

## Типи екстремальних ситуацій та психологічні чинники ефективності їхнього вирішення

*Малкова Т. М.*

*доктор психологічних наук, с. н. с., професор  
кафедри психології навчально-наукового інституту психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
ORCID: 0000-0003-2481-7747*

Екстремальними є складні умови життєдіяльності, що містять загрозу життю, здоров'ю, соціальному благополуччю людини і сприймаються нею як небезпечні. Можна виділити принаймні чотири типи таких ситуацій:

1. несподівані екстремальні ситуації природного характеру (виверження вулканів, цунамі, падіння астероїда і таке ін.);
2. неочікувані екстремальні ситуації техногенного характеру, які є результатом збігу обставин, тобто цілої низки випадкових непередбачуваних подій (до прикладу, деякі авіакатастрофи);
3. ситуації, в яких основним є так званий «людський чинник», тобто помилкові дії людини, зумовлені її особистісними якостями;
4. екстремальні ситуації, обумовлені недостатньою підготовкою людини до дій у складних умовах (неякісний профвідбір, недостатня тренуваність).

Екстремальні ситуації, умовно кажучи, фатального характеру (перші два типи), є, з огляду на поведінку людини у цих ситуаціях, недослідженими або ж ці дослідження відсутні у відкритому доступі. Крім роботи К. Г. Юнга, в якій він ставить питання про існування не лише причинно-наслідкових зв'язків, але й зв'язків іншого типу-так званих «співпадінь», наукових досліджень з цієї теми немає [1]. Дотичними до подібних досліджень є дослідження паніки, яка може спричинити втрати не менші, ніж сама загроза.

В якості прикладу непрогнозованої ситуації техногенного типу розглянемо ситуацію авіакатастрофи Конкорда, надзвукового пасажирського лайнера, що сталася 25 липня 2000 року в аеропорту Шарль де Голль в результаті збігу непередбачених або, за висловом автора відео, критичних подій. Як показало розслідування, проведене шляхом комп'ютерного моделювання після знаходження фрагментів шини колеса шасі Конкорда, події розвивалися наступним чином: через шмат металу на злітній смузі, який відвалився при посадці попереднього літака, стався розрив шини шасі Конкорда, від якої відірвався великий шматок гуми. Цей шматок вдарив у крило, що спричинило деформацію паливної ємності і її розрив через підвищення у ній тиску. Розрив паливної ємності призвів до витоку палива з бака. Пальне почало вилитися на двигун, а оскільки шасі залишилися випущеними, то внаслідок розриву електрокабелів сталося коротке замикання і двигуни лівого крила заглохли. Потужності двох двигунів правого крила не вистачило і стався крен літака у ліву сторону. В результаті літак втратив управління і впав через 118 секунд після зльоту. Загинули 113 людей, з них-4 у готелі, на який звалився Конкорд [2].

Чи можна було уникнути цієї катастрофи? Теоретично-так. Багато чого було вдосконалено ще до катастрофи після того, як було встановлено, що шина може лопнути під час зльоту. Були проведені випробування, які показали, що удар фрагмента шини колеса шасі не може призвести до пошкодження крила. Але ніхто не очікував, що удар

може бути таким сильним.

Аналіз деяких ситуацій загибелі людей на залізничних коліях або в автокатастрофах свідчить, що збіг обставин (як внутрішніх, так і зовнішніх) може мати фатальний характер і бути схожим на зашморг, що затягується на шиї жертви.

Психологічні чинники ефективності вирішення екстремальних ситуацій третього типу визначаються в залежності від тривалості ситуації, яка може бути відносно короткочасною або довготривалою. Проте існує психологічна особливість, яка дозволяє людині бути ефективною (наскільки це взагалі можливо) у екстремальній ситуації будь-якого типу. Ця особливість називається «живучістю» або життєстійкістю і визначається як інтегральна риса особистості, системна психологічна якість, відповідальна за успішність подолання особистістю життєвих труднощів. У структурі життєстійкості С. Мадді та інші розрізняють три порівняно автономні компоненти: залучення, контроль, прийняття ризику [3]. Залучення до того, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось цінне для особистості; в основі контролю лежить переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований; прийняття ризику-це переконаність людини у тому, що все, що з нею трапляється, сприяє її розвитку завдяки знанням, здобутим з досвіду (неважливо, позитивного чи негативного).

Ефективність дій у довготривалих екстремальних ситуаціях третього типу залежить від особливостей розуміння ситуації та управління нею. Негативний вплив на вирішення екстремальних ситуацій, в яких дії людини є головним фактором успіху, мають такі чинники як:

- утруднення в орієнтуванні у зовнішньому середовищі. Людина може сприймати не всю картину, а через те може бачити лише картину, намальовану в її голові;
- обмеження зони планування (краще планувати на кілька кроків вперед, ніж орієнтуватися на поточну ситуацію);
- неправильна постановка мети. Орієнтація на максимальні досягнення може не відповідати реальним умовам. Інколи краще відступити, ніж наступати. Так, щоб піднятися на 14-ть відомих альпіністам гір, одна людина 42 рази поверталася, не дійшовши до вершини. Як сказав один альпініст, «краще сто разів повернутися, ніж один раз не повернутися»;
- помилки при прийнятті рішення: відсутність сценаріїв можливого розвитку подій; відсутність продуманого алгоритму дій у кожній з ситуацій, яка може виникнути; недостатнє врахування сукупності всіх ресурсів та способів їх використання (матеріальних, часових, людських); ігнорування наявних ознак небезпеки;
- некритичне прийняття рішень з опорою на чужий досвід. При цьому може мати помилкове уподібнення (аж до ототожнення) різних ситуацій;
- прийняття не виважених рішень з надією, що «пронесе». Причинами таких надій можуть бути адаптація до небезпеки та наявність позитивного досвіду прийняття ризикованих рішень.

Основою прийняття небезпечних рішень можуть бути психологічні ілюзії, зокрема, ілюзія того, що найбільша небезпека позаду, а жадана мета близька; ілюзія того, що добровільний ризик є більш безпечним, ніж вимушений. Сильна мотивація також стимулює виникнення психологічних ілюзій: якщо дуже хочеться, щоб якась

подія відбулася, то людина схильна вважати, що ця подія є більш вірогідною, ніж інші; відсутність розуміння своїх можливостей. Якщо немає відповідного спорядження або відповідних знань, вмінь, навичок, то, як влучно зауважив один альпініст, «у критичній ситуації ти не піднімешся до рівня своїх очікувань, а впадеш до рівня своєї підготовки» [4].

Короткотривалі екстремальні ситуації третього та четвертого типів за своїми вимогами до людини дуже схожі. Загальна обізнаність з характерними особливостями даних ситуацій не є ключовим фактором у їх вирішенні. Чинниками ефективності вирішення даних ситуацій є: мотивація (бажання вижити); когнітивні навички-знання про ознаки небезпеки та правила поведінки у кожній небезпечній ситуації, миттєве «прогривання» можливих варіантів дій; тренуваність (наявність базових навичок, доведених до автоматизму); реалістична оцінка своїх можливостей, в тому числі з огляду власні психологічні особливості. Так, темп психічних процесів у деяких людей дещо уповільнений, через що їм слід мати «резервний запас» сценаріїв розвитку подій, працювати на «випередження», застосовувати запобіжні заходи щодо розвитку подій в небажаному напрямі. Деяким людям притаманний страх висоти, деяким бракує уваги (часто відволікаються), деякі схильні переоцінювати свій досвід або рівень своєї підготовки (відомо, що люди схильні тренувати те, що в них і так добре виходить-можливо, тому що такі тренування потребують менше зусиль, до того до того ж вони добре виглядають в своїх очах і очах оточуючих). Загалом ефективність вирішення екстремальних ситуацій останніх типів залежить від особливостей поєднання усіх складових.

### Список використаних джерел

1. К. Г. Юнг. Синхронія: акаузальний об'єднуючий принцип. М.: АСТ, 2010.-352 с.
2. How piece of metal thinner than a PENNY caused Concorde crash which killed 113 <https://www.thesun.co.uk/news/10041812/concorde-crash-tiny-deadly-mistakes/>
3. Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сборник научных статей X международной научно-практической конференции. Владивосток, 2-4 июля 2021.-Ульяновск: Зебра 2021.-291 с.
4. Андрій Свитка. Чому гинуть у горах. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=e5WbjnbMffI> (дата звернення: 20.11.2022).
5. Володимир Молодожон про психологію у горах. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=snFBBb6pgY4&list=LLjGbKJdt52i9ZMHRlJe4zWQ&index=5> (дата звернення 20.11.2022)