

Педагогічні науки

УДК 377

Четверіков Олександр Феодосійович

Засновник Української Екстремології,

аспірант

Інституту професійної освіти НАПН України

Chetverikov Oleksandr

Founder of Ukrainian Extremology,

Postgraduate of the

Institute of Professional Education of the NAES of Ukraine

ORCID: 0009-0000-5794-9899

УКРАЇНСЬКА ЕКСТРЕМОЛОГІЯ: ЕКСТРЕМОЦЕНТРИЧНИЙ ПІДХІД ТА ЙОГО РОЛЬ В ОСВІТІ

UKRAINIAN EXTREMOLOGY: EXTREMOCENTRIC APPROACH AND ITS ROLE IN EDUCATION

Анотація. У статті розглядається роль екстремоцентричного підходу в освітньому процесі та його значення для формування психофізичної стійкості особистості й суспільства перед нестандартними, кризовими та екстремальними ситуаціями. Автором аналізуються можливості інтеграції цього підходу в освітні програми, його вплив на розвиток адаптивних навичок та здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності.

Ключові слова: українська екстремологія, екстремоцентричний підхід, освіта, психофізична стійкість, ситуації.

Summary. The article discusses the role of the extremocentric approach in the educational process and its importance for the formation of psychophysical

resilience of the individual and society in the face of non-standard, crisis and extreme situations. The author analyzes the possibilities of integrating this approach into educational programs, its impact on the development of adaptive skills and the ability to make decisions under conditions of uncertainty.

Key words: *Ukrainian extremology, extremocentric approach, education, psychophysical resilience, situations.*

Вступ. Сучасний світ постійно змінюється, а разом із ним зростає рівень загроз, що можуть направити людину в екстремальні умови. Це природні катастрофи, техногенні аварії, збройні конфлікти або критичні життєві ситуації. В таких умовах особливо важливим є не лише наявність базових знань про дії в обставинах, а й здатність швидко адаптуватися, ухвалювати рішення, управляти своїм станом та ефективно діяти в команді.

Відповіддю на ці виклики пропонується для розгляду екстремоцентричний підхід, що формується в межах української екстремології. Він передбачає системне навчання та практичну підготовку людини до дій в екстремальних ситуаціях через інтеграцію психофізичної, когнітивної та практичної підготовки.

Одним із важливих завдань є **формування громадянської компетентності**, це здатності приймати відповідальні рішення, усвідомлювати свою роль у суспільстві та брати на себе відповідальність за наслідки своїх дій. Крім того, концепція акцентує увагу на формування національної ідентичності та патріотизму, що є ключовими елементами у зміцненні держави та її суверенітету [1].

Основна частина. Основним постулатом екстремології є наявність потреб в активній взаємодії індивіда з середовищем і ситуацією. Тобто людина має будувати певного роду відносини з середовищем і ситуацією з метою контролю й управління ними на свою користь. Взаємодія людини з

навколишнім світом проявляється у її зовнішній (руховій) та внутрішній (психофізичній) активності, спрямованій на досягнення конкретного результату. Важливу роль відіграє реальність екстремального досвіду, набутого попередньо і застосованого для цілей підготовки [2].

Екстремоцентричний підхід це методологічний принцип, згідно з яким екстремальна ситуація розглядається як центральна, що визначає поведінку людини та впливає на її подальший розвиток. Екстремоцентричний підхід звертає увагу на аналіз психологічних, фізіологічних та соціальних механізмів адаптації до екстремальних умов, а також на пошуку шляхів підвищення стійкості та ефективності дій в таких ситуаціях. В основі цього підходу лежить розуміння того, що ефективність дій в екстремальних ситуаціях визначається не лише знаннями, а й умінням їх застосовувати у нестандартних та екстремальних ситуаціях.

Бачення місця екстремоцентричного підходу в системі освіти та підготовки

1. Освітні програми для учнів та студентів. Основи української екстремології може бути інтегроване у шкільний курс предмета «Захист України», програми безпеки життєдіяльності (БЖД) та як окремий предмет у закладах вищої освіти.
2. Підготовка силового блоку, екстремоцентричний підхід дозволяє формувати гнучку та адаптивну систему підготовки, яка включає:
 - реалістичні тренування в умовах, наближених до бойових;
 - психофізичну адаптацію до екстремального середовища;
 - розвиток професійного мислення в нестандартних та екстремальних ситуаціях.
3. Навчання цивільного населення. Важливим аспектом є поширення знань серед широкого загалу, особливо в умовах зростання ризиків воєнних дій та природних катастроф. Відповідні програми можуть включати:

- курси першої допомоги та евакуації;
- тренінги з поведінки у небезпечних ситуаціях;
- навчання тактики виживання в різних умовах.

Особливості впровадження

Для ефективного впровадження екстремоцентричного підходу в освітні необхідно:

- *Компетентні кадри*, викладачі та інструктори повинні мати спеціальну підготовку та досвід в галузі екстремології, а також володіти методами активного навчання.
- *Сучасна матеріально-технічна база*, навчальні класи, тренажери, полігони повинні забезпечувати умови, максимально наближені до реальних.
- *Індивідуальний підхід*, програми повинні враховувати особливості кожної людини, або груп людей, їхній рівень підготовки та потреб.
- *Практична спрямованість*, навчання має включати моделювання екстремальних ситуацій, відпрацювання практичних навичок та вміння приймати рішення у напружених ситуаціях.

Модель «AR-SA-PA-AA» (Увага – Пошук – Дія – Аналіз) є ефективним підходом для навчання діям у нестандартних та екстремальних ситуаціях. Вона забезпечує системність підготовки, починаючи від розвитку уваги та пошуку інформації та закінчуючи практичними діями та аналізом власного досвіду. Впровадження цієї моделі у навчальні програми дозволяє підвищити рівень готовності до реальних викликів, сприяє формуванню фізичної та психологічної стійкості та ефективності у прийнятті рішень в умовах невизначеності [3].

Випробування у навчанні охоронців моделі «AR-SA-PA-AA» підтверджує її ефективність у підготовці до екстремальних ситуацій, підвищення рівня самоконтролю та розвитку практичних навичок. Вона є

потужним інструментом для навчання як професіоналів, так і звичайних людей, що стикаються з критичними обставинами. Модель дозволяє швидко оцінювати загрози, приймати оптимальні рішення, а діяти в умовах ризиків. Вона формує професійне мислення, що є ключовим у професійній підготовці охоронців, рятувальників та інших фахівців, які працюють у небезпечних умовах. Охоплюючи етапи реагування, від миттєвого зосередження уваги на загрозі до аналізу власних дій після події, дозволяє покращувати майбутню поведінку та уникати помилок.

Практичні випробування авторських методів в навчальному центрі приватного підприємства «АСУР» показують що їх застосування показує зростання рівня стійкості у напружених ситуацій та швидкість прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. Також покращуються навички ситуаційної обізнаності та координації дій у підготовці професійних команд.

Модель «AR-SA-PA-AA», розроблена в рамках українській екстремології Олександром Четверіковим, засновником української екстремології, є одним із потужних інструментів як для підготовки професіоналів, так і для навчання людей які можуть опинитися в екстремальних ситуаціях.

Ключовим агентом у практиці екстремології є *фахівець-екстремолог*, відповідальний за навчання та підготовку населення до виживання в екстремальному середовищі та в екстремальних ситуаціях. *Екстремолог* на основі минулого, часто власного, досвіду, а також за результатами тестування й розроблення сценаріїв поведінки певної особи або групи осіб у конкретному середовищі або у певній ситуації, що несуть у собі потенційні екстремальні ризики, формулює, оцінює та аналізує величину і характер таких ризиків та розробляє відповідну безпечну (індивідуальну чи групову) модель поведінки, враховуючи психофізичні особливості членів групи. *Екстремолог* також має виявити у складі групи найбільш активних

її членів, потенційно здатних у критичний момент очолити групу і скерувати її дії у потрібному напрямі [2].

Висновки. Екстремоцентричний підхід є важливим елементом сучасної української екстремології. Його впровадження в освітні та тренувальні програми екстремології дозволить сформувати новий рівень готовності громадян до кризових ситуацій. Основними напрямками розвитку є розширення освітніх програм та розвиток інфраструктури для практичного навчання та інтеграції екстремоцентричної методології у професійну підготовку. Українська екстремологія має потенціал стати ключовим у підготовці особистості до дій у складних та непередбачуваних ситуаціях, що сприятиме загальному зміцненню національної безпеки та стійкості суспільства. В сучасному світі, де з'являються нові професії, пов'язані з екстремальними умовами, українська екстремологія стає неодмінною частиною їхньої підготовки. Вона допомагає не тільки вижити, але й зберегти своє фізичне та психічне здоров'я, а також ефективно виконувати свої професійні обов'язки.

Література

1. Четверіков О. Ф. Українська екстремологія: інноваційні підходи та соціокультурний контекст. *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука"*. 2025. № 1. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2025-1-10670>.
2. Васечко О. О., Четверіков О. Ф. Екстремологія: поведінковий та кількісний аспекти. *Статистика України*. 2020. № 1. С. 24–34.
3. Четверіков О. Ф. Модель «AR-SA-PA-AA»: від теорії до практики в українській екстремології. *Міжнародний науковий журнал "Інтернаука"*. 2025. № 2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2025-2-10729>.
4. Четверіков О.Ф., Мотузка О. М. Огляд теоретичних і практичних підходів до екстремології. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2020. № 9(89). С. 55-62.

5. Четверіков О.Ф. Щоб у разі небезпеки діяти раціонально, потрібно мати відповідні знання і навички. *Урядовий кур’єр*. 27.05.2020. URL: <http://www.ukurier.gov.ua> (дата звернення: 12.01.2025).

6. Четверіков О.Ф. Українська екстремологія. URL: <https://extremology.org/#articles> (дата звернення: 20.02.2025).

7. Четверіков О.Ф. Методичні основи практичної підготовки охоронців до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. *Матеріали XVIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (звітної) Інституту професійної освіти НАПН України*. 2024. Вип. 1(14). С. 384-288.