

ПАНІКА ЯК ПСИХОЛОГІЧНА РЕАКЦІЯ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Мишасва Аліна Павлівна

*студентка II курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Науковий керівник: Ташматов Вячеслав Абдуллайович

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

Національний університет «Одеська юридична академія»

м. Одеса, Україна

Паніка є однією з найбільш поширених масових психологічних реакцій, що виникають в умовах надзвичайних ситуацій, воєнних дій, техногенних катастроф, терористичних актів або інших загроз життю та безпеці людини. Актуальність дослідження даної теми зумовлена зростанням кількості кризових подій у сучасному суспільстві та необхідністю формування психологічної стійкості населення до стресових факторів. Панічні реакції можуть суттєво ускладнювати проведення рятувальних заходів, провокувати хаотичну поведінку людей та збільшувати кількість постраждалих [1, с. 214].

У психології паніку визначають як стан сильного страху, який супроводжується втратою здатності до раціонального мислення, зниженням самоконтролю та дезорганізацією поведінки. Паніка може виникати як в окремій особі, так і в групі людей. Особливо небезпечною є масова паніка, оскільки вона швидко поширюється серед натовпу через механізми емоційного зараження та навіювання [2, с. 176].

Основними причинами виникнення паніки є раптовість небезпеки, дефіцит достовірної інформації, високий рівень тривоги, відсутність психологічної підготовки, а також вплив чуток і дезінформації. В екстремальних умовах людина часто втрачає відчуття контролю над ситуацією, що посилює емоційне напруження та сприяє розвитку панічних реакцій [3, с. 95].

Під час паніки в людини можуть спостерігатися фізіологічні та психологічні зміни. До фізіологічних проявів належать прискорене серцебиття, тремтіння, пітливість, запаморочення, утруднення дихання. Психологічними проявами є страх смерті, дезорієнтація, імпульсивність, порушення уваги та здатності приймати рішення. У стані паніки

люди часто здійснюють хаотичні дії, не здатні адекватно оцінювати ризики та можуть наражати на небезпеку себе й оточення [1, с. 219].

Важливу роль у поширенні паніки відіграють механізми навіювання та наслідування. Якщо одна людина демонструє виражений страх або неконтрольовану поведінку, це може швидко передаватися іншим людям у групі. Особливо вразливими до масової паніки є особи з підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю або недостатнім рівнем психологічної підготовки [2, с. 181].

Одним із важливих напрямів профілактики паніки є психологічна підготовка населення до дій у надзвичайних ситуаціях. Інформування людей про алгоритми поведінки, проведення тренувань, розвиток навичок самоконтролю та стресостійкості сприяють зниженню рівня страху та дезорганізації в критичних умовах. Важливе значення також має діяльність психологів, рятувальників і працівників правоохоронних органів, які повинні забезпечувати емоційну стабілізацію постраждалих та попереджати поширення панічних настроїв [3, с. 241].

Таким чином, паніка є складною психологічною реакцією, яка виникає під впливом сильного стресу та загрози життю. Вона негативно впливає на поведінку людини, ускладнює прийняття рішень та може призводити до тяжких наслідків як для окремої особи, так і для суспільства загалом. Дослідження механізмів виникнення паніки та розробка методів її профілактики мають важливе значення для екстремальної психології, кризової допомоги та системи цивільного захисту населення. Формування психологічної готовності до надзвичайних ситуацій, розвиток навичок саморегуляції та підвищення рівня медіаграмотності населення є необхідними умовами зниження ризику масових панічних реакцій у сучасному суспільстві.

Література:

1. Екстремальна психологія : підручник / за заг. ред. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
3. Ташматов В. А. Професійно-психологічний відбір персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів ХХІ століття : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 310–313.
4. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П., Омельченко Я. М. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. Київ : ТОВ «Видавництво “Логос”», 2015. 207 с