

Ольга Єфімова

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

efimova.olga85@gmail.com

Руслана Чіп

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

r.chip@tnpu.edu.ua

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ЗАГРОЗ

В умовах воєнного стану питання безпечної поведінки та формування культури безпеки життєдіяльності особистості посідають особливе місце, оскільки на території України відбуваються активні бойові дії. Саме військові загрози, такі як ракетний обстріл, польоти безпілотних літальних апаратів (БПЛА), великий ризик ведення стрілянини та незаконне зберігання вибухонебезпечних предметів цивільними особами, характерні для всієї території нашої держави. Формування, зміцнення та збереження культури безпеки життєдіяльності особистості вивчалось впродовж всієї історії людства та базуються ці питання саме на всебічній освіті особистості [3]. Людина не здатна до формування безпечної поведінки без усвідомлення та аналізу існуючих для неї загроз, тобто шляхом підвищення обізнаності є можливість примноження культури безпеки життєдіяльності.

Метою статті є теоретичний аналіз проблеми формування безпечної поведінки дорослих під час військових загроз.

В сучасній науковій думці зміст поняття «безпечна поведінка особистості» розглядається як необхідна складова її життєвої компетентності. Аналіз існуючих визначень змісту понять «поведінка», «безпека», «безпечна поведінка» дає можливість тлумачити «безпечну поведінку» як дії та вчинки особистості, спрямовані на попередження, уникнення та подолання небезпечних ситуацій під час військових загроз задля збереження власного життя й здоров'я [1].

Зокрема С. Гвоздій визначає безпечну поведінку як своєрідну активність, яка не несе в собі небезпеки, захищає людину від небезпеки; не завдає шкоди особистості й природі [4].

Важливим психологічним чинником формування безпечної поведінки є готовність до зміни поведінки та вибір відповідної до ризику копінг-стратегії, оскільки ці стратегії допомагають людині впоратися з різноманітними стресовими ситуаціями та викликами життя, а особливо це стосується військових загроз. Дослідження копінг-стратегій в умовах військових конфліктів має велике значення через особливу складність ситуацій, з якими стикаються цивільні. У період війни стрес може бути високим і постійним, оскільки люди постійно знаходяться під загрозою здоров'я та життя.

Вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій завжди привертало увагу провідних західних вчених у галузі психології, таких як Л. Мерфі, Р. Лазарус і С. Фолкман, Р. Муз, Н. Ендлер, М. Перрез, Л. Перлін, М. Райтчерз, Дж. Паркер та ін. Кожен із дослідників розкриває сутність та особливості копінг-стратегій як категорії психології, а також проводить дослідження з різними віковими групами.

Американський психолог Річард Лазарус визначив «копінг» як зусилля, спрямовані на управління стресом або подіями, що викликають стрес. Його робота зумовила виникнення концепції активного та пасивного копіngu, розширила розуміння процесів адаптації. Бернд Фолкман розширив концепцію копіngu та співробітництва в дослідженні стресу і різних стратегій копіngu, які використовуються на роботі та в особистому житті. Його дослідження показали, що ефективність стратегій копіngu може змінюватися залежно від контексту та

індивідуальних особливостей [6]. Основні принципи, визначені у роботах Р. Лазаруса та Б. Фолкмана, включають:

1. Активне протистояння стресу: люди можуть вживати активних заходів для управління стресом та подолання складних ситуацій.
2. Емоційне регулювання: здатність людини регулювати власні емоції у відповідь на стресові ситуації є важливим аспектом копіngu.
3. Оцінка ситуації: оцінка та переоцінка ситуації може допомогти змінити спосіб, завдяки якому людина сприймає стресори та реагує на них.
4. Соціальна підтримка: залучення до підтримки з боку друзів, родини та колег є важливим аспектом копіngu [6].

У період військових загроз копінг-стратегії набувають особливого значення, оскільки ситуація постійного стресу, тривоги, страху за власне життя та життя близьких змушує особистість адаптуватися до нових, надзвичайно складних умов. Війна приносить не лише фізичні, а й глибокі психоемоційні травми, тому здатність використовувати ефективні копінг-стратегії є критично важливою для збереження психічного здоров'я та життєвої стійкості.

В умовах війни важливим аспектом збереження психічного здоров'я та ефективної адаптації є психологічна готовність до зміни поведінки. Для розуміння можливостей формування безпечної моделі поведінки дорослих в умовах військових загроз варто проаналізувати, на яких засадах формується модель поведінки особистості залежно від життєвих ситуацій або подій. Задля цього ми звернулись до когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка базується на розумінні того, що наші думки, емоції та поведінка взаємопов'язані. Основна мета КПТ – допомогти людині зрозуміти, як її думки впливають на емоції та поведінку, а також як зміна когнітивних патернів може призвести до змін у поведінці. У КПТ велика увага приділяється тому, як особистість сприймає ситуації і як це сприйняття впливає на її реакції [2]. На основі засад формування поведінки в когнітивно-поведінковій терапії нами складена схема формування безпечної / небезпечної поведінки (Рис. 1).

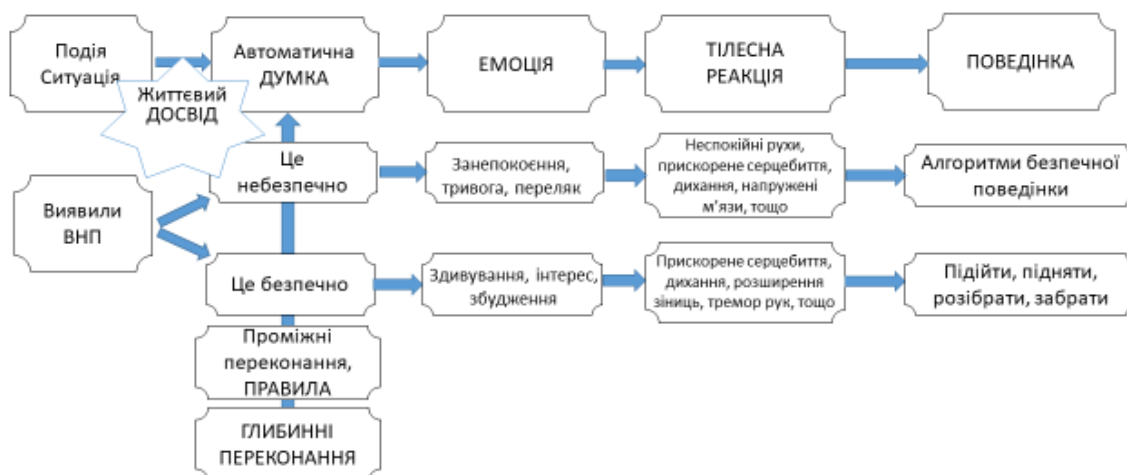


Рис. 1. Схема формування безпечної / небезпечної поведінки

Як приклад життєвої ситуації (події) ми взяли за основу факт, що людина виявила вибухонебезпечний предмет (ВВП). В цій ситуації може бути дві автоматичні думки: «Це безпечно» та «Це небезпечно», далі, як бачимо, формуються відповідні емоційні та тілесні реакції і, як наслідок, безпечна або небезпечна поведінка.

Як бачимо з наведеного рис. 1 на формування безпечної поведінки може вплинути формування автоматичної думки «Це небезпечно», тобто шляхом підвищення обізнаності щодо загроз ми зможемо змінити проміжні переконання, правила дорослої людини, яка буде проходити навчання. Саме соціально-психологічний тренінг здатний підвищувати обізнаність, оскільки він сприяє засвоєнню нових знань, розвитку навичок і зміні ставлення до загроз [5].

Можемо роздивитись чотири фактори розробки та проведення соціально-психологічного тренінгу, завдяки яким підвищується обізнаність:

1. *Передача інформації* – учасники отримують актуальні знання від експертів.
2. *Практичні вправи* – інтерактивні завдання допомагають краще зрозуміти матеріал та відпрацювати психомоторні навички.
3. *Рефлексія* – обговорення отриманих знань підвищує усвідомлення нових аспектів.
4. *Формування нових моделей поведінки* – учасники навчаються застосовувати знання в реальному житті.

Загалом, формування моделі безпечної поведінки дорослих у умовах військових загроз є багатограним процесом, що включає підвищення обізнаності щодо різних типів військових загроз, індивідуальну психологічну адаптацію в певних життєвих ситуаціях і обов'язкову соціальну підтримку під час проходження соціально-психологічного тренінгу. Особистісна психологічна підготовленість до швидкої зміни моделей поведінки, підтримка ефективних копінг-стратегій та розвиток навичок взаємодії в умовах невизначеності допомагають зберігати не тільки фізичну безпеку, але й психоемоційну стабільність в умовах військових загроз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Голуб К. Ю. До проблеми визначення змісту поняття «безпечна поведінка». *Студентський науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення*. Ніжин, 2018. С. 21 – 22.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. *Видання Українського інституту КІТ*. Галицька Видавнича Спілка. Львів, 2021.
3. Зоріна М. О. До проблеми визначення актуальності й особливостей формування культури безпеки життєдіяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 8, 2010. С. 149.
4. Карнаух Л. П. Психологічні підходи до проблеми виховання безпечної поведінки дітей-дошкільників у соціальному середовищі. *Вісник Херсонського державного університету*. Серія «Педагогічні науки». Херсон, 2009. С. 131–135.
5. Тренер – група – семінар: інший шлях освіти молоді / ред. колегії ім. Теодора Хойсса фонду імені Роберта Боша та об'єднання MitOst. Берлін, 2009.
6. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. 1984. 456.