

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАНІЧНИХ СТАНІВ.

Важливим питанням при дослідженні зараження, а особливо феномену паніки, є питання про ту роль, яку грає рівень спільності оцінок і установок, властивих масі людей, схильних психічному зараженню. Хоча питання це недостатньо вивчено в науці, в практиці знайдені форми використання цих характеристик в ситуації зараження. Так, в умовах масових видовищ стимулом, що включає передуючу зараженню спільність оцінок, наприклад популярного актора, є аплодисменти. Вони можуть зіграти роль імпульсу, за яким ситуація розвиватиметься по законах зараження.

Традиція, що склалася в соціальній психології, зазвичай розглядає феномен зараження в умовах антисоціальної і неорганізованої поведінки (різні стихійні лиха та ін.), проте цей тип поведінки може мати прояви і в масових свідомих, соціальних діях. Інтерпретація їх з точки зору лише процесів зараження знижує значущість цих дій, але врахування чинника зараження, наприклад, в ході різних мітингів і маніфестацій необхідний. Задача соціальної психології полягає в тому, щоб дати конкретний аналіз механізму зараження, його формам в ситуаціях різної соціальної значущості.

Реальна чи уявна загроза, яка виникає в суспільстві, може спричинити паніку. Цей стан супроводжується відчуттям страху, що охоплює людину або велику групу, неконтрольованим бажанням уникнути небезпечної ситуації. Сам термін „паніка” походить від імені грецького бога Пана, покровителя пастухів, пасовищ і стад, котрий викликав своїм гнівом шаленство стада, яке під його впливом кидалося у вогонь, воду чи прірву.

### 1. Поняття паніки та агорафобії.

*Паніка* — це раптовий, заразливий страх, що опановує натовпом в хвилини дійсної або уявної небезпеки. У людей може розвиватися також страх самотності в громадських місцях, особливо в ситуаціях, коли з них важко швидко вибратися (агорафобія). Основні ознаки панічних нападів – сильний страх і відчуття смерті,

що насувається. Людина в такому стані не може сказати, чого саме вона боїться, їй складно сконцентрувати увагу і взяти себе в руки. Часто виникає прискорене серцебиття, пульсація в животі, задишка і пітливість. Людина прагне піти звідти, де її застав напад, і, поглинена думками про свій стан, кидається шукати допомоги.

Паніка виникає в масі людей як певний емоційний стан, що є наслідком або дефіциту інформації про яку-небудь лякаючу або незрозумілу новину, або надлишку цієї інформації. Неодноразово відсутність уявлення про реальну небезпеку призводила до необдуманих дій, таких, як стрибки з вікон верхніх поверхів. В ті моменти це здавалося менш болісним, ніж чекати допомоги або шукати інший спосіб порятунку. Таким чином, паніка призводить до наслідків, що за своєю шкодою, перевищують шкоду, що могла б бути завдана виключно причинами паніки (якщо вони реальні).

Далеко не всі страждаючі панічним розладом одночасно відчувають агорафобію, а вираженість агорафобії може коливатися у широких межах. Агорафобія ніяк не пов'язана з віком появи перших панічних приступів чи з їх частотою. Однак досить невизначено, чи є тривожність про соціальну оцінку одним з елементів, який передбачає наявність агорафобії.

Фактор зайнятості суспільно-корисною працею - також предиктор агорафобії: «Чим більш суттєва необхідність вийти з дому, щоб піти на роботу, тим менш вірогідні прояви агорафобії». Найбільш значимим пре диктором агорафобії є статеві приналежності. Тяжкі випадки агорафобії спостерігаються більш у жінок. Тяжкі випадки агорафобії спостерігаються частіше у жінок. Тому, є основи вважати, що гендерні відмінності рольових вимагань привносять свій внесок у агорафобічну поведінку.

## **2. Дослідження панічних станів.**

Паніка відноситься до таких явищ, які надзвичайно важко піддаються дослідженню. Її не можна безпосередньо спостерігати, по-перше, тому що ніколи наперед не відомі терміни її виникнення, по-друге, тому що в ситуації паніки

вельми складно залишитися спостерігачем: в тому-то її сила і полягає, що будь-яка людина, яка опинилася «всередині» системи паніки, в тій або іншій мірі піддається їй.

Дослідження паніки залишаються на рівні описів, зроблених після її піку. Ці описи дозволили виділити основні цикли, які характерні для всього процесу в цілому. Знання цих циклів дуже важливе для припинення паніки. Це можливо за умови, що знаходяться сили, здатні внести елемент раціональності в ситуацію паніки, певним чином захопити керівництво в цій ситуації. Окрім знання циклів, необхідно також і розуміння психологічного механізму паніки, зокрема такої особливості зараження, як несвідоме прийняття певних зразків поведінки. Якщо в ситуації паніки знаходиться людина, яка може запропонувати зразок поведінки, що сприятиме відновленню нормального емоційного стану натовпу, є можливість паніку припинити.

Протидіяти паніці надзвичайно важко, справитися з цим може лише людина відома в натовпі, яку поважають, і яка дотримується твердої лінії поведінки, вміє розмовляти з натовпом. Засоби боротьби з панікою різноманітні: переконання (якщо є час), категоричний наказ, пояснення неістотності небезпеки або ж використання сили і навіть усунення найнебезпечніших панікерів. Перегороджувати дорогу натовпу, який рухається, набагато важче, оскільки ззаду тиснуть на тих, хто йде попереду.

Надзвичайно важливе врахування загально психологічного чинника паніки: перш за все, своєчасне інформування людей про можливі небезпеки і наявні способи протидії. Останнє торкається попередження як колективної, так і індивідуальної паніки.

Вважається, що від 2 до 6% населення на тому чи іншому етапі життя страждали панічними розладами. Як правило, за допомогою спеціаліста звертаються особистості у середньому віці 34 років, крім того о приступах паніки повідомляють більшість підлітків. Саме ця більшість вказує на явну дію стресорів у момент виникнення першого приступу паніки. Це можуть бути фактори, пов'язані з міжособистісним спілкуванням чи фактори, які загрожують фізичному розвитку.

За свідченням людей, перші приступи паніки з'являються не вдома, а в час керування автомобілем, на роботі чи в школі, у громадянському місці, у автобусі, літаку чи в ситуації соціальної оцінки.

Емоційний стан і поведінка людини при небезпеці у величезному ступені визначається суб'єктивним чином ситуації і, головне, уявленням про свою роль в ній. Паніка може виникнути тоді, коли ситуація незвичайна і несподівана, невідомі способи подолання небезпеки, відсутній план дій і людина бачить себе пасивним об'єктом подій. Але за наявності знання (яким би ілюзорним воно не було) і програми дій (хай і неадекватної) людина відчуває себе активним суб'єктом — і ситуація рішуче змінюється. Утворюється інша домінанта, увага перемикається із страху і болю на наочну задачу, у результаті ж страх йде зовсім, а больовий поріг значно підвищується.

Загалом існують наступні поради людині, яка опинилася в ситуації паніки.  
*Необхідно:*

- ухвалювати швидкі рішення;
- уміти імпровізувати;
- постійно і безперервно контролювати самого себе;
- уміти розрізняти небезпеку;
- уміти розпізнавати людей;
- бути незалежним і самостійним;
- бути твердим і рішучим, коли буде потрібно, але уміти підкорятися, якщо необхідно;
- визначати і знати свої можливості і не падати духом;
- в будь-якій ситуації намагатися знайти вихід.

Хочемо навести відомий приклад виникнення масової паніки в США 30 жовтня 1938 р. Після радіопередачі, маси радіослухачів найрізноманітніших вікових і освітніх категорій (за офіційними даними, близько 1 200 000 чоловік) пережили стан, близький до масового психозу, повіривши у вторгнення марсіан на Землю. Хоча багато хто з них точно знав, що по радіо передається інсценування літературного твору (тричі це пояснювалося диктором), приблизно 400 тис. осіб

«особисто» засвідчили «появу марсіан». Це явище було спеціально проаналізовано американськими психологами, зокрема дослідженням Х. Кентріла. У результаті дослідження було виділено чотири групи людей, які різною мірою піддалися паніці:

- Першу групу склали ті, які відчули легкий страх, але засумнівались в реальності цих подій і, подумавши, самостійно прийшли до висновку про неможливість вторгнення марсіан.

- Друга група включала тих, хто у стані страху не міг самостійно зробити висновки з ситуації, тому намагався перевірити реальність подій з допомогою інших (звертались до сусідів, знайомих, на радіо і т.п., і тільки після цього заспокоювались).

- В третю групу увійшли ті, які, відчувши сильний страх, не міг переконатися в нереальності подій з допомогою інших, тому залишався під першим враженням про повну реальність вторгнення марсіан.

- Четверту групу склали ті, хто одразу панікував, навіть не намагаючись щось дізнатись, уточнити чи перевірити.

Виникнення панічних станів виявилось пов'язане з цілим рядом характеристик людей, особливо важливими серед яких є *соціально-демографічні характеристики*:

- - Високий рівень освіти, інформованість про космічні явища гальмували розвиток панічних станів і навпаки.

- - Іншою важливою ознакою виявився майновий статус: частіше панікували люди з нижчих майнових страт. При цьому впливав не сам статус, а загальні почуття тривожності, невпевненості, що зумовлюють психологічну готовність таких людей до паніки.

- - Важливими також були статево-вікові ознаки: жінки і діти частіше піддавались паніці.

Дослідники масової паніки одностайно підкреслюють переважне значення саме чинника соціально-психологічного в порівнянні з іншими. Цікавою ілюстрацією до сказаного може служити лабораторний експеримент, в якому використаний модифікований метод гомеостата, добре відомий в соціальній психології.

У великий прозорий бутель були на вірьовках опущені однакові конусоподібні предмети, інший кінець кожної з вірьовок тримали в руках випробовувані. За розміром кожний конус легко проходив через шийку, але два одночасно пройти не могли. У днищі бутля знаходився ще один отвір, через який надходила вода, і рівень її, природно, підвищувався.

Задача випробовуваних — вийняти з бутля сухі конуси, за що вони одержували по 20 доларів. Але той, чий конус намокне, був зобов'язаний сам сплатити 10 доларів. Таким чином, «небезпека» вимірювалася 30 доларами (отримати 20 або сплатити 10). Випробовувані мали нагоду наперед домовитися про злагоджені дії.

Коли в лабораторію запрошувалася згуртована група із структурою, взаємним довір'ям і ефективним керівництвом, всі легко справлялися із задачею. У випадково ж зібраних групах (якщо не знаходилося умілого лідера) і у внутрішньо конфліктних колективах виникали труднощі.

Ті, кому належало діяти останніми, нервували, сіпалися і мимовільно заважали першим (психологи називають це ідеомоторним рефлексом). Їх нервозність передавалася іншим, всі метушилися, звинувачували один одного і, разом з рівнем води в бутлі, ріс страх (втратити 30 доларів!). Ознаки наступаючої паніки фіксувалися візуально — по збудженій поведінці, вигукам, виразу обличчя — і по об'єктивних показниках: у випробовуваних підвищувався кров'яний тиск, знижувався шкірно-гальванічний рефлекс.

Цей експеримент демонструє, що для виникнення панічної дезорганізації в слабо інтегрованій групі досить навіть сміховинної небезпеки.

### **3. Характеристики та чинники панічних станів.**

Найважливішими *характеристиками паніки* є наступні:

- паніка виникає, як і будь-яке масове явище, в групах великої чисельності ( в натовпі, численній дифузній групі, масовому скупченні людей);
- паніка викликається відчуттям безконтрольного (некерованого) страху, заснованого на реальній або уявному загрозі;

- паніка — це найчастіше стихійний, неорганізований стан і поведінка людей;
- для людей в панічному стані характерна так звана поведінкова невизначеність (стан розгубленості, неясності як поводитися, тому виникає хаотичність в діях і неадекватність поведінки в цілому).

Вдалося виявити чотири *комплекси чинників* (інакше їх називають також умовами, або передумовами) перетворення більш-менш організованої групи в панічний натовп.

1. Соціальні чинники — загальна напруженість в суспільстві, викликана природними, економічними, політичними бідами, що відбулися або очікуваними. Це можуть бути землетрус, повінь, різка зміна валютного курсу, державний переворот, початок або невдалий хід війни і т.д. Іноді напруженість обумовлена пам'яттю про трагедію і (або) передчуттям трагедії, що насувається, наближення якої відчувається за попередніми ознаками.

2. Фізіологічні чинники: втома, голод, тривале безсоння, алкогольне і наркотичне сп'яніння, що знижують рівень індивідуального самоконтролю. При масовому скупченні людей це загрожує особливо небезпечними наслідками.

Так, типовими помилками при організації мітингів, маніфестацій і масових видовищ стають затягування процесу, а також байдуже ставлення організаторів до фактів продажу і вживання учасниками спиртних напоїв. В умовах соціальної напруги, спеки або холоду і т.д. це підвищує вірогідність паніки, рівно як і інших небажаних змін натовпу.

3. Загальнопсихологічні чинники — несподіванка, здивування, переляк, викликаний нестачею інформації про можливі небезпеки і способи протидії.

4. Соціально-психологічні та ідеологічні чинники: відсутність ясної і високо значущої загальної мети, ефективних, таких, що користуються загальним довір'ям лідерів і, відповідно, низький рівень групової згуртованості.

#### **4. Форми вираження паніки.**

Залежно від того, стосується панічний стан великої кількості людей чи окремої людини, паніка поділяється на масову та індивідуальну. Проте в обох випадках загальними є страх, почуття жаху, котрі позбавляють людей здатності діяти усвідомлено й послідовно.

Паніка може виражатися в різних *формах*:

- масова втеча (утікання людей від небезпеки, що їх лякає; люди не усвідомлюють куди й чому вони тікають);
- панічні настрої (психологічний стан окремих людей, соціальних верств, великих груп, за якого емоційне бере гору над раціональним, поведінка стає підвладною випадковим стимулам і стихії почуттів; переживання, рухи, вчинки в такому стані непередбачувані або слабо піддаються прогнозуванню);
- економічна паніка (підпадають під таку паніку люди в період інфляції, підвищення цін, зміни економічного устрою життя в країні).

Альтернативою масовій втечі може бути спланована евакуація людей на заздалегідь підготовлені місця.

Щодо економічної паніки, то зупинити її може організований офіційний виступ по телебаченню, радіо чи в пресі членів уряду, яким довіряють люди.

#### **5. Емоційні реакції паніки.**

1. Переляк, шок від раптового або довготривалого, інтенсивного, повторювального стимулу (вибуху, пострілу, сирени, серії гудків, вогню тощо).
2. Сприймання ситуації як кризової, загрозливої, безвихідної, крик, плач.
3. Підвищення почуття страху через неможливість адекватно оцінити ситуацію, що склалася, інтерпретувати її, знайти вихід із неї, логічно осмислити те, що відбувається, обопільне зараження страхом один одного.



4. Вищий ступінь емоційного напруження – жах (психологічно від нього немає жодного порятунку). Жах паралізує розум і включає здатність людини раціонально мислити.
5. Страх і жах одних людей передається іншим, що ще більше посилює страх перших. Інтенсивність страху посилюється за психологічним механізмом „емоційного крутіння”.
6. Виникнення страху приреченості, гнітючої невизначеності через неможливість індивідуального спасіння.
7. Виникнення надії на порятунок, на розв'язання надзвичайної ситуації.
8. Наслідки панічного стану – тривога, збудливість, готовність до агресії, а потім – втома, заціпеніння.
9. Пристосовування до екстремальної ситуації.

## **6. Засоби запобігання паніці.**

Ми вважаємо, що заходи по попередженню масової паніки пов'язані з урахуванням її передумов (чинників).

Якщо йдеться про групу, націлену на роботу в стресових ситуаціях (політичну партію або бойовий підрозділ, наукову експедицію або загін рятувальників і т. д.), що сформувалася, то перш за все слід надавати увагу ідейній і організаційній підготовці до можливих небезпек, забезпечення ефективного керівництва і виховання лідерів, що користуються високою довірою. Але не завжди така підготовка у принципі можлива, наприклад, при масових вуличних заходах, де бере участь безліч випадкових людей. В таких ситуаціях вже особливого значення набуває врахування фізіологічних і загально психологічних чинників.

Для запобігання бажано уникати збігу за часом з іншими видовищними подіями в місті (футбольний матч, карнавал і т.д. ). В іншому випадку можливо, з одного боку, перемикає уваги, «перетягування» значної частини натовпу і перетворення її в оказіональну або експресивну (але не тоді, коли це заплановано організаторами). З іншого боку, вірогідне зіткнення натовпів (наприклад, політична демонстрація

стикається із збудженими вболівальниками, що вийшли із стадіону) загрожує важко передбачуваними наслідками.

Спостереження і описи численних епізодів колективної паніки дозволили виділити середній сценарій розвитку паніки.

Шокуючий стимул, дуже сильний або, який повторюється, викликає переляк спочатку у одного або декількох людей. В натовпі мінімальний поріг збудливості звичайно мають жінки або діти, а в бойовій ситуації — молоді і недосвідчені, не загартовані в битвах солдати. Їх переляк виявляється криками — односкладовими фразами («Пожежа!», «Танки!») або вигуками, — виразом облич і метушливими рухами тіла.

Ці люди стають джерелом, від якого страх передається іншим. Відбувається взаємна індукція і нагнітання емоційної напруги через механізм циркулярної реакції. Далі, якщо не вжити своєчасних заходів, маса остаточно деградує, люди втрачають самоконтроль, і починається панічна втеча, яка здається рятівною, хоча насправді тільки збільшує небезпеку.

Присутність в натовпі жінок і дітей (про пріоритетний порятунок яких при масовій паніці вже ніхто не думає) погана ще й тому, що звук високої частоти — жіночі або дитячі крики — в стресовій ситуації роблять руйнівний вплив на психіку. Із тієї ж причини, до речі, для протидії паніці, колективній або індивідуальній, краще служить низький чоловічий голос, ніж високий жіночий.

В окремих випадках, коли шокуючий стимул надзвичайно сильний, масова паніка може виникнути відразу, без проміжних стадій. Тобто натовп ніби стає простою сумою на смерть переляканих індивідів, але тут вже спрацьовує зовсім інший механізм.

Так, наприклад, в Першій світовій війні німці почали застосовувати на західному фронті гази — страшна зброя, проти якої виявився даремним досвід бувалих солдатів і передсмертні муки від якого перевершили все бачене раніше. Це викликало надзвичайну напруженість в англо-французьких військах. Описаний ряд фронтних епізодів, коли газів не застосовували, але комусь щось здавалося, і переляканий крик: «Гази!» - обертав у втечу цілі батальйони.

В. М. Бехтерев, посилаючись на конкретні ситуації, відзначав, що «в театрах або інших багатолюдних зборах достатньо кому-небудь вимовити слово "пожежа", щоб виникла ціла епідемія страху і паніки, яка блискавично охопить весь збір і викличе важкі наслідки».

Важливо відмітити, що відразу після шокуючого стимулу звичайно наступає так званий психологічний момент. Люди опиняються як би в зваженому стані («острах») і готові слідувати першій реакції. Іноді вона виявляється парадоксальною. Наприклад, за фрейдівським механізмом протилежної реакції, людина може від переляку кинутися назустріч небезпеці, і за нею слідують інші.

Психолог ТПАЛ Слюсар А.В.