психологічної підтримки. Тому важливо здійснювати наукові та прикладні пошуки нових методів соціально-психологічної допомоги учасникам АТО, насамперед, стосовно визначення умов ефективного психологічного захисту.

Список використаних джерел

1. Бодалева А.А. Психология общения. Энциклопедический словарь / А.А. Бодалева – М.: Изд-во «Когнито-центр», 2011 г.
2. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009.
3. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи: [монографія] / Н.І. Кривоконь – Харків: видавництво ФОП Олійник, 2011. – 480 с.