

УДК 159.6

Потарчук Н.Д., к. психол. наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник науково-дослідного відділу Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, e-mail: potarchuk1@i.ua

ДИНАМІКА ВИНИКНЕННЯ ПАНІКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

У статті розглянуто поняття «паніка». Подано різні визначення вчених цього поняття. Охарактеризовано передумови виникнення паніки. Розглянуто різні життєві ситуації та обставини, які можуть викликати паніку в людини. Увага приділяється проблемі паніки в екстремальних ситуаціях. У статті досліджено також те, що паніку можуть викликати необґрунтовані чутки, які руйнують соціальні зв'язки між людьми та сприяють появі антигромадської поведінці.

Уточнено сутність поняття, різновиди паніки та причини її виникнення. Автором статті показано такі деструктивні наслідки масової паніки, як: паніка з відсутністю матеріальних руйнувань і психічних порушень; паніка з матеріальними руйнуваннями, фізичними і психічними травмами, втратою працездатності на нетривалий час; паніка з людськими жертвами, значними матеріальними руйнуваннями, нервовими захворюваннями, зривами, з тривалою втратою працездатності та інвалідністю.

У статті досліджено також динаміку виникнення та протікання паніки. Охарактеризовано основні види екстремальних ситуацій та описані можливі поведінкові реакції людей в них: масова втеча та поява панічних настроїв. Розкрито шляхи та способи подолання паніки в екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: паніка, динаміка виникнення та протікання паніки, екстремальна ситуація, особистість, самозбереження, поведінка, чутки.

В статье рассмотрено понятие «паника». Представлены различные определения ученых этого понятия. Охарактеризованы предпосылки возникновения паники. Рассмотрены различные жизненные ситуации и обстоятельства, которые могут вызвать панику у человека. Внимание уделяется проблеме паники в экстремальных ситуациях. В статье исследовано также и то, что панику могут вызвать необоснованные слухи, которые разрушают социальные связи между людьми и способствуют появлению антиобщественного поведения.

Уточнено сущность понятия, виды паники и причины ее возникновения. Автором статьи показаны такие деструктивные последствия массовой паники, как: паника с отсутствием материальных разрушений и психических нарушений; паника с материальными разрушениями, физическими и психическими травмами, утратой трудоспособности на непродолжительное время; паника с человеческими жертвами, значительными материальными разрушениями, нервными заболеваниями, срывами, с длительной потерей трудоспособности и инвалидностью.

В статье исследована также динамика возникновения и протекания паники. Охарактеризованы основные виды экстремальных ситуаций и описаны возможные поведенческие реакции людей в них: массовый побег и появление панических настроений. Раскрыты пути и способы преодоления паники в экстремальных ситуациях.

Ключевые слова: паника, динамика возникновения и протекания паники, экстремальная ситуация, личность, самосохранения, поведение, слухи.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день ми спостерігаємо зростання негативних наслідків надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру, а також деструктивних дій людського чинника (терористичних актів). У свою чергу це провокує виникнення низки негативних психологічних наслідків, зокрема появу панічних настроїв серед населення. Наслідки панічної поведінки та панічних настроїв у суспільстві можуть виражатися у масовій депресії, підвищенні рівня смертності та зниження народжуваності. Звідси виникає потреба у дослідженні закономірностей виникнення панічної поведінки у людей, а також шляхів її запобігання та припинення. Важливість проблеми зумовлена незнанням людей шляхів подолання паніки та невмінням контролювати себе в екстремальних ситуаціях. Адже, як свідчить практика, лише 12-15 % осіб знають, що робити в екстремальних ситуаціях, а решта зазвичай виявляють розгубленість, панікують, плачуть або впадають у ступор.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Феномен паніки має складний характер для досліджень, який зумовлений раптовістю її виникненням, а також складністю в ситуації паніки залишитися спостерігачем, оскільки будь-яка людина, яка опинилася «всередині» системи паніки, в тій або іншій мірі піддається їй. Тому існуючі дослідження паніки залишаються на рівні описів, які зроблені після її піку. Незважаючи на складність вивчення даної проблеми, явище паніки привертає увагу вітчизняних і зарубіжних фахівців. Серед них Г. Андрєєва, В. Андрюсюк, В. Крисько, Г. Лебон, А. Назаретян, Д. Ольшанський, В. Семіков, А. Слюсар [1; 15; 3; 4; 10; 11, 16; 17]. У своїх дослідженнях вони зуміли виділити основні характеристики феномена, особливості його виникнення, і головне – можливі механізми роботи з ним.

Метою даної статті є дослідження динаміки виникнення паніки в екстремальних ситуаціях та способів її подолання.

Виклад основного матеріалу. Проведений теоретичний аналіз науково-психологічної літератури [3; 11; 13] свідчить про те, що під поняттям *паніка* слід розуміти один з видів поведінки натовпу, який знаходиться в умовах поведінкової невизначеності, в підвищеному емоційному збудженні від безконтрольного почуття страху. Згідно з думкою вченого В. Бехтерева [2], паніка нерозривно пов'язана з інстинктом самозбереження, який проявляється у особистості незалежно від її інтелектуального рівня та є сигналом тривоги в небезпечній ситуації. В основі паніки лежить страх – тривога, що виникає як результат переживання безпорадності перед реальною чи уявною небезпекою, породження некерованої, нерегульованої поведінки людей, іноді з повною втратою самоконтролю, нездатністю реагувати на заклики, з втратою почуття обов'язку і честі. Варто відзначити, що страх який охоплює натовп в хвилини дійсної або уявної небезпеки має заразливий характер. Підтверджен-

ням цього є дослідження вченої Г. Андрєєвої [1], у якому феномен зараження разом з навіюванням та наслідуванням входить до механізмів зародження та поширення паніки. Згідно дослідженню вченої зараження можна визначити як «несвідому мимовільну схильність індивіда до певних психічних станів» [1, с.97].

Численні дослідження [1; 6; 8] дозволили визначити найважливіші характеристики паніки: паніка - це найчастіше стихійний, неорганізований стан і поведінка людей; виникає в групах великої чисельності (в натовпі, масовому скупченні людей); викликає відчуття безконтрольного страху, заснованого на реальній або уявній загрозі та поведінковій невизначеності (стан розгубленості, неясності, хаотичність в діях і неадекватність поведінки).

Досліджуючи феномен паніки вчений В. Крисько [3] вказує, що дане явище є проявом групового афекту страху. При цьому він зазначає, що первинним є індивідуальний страх, який виступає передумовою, підґрунтям для групового страху. Враховуючи це варто розрізняти індивідуальну та групову паніку. Незважаючи на форму паніки (індивідуальна чи групова), вона може бути різною за глибиною, ступенем панічного зараження свідомості: легка (людина зберігає майже повне самовладання і критичність, при цьому спостерігається легкий подив, заклопотаність, напруга), середня (характеризується значною деформацією свідомих оцінок того, що відбувається, зниженням критичності, зростанням страху, схильністю до зовнішніх впливів) та повна паніка (паніка з відключенням свідомості, що характеризується повною неосудністю та втратою свідомого контролю своєї поведінки).

Згідно Г. Андрєєвої, паніка – це певний емоційний стан, що є наслідком дефіциту інформації про яку-небудь новину, або надлишку цієї інформації» [1, с. 127]. За визначенням А. Назаретяна, паніка є станом жаху, що супроводжується різким ослабленням вольового самоконтролю» [10, с. 75].

Виникнення панічних станів виявилось пов'язане з цілим рядом характеристик людей. В результаті аналізу наукової літератури [6; 10; 13] було з'ясовано, що жінки і діти частіше піддаються паніці, так само як і люди з низьким майновим статусом. В той час як високий рівень освіченості та інформованості особи сприяє гальмуванню розвитку панічних станів і навпаки. Дослідник Л. Почебут [13] відмічає такі передумови виникнення паніки: фізіологічні причини (депресія, втома, голод, безсоння, стрес, наркотичне сп'яніння, які роблять людей слабкими фізично і психічно, знижують їх здатність швидко і правильно оцінити ситуацію), психологічні передумови (відчуття болю, здивування, невпевненість, страх, жах, почуття ізольованості, безсилля), соціально-психологічні передумови (загальна напруженість в суспільстві, відсутність групової солідарності, цілісності, єдності групи, втрата довіри до

керівництва, дефіцит інформації, панічні чутки). Дослідники масової паніки одноставно підкреслюють переважне значення саме чинника соціально-психологічного в порівнянні з іншими. Крім того, при проведенні масового заходу, організаційними факторами, які можуть призвести до виникнення паніки є: обмеження простору, на якому розвиваються події, наявність перешкод, що утрудняють негайний вихід з простору; відсутність узаконених правил, впорядкованих організаційних структур; недолік відповідної внутрішньої чи зовнішньої організаторської підготовки до дій у надзвичайних умовах; недостатня довіра до компетентності сил, покликаних за обов'язком служби підтримувати громадський порядок під час заходу.

Досліджуючи передумови виникнення паніки, варто розглянути динаміку її протікання. Як свідчить практика спершу для виникнення паніки необхідний стимул, який повинен бути досить інтенсивним, тривалим та повторюваним (вибух, сирена, автомобільний клаксон), щоб привернути увагу людей до себе і викликати емоційний стан страху. На шокуючий стимул починають реагувати окремі індивіди, присутні в даному скупченні людей, найчастіше це діти та жінки. Саме вони стають джерелом страху, який передається іншим, відбувається взаємна індукція і нагнітання емоційної напруги через механізм циркулярної реакції. Після цього люди в натовпі остаточно деградуєть, втрачають самоконтроль і починається панічна втеча. Кульмінація настає в момент психічного перенапруження у людей. Переломний момент супроводжується криками тих, хто гине в тисняві або панічній втечі. У силу цих причин натовп починає рідшати, після чого відновлюється спокій. Підсумовуючи вище сказане, можна встановити динаміку протікання паніки: шокуючий стимул → різкий переляк, відчуття сильної несподіваності та шоку → хаотичні індивідуальні, абсолютно безладні спроби якось зрозуміти, проінтерпретувати подію → посилення інтенсивності страху по психологічним механізмам циркулярної реакції → масова втеча → завершення паніки.

Паніку в людей можуть викликати різні обставини (аварії, пожежі, стихійні лиха, терористичні акти, бойові дії), в результаті чого людина відчуває стрес. Ситуації і чинники, що призводять до його виникнення та загрожують здоров'ю і життю людини називають екстремальними. Професор В. Андросюк [15] стверджує, що екстремальні ситуації можуть бути регламентованими і нерегламентованими, плановими і ситуаційними, „штатними” і „позаштатними” та поділяє їх на чотири групи: 1) спричинені надзвичайними умовами (стихійне лихо, природна чи техногенна катастрофа, війна, масові терористичні акції); 2) життєві, повсякденні (пожежа, напад злочинця, гострий брак часу); 3) пов'язані з захопленням потенційно небезпечними видами хобі (альпінізм, підводне плавання, швидкісна їзда); 4) службові, професійні – зумовлені виконанням фахових обов'язків. Викликати паніку також можуть необґрун-

товані чутки. За визначенням, яке подано в словнику з психології [14] чутка – це повідомлення, яке виходить від однієї або більше осіб, про деякі події, що не мають офіційного підтвердження, усно передається в масі людей від однієї людини до іншої. Чутки розбурхують громадську думку, викликають антигромадську поведінку та руйнують соціальні зв'язки між людьми, що і призводить до масової паніки.

Будь-яка екстремальна ситуація характеризується сильним страхом і відчуттям смерті, що насувається. В стані паніки відбувається гальмування великих ділянок кори головного мозку, що зумовлює зниження свідомої активності. У результаті спостерігається неадекватність мислення, неадекватна емоційність сприйняття, гіперболізація небезпеки. На виникнення та перебіг того чи іншого стану психіки людини в екстремальній ситуації впливають наступні чинники: інтенсивність і особливості дії подразника; психологічна надійність (стійкість до перенапруження, небезпеки, оптимальний рівень тривожності, стриманість в емоціях, врівноваженість, розвиненість певних психофізіологічних якостей та особливостей психічних пізнавальних процесів; психологічна підготовленість (тренуваність); функціонально-психологічний стан організму (соматичних захворювань та психічні травми). Паніка в екстремальних ситуаціях може виражатися в різних формах:

- масова втеча (утікання людей від небезпеки, що їх лякає; люди не усвідомлюють куди й чому вони тікають, їх миттєво охоплює сильне почуттями жаху і страху, хаотичні, безладні дії, здійснення неадекватних вчинків);

- панічні настрої (психологічний стан за якого емоційне бере гору над раціональним, дії не завжди адекватні загрозі, рухи та вчинки в такому стані непередбачувані або слабо піддаються прогнозуванню).

Паніка пов'язана з інстинктом самозбереження, тому природно що у момент небезпеки у людини виникає природне відчуття – відчуття страху. На ґрунті страху з'являються неспокій, нервування, слабкість, безсилля, нерухомість, виникає прискорене серцебиття, пульсація в животі, задишка і пітливість. Цей стан супроводжується істеричною реакцією, нездатністю до дій, відмову людини від опору. Загалом, поведінка людини в умовах екстремальної ситуації є різною та визначається як самою ситуацією, так і характером людини, яка опинилась в осередку лиха [9]. Можна виділити загальні засоби поведінки людини в даних ситуаціях: імпульсивність, пасивність та активність.

При імпульсивному способі реагування людина бурхливо, емоційно переживає, реагує на ситуацію неадекватно і, як правило, зазнає фіаско.

При пасивному способі реагування людина немов би відключається, відсторонюється від ситуації, впадає в емоційно заморожений стан.

При активному способі реагування поведінка людини характеризується ініціативністю, пошуком виходу з такого становища, прагнен-

ням подолати наявні труднощі, знайти точку опори в собі та в інших. Беручи до уваги сказане нами вище, можемо виділити основні зміни в психічних процесах та поведінці людини, яка перебуває в паніці:

- *когнітивна сфера*: порушення відчуттів, уваги, мислення, пам'яті, сприйняття; знижується критичність мислення; порушується координація рухів; погіршується сприйняття оточуючої дійсності; порушення процесів ухвалення рішення, контролю, регуляції станів.

- *соматовегетативні зрушення*: порушення сну, апетиту; головокружіння; зниження ваги (чи підвищення), енергетичного тону; спостерігається збліднення або почервоніння особи; посилюється потовиділенням; сухість у роті; з'являється напруга в м'язах; тремтіння кінцівок та голосу; млявість.

- *емоційна сфера*: тривога; страх, крайнім вираженням якого є жах; панічний стан; необґрунтована агресія; гнів; відчуття провини; туга, пригніченість, апатія; втрата довіри до людей та до світу. Стадії емоційних реакцій на паніку:

1. Переляк, шок від раптового стимулу.
2. Сприймання ситуації як безвихідної, реакціями на яку є крик та плач.
3. Підвищення почуття страху через неможливість адекватно оцінити ситуацію, що склалася, інтерпретувати її, знайти вихід із неї.
4. Вищий ступінь емоційного напруження – жах, який паралізує розум і здатність людини раціонально мислити та контролювати свою поведінку та дії.
5. Страх і жах одних людей передається іншим, внаслідок чого паніка набирає все більших масштабів.
6. Виникнення страху приреченості, через неможливість спасіння.
7. Виникнення надії на порятунок, на розв'язання надзвичайної ситуації.
8. Наслідки панічного стану – тривога, збудливість, готовність до агресії, а потім – утома, заціпеніння.
9. Пристосовування до екстремальної ситуації.

- *поведінкова сфера*: дезорганізація поведінки; втрата контролю, цілеспрямованості поведінки; пасивність; агресивність, конфліктність; пошук винних; відчуження; різке зниження організованості, гальмування активних дій; несподівана втрата раніше набутих навиків. Поведінка людей в екстремальних ситуаціях ділиться на дві категорії: раціональна, адаптивна з психічним контролем емоційного стану (відзначається адаптацією людей до обставин, збереженням спокою, взаємодопомогою, точним виконанням інструкцій і розпоряджень керівництва) та випадки, що носять негативний, патологічний характер (відсутність адаптації до обставин, нерациональна поведінка, збільшення числа жертв і дезорганізованість натовпу, шокова загальмованість і безініціативність).

Встановлено, що поведінкові, емоційні та когнітивні реакції людини в екстремальних умовах, їх тимчасові характеристики, психофізіологічні можливості - величини надзвичайно варіативні та залежать від її особливостей нервової системи, віку, професійних знань, навичок, мотивації, стилю діяльності. Досліджено, що люди по-різному оцінюють екстремальні ситуації та свої власні можливості їхнього подолання. Особи, які пережили екстремальну ситуацію, сприймають її:

- як *природу*, характерно різноспрямована, дисгармонійна зміна самооцінки, зростання самоповаги і домінантності, задоволеності самореалізацією;

- як *загрозу*, характерно різноспрямовану, дисгармонійну зміну самооцінки, зниження самоповаги, розвиток тривожності, підвищення міри цілеспрямованості, витривалості, зосередженості;

- як *випробування*, характерне підвищення самооцінок по усіх параметрах, підвищення міри цілеспрямованості і задоволеності самореалізацією.

Варто відмітити, що паніка є деструктивним явищем, яке супроводжується криками, травмами та навіть смертю. Зважаючи на думку дослідників [1; 4; 5], паніка може мати наступні наслідки:

1) паніка з відсутністю матеріальних руйнувань і психічних порушень;

2) паніка з матеріальними руйнуваннями, фізичними і психічними травмами, втратою працездатності на нетривалий час;

3) паніка з людськими жертвами, значними матеріальними руйнуваннями, нервовими захворюваннями, зривами, з тривалою втратою працездатності та інвалідністю.

Враховуючи тяжкі наслідки паніки для людей в екстремальних ситуаціях, виникає потреба зупинитися більш детально на основних способах її подолання. Професор В. Андросюк [15] підкреслює важливість в екстремальній ситуації розрізняти небезпеки справжні й удавані, приймати швидкі рішення, оцінювати людей, постійно і безперервно контролювати себе, правильно визначати свої можливості і намагатися знайти вихід навіть з безнадійної ситуації. Дуже давно були сформульовані загальні правила особистої безпеки: передбачити, по можливості уникнути, при необхідності діяти. Подолання паніки в натовпі починається із заспокоєння окремих осіб. Спершу потрібно спробувати заспокоїтися самому та зорієнтуватися в ситуації, яка виникла. Насамперед слід з'ясувати, наскільки ця загроза реальна і чи можливо її уникнути. Після оцінки ситуації потрібно спробувати знайти раціональний вихід із неї. В ситуації паніки людина повинна спробувати вжити заходи, які будуть спрямовані на власне виживання, виживання близьких її людей та докласти максимальних зусиль щоб врятувати максимально можливу кількість людей. Такими заходами може бути спроба самотійно вибратися з панікуючого натов-

пу, при цьому слід пам'ятати, що головне утриматися на ногах та рухатися по діагоналі натовпу, таким чином наближаючись до виходу. При цьому важливо контролювати дихання, яке дасть можливість людині заспокоїтися та мобілізувати свої сили. Загалом людині, яка опинилася в ситуації паніки необхідно: уміти передбачати небезпеку; уміти розрізняти справжню небезпеку від уявної; зосередитися і не падати духом; не впадати у відчай із втратою сил; уміти контролювати власну поведінку, дії та емоції; приймати та ухвалювати швидкі та виважені рішення; бути незалежним і самостійним; тверезо мислити та оцінювати ситуацію; уміти імпровізувати та намагатися знайти вихід із екстремальної ситуації; бути твердим і рішучим; проявляти наполегливість і працездатність; проявляти вміння підкоритись вимогам групи або зовнішнім обставинам; не поспішати, давати собі час на відпочинок; не здаватись завчасно.

У натовпі будь-яка людина позбавлена індивідуальності - вона являє собою всього лише частину маси, що розділяє єдиний емоційний стан, підпорядковуючу їй всю свою поведінку. Як свідчить практика, 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. Для подолання паніки можна використовувати: переконання (якщо є час), категоричний наказ, пояснення неістотності небезпеки або ж використання сили і навіть усунення найнебезпечніших панікерів. Найголовніше для подолання паніки в екстремальних ситуаціях знизити загальну інтенсивність емоційного зараження, вивести людей з-під гіпнотичного впливу стану і раціоналізувати, індивідуалізувати психіку. Дуже важливим для запобігання паніки є попереднє розміщення серед великих груп людей (глядачів, вболівальників, демонстрантів, потерпілих) спеціально підготовлених та проінструктованих працівників організацій, які знають свої функціональні обов'язки і обставини ситуації, вміють виконувати команди, не піддаються паніці та обладнані засобами радіотехніки для негайного, у разі необхідності, заповнення дефіциту потрібної інформації. Необхідно усунути з натовпу людей, здатних заразити своїм страхом інших людей. Їх вплив на оточуючих має бути призупинено, оскільки може відбутися передача їх дій масі людей.

Розглядаючи способи подолання паніки, виникає потреба у більш детальному описі існуючих прийомів протидії паніці, серед яких є:

1. Своєчасне інформування людей про можливі небезпеки й наявні способи їхнього подолання.

2. Використання гумору при небезпеці виникнення й на ранній стадії розвитку паніки, який сприяє зняттю панічної напруги.

3. Підсилення охорони по периметру натовпу запобігає його розчленуванню яке може викликати відчуття безпорадності серед учасників, розвинути в них панічні настрої. При запобіганні розчленування па-

нікерів, серед учасників натовпу виникає відчуття фізичної єдності, що підвищує їх стресостійкість.

4. Ритмічний звук перешкоджає трансформації експресивної групи в панічну. Використання прийому колективного співу знімає напругу натовпу, попереджає виникнення масової агресії, протидіє паніці, сприяє регуляції масової стихійної поведінки та робить її організованою.

5. Застосування більш сильного шокowego впливу (постріл, сирена, гудки), який здатний викликати хвилинну розгубленість, коли люди стають доступні для організуючого впливу.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. За проведеним науково-теоретичним аналізом психологічної літератури, було встановлено, що під панікою розуміють один з видів поведінки натовпу, який знаходиться в умовах поведінкової невизначеності в підвищеному емоційному збудженні від безконтрольного почуття страху. Було встановлено, що паніка має заразливий характер, який здатний охопити велику чисельність людей та позбавити її здорового розсудку. В результаті аналізу наукових джерел, автор приходять до висновку, що протидіяти паніці надзвичайно важко і найбільш ефективними засобами боротьби з панікою є: переконання, категоричний наказ, пояснення помилковості небезпеки, використання сили, усунення (ізоляція) найнебезпечніших панікерів. У статті з'ясовано, що до виникнення паніки можуть призвести як екстремальні ситуації (пожежа, бійка) так і поширення необґрунтованих чуток. Серед *перспективних напрямків подальших досліджень* даної проблеми є дослідження особливостей виникнення чуток в екстремальних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Г. М. Социальная психология : [учебник для высших учебных заведений] / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 384 с.
2. Бехтерев В. М. Избранные работы по социальной психологии / В. М. Бехтерев. – М. : «Наука», 1994 г. – 400 с.
3. Крысько В. Г. Социальная психология : [курс лекций] / В. Г. Крысько. – М. : Омега-л, 2006. – 352 с.
4. Лебон Г. Толпотворение / Г. Лебон // Новое время. – 1998. – № 3. – С. 37–39.
5. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.
6. Мамонтов А. Чутки і сучасне суспільство : Трансляція інформації про компанії по невідійним каналам / А. Мамонтов // Повідомлення. – 2012. – № 2. – С. 5–9.
7. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса : [учебное пособие] / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимова. – СПб. : ИД «Сентябрь», 2001. – 259 с.

8. Мельникова М. С. Как правильно распускать слухи [Электронный ресурс] / Школа Жизни, 2011. – Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-21477/>. – Заголовок с экрана.
9. Москаленко В. В. Психология социального влияния : [навч. посібн.] / В. В. Москаленко. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 448 с.
10. Назаретян А. П. Психология стихийного массового поведения. – М., 2001. – 90 с.
11. Ольшанский Д. В. Психология масс / Д. В. Ольшанский. – СПб. : Питер, 2002. – 368 с.
12. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим у надзвичайних ситуаціях : теоретичні та прикладні аспекти : [монографія] / Н. В. Оніщенко. – Х. : Право, 2014. – 584 с.
13. Почебут Л. Г. Социальная психология толпы : [монография] / Л. Г. Почебут. – Изд-во «Печь», 2004. – 346 с.
14. Психология. Словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 483 с.
15. Психологія екстремальної поведінки : [навчально-методичний комплекс / укладач : Андросюк В. Г.]. – К., – 2014. – 393 с.
16. Семіков В. Л. Паніка як особливий вид поведінки людей [Електронний ресурс] / В. Л. Семіков. – Режим доступу : [agps – 2006. narodttb/2009-6/02-06-09.ttb.pdf](http://agps-parodttb/2009-6/02-06-09.ttb.pdf).
17. Слюсар А. В Соціально-психологічні дослідження панічних станів [Електронний ресурс] / А. В. Слюсар. – Режим доступу : <http://www.tpal.com.ua/spase/psyhsl/doc/info/4.pdf>

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Andreeva G. M. Social'naja psihologija : [uchebnik dlja vysshih uchebnyh zavedenii] / G. M. Andreeva. – М. : Aspekt Press, 2001. – 384 с.
2. Behterev V. M. Izbrannye raboty po social'noj psihologii / V. M. Behterev. – М. : «Nauka», 1994 g. – 400 с.
3. Kry's'ko V. G. Social'naja psihologija : [kurs lekcij] / V. G. Kry's'ko. – М. : Omega-1, 2006. – 352 с.
4. Lebon G. Tolpotvorenje / G. Lebon // Novoe vremja. – 1998. – № 3. – S. 37–39.
5. Malkina-Pyh I. G. Psihologicheskaja pomoshh' v krizisnyh situacijah / I. G. Malkina-Pyh. – М. : Jeksmo, 2005. – 960 с.
6. Mamontov A. Chutki i suchasne suspil'stvo : Transljacija informacii pro kompanii po nemedijnim kanaliam / A. Mamontov // Povidomlennja. – 2012. – № 2. – S. 5–9.
7. Marishhuk V. L. Povedenie i samoreguljacija cheloveka v uslovijah stressa : [uchebnoe posobie] / V. L. Marishhuk, V. I. Evdokimova. – SPb. : ID «Sentjabr'», 2001. – 259 с.

8. Mel'nikova M. S. Kak pravil'no raspuskat' sluhi [Jelektronnyj resurs] / Shkola Zhizni, 2011. – Rezhim dostupa: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-21477/>. – Zagolovok s jekrana.
9. Moskalenko V. V. Psihologija social'nogo vplivu : [navch. posibn.] / V. V. Moskalenko. – K. : Centr uchbovoї literaturi, 2007. – 448 s.
10. Nazaretjan A. P. Psihologija stihijnogo masovogo povedenija. – M., 2001. – 90 s.
11. Ol'shanskij D. V. Psihologija mass / D. V. Ol'shanskij. – SPb. : Piter, 2002. – 368 s.
12. Onishhenko N. V. Ekstrena psihologichna dopomoga postrazhdalim u nadzvichajnih situacijah : teoretichni ta prikladni aspekti : [monografija] / N. V. Onishhenko. – H. : Pravo, 2014. – 584 s.
13. Pochebut L. G. Social'naja psihologija tolpy : [monografija] / L. G. Pochebut. – Izd-vo «Pech'», 2004. – 346 s.
14. Psihologija. Slovar' / pod red. A. V. Petrovskogo, M. G. Jaroshevskogo. – M. : Politizdat, 1990. – 483 s.
15. Psihologija ekstremal'noї povedinki : [navchal'no-metodichnij kompleks / ukladach : Androsjuk V. G.]. – K., – 2014. – 393 s.
16. Semikov V. L. Panika jak osoblivij vid povedinki ljudej [Elektronnij resurs] / V. L. Semikov. – Rezhim dostupu : agps – 2006. narodttb/2009-6/02-06-09.ttb.pdf.
17. Sljusar A. V. Social'no-psihologichni doslidzhennja panichnih staniv [Elektronnij resurs] / A. V. Sljusar. – Rezhim dostupu : <http://www.tpal.com.ua/spase/psyhsl/doc/info/4.pdf>

УДК 159.9

Приходько Д.П., к. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Харківського університету Повітряних Сил ім. І. Кожедуба,

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАБУТОЇ БЕЗПОРАДНОСТІ: СТАН ПРОБЛЕМИ

Стаття присвячена вивченню особливостей безпорадності. Проаналізовано поняття безпорадності, проведено теоретичний аналіз даної проблематики. Розкрито чотирьох компонентну структуру безпорадності, що складається з: когнітивного, (креативність, ригідність, атрибутивний стиль); емоційного (тривожність, депресія); мотиваційного (проявляється у бажанні уникати перешкоди, низькому рівні мотивації досягнення, нездатності ставити перед собою цілі й спрямовувати зусилля на їх досягнення); вольового (вольова саморегуляція, вольова організація) компонентів. Визначено структуру набутої безпорадності, яка складається з ситуативної та особистісної безпорадності.

Ключові слова: професійна деструкція, безпорадність, рятувальник, працівники ДСНС України, надзвичайна ситуація.