

ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ, ПРОТІКАННЯ, ЗАПОБІГАННЯ ПАНІКИ

У статті розглянуто умови виникнення, характеристики, сценарій генезису паніки та надано загальні рекомендації щодо запобігання її виникненню та припиненню в умовах ведення бойових дій.

В статье рассмотрены условия возникновения, характеристики, сценарий генезиса паники и предоставлены общие рекомендации по предотвращению ее возникновения и прекращению в условиях ведения боевых действий.

The conditions of occurrence, the characteristics, the script of a panic genesis and the general recommendations on prevention of its occurrence and the termination at the war are given in article.

Однією з найбільш помітних і афективно виражених форм масової поведінки є паніка – загальний емоційний стан колективу, групи, що виникає внаслідок або дефіциту інформації про якусь жахливу або незрозумілу ситуацію, яка має безпосереднє відношення до цієї групи, або, навпроти, внаслідок надлишку інформації, й проявляється в імпульсивних діях. Відповідно, на основі паніки виникають панічні юрби зі специфічною поведінкою.

У загальноприйнятому змісті під «панікою» саме й розуміють масове панічне поведіння. За енциклопедичним визначенням, паніка (дав.-грец. *πανικός* – несвідомий жах, букв. той, що навіюється богом лісів Паном) – психічний стан людини, несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною або уявною небезпекою, що охоплює людину або багатьох людей, неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації. Про це нагадує й походження терміна: слово «паніка», майже ідентичне в багатьох мовах, походить від імені грецького бога Пана, заступника пастухів, пасовищ і черід. Його гніву приписувалася «паніка» – божевілля череди, що кидається в прірву, вогонь або воду без видимої причини

До умов виникнення паніки відносяться наступні [1]:

1. *Ситуаційні умови.* Ймовірність розвитку масових панічних настроїв і панічних дій зростає в періоди загострення поточної ситуації. У очікуванні важливих подій люди стають особливо сприйнятливими до всякого роду інформації, що лякає.

2. *Фізіологічні умови.* Утома, голод, алкогольне або наркотичне сп'яніння, хронічне недосипання й т. ін. виснажують людей не тільки фізично, але й психічно, знижують їхню здатність швидко й правильно оцінити стан справ, роблять їх більш сприйнятливими до емоційного зараження й, за рахунок цього, знижують пороги впливу заразливості, підвищуючи ймовірність виникнення масової паніки.

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. *Психологічні умови.* До них відносяться несподіванка, страхаючі події, сильне психічне збудження, крайній подив, переляк.

4. *Ідеологічні та політико-психологічні умови.* Сюди відносяться нечітке усвідомлення людьми загальних цілей, відсутність ефективного керування та, як наслідок, недостатня згуртованість групи. Реальна практика, а також численні експериментальні дослідження показали, що від цих умов значною мірою залежить, чи збереже спільнота, колектив, група цілісність, єдність дій в екстремальній ситуації або розпадеться на панічний людський конгломерат, який відрізняється незвичайною, аж до ексцентричної, поведінкою кожного, руйнуванням загальних цінностей і норм діяльності заради індивідуального порятунку. Численні експерименти американських дослідників показали, що у слабо згуртованих і структурованих групах паніка провокується мінімальною небезпекою (наприклад, навіть небезпекою втратити кілька доларів або одержати слабкий удар електричним струмом). Навпаки, ситуації природного експерименту (війни, бойові дії) демонструють високі рівні згуртованості спеціально підготовленими, тренуваними й об'єднаними загальними цінностями (наприклад, патріотизм) і нормами колективами людей.

Найважливішими характеристиками паніки є наступні:

- паніка виникає, як і будь-яке масове явище, в групах великої чисельності (у натовпі, численній дифузній групі, масовому скупченні людей);

- паніка викликається відчуттям безконтрольного (некерованого) страху, заснованого на реальній або уявній загрозі;

- паніка – це, найчастіше, стихійний, неорганізований стан і поведінка людей;

- для людей у панічному стані характерна так звана поведінкова невизначеність (стан розгубленості, неясності щодо вірної поведінки, звідки виникає хаотичність в діях і неадекватність поведінки в цілому).

Виникнення й розвиток паніки в більшості описаних випадків пов'язане з дією стимулу, що шокує, що відрізняється чимось свідомо незвичайним (наприклад, сирена, яка сповіщає про початок повітряної тривоги). Частим приводом для паніки є чутки. Відомо, наприклад, що влітку 1917 р. у Росії видався один із самих багатих урожаїв. Проте вже восени в країні спалахнув голод. Його виникненню сприяла масова паніка, що викликали слухи про майбутній голод, вона буквально спустошила прилавки, комори й засіки.

Спостереження й описи численних епізодів колективної паніки, історичний досвід дозволяють змалювати певний “усереднений” сценарій генезису паніки:

1. Базис. Група людей (натовп, військовий підрозділ) знаходиться у певній ситуації. Люди попередньо можуть бути вже ситуаційно або фізіологічно “підготовлені” до виникнення паніки, що сприяє її виникненню у разі впливу стимулу, який шокує.

2. Поява стимулу. Стимул повинен бути або досить інтенсивним, або тривалим, або повторюваним (вибухи, сирена, серія гудків і т.п.). Він повинен привертати до себе зосереджену увагу й викликати реакцію часом неусвідомленого, тваринного страху.

3. Перший етап реакції на стимул. Стимул викликає переляк спочатку у одного або декількох людей, які сприймають ситуацію як кризову, критичну й навіть безвихідну. Інші відчують потрясіння, сильну несподіванку.

У натовпі мінімальний поріг збудливості зазвичай мають жінки або діти, а на війні – молоді і недосвідчені солдати, які не мають досвіду участі у бойових діях. Їх переляк виявляється криками – простими фразами (“Пожежа!”, “Танки!”), або вигуками, а також мімікою, виразом обличчя і метушливими рухами тіла. Ці люди стають “провідниками”, від яких страх передається іншим.

До речі, присутність в натовпі жінок і дітей (про пріоритетний порятунок яких при масовій паніці вже ніхто не думає) погіршує ситуацію ще й тому, що звук високої частоти –

жіночі або дитячі крики – у стресовій ситуації здійснюють деструктивний, руйнівний вплив на психіку. Із тієї ж причини, до речі, для протидії колективній або індивідуальній паніці, добре служить низький чоловічий голос. Навпаки, провокації панічного настрою серед ворога, скоріш за все, більше сприятимуть високі за тональністю звуки (виття авіаційних засобів ураження), ніж мужнє “Ура!” атакуючих.

4. Другий етап реакції на стимул. Відбувається взаємна індукція і нагнітання емоційної напруги через механізм циркулярної реакції. Виникають замішання, у яке переходить потрясіння, та індивідуальні безладні спроби якось зрозуміти, інтерпретувати подію, що відбулася (відбувається), у рамках особистого досвіду або шляхом швидкого пригадування аналогічних ситуацій із чужого, запозиченого досвіду.

Коли необхідність швидкої інтерпретації ситуації стає гострою й вимагає негайних дій, саме це відчуття гостроти часто заважає логічному осмисленню того, що відбувається й викликає страх. На цьому етапі страх зазвичай супроводжується лементом, плачем, руховою агітацією.

5. Третій етап реакції на стимул. Розвивається за механізмом циркулярної реакції й “емоційного обертання”, якщо страх на попередньому етапі не буде швидко придушений. На цьому етапі страх одних віддзеркалюється іншими, що, у свою чергу, ще більше підсилює страх перших. Страх зростаючої інтенсивності знижує впевненість у колективній здатності протистояти критичній ситуації й створює неясне відчуття приреченості.

6. Панічна втеча (напад). Завершується все це діями, які уявляються людям, охопленим панікою, рятувальними. Насправді дії можуть зовсім не вести до порятунку: це етап “хапання за соломину”, який у підсумку однаково обертається панічною втечею, яка насправді тільки збільшує небезпеку. Винятком є ті випадки, коли бігти просто нікуди. Тоді виникає підкреслене агресивне поведіння: відомо, яким небезпечним буває “загнаний у кут” навіть самий боягузливий звір.

7. Закінчення паніки. Закінчується звичайно в міру виходу окремих індивідів з етапу загальної втечі. Загальна утома зупиняє будь-які дії й емоційні переживання. Але панічна поведінка не обов'язково завершується втечею від небезпеки. Звичайні наслідки паніки – або утома й заціпеніння, або стан крайньої тривожності, збудливості й

готовності до агресивних дій. Рідше зустрічаються вторинні прояви паніки [1].

Оцінюючи весь цикл панічного поведінки, слід мати на увазі наступне. По-перше, якщо інтенсивність первинного стимулу є дуже великою, то масова паніка може виникнути відразу, без проміжних стадій, всі попередні етапи можуть як би “згортатися”. Колектив, підрозділ стає натовпом на смерть переляканих індивідів, але тут вже спрацьовує зовсім інший механізм. В цих окремих випадках паніка перестає бути “вторинним явищем” і стає безпосередньою, майже механічною реакцією на стимул. Судячи з описів, саме так відбулося в Хіросімі серед тих, хто знаходився недалеко від місця ядерного вибуху, але не були відразу накриті його хвилею.

По-друге, вербальне анонсування страшаючого стимулу в умовах його очікування може саме по собі безпосередньо викликати реакцію страху й паніку навіть до його появи. Під час Першої світової війни німці почали застосовувати на західному фронті гази – страшну зброю, проти якої виявився даремним досвід бувалих солдатів, і видовище передсмертних мук від якої перевершив усе бачене раніше. Це викликало надзвичайну напруженість в англо-французьких військах. Описаний ряд фронтних епізодів, коли газів не застосовували, але комусь це ввижалося, і переляканий крик “Гази!” обертав на втечу цілі батальйони.

Один німецький генерал зізнався в своїх мемуарах, що сам, разом з військовими частинами і населенням, пережив паніку, викликану видом полонених російських солдатів, яка розповсюдилася глибоко в тил (це відбулося після запеклих битв біля Мюленського озера тоді ж, під час Першої світової війни). А на похоронах жертв бомбардування у французькому місті Бреше сильна паніка охопила учасників процесії, що прийняли птаха за ворожий літак.

Розглянемо питання запобігання виникненню паніки серед особового складу в умовах ведення бойових дій, а також протидії їй.

Перш за все слід надавати увагу ідейній і організаційній підготовці до можливих небезпек, забезпеченню ефективного керівництва і виховання лідерів (психологічного активу), що користуються високим довір’ям. Повторю, що за відсутності духовно-психологічних передумов паніки колектив здатний гідно зустріти найсуворіші випробування. Безперечно необхідно є

також відповідно спрямована психологічна підготовка особового складу.

Завжди треба брати до уваги ряд специфічних факторів: загальну суспільно-політичну обстановку, в умовах якої ведуться бойові дії, характер і ступінь загрози, глибину й об’єктивність інформації про цю погрозу й т.д. Це має велике значення для припинення або навіть запобігання паніки. В умовах ведення бойових дій особливого значення також набуває врахування фізіологічних чинників (відсутність виснаження, алкогольного сп’яніння тощо).

Надзвичайно важливим є врахування загально-психологічного чинника паніки: перш за все, своєчасне інформування військовослужбовців про можливі небезпеки і наявні способи протидії. Останнє торкається попередження як колективної, так і індивідуальної паніки. Їх необхідно готувати до уникнення паніки, роз’яснюючи, що є елементарно необхідним у паніко-небезпечних ситуаціях:

- ухвалювати швидкі рішення;
- вміти імпровізувати;
- постійно і безперервно контролювати самого себе;
- вміти розрізняти небезпеку;
- вміти розпізнавати людей;
- бути незалежним і самостійним;
- бути твердим і рішучим, але, водночас, вміти підкорятися, якщо необхідно (пам’ятати про необхідність виконання наказів);
- визначати і знати свої можливості, не падати духом;
- у будь-якій ситуації намагатися знайти вихід [2].

Вплив на панічну поведінку, в остаточному підсумку, являє собою всього лише окремих випадок соціально-психологічного впливу на маси. Тут діє загальне по відношенню до будь-якої юрби правило: знизити інтенсивність емоційного зараження, вивести людей з гіпнотичного впливу даного стану й раціоналізувати, індивідуалізувати їх психіку.

Деяко специфічним є питання про те, що (і хто) стане зразком для наслідування охопленого панікою військового підрозділу. Після появи загрозливого стимулу (звук сирени, клуби диму, перші постріли або розриви снарядів, бомб, ракет) завжди залишається декілька секунд, коли люди оцінюють, що відбулося, й готуються до реагування. Тобто, відразу після появи шокуючого стимулу зазвичай настає так званий психологічний момент. Люди опиняються у нібито зваженому стані (“острах”) і готові наслідувати перші реакції

тих, хто знаходиться поруч. Тут їм можна й потрібно надати модель дій для цілком імовірного наслідування (або ж чітку команду до дій). Хтось повинен крикнути: “Лягай!”, або: “В укриття!”, або: “По місцях!”, “До бою!”. Відповідно, ті, хто виконують цю команду, стають зразками для наслідування. Тверде керування людьми в панічні моменти є одним з найефективніших способів її припинення. Психологічний момент є зручним для перелому ситуації людиною або невеликою, але організованою групою осіб готових узяти на себе керівництво [3]. У нашому випадку – командиром підрозділу або його керівним складом.

Водночас, розуміння психологічного механізму паніки, зокрема такої особливості зараження, як несвідоме прийняття певних зразків поведінки, надає можливість запропонувати зразок поведінки, що сприятиме відновленню нормального емоційного стану підрозділу, є можливість припинити паніку [4].

Протидіяти паніці надзвичайно важко, упоратися з цим може лише людина, відома у підрозділі, яку поважають, якій довіряють і яка дотримується твердої лінії поведінки, вміє спілкуватися з особовим складом. Засоби боротьби з панікою різноманітні: переконання (якщо є час), категоричний наказ, пояснення неістотності небезпеки або ж використання сили, навіть усунення найнебезпечніших панікерів.

Справедливо відзначено, що чим вище рівень розвитку суспільства, тим критичніше ставлення індивідів до сил, що автоматично спонукають їх до тих або інших дій або переживань, тим, отже, слабше дія механізму зараження [5]. Усе сказане автоматично розповсюджується і на військовослужбовців.

У випадках паніки, як і масового стихійного поведіння взагалі, особливу роль грає ритм. Стихійна поведінка – неорганізована, позбавлена внутрішнього ритму поведінка. Якщо такого “водія ритму” немає у підрозділі, він повинен бути заданий ззовні. Широку популярність придбав

випадок, що відбувся у 1930-х роках після закінчення одного з масових мітингів на Зимовому велодромі Парижу. Люди, кинувшись до виходу, почали давити один одного. Однак у прорізі сходів випадково з’явилася група приятелів-психологів, які, зметикуючи, що може зараз початися, почали голосно й ритмічно скандувати те, що потім стало знаменитим: “Не-Штов-Хай!”. Скандування даного гасла-наказу було миттєво підхоплене більшістю присутніх, і паніка припинилася.

Відомим є епізод із пожежею у паризькій Гранд-опері, коли юрба також готова була кинутися з будівлі, яка вже займалася, змітаючи все на своєму шляху, однак була зупинена незвичайним чином. Кілька розпачливих сміливців, уставши на весь зріст в одній з лож другого ярусу, почали репетувати (співом це було важко назвати) національний гімн. Через кілька секунд до них стали приєднуватися сусіди. Поступово й інші почали якщо не співати, то все-таки зупинятися – все ж-таки це був національний гімн. У підсумку, театр зустрів пожежників, що, як завжди, дещо спізнилися, виконанням гімну, до якого приєдналися й самі пожежні. Потім людей вивели, а пожежу згасили.

Роль ритмічної й, окремо, хорової ритмічної музики має величезне значення для регуляції масового стихійного поведіння. Наприклад, вона може за секунди зробити його організованим. Не випадково суботники й недільники, демонстрації та інші масові або псевдомасові акції радянської епохи зустрічали людей бравурною, маршовою, запальною музикою. Відома роль хорового співу солдат на марші. Не випадкова більшість революційних пісень, написаних у різні часи, різними людьми в різних країнах, мають подібну ритміку. Чилійська “Venceremos”, американська “We shall overcome”, французька «Марсельєза» або польська “Варшав’янка” – ритм всіх цих пісень, поряд із відповідним змістом, був своєрідним засобом протистояння страху й паніці в гострих ситуаціях.

Література

1. Ольшанский Д.В. Психология масс / Д.В. Ольшанский. – СПб: ПИТЕР, 2001. – 368 с.
2. Громов В.И. Энциклопедия безопасности / В.И. Громов, Г.А. Васильев. – М.: Антураж, 2003. – 488 с.
3. Назаретян А.П. Психология стихийного массового поведения: лекции / А.П. Назаретян. – М.: Наука, 1999. – 376 с.
4. Шерковин Ю.А. Понятие группы в марксистской социальной психологии. Социальная психология / Под ред. Ю.А. Шерковина. – М.: Мысль, 1975. – 593 с.
5. Поршнева Б.Ф. Социальная психология и история / Б.Ф. Поршнева. – М.: Наука, 1966. – 488 с.