

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота
НАВЧАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ
ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ЗАГРОЗ**

**Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія конфлікту та практична медіація»**

Здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
групи зПКМ-29
факультету педагогіки і психології
Єфімової Ольги Юріївни.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидатка психологічних наук,
доцентка
Чіп Руслана Степанівна.

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидатка психологічних наук,
доцентка
Кізь Ольга Богданівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	8
1.1. Концептуалізація поняття «безпечна поведінка» у зарубіжній і вітчизняній науково-психологічній літературі	8
1.2. Копінг-стратегії як захисний механізм поведінки особистості під час військових загроз	19
1.3. Соціально-психологічні чинники формування безпечної поведінки особистості у дорослому віці	30
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	46
2.1. Методика організації емпіричного дослідження копінг-поведінки особистості у дорослому віці під час військових загроз	46
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження копінг-поведінки особистості у дорослому віці під час військових загроз	56
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ЗАГРОЗ	69
3.1. Обґрунтування тренінгової програми з формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз	69
3.2. Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності навчального тренінгу для формування безпечної поведінки у дорослих під час військових загроз	78
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	99

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ переживає період значних трансформацій, у якому питання безпеки набувають першочергового значення. Зростання військових конфліктів, терористичних загроз, інформаційних атак та техногенних катастроф актуалізує проблему підготовки людини до дій у кризових і небезпечних ситуаціях. Так, наша країна, перебуваючи в умовах тривалих військових дій, зазнала масштабних соціально-психологічних змін, які торкнулися кожного громадянина незалежно від професії, місця проживання чи соціального статусу. Відповідно, формування у дорослого населення готовності до безпечної поведінки стало не лише питанням індивідуального виживання, а й колективної відповідальності за життя та стабільність суспільства.

Зазначимо, що в контексті реалій воєнного часу питання психологічної підготовки населення до подолання небезпеки та формування безпечної поведінки виходить за межі вузькопрофесійного завдання. Воно стає елементом громадянської освіти, складовою національної безпеки, фактором стійкості держави загалом. Відповідно, психологічна готовність до безпечної поведінки передбачає не лише знання інструкцій чи алгоритмів дій у разі небезпеки, а передусім сформована система потреб, ставлень, цінностей, емоційно-вольових, когнітивних якостей, які забезпечують свідоме, впевнене й ефективне реагування на загрозливі обставини. У ситуаціях військових загроз від людини вимагається здатність до саморегуляції, емоційної стійкості, швидкого прийняття рішень, взаємодії з іншими людьми у стресових умовах. Тому актуальним постає питання пошуку ефективних психолого-педагогічних засобів, які б сприяли формуванню безпечної поведінки дорослих у таких умовах.

Проблематика безпечної поведінки особистості в умовах військових загроз тісно пов'язана з питаннями психологічної стійкості, адаптації, саморегуляції, формування критичного мислення, комунікативної компетентності та значної стресостійкості. Вона виходить за межі окремих наук, поєднуючи психологію, педагогіку, соціологію, теорію і практику безпеки, менеджмент кризових ситуацій. Саме тому міждисциплінарний підхід до вивчення та формування

безпечної поведінки стає важливим завданням сучасної наукової думки. Крім того, в умовах воєнного стану значущості набуває підготовка дорослого населення до адекватних дій у ситуаціях небезпеки – під час обстрілів, евакуації, надання першої допомоги, взаємодії з військовими структурами, реагування на стрес. Проте практика показує, що значна частина дорослих не має сформованої системи поведінкових навичок у кризових ситуаціях, що призводить до панічних реакцій, дезорганізації дій, підвищення ризику для життя та здоров'я.

Як показує аналіз наукових джерел (А. Гольдштейн, Н. Грачова, Л. Журавська, Є. Карпенко, С. Макшан, І. Матійків, К. Мілютіна, Л. Мороз, О. Турчак, В. Федорчук, Т. Яценко та ін.), одним із ефективних інструментів впливу на поведінкову, емоційну та мотиваційну сферу особистості є навчальний тренінг. На відміну від традиційних форм навчання, тренінгова форма роботи забезпечує активну участь людини у процесі засвоєння знань, розвитку навичок і формування нових моделей поведінки. Сучасна психологічна наука розглядає навчальний тренінг як інноваційний засіб соціально-психологічного впливу, що поєднує елементи навчання, виховання, розвитку та самопізнання. Його ефективність зумовлюється активною позицією учасників, груповою динамікою, інтерактивними методами, що стимулюють внутрішню мотивацію до змін. Тренінг дає змогу створити безпечне, але психологічно насичене середовище, де учасники можуть моделювати різні сценарії поведінки, аналізувати власні реакції та вчитися ефективно діяти у ситуаціях ризику, тому в умовах військових загроз може виступати засобом формування поведінкових стратегій особи.

Отже, дослідження використання навчального тренінгу як засобу формування безпечної поведінки дорослих у період військових загроз є своєчасним і суспільно необхідним. Воно відповідає актуальним запитам українського суспільства, сприяє розвитку сучасних технологій психологічної освіти, підвищенню рівня національної стійкості та готовності громадян до дій у надзвичайних ситуаціях. Відтак значущість цієї проблематики визначається: соціальною потребою у формуванні психологічної готовності населення до дій в умовах військових загроз; необхідністю розробки ефективних навчально-тренінгових технологій як засобу впливу на поведінку дорослих; недостатньою

розробленістю проблеми тренінгового формування безпечної поведінки; практичною значущістю результатів для системи освіти, психологічної підтримки та цивільного захисту.

Зауважимо, що, хоча різні аспекти формування безпечної поведінки у респондентів різних вікових категорій знайшли своє висвітлення у низці психологічних праць, але використання навчального тренінгу в контексті формування безпечної поведінки у дорослих під час воєнних загроз не знайшло належного відображення на сторінках наукової літератури. Це визначило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Навчальний тренінг як засіб формування безпечної поведінки у дорослих під час військових загроз»**.

Об’єкт дослідження – безпечна поведінка як науково-психологічна проблема.

Предмет дослідження – навчальний тренінг як засіб формування безпечної поведінки у дорослих під час військових загроз.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування особливостей використання навчального тренінгу як засобу формування безпечної поведінки у дорослих під час військових загроз.

Відповідно до поставленої мети визначено **завдання дослідження**:

1. Визначити основні підходи до концептуалізації поняття «безпечна поведінка» у зарубіжній і вітчизняній науково-психологічній літературі.
2. Розкрити сутність копінг-стратегій як захисного механізму поведінки особистості під час військових загроз.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники формування безпечної поведінки у дорослому віці з використанням тренінгових технологій.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості копінг-поведінки особистості у дорослому віці під час військових загроз.
5. Обґрунтувати та розробити навчальний тренінг з формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз, а також розробити відповідні психологічні рекомендації щодо підвищення його ефективності.

Методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення теоретичних та

експериментальних даних – використано для визначення основних підходів до концептуалізації поняття «безпечна поведінка» у зарубіжній і вітчизняній науково-психологічній літературі, розкриття сутності копінг-стратегій як захисного механізму поведінки особистості під час військових загроз та характеристики соціально-психологічних чинників формування безпечної поведінки у дорослому віці з використанням тренінгових технологій;

– *емпіричні*: психодіагностичні методики (опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової і Є. Коноз; копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкман (WCQ); шкала тривожності Спілбергера (STAI); методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) – використано з метою емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-поведінки особистості у дорослому віці під час військових загроз;

– *статистичні*: методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних даних, зокрема метод середнього арифметичного.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-практичному обґрунтуванні особливостей використання навчального тренінгу як засобу формування безпечної поведінки у дорослих під час військових загроз. Зокрема, визначено основні підходи до концептуалізації поняття «безпечна поведінка» у зарубіжній та вітчизняній науково-психологічній літературі, розкрито сутність копінг-стратегій як захисного механізму поведінки особистості під час військових загроз, охарактеризовано соціально-психологічні чинники формування безпечної поведінки у дорослому віці з використанням тренінгових технологій, запропоновано дієві засоби й способи підвищення ефективності використання навчального тренінгу як засобу формування безпечної поведінки у дорослих під час військових загроз.

Практичне значення здобутих результатів полягає в емпіричному вивченні психологічних особливостей копінг-поведінки особистості дорослого віку під час військових загроз. Зокрема, практичне значення має запропонований діагностичний інструментарій для емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-поведінки особистості у дорослому віці під час військових

загроз. Обґрунтований та розроблений навчальний тренінг з формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз, а також розроблені психологічні рекомендації щодо підвищення його ефективності можуть використовуватися фахівцями соціально-психологічних служб відповідних установ та організацій, а також в процесі підвищення ефективності освітньо-професійної підготовки майбутніх психологів в закладі вищої освіти.

Емпіричною базою дослідження стали результати анкетування проведеного в липні – жовтні 2025 року. У дослідженні взяли участь 50 (з них – 28 чоловіків та 22 жінки) волонтерів Товариства Червоного Хреста України з Харківської, Сумської та Донецької областей, які постійно живуть в небезпечних для життя умовах, віком 30-42 роки.

Результати наукової роботи представлені у тезах «Проблеми формування безпечної поведінки у дорослих в умовах військових загроз» на Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси» в ТНПУ [75, с. 379].

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи представлений на 91 сторінці, основний зміст охоплює 130 сторінок. Список використаних джерел та літератури налічує 93 позиції. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

1.1. Концептуалізація поняття «безпечна поведінка» у зарубіжній і вітчизняній науково-психологічній літературі

Забезпечення особистісної, соціальної та національної безпеки потребує теоретичного осмислення цього феномена, що зумовлює необхідність його концептуалізації у межах психологічної науки. Зокрема, поняття «безпечна поведінка» розглядається як крізь призму ризик-менеджменту, профілактики небезпечних дій, формування навичок відповідального вибору й особистісної саморегуляції, так і з погляду соціально-психологічних механізмів безпечної поведінки, її зв'язку з моральними орієнтаціями, ціннісними настановами та здатністю діяти конструктивно у кризових обставинах. Тому узагальнення й систематизація існуючих теоретичних підходів є важливим кроком до розуміння сутності поняття «безпечна поведінка» та визначення шляхів її формування.

Концептуалізація поняття «безпечна поведінка» у зарубіжній і вітчизняній науково-психологічній літературі вимагає аналізу змістовної сутності категорій «поведінка» та «безпека». Зокрема, поведінка часто розглядається як форма активності особистості. На думку Б. Ворник, поведінка – це сукупність зовнішніх і внутрішніх дій людини, спрямованих на досягнення певних цілей, задоволення потреб або адаптацію до навколишнього середовища. Вона є проявом життєвої активності особистості, яка формується під впливом мотивів, цінностей, установок і досвіду. Поведінка відображає взаємозв'язок між свідомістю та діяльністю, поєднуючи як усвідомлені, так і автоматизовані реакції [14]. Таким чином, поведінка є способом самореалізації та взаємодії людини зі світом.

Поведінка часто розглядається і як психічно зумовлений процес. Так, у працях Т. Дівенко поведінка розглядається як результат складної взаємодії когнітивних, емоційних і вольових процесів, що визначають реакцію людини на зовнішні та внутрішні стимули. Вона відображає не лише безпосередні дії, а й

наміри, очікування, оцінку ситуації та можливі наслідки. Поведінка є зовнішнім виразом внутрішнього психічного стану, а її структура охоплює мотиваційний, цільовий і виконавчий компоненти. У цьому контексті поведінка постає як прояв психічної активності, що має свідомий і цілеспрямований характер [24].

Поведінка людини як соціальне явище, на думку Г. Богданової, означає, що вона формується в процесі соціалізації і є відображенням норм, цінностей та традицій суспільства. Вона регулюється соціальними очікуваннями, моральними принципами та ролями, які індивід засвоює у взаємодії з іншими. Через свою поведінку людина виражає своє ставлення до соціального середовища, демонструє рівень відповідальності, культури та етичної зрілості. Тому поведінка – це не лише індивідуальний акт, а й соціально зумовлений спосіб існування особистості в сучасному суспільстві [6].

За словами М. Варія, поведінку можна розглядати і як адаптивний механізм. При цьому поведінка виконує функцію адаптації людини до змінних умов середовища, дозволяючи забезпечити її виживання, безпеку, а також психологічну рівновагу. Вона є результатом взаємодії потреб, можливостей і зовнішніх вимог, спрямованих на досягнення балансу між внутрішнім станом і зовнішніми обставинами. Адаптивна поведінка проявляється у здатності людини приймати адекватні рішення, долати труднощі та змінювати стратегії дії залежно від ситуації. Тому поведінка стає основним інструментом взаємодії особистості з середовищем і показником її психологічної зрілості [11].

Іншою складовою поняття «безпечна поведінка» є категорія «безпека», яку часто трактують як стан захищеності. Зокрема, Л. Карнаух стверджує, що безпека – це стан захищеності особистості, суспільства чи держави від внутрішніх і зовнішніх загроз, які можуть завдати шкоди життю, здоров'ю, психічному або соціальному благополуччю. Вона передбачає наявність умов, що мінімізують ризики виникнення небезпеки, а також здатність людини чи системи своєчасно реагувати на потенційні загрози. У психологічному аспекті безпека тісно пов'язана з відчуттям стабільності, довіри, контролю над ситуацією. Тому безпека – це не лише об'єктивний стан, а й суб'єктивне переживання впевненості особистості у власному захисті й захищеності [34].

На думку П. Левченко, безпека виступає і як соціально-психологічна категорія. При цьому безпека розглядається як інтегративна соціально-психологічна характеристика, що відображає рівень гармонійної взаємодії людини з довкіллям, охоплює усвідомлення ризиків, розвиток відповідальної поведінки та вміння підтримувати емоційну рівновагу у складних обставинах. Безпека в цьому сенсі означає не лише фізичну недоторканність, а й збереження психічної стабільності та соціальної підтримки. Її сутність полягає у здатності людини зберігати цілісність і функціональність у ситуаціях загрози [48].

Безпека як динамічний процес у працях Т. Поніманської означає, що це не статичний стан, а динамічний процес постійного виявлення, попередження та подолання небезпек, який потребує активної участі суб'єкта. Вона формується у взаємодії між особистістю, соціальним середовищем і системою зовнішніх обставин. Її забезпечення передбачає розвиток адаптивних і копінг-стратегій, що дають змогу людині ефективно долати стрес і зберігати внутрішню рівновагу. Відтак безпека постає результатом безперервного процесу саморегуляції та свідомої поведінки особистості в умовах ризику [67].

За словами П. Атаманчука, безпека належить до базових людських потреб і становить фундамент життєдіяльності, поряд із фізіологічними та соціальними потребами. Вона виступає ціннісним орієнтиром, який визначає поведінку, вибір і життєві стратегії особистості. Відчуття безпеки забезпечує психологічний комфорт, стабільність і можливість розвитку в умовах передбачуваності. Коли ця потреба порушується, людина переживає тривогу, невпевненість, а отже, знижується її здатність до ефективного функціонування [2].

Безпека у сучасних дослідженнях розглядається і як результат взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів. Зокрема, безпека особистості, на думку Г. Коваль, визначається поєднанням зовнішніх умов – соціальних, економічних, екологічних, військових – та внутрішніх ресурсів людини, таких як стресостійкість, самоусвідомлення, адаптивність. Вона виникає тоді, коли людина здатна мобілізувати власні сили й використовувати доступні соціальні ресурси для подолання небезпеки. Психологічна складова безпеки забезпечує здатність до адекватного сприйняття ризику, раціональної оцінки ситуації та

прийняття ефективних рішень. Тому безпека – це комплексне явище, в якому поєднуються індивідуальні, соціальні й довкіллієві детермінанти [15].

Змістовне поєднання категорій «поведінка» і «безпека» уможливорює концептуалізацію поняття «безпечна поведінка». Зокрема, у працях О. Голубова безпечна поведінка визначається як система свідомих дій і стратегій особистості, спрямованих на збереження життя, здоров'я та психічного благополуччя в умовах потенційних або реальних загроз. Вона передбачає усвідомлення ризиків, оцінку наслідків власних вчинків і вибір найоптимальніших способів реагування. Така поведінка формується на основі відповідних знань, навичок саморегуляції, відповідальності та критичного мислення. Безпечна поведінка є проявом зрілої особистості, здатної до адекватного самозахисту та турботи про інших у небезпечних та кризових ситуаціях повсякдення [14].

Безпечна поведінка розглядається Л. Карнаух як соціально й психологічно обумовлена форма активності людини, що забезпечує уникнення загроз фізичному, психічному та соціальному благополуччю. Вона передбачає дотримання норм, правил і цінностей, спрямованих на мінімізацію ризиків у повсякденному житті [34]. Її сутність полягає у гармонійному поєднанні індивідуальної відповідальності, соціальної обачності та емоційної стійкості. Тому безпечна поведінка відображає здатність особистості діяти розсудливо, прогнозувати наслідки й контролювати власні реакції у стресових ситуаціях.

За словами В. Гвозд'ї, безпечна поведінка – це інтегрована характеристика особистості, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, спрямовані на збереження власної цілісності та життєдіяльності. Вона формується під впливом соціального досвіду, виховання та психологічної культури людини. Безпечна поведінка проявляється у здатності передбачати небезпеку, оцінювати ризики та приймати зважені рішення в критичних умовах. Вона є показником високого рівня самосвідомості та сформованої системи цінностей, орієнтованих на життя і благополуччя [17].

Безпечна поведінка трактується Е. Арустамовим як здатність особистості ефективно взаємодіяти із середовищем у ситуаціях небезпеки, забезпечуючи збереження власних ресурсів і ресурсів соціуму. Вона охоплює усвідомлення

меж власних можливостей, дотримання правил безпеки, готовність до відповідальних рішень у кризових умовах. Формування безпечної поведінки відбувається через розвиток емоційної стабільності, критичного мислення та адаптивних копінг-стратегій. Така поведінка є не лише індивідуальним захистом з боку конкретної особистості, а й елементом колективної безпеки [1].

Безпечна поведінка, на думку М. Тутової, – це психологічної готовності особи до конструктивного реагування на загрозові події, що потенційно можуть завдати шкоди. Вона полягає у вмінні своєчасно розпізнавати небезпеку, знижувати рівень стресу й обирати найбільш ефективні дії для уникнення ризиків. Безпечна поведінка особи базується на поєднанні знань, емоційної саморегуляції та практичних навичок подолання труднощів. Її сформованість – показник психологічної зрілості, відповідальності, життєстійкості людини [85].

Отож безпечну поведінку визначимо як свідомо організовану систему дій, спрямовану на забезпечення особистої й соціальної безпеки в умовах підвищеної небезпеки або невизначеності. Вона передбачає активне використання людиною стратегій самозбереження, профілактики ризиків і раціонального прийняття рішень. Така поведінка формується у процесі навчання, соціального досвіду та психологічної підготовки. Безпечна поведінка є важливою складовою соціальної компетентності, що дає змогу людині зберігати стабільність, самоконтроль і здатність діяти ефективно навіть у кризових умовах.

Услід за О. Романчук стверджуємо, що значення безпечної поведінки в умовах війни полягає у забезпеченні фізичного, психологічного та соціального захисту людини від численних ризиків і загроз, які виникають у кризових ситуаціях. У воєнний час безпечна поведінка допомагає мінімізувати небезпеку для життя та здоров'я, знижує рівень стресу і тривожності, а також сприяє збереженню психічної стабільності та адекватності дій. Вона забезпечує здатність особистості ухвалювати раціональні рішення у небезпечних умовах, правильно оцінювати ризики та ефективно взаємодіяти з іншими людьми, що особливо важливо для колективної безпеки. Крім того, її розвиток сприяє формуванню внутрішніх ресурсів особистості – стресостійкості, самоконтролю,

усвідомленості та відповідальності за власні дії і дії оточуючих, що є чинниками виживання та збереження соціальної стабільності під час воєнних загроз [75].

Найвідомішим у концептуалізація поняття «безпечна поведінка» у зарубіжній психології є психоаналітичний підхід, який розглядає таку поведінку як прояв дії внутрішніх психічних захисних механізмів, що допомагають людині знижувати рівень тривоги, уникати небезпеки та підтримувати психічну рівновагу. Згідно із З. Фройдом, безпечна поведінка виникає як реакція особистості на внутрішні конфлікти і загрози зовнішнього середовища, причому вона є результатом складної взаємодії свідомих і несвідомих процесів. Людина в умовах небезпеки автоматично чи свідомо використовує механізми захисту, такі як уникнення, раціоналізація, проєкція або сублимація, щоб знизити напруження і відновити почуття безпеки [11].

Л. Карамушка підкреслює, що безпечна поведінка не обмежується фізичними діями, вона охоплює також внутрішні психологічні стратегії, які допомагають впоратися зі страхом і тривогою. Така поведінка є своєрідним балансом між потребою у самозбереженні і прагненням до самовираження, оскільки захисні механізми дають змогу людині діяти в межах психологічної стабільності. Вчений також вказує на значення раннього досвіду, формування особистості і типів темпераменту у виробленні моделей безпечної поведінки. Наприклад, тривожні особи можуть проявляти підвищену обережність і схильність до уникання ризиків, а більш врівноважені здатні контролювати страхи і діяти цілеспрямовано навіть у небезпечних ситуаціях [33].

Важливим є усвідомлення того, що безпечна поведінка формується в умовах постійного взаємодії між внутрішніми захисними ресурсами та вимогами зовнішнього середовища. Психоаналітичний підхід дає змогу пояснити, чому одні люди під час загроз швидко адаптуються і приймають ефективні рішення, тоді як інші проявляють паралізуючу тривогу або непродуктивну уникаючу поведінку. Він також наголошує на ролі внутрішньої психічної структури особистості, рівня самосвідомості та здатності до саморефлексії. Безпечна поведінка, з цієї точки зору, є наслідком поєднання внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов, що впливають на її психічний стан.

Крім того, В. Крайнюк підкреслює значення індивідуальних відмінностей, включаючи характер, темперамент і минулі травми, у формуванні моделей реагування на небезпеку. Особистість постійно коригує свою поведінку через несвідомі процеси, що допомагають адаптуватися до стресових і небезпечних обставин. Таким чином, безпечна поведінка за психоаналітичним підходом розглядається як складна інтеграція внутрішніх захисних механізмів, усвідомлених дій і процесів адаптації, що дає змогу людині зберегти психічну рівновагу та ефективність у кризових ситуаціях [43].

Когнітивно-біхевіоральний підхід трактує безпечну поведінку як систему засвоєних моделей дій, які формуються через навчання, спостереження та корекцію поведінкових реакцій у потенційно небезпечних ситуаціях. Згідно з цим підходом, поведінка людини є результатом взаємодії її когнітивних структур, установок, переконань і досвіду, що визначають вибір реакції на зовнішні стимули. Безпечна поведінка формується через повторення позитивних моделей, наслідування адекватних зразків і поступове формування умовних навичок самозахисту. У цьому підході акцент робиться на спостереженні за наслідками власних і чужих дій, що дає змогу коригувати майбутню поведінку і уникати ризикованих ситуацій. Когнітивні компоненти включають усвідомлення небезпеки, оцінку ризиків та планування дій, а біхевіоральні (поведінкові) – практичне виконання дій, що забезпечують безпеку.

Н. Кулалаєва підкреслює важливість тренувань, навчальних програм, симуляційних вправ і моделювання ситуацій загрози для формування стійких моделей безпечної поведінки. Він пояснює, чому люди, які мають схильність до аналізу ситуації та застосування раціональних стратегій, демонструють вищу ефективність у кризових умовах. Важливим є також поєднання когнітивного навчання з формуванням адаптивних реакцій на емоційні стимули, що дає змогу зменшити паніку і тривогу. Акцентується на поетапному засвоєнні знань, формуванні алгоритмів поведінки та постійному удосконаленні навичок через практику, а також підкреслюється значення мотивації особи, самоконтролю і самооцінки у процесі вибору безпечних дій [46].

Особистісно-орієнтований підхід розглядає безпечну поведінку як прояв особистісної зрілості, відповідальності, саморегуляції та усвідомлення цінності життя. Згідно з цим підходом, здатність людини діяти безпечно формується на основі розвитку ціннісних орієнтацій, моральних принципів і соціально значущих мотивів. Безпечна поведінка є результатом інтеграції внутрішніх якостей особистості, включаючи самоконтроль, емоційну стабільність і здатність прогнозувати наслідки власних дій. Підкреслюється, що безпека не обмежується зовнішніми діями, вона охоплює внутрішню готовність і відповідальне ставлення до життя. Людина, що володіє високим рівнем особистісної зрілості, здатна зберігати психологічну рівновагу в стресових умовах, приймати зважені рішення і діяти ефективно навіть у критичних ситуаціях.

В. Роменець наголошує на важливості саморозвитку, рефлексії та усвідомленої діяльності для формування безпечних моделей поведінки, а також пропонує враховувати індивідуальні особливості, соціальні та культурні чинники, які впливають на вибір стратегії безпечної поведінки. Він акцентує на значенні внутрішньої мотивації і цінностей у прийнятті рішень, пов'язаних із ризиком. Формування безпечної поведінки розглядається як процес розвитку внутрішніх ресурсів особистості, здатності контролювати імпульси та оцінювати наслідки дій. Така поведінка є показником соціальної зрілості і відповідальності, оскільки передбачає усвідомлене дотримання правил безпеки [59].

Екзистенційно-гуманістичний підхід акцентує увагу на усвідомленому виборі особою поведінки, відповідальності за власне життя та здатності діяти в небезпечних умовах, зберігаючи внутрішню свободу та гідність. На думку В. Панка, безпечна поведінка є результатом свідомого вибору людини, її ціннісних орієнтацій, усвідомлення життєвих цілей, моральної відповідальності. Вона передбачає не лише фізичний захист, а й збереження психологічної автономії, самоповаги та внутрішньої рівноваги в умовах ризику [64].

І. Волженцева підкреслює значення особистісного потенціалу, свободи вибору і творчого підходу до вирішення кризових ситуацій. Безпечна поведінка розглядається як прояв цілісності особистості, її здатності діяти свідомо, враховуючи етичні та соціальні аспекти власних дій. Вказане виділяє внутрішню

мотивацію і прагнення до самореалізації як ключові чинники, що визначають рівень відповідальності та обачності, і наголошує на важливості усвідомленого ставлення до ризику і здатності оцінювати наслідки дій для себе та оточення. Безпечна поведінка в цьому контексті є результатом інтеграції цінностей, переконань, досвіду і здібностей особистості [71].

Соціально-психологічний підхід до концептуалізації безпечної поведінки акцентує увагу на значенні соціального контексту, групових норм, комунікації та соціальної підтримки у формуванні відповідних моделей дій. Згідно з цим підходом, поведінка людини не можна розглядати у відриві від соціального середовища, оскільки саме взаємодія з іншими людьми визначає ефективність та адекватність її дій у небезпечних ситуаціях. Групові норми і правила безпеки формують базові моделі поведінки, які індивід засвоює через спостереження, участь у колективних процесах та соціалізацію. Соціальна підтримка виступає важливим чинником, що зменшує рівень тривоги і підвищує впевненість у власних діях, сприяючи адаптивності у кризових умовах. Комунікація дає змогу обмінюватися інформацією про потенційні загрози, коригувати дії та координувати колективні зусилля для підвищення рівня безпеки.

Л. Орбан-Лембрик підкреслює важливість навчання особи груповим стратегіям взаємодії, навичок командної роботи та розвитку соціальної компетентності. Безпечна поведінка в цьому контексті є результатом поєднання особистісних ресурсів і зовнішніх соціальних факторів, що впливають на оцінку ризиків і прийняття рішень. Вона проявляється у здатності людини дотримуватися соціальних правил, підтримувати інших і діяти відповідно до моральних та етичних норм. Вказане дає змогу пояснити різницю в ефективності безпечної поведінки між людьми, які мають високий рівень соціальної інтеграції, і тими, хто діє ізольовано або ігнорує соціальні сигнали [57].

Соціально-психологічний аналіз, проведений П. Левченко, показує, що колективна підтримка, довіра до оточення та ефективна комунікація значно підвищують шанси на адекватне реагування у небезпечних ситуаціях. Також акцентується на розвитку навичок міжособистісної взаємодії, здатності до співпраці, активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів. Слід

враховувати, що безпечна поведінка формується на стику індивідуальних характеристик особи та соціальних очікувань, і постає інтеграцією особистісної відповідальності, соціальної обачності та колективної відповідальності, що забезпечує адаптивність у критичних умовах. Вказане також пояснює, чому люди, які отримують активну підтримку з боку спільноти, демонструють більш ефективну і стабільну безпечну поведінку [48].

Копінг-підхід трактує безпечну поведінку як систему адаптивних стратегій подолання стресових і кризових ситуацій, спрямованих на збереження фізичного та психічного здоров'я. Згідно з цим, безпечна поведінка формується через активне використання ресурсів особистості для зниження тривоги, регулювання емоційного стану та адекватного реагування на небезпечні обставини. Вона охоплює стратегічне планування дій, оцінку ризиків, обрання найбільш ефективних способів самозахисту і взаємодії з оточенням.

На думку О. Чалої, копінг-підхід дає змогу пояснити, чому одні люди під час кризових ситуацій швидко відновлюють контроль над емоціями і діють ефективно, тоді як інші піддаються паніці або демонструють деструктивні реакції. Безпечна поведінка формується через навчання, тренування, досвід подолання стресових ситуацій і розвиток адаптивних навичок. Вона охоплює вміння аналізувати ситуацію, обирати оптимальні дії і прогнозувати наслідки власних рішень. Копінг-підхід підкреслює, що безпечна поведінка є інтеграцією внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх обставин [88]. Вона забезпечує збереження психічної рівноваги, здатність до самозахисту, ефективну взаємодію.

Представники психолого-педагогічного підходу розглядають процес цілеспрямованого формування безпечної поведінки через навчання, тренінги, профілактичні програми та розвиток навичок самозахисту. Стверджується, що безпечна поведінка не є природною рисою, а результатом систематичного впливу педагогічних і психологічних методів. Вона формується через засвоєння знань про ризики, правила безпеки, способи запобігання небезпеці та адаптивні моделі реагування. Підкреслюється роль інтерактивних методів навчання, тренінгів і симуляцій у розвитку практичних навичок безпечної поведінки.

Важливим постає формування у учасників здатності до аналізу ситуацій, прогнозування наслідків і прийняття раціональних рішень.

За словами М. Тутової, психолого-педагогічний підхід дає змогу систематично оцінювати рівень сформованості навичок, проводити корекцію та підвищувати ефективність навчальних програм. Важливим є також поєднання теоретичного навчання з практичними вправами, що забезпечує формування стійких моделей поведінки. Безпечна поведінка, сформована таким чином, забезпечує готовність до самозахисту, адекватне реагування на загрози та підтримку психофізіологічного благополуччя. Все це дає змогу створювати програми підвищення безпеки для різних вікових груп і професійних категорій. Підкреслюється значення регулярної практики, закріплення навичок і розвитку внутрішніх ресурсів, що дає змогу формувати у людей критичне мислення, відповідальність та здатність до усвідомленого вибору дій [85].

Безпечна поведінка є складним багатифункціональним феноменом, що інтегрує фізичні, психологічні й соціальні аспекти діяльності людини (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1

Функції безпечної поведінки людини

Функція	Характеристика
Захисна функція	Забезпечує фізичний і психічний захист особистості від небезпеки, травм та стресових ситуацій. Дає змогу передбачати ризики, уникати небезпечних обставин і зменшувати наслідки непередбачуваних подій. Охоплює розвиток навичок самозахисту особистості та її адекватного реагування на загрози.
Регулятивна функція	Забезпечує координацію дій особистості відповідно до зовнішніх умов та вимог середовища. Передбачає контроль за поведінкою, прогнозування наслідків дій та прийняття зважених рішень. Сприяє адаптації до змінних умов і формуванню внутрішніх правил безпечної поведінки.
Адаптивна функція	Спрямована на ефективну адаптацію до різних небезпечних ситуацій. Формує гнучкість поведінкових реакцій, швидке реагування на загрози та використання ресурсів для підтримки стабільності. Підвищує стресостійкість і знижує негативний вплив небезпечних факторів на психофізичний стан.
Соціальна функція	Забезпечує взаємний захист, кооперацію та дотримання соціальних норм у групі. Сприяє формуванню моделей взаємодії, розвитку комунікативних навичок та відповідальності за дії інших. Підвищує ефективність колективних дій і підтримує безпеку групи.
Пізнавальна функція	Дає змогу аналізувати, оцінювати та прогнозувати потенційні загрози. Формує знання про правила безпеки та стратегії дій, розвиває критичне мислення. Сприяє підвищенню усвідомленості та самоконтролю, що є основою ефективної безпечної поведінки.

Як бачимо, безпечна поведінка забезпечує захист особистості від небезпек, сприяє адаптації до кризових і стресових ситуацій, формує внутрішню регуляцію та розвиток усвідомлених стратегій реагування. Безпечна поведінка також є показником соціальної відповідальності та здатності до ефективної взаємодії з оточенням, оскільки охоплює дотримання соціальних норм, взаємну підтримку та кооперацію дій. Крім того, вона сприяє розвитку пізнавальних і критичних навичок, самоконтролю та усвідомлення наслідків власних дій.

Отже, концептуалізація поняття «безпечна поведінка» у зарубіжній та вітчизняній науково-психологічній літературі демонструє багатоплановий та інтегративний підхід до його вивчення, що охоплює психічні, поведінкові та соціальні аспекти діяльності особистості. Дослідники акцентують увагу на когнітивно-біхевіоральних моделях, ролі копінг-стратегій, психофізіологічних механізмах регуляції поведінки та впливі стресових факторів на прийняття рішень. Інші наукові підходи розглядають безпечну поведінку як інтеграцію соціально-психологічних та психолого-педагогічних чинників, підкреслюючи значення тренінгових технологій, соціальної підтримки та професійної компетентності у її формуванні. Загалом безпечна поведінка трактується як цілісна система дій та стратегій, спрямованих на збереження фізичного і психічного здоров'я, адаптацію до ризиків та ефективну взаємодію з оточенням.

1.2. Копінг-стратегії як захисний механізм поведінки особистості під час військових загроз

В умовах воєнних конфліктів, соціальної нестабільності та постійного відчуття небезпеки зростає потреба у психологічних механізмах особистості, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги та ефективне подолання стресу. Одним із важливих ресурсів психічного захисту людини в екстремальних умовах виступають копінг-стратегії – усвідомлені способи реагування на загрозливі ситуації, спрямовані на зниження емоційної напруги, адаптацію до стресових обставин і відновлення контролю над поведінкою. Під час військових загроз ці

стратегії набувають особливого значення, адже від їх сформованості залежить здатність особи зберігати психологічну стійкість, ухвалювати раціональні рішення, підтримувати соціальні зв'язки та уникати деструктивної поведінки.

Зазначимо, що історія дослідження копінг-стратегій розпочалася з впровадження цього поняття Л. Мерфі, який визначав копінг як готовність особистості вирішувати життєві проблеми, спрямовану на подолання складних обставин і зниження емоційного стресу. Вперше класичне розуміння копінгу акцентувало увагу на здатності людини формувати засоби психологічного самозахисту в умовах небезпеки. Реакції на стресові ситуації можуть бути як довільними, так і мимовільними. Довільні реакції передбачають присутність вольового контролю, коли індивід свідомо приймає рішення. Мимовільні реакції людини, навпаки, обумовлені вродженими особливостями, темпераментом чи закріпленим досвідом, що не потребує свідомого регулювання [19].

Поняття стресу було вперше введено У. Кенноном, який описав його як викликане емоційне напруження, що стимулює реакцію «боротьба або втеча». Пізніше Г. Сельє розширив це визначення, виділивши дистрес і еустрес. Дистрес характеризується як руйнівний для організму стрес, тоді як еустрес підтримує організм у тонусі і може виникати навіть у відповідь на позитивні події. Ці класичні уявлення про стрес були важливим підґрунтям для подальшого розвитку концепції копінг-стратегій. Р. Лазарус переосмислив поняття стресу в рамках когнітивної психології, запропонувавши його визначення як дискомфорт, що виникає при дисгармонії між індивідуальним сприйняттям ситуації та ресурсами, доступними для її подолання. Людина сама оцінює ситуацію як стресову, і саме ця когнітивна оцінка визначає стресогенність події. Р. Лазарус і С. Фолкман розробили модель, у якій особа оцінює рівень стресогенності та свої можливості впоратися з ситуацією, формуючи відповідні стратегії подолання [9].

Як доводить О. Донець, копінг-стратегії розглядаються як найбільш зрілі прояви Его-процесу і формують високий рівень адаптивного розвитку особистості. Вони є свідомими, цілеспрямованими та регульованими, що дає змогу людині активно взаємодіяти із стресовою ситуацією та обирати найбільш ефективні шляхи її подолання [26]. На відміну від копінгу, захисні механізми

виконують підсвідомі функції, що не завжди спрямовані на свідоме вирішення проблеми, а переважно – на тимчасове зменшення психологічного дискомфорту.

З точки зору психоаналітичної теорії, як копінг, так і захисні механізми організовані ієрархічно. К. Меннінгер відносить найнижчий рівень до регресії, тоді як Н. Хаан використовує поняття фрагментації та розпаду особистості. Захисні механізми забезпечують захист Я-концепції, блокуючи інформацію, яка потенційно може загрожувати стабільності самооцінки. Вони зменшують інтенсивність впливу травматичних подій і спрямовані на тимчасове збереження психологічного благополуччя, проте при надмірній активності можуть провокувати дизадаптацію та дезорганізацію особистості [19].

За словами Н. Родіної, копінг відрізняється від захисних механізмів тим, що є більш свідомим процесом. Він передбачає добровільне використання певних стратегій для вирішення проблеми, орієнтоване на логіку та особисті цінності. Захисні механізми, у свою чергу, формують реакцію на стрес автоматично, підсвідомо, і людина часто перебуває в «заручниках» власного сприйняття ситуації. Деякі дослідники інтерпретують копінг як контрольовані людиною варіанти психологічного захисту, що дає змогу перевести підсвідоме на свідомий рівень. Інші ж вчені виступають проти об'єднання цих явищ, аргументуючи, що копінг може бути як свідомим, так і несвідомим, тоді як захисний механізм зазвичай є несвідомим [37].

З. Фройд запропонував два способи подолання тривоги: активну взаємодію з нею та пасивну зміну сприйняття підсвідомістю. Тут можна провести паралель з моделлю Р. Лазаруса, де основний поділ копінг-стратегій відбувається на орієнтовані на проблему та орієнтовані на емоції. А. Фройд вважала, що захисні механізми особистості розвиваються в процесі навчання і є індивідуальними, характеризуючи рівень її адаптованості. Вона розділила їх на перцептивні, інтелектуальні та рухові, загалом виділяючи 15 механізмів, серед яких найбільш відомі: витіснення, регресія, формування реакції, ізоляція, проекція, інтроекція, боротьба «Я» з самим собою, сублімація та інші [11].

Дослідник Дж. Вейлант систематизував захисні механізми як інтрофізичні засоби адаптації, класифікуючи їх за чотирма рівнями. Він підкреслював, що

захисні механізми не завжди патологічні і часто можуть виступати як здорові адаптаційні стратегії. Науковець Н. Хаан у рамках его-орієнтованого підходу виділяє три модальності Его-процесу: копінг, захист, фрагментація. Копінг, на думку цих вчених, характеризується наявністю цілі та можливості вибору, орієнтований на логіку та самовираження. Захист проявляє ригідність та спотворення сприйняття реальності. Фрагментація ж постає найнижчим рівнем, виражаючи автоматизм, афективну та ірраціональну поведінку [19].

Вчений Н. Хаан виділяє чотири основні функції его-механізмів. На його думку, когнітивна функція охоплює сортування, символізацію та ототожнення сенсу. Функція рефлексивного сприйняття охоплює відстрочені реакції та сенситивність. Функція фокусування уваги забезпечує селективність свідомості. Регуляція афективних імпульсів передбачає диверсифікацію, трансформацію та обмеження емоційних проявів. Копінг відповідає найвищому рівню Его-механізмів і дає змогу людині логічно вирішувати проблеми, приймати рішення відповідно до власних інтересів та особистісних цінностей [56].

Ранні підходи до вивчення копінг-поведінки включали орієнтовану теорію К. Меннінгера, в якій копінг розглядався як механізм зниження внутрішнього напруження. К. Меннінгер аналізував різні копінг-механізми, виділяючи найбільш адаптивні та патологічні.

Его-орієнтована теорія А. Фройд і Д. Вайланта трактувала копінг через призму захисних механізмів психіки, що виступають підґрунтям психічної стабільності особистості. Теорія рис визначала копінг як сукупність особистісних характеристик, що впливають на реакцію індивіда на стрес. Найширше поняття копінгу запропоноване Р. Лазарусом, який визначав його як засоби психологічного захисту, що формують поведінку людини в певних умовах. Копінг-стратегії виробляються під впливом психотравмуючих подій і включають різні внутрішні та зовнішні ресурси. Важливими чинниками вибору копінгу є «Я-концепція», локус контролю, емпатія, духовність, матеріальний та соціальний статус. Інтернальний локус контролю визначає здатність особистості контролювати своє життя та відповідати за наслідки своїх дій, що підвищує ефективність адаптивної поведінки [71].

Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють вісім основних копінг-стратегій: планування вирішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, а також дистанціювання та уникнення. Ці стратегії групуються за активною участю у вирішенні проблеми, контролем емоційного стану, униканням ситуації та пошуком зовнішньої підтримки. Дослідження показали, що під час стресових ситуацій люди застосовують кілька стратегій одночасно, вибір яких визначається як особистісними, так і ситуаційними факторами [11].

Р. Моос і Д. Шеффер виділили три стратегії копінг-поведінки особи: фокусування на поведінці, фокусування на проблемі та фокусування на емоціях, підкреслюючи взаємодію стресорів, ресурсів і життєвих змін у формуванні адаптивних реакцій. Дослідники С. Перін і Дж. Шулер запропонували класифікацію стратегій за зміною проблеми, зміною сприйняття та керуванням емоційним дистресом, використовуючи метод інтерв'ю для діагностики. Вчені Е. Фрайденберг і Р. Льюїс вивчали підліткові копінг-стратегії, розділяючи їх на продуктивні, соціальні та непродуктивні. Є. Ільїн виділяє емоційно-проблемний, емоційно-фокусований та проблемно-фокусований копінг, а також когнітивно-поведінковий внутрішній і зовнішній копінг, що визначає ефективність адаптації. Психоаналітична перспектива розрізняє копінг і захисні механізми «Я», які організовані ієрархічно, де регресія або фрагментація відноситься до нижчих рівнів, а копінг до найвищого рівня розвитку «Его» [77].

Дослідник Н. Хаан виділяє три модальності его-процесу: копінг, захист та фрагментацію, при цьому копінг характеризується наявністю цілі та свідомого вибору, регулюється людиною і спрямований на логічне вирішення проблеми. На його думку, захисні механізми ригідні та можуть спотворювати сприйняття, тоді як фрагментація проявляється автоматично і афективно. Наявність в особі інтернального локусу контролю сприяє розвитку проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як екстернальний локус контролю може призводити до емоційно-центрованого уникання та вивченої безпорадності [72].

У результаті аналізу можна зробити висновок, що поняття копінг-стратегій еволюціонувало від первинного визначення як готовності вирішувати життєві

проблеми до складних моделей, що включають когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Сучасні дослідження підкреслюють комплексність цього процесу, багатофакторність впливів і значення особистісних ресурсів, соціальної підтримки та життєвого досвіду у формуванні адаптивної поведінки. Копінг-стратегії забезпечують регуляцію емоцій, контроль поведінки, адаптацію до стресових умов і підтримку психічного благополуччя, тим самим визначаючи напрями подальших досліджень цього феномену у психології.

В. Нестеренко доводить, що вибір поведінки у стресових ситуаціях при копінг-стратегіях визначається багатьма внутрішніми і зовнішніми чинниками, які взаємодіють між собою, формуючи індивідуальну модель реагування. Одним із важливих факторів є «Я-концепція», яка відображає цілісне уявлення людини про себе, свої можливості. Від того, наскільки поведінка відповідає власному самоставленню, соціальному статусу, матеріальному становищу, духовним та вольовим особливостям, залежить вибір тієї чи іншої стратегії подолання стресу. Людина схильна обирати такі копінг-стратегії, які відповідають її цінностям, соціально прийнятні та ефективні у конкретних обставинах [56].

Важливим фактором копінг-поведінки, за словами Л. Кузнецової, є локус контролю, що визначає спосіб взаємодії людини із стресовою ситуацією. Так, інтернальний локус контролю характеризується усвідомленою відповідальністю за свої дії, здатністю планувати, аналізувати та реалізовувати рішення, спрямовані на активне вирішення проблеми. Такий тип локусу контролю забезпечує розвиток адаптивних копінг-стратегій особистості, що передбачають безпосереднє втручання в ситуацію та управління її наслідками. Екстернальний локус контролю, навпаки, орієнтований на дистанціювання від проблеми, уникнення ситуації або покладання відповідальності на зовнішні чинники, що часто призводить до пасивних моделей поведінки [44].

А. Коваленко доводить, що копінг-ресурси особи виступають базою для ефективного вибору нею стилю поведінки. До них належать особистісні ресурси, серед яких «Я-концепція», інтернальний локус контролю, когнітивні здібності, афіліації та здатність до емпатії. Позиція людини до навколишнього світу, духовність і ціннісно-мотиваційна структура також впливають на стратегії

подолання стресу. Соціальні ресурси, такі як наявність підтримуючого оточення, здатність шукати, приймати та надавати соціальну допомогу, суттєво підвищують ефективність адаптивних копінг-стратегій. Вибір копінг-стратегії залежить також від когнітивних ресурсів особистості, таких як здатність до аналізу ситуації, планування дій та переосмислення стресових подій. Когнітивні ресурси дають змогу трансформувати стресову ситуацію у потенційно контрольований процес, знижуючи негативний вплив стресорів. Афіліації та соціальні зв'язки сприяють зменшенню психологічного навантаження, оскільки людина отримує емоційну підтримку та практичну допомогу [37].

Що стосується видів копінг-стратегій, то найвідомішими є виокремлені Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Вісім основних копінг-стратегій, запропонованих цими вченими, можна умовно поділити на чотири групи, що відрізняються за способом взаємодії з проблемою та ступенем активності індивіда.

Перша група охоплює стратегії активного вирішення проблеми, до яких належать планування вирішення проблеми, конфронтуючий копінг та прийняття відповідальності. Планування вирішення проблеми передбачає свідоме вивчення обставин, аналіз можливих варіантів дій, формування чіткого плану та поступове його реалізування. Ця стратегія дає змогу людині систематизувати інформацію, оцінити ресурси та розробити оптимальні шляхи впливу на ситуацію. Конфронтуючий копінг передбачає активні зусилля для зміни ситуації, готовність до ризику та певну міру агресивності, якщо це необхідно для досягнення бажаного результату. Все це демонструє високий рівень внутрішньої мотивації та орієнтації на контроль особи ситуації. Прийняття відповідальності охоплює визнання власної ролі у виникненні проблеми та усвідомлення наслідків рішень, що приймаються, що сприяє розвитку особистісної зрілості.

Друга група об'єднує стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки. Самоконтроль полягає у вольовій регуляції емоційних реакцій та поведінки, усвідомленні впливу стресової ситуації на себе та опрацюванні внутрішніх переживань. Ця стратегія дає змогу уникати імпульсивних дій та підтримує стабільність психічного стану, що важливо для прийняття раціональних рішень. Позитивна переоцінка передбачає пошук переваг і можливостей у стресовій

ситуації, зміну сприйняття проблеми через оптимістичну або конструктивну інтерпретацію подій. Така стратегія сприяє збереженню психологічної рівноваги та розвитку стресостійкості, допомагає трансформувати негативний досвід у джерело особистісного зростання.

Третя група охоплює стратегії дистанціювання та уникнення. Так, дистанціювання характеризується когнітивними зусиллями, спрямованими на зменшення значущості стресової ситуації, зміну фокусу уваги на інші об'єкти або аспекти життя, що дає змогу тимчасово знизити психологічний тиск. Уникнення або «втеча від проблеми» передбачає відмову від активних дій, ігнорування або відхід від стресової ситуації. Ці стратегії характерні для осіб з екстернальним локусом контролю, коли відсутність внутрішніх ресурсів або віра у неможливість змінити обставини спонукає до пасивної поведінки. Вони можуть тимчасово зменшувати психологічний дискомфорт, проте при тривалому використанні здатні провокувати ескапізм, формувати адиктивні звички та знижувати ефективність адаптації.

Четверта група охоплює стратегію пошуку соціальної підтримки, яка не передбачає безпосередньої зміни проблемної ситуації, але дає змогу людині залучати інших для подолання стресу. Це може включати звернення за порадою, отримання емоційної підтримки або спільне вирішення проблеми. Стратегія соціальної підтримки допомагає розділити відповідальність, зменшити тиск на особистість та підвищити ефективність адаптивних реакцій. Соціальна підтримка виступає важливим ресурсом для корекції емоційного стану та забезпечення психологічної стабільності в кризових умовах [19].

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкман, вибір конкретної копінг-стратегії залежить від багатьох факторів: когнітивних здібностей особистості, її «Я-концепції», локусу контролю, рівня розвитку емоційної зрілості та доступності соціальних ресурсів. Активні стратегії, такі як планування, конфронтація та прийняття відповідальності, зазвичай застосовуються особами з достатніми внутрішніми ресурсами для контролю ситуації. Пасивні або дистанційовані стратегії, як уникнення та дистанціювання, частіше використовуються особами з екстернальним локусом контролю або обмеженими ресурсами, коли активна

взаємодія із ситуацією здається неможливою. Стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки дають змогу підтримувати емоційну стабільність і адаптувати сприйняття ситуації для ефективного функціонування [92].

Інші дослідники, такі як Р. Моос і Д. Шеффер, запропонували три основні стратегії копінг-поведінки. Перша – це фокусування на поведінці, що передбачає активну оцінку значущості ситуації та прийняття рішень для контролю над нею. Друга стратегія – фокусування на проблемі, яка охоплює безпосередні дії для вирішення проблемної ситуації. Третя – фокусування на емоціях, що полягає у регуляції внутрішнього стану, підтримці емоційної стабільності та зменшенні психологічного напруження. Основна ідея полягає у взаємодії особистісних і зовнішніх стресорів з ресурсами, когнітивною оцінкою ситуацій та відповідними діями, що в результаті визначає стан здоров'я та психоемоційне благополуччя.

Модель, запропонована Р. Моосом і Д. Шеффер, охоплює п'ять важливих компонентів. Перший компонент – персональна система, яка охоплює індивідуальні стресові фактори та ресурси особистості. Другий компонент – контекстуальні стресори та ресурси, що включають соціальну підтримку, стан здоров'я та фінансові фактори. Третій компонент – життєві обставини та кризи, що включають процеси розвитку, травматичні події та життєві зміни. Четвертий компонент – власне копінг-стратегії та копінг-ресурси, що пом'якшують вплив стресу. П'ятий компонент – результати стресу та його подолання, які включають як позитивні, так і негативні наслідки для здоров'я та психоемоційного стану [9].

С. Перін та Дж. Шулер виділяють три типи копінг-стратегій: зміни способу бачення проблеми, зміни самої проблеми та керування емоційним дистресом. Зокрема, стратегія зміни способу бачення проблеми передбачає когнітивну трансформацію сприйняття ситуації для зменшення навантаження. Стратегія зміни проблеми спрямована на активне втручання у стресогенне середовище для його корекції або усунення. Стратегія керування емоційним дистресом дає змогу людині підтримувати внутрішню стабільність, контролювати негативні емоції та уникати імпульсивних реакцій, що можуть погіршити ситуацію [11].

Е. Фрайденберг та Р. Льюїс досліджували копінг-стратегії у підлітків та виділили три основні напрямки. Продуктивна копінг-поведінка передбачає

переоцінку ситуації, орієнтацію на досягнення та прояв оптимізму, що дає змогу ефективно долати стрес. Соціальна копінг-поведінка охоплює звернення до оточення в пошуку підтримки та порад, що допомагає розділити відповідальність і зменшити навантаження. Непродуктивна копінг-поведінка проявляється у вигляді уникання, тривожності, відмови особистості від дій та пасивності, що може посилювати стресові й кризові ефекти [59].

Є. Ільїн пропонує класифікацію копінг-стратегій за трьома критеріями. Перший – поділ на емоційно-проблемний, емоційно сфокусований і проблемно-фокусований копінг. Емоційно-проблемний копінг поєднує дії, спрямовані на зміну ситуації та регуляцію емоцій, емоційно сфокусований – на управління внутрішнім станом, а проблемно-фокусований – на безпосереднє вирішення проблеми. Другий – когнітивно-поведінковий поділ: внутрішній копінг, який охоплює когнітивну переоцінку та самоконтроль, та «відкритий» поведінковий копінг, орієнтований на активні дії в зовнішньому середовищі. Третій – успішний / неуспішний копінг, що дає змогу оцінити ефективність стратегій в конкретних умовах. Такі моделі підкреслюють, що вибір конкретної копінг-стратегії залежить від особистісних характеристик індивіда, доступних ресурсів, рівня розвитку когнітивних і емоційних механізмів регуляції та соціального контексту. Активні стратегії, спрямовані на зміну ситуації, частіше застосовують особи з високим рівнем контролю над життям та достатніми ресурсами для дій. Стратегії, орієнтовані на емоції або когнітивну переоцінку, використовуються для підтримки психоемоційної рівноваги та адаптації у складних обставинах. Пасивні або уникаючі стратегії можуть тимчасово знижувати напруження, проте при тривалому використанні не сприяють ефективному вирішенню проблеми [9].

Орієнтуючись на концепції психологічної адаптації та теорії копінг-стратегій, М. Войцехівський пропонує розглянути копінг як специфічний захисний механізм поведінки особистості в умовах військових загроз. Військові конфлікти та загрози створюють надзвичайно високий рівень стресу, що впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси індивіда. Копінг-стратегії в цих умовах виступають як системи адаптивних дій, які дають змогу особистості підтримувати функціональність, цілісність Я-концепції і психічне благополуччя.

Вони виконують захисну роль, регулюючи вплив екстремальних обставин на психіку, зменшуючи негативний вплив тривоги, страху та невизначеності [58].

За словами В. Крайнюк, у військових умовах копінг часто проявляється через активні проблемно-орієнтовані стратегії, що передбачають оцінку загрози, планування дій та контроль над власною поведінкою. Такий тип копінгу дає змогу в умовах загрози адекватно реагувати на небезпеку, приймати стратегічні рішення та зберігати контроль над власними ресурсами. Особистості з високим рівнем інтернального локусу контролю частіше використовують ці стратегії, оскільки вони сприймають себе як активних агентів впливу на події та здатні брати відповідальність за результати своїх дій. Крім проблемно-орієнтованого копінгу, значну роль відіграє емоційно-орієнтований копінг, який дає змогу регулювати інтенсивність емоційних реакцій на загрозу. В умовах бойового стресу або постійної військової небезпеки емоційна регуляція допомагає знизити рівень паніки, тривоги, агресії та дезорганізації поведінки [43].

Захисні функції копінгу, на думку В. Зливкова, проявляються через кілька аспектів. Перший – це підтримка стабільності Я-концепції, коли особистість зберігає уявлення про себе як про компетентного і здатного діяти суб'єкта навіть у умовах небезпеки. Другий – зменшення впливу негативних емоцій, таких як страх, тривога та почуття безпорадності. Третій – забезпечення когнітивної обробки інформації та ефективного прийняття рішень, що дає змогу мінімізувати ризики та підвищує шанси на виживання та успішну адаптацію [30].

Особливу увагу В. Дикун пропонує приділяти значній ролі соціальної підтримки як складової копінг-стратегій під час військових загроз. Людина у стані небезпеки часто звертається до колег, родини, бойових побратимів або командирів за емоційною, інформаційною та практичною підтримкою. Пошук соціальної підтримки виконує захисну функцію, оскільки дає змогу розподілити психологічне навантаження та зменшити інтенсивність стресу. Особливо ефективним є комбінування соціальної підтримки з активними стратегічними діями, що забезпечує комплексну адаптаційну відповідь [23].

Отже, копінг-стратегії у військових загрозах виступають як захисний механізм поведінки особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні

ресурси для збереження психологічної стійкості. Вони дають змогу індивіду регулювати власні емоції, приймати обґрунтовані рішення, планувати дії та використовувати підтримку оточення, зменшуючи вплив стресових факторів. Завдяки активному і свідомому вибору стратегій подолання особистість здатна підтримувати адаптивну поведінку, запобігати розвитку дезадаптивних реакцій та зберігати цілісність Я-концепції, що забезпечує ефективну саморегуляцію та психічну рівновагу навіть у критичних бойових або кризових умовах.

1.3. Соціально-психологічні чинники формування безпечної поведінки особистості у дорослому віці

Забезпечення особистої та суспільної безпеки потребує не лише знань про ризику, а й сформованих психологічних якостей, соціальних умінь і навичок саморегуляції, що дають змогу діяти конструктивно у кризових ситуаціях. У цьому контексті важливого значення набуває вивчення соціально-психологічних чинників формування безпечної поведінки дорослих, серед яких – рівень усвідомленості, емоційна стабільність, ціннісні орієнтації, групова підтримка та досвід соціальної взаємодії. Ефективним засобом формування навичок безпечної поведінки виступають тренінгові технології, які забезпечують активну участь, рефлексію, моделювання ризикованих ситуацій і засвоєння безпечних моделей поведінки через практичний досвід. Тому дослідження впливу соціально-психологічних чинників на формування безпечної поведінки особистості у дорослому віці є важливим завданням сучасної психології.

Зазначимо, що психологічні особливості особистості в дорослому віці характеризуються комплексним розвитком когнітивних, емоційних, соціальних та моральних сфер. Дорослість є періодом активного розквіту потенціалів людини та досягнення нею зрілості у всіх сферах життєдіяльності. У цей період особистість усвідомлює відповідальність за власне життя, рішення, вчинки та долю близьких людей. Доросла людина стикається з численними соціальними завданнями, професійними і особистісними колізіями, втратами та кризами,

подолання яких є необхідною умовою подальшого розвитку. Психологічна зрілість проявляється у здатності приймати відповідальність, проявляти толерантність, розвивати себе та підтримувати позитивне ставлення до світу.

Згідно з концепцією Е. Фромма, зріла особистість, як правило, демонструє продуктивний тип поведінки, який проявляється у незалежності, чесності, спокої, творчості та здатності до суспільно-корисної діяльності. Продуктивна активність дорослої людини проявляється у здатності інтегрувати своє Я та діяльність, здійснювати логічне мислення, любити та працювати, а також проявляти відповідальність як власний внутрішній вибір. Відповідальність у дорослому віці пов'язана з готовністю брати на себе обов'язки не під примусом, а як результат усвідомленого піклування про інших [11].

У дорослому віці, на думку Н. Гули, одночасно відбувається зростання особистісної автономності та соціальної інтегрованості. При цьому особистісна автономність проявляється у здатності особи самостійно приймати рішення, реалізовувати творчі потенціали та проявляти ініціативу у різних сферах життя. Соціальна інтегрованість відображає здатність підтримувати відповідальність перед оточенням, брати участь у колективних діях та соціально корисній діяльності. Психічний розвиток дорослої особистості не обмежується певними віковими рамками, адже, як зазначає К. Горні, людина здатна до вагомих змін протягом життя. У дорослому віці зберігається здатність до саморефлексії, критичного аналізу життєвих ситуацій та корекції власної поведінки [21].

Основними характеристиками дорослого віку В. Нестеренко називає діалектичне мислення, функціональну спрямованість інтелектуальних можливостей, значний життєвий досвід, реалізація власного потенціалу, здатність встановлювати близькі та дружні стосунки, розширення емоційних переживань, продовження синтезу «Я-концепції», сформованість власної позиції та світогляду, здатність інтегрувати надбання та втрати, а також творчі досягнення в різних сферах життєдіяльності. Важливим аспектом є усвідомлення необхідності вирішення життєвих завдань, таких як шлюб, народження дітей та професійна самореалізація, що визначає мотиви поведінки дорослої особистості.

Мотиви включають реалізацію творчого потенціалу, передачу знань молодшим поколінням, піклування про близьких та підтримку соціальних зв'язків [56].

Дорослий період, на думку О. Донець, супроводжується віковими кризами, які можуть виступати як каталізатор розвитку або затримувати особистісний прогрес. Такі кризи пов'язані з трансформацією мотиваційно-сислової сфери, переосмисленням життєвих цінностей та ревізією пріоритетів. Критичною точкою таких криз може бути утворення екзистенційного вакууму, який проявляється у втраті сенсу життя та зниженні життєвої активності. Особливо важливим є кризовий період середини життя, що зазвичай виникає близько 40 років, і характеризується переосмисленням минулих життєвих виборів, бажанням реалізувати творчий потенціал та впливати на майбутнє через виховання дітей. Усвідомлення життєвих досягнень та втрат у цей період стимулює дорослу особистість до особистісних змін, оновлення ціннісної системи та активної соціальної позиції [46].

Важливим показником розвитку дорослої людини, що характеризує її здатність до самостійного, відповідального й усвідомленого існування у соціальному середовищі, є зрілість. Відомо, що психологічна зрілість передбачає сформованість стійких моральних цінностей, здатність особи до рефлексії, усвідомлення власних обмежень та можливостей, ефективне регулювання емоцій і поведінки. Зріла особистість володіє здатністю до саморозвитку, тобто до постійного вдосконалення своїх навичок, знань та соціальних компетенцій, що дає змогу їй адекватно реагувати на життєві виклики. З. Фройд визначав зрілість як здатність любити та працювати, що охоплює вміння будувати стійкі міжособистісні стосунки та реалізовувати себе у професійній діяльності.

А. Адлер підкреслював, що зріла особистість сприймає три основні життєві проблеми – роботу, дружбу та любов – як невід'ємні соціальні завдання, розв'язання яких потребує взаємодії, відповідальності та внеску у благополуччя інших. Е. Фромм розглядав зрілість як продуктивний тип особистості, для якого характерна чесність, самостійність, творчість, соціальна відповідальність та здатність до активного прояву потенціалу. Продуктивність у дорослому віці, на думку вченого, охоплює активну участь у життєвих процесах, реалізацію

творчого потенціалу, здатність до логічного мислення, емпатії, співпраці та суспільно корисної діяльності [21].

Зрілість, на думку Л. Карамушки, проявляється у здатності усвідомлювати та брати на себе відповідальність, не лише за власне життя, а й за близьких людей, приймати складні рішення, долати труднощі та конструктивно виходити з конфліктних ситуацій. Вона також охоплює уміння корегувати свою поведінку залежно від обставин, проявляти емоційну стійкість, толерантність та терпимість до соціальних відмінностей. Зрілість формує основу для самореалізації, оскільки дає змогу людині поєднувати власні інтереси із соціальними очікуваннями, досягати професійних і особистісних цілей, підтримувати гармонійні стосунки та здійснювати ціннісно обґрунтовані вибори у житті [33].

Зрілість особистості, згідно поглядів Л. Коpecь, охоплює когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти. Когнітивна зрілість проявляється у здатності до абстрактного і діалектичного мислення, аналізу життєвих ситуацій та планування дій у довгостроковій перспективі. Емоційна – характеризується стабільністю настрою, здатністю адекватно реагувати на стрес, контролювати імпульси, проявляти емпатію, а також підтримувати міжособистісні зв'язки. Мотиваційна – полягає у формуванні реалістичних життєвих цілей, орієнтації на саморозвиток та відповідальне виконання соціальних і професійних ролей [39].

Фундаментальним чинником формування безпечної поведінки у дорослому віці виступають ціннісні орієнтації. Вони визначають внутрішні моральні та психологічні норми, які регламентують ставлення людини до власного життя, здоров'я та благополуччя. Ціннісні орієнтації спрямовують індивіда на збереження фізичної та психічної цілісності, адекватну оцінку ризиків і вибір безпечних стратегій поведінки. Особистість із сформованими ціннісними орієнтаціями демонструє підвищену відповідальність у повсякденні, критично оцінює потенційно небезпечні ситуації і систематично обирає способи уникнення загроз. Такі орієнтації визначають пріоритетність дій у складних умовах, стимулюють самостійне прийняття рішень щодо безпеки та формують мотиваційну основу для стійкої та раціональної поведінки [45].

Іншим важливим чинником формування безпечної поведінки дорослої особистості є соціальні ролі. Усвідомлення людиною своїх обов'язків у сім'ї, на роботі, у професійних та суспільних контекстах стимулює дотримання норм безпеки. Виконання соціальних ролей пов'язане з відповідальністю за інших людей, що підвищує мотивацію до збереження не лише власного життя, а й життя близьких та колег. Доросла особистість враховує вимоги своєї ролі при оцінці ризикових ситуацій, прогнозує наслідки своїх дій і свідомо обирає безпечні альтернативи. Соціальні ролі також впливають на розвиток навичок комунікації та співпраці, що дає змогу ефективніше координувати поведінку у групових чи колективних обставинах. Усвідомлення соціальної відповідальності за конкретні обов'язки формує стабільні моделі поведінки особи [55].

Досвід ризикових ситуацій також постає чинником формування безпечної поведінки дорослої особистості. Аналіз минулого досвіду дає змогу індивіду усвідомити потенційні небезпеки, оцінити наслідки своїх дій та розробити ефективні стратегії уникнення загроз. Рефлексія щодо власного досвіду, а також спостереження за досвідом інших людей, допомагає формувати когнітивні й емоційні механізми адаптації до ризикових умов. Осмислення минулих помилок і невдач сприяє розвитку прогнозування та планування безпечної поведінки у подальшому. Крім того, досвід небезпечних ситуацій формує стійкі асоціативні зв'язки між діями та їх наслідками, що підвищує рівень свідомої саморегуляції та готовності до екстрених подій [1]. Цей чинник також зміцнює внутрішню мотивацію до дотримання правил безпеки та сприяє розвитку відповідальності.

Соціальні норми є важливим регулятором поведінки дорослої особистості у різних соціальних контекстах. Вони визначають допустимі межі дій, регламентують взаємодію з оточенням і створюють очікування щодо безпечної поведінки. Суспільні правила, моральні стандарти та правові вимоги впливають на формування установок і переконань, які підкріплюють відповідальне ставлення до ризику. Дотримання соціальних норм забезпечує соціальну легітимність поведінки і підвищує рівень інтеграції особистості в колектив. Вплив норм стимулює передбачуваність поведінки, посилює дисциплінованість і формує автоматизовані навички безпечного реагування у різних життєвих

ситуаціях. Соціальні норми також діють як зовнішній контроль, який допомагає регулювати індивідуальні схильності до ризику та імпульсивних дій, забезпечуючи стабільність і безпеку в суспільстві [15].

Рівень розвитку самоконтролю виступає важливим внутрішнім ресурсом для формування безпечної поведінки дорослої людини. Самоконтроль охоплює здатність регулювати власні емоції, інстинктивні реакції та поведінкові імпульси у стресових або небезпечних умовах. Людина з високим рівнем самоконтролю здатна свідомо обирати оптимальні стратегії поведінки, передбачати наслідки своїх дій і уникати ризикових ситуацій. Інтернальний локус контролю сприяє відчуттю власної відповідальності за результати дій та розвитку активної позиції у забезпеченні безпеки. Розвинений самоконтроль допомагає запобігати панічним реакціям, агресивним або ризиковим поведінковим патернам, а також формує психологічну стійкість до стресу. Цей чинник є основою для ефективної саморегуляції та адаптивного прийняття рішень у критичних умовах [4].

Психосоціальна підтримка забезпечує додатковий ресурс для безпечної поведінки дорослої особистості. При цьому наявність соціального оточення, здатного надавати емоційну, інформаційну та практичну допомогу, знижує рівень тривожності, підвищує впевненість у власних діях і сприяє ефективній адаптації до небезпечних ситуацій. Психосоціальна підтримка дає змогу людині отримувати поради, обмінюватися досвідом та корегувати поведінку відповідно до оцінки ризику іншими членами групи або соціального оточення. Підтримка сім'ї, колег, друзів чи професійних спільнот формує відчуття захищеності, що стимулює більш обдумане та відповідальне ставлення до потенційних загроз. Психосоціальна підтримка виступає важливим елементом соціальної інтеграції та розвитку довіри до соціальних структур, що підвищує рівень безпеки [17].

Психолого-педагогічну підготовку Т. Дівенко називає фундаментальною умовою формування безпечної поведінки дорослої особистості. Вона охоплює навчання правилам безпеки, розвиток навичок реагування у кризових ситуаціях та тренування поведінкових сценаріїв. Освоєння людиною методів самозахисту, відпрацювання алгоритмів дій у надзвичайних обставинах та здобуття нею спеціальних знань підвищують адаптивні можливості особистості. Психолого-

педагогічна підготовка дає змогу формувати автоматизовані моделі безпечної поведінки, підвищує ефективність прийняття рішень під тиском часу та у стресових умовах. Вона також забезпечує розвиток когнітивних, емоційних та мотиваційних компонентів безпечної поведінки, сприяючи формуванню усвідомленої відповідальності та передбачливості [24].

Важливим інструментом формування безпечної поведінки дорослої особистості виступає навчальний тренінг. Значення тренінгу полягає насамперед у тому, що він надає учасникам можливість не лише отримувати інформацію від тренера, а й практично застосовувати отримані знання, перетворюючи їх на реальні уміння та навички. Завдяки тренінговій формі роботи дорослі мають змогу активно долучатися до процесу навчання, відпрацьовувати поведінкові стратегії в безпечних умовах та отримувати зворотний зв'язок щодо власних дій, що створює основу для свідомого розвитку безпечної поведінки. Тренінгові форми роботи сприяють формуванню в особи самосвідомості, підвищує рівень соціально-психологічної компетентності та розвиває комунікативні уміння, що безпосередньо впливає на здатність її уникати ризикованих ситуацій і адекватно реагувати на загрози.

Одним із важливих етапів тренінгу є визначення його мети, цілей і завдань. Загальна мета тренінгу полягає у підвищенні соціально-психологічної компетентності учасників, розвитку особистості та формуванні ефективних навичок міжособистісної взаємодії. Конкретні завдання можуть включати набуття соціальних знань, розвиток умінь комунікації, вдосконалення соціальних установок і системи стосунків особистості. Учасники тренінгу мають змогу досліджувати власні психологічні проблеми, розвивати здатність до саморефлексії, коригувати емоційні та поведінкові реакції, що є критично важливим у контексті безпечної поведінки. Тренінг стимулює розвиток внутрішньої мотивації до дотримання правил безпеки та формує стійкі моделі поведінки у складних і потенційно небезпечних ситуаціях [3].

Мета (цілі) навчального тренінгу включають розвиток самосвідомості учасників та формування здатності до самодослідження, що дає змогу усвідомити власні реакції на ризики і способи їх корекції. У процесі такого

тренінгу відбувається навчання учасників ефективним методам і прийомам міжособистісної взаємодії, формування здатності розпізнавати психологічні повідомлення від оточуючих, а також розвиток навичок адекватної оцінки поведінки інших людей. Завдяки цьому тренінг формує у дорослих критичне мислення, здатність передбачати наслідки власних дій та оптимізувати стратегії поведінки в умовах ризику. Таким чином тренінг виступає вагомим засобом комплексного впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості.

Навчальний тренінг охоплює різні види занять, кожен з яких має своє призначення і методологічне підґрунтя. Тренінги саморегуляції, такі як аутогенне тренування і тренінг зворотного зв'язку, спрямовані на оптимізацію емоційного стану та зниження психоемоційної напруги. Комунікативні тренінги відпрацьовують навички ефективної взаємодії у групі та соціальних колективах. Тренінги особистісного росту зосереджуються на розвитку саморозуміння, соціальної перцепції та усвідомлення життєвих сенсів, що підвищує здатність до прийняття безпечних рішень у різних життєвих контекстах. Навчальні тренінги дають змогу удосконалювати професійні навички особи та її комунікативну компетентність, необхідні для управління ризиком у професійній діяльності [29].

Ефективність формування безпечної поведінки визначають принципи тренінгової роботи. Зокрема, добровільність забезпечує свідоме залучення учасників, що підвищує їх мотивацію до освоєння навичок безпеки. Принцип рівноправності гарантує учасникам однакові права й обов'язки, сприяє довірі та взаємоповазі в групі, що дає змогу без страху помилок відпрацьовувати нові моделі поведінки. Активність учасників стимулює практичну реалізацію знань і формування нових стереотипів поведінки. Дослідницька позиція забезпечує відкритість до самопізнання, аналізу власних реакцій та оцінки їх ефективності. Конфіденційність підтримує безпеку групової взаємодії та створює психологічно сприятливі умови для відвертого обміну досвідом [49].

Практичне закріплення знань і навичок забезпечують методи тренінгової роботи. Групові дискусії сприяють аналізу поведінки та пошуку альтернативних стратегій взаємодії. Ігрові методи дають змогу відпрацьовувати безпечні моделі поведінки у ситуаціях, що імітують реальне життя. Методи розвитку соціальної

перцепції допомагають усвідомити, як особистість сприймається іншими, що стимулює корекцію поведінкових реакцій. Тілесно-орієнтовані та медитативні техніки сприяють розвитку самоконтролю, зниженню стресу та психоемоційної напруги. Фасилітація, модерація, кейс-метод і тематичні вправи дають змогу комплексно інтегрувати знання, навички та поведінкові стратегії особи, що безпосередньо впливають на безпечну поведінку учасників [84].

Як доводить Н. Грачова, завдяки тренінгам дорослі особи отримують змогу коригувати власні стереотипи поведінки, й формувати навички взаємодії з іншими, розвивати здатність адекватно реагувати на загрози та ризики, а також забезпечувати психологічно безпечну атмосферу в колективі та родині. Тренінг виступає комплексним засобом розвитку самосвідомості учасників, соціальної компетентності, емоційної стійкості та здатності до адаптації, що робить його незамінним елементом сучасних програм професійного та особистісного розвитку дорослих. Його значення у формуванні безпечної поведінки полягає в поєднанні навчання, практики, саморефлексії та соціальної взаємодії, що створює стійкі зміни у поведінкових та когнітивних структурах особистості [51].

Особливості проведення тренінгу для формування безпечної поведінки особистості у дорослому віці, як стверджує С. Максименко, ґрунтуються на системному підході до організації, планування та реалізації навчально-практичних заходів, які враховують психологічні, соціальні та педагогічні аспекти діяльності учасників. Організація тренінгу починається з узгодження його мети та завдань із замовником або учасниками, або ж у разі ініціативи тренера – з чіткого визначення тематики та важливих результатів навчання. На цьому етапі необхідно ретельно продумати план роботи, визначити зміст кожного завдання та засоби його реалізації, з урахуванням дидактичних та емоційних аспектів групової взаємодії. Особливу увагу приділяють регулюванню емоційного мікроклімату групи, оскільки сприятлива атмосфера є передумовою засвоєння знань та формування безпечної поведінки [60].

Складання плану тренінгу передбачає врахування типової структури, яка охоплює вступну, основну та завершальну частини. Вступна частина спрямована на створення психологічно безпечного середовища, встановлення правил

роботи, знайомство учасників та їх ідентифікацію в групі. Тут використовуються вправи на самопрезентацію, розминки, рефлексивні вправи, а також обговорення очікувань від тренінгу. Основна частина передбачає актуалізацію знань учасників, повідомлення нової інформації, розвиток практичних умінь і навичок та підбиття проміжних підсумків. Для цього застосовуються інтерактивні методи навчання, рольові ігри, дискусії та експертні консультації. Завершальна частина спрямована на підведення підсумків, оцінку отриманих результатів, рефлексію та налаштування на застосування набутих знань у повсякденному житті.

Приміщення для проведення тренінгу має забезпечувати комфортну роботу учасників, мати достатній простір, світло, вентиляцію та оптимальну температуру. Кількість стільців і столів має відповідати числу учасників, передбачати запасні місця та робочу зону для тренера. Не менш важливим є наявність допоміжних засобів: фліпчарту, маркерів, роздаткових матеріалів, технічних засобів, музичних інструментів, іграшок, м'ячів, сигналів для привернення уваги, що дає змогу урізноманітнити форми роботи та істотно підтримувати динаміку такого тренінгу [50].

Тренер повинен подбати про логічну послідовність занять: від вправ на знайомство і створення творчої атмосфери, до відпрацювання навичок, рольових ігор, отримання зворотного зв'язку та закріплення моделей безпечної поведінки. Важливим є визначення тривалості кожного блоку вправ, планування перерв, чергування форм роботи: індивідуальної, у колі та в малих групах. Робота в малих групах або парах дає змогу всім учасникам висловити свої думки, відчути власні ресурси, розвинути командну взаємодію та ефективніше опанувати практичні навички. Робота в колі допомагає оцінити засвоєння матеріалу, здійснити групову рефлексію та обмін досвідом. Індивідуальна робота сприяє саморефлексії та засвоєнню особистісно значущих аспектів безпечної поведінки.

Під час тренінгу важливо створювати правила, які регламентують поведінку учасників: цінування часу, ввічливість, позитивність спілкування, добровільну активність, конфіденційність, сигнали «стоп» та «піднята рука», надання і отримання зворотного зв'язку. Дотримання таких правил забезпечує

комфортні умови роботи, відкритість для обговорень і сприяє формуванню в учасників довіри та відчуття психологічної безпеки [54].

Суттєву роль відіграє стимулювання активності групи через запитання, обговорення досвіду, самоспостереження, виконання вправ, участь у ролях та іграх. Демократичний стиль ведення тренінгу, робота в малих групах та чітке спрямування уваги учасників підвищують ефективність активності, тоді як авторитаризм і неусвідомлені групові норми можуть її зменшувати. Управління увагою учасників і запобігання психофізичній втомі здійснюється через планування коротких перерв та чергування видів діяльності.

Успішність тренінгу залежить від факторів підтримки, саморозкриття та зворотного зв'язку. Підтримка, отримана від групи, створює атмосферу безпеки і зменшує психологічні захисні механізми. Надання підтримки іншим підвищує впевненість та почуття приналежності до групи. Саморозкриття учасників забезпечує передачу особистісної інформації, сприяє адаптації у взаємодії та формує соціально адекватну поведінку. Зворотний зв'язок дає можливість усвідомити власне сприйняття іншими, що допомагає коригувати поведінку та інтегрувати безпечні моделі поведінки у повсякденне життя. Завершення тренінгу може супроводжуватися творчими ритуалами, такими як пантоміми, міні-спектаклі, малювання портретів учасників, вручення сертифікатів та побажань. Такі форми роботи зміцнюють групову згуртованість, позитивно впливають на емоційний стан та дають змогу учасникам інтегрувати отримані навички та знання у соціальне середовище [36].

Слід враховувати, що проведення тренінгу передбачає активне мислення, дослідницьку діяльність та креативність учасників, а головною формою такої організації є групова робота. Тренер виконує роль організатора умов для самостійного засвоєння знань, а особистий досвід учасників стає основою комунікативної діяльності. Акцент робиться на комунікаційній активності, обговоренні практичних прикладів та інтерактивних методах, що дає змогу учасникам безпосередньо переживати ситуації, аналізувати ризики та виробляти безпечні стратегії поведінки. Режим проведення тренінгу може бути у формі «марафону» або довгострокової групи. «Марафон» дає змогу швидко створити

відкриту атмосферу та динаміку тренінгової групи, а довгострокова група сприяє перенесенню навичок у повсякдення, забезпечує контроль за застосуванням нових моделей поведінки та дає можливість коригувати результати [18].

В контексті навчального тренінгу, доцільним видається використання ресурсів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), представники якої вважають, що поведінка особистості багато в чому визначається тим, як вона інтерпретує події [14]. Наприклад, якщо людина думає: «Міни трапляються лише на фронті», – вона може ігнорувати правила безпеки у своїй місцевості, яка віддалена від зони ведення бойових дій. І якщо змінити переконання людини на «міна може бути на знайомому полі», зростає ймовірність, що людина діятиме обережніше.

На рис. 1.1 бачимо схему формування поведінки в КПТ, яка демонструє взаємодію ситуації, думки, емоцій, тілесних реакцій і поведінки, і як зміна одного з елементів цієї схеми може призвести до змін у всіх інших.



Рис. 1.1. Формування поведінки в когнітивно-поведінковій терапії

Перша складова схеми – це подія або життєва ситуація, яка викликає певні реакції у людини. Це може бути як конкретна зовнішня ситуація (наприклад, стресова подія, конфлікт, соціальна взаємодія), так і внутрішня ситуація (наприклад, думки чи уявлення, які виникають у свідомості людини). Як відповідь на життєву ситуацію виникає когнітивне сприйняття, бо важливу роль у визначенні поведінки відіграють когнітивні процеси – те, як людина інтерпретує ситуацію. Це є автоматичні думки, які впливають на її емоційний та

поведінковий відгук. Наприклад, у стресовій ситуації людина може мати думку, що вона не справиться з проблемою, що може призвести до тривоги. В свою чергу, на формування автоматичної думки, на думку видатного американського психотерапевта А. Бека, впливають проміжні переконання людини, тобто її правила життя. Проміжні переконання мають накопичувальний характер, тобто вони формуються впродовж усього життя людини; також людина може їх формувати самостійно та змінювати, згідно життєвого досвіду. Але є те, що людина іноді не усвідомлює та не має уявлення – що саме може впливати на її поведінку – це її глибинні переконання. Глибинні переконання жорстко вкорінені, дуже важко змінювані, формуються з дитинства та визначають ставлення до себе, оточуючих людей і світу загалом. Часто людина не усвідомлює, наскільки глибокими та фундаментальними є ці переконання. Вона не розуміє, наскільки ці ставлення впливають на її життя в цілому [11].

Автоматична думка (когнітивне сприйняття) викликає емоційну реакцію. Наприклад, якщо інтерпретація ситуації є негативною (наприклад, «я не здатний впоратись з цією ситуацією»), то це може викликати негативні емоції, такі як тривога, розсіяність чи гнів. У КПТ важливо усвідомити цей зв'язок, щоб змінити не тільки емоційну реакцію, а й поведінку. Важливим є умова виникнення тілесної реакції у людини, відповідно до емоції, яку вона відчуває. Емоційна реакція часто призводить до певної поведінки, яка може бути адаптивною чи неадаптивною. Наприклад, людина, яка відчуває тривогу через негативне оцінювання ситуації, може ухилятися від проблеми або уникати стресових ситуацій. В іншому випадку, якщо вона має більш позитивну інтерпретацію ситуації, її реакція може бути конструктивною, наприклад, вона може діяти рішуче, шукаючи способи вирішення проблеми [39].

Поведінка, у свою чергу, призводить до певних наслідків. Якщо поведінка була неадаптивною (наприклад, уникання ситуації), це може призвести до подальшого посилення тривоги або інших негативних емоцій. Якщо ж поведінка була адаптивною (наприклад, активне вирішення проблеми), це може сприяти зменшенню стресу і досягненню позитивних результатів. Формуванню поведінки в КПТ властива циклічність, тобто певні життєві ситуації та моделі

поведінки у відповідь на них, мають властивість повторюватись впродовж життя людини. Також важливу роль у формуванні автоматичної думки (і, як наслідок, поведінки) відіграє життєвий досвід, тобто сукупність практично засвоєних знань, навичок, знання життя, засноване на пережитому, вже випробуваному.

На основі схеми формування поведінки в когнітивно-поведінковій терапії нами складена схема формування безпечної / небезпечної поведінки (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Формування безпечної / небезпечної поведінки у КПТ

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, на формування безпечної поведінки може вплинути формування автоматичної думки «Це небезпечно», тобто шляхом підвищення обізнаності щодо загроз ми зможемо змінити проміжні переконання, правила людини, яка буде проходити навчання.

Розробка дієвої програми для формування безпечної поведінки неможлива без розуміння того, як соціальні норми діють у більшій сукупності факторів, що впливають на поведінку людини. Часто заходи зі зміни поведінки розглядають надто спрощені моделі прийняття рішень. Вони базуються на припущенні, що якщо люди знають, що для них добре, і усвідомлюють негативні наслідки того,

що вони роблять, вони відповідно адаптуються; або якщо повідомляється про доступність послуги, це спричинить попит на неї. Так, заходи зазвичай пов'язані з кампаніями обміну повідомленнями, і їх можна позначити так (рис. 1.3):

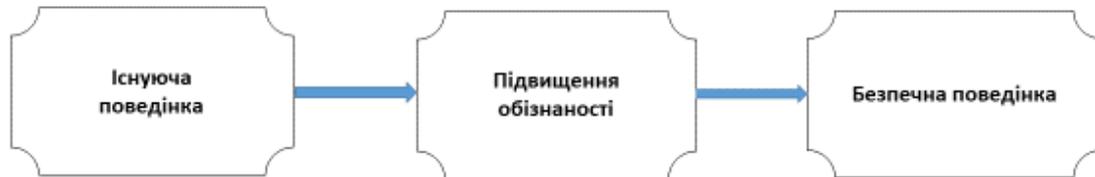


Рис. 1.3. Формування безпечної поведінки

Проте слід враховувати, що прийняття рішень людиною набагато складніше. Люди зазвичай не розглядають витрати та вигоди з точки зору власних інтересів, щоб потім прийняти обдумане та раціональне рішення щодо найкращого шляху дій: надання їм правильної інформації рідко автоматично перетворюється на «логічний вибір». Люди також емоційні, на них впливає контекст, а особливо ті, з ким вони живуть і спілкуються. Те, що відбувається навколо них, має таке ж значення, як і те, що вони думають самі [93]. Тому підвищення обізнаності ми пропонуємо розглядати тільки враховуючи рівні ефективного навчання, які можна розглянути на рис. 1.4.

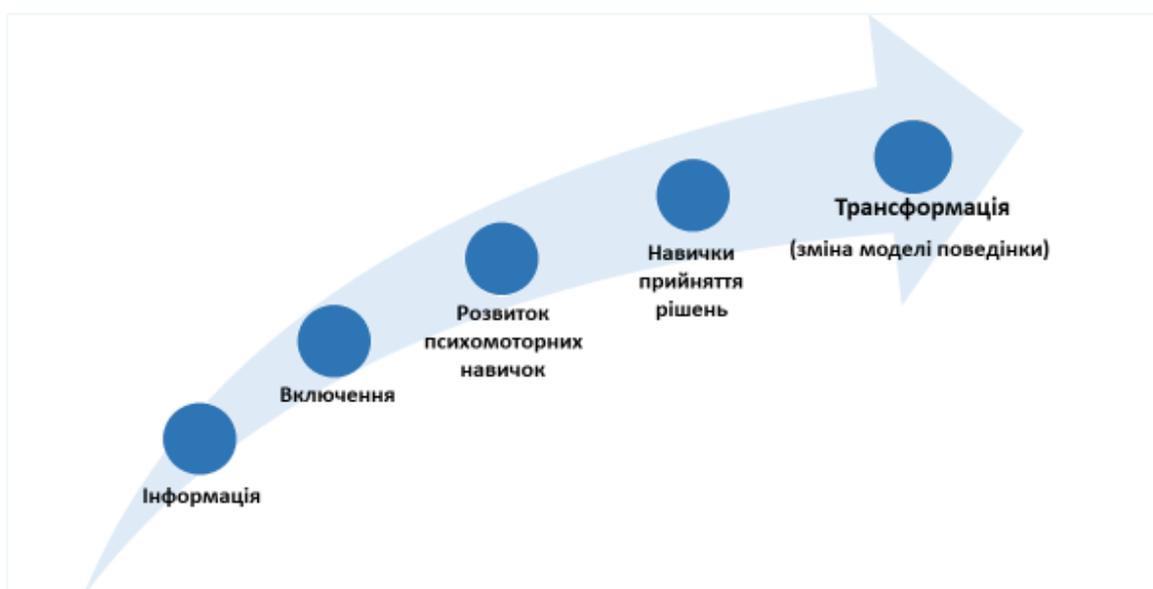


Рис. 1.4. Рівні ефективного навчання безпечній поведінці у КПТ

Як бачимо, просто надати особі інформацію буде неефективно. Надання інформації – лише перший крок до формування безпечної поведінки. Важливим є включення людей в саму суть інформації (тому вона має надаватись логічним викладенням, структуровано). Розвиток психомоторних навичок відбувається за рахунок проведення навчання саме завдяки тренінговій діяльності, тобто коли між людьми відбувається взаємодія і є можливість відпрацьовування алгоритмів безпечної поведінки через тілесні вправи. Тренінговою діяльністю також формуються навички прийняття рішень; позитивним фактором при цьому буде взаємодія між учасниками тренінгу.

Отже, формування безпечної поведінки у дорослому віці є результатом інтеграції внутрішніх цінностей, соціальних ролей, життєвого досвіду, соціальних норм, самоконтролю, підтримки оточення та цілеспрямованої підготовки. Кожен із зазначених чинників взаємодіє з іншими, створюючи комплексну систему психологічних, соціальних і практичних механізмів, що забезпечують ефективне прогнозування, уникнення та подолання небезпечних ситуацій, сприяючи гармонійному функціонуванню особистості у соціумі та підтриманню високого рівня її життєвої безпеки.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

2.1. Методика організації емпіричного дослідження копінг-поведінки особистості у дорослому віці під час військових загроз

Сучасна наука дедалі більше зосереджується на вивченні копінг-поведінки, тобто системи свідомих стратегій подолання складних життєвих ситуацій, які допомагають зберегти психічну рівновагу, ефективність діяльності та соціальну взаємодію. Для розуміння цього феномена необхідно мати чітко обґрунтовану методику організації емпіричного дослідження, що дає змогу виявити домінантні копінг-стратегії, їх зв'язок із рівнем тривожності, емоційною регуляцією та типами реагування на небезпеку. В умовах військових загроз проведення такого дослідження дає змогу не лише описати психологічні механізми подолання стресу, а й розробити ефективні програми підтримки дорослого населення, спрямовані на зміцнення адаптивних ресурсів особистості.

Для емпіричного вивчення копінг-поведінки особистості у дорослому віці під час військових загроз було підібрано такий інструментарій:

- 1) опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та Є. Коноз [16];
- 2) копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман (WCQ) [30];
- 3) шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI) [80];
- 4) методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової) [41].

Охарактеризуємо запропонований діагностичний інструментарій для емпіричного вивчення копінг-поведінки особистості у дорослому віці під час військових загроз.

Так, для дослідження особливостей копінг-поведінки дорослої особистості у ситуаціях військових загроз доцільним є використання адаптованого варіанта опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова, Є. Коноз),

який у цьому контексті виступає як діагностичний інструмент для аналізу індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій. Методика дає змогу виявити, наскільки розвинені у дорослої людини механізми усвідомленого контролю власних емоцій, поведінки й дій у складних умовах, а також як ці механізми впливають на вибір адаптивних або дезадаптивних копінг-стратегій. В умовах військових загроз цей інструментарій набуває особливої значущості, адже саме саморегуляція лежить в основі ефективної поведінкової адаптації та здатності зберігати внутрішню стійкість.

Опитувальник містить 46 тверджень, що об'єднані у шість шкал, кожна з яких відображає певний компонент копінг-поведінки особистості: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, а також самостійність. Таке структурне розмежування дає змогу комплексно дослідити, як саме доросла особистість організовує свої дії в умовах небезпеки, наскільки вона вміє прогнозувати події, приймати зважені рішення, змінювати поведінку відповідно до обставин та зберігати контроль над емоційними реакціями.

Інструкція до методики передбачає послідовне оцінювання учасником низки тверджень, які відображають різні аспекти поведінкової регуляції. Випробуваний має обрати одну з чотирьох відповідей: «Правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, неправильно», «Неправильно». Така процедура стимулює усвідомлену рефлексію щодо власних способів реагування на стресові стимули, що особливо важливо для оцінки внутрішніх копінг-механізмів у кризових обставинах. Обробка результатів здійснюється відповідно до ключів, які дають змогу обчислити показники за кожною шкалою. Інтерпретація отриманих даних орієнтована не лише на формальний рівень саморегуляції, а й на розуміння того, які саме стратегії подолання стресу використовує особа під час небезпеки.

Шкала «Планування» відображає здатність людини усвідомлено визначати цілі та послідовність дій у ситуаціях невизначеності. Високі показники вказують на орієнтацію на активне копінг-поведінкове планування, що характеризується раціональним розподілом ресурсів і передбаченням можливих ризиків. Низькі ж свідчать про переважання емоційного або уникаючого копінгу, коли рішення приймаються імпульсивно або відкладаються.

Шкала «Моделювання» дає змогу оцінити, наскільки людина вміє прогнозувати розвиток ситуації, аналізувати внутрішні та зовнішні умови, що впливають на поведінку в загрозованих обставинах. У дорослих із високими показниками за цією шкалою копінг-стратегії мають когнітивно-аналітичний характер – вони здатні мислити перспективно, передбачати наслідки власних дій, гнучко змінювати підходи. Низькі результати вказують на поверхневе або фантазійне сприйняття ситуацій, відсутність реалістичної оцінки загроз.

Шкала «Програмування» діагностує рівень організованості дій особи, спрямованих на подолання стресу. Високі результати свідчать про вміння розробляти послідовні кроки для подолання труднощів, самостійно визначати шляхи дій навіть у ситуаціях невизначеності чи дефіциту ресурсів. Низькі – вказують на імпульсивність, відсутність чіткої програми дій, що робить копінг-поведінку хаотичною або неефективною в умовах військових загроз.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує рефлексивний компонент копінгу – здатність аналізувати ефективність власних дій, помічати помилки та своєчасно коригувати поведінку. Високий рівень розвитку сприяє формуванню адаптивних копінг-механізмів, орієнтованих на навчання з досвіду. Натомість низькі свідчать про тенденцію до заперечення труднощів або перекладання відповідальності, що ускладнює процес адаптації під час військових криз.

Шкала «Гнучкість» виступає показником ефективності поведінкових стратегій у мінливих умовах. Для дорослих, які демонструють високий рівень гнучкості, притаманна здатність швидко змінювати тактику реагування, використовувати різні способи подолання – від проблемно-орієнтованих до емоційно-регулятивних. У кризових ситуаціях гнучкість забезпечує стійкість, запобігає дезорганізації й сприяє відновленню внутрішнього контролю. Низький рівень гнучкості, навпаки, асоціюється з ригідністю мислення, труднощами адаптації та схильністю до фіксації на негативних емоціях.

Шкала «Самостійність» відображає ступінь автономності особистості та її відповідальності за власну поведінку у стресових умовах. Високі показники вказують на зрілу позицію дорослої людини, здатність самостійно ухвалювати рішення, діяти без зовнішніх підказок, довіряючи власному досвіду. Низький

рівень може свідчити про залежність від соціальної підтримки, зниження ініціативності та перевагу пасивних форм копінгу (уникання, емоційна ізоляція).

В інтегральному вимірі опитувальник дає змогу визначити загальний рівень саморегуляції як основу адаптивної копінг-поведінки. Особи з високими показниками демонструють цілісну систему самоконтролю, вміють мобілізувати ресурси, прогнозувати ризики й підтримувати стабільність навіть під тиском військових загроз. Для них характерне переважання проблемно-орієнтованого копінгу, спрямованого на вирішення ситуації. Натомість низькі значення свідчать про схильність до емоційно-захисних стратегій (заперечення, уникання, раціоналізація), що знижують ефективність адаптації.

Для діагностики копінг-поведінки дорослих у період військових загроз доцільним є застосування Копінг-тесту, розробленого авторами Р. Лазарусом і С. Фолкман. Ця методика належить до найпоширеніших інструментів для дослідження способів, за допомогою яких людина реагує на напруження, небезпеку та кризові ситуації. Вона дає змогу визначити індивідуальні стилі подолання стресу – як конструктивні, так і дезадаптивні – та проаналізувати, наскільки ефективними є ті чи інші стратегії в контексті військових загроз [92].

Опитувальник складається із 50 тверджень, які описують типові дії, думки та емоційні реакції людини у стресових обставинах. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхній звичній поведінці у ситуаціях напруження. Оцінювання проводиться за 4-бальною шкалою, де 0 – «зовсім не застосовую», а 3 – «застосовую часто». Така шкала дає змогу виявити не лише домінуючі форми копінгу, але й гнучкість у виборі стратегій.

Методика виділяє вісім основних копінг-стратегій, серед яких:

1. Планування вирішення проблеми – раціональний аналіз ситуації, визначення послідовності дій, що сприяють її вирішенню.
2. Пошук соціальної підтримки – звернення до інших людей по допомогу, пораду чи емоційне розуміння.
3. Прийняття відповідальності – усвідомлення власного внеску у виникнення проблеми та зосередження на особистих можливостях її подолання.

4. Позитивна переоцінка – здатність знаходити сенс і позитивні аспекти у складних подіях, сприймаючи їх як досвід зростання.

5. Самоконтроль – регуляція емоційних реакцій, уникнення імпульсивних дій, утримання внутрішньої стабільності.

6. Уникання – схильність відкладати вирішення проблеми або відволікатися на інші види діяльності.

7. Втеча-відмова – емоційне дистанціювання, заперечення труднощів або пошук тимчасового відволікання.

8. Конфронтаційний копінг – активна, але іноді агресивна чи ризикована форма протидії загрозі.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною стратегією. Отримані показники інтерпретуються в контексті адаптивності або дезадаптивності копінг-механізмів особи. Так, високі результати за шкалами «планування», «позитивної переоцінки» та «пошуку соціальної підтримки» свідчать про конструктивну орієнтацію на подолання стресу, що забезпечує ефективну саморегуляцію в умовах небезпеки. Водночас домінування стратегій уникання чи відмови може вказувати на психологічне виснаження, уникнення відповідальності або втрату контролю над ситуацією, що є характерним для осіб, які перебувають під впливом тривалих військових загроз.

У процесі інтерпретації важливо враховувати соціальний контекст, життєвий досвід і рівень психологічної зрілості дорослих. Наприклад, люди, які мають досвід подолання кризових ситуацій (зміна місця проживання, втрата близьких, перебування в зоні бойових дій), частіше використовують активні копінг-стратегії – планування, самоконтроль, позитивну переоцінку. У той же час особи з низьким рівнем психологічної стійкості або недостатнім соціальним ресурсом схильні до емоційно-захисних копінгів, зокрема уникання чи емоційного відсторонення.

Методика WCQ або копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана є універсальною і може застосовуватися як у групових, так і в індивідуальних дослідженнях. Вона дає змогу оцінити не лише поточні реакції на стрес, а й сформований стиль поведінки, що визначає ефективність адаптації в

екстремальних умовах. Особливої значущості цей інструмент набуває в період військових загроз, коли доросла людина змушена швидко адаптуватися до мінливих обставин, зберігати психоемоційну рівновагу, підтримувати близьких та приймати складні рішення.

Для вивчення копінг-поведінки дорослих осіб у період військових загроз ефективним діагностичним інструментом є Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI), яка дає змогу оцінити взаємозв'язок між рівнем тривожності та особливостями подолання стресових ситуацій. У межах аналізу копінг-поведінки ця методика виступає не лише засобом вимірювання тривожності як емоційного стану, але й показником адаптивності або дезадаптивності реакцій особистості, що виявляються у складних, небезпечних чи непередбачуваних обставинах. Для дорослих, які переживають військові загрози, оцінка рівня тривожності дозволяє визначити, наскільки ефективно вони здатні мобілізувати власні ресурси, контролювати емоції та застосовувати конструктивні копінг-стратегії.

Методика базується на припущенні, що тривожність є центральним елементом копінг-поведінки, оскільки саме її рівень і характер визначають вибір механізмів подолання: активних (раціональних, проблемно-орієнтованих) чи пасивних (емоційно-захисних, унікальних). У період військових загроз для дорослих осіб важливим є розмежування реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності, адже перша відображає поточну емоційну реакцію на стресор, тоді як друга характеризує тривожну установку як стабільну рису особистості, що впливає на типові способи поведінки у кризових умовах.

Методика STAI складається із 40 тверджень, які утворюють дві шкали: реактивної (стан) та особистісної (рисової) тривожності. Перша частина (пункти 1–20) дозволяє оцінити актуальний рівень напруги, страху, внутрішнього збудження, що проявляються в конкретний момент загрози. Цей показник безпосередньо корелює із ситуативними копінг-стратегіями, наприклад, схильністю діяти імпульсивно, шукати допомоги, або, навпаки, концентруватися на завданні. Друга частина (пункти 21–40) спрямована на виявлення особистісної

тривожності, що відображає сталі моделі реагування на стрес і визначає переважні копінг-механізми у довготривалих кризових обставинах.

Кожне твердження методики STAI оцінюється за чотирибальною шкалою, де респондент визначає ступінь згоди із запропонованим формулюванням. Наприклад, у підшкалі реактивної тривожності респондент обирає варіант від «взагалі ні» до «абсолютно вірно», що дозволяє оцінити ступінь актуального емоційного напруження. У підшкалі особистісної тривожності відповіді учасників варіюються від «майже ніколи» до «майже завжди», що відображає частотність проявів тривожних тенденцій у звичайному житті. Подібна структура забезпечує надійність діагностичних результатів і дозволяє відрізнити тимчасові емоційні реакції від стійких особистісних особливостей.

Особливість методики STAI полягає в тому, що вона не лише фіксує рівень тривожності, а й слугує показником ефективності копінг-системи дорослого індивіда. Так, високий рівень реактивної тривожності особи може свідчити про її схильність до неадаптивних копінг-механізмів – уникання, заперечення, надмірної емоційної збудженості або залежності від зовнішньої підтримки. Натомість помірний рівень тривожності, поєднаний із розвиненими навичками саморегуляції, часто є ознакою адаптивного копінгу, що допомагає мобілізувати ресурси для ефективного реагування на небезпеку.

У військових умовах, де дорослі стикаються із загрозами життю, втратою соціальної стабільності чи постійним відчуттям небезпеки, результати за шкалами STAI дозволяють визначити рівень психологічної готовності до дії, тобто здатність зберігати внутрішню рівновагу й діяти раціонально попри інтенсивний стрес. Аналізуючи співвідношення між ситуативною та особистісною тривожністю, можемо діагностувати домінуючий тип копінг-поведінки – активний (орієнтований на вирішення проблеми) чи пасивно-захисний (орієнтований на уникнення). Загальна шкала варіює від 20 до 80 балів, що дозволяє кількісно оцінити ступінь емоційного напруження і потенціал до адаптації. Високі показники вказують на ризик емоційного виснаження, дезорганізації поведінки та зниження ефективності копінг-реакцій, тоді як

середні та низькі значення свідчать про врівноваженість і стабільність копінг-механізмів особистості.

Одним із найбільш валідних і надійних інструментів для дослідження копінг-поведінки дорослої особистості є методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером та адаптована в Україні Т. Крюковою. Вона дає змогу комплексно оцінити індивідуальні способи подолання стресових впливів, визначити домінуючі стратегії копінгу, а також зрозуміти, яким чином доросла людина реагує на екстремальні події, зокрема – на ситуації небезпеки, загрозу життю, втрату стабільності та підтримки.

Методика CISS виходить із уявлення про копінг як свідомий, динамічний процес адаптації, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління зовнішніми або внутрішніми вимогами, які людина оцінює як надмірні чи такі, що виходять за межі її ресурсів. Для дорослих людей у воєнних умовах копінг-поведінка має не лише індивідуально-захисну, а й соціально-регулятивну функцію, адже забезпечує збереження життєздатності, психологічної стійкості та ефективності в умовах невизначеності та ризику.

Методика CISS дає змогу визначити, які саме стратегії подолання є провідними у конкретної особи – орієнтовані на дію, емоційну саморегуляцію чи уникнення. Вона містить 48 тверджень, що відображають різні варіанти поведінкових і емоційних реакцій на стрес. Респондент оцінює, наскільки часто він демонструє ті чи інші форми реагування за п'ятибальною шкалою («ніколи» – «дуже часто»). Так визначається профіль копінг-поведінки, який дає змогу охарактеризувати стиль адаптації індивіда в кризових обставинах.

Відповідно до концепції авторів методики CISS, виділяють три базові типи копінг-стратегій:

1. Проблемно-орієнтований копінг – стратегія, спрямована на раціональне вирішення стресової ситуації. Доросла людина, що використовує цей підхід, намагається проаналізувати ситуацію, визначити головні чинники проблеми, виробити план дій, розставити пріоритети, залучити необхідні ресурси. У контексті військових загроз така стратегія може проявлятися у практичних діях:

підготовці до можливих надзвичайних подій, формуванні плану евакуації, пошуку альтернативних джерел безпеки чи допомоги. Вона є особливо ефективною тоді, коли ситуація піддається впливу і може бути змінена за допомогою цілеспрямованих дій. Такий стиль свідчить про високий рівень самоконтролю, внутрішньої організованості, відповідальності та зрілої адаптивності, що є важливими характеристиками дорослої особистості.

2. Емоційно-орієнтований копінг – стратегія, спрямована на регулювання власних емоційних станів, що виникають у результаті стресу або загрози. Для дорослих у період війни така поведінка може виражатися у спробах зменшити відчуття страху, тривоги, безсилля чи гніву шляхом внутрішньої переробки емоційних переживань. Сюди належать реакції самопідтримки, звернення до духовних практик, віри, самопереконавання, самоусвідомлення або використання технік релаксації. Така стратегія не завжди змінює обставини, однак сприяє стабілізації емоційного стану, що є умовою збереження психологічної рівноваги в умовах бойового або гуманітарного стресу. Емоційно-орієнтований копінг також пов'язаний із розвитком емоційного інтелекту та здатністю до емпатії, що дає змогу краще підтримувати інших і знижувати рівень колективної тривоги.

3. Копінг, орієнтований на уникнення – характеризується прагненням знизити емоційне напруження шляхом відвернення уваги від джерела стресу або мінімізації його усвідомлення. У дорослих людей у воєнних умовах це може проявлятися через соціальні або поведінкові форми уникнення: надмірне занурення у роботу, пошук побутових справ, гумор, спілкування, перегляд фільмів, допомогу іншим тощо. Таке уникнення може бути як дезадаптивним (коли воно блокує реальні дії для забезпечення безпеки), так і адаптивним – коли тимчасово зменшує інтенсивність емоційного стресу та дає змогу людині відновити сили для подальшої активної діяльності. Для багатьох дорослих у кризовий період така стратегія стає механізмом психологічного самозбереження, особливо коли зовнішні умови виходять за межі особистісного контролю.

Інтерпретація результатів методики передбачає підрахунок балів за окремими шкалами: проблемно-орієнтована стратегія (16 пунктів); емоційно-орієнтована стратегія (16 пунктів); стратегія уникнення (16 пунктів), що

додатково поділяється на дві підшкали: відволікання (8 пунктів), та пошук соціальної підтримки (5 пунктів). Чим вищий показник за певною шкалою, тим частіше доросла особа застосовує цей стиль поведінки для подолання стресових впливів. Наприклад, переважання проблемно-орієнтованої стратегії може свідчити про зрілість особистості, раціональність мислення та сформованість навичок саморегуляції, тоді як домінування емоційного або уникаючого копінгу вказує на потребу у розвитку самоконтролю або соціальної підтримки.

У контексті військових загроз результати, отримані за допомогою методики CISS, мають важливе практичне значення, оскільки вони дають змогу визначити, наскільки людина зберігає здатність до адаптивних дій, уникає дезорганізації поведінки, здатна регулювати емоційні реакції і підтримувати соціальні зв'язки. Для фахівців психологічної допомоги цей інструмент дає змогу окреслити індивідуальні ресурси клієнта, визначити потребу у психокорекції, тренінговій роботі або розвитку навичок стресостійкості.

Отже, використання комплексного діагностичного інструментарію для оцінки копінг-поведінки дорослих осіб у військових умовах, що охоплює опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової та Є. Коноз, копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкман, Шкалу тривоги Спілбергера (STAI) та методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Нормана, Д.Ф. Ендлера, Д.А. Джеймса, М.І. Паркера та дає змогу всебічно оцінити, як доросла особа управляє своїми емоційними реакціями, реалізує різні стратегії подолання стресу та організовує поведінкові дії у складних, небезпечних або кризових ситуаціях. Комплексне застосування цих методик дає змогу виявити домінуючі копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникання), оцінити рівень регуляторної гнучкості, планування та самостійності, а також зрозуміти, як індивіди використовують власні ресурси для подолання труднощів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження копінг-поведінки особистості у дорослому віці під час військових загроз

Емпіричне дослідження копінг-поведінки особистості у дорослому віці під час військових загроз проводилося серед волонтерів Українського Червоного Хреста України в Харківській, Сумській та Донецькій областях. Загальна кількість учасників емпіричного дослідження становила 50 осіб (з них – 28 чоловіків та 22 жінки), віком 30-42 роки. Усі учасники дослідження мали досвід проживання в умовах військових загроз, обмеження особистої безпеки та адаптації до змін у професійному та сімейному житті. Емпіричну базу дослідження становлять результати анкетування, проведеного в липні – жовтні 2025 року. Для вивчення особливостей копінг-поведінки використано описаний у п. 2.1 діагностичний інструментарій.

Охарактеризуємо результати дослідження копінг-поведінки дорослих під час військових загроз за діагностичною методикою «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова, Є. Коноз). Результати оцінювались за шістьма шкалами: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність (рис. 2.1).

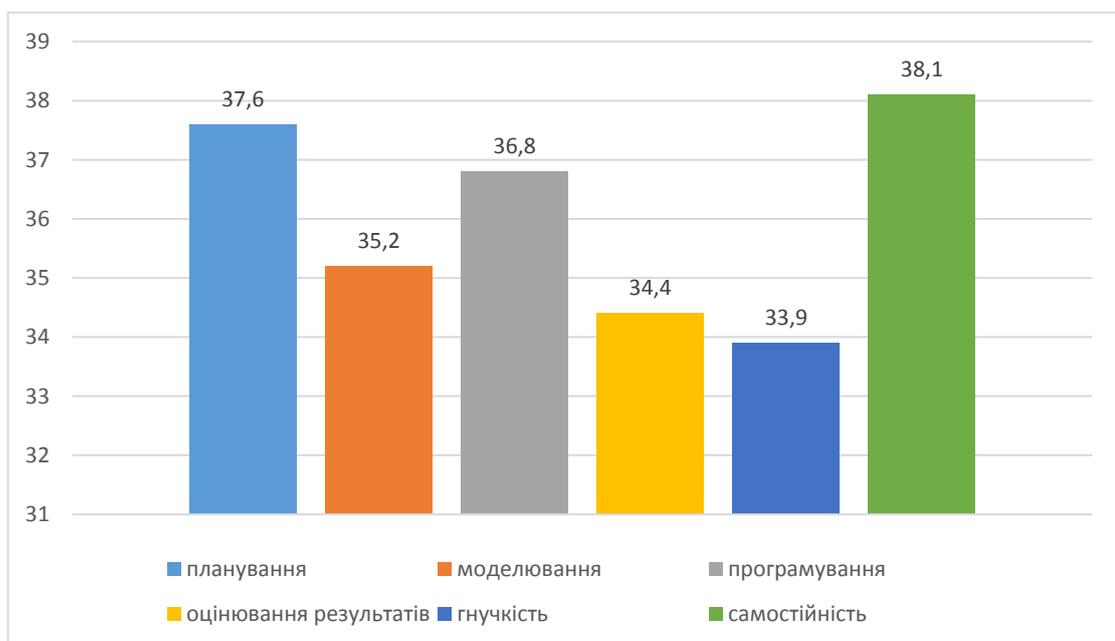


Рис. 2.1. Результати дослідження стилів саморегуляції дорослих за діагностичною методикою «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова, Є. Коноз)

Аналіз показав, що більшість респондентів володіють високим рівнем здатності до усвідомленого планування власної поведінки у кризових ситуаціях. Значення варіювали від 28 до 45 балів, середнє – 37,6. Високі показники (36–45 балів) зафіксовані у 30 осіб (60%), середні (31–35) у 14 осіб (28%), а низькі (28–30) – у 6 осіб (12%). Це свідчить про те, що більшість дорослих орієнтуються на раціональне планування дій, здатні прогнозувати наслідки і передбачати ризики. Низькі результати у частини випробуваних вказують на тенденцію до імпульсивного прийняття рішень або відкладання дій, що у військових умовах може знижувати ефективність адаптації.

Шкала «Моделювання» відображає когнітивно-аналітичну складову копінгу – здатність прогнозувати розвиток подій, враховувати внутрішні та зовнішні умови. Значення коливалися від 26 до 44 балів, середнє – 35,2. Високі результати (36–44) спостерігалися у 28 осіб (56%), середні (31–35) – у 16 осіб (32%), низькі (26–30) – у 6 осіб (12%). Аналіз цих даних свідчить, що більшість дорослих здатні мислити стратегічно, передбачати наслідки своїх дій і обирати оптимальні стратегії поведінки. Низькі показники за цією шкалою вказують на недостатню реалістичну оцінку дорослими загроз, що може проявлятися у поверхневому або фантазійному сприйнятті ситуацій.

За шкалою «Програмування» варіація балів у випробуваних становила 27–45, середнє – 36,8. Високі результати (36–45) зафіксовані у 35 осіб (70%), що свідчить про здатність розробляти системні кроки для подолання труднощів. Середні (31–35) – у 10 осіб (20%), низькі (27–30) – у 5 осіб (10%). Ці дані демонструють, що більшість випробуваних володіють певними організаційними навичками і здатні самостійно визначати оптимальні дії навіть у стресових умовах. У невеликої частини респондентів спостерігається хаотичність і імпульсивність, що може знижувати ефективність копінгу.

Значення «Оцінювання результатів» склали 25–43 балів, середнє значення – 34,4. Високі результати (36–43) зафіксовані у 26 осіб (52%), середні (31–35) – у 18 осіб (36%), низькі (25–30) – у 6 осіб (12%). Це свідчить про сформовану здатність більшості респондентів аналізувати ефективність власних дій, помічати помилки та вчасно коригувати стратегії поведінки. Низькі показники

демонструють схильність до уникання відповідальності, а також високого рівня прояву емоційної реактивності.

Діапазон балів за шкалою «Гнучкість» такий: 24–42, середнє значення – 33,9. Високий рівень гнучкості за цією шкалою (36–42) мали 29 осіб (58%), середній (31–35) – 12 осіб (24%), низький (24–30) – 9 осіб (18%). Це вказує на те, що більшість дорослих здатні швидко змінювати стратегії, адаптуватися до нових обставин і застосовувати різні копінг-стратегії. Низький рівень гнучкості у частини учасників демонструє ригідність мислення, труднощі адаптації та схильність до фіксації на негативних емоціях, що є ризиком для ефективного функціонування у військових умовах.

Значення шкали «Самостійність» коливалися від 30 до 46, середнє значення – 38,1. Високі результати (36–46) відзначені у 36 осіб (72%), середні (31–35) – у 8 осіб (16%), низькі (30) – у 6 осіб (12%). Це демонструє, що більшість дорослих проявляють високий рівень автономності, здатні самостійно ухвалювати рішення та діяти без зовнішніх підказок. Низькі показники свідчать про залежність від соціальної підтримки та перевагу пасивних форм копінгу, що може обмежувати ефективність поведінкової адаптації у кризових умовах.

Сумарний показник усіх шести шкал свідчить про переважання адаптивних копінг-стратегій серед більшості дорослих, здатність прогнозувати події, контролювати емоції та зберігати внутрішню стійкість у кризових ситуаціях. Однак у невеликої частини респондентів спостерігається схильність до емоційно-захисного копінгу, що підкреслює необхідність розвитку навичок гнучкості, рефлексії та самостійності.

Найбільш розвиненими компонентами саморегуляції в контексті копінг-поведінки у дорослих є самостійність та програмування дій, що свідчить про високий рівень автономності та здатність ефективно організовувати поведінку у кризових умовах. Середні показники у шкалах «Моделювання» та «Оцінювання результатів» свідчать про часткову когнітивну готовність прогнозувати події та аналізувати ефективність дій; цю здатність можна посилити через навчальні та психологічні інтервенції. Шкала «Гнучкість» показала найбільшу варіативність результатів, що вказує на необхідність розвитку адаптивності мислення та

здатності швидко змінювати стратегії у змінних та небезпечних обставинах. Спостерігається чітка тенденція до переважання проблемно-орієнтованого копінгу, що демонструє активну поведінкову позицію більшості дорослих у військових загрозах. Низькі результати у частини випробуваних вказують на ризику емоційно-захисного копінгу (заперечення, уникання, раціоналізація).

Охарактеризуємо результати діагностики копінг-поведінки дорослих у період військових загроз за допомогою копінг-тесту Р. Лазаруса і С. Фолкман (рис. 2.2).

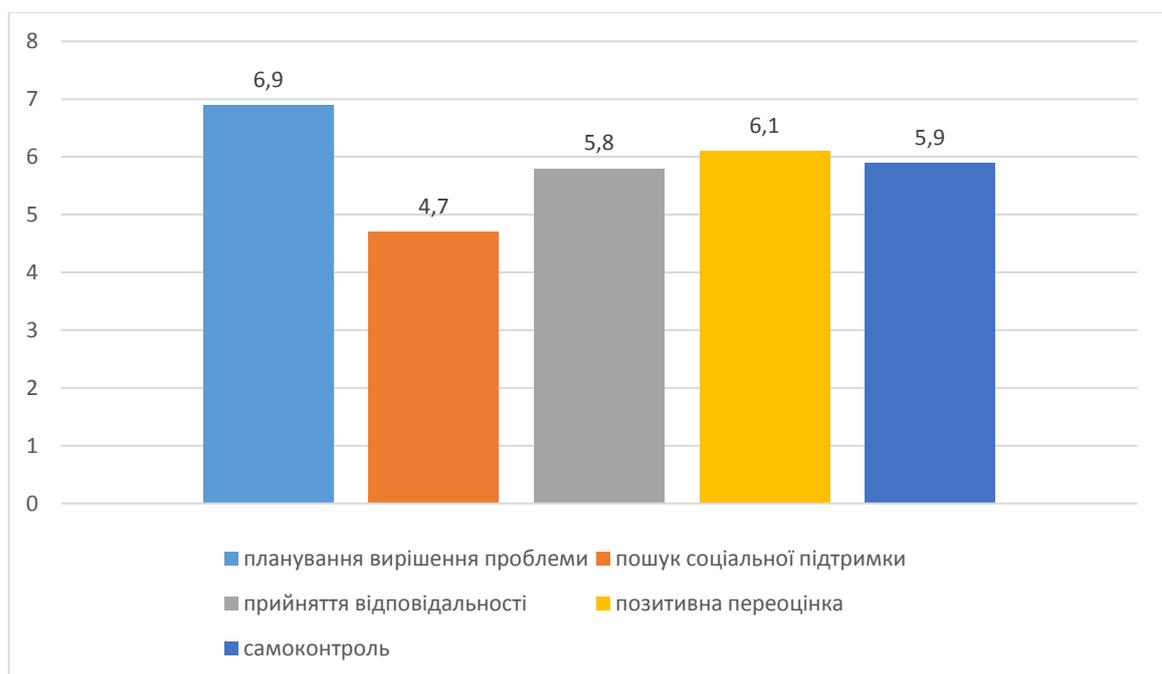


Рис. 2.2. Результати дослідження копінг-стратегій у дорослих за допомогою копінг-тесту Р. Лазаруса і С. Фолкман

Так, стратегія планування вирішення проблеми реалізується у дорослих наступним чином: високий рівень – 28%, середній – 36%, низький – 36%; середнє значення – 6,9. Це свідчить про те, що значна частина дорослих має обмежену здатність до системного аналізу і прогнозування розвитку подій у кризових ситуаціях. Позитивна сторона високих показників – це здатність активно формулювати цілі, розробляти послідовність дій та передбачати наслідки, що сприяє ефективному контролю над ситуацією і зменшенню тривожності. Проте

середні та низькі рівні вказують на потенційний ризик імпульсивних рішень або затримки дій, що може ускладнити адаптацію у критичних обставинах.

Пошук соціальної підтримки проявляється так: високий рівень – 12%, середній – 30%, низький – 58%; середнє значення – 4,7. Низьке залучення соціальної підтримки у більшості осіб може бути наслідком прагнення до автономності або обмеженості доступу до ресурсів. Водночас у тих, хто активно користується соціальною підтримкою, цей механізм виступає як ефективний емоційний регулятор і джерело практичної допомоги, що дозволяє знизити стрес і підвищити психологічну стійкість. Така підтримка є важливим механізмом, який може компенсувати обмеження у плануванні або самоконтролі.

Прийняття відповідальності виявляється так: високий рівень – 20%, середній – 40%, низький – 40%; середнє значення – 5,8. Активне усвідомлення власного внеску у проблемну ситуацію і готовність брати відповідальність за рішення демонструють високу психологічну зрілість та автономність. Низькі показники можуть свідчити про схильність до зовнішньої локус-орієнтації контролю, що у військових умовах може призводити до пасивності та збільшення ризику психоемоційного виснаження.

Високий рівень позитивної переоцінки властивий 24% осіб, середній – 44%, низький – 32%; середнє значення – 6,1. Ця стратегія відображає когнітивну гнучкість і здатність знаходити сенс у кризових подіях, що забезпечує психологічну адаптацію та підтримує мотиваційний ресурс особи. Переважання середніх показників вказує на часткове використання цього механізму, що дозволяє адаптуватися, але ще не гарантує стабільної емоційної стійкості у довгостроковій перспективі.

Високий рівень самоконтролю продемонстрували – 18%, середній – 42%, низький – 40%; середнє значення – 5,9. Самоконтроль забезпечує утримання внутрішньої стабільності та запобігання імпульсивним діям, що особливо важливо під час непередбачуваних загроз. Середній рівень свідчить про помірну ефективність емоційної регуляції, тоді як високі показники демонструють здатність до системної саморегуляції навіть у високому стресі.

Високий рівень уникання виявлено 14%, середній – у 30%, низький – у 56%; середнє значення – 4,8. Уникання може виступати як тимчасовий захисний механізм, що дозволяє знизити напруження, але у довгостроковій перспективі воно зменшує ефективність адаптації, оскільки проблеми залишаються невирішеними. Низькі показники у респондентів свідчать про прагнення активного вирішення проблем, що є ознакою конструктивної поведінки.

Високий рівень втечі-відмови проявляється у 10%, середній – у 26%, низький – у 64% осіб; середнє значення – 4,2. Ця стратегія відображає емоційне дистанціювання та уникнення реалістичного сприйняття проблеми. Низькі показники переважної частини респондентів демонструють адекватну оцінку ситуації і прагнення до контролю, тоді як високі значення у окремих осіб можуть бути захисною реакцією при надмірному стресі.

Конфронтаційний копінг виявляється наступним чином: високий рівень – 8%, середній – 22%, низький – 70%; середнє значення – 3,8. Конфронтаційний копінг може бути ефективним у певних умовах, коли активна протидія загрозі є можливою та безпечною, проте його надмірне використання пов'язане з ризиком емоційної виснаженості та соціальної дезадаптації. Низькі показники більшості респондентів свідчать про помірковану поведінку та обережну реакцію на кризу, що є адаптивним у тривалих стресових умовах війни.

Загалом, результати демонструють, що у дорослих у період військових загроз переважають конструктивні стратегії копінгу, зокрема планування, позитивна переоцінка та самоконтроль, що забезпечують активне вирішення проблем і психологічну стабільність. Емоційна регуляція і помірне залучення соціальної підтримки підтримують стійкість і гнучкість поведінки, дозволяючи адаптуватися до мінливих обставин. Стратегії уникання, втечі-відмови та конфронтаційний копінг застосовуються меншою мірою, виконуючи допоміжну роль у короткостроковому зниженні стресу.

Для аналізу особливостей копінг-поведінки дорослих у період військових загроз використано адаптовану методику «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє комплексно оцінити тривожність як важливий емоційно-регулятивний компонент копінг-стратегій. У

контексті військових загроз рівень тривожності виступає не лише показником емоційного стану, а й відображає ефективність індивідуальних способів подолання стресу. Високі показники тривоги можуть свідчити про переважання у дорослих неадаптивних копінг-стратегій (уникнення, емоційна ізоляція, надмірне занепокоєння), тоді як середні чи помірні рівні тривожності частіше вказують на використання конструктивних способів реагування, таких як пошук соціальної підтримки або раціональне планування (рис. 2.3, 2.4).

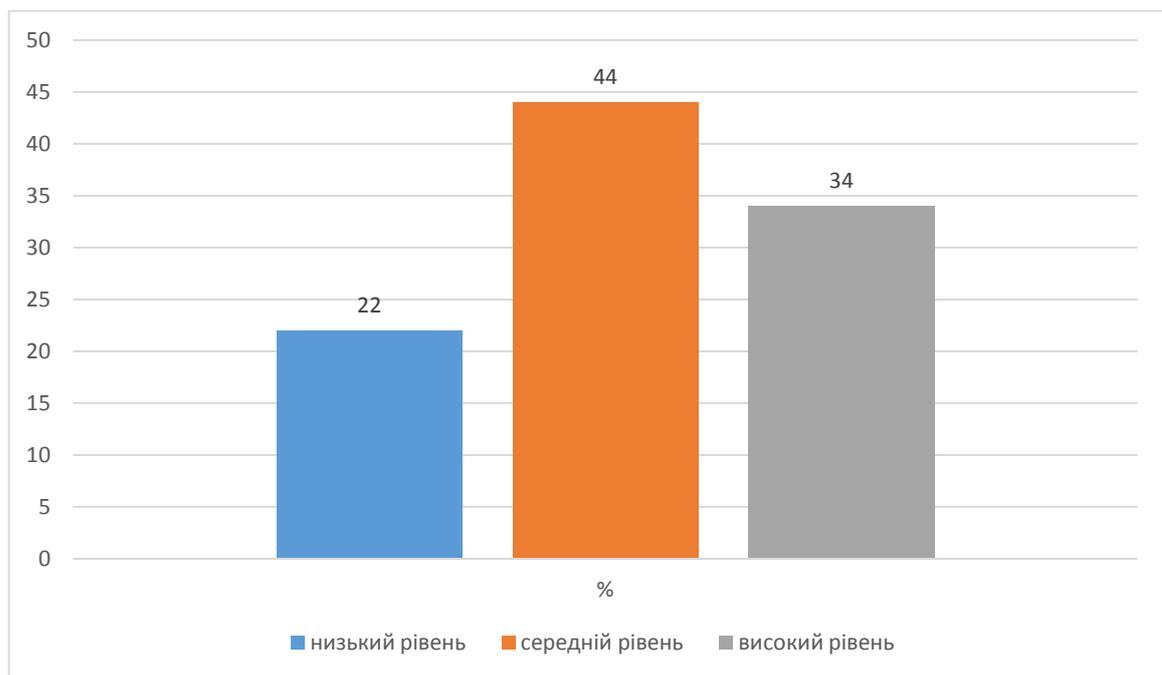


Рис. 2.3. Результати дослідження ситуативної тривожності у дорослих (%) за методикою «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Результати дослідження ситуативної тривожності показали, що лише 22% дорослих респондентів мають низький рівень реактивної тривожності, 44% – середній, а 34% – високий. Це свідчить про те, що майже третина опитаних переживає значне емоційне напруження у ситуаціях військової небезпеки. Для них характерне підвищення нервозності, відчуття внутрішньої нестабільності, надмірна увага до потенційних загроз, що вказує на емоційно-афективне перенавантаження та неефективні копінг-стратегії. У багатьох випадках підвищена реактивна тривожність провокує імпульсивні дії або навпаки – стан

«емоційного ступору», що знижує здатність до раціонального аналізу ситуації. Особи з низьким рівнем ситуативної тривожності демонструють протилежні тенденції – внутрішню стабільність, вміння контролювати емоційні реакції, швидко мобілізувати ресурси і використовувати проактивні копінг-механізми (самоконтроль, когнітивну переоцінку, прагматичне планування).

Показники особистісної тривожності дорослих показано на рис. 2.4.

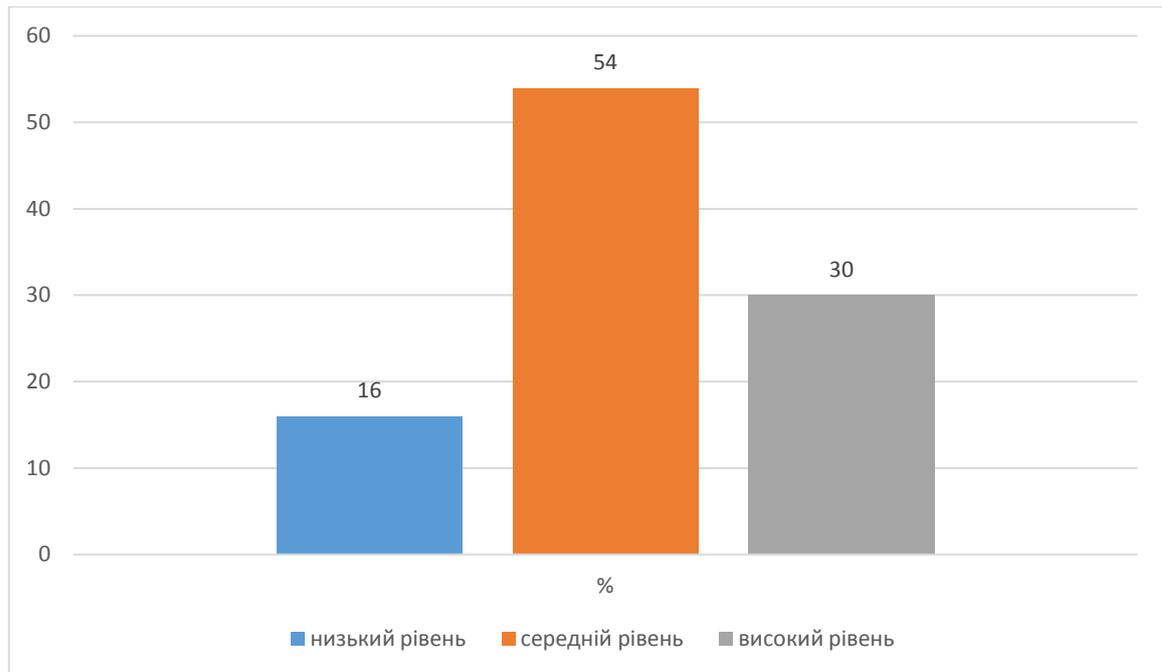


Рис. 2.4. Результати дослідження особистісної тривожності у дорослих (%) за методикою «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Показники особистісної тривожності свідчать, що 16% респондентів характеризуються низьким рівнем, 54% – середнім, а 30% – високим рівнем цього показника. Це означає, що більшість дорослих мають схильність до тривалого переживання напруги, підвищеної пильності та очікування небезпеки навіть у відносно стабільних умовах. Така особистісна тривожність виступає фоновим чинником, який формує загальну емоційну готовність до реагування на стресові стимули військового характеру. Особи з високими показниками демонструють виражену тенденцію до неадаптивного копінгу – вони частіше вдаються до емоційного уникнення, самозвинувачення, надмірного контролю

або пасивного очікування допомоги ззовні. Натомість респонденти із середнім рівнем тривожності здебільшого поєднують емоційні реакції із раціональними способами подолання труднощів, зокрема здатністю оцінити реальність загроз і вибудувати стратегію поведінки у межах наявних ресурсів.

Охарактеризуємо результати дослідження копінг-поведінки дорослих у військових загрозах за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розробленою С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером (рис. 2.5).

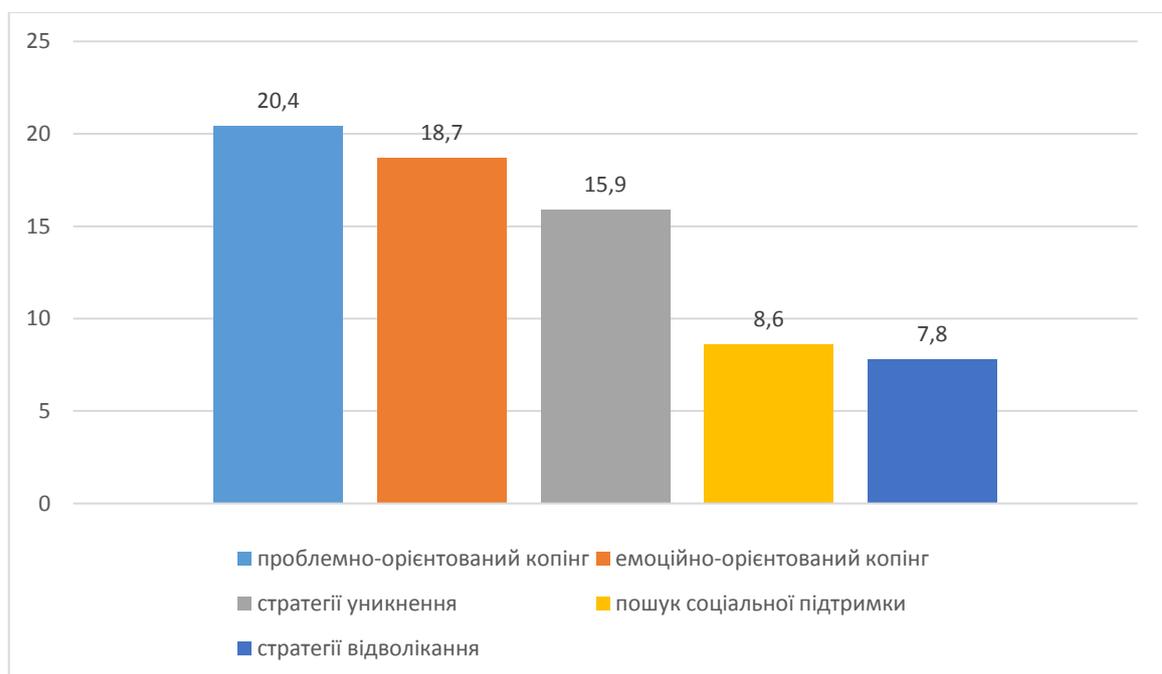


Рис. 2.5. Результати дослідження копінг-поведінки дорослих у стресових ситуаціях за методикою «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS)

Проблемно-орієнтований копінг передбачає активне вирішення проблеми, планування дій, пошук ресурсів та оцінку ризиків. У вибірці 30% (15 осіб) демонструють високий рівень використання цієї стратегії, 20% (10 осіб) – середній, а 50% (25 осіб) – низький. Значення варіювали від 12 до 28 (максимум 30), середнє – 20,4. Відомо, що високі показники відображають активну поведінкову позицію, здатність прогнозувати розвиток подій та здійснювати контроль над ситуацією, що є важливим для психологічної стійкості у військових

загрозах. Середні та низькі значення свідчать про часткову або обмежену здатність до проблемно-орієнтованого копінгу, що може зумовлювати більш пасивні реакції або імпульсивні дії у критичних умовах. Цей розподіл показує, що значна частина дорослих потребує розвитку навичок активного планування та послідовного вирішення проблем.

Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію власних емоцій у відповідь на стрес без прямого втручання у джерело проблеми. 38% (19 осіб) демонструють високий рівень, 30% (15 осіб) – середній, 32% (16 осіб) – низький. Значення: 10–29 балів, середнє – 18,7. Високі показники вказують на наявність значної емоційної напруги та активне використання психологічних механізмів регуляції емоцій (самопереконавання, внутрішній монолог, релаксація). Таке дає змогу рівень тривожності та зберегти внутрішню стабільність у кризових умовах. Проте, тривале використання лише емоційно-орієнтованого копінгу без проблемно-орієнтованих стратегій може обмежувати здатність до ефективного вирішення проблем і довгострокової адаптації.

Уникання передбачає дистанціювання від стресу через відволікання або тимчасову пасивність. 22% (11 осіб) демонструють високий рівень, 36% (18 осіб) – середній, 42% (21 особа) – низький. Значення: 8–23 балів, середнє – 15,9. При цьому уникання є ефективним захисним механізмом лише у короткостроковій перспективі, дозволяючи знизити стрес і відновити емоційну стабільність. Однак у постійно напружених умовах війни тривале уникання може призвести до накопичення проблем, що знижує ефективність адаптації. Частина респондентів використовує цю стратегію помірно, що свідчить про прагнення поєднувати захисні та активні механізми копінгу.

Пошук соціальної підтримки показує, що високий рівень – 6% (3 особи), середній – 20% (10 осіб), низький – 74% (37 осіб). Значення: 5–14 балів, середнє – 8,6. Відомо, що низьке використання соціальної підтримки може бути обумовлене індивідуальною автономністю або обмеженим доступом до ресурсів підтримки в умовах стресу та війни. Разом з тим, для тих, хто активно залучає соціальне оточення, це дозволяє отримувати емоційну підтримку та практичні поради, що підвищує ефективність копінгу.

Стратегії відволікання сформовані наступним чином: високий рівень – 4% (2 особи), середній – 22% (11 осіб), низький – 74% (37 осіб). Значення: 4–13 балів, середнє – 7,8. Відволікання допомагає тимчасово знизити психологічну напругу та запобігти емоційному виснаженню. Проте низький рівень застосування цієї стратегії у більшості осіб свідчить про прагнення активно контролювати ситуацію або відчуття обмежених ресурсів для відволікання від стресу.

Результати показують, що основним механізмом адаптації дорослих у військових загрозах є поєднання проблемно- й емоційно-орієнтованих стратегій. Це демонструє інтеграцію активних дій із психологічною саморегуляцією, що є критично важливим для підтримки психологічної стійкості та ефективного функціонування. Стратегії уникання та відволікання виконують допоміжну роль, забезпечуючи короткострокове зниження стресу, а пошук соціальної підтримки поки що використовується обмежено, що може бути наслідком умов ізоляції.

На основі результатів дослідження за усіма використаними методиками, виділено рівні сформованості навичок безпечної поведінки у дорослих (рис. 2.6).

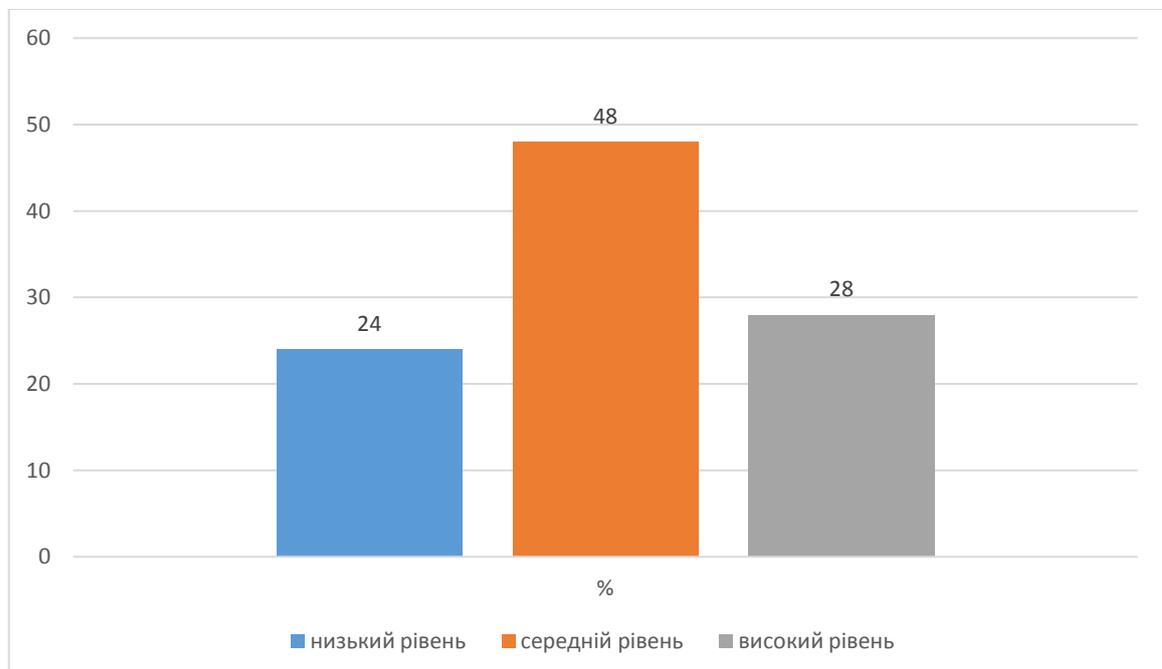


Рис. 2.6. Результати дослідження рівнів сформованості навичок безпечної поведінки у дорослих (%)

Високий рівень сформованості навичок безпечної поведінки виявлено у 28% дорослих. Особи, які характеризуються високим рівнем сформованості навичок безпечної поведінки, демонструють стійку когнітивну та емоційну саморегуляцію, що дозволяє ефективно планувати дії, оцінювати наслідки та контролювати власні реакції у стресових ситуаціях. Високі результати за шкалами планування, програмування дій, самостійності та гнучкості свідчать про здатність до стратегічного мислення, адекватного прогнозування розвитку подій і вибору оптимальних способів реагування на загрозу. У практичному аспекті, такі дорослі активно застосовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, що проявляється у формуванні чіткої послідовності дій, передбаченні ризиків, використанні наявних ресурсів та пошуку конструктивних рішень. Вони здатні ефективно регулювати емоції, мінімізуючи негативний вплив тривоги та стресу на поведінку. Така комбінація когнітивної і емоційної компетентності забезпечує високий рівень психологічної стійкості та безпечної поведінки, що є критично важливим у умовах військових загроз.

Середній рівень сформованості навичок безпечної поведінки виявлено у 48% дорослих. Такі особи характеризуються помірною когнітивною та емоційною саморегуляцією. Вони здатні до планування дій і частково оцінюють наслідки власних рішень, однак їх стратегічне мислення і гнучкість поведінки є обмеженими. Середні показники за шкалами моделювання, оцінювання результатів та самоконтролю свідчать про часткову готовність до безпечної поведінки, але водночас вказують на потребу у додатковій підтримці, контролі або зовнішньому керівництві у критичних ситуаціях. У кризових умовах вони часто використовують комбіновані копінг-стратегії, поєднуючи проблемно-орієнтовані дії з емоційним регулюванням, але не завжди досягають контролю над ситуацією. Помірні рівні тривожності сприяють частковій мобілізації ресурсів, проте іноді провокують імпульсивні рішення або затримку дій.

Низький рівень сформованості навичок безпечної поведінки виявлено у 24% дорослих. Особи, що характеризуються низьким рівнем сформованості навичок безпечної поведінки, виявляють недостатню когнітивну і емоційну готовність до адекватної реакції на загрозу. Низькі показники за шкалами

планування, програмування дій, самостійності та гнучкості, а також переважання стратегій уникання, втечі-відмови та конфронтаційного копіngu свідчать про тенденцію до емоційного або пасивного реагування, неспроможність прогнозувати розвиток подій і брати відповідальність за рішення. Практичні прояви включають: недостатнє планування дій, відкладення вирішення проблем, високий рівень емоційної реактивності, імпульсивність або надмірну залежність від зовнішніх джерел підтримки. Часті прояви високої ситуативної або особистісної тривожності підвищують ризик психоемоційного виснаження та небезпечних для себе або оточення дій.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє констатувати, що більшість дорослих демонструють конструктивні навички безпечної поведінки, які забезпечують ефективне прогнозування розвитку подій, планування дій та емоційну стабільність у кризових ситуаціях. Середній рівень сформованості свідчить про необхідність розвитку когнітивної гнучкості та самоконтролю, а низький рівень у частини респондентів вказує на підвищений ризик емоційного перенавантаження та неефективної поведінки.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДОРΟΣЛИХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ЗАГРОЗ

3.1. Обґрунтування тренінгової програми з формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз

В умовах воєнних загроз і підвищеного рівня соціальної напруги проблема формування безпечної поведінки дорослих набуває особливого значення. При цьому щоденне зіткнення з ризиками, інформаційним тиском, невизначеністю та психологічним виснаженням вимагає від людини високого рівня саморегуляції, стресостійкості та вміння діяти злагоджено й раціонально в небезпечних ситуаціях. Одним із найефективніших засобів розвитку цих якостей є навчальний тренінг, який забезпечує інтерактивне, практично зорієнтоване опанування навичок безпечної поведінки, формує усвідомлене ставлення до власної та колективної безпеки. Тренінг – це сукупність методів організації внутрігрупової взаємодії з метою розвитку особистості і вдосконалення групових відносин. Навчальний тренінг є інтерактивною формою навчання, спрямованою на розвиток знань, умінь, навичок на особистісних якостей людини. Він поєднує в собі елементи семінару, практичних занять, моделювання ситуацій, ділових ігор, тощо. Тому обрано для розробки саме такий формат навчання.

Використання навчального тренінгу для формування безпечної поведінки дорослих під час військових загроз зумовлена потребою у створенні психолого-педагогічно обґрунтованої системи підготовки, здатної зміцнити адаптивні ресурси особистості, сприяти розвитку відповідальності, самоконтролю та впевненості у власних діях у кризових обставинах.

Зазначимо, що навчальний тренінг з формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз доцільно реалізувати у формі соціально-психологічного тренінгу, основою якого є заняття, інтерактивні ігри та практичні вправи. Такий формат передбачає активну участь кожного учасника тренінгу,

застосування комунікативних та рефлексивних методів, а також використання різноманітних форм організації діяльності – робота в колі, малих групах та індивідуально. Ігри та вправи спрямовані на розвиток практичних навичок безпечної поведінки, підвищення рівня самоконтролю, усвідомлення ризиків та вироблення стратегій реагування у небезпечних ситуаціях. Завдяки такій організації тренінгових занять учасники не лише отримують теоретичні знання, а й відпрацьовують їх у безпечному навчальному середовищі [3; 18; 29; 36 та ін.].

Мета навчального тренінгу – формування у дорослих осіб системи знань, умінь і навичок безпечної поведінки під час військових загроз, розвиток у них здатності до усвідомленого реагування в кризових ситуаціях, підвищення рівня самоконтролю, психоемоційної стійкості та соціальної відповідальності за власну безпеку та безпеку свого оточення.

Завдання тренінгу:

1. Ознайомлення учасників із принципами та правилами поведінки у різних видах військових загроз (виявлення вибухонебезпечного предмету, стрілянина, обстріли, повітряні тривоги, евакуація).

2. Розвиток навичок швидкого прийняття рішень та оцінки ризиків у кризових ситуаціях.

3. Формування здатності до ефективної комунікації та взаємодії з іншими людьми під час надзвичайних обставин.

4. Розвиток психоемоційної стійкості, контролю тривоги та страху у стресових умовах.

5. Відпрацювання практичних дій під час евакуації, укриття, надання першої допомоги та захисту від небезпеки.

6. Формування відповідального ставлення до власної безпеки та безпеки близьких, усвідомлення соціальних норм поведінки під час військових загроз.

7. Стимулювання активного саморозкриття, обміну досвідом та отримання зворотного зв'язку для покращення готовності до дій у критичних ситуаціях.

Структуру та зміст навчального тренінгу з формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз узагальнено у табл. 3.1.

**Навчальний тренінг з формування безпечної поведінки
у дорослому віці під час військових загроз**

Тема заняття	Мета	Вправи та ігри
Заняття 1. Основи безпечної поведінки під час військових загроз	Ознайомлення з принципами безпечної поведінки, формування навичок прийняття рішень	Тренінгові ігри та вправи: «Мапа небезпеки», «Сценарії загрози», «Швидка оцінка ризику», «Що я засвоїв»
Заняття 2. Емоційна стійкість під час військових загроз	Тренування саморегуляції емоцій	Тренінгові ігри та вправи: «Емоційний стан», «Реакція на тривогу», «Ситуаційний аналіз страху», «Рольова зміна», «Вправа на ресурси»
Заняття 3. Самоконтроль і адаптивна поведінка в кризових ситуаціях	Вправи на управління імпульсивними реакціями	Тренінгові ігри та вправи: «Сигнали тіла», «Раптовий ризик», «Аналіз помилок», «Вибір стратегії», «Контроль реакцій», дискусія «Наслідки імпульсивності»
Заняття 4. Комунікація та взаємодопомога в екстремальних умовах	Розвиток командної взаємодії та підтримки оточення	Тренінгові ігри та вправи: «Знайомство через співпрацю», «Ланцюг підтримки», «Командний маршрут», «Сигнали комунікації», «Підтримка у дії», дискусія «Як допомогти без шкоди собі»
Заняття 5. Розпізнавання та уникнення небезпечних ситуацій	Формування навичок прогнозування ризиків	Тренінгові ігри та вправи: «Мапа ризиків», «Визнач небезпеку», «Рольова зміна», «Ланцюг рішень», «Командне рішення», дискусія «Помилки оцінки небезпеки»
Заняття 6. Психологічні прийоми швидкого реагування на небезпеку	Відпрацювання сценаріїв дій у кризових умовах через рольові ігри	Тренінгові ігри та вправи: «Сигнали небезпеки», «Реакція на тривогу», «Швидке прийняття рішення», «Прогнозування наслідків», «Моделювання хаосу», «Випробування реакції», «Зворотний аналіз»
Заняття 7. Психологічна готовність до небезпеки	Вправи на відновлення внутрішніх ресурсів і концентрації	Тренінгові ігри та вправи: «Внутрішні ресурси», «Дихальні техніки», «Концентраційні виклики», «Візуалізація безпеки», «Ресурсна карта», «Ситуаційна адаптація», «Рефлексія досягнень»
Заняття 8. Моделювання поведінки в екстремальних ситуаціях	Інтерактивні ігри для розвитку практичних навичок безпечної поведінки	Тренінгові ігри та вправи: «Сценарії небезпеки», «Екстрене планування», «Ротаційні ролі», «Дискусія рішень», «Мікро-сценарії», «Сигнали небезпеки», «Вибір пріоритетів», «Стратегічний альянс»
Заняття 9. Прийняття відповідальності щодо власної безпеки	Вправи на рефлексію та оцінку впливу власних дій	Тренінгові ігри та вправи: «Мій вибір – моя відповідальність», «Ланцюжок подій», «Обговорення ролей», «Вибір стратегії дій», «Рефлексія безпеки»
Заняття 10. Моделювання навичок безпечної поведінки	Комплексні тренінгові вправи і моделювання реальних ситуацій	Тренінгові ігри та вправи: «Повторна симуляція», «Вибір оптимальної стратегії», «Моделювання ризику», «Коллективне рішення», «Сценарії майбутніх загроз», «Самооцінка дій», «Фінальна рефлексія»

Охарактеризуємо зміст навчального тренінгу з формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз.

Заняття 1. Основи безпечної поведінки під час військових загроз.

Мета: ознайомлення учасників з принципами безпечної поведінки, формування навичок аналізу обстановки та прийняття безпечних рішень.

Заняття розпочинається зі знайомства, де учасники презентують себе та обговорюють власний досвід у стресових ситуаціях. Використовується вправа «Мапа небезпеки», де кожен визначає потенційно небезпечні фактори у своєму оточенні та аналізує можливі способи реагування. Далі проводиться рольова гра «Сценарії загрози», у якій учасники моделюють поведінку в різних небезпечних ситуаціях, оцінюють ризики та приймають рішення. Використовується групова дискусія для аналізу прийнятих рішень, обговорення альтернативних стратегій та виявлення помилок. Для закріплення навичок застосовується вправи «Швидка оцінка ризику», де учасники за обмежений час визначають найбільш критичні дії у запропонованих сценаріях. Інтерактивні обговорення стимулюють розвиток усвідомленості та критичного мислення щодо власної поведінки. Вправи спрямовані на формування навичок планування дій у кризових умовах. Також використовується метод «Мозковий штурм», щоб генерувати ефективні стратегії уникнення небезпеки. Психолог-тренер коригує поведінку групи, акцентує увагу на взаємній допомозі та командній координації. На завершення застосовується рефлексивна вправа «Що я засвоїв», де кожен фіксує уроки для власної безпеки.

Заняття 2. Емоційна стійкість під час військових загроз.

Мета: тренування саморегуляції емоцій і подолання страху.

Заняття розпочинається з вправи «Емоційний стан», де учасники оцінюють свій внутрішній стан та обговорюють фактори стресу. Далі використовується гра «Реакція на тривогу», у якій моделюються різні стресові ситуації, і учасники практикують техніки глибокого дихання та концентрації. Використовується вправи «Ситуаційний аналіз страху», де група обговорює, які емоції виникають у конкретних сценаріях та як їх контролювати. Вправа «Рольова зміна» дає змогу учасникам прожити ситуацію очима іншого та навчитися емпатії та контролю емоцій. Додатково застосовується «Вправа на ресурси», де кожен визначає

власні внутрішні сили для подолання тривоги. Використовується інтерактивна дискусія для обміну досвідом щодо подолання страху та розвитку впевненості. Учасники вчаться трансформувати панічні реакції у конструктивні дії. Тренер акцентує увагу на практичності методів і постійному контролю власних реакцій. Використовується метод «рефлексивного щоденника», де кожен записує успіхи, труднощі. Додатково застосовується гра «Сценарії спокою», де вони моделюють дії у кризових умовах з контролем емоцій. Заняття закінчується обговоренням, як отримані навички можна інтегрувати у повсякденне життя.

Заняття 3. Самоконтроль і адаптивна поведінка в кризових ситуаціях.

Мета: управління власними імпульсивними реакціями та розвиток адаптивної поведінки.

Заняття починається з вправи «Сигнали тіла», яка допомагає учасникам усвідомити фізіологічні прояви стресу. Далі проводиться рольова гра «Раптовий ризик», де моделюються небезпечні події і учасники практикують контроль поведінки та прийняття рішень під тиском. Використовується вправа «Аналіз помилок», де група обговорює альтернативні дії у критичних ситуаціях. Вправа «Вибір стратегії» допомагає учасникам навчитися швидко визначати безпечний варіант дій. Застосовується гра «Контроль реакцій», де тренуються навички адаптації до обставин. Використовується дискусія «Наслідки імпульсивності», щоб усвідомити ризики швидких необдуманих рішень, під час якої тренер підкреслює важливість передбачуваності та планування. Додатково застосовується гра «Вибір в обмежений час», що тренує оцінювання ризиків. Використовується метод «Рефлексивне обговорення», де кожен аналізує власні реакції.

Заняття 4. Комунікація та взаємодопомога в екстремальних умовах.

Мета: розвиток командної взаємодії та підтримки оточення у кризових ситуаціях.

Заняття починається із вправи «Знайомство через співпрацю», де учасники виконують спільні завдання та відчують важливість ефективної взаємодії. Використовується гра «Ланцюг підтримки», у якій кожен учасник допомагає іншому у змодельованих кризових ситуаціях, формуючи командні навички. Далі

застосовується вправа «Командний маршрут», де група спільно планує і виконує завдання у складних умовах. Використовується метод «Обмін досвідом», де кожен ділиться власними стратегіями взаємодопомоги. Застосовується гра «Сигнали комунікації», яка тренує ефективне передавання інформації у стресових умовах. Вправа «Підтримка у дії» дає змогу учасникам заняття відпрацьовувати взаємодію під час моделювання небезпечних ситуацій. Також додатково використовується дискусія на тему «Як допомогти без шкоди собі», що формує усвідомлене ставлення до власної безпеки. Використовується метод «Рефлексія групової динаміки» для оцінки ефективності взаємодії. Гра «Спільне рішення» допомагає виробити навички консенсусу та координації. Тренер коригує поведінку учасників, стимулюючи конструктивну співпрацю.

Заняття 5. Розпізнавання та уникнення потенційно небезпечних ситуацій.

Мета: формування навичок прогнозування ризиків і проактивної поведінки для уникнення загроз.

Заняття розпочинається з вправи «Мапа ризиків», де учасники визначають можливі небезпеки у своєму оточенні та оцінюють ймовірність їх реалізації. Використовується гра «Визнач небезпеку», що тренує швидку оцінку ситуації та прийняття безпечних рішень. Далі застосовується вправа «Рольова зміна», де учасники моделюють поведінку потенційних загроз та відпрацьовують стратегії уникнення. Використовується метод «Прогнозування наслідків», де група обговорює різні сценарії розвитку подій. Застосовується гра «Ланцюг рішень», що стимулює пошук оптимальних варіантів дій. Вправа «Швидке оцінювання» тренує оперативність у виявленні ризиків. Додатково проводиться дискусія на тему «Помилки оцінки небезпеки», щоб навчитися уникати типових помилок. Використовується метод «Міні-сценарії», де учасники відпрацьовують безпечну поведінку у коротких ситуаціях. Вправа «Рефлексія дій» стимулює аналіз власної поведінки та дій групи. Використовується інтерактивна гра «Вибір стратегії», де оцінюються найбільш ефективні способи уникнення загрози. Вправа «Командне рішення» дає змогу виробити навички колективного прогнозування ризиків.

Заняття 6. Психологічні прийоми швидкого реагування на небезпеку.

Мета: відпрацювання сценаріїв дій у кризових умовах.

Заняття розпочинається з вправи «Сигнали небезпеки», де учасники вчаться швидко розпізнавати ознаки загрози та оцінювати ситуацію. Далі використовується рольова гра «Реакція на тривогу», у якій кожен відпрацьовує практичні дії при різних видах загроз. Вправа «Швидке прийняття рішення» тренує здатність обирати безпечний сценарій дій у лімітований час. Додатково застосовується гра «Міні-квест», де учасники моделюють послідовність дій у кризових ситуаціях. Використовується дискусія «Аналіз варіантів», що дає змогу групі обговорити різні стратегії реагування. Вправа «Підказка партнеру» розвиває навички командної підтримки та швидкого реагування на дії інших осіб. Метод «Прогнозування наслідків» дає змогу учасникам оцінити результат кожного вибору. Далі застосовується вправа «Моделювання хаосу», де група відпрацьовує дії у складних умовах з обмеженою інформацією. Після цього використовується гра «Випробування реакції», що тренує швидкість та точність дій. Тренер акцентує увагу на дотриманні безпечних правил під час вправ. Вправа «Зворотний аналіз» допомагає учасникам оцінити власні рішення. Метод «Рефлексія дій» дає змогу учасникам зафіксувати отримані навички.

Заняття 7. Психологічна готовність до небезпеки.

Мета: відновлення внутрішніх ресурсів і концентрація для підтримки здатності до безпечної поведінки.

Заняття починається з вправи «Внутрішні ресурси», де учасники визначають свої сильні сторони для подолання стресу. Використовується гра «Концентраційні виклики», що тренує фокус уваги на головному під час хаосу. Додатково проводиться вправа «Дихальні техніки», яка допомагає контролювати емоції та стабілізувати психофізичний стан. Застосовується метод «Візуалізація безпеки», де учасники уявляють сценарії спокійної та контрольованої поведінки. Вправа «Міні-ритуали відновлення» дає змогу швидко відновлювати емоційний баланс після стресу. Інтерактивна гра «Ресурсна карта» передбачає, що кожен аналізує власні джерела сили та підтримки. Додатково застосовується вправа «Ситуаційна адаптація», що тренує швидке відновлення після несподіваних змін. Метод «Групове обговорення ресурсів» допомагає поділитися досвідом і прийомами самопідтримки. Вправа «Тайм-аут уяви» стимулює перерву у

психоемоційному навантаженні. Гра «Фокус на позитивному» спрямована на стабілізацію внутрішнього стану. Перелічені вправи допомагають розвинути усвідомленість та контроль над реакціями у кризі. Використовується й метод «Рефлексія досягнень», що фіксує отримані результати.

Заняття 8. Моделювання поведінки в екстремальних ситуаціях.

Мета заняття: Інтерактивні ігри для розвитку практичних навичок безпечної поведінки та швидкого реагування.

Заняття розпочинається з вправи «Сценарії небезпеки», де учасники отримують реалістичні ситуації та моделюють свої дії. Далі використовується рольова гра «Екстрене планування», де група спільно визначає кроки поведінки під час загрози. Додатково застосовується вправа «Ротаційні ролі», що дає змогу учасникам змінювати ролі та оцінювати дії інших. Метод «Дискусія рішень» допомагає обговорити альтернативні стратегії та їх наслідки. Вправа «Мікросценарії» тренує швидке реагування на короткі кризові події. Гра «Сигнали небезпеки» покращує навички комунікації та орієнтування у групі. Вправа «Аналіз ефективності» дає змогу оцінити власні дії та поведінку команди. Також застосовується метод «Рефлексивні карти», де кожен фіксує ключові уроки та висновки. Гра «Вибір пріоритетів» тренує здатність швидко визначати найбільш критичні дії. Використовується вправа «Стратегічний альянс», що стимулює командну координацію та підтримку. Метод «Зворотний зв'язок» дає змогу групі отримати оцінку власної ефективності.

Заняття 9. Прийняття відповідальності щодо власної безпеки.

Мета: рефлексія та оцінка впливу власних дій щодо безпеку себе та свого близького оточення.

Заняття починається з вправи «Мій вибір – моя відповідальність», де учасники аналізують власні реакції у кризових ситуаціях. Використовується гра «Сценарії наслідків», що дає змогу оцінити вплив рішень на себе та інших. Додатково застосовується вправа «Ланцюжок подій», де група моделює послідовність рішень та їх результат. Метод «Обговорення ролей» стимулює усвідомлення відповідальності за дії в команді. Вправа «Рефлексія дій» допомагає учасникам оцінити, наскільки їхні рішення безпечні та конструктивні.

Використовується гра «Рольова перспектива», де учасники аналізують наслідки дій з позиції інших людей. Вправа «Аналіз помилок» спрямована на усвідомлення типових помилок та способів їх уникнення. Метод «Обмін досвідом» допомагає учасникам навчитися приймати обґрунтовані рішення. Вправа «Ситуаційне передбачення» тренує прогнозування можливих ризиків. Використовується гра «Вибір стратегії дій», що сприяє формуванню відповідальної поведінки. Метод «Зворотний зв'язок» дає змогу оцінити вплив власних рішень на групу.

Заняття 10. Моделювання навичок безпечної поведінки.

Мета: моделювання реальних ситуацій для закріплення навичок.

Заняття починається з вправи «Повторна симуляція», де учасники заняття застосовують знання і навички, отримані на попередніх заняттях. При цьому використовується рольова гра «Критичний сценарій», де вони відпрацьовують комплексні дії у кризових умовах. Додатково застосовується вправа «Групова координація», що тренує взаємодію та підтримку у команді. Метод «Аналіз результатів» дає змогу оцінити ефективність прийнятих рішень та дій групи. Вправа «Вибір оптимальної стратегії» допомагає виробити здатність швидко знаходити безпечні рішення. Використовується гра «Моделювання ризику», де учасники прогнозують наслідки своїх дій у різних сценаріях. Вправа «Рефлексія групової взаємодії» стимулює аналіз ефективності командної роботи. Метод «Ротаційні ролі» дає змогу оцінити різні позиції та перспективи у кризовій ситуації. Вправа «Прийняття колективного рішення» формує навички спільної відповідальності. Вправа «Сценарії майбутніх загроз» допомагає учасникам прогнозувати потенційні небезпеки та виробляти стратегії їх уникнення. Додатково застосовується метод «Самооцінка дій», який дає змогу кожному учаснику проаналізувати власну поведінку та визначити сильні й слабкі сторони прийнятих рішень. Вправа «Обмін досвідом» стимулює учасників ділитися практичними спостереженнями та висновками з групою, підвищуючи при цьому їх компетентність. Вправа «Фінальна рефлексія» забезпечує завершення заняття обговоренням досягнень, емоційних реакцій та засвоєних навичок.

Як бачимо, навчальний тренінг з формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз охоплює розвиток аналітичних навичок, емоційної стійкості, самоконтролю, командної взаємодії, здатності прогнозувати ризики, відпрацювання швидкого реагування, концентрації, рефлексії та практичного застосування навичок у змодельованих ситуаціях. Вправи підібрані таким чином, щоб формувати конкретні компетенції: від аналізу та моделювання небезпечних ситуацій до розвитку емоційного контролю, командної взаємодії та особистої відповідальності. Наприклад, для розвитку навичок саморегуляції емоцій використовуються дихальні практики, вправи на релаксацію та ігри зі стрес-симуляцією; для відпрацювання практичних сценаріїв поведінки – рольові ігри, моделювання сценаріїв, командні вправи. Використання різноманітних форм діяльності – інтерактивних вправ, рольових ігор, групових дискусій та рефлексивних практик – забезпечує комплексний підхід до розвитку в учасників важливих навичок безпечної поведінки, одночасно стимулюючи активну участь та внутрішню мотивацію учасників до досягнення мети тренінгу.

Отже, навчальний тренінг з формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз є комплексною програмою, спрямованою на розвиток у учасників практичних навичок усвідомленого реагування в кризових ситуаціях, підвищення емоційної стійкості, самоконтролю та здатності до адаптивної поведінки. Через інтерактивні заняття, рольові ігри, ситуаційні вправи та групові дискусії учасники опануватимуть методи оцінки ризиків, прогнозування потенційно небезпечних ситуацій та прийняття ефективних рішень, одночасно відпрацьовуючи психологічні прийоми швидкого реагування.

3.2. Психологічні рекомендації щодо підвищення ефективності навчального тренінгу для формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз

В умовах воєнних загроз та постійного психологічного напруження ваги набуває проблема забезпечення психологічної готовності дорослого населення

до дій у небезпечних ситуаціях. Формування безпечної поведінки вимагає не лише інформування чи навчання алгоритмів дій, а й розвитку внутрішніх психологічних ресурсів – самоконтролю, емоційної стабільності, впевненості та відповідальності. Зважаючи на те, що навчальний тренінг виступає ефективним засобом формування безпечних моделей поведінки, а його результативність значною мірою залежить від психологічно обґрунтованого підходу до організації та проведення занять, то значущості набуває обґрунтування психологічних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчального тренінгу, які дадуть змогу оптимізувати взаємодію учасників, підвищити мотивацію до участі, врахувати індивідуальні відмінності дорослих і створити умови для глибшого засвоєння навичок безпечної поведінки в умовах військових загроз.

Охарактеризуємо запропоновані психологічні рекомендації з підвищення ефективності навчального тренінгу для формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз.

1. Ефективність тренінгу значною мірою залежить від того, наскільки його учасники відчують себе у психологічно безпечному просторі. Створення такої атмосфери – це не одноразовий акт, а процес, який починається з першої хвилини взаємодії. Тренер має чітко озвучити правила групи: конфіденційність, повага, безоцінність, добровільність участі, право «мовчати». Корисно використати вправу «Коло довіри», де кожен учасник висловлює свої очікування від групи та тренера. Вправа «Договір про взаємодію» допомагає спільно виробити норми поведінки, що формують відчуття психологічного захисту. Учасники мають знати, що їхні реакції на воєнні теми – природні, а будь-який емоційний прояв є прийнятним. Психологічна безпека сприяє тому, що люди не уникають складних тем, а вчаться конструктивно проживати їх у безпечному середовищі. Атмосфера підтримки зменшує страх помилки, посилює групову згуртованість і довіру, що є передумовою розвитку адаптивних стратегій поведінки. Тренер має демонструвати емпатію, повагу до меж кожного учасника, і при цьому підтримувати групову динаміку в руслі взаєморозуміння та солідарності.

2. Дорослі люди не сприймають навчання як обов'язок – вони мають розуміти, навіщо їм це потрібно. Тому важливою умовою успіху тренінгу є

пробудження внутрішньої мотивації до безпечної поведінки. Тренер має актуалізувати особистісний сенс участі: запитати, які реальні ситуації змусили задуматися про власну безпеку, чому важливо вміти діяти зібрано. Для цього доцільно використовувати прийом «Мій досвід ризику», коли учасники заняття пригадують ситуації небезпеки й аналізують, що допомогло чи завадило впоратися. Методика «Колесо безпеки» допомагає візуалізувати власний рівень готовності – це стимулює бажання розвиватися. Важливо, щоб ведучий уникав моралізаторства, натомість має акцентувати увагу на тому, як нові знання та навички допомагають зберегти життя і впевненість під час військових загроз. Мотивація підтримується через позитивне підкріплення, визнання успіхів і демонстрацію прикладів ефективної поведінки. Коли учасники бачать реальні зміни у власному психоемоційному стані – менше страху, більше контролю – формується внутрішнє переконання у цінності такої роботи.

3. Тематика військових загроз є психологічно навантаженою. Для того щоб уникнути повторної травматизації учасників, доцільно будувати тренінг за принципом градуальної експозиції: від безпечних тем – до складніших. На початкових етапах використовуються легкі вправи на усвідомлення власних реакцій («Реакція на тривогу»), потім – моделювання помірно кризових ситуацій («Сценарії небезпеки», «Сигнали небезпеки»), і лише після того, як група демонструє емоційну стабільність, – сценарії високої інтенсивності («Повторна симуляція», «Моделювання ризику»). Така поступовість дає змогу зберегти відчуття контролю, поступово розширюючи межі психологічної витривалості. Прийом «емоційна шкала» допомагає тренеру відслідковувати рівень напруги в групі та регулювати динаміку занурення. Важливо також забезпечити баланс між емоційним впливом і когнітивною рефлексією – після кожної складної вправи необхідно проводити обговорення, щоб зняти надлишкове напруження. Цей підхід формує не лише стійкість, а й гнучкість мислення – здатність адекватно діяти навіть у нестандартних умовах.

4. В умовах військових загроз саме тіло стає головним індикатором стресу. Тому тренінг має включати тілесно зорієнтовані практики, що допомагають дорослим знову відчувати контроль над власними реакціями. Однією з базових

технік є «Квадратне дихання» (4–4–4–4): повільний вдих, затримка, видих і пауза по 4 секунди – вона нормалізує серцебиття й стабілізує емоційний стан. Вправа «Заземлення через дихання» допомагає переключити увагу з тривожних думок на тілесні відчуття. Корисними є короткі рухові вправи: розтягування плечей, рухи рук, струс напруги з тіла – усе це знижує рівень кортизолу. Тренер може поєднувати тілесні техніки з візуалізацією – наприклад, метод «Тіло як опора», коли учасники уявляють, що земля під ногами підтримує їхню стабільність. Такі практики не лише зменшують тривогу, а й формують відчуття внутрішньої сили та готовності діяти зібрано у стресових умовах. Включення тілесних технік у структуру тренінгу забезпечує глибшу інтеграцію досвіду – учасники не просто знають, як зберігати спокій, а відчувають це на рівні власного тіла.

5. Одним із важливих чинників формування безпечної поведінки у дорослих є розвиток навичок взаємодії та колективної підтримки. У ситуації військових загроз саме соціальна згуртованість знижує рівень тривоги й дає змогу людині приймати ефективні рішення. Тому доцільно використовувати інтерактивні методи, спрямовані на формування в учасників почуття єдності, взаємозалежності та колективної відповідальності. Вправа «Командний маршрут» дає змогу усвідомити, що об'єднання сил підвищує шанси на виживання й ефективне реагування. Метод «Підтримка у дії» розвиває навички надання й прийняття допомоги в стресових умовах. Групові ігри, як-от «Ланцюг рішень», «Сценарії наслідків», тренують координацію та спільне планування. У процесі виконання цих завдань формується довіра – основа безпечної взаємодії. Тренер повинен забезпечити участь усіх членів групи, уникаючи домінування активних учасників. Важливим є етап обговорення після кожної вправи, де аналізуються сильні та слабкі сторони взаємодії, роль комунікації й лідерства.

6. Дорослі люди часто мають стереотипні уявлення про безпеку та ризик, які можуть знижувати їхню здатність адекватно реагувати під час небезпеки. Ефективною методикою для зміни цих установок є когнітивно-поведінковий підхід, який поєднує аналіз думок, емоцій та дій. Тренер може застосувати вправу «Ланцюг подій», де учасники розкладають конкретну ситуацію на етапи: думка → емоція → дія → наслідок. Це дає змогу побачити, як ірраціональні

переконання (наприклад, «зі мною нічого не станеться») призводять до ризикованої поведінки. Прийом «Раціональна переоцінка» допомагає трансформувати ці переконання у більш адаптивні: «Я не можу контролювати війну, але можу підготуватись». Вправа «Внутрішній діалог безпеки» навчає учасників замінювати тривожні або фаталістичні думки конструктивними самопідтримувальними фразами. На рівні поведінки учасники відпрацьовують ці установки через короткі рольові сценарії («почув вибух», «отримав тривожне повідомлення»), що формує нові реакції автоматично.

7. В умовах загрози життю доросла людина часто втрачає здатність раціонально мислити через емоційне перевантаження. Тому одним із провідних напрямів тренінгу має бути формування навичок емоційної саморегуляції. Доцільно застосовувати методи усвідомлення та керування емоціями, серед яких – «емоційна шкала усвідомлення» (учасники позначають свій емоційний стан від 1 до 10), «якір стабільності» (створення індивідуального сигналу – слово, жест або образ, що повертає до стану спокою), а також техніки короткої релаксації («дихання 4–7–8», «запуск спокою через тіло»). Під час виконання вправ тренер наголошує, що контроль не означає пригнічення емоцій, а їх усвідомлення та перетворення. Практика «емоційний щит» допомагає сформувати внутрішнє відчуття психологічного захисту в небезпечних умовах. Важливо розвивати здатність швидко відновлювати ресурс після емоційних коливань, адже це прямо впливає на стійкість поведінки. Використання методів саморегуляції дає змогу залишатися врівноваженими, мислити логічно і діяти послідовно під час стресу.

8. Важливим є формування рефлексивної компетентності в учасників як основи усвідомленої безпечної поведінки. Рефлексія – це здатність аналізувати власні дії, емоції та думки з метою вдосконалення поведінки. У процесі тренінгу вона є провідним інструментом розвитку усвідомленості. Для формування рефлексивної компетентності дорослих доцільно використовувати вправи «Моє безпечне рішення» та «Мій досвід ризику», у яких учасники розглядають конкретні життєві ситуації, аналізують свої дії й шукають альтернативні стратегії. Метод «Рефлексивне коло» дає можливість кожному учаснику висловити, що він усвідомив у процесі заняття, які навички вважає корисними, а

що потребує додаткового опрацювання. Ведучий має акцентувати, що помилка – це ресурс для навчання, а не прояв слабкості. У тренінгу важливо створити простір для усвідомлення особистих меж, власної відповідальності та наслідків дій. Рефлексивна практика сприяє інтеграції отриманого досвіду в особистісну структуру дорослого, формуючи внутрішню готовність до обдуманих рішень.

9. Завершення тренінгу не означає завершення процесу формування безпечної поведінки. Щоб досягти стійкого ефекту, необхідно забезпечити супровід, який сприятиме перенесенню отриманих знань у повсякденну практику. Доцільно використовувати метод «домашніх стратегій безпеки» – учасники формують індивідуальний план дій на випадок конкретних загроз. Тренер може створити онлайн-групу підтримки, де учасники діляться досвідом, спостереженнями, успіхами. Корисним є метод «рефлексивного щоденника безпеки», у якому людина коротко фіксує власні реакції у стресових ситуаціях і аналізує їх ефективність. Варто також застосовувати техніку «настанови на майбутнє», коли учасники формулюють короткі фрази-ресурси (наприклад: «Я дію спокійно», «Я обираю безпечне рішення»). Такі когнітивні якорі допомагають у кризових умовах швидко відновити контроль.

10. Формування безпечної поведінки в учасників неможливе без здатності контролювати тілесні реакції на стрес, адже тіло є першим «сенсором» такої небезпеки. Використання тілесно-орієнтованих технік (метод «Заземлення» чи вправа «Контроль дихання») сприяє стабілізації психофізіологічного стану учасників. У межах тренінгу варто проводити вправи на усвідомлення власного тіла, наприклад, «сканування тіла» – відчуття напруги та її свідоме розслаблення. Такі техніки допомагають знизити рівень фізичної тривожності, нормалізують дихання і серцебиття. Додатково можна використовувати вправу «Тіло як ресурс», коли учасники вчаться відчувати підтримку в тілесній стабільності, сприймаючи тіло як «опору» в умовах невизначеності. Важливо, щоб тренер пояснив фізіологічну природу страху: напруга – це не ворог, а сигнал до мобілізації. Через такі практики в учасників формується навичка швидкого самозаспокоєння без медикаментів чи зовнішніх ресурсів.

11. Доцільним є застосування учасниками технік візуалізації для розвитку психологічної готовності до подолання небезпеки. Візуалізація – це важливий психологічний інструмент, що активізує уяву, внутрішні образи й готує людину до дій у реальних небезпечних умовах. Тренінг може включати вправу «Тихе місце», де учасники створюють у свідомості простір спокою та контролю. Це не лише знижує рівень тривожності, а й формує стійку асоціацію з упевненістю. Інша техніка – «Ментальне моделювання дій», коли учасники уявляють себе в умовах загрози й покроково проходять сценарій безпечної поведінки. Психологічна ефективність таких вправ підтверджується тим, що мозок реагує на уявні події подібно до реальних, завдяки чому формується автоматизм поведінки. Метод «Позитивна репетиція» дає змогу замінювати тривожні уявлення на конструктивні. Ведучий повинен супроводжувати процес спокійним голосом і фокусувати увагу на почутті контролю, а не страху.

12. Для підвищення ефективності тренінгу рекомендується й використання наративних методів для інтеграції особистого досвіду учасників. Наративна психологія підкреслює, що через розповідь людина структурує власний досвід і надає йому сенсу. Цей підхід може бути реалізований через вправи «Моя історія подолання» або «Мій урок безпеки». Учасники описують або розповідають про ситуації, коли їм довелося долати небезпеку, страх чи невизначеність. Через усвідомлення змісту власного досвіду формується почуття компетентності та внутрішньої сили. Тренер допомагає учасникам побачити у власних історіях не лише травму, а й ресурс розвитку – здатність вистояти. Додатково можна використовувати метод «Герої мого життя», де учасники ідентифікують себе з образом людини, що діє безпечно в кризових умовах. Така робота допомагає перетворити досвід військових загроз на джерело усвідомленої зрілості.

13. У будь-якій кризовій ситуації потрібні не лише знання, а й внутрішня готовність брати на себе відповідальність. Тому тренінг має сприяти розвитку лідерського потенціалу, що полягає не у владі, а у здатності організовувати взаємодію та приймати зважені рішення. Вправа «Лідер у кризі» дає змогу учасникам відчувати себе в ролі того, хто координує дії групи під час уявної небезпеки. Метод «Ротація ролей» допомагає зрозуміти, що лідерство – це

розподілена функція, а не статус. Через такі вправи формується навичка швидкої оцінки обстановки, делегування завдань і комунікації у стресі. Також ефективною є вправа «Командна підтримка», де кожен учасник має проявити ініціативу для безпеки групи. У результаті дорослі вчаться приймати рішення не імпульсивно, а стратегічно, що значно підвищує їхню ефективність у реальних ситуаціях військової небезпеки.

14. Використання арттерапевтичних методів для зниження тривожності також сприяє підвищенню ефективності тренінгу. Арттерапія – це ефективний спосіб роботи з емоційною напругою через творчість. Вона допомагає учасникам тренінгу виразити страх, невизначеність чи безсилля у символічній формі. На заняттях можна використовувати вправи «Тихий простір у кольорі» (створення малюнка, який символізує спокій), «Мій захисний символ» (створення амулета чи колажу), або «Мандала стабільності» (малювання кола, що відображає гармонію внутрішнього стану). Такі техніки не потребують художніх здібностей, але дають змогу трансформувати внутрішню тривогу у відчуття контролю та гармонії. Арттерапевтичні практики особливо ефективні для дорослих, які мають труднощі з вербалізацією емоцій. Через творчий процес вони відкривають шлях до саморозуміння, відновлення внутрішнього ресурсу та формування позитивних установок на діяльність та активність.

15. Однією з важливих умов ефективного реагування у кризових ситуаціях є сформована навичка саморегуляції. Тому рекомендовано включати у заняття спеціальні техніки, спрямовані на контроль емоцій, дихання, рухів і мислення. Так, метод «Коло самоконтролю» допомагає учасникам навчитися визначати власний рівень напруги й своєчасно його знижувати. Доцільно також застосовувати вправи «Дихання квадратом» або «Керування тілесним ритмом», які стабілізують серцево-дихальні показники й формують внутрішній ритм спокою. Ефективною є техніка «Внутрішній метроном», що допомагає фокусувати увагу на відчутті рівноваги. Тренер має пояснювати біологічний механізм саморегуляції – як активація парасимпатичної нервової системи знижує рівень тривожності. Дорослі, які опановують навички свідомої саморегуляції, значно менше схильні до панічних реакцій під час загроз.

16. Для підвищення ефективності тренінгу доцільним є розвиток психологічної гнучкості через метод когнітивної реструктуризації. Зокрема, психологічна гнучкість – це здатність швидко адаптуватися до змін без втрати внутрішньої цілісності. У тренінгу важливо навчити учасників переосмислювати власні думки та ставлення до загроз. Техніка «Зміна рамки сприйняття» допомагає трансформувати негативні оцінки у конструктивні. Наприклад, замість «Я нічого не контролюю» – «Я можу контролювати свої дії і реакції». Метод когнітивної реструктуризації дає змогу виявити ірраціональні переконання, що підсилюють страх, і замінити їх на реалістичні очікування. Учасники вчаться ставити запитання: «Чи дійсно це небезпечно?» «Які є варіанти реагування?». Тренер може використовувати вправу «Діалог з тривогою», де учасник уявно вступає в розмову зі своїм страхом і шукає аргументи для його пом'якшення. Поступове опанування цього методу формує внутрішній простір стабільності, де тривога не зникає, але стає керованою.

17. Поведінка дорослих у період військових загроз часто визначається якістю комунікації – як люди взаємодіють, підтримують і координують дії. Тому тренінг має включати модулі розвитку асертивності, емпатійного слухання та невербальної взаємодії. Використання техніки «Я-повідомлення» допомагає виражати емоції без звинувачень і конфліктів. Вправа «Активне слухання в стресі» навчає не перебивати, підтримувати контакт очима, перефразувати почуте, що особливо важливо під час групової евакуації чи обмеженого часу. Метод «Комунікаційний трикутник» (повідомлення – емоція – реакція) дає змогу відслідковувати, як слова впливають на дії групи. Також доцільно застосовувати вправу «Мовчазна координація», коли учасники повинні виконати завдання без слів, використовуючи лише жести – це тренує невербальну узгодженість.

18. Практики усвідомленості (майндфулнес) набули наукового визнання як один із найефективніших способів подолання тривожності. Їх доцільно інтегрувати в структуру тренінгу як інструмент швидкого відновлення психічної рівноваги. Вправа «Дихання тут і тепер» допомагає зосередити увагу на теперішньому моменті, зменшити нав'язливі думки про небезпеку. Метод «Сканування відчуттів» дає змогу відчути власне тіло й розпізнати сигнали

стресу. Тренер може використовувати короткі майндфулнес-паузи між вправами для відновлення концентрації. Регулярна практика майндфулнес допомагає дорослим розвинути «внутрішню тишу», що зменшує імпульсивність і забезпечує здатність приймати точні рішення в умовах військових загроз.

19. Безпека в кризових умовах значною мірою залежить від відчуття належності до групи. Тому важливо включати до тренінгу рефлексивні практики, які зміцнюють соціальну єдність і взаємну підтримку. Ефективною є вправа «Коло довіри», де учасники по черзі діляться власними почуттями, а інші лише слухають без оцінки. Метод «Соціальне дзеркало» допомагає учасникам побачити, як тебе сприймають інші, і що в твоїй поведінці викликає довіру чи тривогу. Рефлексивна вправа «Ми-команда» дає змогу усвідомити роль кожного у спільній безпеці. Тренер має наголошувати, що колективна підтримка є не лише моральним, а й адаптивним ресурсом – вона знижує рівень стресу. Групові рефлексії створюють простір для емоційного відновлення, зміцнення зв'язків і формування психологічної єдності. У результаті дорослі почуваються більш захищеними, а їхня поведінка стає координованою та прогнозованою.

20. Жодна система навчання не буде ефективною без внутрішньої мотивації. Тому заключним етапом тренінгу має стати усвідомлення особистої відповідальності за власну безпеку. Для цього тренер може використати техніку «Піраміда мотивації», де учасники визначають власні життєві цінності, що пов'язані з безпекою – родина, діти, професія, служіння. Метод «Коло сенсу» допомагає знайти глибше значення дій: не просто «захиститися», а «зберегти життя, щоб допомогти іншим». Ці техніки активують внутрішню мотиваційну систему, переводячи зовнішній контроль (наказ, інструкцію) у внутрішню цінність. Людина починає діяти не через страх, а через усвідомлення сенсу.

Отже, проведення навчальних тренінгів, спрямованих на розвиток саморегуляції, стресостійкості, здатності до конструктивного прийняття рішень і взаємодії в екстремальних ситуаціях, потребує ґрунтового науково-психологічного підходу. Розроблені психологічні рекомендації щодо організації таких тренінгів мають базуватися на принципах активної участі, емоційної підтримки, рефлексії та моделювання реальних ситуацій небезпеки.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості копінг-стратегій особистості, обґрунтовано умови використання навчального тренінгу як засобу формування безпечної поведінки у дорослих під час військових загроз, що дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено основні підходи до концептуалізації поняття «безпечна поведінка» у зарубіжній і вітчизняній психологічній літературі. Виявлено, що безпечна поведінка визначається як сукупність усвідомлених дій, стратегій і навичок, спрямованих на збереження фізичного та психічного здоров'я, адаптацію до ризиків і ефективну взаємодію з оточенням. Вона забезпечує захист особистості від небезпек, сприяє адаптації до кризових і стресових ситуацій, формує внутрішню регуляцію та розвиток усвідомлених стратегій реагування. Безпечна поведінка також є показником соціальної відповідальності та здатності до ефективної взаємодії з оточенням, оскільки охоплює дотримання соціальних норм, взаємну підтримку та кооперацію. Крім того, вона сприяє розвитку пізнавальних навичок, самоконтролю та усвідомлення наслідків власних дій. Функції безпечної поведінки, такі як захисна, регулятивна, адаптивна, соціальна, пізнавальна, прогностична та мотиваційна, забезпечують ефективність її реалізації у кризових умовах. Загалом безпечна поведінка виступає не лише як механізм самозбереження, а й як важлива складова соціальної, психологічної та професійної зрілості людини, що дає змогу забезпечувати її психосоціальну стабільність, особисту гармонію та фізичну безпеку у сучасному суспільстві.

2. Розкрито сутність копінг-стратегій як захисного механізму поведінки особистості під час військових загроз. Показано, що копінг-стратегії виступають як захисний механізм поведінки особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні ресурси для збереження психологічної стійкості. Вони дають змогу індивіду регулювати власні емоції, приймати обґрунтовані рішення, планувати дії та використовувати підтримку оточення, зменшуючи вплив стресових факторів. Завдяки активному і свідомому вибору стратегій подолання особа здатна підтримувати адаптивну поведінку, запобігати розвитку дезадаптивних

реакцій та зберігати цілісність Я-концепції, що забезпечує саморегуляцію та психічну рівновагу навіть у критичних умовах. Доведено, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії дають змогу активно змінювати ситуацію, планувати дії та приймати відповідальність за результати, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії допомагають регулювати внутрішній стан, зменшувати тривогу та підтримувати психоемоційну рівновагу. Використання соціальної підтримки забезпечує ресурсами взаємодії з оточенням, сприяючи подоланню стресу через співпрацю та довіру до колег. Дистанціювання та уникнення можуть тимчасово знижувати інтенсивність стресових переживань, дозволяючи переосмислити загрозову ситуацію. Комплексне застосування різних копінг-стратегій формує адаптивний захисний механізм особистості під час військових загроз, підвищуючи її стійкість та ефективність дій у критичних умовах.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники формування безпечної поведінки у дорослому віці з використанням тренінгових технологій, серед яких ціннісні орієнтації, що є внутрішнім регулятором поведінки, формуючи усвідомлене ставлення до власного життя, здоров'я та соціального статусу, що безпосередньо стимулює дотримання безпечних моделей поведінки; соціальні ролі, які визначають обов'язки особистості у різних сферах життя та виступають стимулом до відповідальної та безпечної поведінки у взаємодії з іншими людьми; досвід ризикових ситуацій, що формує у дорослих здатність до рефлексії та аналізу власних помилок, що сприяє прогнозуванню наслідків і застосуванню стратегій уникнення небезпеки; соціальні норми, які формують зовнішні рамки поведінки, регламентуючи дії та впливаючи на формування колективно прийнятих моделей безпеки, що інтегруються у щоденну практику; рівень розвитку самоконтролю, що забезпечує здатність адекватно регулювати емоційні реакції у кризових умовах; психосоціальна підтримка оточення, яка відіграє важливу роль у створенні безпечного довкілля, надаючи інформаційну, емоційну та практичну допомогу у складних ситуаціях; психолого-педагогічна підготовка, яка забезпечує знання, навички та відпрацювання поведінкових сценаріїв, що дає змогу адекватно реагувати на потенційні ризики та кризи.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості копінг-поведінки

особистості у дорослому віці під час військових загроз. За методикою «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова, Є. Коноз) середні показники за шкалами склали: планування – 37,6 балів, моделювання – 35,2, програмування – 36,8, оцінювання результатів – 34,4, гнучкість – 33,9, самостійність – 38,1. Високий рівень за окремими шкалами спостерігався у 52–72% респондентів, середній – у 16–36%, низький – у 6–18%, що свідчить про переважання адаптивних навичок саморегуляції та проблемно-орієнтованого копінгу. За методикою CISS (Норман, Ендлер, Джеймс, Паркер) середнє значення проблемно-орієнтованого копінгу становило 20,4 бали, емоційно-орієнтованого – 18,7, уникання – 15,9, пошук соціальної підтримки – 8,6, відволікання – 7,8, демонструючи домінування активних стратегій (проблемно- та емоційно-орієнтованих) і помірне використання пасивних механізмів. За копінг-тестом Лазаруса і Фолкман середні показники склали: планування – 6,9, пошук соціальної підтримки – 4,7, прийняття відповідальності – 5,8, позитивна переоцінка – 6,1, самоконтроль – 5,9, уникання – 4,8, втеча-відмова – 4,2, конфронтаційний копінг – 3,8, що підтверджує пріоритет активних стратегій і часткову когнітивну готовність до кризових ситуацій. Рівні тривожності за шкалою Спілбергера показали: ситуативна тривожність – низький 22%, середній 44%, високий 34%; особистісна тривожність – низький 16%, середній 54%, високий 30%, що свідчить про помірне і високий рівні емоційного навантаження у значної частини респондентів. Узагальнення даних дало змогу виділити три рівні сформованості навичок безпечної поведінки: високий – 28%, середній – 48%, низький – 24%. Виявлено переважання конструктивних, проблемно- та емоційно-орієнтованих копінг-стратегій серед дорослих, наявність когнітивної та емоційної саморегуляції, проте частина респондентів потребує розвитку гнучкості мислення, самоконтролю та навичок адаптивного копінгу для підвищення ефективності поведінкової адаптації у військових загрозах.

5. Обґрунтовано навчальний тренінг з формування безпечної поведінки у дорослому віці під час військових загроз, мета якого – формування у дорослих осіб системи знань, умінь і навичок безпечної поведінки під час військових загроз, розвиток у них здатності до усвідомленого реагування в кризових

ситуаціях, підвищення рівня самоконтролю, психоемоційної стійкості та соціальної відповідальності за власну безпеку та безпеку свого оточення. Через інтерактивні заняття, рольові ігри, ситуаційні вправи, групові дискусії учасники опановують методи оцінки ризиків, прогнозування потенційно небезпечних ситуацій та прийняття ефективних рішень, відпрацьовуючи психологічні прийоми швидкого реагування. Тренінг спрямований на формування вміння взаємодіяти та підтримувати оточення у стресових умовах, стимул розвитку саморефлексії і відповідальності за власну безпеку, а також сприяння відновленню внутрішніх ресурсів і концентрації. Завдяки системному підходу та різноманітним методам роботи він забезпечуватиме інтеграцію теоретичних знань та практичних навичок, що надасть змогу учасникам ефективніше застосовувати здобуті компетенції в реальних умовах військових загроз, підвищуючи власну безпеку та безпеку оточення.

Проведення навчальних тренінгів, спрямованих на розвиток саморегуляції, стресостійкості, здатності до конструктивного прийняття рішень і взаємодії в екстремальних ситуаціях, потребує розробки психологічних рекомендацій щодо підвищення їх ефективності, що мають базуватися на принципах активної участі, емоційної підтримки, рефлексії та моделювання реальних ситуацій небезпеки. Їх упровадження сприятиме не лише ефективнішому засвоєнню дорослими знань і навичок безпечної поведінки, а й зміцненню психологічної стійкості особистості, формуванню внутрішнього відчуття контролю та впевненості у власних діях, що є важливим чинником адаптації дорослих у кризових і воєнних умовах.

Перспективами подальшого дослідження може стати впровадження навчального тренінгу з формування безпечної поведінки у дорослих під час військових загроз в соціально-психологічних службах відповідних установ, а також уточнення та доповнення змісту із врахуванням відповідних психологічних рекомендації щодо підвищення його ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арустамов Е. А. Безпека життєдіяльності : підручник. Київ : Алатон, 2011. 384 с.
2. Атаманчук П., Мендерецький В., Панчук О. Безпека життєдіяльності : теоретичні основи : посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 276 с.
3. Афанасьєва Н., Перелигіна Л. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2015. 320 с.
4. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2020. 244 с.
5. Білякович М.О. Цивільний захист : навч. посіб. Київ : Аристей, 2015. 248 с.
6. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів навичок безпечної поведінки. *Здоров'я та фізична культура*. 2017. № 9. С. 6-7.
7. Божок Н. Психологічні особливості дорослості. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С. 187-194.
8. Бойчик Р.Д. Психолого-педагогічні засади виховання безпечної поведінки в соціальному середовищі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей і учнівської молоді*. 2018. Вип. 12. С. 217-224.
9. Боснюк В.Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. *Академічні візії*. 2011. Вип. 41. С. 33-42.
10. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ : Перун, 2005. 1736 с.
11. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
12. Васильєва Р. Ю. Підготовка майбутніх вчителів до формування безпечної поведінки підлітків : дис. канд. пед. наук. Житомир, 2010. 284 с.
13. Вовк М.В. Особливості переживання фрустраційних ситуацій в дорослому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. № 19. С. 118-124.

14. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж.. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Видання Українського інституту КПТ. Галицька Видавнича Спілка. Львів. 2021 р.
15. Гайченко В. А., Коваль Г. М. Основи безпеки життєдіяльності людини. Київ : Логос, 2012. 224 с.
16. Галян І.М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
17. Гвоздій В.П. Підготовка майбутніх вчителів природничого циклу до навчання школярів основ безпечної поведінки : дис. ... канд. пед. наук. Одеса, 2017. 242 с.
18. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування. Київ : Либідь, 2013. 520 с.
19. Грабовська С. Л. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях : *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. №4. С. 188-199.
20. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 89-99.
21. Гула Н. В. Психологічні особливості дослідження домінуючих негативних психічних станів у дорослому віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 185-189.
22. Джигирей В. С. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Львів : Афіша, 2009. 254 с.
23. Дикун В. Г. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1 (38). С. 43-47.
24. Дівенко Т. Сутність та зміст проблеми виховання безпечної поведінки у соціумі. *Рідна школа*. 2017. №1. С. 19-20.
25. Долинська Л.В., Левченко М.В., Чепелева Н.В., Уманець Л.І. Активні методи в роботі практичного психолога. Київ : Знання, 2004. 80 с.
26. Донець О. І. Гендерні детермінанти вибору копінг-стратегій у дорослому віці. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 55-61.

27. Дуднікова І.І. Екологія і безпека життєдіяльності : термінологічний словник-довідник. Київ : Вища школа, 2005. 247 с.
28. Дудчак Г.С. Виховання особистості через створення безпечного середовища. *Початкова школа*. 2006. № 5. С. 30-33.
29. Журавська Л.М. Соціально-психологічний тренінг : розвиток якостей особистості працівників : навч. посіб. Київ : Слово, 2006. 312 с.
30. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
31. Зоріна М. О. До проблеми визначення особливостей формування культури безпеки життєдіяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2010. № 8. С. 149-153
32. Історія психології : від античності до початку ХХІ століття : навч. посіб. / авт.-уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
33. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. реком. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
34. Карнаух Л. П. Виховання безпечної поведінки дітей дошкільного віку в соціальному середовищі : метод. посіб. Умань : Візаві, 2009. 83 с.
35. Карнаух Л.П. Сучасні підходи до проблеми виховання безпечної поведінки як складової життєвої компетентності. *Рідна школа*. 2019. №6. С. 34-35.
36. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посіб. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. 78 с.
37. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2021. № 9. С. 110-113.
38. Кокун О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни». Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2022. 46 с.
39. Копець Л. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Києво-Могилянська академія, 2007. 460 с.
40. Корнієнко Т. Врахування вікових особливостей розвитку в процесі виховання безпечної поведінки. *Вища освіта України*. 2018. Т. 2. С. 72-78.

- 41.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
- 42.Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : ІНКОС, 2012. 272 с.
- 43.Крайнюк В. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
- 44.Кузнєцова Л.М. До проблеми копінгу у життєдіяльності сучасного студента. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №3/4. С. 65-69.
- 45.Кулалаєва Н. В. Виховна складова педагогіки безпеки : монографія. Миколаїв : Торубар В.В., 2014. 354 с.
- 46.Кулалаєва Н. В. Культура безпеки людства : монографія. Миколаїв : Вид. Ірини Гудим, 2011. 371 с.
- 47.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : підручник. Київ : ЦУЛ, 2018. 328 с.
- 48.Левченко П. Виховання безпечної поведінки особистості в соціумі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 1. С. 44-52.
- 49.Макшан С.І. Психологія тренінгу : монографія. Київ : Ін Юре, 2007. 208 с.
- 50.Матійків І.М., Якимів А.І., Черняк Т.Г. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. Львів : Манускрипт, 2012. 392 с.
- 51.Методика проведення тренінгів : методичні матеріали / ред.-уклад. Н.М. Грачова. Харків : ХОУНБ, 2013. 84 с.
- 52.Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / за ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
- 53.Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
- 54.Мороз Л.І. Професійно-психологічний тренінг : підручник. Київ : НАВС, 2011. 252 с.
- 55.Мягченко О. П. Безпека життєдіяльності людини та суспільства : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 384 с.

- 56.Нестеренко В.О. Проблема копінг-стратегій у дорослому віці. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки.* 2019. № 51. С. 159-169.
- 57.Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія професійної комунікації : навч. посіб. Чернівці : Книга-XXI, 2020. 528 с.
- 58.Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану : навч.-метод. посіб. / упоряд. : Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Івашньова С.В. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. Порадник III: з досвіду роботи освітян міста Києва. 600 с.
- 59.Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
- 60.Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
- 61.Охорона психічного здоров'я в умовах війни / Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. 568 с.
- 62.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 63.Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012. 488 с.
- 64.Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
- 65.Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя : [як функціонує психіка і чим відрізняється емоційний стан людей залежно від їхнього місцеперебування]. *Безпека життєдіяльності.* 2022. № 9/10. С. 6-8.
- 66.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 67.Поніманська Т. Виховання та безпека. *Дошкільне виховання.* 2018. № 2. С. 6-9.
- 68.Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. Київ : Каравела, 2012. 328 с.

69. Проблеми впровадження культури безпеки в Україні : аналіт. доп. / Ю. М. Скалецький, Д. С. Бірюков, О. О. Мартюшева, Л. Д. Яценко. Київ : НІСД, 2012. – 56 с.
70. Противінь Д.Р. Особливості виховання безпечної поведінки на різних вікових етапах дитинства. *Безпека життєдіяльності*. 2020. № 6. С. 16-20.
71. Психологічна безпека особистості : міжнародна колективна монографія / за ред. І. В. Волженцевої. Переяслав : БрДУ, 2021. 890 с.
72. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424с.
73. Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
74. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін. ; за ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
75. Резильєнтність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених, м. Тернопіль, 23 квітня 2025, 389 с. (Електронне наукове видання).
76. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни : індивідуальний та національний вимір. URL : https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
77. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 376 с.
78. Соціально-психологічний словник / авт.-уклад. В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський. Київ : ІДСЗУ, 2014. 250 с.
79. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / за ред. Т. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
80. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.
81. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.

- 82.Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни : психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2023. Т. 5. №. 19. С. 3-10.
- 83.Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.
- 84.Томчук А.Д. Навчальний заклад як соціальна інституція виховання безпечної поведінки. *Вісник Черкаського університету : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 119. С. 31-35.
- 85.Турчак О. Ефективність когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності у ситуаціях емоційної напруги. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2015. Т. 2, № 1. С. 141-150.
- 86.Тутова М.І. Психологічні підходи до проблеми виховання безпечної поведінки. *Вісник ХДУ : Педагогічні науки*. 2009. Вип. 11. С. 131-135.
- 87.Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 248 с.
- 88.Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. Вип. 38 (2). С. 83-89.
- 89.Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність у дорослому віці. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Педагогіка. Психологія*. 2010. № 2. С. 95-98.
- 90.Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського*. 2011. №16. С. 235-239.
- 91.Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 697 с.
- 92.Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer. 1984. 456 с.
- 93.Everybody wants belong. A practical guide to tackling and leveraging social norms in behavior change programming. *University of Pennsylvania Social Norms Group*. May, 2019

ДОДАТКИ

Додаток А

Навчальний тренінг з формування безпечної поведінки у дорослих під час військових загроз

Заняття 1

Тема. Основи безпечної поведінки під час військових загроз

Мета: ознайомлення учасників з принципами безпечної поведінки, формування навичок аналізу обстановки, прийняття безпечних рішень і розвиток усвідомленого ставлення до власних дій у кризових ситуаціях.

Хід заняття

I. Організаційна частина (приблизно 25 хв)

1.1. Вступне слово тренера (5 хв)

Тренер вітає учасників, коротко окреслює мету заняття й наголошує, що головна увага приділятиметься усвідомленню власної поведінки у небезпечних умовах, зокрема під час військових загроз. Пояснюється, що заняття матиме інтерактивний характер, учасники зможуть не лише обговорювати, а й моделювати ситуації.

Тренер створює атмосферу довіри, підкреслює принципи безпеки та конфіденційності у групі.

1.2. Вправа «Інтерактивне знайомство» (10 хв)

Мета: зняти напруження, сформувати почуття єдності.

Кожен учасник називає своє ім'я та коротко відповідає на запитання:

– «Що для мене означає безпека?»

– «Яка ситуація в моєму житті змусила мене замислитись про небезпеку?»

Тренер підтримує відкритість, допомагає групі знайти спільні мотиви та інтереси.

Після завершення знайомства тренер підкреслює, що досвід кожного є цінним ресурсом для спільного навчання.

1.3. Вправа «Мапа безпеки» (10 хв)

Мета: виявлення індивідуальних уявлень про небезпеку та зони ризику.

Кожен учасник отримує аркуш із зображенням умовної карти (дім, робота, вулиця, громадські місця).

Завдання – позначити на карті місця, де людина почувається небезпечно, і коротко записати, чому саме.

Після індивідуальної роботи тренер проводить коротке групове обговорення:

– «Що є спільного у наших картах?»

– «Які ризики ми недооцінюємо у повсякденному житті?»

Рефлексивні висновки фіксуються на фліпчарті.

II. Основна частина (приблизно 80 хв)

2.1. Вправа «Сценарії загрози» (25 хв)

Мета: моделювання поведінки в умовах реальної небезпеки, розвиток навичок оцінювання ризику.

Учасники об'єднуються у малі групи по 4–5 осіб.

Кожна група отримує картку із сценарієм ситуації (наприклад: «вибух поруч із будинком», «звуки сирени під час перебування на вулиці», «раптове вимкнення світла і зв'язку»).

Група повинна:

- 1) обговорити ситуацію;
- 2) визначити перші безпечні дії;
- 3) скласти короткий алгоритм поведінки.

Після 10–12 хвилин обговорення кожна група представляє свій алгоритм, а тренер і решта учасників ставлять уточнювальні запитання.

Далі відбувається аналіз ефективності дій: що було правильним, які моменти викликали сумнів.

Тренер підкреслює важливість спокою, швидкого мислення і командної взаємодії у таких сценаріях.

2.2. Вправа «Швидка оцінка ризику» (15 хв)

Мета: формування здатності швидко приймати рішення у стресових умовах.

Тренер зачитує короткі ситуації (наприклад: «звук вибуху на відстані», «людина в паніці біжить до вас», «несподіване повідомлення про небезпеку»).

Кожен учасник має 10 секунд, щоб записати перші три дії, які він би зробив.

Після кількох раундів проводиться коротка дискусія:

– «Що допомогло прийняти рішення?»

– «Що заважало?»

Тренер пояснює принцип правила трьох кроків: оцінити → діяти → перевірити безпеку.

2.3. Групова дискусія «Помилки у поведінці» (10 хв)

Мета: навчити учасників критично осмислювати свої реакції.

Тренер ставить проблемні запитання:

– «Які дії під час небезпеки можуть бути шкідливими?»

– «Як уникнути паніки?»

– «Чому важливо мати план дій?»

Висловлювання учасників фіксуються, узагальнюються тренером у вигляді «дерева безпеки»: правильні дії – «зелені гілки», небезпечні – «червоні».

2.4. Вправа «Мозковий штурм: як зберегти безпеку?» (15 хв)

Мета: вироблення колективного набору правил безпечної поведінки.

Учасники в групах формують пропозиції – 10 головних принципів безпечної поведінки під час військових загроз.

Приклади: «не піддаватися паніці», «знати маршрути евакуації», «мати запас води», «перевіряти джерела інформації».

Результати обговорюються, об'єднуються у загальний «Кодекс безпечної поведінки», який вивішується в аудиторії.

2.5. Рольова вправа «Реагування під час небезпеки» (15 хв)

Мета: відпрацювання практичних навичок у реалістичних ситуаціях.

Тренер роздає короткі сценарії:

– «Почувся вибух поруч»,

– «Почалася евакуація з будівлі»,

– «Побачили невідомий предмет».

Учасники по черзі демонструють поведінку – решта групи аналізує, що зроблено правильно, а що ні.

Тренер надає зворотний зв'язок, підкреслює роль чітких алгоритмів і спокійного реагування.

3. Рефлексія та підсумок (приблизно 30 хв)

3.1. Вправа «Що я засвоїв?» (10 хв)

Кожен учасник отримує стікер і пише три твердження:

1. Що нового я дізнався про безпеку?
2. Яку навичку я сьогодні відпрацював?
3. Що хочу покращити у своїй поведінці?

Тренер збирає відповіді, обговорює найтипівіші відкриття, підкреслює динаміку особистих змін.

3.2. Групова рефлексія «Безпечна поведінка – мій вибір» (10 хв)

Учасники сидять у колі. Кожен завершує фразу:

- «Безпека для мене – це...»
- «Я відчуваю впевненість, коли...»
- «Після сьогоднішнього заняття я розумію, що...»

Тренер підтримує позитивну атмосферу, відзначає активність і конструктивність групи.

3.3. Підбиття підсумків (10 хв)

Тренер узагальнює ключові висновки:

Безпека починається з усвідомлення ризиків.

Головне – спокій, планування і готовність до дії.

Колективна взаємодія підвищує шанси на збереження життя.

Учасникам пропонується завдання: скласти «особисту інструкцію безпечної поведінки» у власних життєвих умовах (дім, робота, дорога).

Заняття 2

Тема. Емоційна стійкість під час військових загроз

Мета: формування навичок саморегуляції, стабільності, усвідомлення власних реакцій на стресові події; розвиток уміння керувати страхом, тривогою, панікою та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах небезпеки.

Хід заняття

I. Організаційна частина (приблизно 25 хв)

1.1. Вступне слово тренера (5 хв)

Тренер вітає групу, створює спокійну, довірливу атмосферу.

Наголошує, що сьогоднішнє заняття допоможе навчитися контролювати емоції під час кризових подій, а також пізнати власні ресурси для підтримання психологічної рівноваги.

Пояснюється, що емоційна стійкість не є вродженою якістю – її можна розвинути через усвідомлення, вправи, підтримку групи.

Тренер нагадує правила групової роботи: повага, конфіденційність, відсутність критики.

1.2. Вправа «Мій емоційний стан зараз» (10 хв)

Мета: усвідомити власний емоційний фон на початку заняття.

Кожен учасник обирає кольорову картку (жовта – спокій, синя – тривога, червона – напруга, зелена – впевненість) і коротко ділиться, чому вибрав саме цей колір.

Тренер заохочує до чесності, допомагає вербалізувати почуття.

Після коротких висловлювань робиться узагальнення:

– «Наші стани різні, і це нормально. Сьогодні ми навчимося, як ці стани впливати та стабілізувати.»

1.3. Вправа «Дихання спокою» (10 хв)

Мета: налаштувати учасників на роботу через тілесне розслаблення.

Тренер проводить коротку дихальну практику:

1. Сісти зручно, поставити ноги на підлогу, руки – на коліна.

2. Зробити глибокий вдих носом – 4 секунди, затримати дихання – 2 секунди, видих повільно ротом – 6 секунд.

3. Повторити цикл 5–6 разів.

Тренер пояснює, що така вправа активує парасимпатичну нервову систему і знижує напруження.

Після завершення обговорюється:

– «Що змінилося у вашому тілі?»

– «Чи відчували розслаблення?»

II. Основна частина (приблизно 80 хв)

2.1. Міні-лекція «Що таке емоційна стійкість?» (10 хв)

Тренер у доступній формі пояснює:

Емоційна стійкість – це здатність людини зберігати ефективність у стресі. Вона охоплює три компоненти: усвідомлення емоцій, саморегуляцію, адаптацію. Найчастіші емоційні реакції на загрозу – страх, тривога, ступор, гнів. Ключове – не придушувати емоції, а керувати ними через увагу, дихання, мислення і дії.

Учасники ставлять запитання, діляться прикладами з життя.

2.2. Вправа «Моя реакція на тривогу» (15 хв)

Мета: усвідомити власні поведінкові та емоційні реакції.

Учасникам роздаються картки з описами типових стресових реакцій: «заморожуюсь», «злюсь», «плачу», «жартую», «беру ініціативу».

Кожен вибирає ті, що йому властиві. Потім відбувається групове обговорення:

– «Що допомагає вам повертатися до рівноваги?»

– «Які дії посилюють паніку?»

Тренер пояснює поняття адаптивних і неадаптивних реакцій, робить акцент на важливості знання своїх патернів поведінки.

2.3. Вправа «Контроль через дихання і рух» (15 хв)

Мета: навчитися фізіологічним технікам стабілізації.

Тренер демонструє вправу «короткий відновлювальний цикл»:

1. Глибокий вдих – підняти плечі вгору.

2. Видих – різко опустити і розслабити.

3. Потягнутись, зробити обертальні рухи головою, плечима.

Після трьох циклів – обговорення:

– «Як змінився ваш стан?»

– «Які відчуття з'явилися у тілі?»

Тренер наголошує: «Коли тіло розслаблене – мозок отримує сигнал безпеки.»

2.4. Вправа «Внутрішня опора» (20 хв)

Мета: знайти внутрішній ресурс, який допомагає витримувати стрес.

Тренер пропонує учасникам закрити очі, зробити 2–3 глибоких вдихи і уявити момент, коли вони почувалися впевнено і спокійно, навіть у складній ситуації.

Потім – відтворити в уяві кольори, відчуття, запахи, слова, які асоціюються з тією стабільністю.

Через 3–4 хвилини тренер просить відкрити очі й коротко описати відчуття словами або метафорою («Мій спокій – як скеля», «Я – мов коріння дерева»).

Висновок: кожен має внутрішній ресурс опори, який можна активувати свідомо у стресових умовах.

2.5. Вправа «Коло підтримки» (20 хв)

Мета: усвідомити роль соціальних зв'язків у збереженні емоційної рівноваги.

Тренер роздає аркуші з колом, розділеним на три зони:

внутрішнє коло – найближчі люди;

середнє – друзі, колеги;

зовнішнє – ресурси громади, психологічна допомога, волонтери.

Завдання – вписати конкретних людей або джерела підтримки у кожне коло.

Після заповнення проводиться обговорення:

– «Хто для вас є головною опорою?»

– «Куди ви можете звернутись у кризовій ситуації?»

Тренер підсумовує, що емоційна стійкість – це не ізоляція, а вміння опиратись на стосунки.

III. Рефлексія та підсумок (приблизно 30 хв)

3.1. Вправа «Мій особистий ресурс» (10 хв)

Учасники обирають один символ (камінчик, стрічку, картинку) із запропонованих тренером. Вони пояснюють, що цей символ означає для них у контексті внутрішньої сили. Тренер закріплює ідею: «Кожен має власний ресурс – у когось це сім'я, у когось віра, у когось спокійна дія.»

3.2. Вправа «Емоційний термометр» (10 хв)

Тренер просить учасників оцінити свій стан наприкінці заняття за шкалою від 1 до 10.

Обговорюються зміни:

- «Що допомогло вам знизити рівень напруги?»
- «Які техніки запам'ятались найбільше?»

Тренер пояснює, що регулярність практик дихання і саморефлексії формує стійкість як звичку.

3.3. Підбиття підсумків (10 хв)

Тренер узагальнює результати заняття:

Емоційна стійкість – це усвідомленість, гнучкість і внутрішня опора, які дозволяють не лише витримувати шторми почуттів, а й керувати ними. І найпотужнішим інструментом такого керування є наше дихання — міст між розумом і тілом, який ми можемо налаштувати в будь-який момент. Тому вміння контролювати дихання стає першим кроком до контролю над власними емоційними станами.

Контроль починається з тіла: дихання → увага → думка → дія.

Підтримка з боку оточення – ключовий ресурс у складних обставинах, який надає не тільки практичну допомогу, а й відновлює відчуття безпеки, належності та людської гідності. Коли зовнішні опори сильні, внутрішній стрижень людини може витримати набагато більший тиск.

Учасникам пропонується домашнє завдання: протягом тижня щодня 5 хвилин виконувати техніку «Дихання спокою» та вести короткі нотатки про зміни власного стану.

Заняття 3

Тема. Самоконтроль і адаптивна поведінка в кризових ситуаціях

Мета: сприяти розвитку в дорослих навичок саморегуляції, управління імпульсивними реакціями та адаптивного реагування на стресові обставини військових загроз; формувати усвідомлене ставлення до власних емоційних реакцій і поведінкових стратегій у кризових ситуаціях.

Хід заняття

I. Організаційна частина

1. Вступне слово тренера (5 хв.)

Тренер коротко нагадує учасникам попередні заняття, підкреслює значення самоконтролю в умовах небезпеки. Звертає увагу на те, що у кризових ситуаціях перемагає не найсильніший фізично, а той, хто зберігає холодний розум і внутрішню зібраність. Учасникам пропонується встановити контакт через коротке коло знайомства: кожен ділиться прикладом ситуації, коли йому вдалося або не вдалося втримати самоконтроль.

2. Вправа «Техніка паузи» (10 хв.)

Мета: навчити учасників зупиняти імпульсивну реакцію через коротку внутрішню паузу.

Хід проведення: тренер пояснює принцип – перед будь-якою реакцією («сказати», «зробити», «втекти») необхідно зробити 3-5 секундну паузу, зосередивши увагу на диханні. Потім група тренується: учасникам зачитуються короткі провокаційні або стресові ситуації (наприклад, «Раптова сирена», «Конфлікт у черзі», «Повідомлення про небезпеку»), і кожен відпрацьовує техніку «паузи». Обговорюється, що відбувається в тілі й думках у момент короткої зупинки.

3. Вправа «Сценарії поведінки» (15 хв.)

Мета: сформувати усвідомлення альтернативних варіантів поведінки під тиском.

Тренер роздає картки з описом кризових ситуацій: «Блокпост і вимога документів», «Звук вибуху поблизу», «Втрачено зв'язок із близькими». У парах учасники обговорюють:

- а) імпульсивну реакцію,
- б) оптимальний варіант поведінки,
- в) альтернативу, яка мінімізує ризики.

Після цього обговорення у загальному колі – висновок: адаптивна поведінка базується на гнучкості, а не на інстинктивності.

II. Основна частина

4. Міні-лекція «Самоконтроль як ресурс виживання» (10 хв.)

Тренер пояснює, що самоконтроль охоплює три рівні: когнітивний (усвідомлення подій), емоційний (стримування афектів), поведінковий (регулювання дій). Під час військових загроз усі три рівні мають працювати узгоджено. Наголошується на важливості внутрішнього монологу («Я можу впоратися», «Я бачу ситуацію», «Я дію з холодною головою»).

5. Вправа «Вправи на самоспостереження» (15 хв.)

Мета: розвинути усвідомленість щодо власних реакцій.

Хід проведення: учасники отримують аркуші з колонками: «Ситуація – Емоція – Реакція – Наслідок». Кожен згадує реальну кризову ситуацію і описує її за цими пунктами. Потім тренер пропонує подумати, як можна було б змінити реакцію, щоб результат був безпечнішим. Група ділиться прикладами. Висновок: спостереження за собою знижує емоційний автоматизм і дозволяє діяти більш усвідомлено.

6. Вправа «Альтернативна дія» (15 хв.)

Мета: тренування гнучкості поведінки.

Хід: тренер читає сценарії («Почув сигнал тривоги», «Побачив натовп, що панікує», «Почув суперечливі новини»). Учасники пропонують щонайменше три можливих способи реагування, розділяючи їх на імпульсивні, адаптивні й неефективні. Група обговорює, чому адаптивна дія не завжди очевидна, але найчастіше безпечна.

7. Вправа «Аналіз наслідків дій» (15 хв.)

Мета: формування причинно-наслідкового мислення.

Тренер малює на фліпчарті «ланцюжок дій»: Подія → Реакція → Наслідок → Почуття → Нове рішення. Учасники на прикладах показують, як зміна однієї

ланки (реакції) змінює увесь результат. Потім кожен створює власний «ланцюг», аналізуючи одну з попередніх ситуацій. Підкреслюється, що навіть коротка пауза між подією і дією – це точка вибору безпечної поведінки.

8. Вправа «Симуляція кризової ситуації» (20 хв.)

Мета: закріпити набуті навички через рольову гру.

Хід: група ділиться на підгрупи, кожна отримує сценарій («Евакуація з будівлі», «Несподіваний сигнал тривоги», «Підозрілий об'єкт»). Завдання – діяти спокійно, координовано, застосовуючи техніку паузи, самоконтролю й командної взаємодії. Після відтворення тренер проводить аналіз: що допомогло зберегти контроль, які емоції виникали, що було найскладніше.

III. Рефлексія та підсумок

9. Вправа «Індикатор самоконтролю» (10 хв.)

Кожен учасник отримує шкалу від 1 до 10 і позначає, наскільки сьогодні він відчуває контроль над власними реакціями. Потім у колі коротко обговорюється, які прийоми виявились найефективнішими. Тренер коментує: навіть невелике підвищення рівня самоконтролю має значний вплив на психологічну стійкість у небезпеці.

10. Вправа «Мій ключ до спокою» (10 хв.)

Учасникам пропонується вибрати особисту техніку (дихання, внутрішня формула, пауза, візуалізація) як «ключ» до спокою. Вони записують її на картці і діляться у колі, як збираються використовувати її у реальному житті.

11. Підсумкове слово тренера (5 хв.)

Тренер підкреслює, що самоконтроль – не вроджена якість, а тренований психічний навик. Регулярне використання техніки паузи, аналізу наслідків і самоспостереження підвищує шанси на безпечну поведінку в екстремальних умовах. Заняття завершується короткою вправою «глибоке дихання» і подякою всім учасникам за активність.

Заняття 4

Тема. Комунікація та взаємодопомога в екстремальних умовах

Мета: розвивати навички ефективної комунікації, підтримки, довіри та командної взаємодії між дорослими в умовах військових загроз; формувати готовність до колективного прийняття рішень і взаємної психологічної підтримки в ситуаціях підвищеної небезпеки.

Хід заняття

I. Організаційна частина

1. Вступне слово тренера (5 хв.)

Тренер наголошує, що в умовах небезпеки людська поведінка набуває соціального виміру: від уміння спілкуватися та координуватися з іншими часто залежить життя і безпека. Ключові поняття заняття – довіра, командна взаємодія та психологічна підтримка. Коротка дискусія: «Чому під час стресу люди часто замикаються в собі і втрачають контакт із групою?»

2. Вправа «Командні завдання» (15 хв.)

Мета: активізувати відчуття колективної відповідальності.

Хід: група поділяється на три підгрупи, кожна отримує завдання – умовно «підготувати укриття», «організувати евакуацію», «забезпечити зв'язок». За 10 хвилин потрібно узгодити дії, розподілити ролі та презентувати результат. Потім у загальному колі обговорюється: як відбувалася комунікація, чи були суперечки, хто взяв на себе лідерство, як приймалися рішення.

Тренер підкреслює, що неформальне лідерство та здатність чути інших є основою безпечної командної поведінки.

3. Міні-вправа «Слухаю без перебивань» (5 хв.)

Мета: тренування активного слухання.

Хід: учасники працюють у парах. Один розповідає про будь-який досвід напруженої ситуації, інший лише слухає, не коментуючи, не перебиваючи, а потім коротко перефразовує сказане («Ти відчував страх, коли почув сирену»). Це тренує вміння залишатися в діалозі навіть за емоційного навантаження.

II. Основна частина

4. Вправа «Групові дискусії» (15 хв.)

Мета: формування здатності аргументовано висловлювати думку і водночас підтримувати безпечну атмосферу спілкування.

Хід: тренер ставить проблемне питання – «Що важливіше під час загрози: врятувати себе чи допомогти іншим?». Група ділиться на дві позиції. Кожен має аргументувати, не переходячи на емоції. Після дискусії обговорюється: які комунікативні прийоми допомагали зберігати конструктив (пауза, спокійний тон, уточнюючі питання), а які – руйнували взаєморозуміння (перебивання, оцінювання, крик).

5. Вправа «Вправи на взаємну підтримку» (20 хв.)

Мета: підвищити рівень довіри між учасниками.

Хід: учасники утворюють коло. Одна особа стає в центр, заплющує очі й злегка нахилиється в будь-який бік, а група м'яко її підтримує, не даючи впасти («ефект маятника»). Потім обговорюють: які відчуття викликає довіра, як важко або легко відпустити контроль, що допомагає відчутти безпеку поруч із людьми.

Далі варіант вправи – «Сліпий провідник»: один учасник із зав'язаними очима рухається простором, а інший веде його словесно («Зроби крок уперед, праворуч стілець»), демонструючи важливість точних і спокійних комунікацій у кризових обставинах.

6. Вправа «Спільне рішення» (15 хв.)

Мета: навчити колективно приймати рішення в обмежений час.

Хід: тренер пропонує сценарій – «Ви в укритті, є лише 3 хвилини, щоб вирішити: залишатися чи переміститися до іншого місця». Учасники мають швидко обговорити ризики, ресурси і прийняти єдине колективне рішення. Потім аналіз: які кроки допомогли домовитися (слухати, підсумовувати, уникати хаосу), що заважало (емоції, суперечливі лідери). Тренер коментує: ефективна комунікація завжди спирається на спільну мету, а не на індивідуальні позиції.

7. Міні-лекція «Ефективність команди в умовах загрози» (10 хв.)

Тренер пояснює, що під час військових загроз особливо важливо розвивати психологічну сумісність і здатність до підтримки. Визначаються ключові ознаки ефективної команди: взаємна довіра, рольова гнучкість, емоційна стабільність,

спільна стратегія дій. Наводяться приклади з реальних подій, коли згуртована група знижувала рівень тривоги та підвищувала шанси на виживання.

8. Вправа «Рольова ротація» (10 хв.)

Мета: усвідомлення значущості кожної ролі у групі.

Хід: кожен учасник тимчасово приймає на себе іншу роль (лідер, координатор, спостерігач, комунікатор). У короткій симуляції учасники мають реагувати на уявну кризову подію (наприклад, «раптовий вибух поблизу»). Потім у колі обговорюють: як зміна ролей впливає на командну динаміку, як почувається людина, коли відповідальна за інших.

III. Рефлексія та підсумок

9. Вправа «Коло довіри» (10 хв.)

Учасники стоять у колі. Кожен по черзі висловлює коротку фразу про те, що він цінує у спільній роботі сьогодні («Мені сподобалось, що мене слухали», «Я відчув підтримку»). Це створює емоційне завершення і закріплює почуття командної єдності.

10. Вправа «Мій ресурс підтримки» (10 хв.)

Мета: усвідомити власні джерела психологічної опори.

Хід: кожен записує на аркуші три речі або людей, які допомагають йому відновлювати спокій у кризі. Потім ділиться одним пунктом у загальному колі. Тренер підкреслює, що соціальні зв'язки – ключовий елемент безпеки, і підтримка інших часто є потужнішим ресурсом, ніж фізичні засоби захисту.

11. Підсумкове слово тренера (5 хв.)

Підбиваються підсумки: ефективна комунікація – це не просто вміння говорити, а здатність чути, координувати й підтримувати. Тренер наголошує, що у воєнних реаліях спільні дії, злагодженість і довіра значно знижують панічні реакції та рятують життя. Заняття завершується короткою дихальною технікою «спільне коло спокою», коли вся група робить синхронні вдихи й видихи, відчуючи єдність і стабільність.

Заняття 5

Тема. Розпізнавання та уникнення потенційно небезпечних ситуацій

Мета: сформувати у дорослих здатність своєчасно розпізнавати потенційно небезпечні ситуації, оцінювати рівень ризику, ухвалювати раціональні рішення в умовах невизначеності, а також виробляти поведінкові алгоритми уникнення небезпеки та мінімізації наслідків кризових подій.

Хід заняття

I. Організаційна частина

1. Вступне слово тренера (5 хв.)

Тренер наголошує, що небезпека не завжди має очевидні ознаки. Уміння вчасно її розпізнати базується не лише на знаннях, а й на інтуїції, уважності та досвіді. Заняття допоможе розвинути навички ситуаційного аналізу, тобто здатність «читати» обставини, поведінку людей і зовнішні сигнали небезпеки.

Проводиться коротке обговорення: «Які сигнали небезпеки ви помічали останнім часом у повсякденному житті?» – учасники наводять приклади (звуки сирени, натовп, дивна поведінка людей). Тренер фіксує ці приклади на фліпчарті, формуючи «банк ознак небезпеки».

2. Вправа «Реакція на сигнал» (10 хв.)

Мета: активізувати увагу та швидкість реагування.

Хід: учасники стоять у колі. Тренер називає різні сигнали – «тривога», «спокій», «увага», «небезпека». На кожне слово група має виконати відповідну дію: при слові «тривога» – присісти, «спокій» – зробити вдих і видих, «увага» – повернути голову вправо, «небезпека» – схрестити руки на грудях.

Через кілька повторів тренер прискорює темп, додає нові комбінації. Потім обговорюється, як швидко люди здатні реагувати під час стресу та які помилки виникають через паніку або надмірну напругу.

3. Вправа «Що не так?» (10 хв.)

Мета: розвиток спостережливості та ситуаційної настороженості.

Хід: тренер демонструє серію фотографій або коротких описів сцен (наприклад, «людина залишила сумку біля входу», «у під'їзді відчинені двері

підвалу», «невідомий пропонує допомогу»). Учасники мають швидко визначити, у чому потенційна небезпека, і як діяти без ризику.

Після серії прикладів обговорюється: чому деякі загрози ми ігноруємо, як розвивати інтуїцію уважності. Тренер робить акцент: «Безпечна поведінка починається з деталей».

II. Основна частина

4. Вправа «Ситуаційні ролі» (20 хв.)

Мета: тренування оцінки ризику та вибору оптимальної стратегії дії.

Хід: група отримує 3 сценарії, наприклад:

Ситуація 1: під час повітряної тривоги ви в публічному місці, а поруч починається паніка.

Ситуація 2: ви бачите підозрілий предмет у транспорті.

Ситуація 3: до вас звертається незнайомец із проханням допомогти нести речі у підвал.

Кожна підгрупа аналізує ситуацію, визначає ступінь небезпеки, можливі дії (залишитися, повідомити, відійти, звернутися по допомогу) і коротко презентує алгоритм безпечної поведінки.

Тренер звертає увагу на важливість оцінки контексту, власних ресурсів та наявності альтернатив.

5. Міні-лекція «Психологічна динаміка небезпеки» (10 хв.)

Тренер пояснює, що більшість небезпечних ситуацій розгортаються поетапно: сигнал → емоційна реакція → рішення → дія. Помилки часто трапляються на етапі емоційного реагування, коли людина або впадає в ступор, або діє імпульсивно.

Розглядаються 3 основні стратегії:

Уникнення – свідоме відходження від небезпечного місця.

Адаптація – пошук безпечної поведінкової моделі.

Контроль – активні дії для зменшення ризику.

Учасники мають навести приклади кожної з них із власного досвіду.

6. Вправа «Безпечна тріада» (15 хв.)

Мета: сформуванню алгоритму «бачу – думаю – дію».

Хід: тренер демонструє коротке відео або читає опис події. Учасники за схемою «бачу – думаю – дію» заповнюють таблицю: Що я помічаю? Що я думаю? Що роблю? Після цього група обговорює: які дії ефективні, а які можуть призвести до ризику. Тренер узагальнює: найкраще рішення – те, що одночасно знижує небезпеку і не шкодить іншим.

7. Гра «Ланцюг безпеки» (10 хв.)

Мета: закріпити знання у формі командної роботи.

Хід: тренер ділить групу на дві команди. Кожна команда отримує набір карток із різними подіями («знайшов підозрілу річ», «почув вибух», «побачив натовп»). Необхідно швидко скласти правильний «ланцюг дій» – що робити спочатку, потім і далі.

Перемагає команда, що правильно й логічно побудує алгоритм. Тренер коментує: у кризі важлива не швидкість, а послідовність.

8. Вправа «Моя особиста зона ризику» (10 хв.)

Мета: усвідомлення власних типових помилок у небезпечних ситуаціях.

Хід: кожен учасник згадує, коли останнього разу ризикував (перейшов дорогу на червоне, ігнорував сирену, залишав телефон заряджатися в коридорі). Потім визначає: що тоді завадило бути обережним – поспіх, байдужість, самовпевненість?

Обговорюються психологічні фактори, що знижують обережність. Тренер радить вести «щоденник безпеки» – коротко відзначати свої помилки й способи їх уникнення.

III. Рефлексія та підсумок

9. Вправа «Сигнали мого тіла» (10 хв.)

Мета: навчитися розпізнавати внутрішні реакції на небезпеку.

Хід: тренер пропонує згадати ситуацію, коли було відчуття загрози, і запитує: що відчували у тілі (серцебиття, пітливість, тремтіння)? Потім пояснює: ці сигнали – важливі маркери, що допомагають вчасно ухвалити рішення.

Група разом формулює правило: «Коли тіло попереджає – прислухайся, не ігноруй».

10. Вправа «Мій алгоритм безпеки» (10 хв.)

Мета: узагальнення отриманих знань у вигляді особистого плану дій.

Хід: кожен учасник створює коротку пам'ятку (3–5 пунктів), що робитиме при отриманні сигналу тривоги чи виявленні небезпеки. Наприклад:

Зупинитись і заспокоїтись.

Оцінити середовище.

Повідомити близьких.

Діяти за планом.

Не створювати паніки.

Учасники за бажанням зачитують свої алгоритми, а тренер підкреслює: ефективність зростає, коли ці дії стають автоматичними.

11. Підсумкове коло «Моя готовність» (5 хв.)

Кожен учасник висловлює коротко: «Що нового я сьогодні зрозумів про безпеку?». Тренер завершує заняття наголосом на головному принципі: безпечна поведінка – це не страх, а усвідомленість. Саме вона допомагає діяти спокійно і врівноважено навіть у складних умовах.

Заняття 6

Тема. Психологічні прийоми швидкого реагування на небезпеку

Мета: відпрацювання навичок швидкого реагування у кризових ситуаціях через рольові та тренінгові вправи, формування здатності діяти спокійно, усвідомлено та безпечно під час несподіваних загроз.

Хід заняття

I. Організаційна частина

1. Вступне слово тренера (5 хв.)

Тренер наголошує, що в кризових умовах рішення потрібно ухвалювати швидко, але обдуманно. Основна мета заняття – навчитися поєднувати швидкість реакції із безпекою дій.

Коротке опитування групи: «Що для вас означає швидко реагувати?», учасники висловлюють очікування. Тренер формулює основні цілі заняття: розвиток усвідомленості, уваги, командної взаємодії та контроль емоцій у стресових ситуаціях.

2. Вправа «Сигнали небезпеки» (10 хв.)

Мета: активізація уваги та здатності швидко розпізнавати потенційні загрози.

Хід: тренер називає різні сигнали – звуки, об'єкти, поведінку людей, та учасники повинні швидко реагувати рухом або словесно.

Через кілька повторів тренер додає більш складні комбінації та несподівані сигнали. Після вправи проводиться коротка дискусія: що спрацювало швидко, а що викликало затримку.

3. Вправа «Реакція на тривогу» (10 хв.)

Мета: відпрацювання базових прийомів саморегуляції під час стресу.

Хід: учасники отримують сценарій, наприклад, «в будівлі лунає сирена тривоги». Потрібно виконати серію дій: зберігати спокій, оцінити обстановку, визначити безпечний маршрут евакуації.

Тренер наголошує на техніках глибокого дихання та коротких мікро-паузах для контролю емоцій. Після вправи обговорюється: що завадило діяти спокійно, які сигнали тіла помічали.

II. Основна частина

4. Вправа «Швидке прийняття рішення» (15 хв.)

Мета: навчитися ухвалювати безпечно рішення у лімітований час.

Хід: тренер пропонує серію коротких сценаріїв з обмеженою інформацією, наприклад: «На вулиці чути вибухи. Поруч натовп. Що робите?»

Учасники у парах обговорюють і формують алгоритм дій. Після презентацій тренер аналізує кожен варіант: швидкість, безпека та наслідки. Підкреслюється важливість поєднання швидкості та усвідомленості.

5. Вправа «Підказка партнеру» (10 хв.)

Мета: розвиток командної взаємодії та підтримки оточення.

Хід: у парах один учасник отримує роль «новачка в кризі», другий – «досвідченого партнера». Завдання досвідченого – допомогти партнеру швидко зорієнтуватися.

Обговорюються комунікаційні стратегії: чіткі команди, сигнали, вербальні та невербальні підказки. Тренер акцентує увагу на важливості підтримки інших без ризику для себе.

6. Вправа «Прогнозування наслідків» (10 хв.)

Мета: навчитися оцінювати можливі сценарії розвитку подій.

Хід: тренер пропонує ситуацію, наприклад, «невідомий предмет у громадському місці». Група повинна обговорити: що може статися, якщо нічого не робити, якщо діяти імпульсивно, якщо діяти обережно.

Тренер підсумовує: усвідомлення наслідків допомагає ухвалювати зважені рішення і знижує ризик необдуманих дій.

7. Гра «Моделювання хаосу» (15 хв.)

Мета: тренування адаптивності у нестабільних умовах.

Хід: група отримує сценарій із хаотичними подіями: шум, обмежена видимість, зміни сигналів тривоги. Завдання учасників – спільно ухвалювати рішення та координувати дії.

Тренер спостерігає, коментує реакції, наголошує на ролі усвідомленого реагування та взаємодії.

8. Вправа «Випробування реакції» (10 хв.)

Мета: перевірка швидкості та точності дій у реальному часі.

Хід: тренер подає несподівані команди або імітує сигнали загрози. Учасники повинні виконати серію дій: оцінити ризик, вибрати безпечний варіант, повідомити партнера.

Після кожного епізоду коротка рефлексія: що вдалося, що заважало, які помилки були критичними.

9. Вправа «Зворотний відлік» (5 хв.)

Мета: розвиток концентрації уваги та управління часом при стресі.

Хід: тренер задає обмежений час (наприклад, 30 секунд) на ухвалення рішення в умовах тривоги.

Обговорюється, як психологічні прийоми та структура алгоритму допомагають ухвалювати рішення швидко, не втрачаючи контролю.

III. Рефлексія та підсумок

10. Рефлексивне коло «Що спрацювало?» (10 хв.)

Учасники по черзі називають найбільш ефективні методи, які допомогли зберегти спокій і ухвалити безпечне рішення.

Тренер підкреслює важливість регулярного тренування, аби поведінкові алгоритми стали автоматичними у кризових ситуаціях.

11. Вправа «Рефлексія дій» (10 хв.)

Мета: закріпити отриманий досвід і сформувати персональний план дій у майбутніх кризах.

Хід: кожен учасник коротко записує: що я роблю, коли відчуваю сигнал небезпеки, які техніки саморегуляції використовую, як допомагаю оточенню.

Обговорюється важливість постійного самопостереження, контроль емоцій, командна взаємодія та усвідомленість.

12. Підсумкове слово тренера (5 хв.)

Тренер наголошує, що успіх швидкого реагування залежить від підготовки, уваги та командної взаємодії.

Закінчення: група фіксує ключові навички та формує план подальшого застосування прийомів у повсякденному житті та надзвичайних ситуаціях.

Заняття 7

Тема. Психологічна готовність до небезпеки

Мета: розвиток внутрішніх ресурсів, концентрації уваги та стабільності психоемоційного стану для підтримки безпечної поведінки у кризових ситуаціях.

Хід заняття

I. Організаційна частина

1. Вступне слово тренера (5 хв.)

Тренер пояснює, що психологічна готовність передбачає не лише знання правил безпеки, а й уміння контролювати емоції та концентрацію, швидко відновлювати ресурс після стресу.

Коротке опитування: учасники оцінюють власний рівень готовності від 1 до 10. Тренер формулює цілі заняття: розвиток ресурсів, концентрації та стійкості у стресових ситуаціях.

2. Вправа «Внутрішні ресурси» (10 хв.)

Мета: усвідомлення власних сил і резервів для подолання стресу.

Хід: учасники записують на аркуші власні внутрішні ресурси – досвід, знання, психологічні стратегії. Потім діляться у парах, обговорюючи, як ці ресурси допомагають залишатися спокійними під час загрози.

Тренер коментує: важливо постійно поповнювати та підтримувати внутрішні ресурси.

3. Гра «Концентраційні виклики» (10 хв.)

Мета: тренування концентрації уваги у стресових умовах.

Хід: учасники отримують завдання швидко відсортувати інформацію: знайти безпечний маршрут на карті, визначити потенційно небезпечні фактори серед ряду об'єктів.

Тренер змінює умови – додає шум, обмежений час, щоб відпрацювати концентрацію при перешкодах.

4. Вправа «Дихальні техніки» (10 хв.)

Мета: контроль психофізіологічного стану, стабілізація серцебиття та емоцій.

Хід: тренер демонструє техніку глибокого дихання, поступового вдиху і видиху, з фокусом на спокій.

Учасники практикують індивідуально та у групі, обговорюючи, як дихання допомагає швидко відновлювати ресурс після стресу.

II. Основна частина

5. Вправа «Візуалізація безпеки» (10 хв.)

Мета: формування внутрішнього образу контролю і спокою у кризових ситуаціях.

Хід: учасники закривають очі та уявляють, як успішно діють у складних обставинах – зберігають спокій, ухвалюють безпечні рішення, координуються з іншими. Після вправи проводиться обговорення: що допомагає відчувати контроль, як цей образ можна застосувати на практиці.

6. Вправа «Міні-ритуали відновлення» (10 хв.)

Мета: навчитися швидко відновлювати психоемоційний баланс.

Хід: учасники обирають короткі дії для відновлення (коротка пауза, розтяжка, фокус на позитивному, мікродихання).

Виконується практика у парах, обговорюється ефективність кожного прийому.

7. Вправа «Тайм-аут» (5 хв.)

Мета: розвиток здатності призупиняти імпульсивні реакції.

Хід: учасники відпрацьовують зупинку дій на 5–10 секунд у відповідь на стресові сигнали, щоб обдумати оптимальні дії.

Тренер акцентує увагу: навіть короткий тайм-аут дозволяє ухвалити більш безпечне рішення.

8. Гра «Фокус на позитивне» (10 хв.)

Мета: тренування ресурсного фокусу та оптимізації психоемоційного стану.

Хід: учасники в групі називають позитивні дії або аспекти ситуації, на які можна спиратися у кризі.

Обговорюється, як фокус на ресурсах допомагає уникнути паніки та зберігати контроль.

III. Рефлексія та підсумок

9. Вправа «Рефлексія досягнень» (10 хв.)

Мета: закріплення отриманих навичок та усвідомлення особистих ресурсів.

Хід: учасники записують: що вдалося освоїти, які техніки контролю та відновлення працюють найкраще, що потрібно додатково тренувати.

Тренер аналізує, як ресурси, концентрація та усвідомлені дії формують готовність до небезпеки.

10. Групове обговорення (10 хв.)

Мета: обмін досвідом та формування колективних стратегій.

Хід: учасники діляться власними висновками, обговорюють, як застосовувати вправи у повсякденному житті та під час криз.

Тренер підкреслює цінність комбінування внутрішніх ресурсів, дихальних технік, тайм-аутів, фокусу на позитивне для психологічної готовності.

11. Підсумкове слово тренера (5 хв.)

Тренер підсумовує: психологічна готовність – це системна підготовка, яка охоплює усвідомлення ресурсів, концентрацію, самоконтроль і відновлення.

Закінчення: учасники фіксують план використання вправ у реальних умовах, отримують домашні завдання для самопідготовки.

Заняття 8

Тема. Моделювання поведінки в екстремальних ситуаціях

Мета: розвиток практичних навичок безпечної поведінки та швидкого реагування у кризових ситуаціях через інтерактивні ігри та тренінгові вправи.

Хід заняття

I. Організаційна частина

1. Вступне слово тренера (5 хв.)

Тренер пояснює важливість моделювання екстремальних ситуацій для формування практичних навичок безпечної поведінки.

Коротке опитування: учасники оцінюють власну готовність до швидкого реагування у кризі. Мета – підготувати психологічно і фізично до вправ.

2. Вправа «Сценарії небезпеки» (10 хв.)

Мета: навчитися швидко визначати загрозу та планувати дії.

Хід: кожен учасник отримує картку із описом небезпечної ситуації (наприклад, вибух біля входу, дим у приміщенні).

Учасники моделюють власну реакцію та обговорюють вибір у малих групах.

3. Рольова гра «Екстрене планування» (10 хв.)

Мета: спільне прийняття рішень у групі.

Хід: учасники працюють у командах, обирають послідовність дій для виходу із кризової ситуації.

Тренер задає додаткові обмеження: обмежений час, непередбачені зміни сценарію, щоб розвивати адаптивність.

4. Вправа «Ротаційні ролі» (10 хв.)

Мета: усвідомлення різних точок зору та відповідальності у команді.

Хід: учасники змінюють ролі (лідер, спостерігач, виконавець дій) та повторюють сценарій.

Тренер відзначає, як зміна ролей впливає на прийняття рішень і комунікацію.

II. Основна частина

5. Вправа «Сигнали небезпеки» (10 хв.)

Мета: розпізнавати ознаки потенційної загрози.

Хід: учасники визначають сигнали (звукові, візуальні, поведінкові) у запропонованих сценаріях.

Обговорення: які дії є найбільш безпечними та ефективними при кожному сигналі.

6. Вправа «Рефлексивні карти» (10 хв.)

Мета: фіксувати ключові спостереження та уроки з кожного сценарію.

Хід: кожен учасник записує, що спрацювало, а що ні, а також власну оцінку поведінки команди.

Тренер обговорює різницю між індивідуальною та командною оцінкою ефективності.

7. Вправа «Вибір пріоритетів» (10 хв.)

Мета: визначити найважливіші дії для виживання та безпеки.

Хід: учасники у групах обирають ключові дії з обмеженого набору варіантів.

Обговорюється, як правильно мінімізувати ризики.

8. Гра «Стратегічний альянс» (10 хв.)

Мета: розвивати координацію та взаємодію у команді.

Хід: команди об'єднуються для виконання складного завдання, де успіх залежить від співпраці.

Тренер коментує ефективність комунікації, координації та підтримки в команді.

III. Рефлексія та підсумок

9. Вправа «Аналіз ефективності дій» (10 хв.)

Мета: оцінити успіхи та виявити помилки.

Хід: учасники аналізують власні дії та дії команди під час моделювання.

Тренер підкреслює, як аналіз допомагає коригувати поведінку у реальних ситуаціях. Активно слухає, робить нотатки ключових моментів на фліпчарті/дошці у двох колонках: «Сильні сторони» та «Зони росту». Підкреслює принцип «помилка = ресурс»: «Кожна виявлена сьогодні слабкість — це точка росту для реальної ситуації». Нагадує про зв'язок з практикою:

«Сьогоднішній аналіз допоможе вам швидше розпізнати аналогічні ситуації в реальності та активувати вже відпрацьовані механізми». Закінчує позитивним акцентом на прогресі команди та окремих учасників, підкреслюючи, що рефлексія — це знак професійного розвитку.

10. Обговорення уроків (10 хв.)

Мета: інтегрувати отриманий досвід у практику.

Хід: учасники обговорюють, які стратегії та прийоми спрацювали найкраще, а що потребує додаткової практики.

Тренер надає зворотний зв'язок, узагальнює ключові моменти: швидке реагування, правильне пріоритизування та командна взаємодія.

11. Підсумкове слово тренера (5 хв.)

Тренер підкреслює цінність моделювання реальних ситуацій для формування практичних навичок безпечної поведінки –підведення під спільний знаменник: «Сьогодні ми не просто розігрували сценарії. Ми з вами створили безпечний лабораторний простір, де кожна помилка — це безкоштовний урок, а кожен успіх — підтвердження ваших здібностей. Це і є найбільша цінність моделювання: ми на м'яких набиваємо шишки, щоб не набивати їх у реальності».

Закінчення: учасники фіксують план застосування отриманих навичок у реальному житті та подальших тренуваннях. Учасники залишаються не лише з позитивним відчуттям від тренінгу, а й з чітким, персоналізованим планом-обіцянкою собі, який трансформує знання в звичку, а симуляційний досвід — у реальну психологічну готовність.

Заняття 9

Тема. Прийняття відповідальності щодо власної безпеки

Мета: розвивати усвідомлення власної відповідальності за безпеку себе та оточення, формувати критичне мислення щодо наслідків рішень у кризових ситуаціях.

Хід заняття

I. Організаційна частина

1. Вступне слово тренера (5 хв.)

Тренер пояснює значення усвідомленої відповідальності та критичного оцінювання власних дій.

Опитування: учасники оцінюють, наскільки вони усвідомлюють вплив своїх дій на безпеку оточення.

2. Вправа «Мій вибір – моя відповідальність» (10 хв.)

Мета: розуміння особистої відповідальності.

Хід: кожен учасник описує приклад, коли його рішення вплинуло на безпеку групи або оточення.

Обговорення у парах та групах: аналіз правильності дій і можливих альтернатив.

3. Гра «Сценарії наслідків» (10 хв.)

Мета: оцінити вплив рішень на себе та інших.

Хід: учасники отримують сценарій кризової ситуації, обирають дії та прогнозують можливі наслідки для себе і групи.

Тренер стимулює обговорення: що могло бути зроблено інакше, які альтернативи безпечніші.

4. Вправа «Ланцюжок подій» (10 хв.)

Мета: усвідомлення послідовності рішень та їхніх наслідків.

Хід: група моделює серію рішень у кризовому сценарії, де кожен учасник додає один крок.

Тренер коментує, як неправильний вибір одного учасника впливає на всю групу.

II. Основна частина

5. Вправа «Аналіз помилок» (10 хв.)

Мета: навчитися виявляти типові помилки та уникати їх у майбутньому.

Хід: учасники обговорюють власні та групові помилки у попередніх вправах.

Тренер акцентує на методах запобігання помилкам у кризових ситуаціях.

6. Метод «Обмін досвідом» (10 хв.)

Мета: навчитися брати приклад із чужого досвіду.

Хід: учасники діляться історіями або прикладами з практики, обговорюють ефективність рішень.

Тренер відзначає позитивні моделі поведінки, які можна запозичити.

7. Вправа «Передбачення» (10 хв.)

Мета: розвивати навички прогнозування ризиків і наслідків власних дій.

Хід: учасники отримують нові сценарії і прогнозують, які дії приведуть до безпечного результату.

Обговорення: порівняння прогнозів, визначення найбільш ефективних стратегій.

8. Вправа «Рефлексія безпеки» (10 хв.)

Мета: інтегрувати отримані знання і критично оцінити власну роль у безпеці.

Хід: кожен учасник записує ключові висновки, аналізує, що він робитиме інакше у майбутньому.

Тренер задає запитання: які дії гарантують максимальну безпеку для себе та команди.

III. Рефлексія та підсумок

9. Групова дискусія (10 хв.)

Мета: обговорення усвідомлення відповідальності та ефективних стратегій.

Хід: учасники діляться власними уроками, аналізують ризики і способи їх уникнення. Тренер підкреслює важливість колективної безпеки та взаємної підтримки.

10. Підсумкова вправа «Карта відповідальності» (10 хв.)

Мета: фіксація персональних стратегій для реального життя.

Хід: учасники створюють схему, де вказують ключові дії, що забезпечують безпеку себе і оточення.

Обговорення результатів у групі, рекомендації тренера щодо вдосконалення стратегій.

11. Заключне слово тренера (5 хв.)

Тренер узагальнює заняття: відповідальна поведінка – це результат аналізу, передбачення наслідків і контролю власних дій.

Наголошується на практичному застосуванні отриманих навичок у повсякденному житті та кризових ситуаціях.

Заняття 10

Тема. Моделювання навичок безпечної поведінки

Мета: закріплення та інтеграція отриманих навичок безпечної поведінки, розвиток практичних умінь прийняття рішень у реальних та змодельованих кризових ситуаціях, підвищення колективної компетентності та взаємодії.

Хід заняття

I. Організаційна частина

1. Вступне слово тренера (5 хв.)

Тренер пояснює, що мета цього заняття – інтегрувати всі знання та навички з попередніх тренінгів у комплексні сценарії.

Учасники отримують короткий огляд структури заняття та принципів безпеки під час виконання практичних вправ.

2. Вправа «Повторна симуляція» (10 хв.)

Мета: підготовка учасників до комплексного моделювання.

Хід: тренер пропонує учасникам повторити окремі елементи попередніх вправ у легких сценаріях.

Кожен учасник демонструє навички оцінки ризику, самоконтролю та прийняття рішень.

3. Рольова гра «Критичний сценарій» (15 хв.)

Мета: відпрацювання комплексних дій у кризових умовах.

Хід: група отримує сценарій з низкою небезпечних факторів.

Учасники по черзі визначають дії, оцінюють наслідки, погоджують стратегію з командою.

Тренер коригує помилки, акцентує увагу на безпечному плануванні.

4. Вправа «Групова координація» (10 хв.)

Мета: розвиток взаємодії та командної підтримки.

Хід: група виконує завдання, яке потребує спільного прийняття рішень у складних умовах.

Тренер підкреслює важливість слухання інших, розподілу ролей та ефективної комунікації.

II. Основна частина

5. Вправа «Вибір оптимальної стратегії» (10 хв.)

Мета: навчити швидко визначати безпечний та ефективний план дій.

Хід: учасники аналізують кілька альтернативних сценаріїв дій, визначають пріоритети, аргументують вибір.

Тренер допомагає оцінити ризики та потенційні наслідки кожного варіанту.

6. Гра «Моделювання ризику» (10 хв.)

Мета: прогнозування наслідків дій у змодельованих кризових ситуаціях.

Хід: кожен учасник отримує ситуацію з неповною інформацією та оцінює потенційні ризики.

Групове обговорення: обмін підходами до мінімізації небезпеки.

7. Вправа «Прийняття колективного рішення» (10 хв.)

Мета: розвиток командної відповідальності та узгодженості дій.

Хід: група спільно обирає найбільш безпечну стратегію для складного сценарію.

Тренер звертає увагу на аргументацію, здатність до компромісу та узгодженість дій.

8. Вправа «Сценарії майбутніх загроз» (10 хв.)

Мета: розвиток здатності прогнозувати потенційні небезпеки.

Хід: учасники моделюють сценарії, що можуть виникнути у майбутньому, та пропонують стратегії їх уникнення.

Тренер підкреслює значення проактивного планування і передбачуваності.

9. Метод «Самооцінка дій» (10 хв.)

Мета: аналіз власної поведінки та визначення сильних і слабких сторін.

Хід: кожен учасник оцінює свої дії в попередніх вправах, визначає моменти ефективної поведінки та зони для вдосконалення.

Обговорення в парах та групі для порівняння підходів.

10. Метод «Моделювання альтернативних рішень» (10 хв.)

Мета: відпрацювання різних підходів до однієї ситуації та оцінка їх ефективності.

Хід: учасники пропонують кілька альтернативних стратегій для одного сценарію, група аналізує плюси і мінуси кожного варіанту.

Тренер стимулює дискусію, допомагає знайти найбезпечніший та найефективніший варіант.

III. Рефлексія та підсумок

11. Вправа «Фінальна рефлексія» (10 хв.)

Мета: узагальнення досягнень та засвоєних навичок.

Хід: кожен учасник відзначає, що вдалося засвоїти, які стратегії спрацювали, над чим ще потрібно попрацювати.

Тренер фіксує висновки групи, наголошує на їх практичному застосуванні.

12. Групова дискусія та обговорення (10 хв.)

Мета: інтеграція отриманих знань у колективну компетентність.

Хід: обговорюються уроки, які можна застосувати у повсякденному житті, підкреслюється важливість взаємодопомоги та колективної безпеки.

13. Заключне слово тренера (5 хв.)

Тренер підсумовує заняття, звертає увагу на важливість безпеки.