

**Бабенко Вадим Григорович,**

кандидат педагогічних наук, доцент, викладач кафедри спорту та фітнесу  
Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна  
vgb@ukr.net

**Євдокимова Лілія Григорівна,**

старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені  
Бориса Грінченка, м. Київ, Україна  
vgb@ukr.net

**Корж Євген Миколайович,**

старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені  
Бориса Грінченка, м. Київ, Україна  
vgb@ukr.net

## **ФІЗИЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МОЛОДІ ДО ДІЙ ПІД ЧАС ВИНИКНЕННЯ ОКРЕМИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ЗАГРОЗ СУЧАСНОСТІ**

У статті розглянуто окремі моменти щодо небезпечних та екстремальних ситуацій. Визначено загальні фізичні та психологічні складові формування процесів підготовленості, підготовки й готовності молоді до дій під час виникнення окремих загроз у сучасних умовах життєдіяльності. Уточнено ряд основних фізичних та соціальних небезпек.

**Ключові слова:** підготовка, готовність, молодь, загроза, безпека, життєдіяльність.

The article discusses some points regarding dangerous and extreme situations. The general physical and psychological components of the formation of processes of preparedness, preparation and readiness of young people to act during the occurrence of certain threats in modern living conditions have been determined. A number of serious physical and social dangers were identified.

**Key words:** preparation, readiness, youth, threat, danger, life activity.

Доволі часто, особливо останніх півтора роки, у нашій щоденно-повсякденній життєдіяльності, майже кожного дня зустрічається таке поняття, як «екстремальна ситуація». Разом із ним, нерідко можна почути і такий вислів як «небезпечна чи надзвичайна ситуації». Але, ми вважаємо, що це доволі тотожні або дуже схожі між собою явища і задля кращого розуміння їх відмінностей і специфічних особливостей варто запропонувати зміни у вже існуючі визначення, які допоможуть внести певні

уточнення, конкретизувати, надати й сформулювати їх теперішній понятійний апарат, умовний зміст і мінливий характер.

Так, із великої кількості літератури довідкового, фізкультурно-спортивного й психолого-педагогічного спрямування, а також із добре відомого курсу навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності» загальновідомо, що надзвичайна ситуація (далі – НС) – це обстановка на певній території, що склалася в результаті аварії, виникнення чи створення навмисно небезпечного природного явища, катастрофи, ведення бойових дій, поява стихійного чи іншого лиха, які спричиняють жертви, руйнування, нанесення велетенської чи, навіть, непоправимої шкоди здоров'ю людей або навколишньому середовищу, завдають значних людських втрат і матеріальних збитків, різко чи раптово порушуючи існуючі умови нормальної життєдіяльності суспільства [1, с. 3-18; 4, с. 3-112; 11, с. 19-56].

Зокрема, не тільки спільною рисою, але й, основною відмінністю, при цьому, є те, що кожна надзвичайна або екстремальна ситуація має властиві тільки їй причини, особливості, характер розвитку подій та наслідки.

Наразі, розглядаючи такі конкретно виражені негативні відхилення від нашого повсякденного життя як надзвичайні чи екстремальні ситуації, або як несприятливі чи унеможливлені для подальшої позитивної життєдіяльності умови, що вимагають для створення й забезпечення безпечного існування чи виживання, вмілого і рішучого застосування й використання як молоді, так і кожною людиною взагалі, так званих, «прихованих» чи «аварійних» можливостей організму. Слід зазначити, що подібні стани до теперішнього часу повністю не вивчені й не апробовані детально та досконало діючими науковцями, які займаються цією проблематикою.

Водночас, спостерігаючи за діяльністю й поведінкою різних вікових груп людей у несхожих ситуаціях де є елементи екстриму, ризику, загрози чи небезпеки, напрошується усталений висновок про те, що у кожної людини цей, вже існуючий, але надійно прихований потенціал має свої індивідуальні обсяги, умови і межі «вмикання» та «вимикання».

Підтвердження нашого попереднього припущення стосовно існування додаткових сил організму людини ми знайшли у Вільній енциклопедії «Вікіпедія», де зазначено, що «екстремальна ситуація – це раптово змінені обставини, внаслідок чого

виникають загрозливі фактори для життя або здоров'я однієї особи або групи осіб, що, у свою чергу, вимагає застосування резервних чи підвищених сил людського організму».

Зазвичай, у кожній надзвичайній чи екстремальній ситуації будь-які події набувають для кожної людини, незалежно від статі та віку, зросту і ваги, посади, статусу чи соціального положення взагалі, особливого значення, а безпосередньо самі найбільш виражені ознаки цих ситуацій можуть ними сприйматися та оцінюватися як небезпечні для життя або здоров'я кожного, незалежно від того, містить ця ситуація «реальну» небезпеку чи така небезпека є лише «уявною» або «хибною». Саме тому, одна й та ж сама ситуація одній людині може видаватися екстремальною, а іншій – повсякденною, типовою чи стандартною [3, с. 3-84; 5, с. 40-112; 6, с. 87-195].

Загальновідомо, що екстремальні ситуації умовно поділяються [2, с. 3-64; 9, с. 8-11; 10, с. 25-63]: за ступенем раптовості (раптові і очікувані); за швидкістю і масштабом поширення (локальні, місцеві, територіальні, регіональні, загальнодержавні, транскордонні); за тривалістю дії (короткочасні, затяжні); за характером (навмисні, ненавмисні), конфліктні (пов'язані з діяльністю людини), безконфліктні (стихійні лиха) та змішані.

Сьогодні, найбільш значимими екстремальними ситуаціями є реальні події існуючого сьогодення, в яких люди, незалежно від багатьох перерахованих вище критеріїв і великого бажання мирного співіснування, на превеликий жаль, зазнають різної фізичної шкоди, поранення, глибоких психологічних травм або навіть загибелі. Отже, в умовах теперішньої життєдіяльності, до екстремальних конфліктних ситуацій, що тісно межують з ризиком, загрозою і небезпекою, відносять цілодобові, щодобові, денні й нічні військові зіткнення чи атаки, затяжні воєнні, політичні, економічні протиборства та негаразди, національні конфлікти, тероризм в усіх його формах і проявах, широкомасштабну корупцію, кримінальну злочинність та інші різні соціальні кризи, стани та небезпеки.

На даний час, ураховуючи непрості процеси теперішнього життя і стосунків людей у суспільстві, існуючі нині соціальні небезпеки умовно можуть розглядатись або бути умовно класифікованими за певними ознаками [3; с. 3-78; 8, с. 271-276; 9, с. 64-75]:

- 1) за походженням (громадського, кримінального або воєнного характеру);
- 2) за кількістю суб'єктів впливу (індивідуальний або груповий психічний вплив на людину (тиск, погрози, шантаж, шахрайство та ін.));
- 3) за характером впливу (психічне (булінг, публічні цькування, «аб'юзерство») або фізичне насильство (сімейне та інше насильство, зґвалтування, систематичне гвалтування, кіднепінг, побиття, грабіж, розбій, бандитизм, тероризм, утримання заручників, вбивство та ін.);
- 4) за рівнем впливу на здоров'я особистості (вживання речовин, поступово руйнуючих організм людини (наркоманія, токсикоманія, алкоголізм, паління та ін.), хвороби (СНІД, COVID-19, венеричні та інші небезпечні захворювання), самогубство, суїцид (доведення до самогубства, суїциду);
- 5) за масштабами розвитку та протікання ходу подій (місцеві, локальні, територіальні, регіональні, загальнодержавні, транскордонні, глобальні);
- 6) за статевими та віковими ознаками (відносно дітей, дівчат, юнаків, жінок, чоловіків та людей похилого віку);
- 7) за рівнем організації (випадкові й навмисні (продумані та заздалегідь підготовлені);
- 8) змішані.

У своїй основі більшість соціальних небезпек породжується соціально-економічними факторами, кризами, процесами і явищами, що відбуваються в сучасному суспільстві серед різних верств населення. Ми вважаємо, що саме недосконалість людської природи на фоні існуючої соціалізації є головною передумовою появи та виникнення того великого негативу, небезпек та конфліктів. Слід зазначити, що події згаданих вище років, надовго увійдуть в історіографію кожного розвиненого суспільства впевнено демонструючи й підтверджуючи нам те, що у кожній особистості є своя, сформована індивідуальна й колективна соціалізація, яка підкріплена певними духовними чи матеріальними цінностями.

Також, поміж найбільш складних конфліктних ситуацій здебільшого виділяють ще й такі, в яких загроза походить безпосередньо від іншої людини, що підтверджується багатьма історичними фактами, подіями та ситуаціями, наслідки яких мають найбільший суспільний резонанс, тривалий і руйнівний характер,

характеризуються наявністю різних форм агресії з боку як окремого нападника, так і цілої групи.

Попередніми дослідженнями було з'ясовано [7, с. 111-137; 9, с. 13-14], що під прямою фізичною агресією розуміється активне завдання майнової шкоди, шкоди щодо отримання психічного чи душевного страждання, фізичного болю або тілесного ушкодження іншій людині.

Водночас для непрямой агресії фізична присутність людини, що вчинює дії стосовно іншої особи або групи осіб, не є обов'язковою. До фактів непрямой агресії належать такі дії, як [7, с. 196-226; 9, с. 12-18]: наклепи; провокації; поширення сумнівних, неперевіряємих чи неправдивих чуток або недостовірної інформації; інші негативно сторонні впливи тощо. Проте, у цій ситуації велику чи допоміжну роль, може відігравати увесь той потужний інструментарій чи засоби, за допомогою якого/яких/чого це все здійснюється.

Зважаючи на вищевикладене, до безконфліктних екстремальних подій можуть відноситись небезпечні чи екстремальні ситуації природного, техногенного та екологічного характеру, а також наслідки чи результати проведення будь-яких активних військових дій. Причин, що викликають безконфліктні надзвичайні події, безліч, але, розглядаючи їх, ми маємо нагоду побачити те, що переважна більшість із них попередньо була ініційована, спланована, підготовлена, активізована, викликана чи спровокована негативною руйнівною діяльністю самої людини.

Проте, не дивлячись на ось такі негаразди, аналізуючи НС та ЕС останнього часу, предметом підвищеної уваги багатьох науковців – фахівців БЖД, юриспруденції, менеджменту, психології, політології, соціології, педагогіки, історії, фізичного виховання та інших галузей, є надзвичайно великі завдання і виклики професійно-психологічної підготовки, підготовленості й готовності кожної особистості щодо конкретно визначеної діяльності. Зазначені питання є надзвичайно актуальними як для всіх систем забезпечення успішної й безпечної життєдіяльності багатьох верств населення України, так і для широкого кола більшості тих цивільних громадян, які постійно мають/матимуть справу з необхідністю існування чи виконання своїх обов'язків в умовах підвищеного ризику, небезпеки або незалежно

від свого бажання раптово можуть опинитися у певних небезпечно екстремальних ситуаціях.

Загальновідомо, що під психологічною готовністю до діяльності більшість профільних фахівців [6, с. 23-118; 8, с. 44-67; 9, с. 53-75] розуміють стійкий стан особистості, сформований і підкріплений цілим структурно-компонентним комплексом мотивів, знань, умінь та навичок, які забезпечуватимуть відповідну ефективність виконання поставлених доручень чи завдань.

Водночас, належний розвиток цих структурних компонентів, їх цілісне й системне поєднання забезпечують високий рівень підготовки, підготовленості, готовності, активності, самостійності, варіативності й творчості кожної молодої людини в процесі її майбутньої чи подальшої безпечної життєдіяльності.

На підставі суто кореляційного аналізу зазначеного вище, чітко проглядається тісний взаємозв'язок між професійною та психологічною готовністю, які ґрунтуються на рівні формування поступово-поетапної фізичної підготовленості кожної людини. Так, у чинному Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що «фізична підготовка – складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності».

Водночас, заключним етапом чи кінцевим продуктом будь-якого виду кожної специфічної підготовки є формування загальної готовності кожної особистості до майбутніх дій. У більшості сучасної наукової літератури поняття «фізичної готовності» розкривається досконало, але переважно у контексті фізичної підготовки й готовності школярів, студентів та курсантів відомчих закладів освіти специфічної спрямованості. У той же час, наявність відповідно спрямованої, адекватної та безкорупційної правової, медичної, освітянської й усіх інших державних систем та механізмів, залучення громадськості, відмінна інформованість суспільства та постійні превентивні заходи можуть бути основною умовою попередження та захисту від загрози існуючих небезпек чи можливих наслідків їх прояву.

Подальші наші дослідження будуть присвячені різним психологічним станам людини (агресія, апатія, афект, втома, депресія, пригніченість, страх, стрес, тривога,

туга, фрустрація тощо), яка перебуває в екстремальних чи надзвичайних ситуаціях різної складності.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук П.С., Мендерецький В.В., Панчук О.П., Чорна О.Г. Безпека життєдіяльності та охорона праці (практ. курс): навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Думка, 2010. 152 с
2. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях: навч. посіб. Одеса: вид. Букаєв В.В., 2010. 272 с.
3. Васильєв А.С., Бабенко В.Г., Будаг`янц Г.М., Янко І.В. Безпека персоналу ОВС під час службових заходів: навч. метод. посіб. Київ: ГШ МВС України, 2008. 84 с.
4. Гречко В.Ф., Мінченко С.І., Бабенко В.Г та ін. Основи безпеки життєдіяльності: навч.-метод. посіб. / за заг. ред. В.М. Заплатинського. Київ: КНУВС, 2007. 112 с.
5. Заплатинський В.М. Небезпека – базовий термін безпеки життєдіяльності. Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика. Матеріали другої науково-методичної конференції. Київ: НАУ, 2003. С. 110-112.
6. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Київ: Август Трейд, 2007. 502 с.
7. Коренева М.М. Ризик як елемент адміністративного примусу (юридичний аспект) // Наука і правоохоронна. Київ: ДНДІ МВС України, 2015. № 1. С. 212–226.
8. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка. Основні положення: навч. посіб. для самостійного вивчення дисципліни. Київ: Ексоб, 2003. 304 с.
9. Остапович В.П., Бабенко В.Г., Кирієнко Л.А. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях: практичний посібник / за ред. д.ю.н., проф. В.О. Криволапчука. Київ: ДНДІ МВС України, 2016. 86 с.
10. Сусло С.Т., Заплатинський В.М., Харамда Г.М. Цивільний захист: навч. посібник / За ред. проф. М.О. Біляковича. Київ: Арістей, 2007. 386 с.
11. Ярошевська В.М. Безпека життєдіяльності: підручник. Київ: ВД Професіонал, 2004. 560 с .