

**Осадченко Інна**

**МАСОВА ПАНІКА ЩОДО ПОЧАТКУ КАРАНТИНУ-  
2020 В УКРАЇНІ: СУТНІСТЬ ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ**

*Методичні рекомендації до самостійної роботи з  
навчальної дисципліни «Психологія масової свідомості» для  
студентів спеціальності 053 Психологія*

**УДК 159.9.019.4:614.46(477)«2020»**

Затверджено на засіданні вченої ради факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
*(протокол № 16 від 03 червня 2021 р.)*

**Рецензенти:**

**Шпартун О. М.**, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»;

**Ольховецький С. М.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

**Осадченко І.** Масова паніка щодо початку карантину-2020 в Україні: сутність та причини виникнення: *Методичні рекомендації до самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія масової свідомості» для студентів спеціальності 053 Психологія. Умань, 2021. 44 с.*

Методичні рекомендації розраховані на студентів спеціальності 053 Психологія у процесі вивчення навчальної дисципліни «Психологія масової свідомості».

## ЗМІСТ

<b>Пояснювальна записка</b> .....	3
Чому проблема масової паніки щодо початку карантину в Україні є актуальною? .....	5
Хто з науковців досліджував сутність та причини виникнення масової паніки? .....	7
Які методи використано у процесі вказаного дослідження сутності та причин виникнення масової паніки щодо початку карантину в Україні? .....	9
Хто брав участь у дослідженні причин виникнення масової паніки щодо початку карантину в Україні? .....	11
У чому полягає сутність поняття «масова паніка»? .....	13
Який зв'язок між масовою панікою та невротичними страхами? .....	16
Чим характеризуються індивідуально-психологічні та фізіологічні умови виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки? .....	20
Чим характеризуються соціально-ситуаційні умови виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки? .....	23
Які результати дослідження соціально-ситуаційних умов виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки щодо початку карантину в Україні? .....	26
Які виокремлено види «панічно-карантинного страху» періоду початку уведення карантину в Україні? .....	31
Чим характеризуються політично-ідеологічні умови виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки? .....	33
Які критерії виникнення масової паніки як психологічного явища? .....	35
Які висновки з приводу сутності та причин виникнення масової паніки щодо початку карантину в Україні можна зробити? .....	37
<b>Список використаних джерел</b> .....	40
<b>Додаток А</b> .....	42

### *Пояснювальна записка*

На основі аналізу наукових джерел та емпіричного матеріалу (розроблення та опрацювання на початку уведення карантину у 2020 р. у соціальній мережі «Facebook» електронної анкети та опитування «Характеристика масової поведінки щодо COVID-19») у методичних рекомендаціях уточнено сутність поняття «масова паніка» як панічного стану (безконтрольного страху), паніки – страху, сум’яття, стану жаху, що наростає, коли реальна загроза стала неминухо загрозливішою (пандемії COVID-19 в умовах самоізоляції), а уявна небезпека наслідків та розвитку подій пандемії набуває у свідомості людини (зокрема, молоді) масштабності реальної небезпеки, що різко ослаблює, блокує здатність раціонально оцінити стан загрози від хвороби та мобілізувати свій внутрішній і зовнішній потенціал, вольовий самоконтроль для індивідуального / групового / масового протистояння цій небезпеці. Важливим є не стільки стан страху, як захисна реакція організму, час, спосіб, засоби та результати його переборення і недопущення переходу первинного страху у безконтрольний – панічний. Констатовано: а) панічні стани у випадку сучасної пандемії переважно актуалізували невротичні страхи, які, фактично, не мали жодного стосунку до очевидної, об’єктивної небезпеки хвороби, а були лише ознаками внутрішнього психічного неблагополуччя окремих людей, насамперед, неврозу; б) в умовах карантину виявлено психологічне посилення загрози як стимулу паніки: відчуття небезпеки, втрати життя свого та своїх рідних та загроза самоізоляції, контрольованої державою; в) паніка виникала у громадян, які уже на початок уведення карантину розуміли, що їхні статки не дозволять тривалий час перебувати у самоізоляції (страх голоду лякав людей більше, ніж коронавірус); г) страх виникав коли до населеного пункту поверталися заробітчани: мешканці самі робили самоізоляцію ще суворішою, знаходили «винного» у ситуації; г) паніку одночасно викликало два стимули: власне пандемія COVID-19 та глобальне уведення карантину як досі невідомого соціально-психологічного явища, що передбачало домашнє насильство, депресії, суїциди тощо); д) втрату здатності індивіда логічно мислити в умовах масової паніки підтвердили спустошення у крамницях туалетного паперу

та гречки, як наслідок безпричинних чуток; е) чутки, щонайменше підтверджені у засобах масової інформації, значуще підсилювали стимул страху; є) стимулом виникнення паніки у людних місцях став вияв нормальних фізіологічних потреб (чхання чи кашляння); ж) виникла ілюзія поінформованості про COVID-19; з) неузгодження між відсотком занепокоєних ситуацією та тими, хто став активніше слідкувати за статистикою як свідоме / підсвідоме приховування своїх психічних станів; и) дисонанс потреби в інформації: «хочу слухати ↔ не можу слухати», що підтверджує загальну нестабільність психічного стану населення; і) загально розуміння сутності поняття «масова паніка» та ідентифікацію цього поняття із нинішньою ситуацією, де реальна загроза є стимулом паніки; ї) пограничний стан між первинним і панічним страхом: підсвідомий захист у вигляді установки на кшталт: «є загроза ↔ я не панікую, але боюся»; й) суперечності у тлумаченнях вказують на загальний нестабільний психічний стан учасників на початку карантинного періоду, коли було проведено анкетування. Виокремлено такі види, названого нами, «панічно-карантинного страху» періоду початку уведення карантину: інтуїтивний, гіперболізований та очевидний страх. Уточнено чотири причини виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки: індивідуально-психологічні, фізіологічні, соціально-ситуаційні, політико-ідеологічні умови. Визначено інший вимір масової паніки, названої нами, «самоізоляційною індивідуально-масовою панікою». Констатовано: якби люди на початку карантину мали можливість збиратися на вулиці, була б масова паніка у її класичному вияві. Паніка виникала вдома, тому люди не контактували фізично, не збиралися у юрби, спілкувалися лише засобами комунікації. Масовий психічний стан громадян в Україні періоду початку карантину можна вважати станом масової паніки різних стадій інтенсивності.

## **Чому проблема масової паніки щодо початку карантину в Україні є актуальною?**

Філософсько-психологічний та емпіричний аналіз життя будь-якої людини дає підстави стверджувати, що наша повсякденність не убезпечена, попри усі убезпечення: так чи інакше виникають ситуації, що загрожують нашому життю. Дорожньо-транспортні пригоди, стихійні та техногенні лиха, війни, напади злочинців, нещасні випадки, хвороби та епідемії – те, що ймовірно зустрінеться на нашому життєвому шляху. Як би ми себе не страхували, передбачити усе неможливо. Правило: «Береженого Бог береже», як підтверджує життєво-історичний досвід, значно зменшує ризик негативних наслідків таких ситуацій, передусім, виникнення масової паніки у надзвичайній ситуації.

На Мюнхенській конференції з безпеки у 2017 р. Білл Гейтс заявив, що згідно із результатами наукових досліджень та прогнозами людство може бути знищене від вірусів, з розрахунку десь 30 млн. осіб. Тому вже зараз ми маємо готуватися до боротьби з вірусами, як до війни, насамперед, досліджувати це питання та проблеми масової паніки<sup>1</sup>. Можна сприймати цю інформацію з точки зору «теорії всесвітньої змови», проте наш науковий інтерес зосереджений на підтвердженні цією інформацією наактуальності психологічного аспекту карантинного періоду – масової паніки довкола цієї проблеми. Питання сутності та психологічних механізмів виникнення, усунення та уникнення масової паніки з причини епідемії у 2020 р. миттєво набуло планетарного масштабу: охопило зацікавленістю від науковців до пересічних громадян. Ще наприкінці минулого століття С. Московічі, узагальнюючи тисячолітні аспекти дослідження у філософії, прозі та поезії, соціології, психології поведінки індивіда стосовно маси, зокрема, про причини виникнення масової паніки, підсумував: «Об’єкт цієї цікавості залишається незмінним»<sup>2</sup>.

**Головне питання:** чи можна масовий психічний стан

<sup>1</sup> Drury J., Novelli D., Stott C. Representing crowd behaviour in emergency planning guidance: ‘mass panic’ or collective resilience? *International Policies, Practices and Discourses*. Volume 1. Issue 1. 2013. Pages 18–37. URL: <https://doi.org/10.1080/21693293.2013.765740> (дата звернення: 29.03.2020).

<sup>2</sup> Московічи С. Наука о массах. *Психология масс: хрестоматия* / ред.-сост.: Райгородский Д. Я. Самара: БАХРАХ-М, 2010. С. 390–397. С. 397.

громадян в Україні періоду початку карантину щодо COVID-19 вважати станом масової паніки?

**Запитання для повторення:**

1. В чому полягає суть вивчення масової паніки?
2. Для чого потрібно вивчати психологічні аспекти масової паніки під час карантинного періоду?

**Тестові запитання:**

1. Оберіть рядок, у якому твердження є правильним:
  - а) повсякденність людини в сучасних умовах не убезпечена від різних ситуацій, що загрожують її життю;
  - б) за результатами наукових досліджень та прогнозами людство не може бути знищене від вірусів, адже вони не несуть загрози життю;
  - в) виникнення масової паніки, особливо під час поширення вірусів, не впливає на стан захворюваності серед людей;
  - г) за дотримання правила «Береженого Бог береже» можна зменшити ризик негативних наслідків різних ситуацій.
2. Вкажіть, в якому році поширилася масова паніка з причини епідемії в Україні?
  - а) наприкінці 2019 року;
  - б) всередині 2020 року;
  - в) на початку 2020 року;
  - г) на початку 2021 року.
3. Вкажіть, хто автор праці «Наука про маси»?
  - а) С. Московічі;
  - б) Ю. Кулінкович;
  - в) А. Маслоу;
  - г) А. Назаретян.

**Методичні вказівки:** для подальшого вивчення сутності та психологічних механізмів виникнення, усунення та уникнення масової паніки з причини епідемії у 2020 році, насамперед, потрібно звернути увагу на актуальність проблеми, яка охопила зацікавленістю не лише науковців, а й пересічних громадян і набула планетарного масштабу.

**Творче завдання:** проаналізуйте одну з праць С. Московічі

та підготуйте за прочитаним презентацію у вигляді характеристики основних положень праці.

### **Хто з науковців досліджував сутність та причини виникнення масової паніки?**

Вивчення психологічних механізмів виникнення та розповсюдження масової паніки є предметом дослідження соціології, педагогіки та психології людини в надзвичайних ситуаціях, результатом чого є підготовка населення та рятувального складу до дій в екстремальних ситуаціях (О. Гуменюк<sup>3</sup>, Ю. Кулінкович<sup>4</sup>, Л. Почебут<sup>5</sup> та ін.). Психологічні характеристики колективної стійкості у надзвичайних ситуаціях на протипагу масовій паніці стали предметом дослідження J. Drury<sup>6</sup>, D. Novelli<sup>7</sup>, C. Stott<sup>8</sup> та ін. Наукові дослідження, спрямовані на ідентифікацію ситуації паніки, характеристики цього стану, насамперед, опис змін психічного стану індивіда у цей момент, здійснені Я. Кальбою<sup>9</sup>, А. Маслоу<sup>10</sup>, Д. Ольшанським<sup>11;12</sup>, В. Яковлєвим<sup>13</sup> та ін. Конкретне розуміння масової паніки як психічної реакції на загрозу катастрофи описане у статті А. Мавсон<sup>14</sup>. Динаміка поведінки людини у контексті масової паніки вивчалася R. Dynes<sup>15</sup>. У книзі «Агресивний натовп, масова паніка, слухи» А. Назаретян окремі підрозділи роботи присвятив питанням індивідуальної та масової паніки, факторам виникнення масової паніки<sup>16</sup>. Однак пандемічна

<sup>3</sup> Кулінкович Ю. Ю., Гуменюк О. В. Факторы и механизмы массовой паники при чрезвычайных ситуациях. *Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета*. 2013. № 2 (171). С. 261–267.

<sup>4</sup> Там само.

<sup>5</sup> Почебут Л. Г. Социальная психология толпы: *монография*. Москва: Печь, 2004. 346 с.

<sup>6</sup> Drury J., Novelli D., Stott C. Representing crowd behaviour in emergency planning guidance: 'mass panic' or collective resilience? *International Policies, Practices and Discourses*. Volume 1. Issue 1. 2013. Pages 18–37. URL: <https://doi.org/10.1080/21693293.2013.765740> (дата звернення: 29.03.2020).

<sup>7</sup> Там само.

<sup>8</sup> Там само.

<sup>9</sup> Кальба Я. С. Психология мас: навчальний посібник. Тернопіль: Богдан, 2012. 208 с.

<sup>10</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 352 с.

<sup>11</sup> Ольшанский Д. В. Основные формы массового поведения. *Массовая паника*. 2001. URL: <https://psyfactor.org/lib/panic.htm> (дата звернення: 28.03.20).

<sup>12</sup> Ольшанский Д. В. Психология масс. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 368 с.

<sup>13</sup> Яковлев В. А. Паника. *Персонализированная психиатрия. Инновационные решения для психических поведенческих расстройств*. URL: <http://www.personpsy.ru/publikacii/nashi%20publikacii%20na%20fejsbuke/lekcii/panika.php> (дата звернення: 28.03.20).

<sup>14</sup> Mawson A. R. Understanding mass panic and other collective responses to threat and disaster. *Psychiatry*. 2005. V. 68(2). P. 95–113. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16247853> (дата звернення: 29.03.2020).

<sup>15</sup> Dynes R. R. Mass Panic and Social Attachment: The Dynamics of Human Behavior. *Contemporary Sociology*, V. 37 (2). 2008. P. 138–139. URL: <https://doi.org/10.1177/009430610803700221> (дата звернення: 03.04.2020).

<sup>16</sup> Назаретян А. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 112 с. URL: <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/11> (дата звернення: 29.03.2020).



ситуація вносить корективи у традиційний вимір психологічної сутності поняття «масова паніка», спонукаючи до вивчення ментальних особливостей цього питання.

**Запитання для повторення:**

1. Хто з відомих людей сьогодення акцентував на підготовці населення та рятувального складу до дій в екстремальних ситуаціях?
2. Як вплинула пандемічна ситуація на вимір психологічної сутності поняття «масова паніка»?

**Тестові запитання:**

1. Вивчення психологічних механізмів виникнення та розповсюдження масової паніки є предметом дослідження...
  - а) соціології, педагогіки та психології людини;
  - б) медицини та психіатрії;
  - в) соціології та психології;
  - г) історії та філософії.
2. Вкажіть, хто автор книги «Агресивний натовп, масова паніка, слухи»?
  - а) Л. Почебут;
  - б) Ю. Кулінкович;
  - в) А. Маслоу;
  - г) А. Назаретян.
3. До вивчення яких особливостей спонукала пандемічна ситуація у традиційному вимірі психологічної сутності поняття «масова паніка»?
  - а) ментальних;
  - б) історичних;
  - в) сучасних;
  - г) традиційних.

**Методичні вказівки:** під час вивчення теми спробуйте дати поточно відповіді на запитання: що є предметом вивчення психологічних механізмів виникнення, розповсюдження масової паніки; хто з науковців досліджував сутність та причини виникнення масової паніки; корективи психологічної сутності поняття «масова паніка» в умовах пандемії?

---

**Творче завдання:** проаналізуйте, в яких ситуаціях може виникати індивідуальна та масова паніка. Розіграйте у групах ситуацію виникнення масової паніки (по 2–3 особи) та визначте способи реагування у кожній ситуації.

**Які методи використано у процесі вказаного дослідження сутності та причин виникнення масової паніки щодо початку карантину в Україні?**

Виклад матеріалу сутності та причин виникнення масової паніки у методичних рекомендаціях щодо початку карантину в Україні має два компоненти:

- теоретичний (порівняльно-узагальнюваний та системний аналіз дотичних наукових джерел з метою зіставлення наукових поглядів сучасних дослідників);
- практичний (аналіз дотичних даних, отриманих у процесі анкетування, з метою узагальнення висновків з досліджуваного питання) стосовно кожного з компонентів аналізованої проблеми: «паніка», «масова паніка», «причини виникнення масової паніки».

Теоретичний компонент матеріалу базований на застосуванні теоретичних методів дослідження: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація. Практичний – емпіричних (анкетування, опитування, обговорення) та статистичних (методи математичної статистики для визначення статистичної значущості результатів).

З метою досягнення дослідницької мети була розроблена та опрацьована на початку уведення карантину у соціальній мережі «Facebook» анкета «Характеристика масової поведінки щодо COVID-19» (анкета електронного формату на платформі docs.google.com (додаток А))<sup>17;18</sup>. Анкету було розроблено з урахуванням методичних рекомендацій Дж. Равена про застосування такого виду методів дослідження<sup>19;20</sup>. Кожне з

<sup>17</sup> Характеристика масової поведінки щодо COVID-19: анкетування (22.03.2020). URL: <https://www.facebook.com/groups/pundlpd/permalink/761832557679785/> (дата звернення: 23.05.20).

<sup>18</sup> Характеристика масової поведінки щодо COVID-19: анкетування (17.04.2020). URL: [https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=653394665503300&id=100024983178837](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=653394665503300&id=100024983178837) (дата звернення: 23.05.20).

<sup>19</sup> Raven, J. Open Dialogue: Education, Educational Research, Ethics and the BPS. *BPS Education Section Review*. 1997. V. 21 (2), P. 3–26.

восьми запитань (дані статі, віку, професії та місця проживання – окремо) передбачало від 4 до 17 варіантів підказок-відповідей, крім однієї відкритої відповіді. Кожне запитання анкети містило висловлення респондентом власної думки («Ваш варіант відповіді»). Принцип позитивної психології було дотримано у процесі складання анкети шляхом подання вже другим питанням анкети формулювання «Після карантину...», щоб зняти психічну напругу у респондентів, налаштовуючи їх на очікування завершення стресового періоду.

Вказане анкетування було спрямоване на з'ясування: зміни способу життєдіяльності у період карантину з приводу коронавірусу; запланованих змін у життєдіяльності, зокрема стосовно способів безпеки здоров'я, після зняття карантину; рівня володіння респондентами докладної інформації про пандемію коронавірусу; індивідуальної реакції (фізіологічної та поведінкової) на стресову ситуацію – оголошення карантину з приводу COVID-19 (*«Як тільки Ви дізналися про небезпеку пандемії коронавірусу, то...»*); розуміння опитуваними сутності поняття «масова паніка» та її ознак; ідентифікації громадянами України ситуації з пандемії коронавірусу з поняттям «масова паніка» тощо.

### **Запитання для повторення:**

1. На що було спрямоване анкетування «Характеристика масової поведінки щодо COVID-19»?
2. Якого психологічного принципу було дотримано у процесі складання анкети? З якою метою?

### **Тестові запитання:**

1. На яких методах дослідження базований теоретичний компонент вказаного дослідження?
  - а) аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, систематизації;
  - б) анкетування, опитування, обговорення;
  - в) методах математичної статистики для визначення статистичної значущості результатів;
  - г) узагальнення, систематизації, опитування, обговорення.

---

<sup>20</sup> Raven, J. The Tragic Illusion: Educational Testing. Winner of World Education Fellowship Best Book of Year Award. Trillium Press. 1991. P. 139.

**Творче завдання:** оберіть (з художньої літератури, кінофільмів, засобів масової інформації тощо) конкретну ситуацію, на основі якої може виникати індивідуальна та масова паніка. Розробіть до цієї ситуації анкету з чіткою та логічною структурою запитань.

---

### **Хто брав участь у дослідженні причин виникнення масової паніки щодо початку карантину в Україні?**

У добровільно-анонімному анкетуванні брали участь 378 учасників-українців віком від 14 до 70 років, з них:

- 115 осіб – віком від 30 до 40 років (30,42 %);
- 86 осіб – віком від 40 до 50 років (22,75 %);
- 80 осіб – віком від 20 до 30 років (21,16 %);
- 38 осіб – віком від 50 до 60 років (10,05 %).

З окремими респондентами (загалом – 112 осіб) після анкетування було проведено обговорення та додаткове опитування через додаток «Messenger». Жінки-респонденти становили більшість – 322 особи (85,19 %), що вказує, на нашу думку, на:

- 1) активність жінок у соціальних мережах;
- 2) материнські / жіночі переживання за стан здоров'я рідних;
- 3) брак стресостійкості та підвищений рівень неврозів у жіночої частини населення України;
- 4) пасивність чоловічої частини населення України;
- 5) прихований стресовий стан у чоловіків, який ми назвали «тимчасовим соціальним ступором» тощо (*примітка:* висновки зроблені шляхом аналізу додаткового опитування респондентів).

Загальний відсоток міських жителів серед респондентів – 335 осіб (88,62 %). На наш погляд, що також підтверджено додатковим опитуванням респондентів, зазначене пояснюється двома причинами: незадовільною роботою Інтернет-мережі у сільській місцевості та початком сільськогосподарських робіт, що співпали з початком карантину в умовах ранньої весни (тобто браком часу на соціальні мережі). Професійний склад учасників анкетування такий:

- викладачі психолого-педагогічних дисциплін університетів – 63 особи (16,67 %);
- учителі закладів загальної середньої освіти – 45 осіб (11,9 %);
- студенти (майбутні практичні психологи) – 37 осіб (9,79 %),
- фахівці сфери економіки та бізнесу – 16 осіб (4,23 %) та ін.

Проте 168 осіб (44,44 %), попри анонімність та добровільність анкетування, не вказали даних лише у одній графі анкети – «професія / місце роботи», що потребує подальшого аналізу. На окремі питання анкети пропонувалося обрати по кілька відповідей, тому сумарна кількість відсотків щодо аналізу відповідей не завжди становила 100 %.

У процесі опрацювання результатів анкетування було застосовано статистичний підхід шляхом системного аналізу отриманого емпіричного матеріалу.

### **Запитання для повторення:**

1. Хто брав участь у добровільно-анонімному анкетуванні щодо масової паніки початку карантину в Україні?
2. Який підхід було застосовано у процесі опрацювання результатів проведеного анкетування?

### **Тестові запитання:**

1. Що стало причиною додаткового опитування респондентів?
  - а) незадовільна робота Інтернет-мережі у сільській місцевості та початок сільськогосподарських робіт в умовах ранньої весни;
  - б) низька активність відвідувань соціальних мереж;
  - в) пасивність, пов'язана з початком карантину в Україні;
  - г) «тимчасовий соціальний ступор» чоловіків та жінок на початку карантину.
3. Який підхід було застосовано у процесі опрацювання результатів анкетування?
  - а) статистичний;
  - б) систематичний;
  - в) якісного дослідження;

г) системний.

### У чому полягає сутність поняття «масова паніка»?

Усе, що найменшим чином загрожує нашому життю та здоров'ю викликає цілком закономірний, природний стан страху (нормальна захисна реакція на ненормальні обставини). У цьому науковці абсолютно одностайні, визначаючи страх, як короткочасний / тривалий емоційний стан / процес, породжуваний реальною / уявною небезпекою (О. Гуменюк<sup>21</sup>, Ю. Кулінкович<sup>22</sup>, О. Покальчук<sup>23</sup>, Н. Потапчук<sup>24</sup>, В. Стасюк<sup>25</sup> та ін.). Проблему для психіки людини складає не так страх, як реакція на нього, адже «страх – це і є сигнал, команда до індивідуального або колективного захисту, оскільки головна мета, що стоїть перед людиною, – залишитися живою, продовжити своє існування» (О. Гуменюк, Ю. Кулінкович<sup>26</sup>). Тобто важливим є не стільки стан страху, як захисна реакція організму, скільки час, спосіб, засоби та результати його переборення та недопущення переходу первинного страху у безконтрольний – панічний.

У сучасній психології прийнято розрізняти масову та індивідуальну паніку (О. Гуменюк, Ю. Кулінкович<sup>27</sup>, А. Назаретян<sup>28</sup> та ін.). Те, що притаманне у стані паніки індивідуально, набуває масового характеру:

- стан жаху з різким ослабленням вольового

<sup>21</sup> Кулінкович Ю. Ю., Гуменюк О. В. Факторы и механизмы массовой паники при чрезвычайных ситуациях. *Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета*. 2013. № 2 (171). С. 261–267. С. 261.

<sup>22</sup> Там само.

<sup>23</sup> Покальчук О. Коронапсихоз. С. 2. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol19/Potapchuk.PDF> (дата звернення: 29.03.20).

<sup>24</sup> Потапчук Н. Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних ситуаціях та особливості її подолання. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2006. Вип. 19. С. 131–140. С. 134.

<sup>25</sup> Стасюк В. В. Загальні аспекти виникнення, протікання, запобігання паніки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. № 4 (23). С. 248–251. С. 249.

<sup>26</sup> Кулінкович Ю. Ю., Гуменюк О. В. Факторы и механизмы массовой паники при чрезвычайных ситуациях. *Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета*. 2013. № 2 (171). С. 261–267. С. 261.

<sup>27</sup> Кулінкович Ю. Ю., Гуменюк О. В. Факторы и механизмы массовой паники при чрезвычайных ситуациях. *Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета*. 2013. № 2 (171). С. 261–267. С. 262.

<sup>28</sup> Назаретян А. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 112 с. С. 35. URL: <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/11> (дата звернення: 29.03.2020).

самоконтролю індивіда<sup>29</sup>;

- гострий страх, нестримне і неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації; сильний жах – безмежний страх, який опановує індивіда (В. Яковлєв)<sup>30</sup>;
- емоційний стан, що виникає, як наслідок або дефіциту, або надлишку інформації про якусь незрозумілу ситуацію, що лякає та спричинює імпульсивні дії особи (Д. Ольшанський)<sup>31</sup>.

При цьому, приміром, жах і ступор – наслідкові, вторинні явища, у порівнянні зі страхом; «еволюційно примітивні потреби, прямо чи опосередковано пов'язані із фізичним самозбереженням, що придушують потреби, пов'язані із особистісною самооцінкою» (А. Назаретян)<sup>32</sup>.

Значущість становить психологічний механізм переходу індивідуальної паніки у масову, адже, з точки зору етимології, термін «паніка» – грец. *panikon* – передбачає масовий характер явища: раптове, миттєво поширюване безумство стада, що кидається у прірву, вогонь, воду без видимої причини – реакція на гнів грецького бога Пана, покровителя пастухів, пасовищ і стад<sup>33</sup>.

Отже, аналіз тлумачень поняття «паніка» (О. Гуменюк<sup>34</sup>, Ю. Кулінкович<sup>35</sup>, Д. Ольшанський<sup>36;37</sup>, О. Покальчук<sup>38</sup>, Н. Потапчук<sup>39</sup>, В. Стасюк<sup>40</sup> та ін.) та емпіричного матеріалу дозволяє нам стверджувати, що панічний стан (безконтрольний страх), паніка – страх, сум'яття, стан жаху, що наростає, коли

<sup>29</sup> Кулінкович Ю. Ю., Гуменюк О. В. Фактори и механизмы массовой паники при чрезвычайных ситуациях. *Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета*. 2013. № 2 (171). С. 261–267. С. 263.

<sup>30</sup> Яковлев В. А. Паника. *Персонализована психіатрія. Інноваційні рішення для психічних поведінкових розстройств*. URL: <http://www.personpsy.ru/publikacii/nashi%20publikacii%20na%20fejsbuke/lektcii/panika.php> (дата звернення: 28.03.20).

<sup>31</sup> Ольшанский Д. В. Основные формы массового поведения. *Массовая паника*. 2001. URL: <https://psyfactor.org/lib/panic.htm> (дата звернення: 28.03.20)

<sup>32</sup> Назаретян А. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 112 с. С. 37. URL: <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/11> (дата звернення: 29.03.2020).

<sup>33</sup> Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / під ред.: В. Шапара. Харків: Прапор, 2009. 672 с. С. 312.

<sup>34</sup> Кулінкович Ю. Ю., Гуменюк О. В. Факторы и механизмы массовой паники при чрезвычайных ситуациях. *Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета*. 2013. № 2 (171). С. 261–267. С. 261.

<sup>35</sup> Там само.

<sup>36</sup> Ольшанский Д. В. Основные формы массового поведения. *Массовая паника*. 2001. URL: <https://psyfactor.org/lib/panic.htm> (дата звернення: 28.03.20).

<sup>37</sup> Ольшанский Д. В. Психология масс. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 368 с.

<sup>38</sup> Покальчук О. Коронапсихоз. С. 2. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol19/Potapchuk.PDF> (дата звернення: 29.03.20).

<sup>39</sup> Потапчук Н. Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних ситуаціях та особливості її подолання. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2006. Вип. 19. С. 131–140. С. 134.

<sup>40</sup> Стасюк В. В. Загальні аспекти виникнення, протікання, запобігання паніки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №. 4 (23). С. 248–251. С. 249.

реальна загроза (пандемії COVID-19 в умовах самоізоляції) стала неминучою загрозою, а уявна небезпека наслідків та розвитку подій пандемії набуває у свідомості людини масштабності реальної небезпеки, що різко ослаблює, блокує здатність раціонально оцінити стан загрози від хвороби та мобілізувати свій внутрішній і зовнішній потенціал, вольовий самоконтроль для індивідуального / групового / масового протистояння цій небезпеці. Узагальнено таку ситуацію (кризову, критичну, екстремальну, надзвичайну тощо) будемо надалі називати «стресовою ситуацією», розуміючи її гостро-емоційну суть у контексті масової паніки, адже стрес – захисна фізіологічна реакція як відповідь на несприятливий чинник, насамперед психічний<sup>41</sup>. Цілком очевидно, що зовнішня стресова ситуація для людини, яка страждає неврозами, набагато небезпечніша: «У теорії неврозів вельми необхідне розуміння як природи відчуття небезпеки, так і реакції організму на це відчуття» (А. Маслоу)<sup>42</sup>.

#### **Запитання для повторення:**

1. У чому сутність страху?
2. Які види паніки розрізняють у сучасній психології?
3. Чим небезпечні зовнішні стресові ситуації для людей, які страждають неврозами?

#### **Тестові запитання:**

1. Що складає основну проблему для психіки людини?
  - а) реакція на стрес;
  - б) стан страху;
  - в) уявна небезпека;
  - г) несприятливі чинники.
2. Скільки видів паніки розрізняють у сучасній психології?
  - а) 2;
  - б) 4;
  - в) 3;
  - г) 5.
3. Оберіть правильну відповідь. Масова паніка – це...
  - а) раптове миттєво поширюване безумство стада, що кидається у прірву, вогонь, воду без видимої причини;

<sup>41</sup> Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / під ред.: В. Шапара. Харків: Прапор, 2009. 672 с. С. 530.

<sup>42</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 352 с. С. 134.



- б) нормальна реакція на ненормальні обставини;
- в) захисна фізіологічна реакція на несприятливий чинник;
- +г) наслідкове, вторинне явище, у порівнянні зі страхом.

**Методичні вказівки:** зверніть увагу на причини виникнення масової паніки.

---

### **Який зв'язок між масовою панікою та невротичними страхами?**

Виходячи із тверджень А. Маслоу<sup>43</sup>, А. Назаретяна<sup>44</sup>, Д. Ольшанського<sup>45;46</sup>, В. Яковлева<sup>47</sup> та ін., робимо закономірний висновок, що панічні стани у випадку сучасної пандемії, переважно, актуалізували невротичні страхи, які фактично не мали жодного стосунку до очевидної, реальної небезпеки хвороби, а були лише ознаками внутрішнього психічного неблагополуччя окремих людей, насамперед, неврозу. Саме тому А. Маслоу наголошував, що дослідники мають визначати ситуацію загрози не лише з точки зору базових потреб, а «також з точки зору індивідуальних особливостей організму, який зіткнувся з певною проблемою»<sup>48</sup>. Важливо вивчити та обернути травмувальну ситуацію належним чином на повчальну, яка врешті зробить індивіда психічно сильнішим<sup>49</sup>. Зазначене також потребує окремих досліджень у сучасних умовах.

Водночас «... навіювання чи вплив – це у колективному розумінні те, що в індивідуальному розумінні є неврозом. Обидва передбачають: 1) відхід від логічного мислення, навіть його уникнення, і надання переваги алогічному мисленню; 2) розкол раціонального та ірраціонального у людині, його внутрішньому і зовнішньому житті. І у першому, і у другому випадках спостерігається втрата зв'язку з реальністю і втрата віри в себе»

<sup>43</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 352 с.

<sup>44</sup> Назаретян А. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 112 с. С. 36. URL: <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/11> (дата звернення: 29.03.2020).

<sup>45</sup> Ольшанский Д. В. Основные формы массового поведения. *Массовая паника*. 2001. URL: <https://psyfactor.org/lib/panic.htm> (дата звернення: 28.03.20).

<sup>46</sup> Ольшанский Д. В. Психология масс. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 368 с.

<sup>47</sup> Яковлев В. А. Паника. *Персонализированная психиатрия. Инновационные решения для психических поведенческих расстройств*. URL: <http://www.personpsy.ru/publikacii/nashi%20publikacii%20na%20fejsbuke/lektcii/panika.php> (дата звернення: 28.03.20).

<sup>48</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 352 с. С. 134.

<sup>49</sup> Там само.

(С. Московічі)<sup>50</sup>. Однак, вплив має соціальний характер, а невроз – асоціальний, тому замикає та повертає індивіда на собі / себе, своїх проблемах<sup>51</sup>. Те, з чим однозначно треба рахуватися – це «колективне божевілля», яке має зовсім іншу природу, ніж «індивідуальне божевілля». Отже, не можна необдуманно виводити одне з іншого<sup>52</sup>, адже перше виникає внаслідок надлишку соціабельності, коли індивід вростає у соціальне тіло (тому Т. Лебон помістив навіювання у центр психології мас), а друге – результатом нездатності існувати разом з іншими й знаходити у спільному житті необхідні компроміси (тому З. Фрейд помістив невроз у серцевину психології індивіда)<sup>53</sup>.

Попри те, що індивідуальна паніка може бути викликана й очевидною загрозою, «...вирішальним чинником паніки дійсно майже завжди стає психічний стан суб'єкта...», адже «...жодна зовнішня небезпека сама собою недостатня для виникнення паніки» (А. Назаретян)<sup>54</sup>. «Картина загрози щодо будь-якого організму не буде повною, доки ми не дізнаємося, до чого веде відчуття загрози, до яких дій воно спонукає індивіда і як організм реагує на загрозу <...>, концепція загрози містить феномени, які не належать ні до категорії конфлікту, ні до категорії фрустрації у типовому розумінні цих слів» (А. Маслоу)<sup>55</sup>. Значущості також набуває наявність індивідуальної схильності до паніки у, так званих, панікерів (В. Яковлев)<sup>56</sup>.

Людам притаманне почуття страху як антропологічна константа, поряд із соціальною агресією «...предмети та джерела страху історично змінюються, але їхня питома вага в емоційній палітрі суспільних настроїв залишається більш-менш незмінною»<sup>57</sup>. Такий коментар А. Назаретяна<sup>58</sup> був зроблений, як висновок із праць німецького психолога А. Гуггенбюля-Крейга. Ми ж знаходимо підтвердження зазначеного у працях К. Юнга

<sup>50</sup> Московичи С. Наука о массах. *Психология масс: хрестоматия* / ред.-сост.: Райгородский Д. Я. Самара: БАХРАХ-М, 2010. С. 390–397. С. 396.

<sup>51</sup> Там само.

<sup>52</sup> Там само.

<sup>53</sup> Московичи С. Наука о массах. *Психология масс: хрестоматия* / ред.-сост.: Райгородский Д. Я. Самара: БАХРАХ-М, 2010. С. 390–397. С. 397.

<sup>54</sup> Назаретян А. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 112 с. С. 36. URL: <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/11> (дата звернення: 29.03.2020).

<sup>55</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 352 с.

<sup>56</sup> Яковлев В. А. Паника. *Персонализованная психиатрия. Инновационные решения для психических поведенческих расстройств*. URL: <http://www.personpsy.ru/publikacii/nashi%20publikacii%20na%20fejsbuke/lekcii/panika.php> (дата звернення: 28.03.20).

<sup>57</sup> Назаретян А. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 112 с. С. 36. URL: <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/11> (дата звернення: 29.03.2020).

<sup>58</sup> Там само.

про колективне підсвідоме<sup>59</sup>.

Характеризуючи поняття «індивідуальна паніка», В. Яковлев<sup>60</sup> концентрує увагу на конкретно визначеному випадку – несвідомому страхові в передчутті невідомої небезпеки (приміром, страх людини, яка заблукала в горах) та свідомому страхові, викликаному уявною причиною (наприклад, прийняття людиною шурхоту листя за шум кроків в очікуванні небезпеки, що спонукає втечу, тобто перебільшення значущості стресової ситуації та причини її виникнення; або ж реальний страх від зустрічі з хижаком).

Таким чином, у стресових ситуаціях реакція на страх є стимулом до подальших реакцій людини: гальмування чи збудження нервової системи. Рівень такої реакції нервової системи визначає рівень та інтенсивність виникнення паніки. Значущість перебігу цього процесу визначає також підсилення чи гальмування реакції дією зовнішніх чинників-стимулів. Таким стимулом, що продукує страх, є загроза, насамперед, життю у вигляді неминучості смерті з приводу хвороби: «Коли ми вже не можемо впоратися із ситуацією, коли світ уявляється нам занадто великим, коли ми перестаємо відчувати себе господарями своєї долі, коли ми втрачаємо контроль над світом або над собою, ми можемо чітко говорити про відчуття загрози»<sup>61</sup>. Водночас А. Маслоу до найгостріших виявів загрози (прямої депривації) зараховує ізоляцію, поряд із приниженням, неприйняттям, втратою престижу чи сили тощо<sup>62</sup>.

Отже, маємо в умовах карантину психологічне посилення загрози:

- відчуття небезпеки, втрати власного життя та своїх рідних;
- загроза самоізоляції, контрольованої державою, яка, передбачаємо, буде докладно проаналізована науковцями.

### **Запитання для повторення:**

#### **1. Що передбачає механізм навіювання?**

<sup>59</sup> Юнг К.-Г. Архаичный человек. Проблемы души нашего времени / пер. с нем. А. Боковинова. Москва: Академический Проект, 2007. С. 142–165.

<sup>60</sup> Яковлев В. А. Паника. *Персонализована психіатрія. Інноваційні рішення для психічних поведінкових розстройств*. URL: <http://www.personpsy.ru/publikacii/nashi%20publikacii%20na%20fejsbuke/lektcii/panika.php> (дата звернення: 28.03.20).

<sup>61</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 352 с. С. 135.

<sup>62</sup> Там само.

2. Що визначає рівень та інтенсивність виникнення паніки?
3. Чим характеризується психологічне посилення загрози в умовах карантину?

**Тестові запитання:**

1. Що передбачають механізми навіювання та впливу?
  - а) відхід від логічного мислення, розкол раціонального та ірраціонального у людині;
  - б) відхід від логічного мислення;
  - в) розкол раціонального та ірраціонального у людині;
  - г) надання переваги алогічному мисленню.
2. Оберіть правильну відповідь. Невроз – це...?
  - а) результат нездатності існувати разом з іншими й знаходити у спільному житті необхідні компроміси;
  - б) наслідок вростання індивіда у соціальне тіло;
  - в) результат існування разом з іншими і знаходження необхідних компромісів;
  - г) наявність схильності до паніки.
3. Продовжте речення. Психологічне посилення загрози спостерігається в результаті...
  - а) відчуття небезпеки, загрози самоізоляції, контрольованої державою;
  - б) відчуття небезпеки, втрати власного життя та своїх рідних;
  - в) загрози самоізоляції;
  - г) недостатньої кількості інформації щодо карантину.

**Методичні вказівки:** під час вивчення теми зверніть увагу на вплив масової паніки на психічне благополуччя людей. Зосередження уваги потребує питання навіювання (впливу) та проявів невротичного характеру.

**Творче завдання:** знайдіть та проаналізуйте уривки з фільмів (мультфільмів), де чітко проглядається психологічне посилення загрози.

---

## **Чим характеризуються індивідуально-психологічні та фізіологічні умови виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки?**

Узагальнено у наукових джерелах (О. Гуменюк, Ю. Кулінкович<sup>63</sup>, А. Назаретян<sup>64</sup>, Д. Ольшанський<sup>65;66</sup>, Н. Потапчук<sup>67</sup>, В. Яковлев<sup>68</sup> та ін.) схарактеризовані чотири причини виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки:

- 1) соціальні або ситуаційні умови;
- 2) фізіологічні умови;
- 3) психологічні (загальнопсихологічні) умови;
- 4) ідеологічні або політико-психологічні (соціально-психологічні) умови.

Зважаючи на здійснену нами характеристику сутності поняття «масова паніка», значущість виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову, першою серед причин її виникнення визначаємо психологічні умови та уточнюємо вказані вище умови таким чином:

- 1) індивідуально-психологічні;
- 2) фізіологічні;
- 3) соціально-ситуаційні;
- 4) політично-ідеологічні умови.

### **Індивідуально-психологічні умови виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову:**

- надмірне психічне збудження, емоційність, переляк;
- раптовість події;
- крайнє здивування;
- нестійкість до небезпеки;
- високий рівень тривожності, неврівноваженість;
- психічних пізнавальних процесів;
- соматичні захворювання та психічні травми тощо, що також викликані недостатністю інформації про

<sup>63</sup> Кулінкович Ю. Ю., Гуменюк О. В. Фактори и механизмы массовой паники при чрезвычайных ситуациях. *Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета*. 2013. № 2 (171). С. 261–267. С. 263.

<sup>64</sup> Назаретян А. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 112 с. С. 37–40. URL: <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/11> (дата звернення: 29.03.2020).

<sup>65</sup> Ольшанский Д. В. Основные формы массового поведения. *Массовая паника*. 2001. URL: <https://psyfactor.org/lib/panic.htm> (дата звернення: 28.03.20).

<sup>66</sup> Ольшанский Д. В. Психология масс. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 368 с.

<sup>67</sup> Потапчук Н. Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних ситуаціях та особливості її подолання. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2006. Вип. 19. С. 131–140. С. 134.

<sup>68</sup> Яковлев В. А. Паника. *Персонализованный психиатрия. Инновационные решения для психических поведенческих расстройств*. URL: <http://www.personpsy.ru/publikacii/nashi%20publikacii%20na%20fejsbuke/lektcii/panika.php> (дата звернення: 28.03.20).

ймовірну небезпеку та шляхи її уникнення.

У науковій публікації О. Покальчук називає найвразливішими до масової паніки людей зі слабким «Его»: «...чим людина більший як на теперішній час «активіст», тим нестійкіша його психіка, тим менше він хоче залишатися наодинці з самим собою. Група дозволяє спільне збільшення тривожності, виникнення загальних «страхів» аж до неврозів, і драматичне колективне їх переживання»<sup>69</sup>.

**Фізіологічні умови виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову** послаблюють людей фізично і психічно, знижуючи їхню здатність швидко і правильно оцінити стан справи, роблять їх сприйнятливими до емоційного зараження: (

- втома;
- хронічне недосипання;
- алкогольне або наркотичне сп'яніння;
- нераціональне харчування;
- голод тощо.

Ситуація щодо коронавірусу показала, що українське населення, почасти, якраз заспокоювало себе алкоголем, розповсюджуючи чутки, що саме спиртне є засобом убезпечення від хвороби. Ментальний аспект такої реакції підтверджується анекдотом: у стресовій ситуації американець іде до психолога, японець – у нірвану, українець із пляшкою алкоголю – до сусіда. Більш того, аби не вважатися алкоголіком, наші співвітчизники влаштовували дистанційне тестування, спільно розпиваючи спиртне для заспокоєння. Найбільше паніка виникала у громадян, які уже на початок уведення карантину оцінювали свої фінансові можливості і розуміли, що їхні статки не дозволять тривалий час перебувати у самоізоляції: страх голоду з причини неспроможності вийти на роботу лякав людей більше, ніж коронавірус і провокував паніку.

### **Запитання для повторення:**

1. Які причини виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки?
2. Чим характеризуються індивідуально-психологічні умови

<sup>69</sup>

Покальчук О.

Коронапсихоз.

С. 3.

URL:

<https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol19/Potapchuk.PDF> (дата звернення: 29.03.20).

виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову?

3. Які особливості перебігу фізіологічних умов виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову?

**Тестові запитання:**

1. Оберіть рядок, у якому правильно вказані причини виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки:

- а) соціальні або ситуаційні, фізіологічні, психологічні, ідеологічні або політико-психологічні умови;
- б) соціальні, психологічні та політико-психологічні умови;
- в) ситуаційні, фізіологічні та ідеологічні умови;
- г) психологічні, ідеологічні або політико-психологічні умови.

2. Оберіть правильну відповідь. Ознакою яких умов є надмірне психічне збудження, емоційність, раптовість подій, крайнє здивування, високий рівень тривожності:

- а) індивідуально-психологічних;
- б) фізіологічних;
- в) соціально-ситуативних;
- г) політично-ідеологічних?

3. Продовжте речення. Фізіологічні умови виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову...

- а) послаблюють людей фізично і психічно та супроводжуються втомою, хронічним недосипанням, алкогольним сп'янінням, нераціональним харчуванням;
- б) супроводжуються надмірним психічним збудженням, емоційністю, переляком, високим рівнем тривожності та невірноваженістю;
- в) супроводжуються соматичними захворюваннями та психічними травмами, викликаними недостатньою кількістю інформації про шляхи уникнення небезпеки;
- г) фізично послаблюють людей, адже супроводжуються нераціональним харчуванням або голодом.

**Методичні вказівки:** під час вивчення теми зверніть увагу на причини виникнення та інтенсивність перебігу масової паніки. Зосередження уваги потребує питання реакції українського населення на ситуацію щодо коронавірусу.

**Творче завдання:** опишіть та обговоріть у групі можливі способи реагування на ситуацію щодо коронавірусу.

---

**Чим характеризуються соціально-ситуаційні умови виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки?**

**Соціально-ситуаційні умови виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову:**

- напруженість у суспільстві, викликана природними, економічними чи політичними проблемами (повінь, землетрус, державний переворот, інфляція, війна тощо; у нашому випадку – епідемія);
- інтенсивність та специфіка дії подразника, що викликав стресову ситуацію;
- раптовість, несподіванка виникнення ситуації.

У період загострення стресової ситуації люди стають особливо сприйнятливими до будь-якої інформації, що лякає, або про яку бракує інформації, особливо, за обставин, передбачуваних аналогічних ознак ймовірної суспільної трагедії, яка бувала й раніше.

Нинішню ситуацію порівнюють з історичними подіями пандемій чуми, холери, тифу, іспанки тощо, відшукуючи спільні ознаки трагічних подій. У періоди загальної напруженості паніка може виникнути, фактично, «з нічого». Так, у перші тижні карантину достатньо було заявити про те, що до містечка повернулися заробітчани, як мешканці самі робили свою самоізоляцію ще суворішою (українці обмежували вихід з дому). Ускладнювало ситуацію виникнення панічних станів, насамперед, індивідуального характеру, загальна економічна та політична нестабільність в Україні: військові дії на сході країни, політичні конфлікти, безробіття тощо.

Фактом також стало те, що паніку викликало два одночасних стимули:

1) пандемія COVID-19, підсилена загальновідомою інформацією про результати попередніх пандемій в історії людства;

2) глобальне введення карантину – невідоме досі соціально-



психологічне явище, що передбачало ймовірність збільшення негативних психологічних наслідків: домашнього насильства, розлучень, депресій, суїцидів тощо.

У будь-якому разі, для виникнення паніки необхідна дія стимулу, що шокує, вирізняється чимось незвичайним. Найефективнішими є звукові (сирена, гул тощо), візуальні (хвиля цунамі, пожежа тощо) сигнали та чутки. Щодо останнього (чуток), то В. Стасюк наводить історичний приклад штучного створення голоду через чутки про його виникнення, що призвело до спустошення прилавків та комор у 1917 р., попри те, що то був один із найурожайніших років<sup>70</sup>. У нашому випадку, розповсюджені безпричинні чутки спустошили у крамницях планети туалетний папір, гречку чи інші крупи, попри необґрунтованість необхідності їх придбання для самоізоляції, підтверджуючи втрату здатності індивіда логічно мислити в умовах масової паніки.

Будь-які чутки набувають значущості за найменшого підтвердження у засобах масової інформації. Саме засоби масової інформації незначним повідомленням підтверджують чутки, підсилюючи стимул страху. Інформація у ЗМІ породжує інші чутки, по-новому інтерпретуючи вже відому інформацію. Так, українські громадяни переосмислювали інформацію про масові захворювання вірусною пневмонією у грудні 2019 р. у Тернопільській обл., трактуючи її у чутках коронавірусною. Оскільки психіка людини налаштована на породження страхів (це слугує і захисною функцією психіки), така схильність до виникнення панічного стану, як загострення стану страху залежить від індивідуальної віри у страх, який має конкретні образи, уявлювальні та «прикрашені» нашою психікою. Діє класичне правило, сформульоване З. Фрейдом: «...маси ніколи не знали жаги істини. Вони потребують ілюзій, без яких вони не можуть жити»<sup>71</sup>.

Вербальне анонсування стимулу залякування (викликом, вигуком тощо) може безпосередньо викликати реакцію страху й паніки навіть до його появи. Історичним прикладом зазначеного називають усталений страх у солдатів під час Першої світової

<sup>70</sup> Стасюк В. В. Загальні аспекти виникнення, протікання, запобігання паніки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. № 4 (23). С. 248–251. С. 249.

<sup>71</sup> Фрейд З. *Психология масс и анализ человеческого Я. Психологические этюды* / пер. с нем.; сост. Д. И. Донской, В. Ф. Круглинский. Минск: Попурри, 2007. С. 422–480. С. 430.

війни з приводу застосування німцями отруйних, досі невикористовуваних, газів, що з часом, у результаті безпосереднього споглядання за наслідками дії такої зброї, одна лиш згадка та незначний виклик «Гази!» призводили до втечі цілих батальйонів (В. Стасюк)<sup>72</sup>. У нашому випадку, легке чхання чи кашляння у людному місці, навіть за дотримання дистанції, викликало переляк в оточуючих, попри те, що коронавірусна хвороба характеризувалася браком нежиті, а поодинокі чхання й кашляння – нормальна фізіологічна потреба. Людина, яка ж на ранніх стадіях уведення карантину у присутності інших виявляла таку потребу, однозначно була осуджена мінімум поглядами присутніх та негайним дистанціонуванням інших. З одного боку, така реакція може бути сприйнятою, як ознака турботи про безпеку свого здоров'я. З іншого боку, почасти зазначене стимулювало ненависть до особи, яка кашляє. У період пандемії констатовано вияв ненависті до окремих не лише людей, які захворіли, а навіть країн, насамперед, Китаю. На першому етапові уведення карантину в Україні термін «заробітчанин» став синонімом поняття «винний у розповсюдженні хвороби», констатуючи як очевидну, так і упереджену причину такого ставлення. Кожен із зазначених виявів надактивного обговорення у соціальних мережах, загострював та нагнітав паніку. Таким чином, намагалися «знайти конкретного винного» у ситуації. Нам імпонує з цього приводу формулювання думки-підтвердження О. Покальчука: «Негативне мислення, що переважає в Інтернеті, безумовно сприяє ментальному інфікуванню»<sup>73</sup>.

### **Запитання для повторення:**

1. З якими історичним подіями порівнюють нинішню ситуацію щодо виникнення масової паніки карантинного періоду?
2. Що слугує стимулом для виникнення масової паніки?
3. Яку роль відіграли ЗМІ під час масової паніки щодо початку карантину в Україні?

### **Тестові запитання:**

<sup>72</sup> Стасюк В. В. Загальні аспекти виникнення, протікання, запобігання паніки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №. 4 (23). С. 248–251. С. 250.

<sup>73</sup> Покальчук О. Коронапсихоз. С. 2. URL:

<https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol19/Potapchuk.PDF> (дата звернення: 29.03.20).

1. Оберіть рядок, у якому правильно вказані соціально-ситуаційні умови виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову.

- а) напруженість у суспільстві, інтенсивність та специфіка дії подразника, що викликав стресову ситуацію, раптовість ситуації;
- б) напруженість у суспільстві, викликана природними, економічними чи політичними проблемами;
- в) інтенсивність та специфіка дії подразника, що викликав стресову ситуацію;
- г) раптовість, несподіванка виникнення ситуації.

2. Що стало причиною одночасного виникнення паніки:

- а) пандемія COVID-19, глобальне введення карантину;
- б) пандемія COVID-19, підсилена загальновідомою інформацією про результати попередніх пандемій в історії людства;
- в) глобальне введення карантину;
- г) соціально-психологічне явище, що передбачало ймовірність збільшення негативних психологічних наслідків?

**Методичні вказівки:** під час вивчення теми зверніть увагу на характеристику соціально-ситуаційних умов виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову; стимули, що її викликали. Зосередження уваги потребує питання впливу ЗМІ на психічний, фізіологічний стан людини.

**Творче завдання:** проаналізуйте, обговоріть у групі (у соціальних мережах): які чинники сприяють ментальному інфікуванню будь-якою хворобою?

**Які результати дослідження соціально-ситуаційних умов виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки щодо початку карантину в Україні?**

Так, на запитання: «*Чи знаєте Ви докладно інформацію про пандемію коронавірусу, а саме:...?*» значущий відсоток

респондентів відповіли, що знають способи зараження (94,44 %), симптоми захворювання (90,48 %), засоби убезпечення (88,62 %), ймовірність ускладнень захворювання (64,02 %). Знали загалом сутність поняття «вірус» 56,08 % анкетованих, однак уже різницю між поняттями «вірус», «інфекція», «бактерія» знали лише 48,94 % анкетовуваних. Але про існування інших вірусів у своєму організмові, точний перелік перенесених вірусних захворювань, точний перелік наявних противірусних щеплень знало менше 35 % респондентів (рис. 1).



**Рис. 1. Володіння респондентами докладною інформацією щодо пандемії коронавірусу**

Отже, про COVID-19 респонденти інформовані краще, ніж про стан свого організму щодо готовності до цієї хвороби. Водночас 25,93 % учасників анкетування, як тільки дізналися про небезпеку пандемії коронавірусу, стали дзвонити кілька разів на день до рідні. Хоча лише по 10,05 % респондентів відчували підвищення тиску та температури, 19,84 % – відчували стан панічної атаки, але занепокоєння відчували 59,47 % опитуваних. Однак, як показало додаткове опитування, такий високий рівень обізнаності про COVID-19 – значно перебільшений. Тобто у респондентів виникла ілюзія поінформованості. Натомість, стали слідкувати за усіма новинами у ЗМІ про хворобу – 75 % учасників анкетування (рис. 2).



**Рис. 2. Індивідуальна реакція (фізіологічна та поведінкова) на стресову ситуацію – оголошення карантину з приводу COVID-19**

Отож, бачимо неузгодження між відсотком занепокоєних та тими, хто став активніше слідувати за статистикою: виникає сумнів стосовно «спокійного» перегляду інформації про збільшення кількості хворих на планеті та в Україні, що свідчить, передусім, про свідоме / підсвідоме приховування своїх психічних станів.

З одного боку, найголовнішими ознаками масової паніки респонденти називали:

- загальний стресовий стан у людей, погіршення їхнього психічного стану (78,57 %);
- засилля інформації у соцмережах про коронавірус (63,76 %);
- тривожні дзвінки від рідних і знайомих щодо ситуації із коронавірусом (40,74 %) тощо (рис. 3).



**Рис. 3. Розуміння опитуваними сутності поняття ознак масової паніки з приводу COVID-19**

З іншого боку, ідентифікуючи ситуацію із пандемією

коронавірусу з поняттям «масова паніка», 9 % опитуваних назвали ці обставини «всесвітньою змовою», 26,19 % – ситуацією масової паніки, а 69,58 % – реальною загрозою.

Отже, респонденти у попередніх відповідях 75 %-во зазначили, що стали слідкувати за усіма новинами про хворобу, але 63,76 % поскаржилися на засилля інформації у соцмережах щодо коронавірусу. Тобто, констатуємо дисонанс потреби в інформації: «хочу слухати ↔ не можу слухати», що підтвердило загальну нестабільність психічного стану населення.



#### **Рис. 4. Ідентифікація опитуваними ситуації пандемії коронавірусу з поняттям «масова паніка»**

Зауважимо, що ми зумисне вдалися до уживання в анкеті словосполучення «масова паніка» лише у 6-ому з 8-ми запитань, щоб неупереджено визначити у попередніх питаннях характеристику поведінки в умовах коронавірусу.

У відповідь на останнє, відкрите, питання анкети – тлумачення поняттю «масова паніка» (без варіантів вибору) – ми отримали значущу кількість розгорнутих формулювань, що в узагальненні були зафіксовані кількома сторінками тексту. Лише 5,03% респондентів не дали відповіді. Врахуємо, що 38,36 % респондентів становили професіонали (викладачі, вчителі та студенти психологічних факультетів), які могли дати книжкове тлумачення вказаному поняттю. Тому ми наукову увагу звернули на пересічні трактування поняття. Найпопулярнішими стали такі формулювання поняття «масова паніка»: «те, що відбувається зараз», «реакція суспільства щодо високої вірогідності небезпеки життю і усвідомлення невідповідності національної системи охорони здоров'я до загрози епідемії», «дуже страшно», «загальний психоз», «загальний стресовий стан людей та

погіршення їхнього психічного стану», «надмірне занепокоєння, страх», «закупівля у великих обсягах продуктів харчування, навіть якщо вони не вкрай необхідні», «закупка засобів гігієни, лікарських засобів», «агресія людей», «тривожний стан в усіх жителів планети», «жахи в соціальних мережах», «закупівля гречки і туалетного паперу», «виклик швидкої за найменшої необхідності», «знаходження симптомів хвороби у себе, навіть, якщо їх не існує», «брак логічного мислення», «страх за життя», «брак людяності один до одного», «істерія», «те, що практично усюди на телевізійних каналах протягом дня показують новини, які стосуються лише цієї події», «переважання емоцій над розумом», «стан афекту, коли скуповують гречку» тощо.

Як бачимо, загалом громадяни розуміють сутність поняття «масова паніка». Проте, виявлено неузгодженості:

- по-перше, згідно із попередніми даними (рис. 3) лише 26,19 % опитуваних вважають реакцію людей на стан уведення карантину масовою панікою, а 69,58 % – лише загрозою, проте у характеристиці поняття «масова паніка» понад 75 % опитуваних вказували нинішні обставини карантину;
- по-друге, вибір формулювання «ситуація із пандемією коронавірусу – реальна загроза!» (у 69,58 %) є ідентифікацією ситуації із масовою панікою, адже ключовою причиною виникнення цього є реальна загроза як стимул.

Такі неузгодженості розглядаємо як підсвідомий захист у вигляді установки на кшталт: «є загроза ↔ я не панікую, але боюся»: пограничний стан між первинним і панічним страхом. Тим паче, що ключовими термінами у описі поняття «масова паніка» опитуваними було використані такі: загроза, небезпека, страх, психоз, стрес, істерія, агресія, жах тощо.

Таким чином, суперечності у тлумаченнях вказують на загальний нестабільний психічний стан учасників на початку карантинного періоду, коли було проведено анкетування.

### **Запитання для повторення:**

1. Які є найголовніші ознаки масової паніки, названі респондентами?
2. Схарактеризуйте результати дослідження соціально-

ситуаційних умов виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки щодо початку карантину в Україні?

3. Що вказує на загальний нестабільний психічний стан учасників на початку карантинного періоду?

4. Перерахуйте та охарактеризуйте методи, за допомогою яких здійснюється аналіз та інтерпретація отриманих даних.

**Методичні вказівки:** під час вивчення теми зверніть увагу на причини, види та перебіг реакції організму на масову паніку.

### **Які виокремлено види «панічно-карантинного страху» періоду початку введення карантину в Україні?**

На основі здійсненого нами анкетування та опитування виокремили такі види, названого нами, «панічно-карантинного страху» періоду початку введення карантину:

- інтуїтивний страх – відчуття того, що хвороба наближається, вона не омине, попри: усі вжиті заходи безпеки, жодного випадку захворювання у конкретному населеному пункті тощо;
- гіперболізований страх – відчуття того, що хвороба знищить людство і ніхто не вбережеться; перебіг та наслідки хвороби, для тих, хто виживе, – жахливіші, ніж їх описують у засобах масової інформації (наприклад, залишаються інфікованими на усе життя, чи набувають якихось інших невиліковних ознак), тощо;
- очевидний страх, що виникає у тих, хто безпосередньо спостерігав за ускладненим перебігом хвороби з летальним закінченням (лікарі, які масово звільнялися з роботи; члени родини померлих від коронавірусної хвороби та ін.).

Стосовно індивідуальної реакції на стресову ситуацію, виникнення страху та панічного стану, ґрунтуючись на результатах аналізу форм страху Ф. Ріманом<sup>74</sup>, розуміємо

<sup>74</sup> Ріман Ф. Основные формы страха / пер. с нем. Э. Л. Гушанского. 3-е изд. Киев: Сварог, 2017. 336 с.



необхідність окремого дослідження виникнення названого нами «панічно-коронавірусного страху» у індивідів різного типу: шизоїдних, депресивних, істеричних та осіб з нав'язливістю.

**Запитання для повторення:**

1. Які виокремлено види «панічно-карантинного страху»?
2. Чим характеризується гіперболізований страх?
3. Які основні ознаки інтуїтивного страху?

**Тестові запитання:**

1. Оберіть правильний варіант відповіді. Інтуїтивний страх – це...

- а) відчуття того, що хвороба наближається, вона не омине;
- б) відчуття того, що хвороба знищить людство і ніхто не вбережеться;
- в) страх, що виникає у тих, хто безпосередньо спостерігав за ускладненим перебігом хвороби з летальним закінченням;
- г) страх, що характеризується нав'язливими думками щодо невиліковної хвороби.

2. Гіперболізований страх – це...

- а) відчуття того, що хвороба знищить людство і ніхто не вбережеться;
- б) відчуття того, що хвороба наближається, вона не омине;
- в) страх, що виникає у тих, хто безпосередньо спостерігав за ускладненим перебігом хвороби з летальним закінченням;
- г) страх, що характеризується нав'язливими думками щодо невиліковної хвороби.

3. Оберіть правильний варіант з нижче перерахованих тверджень.

- а) очевидний страх виникає у тих, хто безпосередньо спостерігав за ускладненим перебігом хвороби з летальним закінченням;
  - б) гіперболізований страх характеризується відчуттям того, що хвороба наближається і не омине.
  - в) інтуїтивний страх – це відчуття того, що хвороба знищить людство і ніхто не вбережеться;
-

- г) масове звільнення лікарів; виїзд членів родини – наслідки інтуїтивного страху.

**Методичні вказівки:** під час вивчення теми зверніть увагу на види «панічно-карантинного страху» в період карантину в Україні.

---

### **Чим характеризуються політично-ідеологічні умови виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки?**

#### **Політично-ідеологічні умови виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову:**

- нечіткість усвідомлення загальних цілей;
- брак ефективного управління, тобто функціонального лідера, що призводить до недостатньої згуртованості групи, руйнування загальних цінностей заради індивідуального порятунку.

Приміром, у слабо згуртованих групах паніка провокується мінімальною небезпекою (небезпека втратити навіть незначні кошти). Натомість, у ситуації війни, як природного експерименту з високим рівнем організованості спеціально підготовлених людей, їхня згуртованість дозволяє уникнути паніки у багатьох випадках, або ж швидко вирівняти ситуацію правильною організацією та прийняттям рішення.

Стосовно браку паніки в екстремальних ситуаціях у злагоджених командах медичної та пожежної допомоги, то А. Назаретян заперечує твердження А. Прангішвілі, адже згідно з результатами його дослідження такі люди в умовах стресової ситуації, «але без актуалізованої установки на мобілізацію і практичні дії, втрачають самовладання»<sup>75</sup>.

Вважаємо, що політично-ідеологічні умови виникнення масової паніки з приводу COVID-19 початку уведення карантину в Україні були суперечливими:

- з одного боку, посилені втратою згуртованості за рахунок нестійкої політичної ситуації у державі;

---

<sup>75</sup> Назаретян А. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 112 с. С. 39–40. URL: <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/11> (дата звернення: 29.03.2020).

- з іншого боку, послаблені за рахунок, навпаки, патріотичної згуртованості, розгорнутої волонтерської діяльності останніх років.

Зазначене виявлялося у негативній реакції на фінансову та іншу допомогу пересічним громадянам у період карантину з боку політиків та повне схвалення аналогічної допомоги з боку волонтерів.

Очевидно, що найвищий рівень масової паніки досягається при наявності загалом чотирьох причин її виникнення та інтенсивності перебігу (індивідуально-психологічних, фізіологічних, соціально-ситуаційних, політично-ідеологічних умов), що й спостерігалось на початку карантину в Україні. Водночас констатуємо: якби люди на початку карантину мали можливість збиратися на вулиці, була б масова паніка у її класичному вияві. Нині мали інший вимір масової паніки, названої нами, «самоізоляційною індивідуально-масовою панікою». Паніка виникала вдома, ми її не спостерігали у типовому вигляді: люди не контактували фізично, не виходили з дому та не збиралися у юрби, спілкувалися лише засобами комунікації (телефоном, у соціальних мережах тощо).

### **Запитання для повторення:**

1. Чим характеризуються політично-ідеологічні умови виникнення та переходу індивідуальної паніки у масову?
2. У чому проявляється суперечливість політично-ідеологічних умов виникнення масової паніки з приводу введення карантину в Україні?
3. За яких причин досягається найвищий рівень масової паніки?

**Методичні вказівки:** під час вивчення теми зверніть увагу на характеристику політично-ідеологічних умов виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки.

**Творче завдання:** опишіть перебіг переживання паніки, спричиненої COVID-19 на основі власного досвіду.

---

## Які критерії виникнення масової паніки як психологічного явища?

Як і будь-якому соціально-психологічному явищу, масовій паніці притаманні ступені інтенсивності, визначення яких також потребує окремого дослідження.

У наукових джерелах (О. Покальчук<sup>76</sup>, Н. Потапчук<sup>77</sup>, В. Стасюк<sup>78</sup> та ін.) узагальнено чотири категорії подібних критеріїв виникнення масової паніки як психологічного явища:

1. Середовище виникнення: у багаточисельних групах (масових скупченнях, натовпах, численних дифузних групах).
2. Психологічні причини виникнення (описані нами вище).
3. Психічний та фізіологічний стан індивідів:
  - гальмування низки ділянок кори головного мозку – зниження активної свідомості;
  - спотвореність сприйняття, тобто нездатність осмислення причини виникнення ситуації;
  - ослаблення мислення та пам'яті;
  - прискорене серцебиття, задишка, знервованість, підвищена пітливість, неспокій, пульсація у животі аж до відчуття потреби блювати;
  - істерична реакція, що спричинює втрату здатності до опору ситуації;
  - безсилля та слабкість і, як наслідок – нерухомість (ступор); руйнування мотивації;
  - виникнення чи загострення психозів, неврозів, фобій, комплексів, депресивних станів;
  - зниження самооцінки;
  - втрата самоконтролю;
  - втрата почуття обов'язку та честі тощо.
4. Зовнішній, тобто поведінковий вияв психічних станів:
  - неорганізована, стихійна або невизначена поведінка / стан людей: розгублені, неадекватні, хаотичні рухи та дії;

<sup>76</sup> Покальчук О.

Коронапсихоз.

С. 2.

URL:

<https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol19/Potapchuk.PDF> (дата звернення: 29.03.20).

<sup>77</sup> Потапчук Н. Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних ситуаціях та особливості її подолання. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2006. Вип. 19. С. 131–140. С. 134.

<sup>78</sup> Стасюк В. В. Загальні аспекти виникнення, протікання, запобігання паніки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №. 4 (23). С. 248–251. С. 249.

- нездатність реагувати на заклики, попередження тощо.

Констатуємо, що у випадку самоізоляції під час коронавірусного карантину, ми мали змогу спостерігати індивідуальну, парну, групову та масові паніки різних етапів та стадій інтенсивності.

### **Запитання для повторення:**

1. Які виділяють категорії виникнення масової паніки як психологічного явища?
2. Як характеризується психічний та фізіологічний стан індивідів?
3. У чому полягає зовнішній (поведінковий) вияв психічних станів?

### **Тестові запитання:**

1. Вкажіть, скільки виокремлюють категорій виникнення масової паніки як психологічного явища:
  - а) 4;
  - б) 5;
  - в) 2;
  - г) 7?
2. Оберіть варіант, в якому описано психічний стан індивідів.
  - а) спотвореність сприйняття (нездатність осмислення причини виникнення ситуації);
  - б) прискорене серцебиття, задишка, пітливість;
  - в) неорганізована стихійна або невизначена поведінка;
  - г) нездатність реагувати на заклики.

**Методичні вказівки:** під час вивчення теми зверніть увагу на критерії виникнення масової паніки як психологічного явища.

**Творче завдання:** охарактеризуйте індивідуальну, парну, групову та масову паніки на різних етапах та стадіях інтенсивності. Наведіть приклади.

---

## Які висновки з приводу сутності та причин виникнення масової паніки щодо початку карантину в Україні можна зробити?

Отже, на основі аналізу наукових джерел та емпіричного матеріалу (розроблення та опрацювання на початку уведення карантину у соціальній мережі «Facebook» електронної анкети та опитування «Характеристика масової поведінки щодо COVID-19») можна зробити такі висновки:

1. Масова паніка – панічний стан (безконтрольний страх), паніка – страх, сум’яття, стан жаху, що наростає, коли реальна загроза стала неминуче загрозливішою (пандемії COVID-19 в умовах самоізоляції), а уявна небезпека наслідків та розвитку подій пандемії набуває у свідомості людини масштабності реальної небезпеки, що різко ослаблює, блокує здатність раціонально оцінити стан загрози від хвороби та мобілізувати свій внутрішній і зовнішній потенціал, вольовий самоконтроль для індивідуального / групового / масового протистояння цій небезпеці. Важливим є не стільки стан страху, як захисна реакція організму, скільки час, спосіб, засоби та результати його переборення та недопущення переходу первинного страху у безконтрольний – панічний.

2. Констатували: а) панічні стани у випадку сучасної пандемії, переважно, актуалізували невротичні страхи, які, фактично, не мали жодного стосунку до очевидної, об’єктивної небезпеки хвороби, а були лише ознаками внутрішнього психічного неблагополуччя окремих людей, насамперед, неврозу; б) в умовах карантину виявлено психологічне посилення загрози як стимулу паніки: відчуття небезпеки, втрати життя свого та своїх рідних та загроза самоізоляції, контрольованої державою; в) паніка виникала у громадян, які уже на початок уведення карантину розуміли, що їхні статки не дозволять тривалий час перебувати у самоізоляції (страх голоду лякав людей більше, ніж кононавirus); г) страх виникав коли до населеного пункту поверталися заробітчани: мешканці самі робили самоізоляцію ще суворішою, знаходили «винного» у ситуації; г) паніку одночасно викликало два стимули: власне пандемія

COVID-19 та глобальне уведення карантину як досі невідомого соціально-психологічного явища, що передбачало домашнє насильство, депресії, суїциди тощо); д) втрату здатності індивіда логічно мислити в умовах масової паніки підтвердили спустошення у крамницях туалетного паперу та гречки, як наслідок безпричинних чуток; е) чутки, щонайменше підтверджені у засобах масової інформації, значуще підсилювали стимул страху; є) стимулом виникнення паніки у людних місцях став вияв нормальних фізіологічних потреб: чхання чи кашляння; ж) виникла ілюзія поінформованості про COVID-19; з) неузгодження між відсотком занепокоєних ситуацією та тими, хто став активніше слідкувати за статистикою як свідоме / підсвідоме приховування своїх психічних станів; и) дисонанс потреби в інформації: «хочу слухати ↔ не можу слухати», що підтверджує загальну нестабільність психічного стану населення; і) загально розуміння сутності поняття «масова паніка» та ідентифікацію цього поняття із нинішньою ситуацією, де реальна загроза є стимулом паніки; ї) пограничний стан між первинним і панічним страхом: підсвідомий захист у вигляді установки на кшталт: «є загроза ↔ я не панікую, але боюся»; й) суперечності у тлумаченнях вказують на загальний нестабільний психічний стан учасників на початку карантинного періоду, коли було проведено анкетування.

3. Виокремили такі види, названого нами, «панічно-карантинного страху» періоду початку уведення карантину: інтуїтивний, гіперболізований та очевидний страх. Уточнили чотири причин виникнення та інтенсивності перебігу масової паніки: індивідуально-психологічні, фізіологічні, соціально-ситуаційні, політично-ідеологічні умови.

4. Визначили інший вимір масової паніки, названої нами, «самоізоляційною індивідуально-масовою панікою». Констатували: якби люди на початку карантину мали можливість збиратися на вулиці, була б масова паніка у її класичному вияві. Паніка виникала вдома, тому люди не контактували фізично, не збиралися у юрби, спілкувалися лише засобами комунікації. Масовий психічний стан громадян в Україні періоду початку карантину можна

вважати станом масової паніки різних стадій інтенсивності.

Перспективу подальших досліджень становить питання розповсюдження, убезпечення та усунення масової паніки, зокрема у пандемічний період; виникнення названого нами «панічно-коронавірусного страху» у індивідів різного типу (шизоїдних, депресивних, істеричних та осіб з нав'язливістю); страх загрози самоізоляції, контрольованої державою; діагностика ступенів інтенсивності масової паніки тощо.

*Виносимо подяку за теоретичну та технічну допомогу у процесі написання методичних рекомендацій О. Д. Балдинюк, Р. В. Маслюку, Т. Д. Перепелюк, А. А. Семенову та членам наукового гуртка «Школа організатора освітнього простору» УДПУ імені Павла Тичини: Будегай Вікторії, Пишній Наталії.*



### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кальба Я. Є. Психологія мас: навчальний посібник. Тернопіль: Богдан, 2012. 208 с.
2. Кулинкович Ю. Ю., Гуменюк О. В. Факторы и механизмы массовой паники при чрезвычайных ситуациях. *Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета*. 2013. № 2 (171). С. 261–267.
3. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 352 с.
4. Московичи С. Наука о массах. *Психология масс*: хрестоматия / ред.-сост.: Райгородский Д. Я. Самара: БАХРАХ-М, 2010. С. 390–397.
5. Назаретян А. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 112 с. URL: <http://ural-education.ru/wp-content/uploads/2016/11> (дата звернення: 29.03.2020).
6. Ольшанский Д. В. Основные формы массового поведения. *Массовая паника*. 2001. URL: <https://psyfactor.org/lib/panic.htm> (дата звернення: 28.03.20).
7. Ольшанский Д. В. Психология масс. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 368 с.
8. Покальчук О. Коронапсихоз. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol19/Potapchuk.PDF> (дата звернення: 29.03.20).
9. Потапчук Н. Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних ситуаціях та особливості її подолання. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2006. Вип. 19. С. 131–140.
10. Почебут Л. Г. Социальная психология толпы: монография. Москва: Печь, 2004. 346 с.
11. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / під ред.: В. Шапара. Харків: Прапор, 2009. 672 с.
12. Риман Ф. Основные формы страха / пер. с нем. Э. Л. Гушанского. 3-е изд. Киев: Сварог, 2017. 336 с.
13. Стасюк В. В. Загальні аспекти виникнення, протікання, запобігання паніки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №. 4 (23). С. 248–251.
14. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого Я. *Психологические этюды* / пер. с нем.; сост. Д. И. Донской, В. Ф. Круглинский. Минск: Попурри, 2007. С. 422–480.
15. Характеристика масової поведінки щодо COVID-19: анкетування (22.03.2020). URL: <https://www.facebook.com/groups/pundlpd/permalink/761832557679785/> (дата звернення: 23.05.20).
16. Характеристика масової поведінки щодо COVID-19: анкетування (17.04.2020). URL: [https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=653394665503300&id=100024983178837](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=653394665503300&id=100024983178837) (дата звернення: 23.05.20).

17. Юнг К.-Г. Архаичный человек. Проблемы души нашего времени / пер. с нем. А. Боковинова. Москва: Академический Проект, 2007. С. 142–165.

18. Яковлев В. А. Паника. *Персонализированная психиатрия. Инновационные решения для психических поведенческих расстройств*. URL:

<http://www.personpsy.ru/publikacii/nashi%20publikacii%20na%20fejsbuke/lektsii/panika.php> (дата звернения: 28.03.20).

19. Gates, Bill. Panel Discussion on «Health Security: Small Bugs, Big Bombs». *Munich Security Conference 2017* (Munich, 16–18 feb. 2017). URL: <https://securityconference.org/mediathek/asset/panel-discussion-health-security-small-bugs-big-bombs-1531-18-02-2017/> (дата звернения: 29.03.2020).

20. Drury J., Novelli D., Stott C. Representing crowd behaviour in emergency planning guidance: ‘mass panic’ or collective resilience? *International Policies, Practices and Discourses*. Volume 1. Issue 1. 2013. Pages 18–37. URL: <https://doi.org/10.1080/21693293.2013.765740> (дата звернения: 29.03.2020).

21. Dynes R. R. Mass Panic and Social Attachment: The Dynamics of Human Behavior. *Contemporary Sociology*, V. 37 (2). 2008. P. 138–139. URL: <https://doi.org/10.1177/009430610803700221> (дата звернения: 03.04.2020).

22. Mawson A. R. Understanding mass panic and other collective responses to threat and disaster. *Psychiatry*. 2005. V. 68(2). P. 95–113. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16247853> (дата звернения: 29.03.2020).

23. Raven, J. Open Dialogue: Education, Educational Research, Ethics and the BPS. *BPS Education Section Review*. 1997. V. 21 (2), P. 3–26.

24. Raven, J. The Tragic Illusion: Educational Testing. *Winner of World Education Fellowship Best Book of Year Award*. Trillium Press. 1991. P. 139.

## Додаток А

### Анкета «ХАРАКТЕРИСТИКА МАСОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЩОДО КОРОНАВІРУСУ»

(можна вибирати кілька варіантів відповіді)

Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Професія \_\_\_\_\_

Місце проживання: село, місто (підкреслити)

**1. В умовах карантину щодо коронавірусу Ви:**

- строго дотримуєтеся його умов;
- ігноруєте усі умови карантину;
- частково дотримуєтеся умов карантину;
- повністю змінили свій стиль життя;
- частково змінили свій стиль життя;
- нічого не змінили у своєму житті;
- Ваш варіант: \_\_\_\_\_

**2. Після зняття карантину щодо коронавірусу Ви:**

- продовжите дотримуватися його умов;
- ігноруватимете усі умови карантину;
- частково дотримуватиметеся умов карантину;
- повністю зміните свій стиль життя;
- частково зміните свій стиль життя;
- нічого не зміните у своєму житті;
- Ваш варіант: \_\_\_\_\_

**3. Після карантину щодо коронавірусу Ви:**

- продовжите часто ретельно мити руки;
- витримуватимете фізичну дистанцію з іншими людьми;
- будете, пчихаючи та кашляючи, прикривати рот серветкою чи ліктем;
- при найменшій потребі ходитимете у гігієнічній масці;
- Ваш варіант: \_\_\_\_\_

**4. Чи знаєте Ви докладно інформацію про пандемію коронавірусу, а саме:**

- способи зараження;
- засоби убезпечення;
- симптоми захворювання;
- ймовірність ускладнень захворювання;
- загалом сутність поняття «вірус»;
- різницю між поняттями «вірус», «інфекція», «бактерія»;
- існування інших вірусів у Вашому організмі;
- точний перелік вірусних захворювань, перенесених Вами;

- точний перелік противірусних щеплень, зроблених Вам?
- 5. Як тільки Ви дізналися про небезпеку пандемії коронавірусу, то:**
- відчули підвищення температури;
- відчули підвищення тиску;
- стали слідкувати за усіма новинами щодо хвороби;
- стали дзвонити кілька разів до рідні;
- відчули занепокоєння;
- відчули панічну атаку;
- злякалися за своє життя;
- злякалися за життя рідних та близьких;
- нічого не відчули;
- виїхали з міста;
- перестали виходити з дому;
- купили багато гречки;
- купили багато туалетного паперу;
- зробили негайні закупи необхідного;
- зробили противірусне щеплення;
- закупили необхідні ліки;
- стали ходити у гігієнічній масці;
- Ваш варіант: \_\_\_\_\_

**5. Яке з поданих тверджень Ви вважаєте правильним?**

- «Ситуація із пандемією коронавірусу – вияв масової паніки»;
- «Ситуація із пандемією коронавірусу – реальна загроза!»;
- «Ситуація із пандемією коронавірусу – виважена реакція людства на загрозу»;
- «Ситуація із пандемією коронавірусу – всесвітня змова»;
- «Ситуація із пандемією коронавірусу – вигадана ситуація, для штучного підняття цін»;
- Ваш варіант: \_\_\_\_\_

**6. Які, на Вашу думку, ознаки масової паніки:**

- оптова закупівля товарів першої необхідності;
- оптова закупівля усіх підряд товарів;
- тривожні дзвінки від рідних і знайомих щодо ситуації із коронавірусом;
- засилля інформації у соцмережах щодо коронавірусу;
- загальний стресовий стан у людей, погіршення їхнього психічного стану;
- Ваш варіант: \_\_\_\_\_

**7. Масова паніка – це \_\_\_\_\_**

**Дякуємо за відповіді!**