

ПРОЯВЛЕНИЯ ПАНИКИ В ПРОЛОНГИРОВАННОЙ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ДИАГНОСТИКИ

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет
(Россия, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, д. 17/2)

Рассматриваются такие проявления паники, как возрастание интенсивности эмоциональных состояний, приводящее к перевозбуждению психики; переживание опасности и беспомощности, а также некротичное восприятие людьми слухов. Отражены результаты исследования проявлений паники у людей, имевших опыт нахождения в длительной экстремальной ситуации, сложившейся в г. Комсомольске-на-Амуре в ходе наводнения 2013 г. Выборка исследования включала 223 человека в возрасте от 17 до 56 лет (средний возраст 27,6 года). В исследовании осуществлялось сравнение проявлений людей в обыденной жизни с ретроспективными оценками реакций в ситуации наводнения, а также с реакциями на сообщение об угрозе наводнения в будущем. Результаты исследования показывают, что наиболее яркими проявлениями, являющимися предпосылками паники, является нарастание интенсивности эмоций прогноза (испуг, страх и ужас) и фрустрационных эмоций (разочарование, горе, безысходность). Результаты исследования могут быть использованы в ходе экспресс-диагностики панических состояний для прогнозирования нарастания вероятности панических реакций у группы людей (в том числе населения города), включенных в пролонгированную экстремальную ситуацию.

Ключевые слова: экстремальная психология, чрезвычайная ситуация, паника, диагностика.

Введение

В психологической литературе, посвященной поведению человека в экстремальной ситуации, можно обнаружить различные определения паники. Одно из первых определений было дано А.П. Назаретяном, который рассматривает панику как состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля [6]. Изменение эмоционального состояния и нарушения саморегуляции поведения человека, как характеристики паники, обнаруживаются также во всех определениях этого психического явления.

А.А. Реан вслед за Л.В. Куликовым рассматривает панику как состояние потери способности саморегуляции, дезорганизации поведения и деятельности, которая характеризуется хаотичной, бессмысленной активностью, выступающей двигательной разрядкой сильных эмоций [7].

В.Л. Маришук и В.И. Евдокимов используют следующее определение: «Паника – временное переживание гипертрофированного страха, определяющее неуправляемое, нерегулируемое поведение людей (утрата критики и контроля), иногда с полной потерей самообладания, неспособностью к реагированию на

призывы и изменения чувства долга и чести» [4, с. 32].

В военном энциклопедическом словаре паника определяется как «...психологическое состояние отдельного человека, группы людей или массы людей, наступающее под влиянием действительной или мнимой опасности и характеризующееся сильным смятением чувств, утратой способности трезво и правильно оценивать обстановку и целесообразно действовать соответственно ей» [2, с. 678].

Большинство зарубежных авторов под паникой понимают крайнюю степень страха, охватывающего большие или малые группы людей, проявляющегося инстинктивной реакцией бегства [цит. по 8].

Основным проявлением паники является изменение эмоционального состояния человека. В разных источниках к таким эмоциональным реакциям относят удивление, испуг, страх, ужас, тревогу, неуверенность и растерянность, чувство обреченности и безысходности.

Прежде всего, изменение эмоционального состояния связано с возрастанием страха. Как отмечает Ю.Ю. Куликович [3], страх – это сигнал, команда к индивидуальной или коллективной защите, направленная на достижение

Яремчук Светлана Владимировна – канд. психол. наук, доц. каф. психологии образования Амурского гуманит.-пед. гос. ун-та (Россия, 681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, д. 17/2); e-mail: svj@rambler.ru;

Ситяева Снежана Михайловна – канд. биол. наук, доц. каф. психологии образования Амурского гуманит.-пед. гос. ун-та (Россия, 681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, д. 17/2); e-mail: snejana-reg27@yandex.ru;

Махова Ирина Юрьевна – канд. психол. наук, доц. каф. психологии образования Амурского гуманит.-пед. гос. ун-та (Россия, 681000, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Кирова, д. 17/2); e-mail: miu60@mail.ru.

• Публикация подготовлена в рамках поддержанного РГНФ научного проекта №15-06-10067.

главной цели, стоящей перед человеком, – остаться живым, продлить свое существование. Исследователи отмечают следующие функции страха, актуализирующиеся в экстремальной ситуации: экстренная мобилизация физического и психического напряжения, необходимого для самосохранения; мотивация специфических когнитивных и поведенческих актов, способствующих укреплению безопасности и чувству уверенности; побуждение к прикладыванию усилий, направленных на избежание угрозы и устранение опасности, поиск способов защиты от возможного вреда и т.д.

Страх при этом выступает ответной реакцией на опасность, которая чаще всего возникает неожиданно, при этом человек не имеет отработанных способов противодействия этой опасности и оказывается в ситуации недостатка информации о ее возможных последствиях. Переживание опасности, возникновения ее образа, в большей или меньшей степени соответствующего реальности, называют в качестве начального элемента паники такие психологи, как В.А. Моляко, И.Г. Малкина-Пых, М.Ф. Секач, И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова и др. И.В. Бордик и Т.Ю. Матафонова [1] отмечают, что паника может возникнуть не только под влиянием непосредственной угрозы, но и по причине длительного переживания опасности, неопределённости и ожидания худшего. В ситуации угрозы развивается и переживание беспомощности перед реальной или воображаемой опасностью, неспособность преодолеть угрозу, чувство обреченности.

Перевозбуждение психики в результате усиления интенсивности эмоционального реагирования становится предпосылкой повышения внушаемости и подверженности внешним воздействиям. Если экстремальная ситуация носит затяжной длительный характер, катализирующую роль в возникновении паники начинают играть слухи. А.П. Назаретян [6] обращает внимание на то, что циркулирующий слух способен временно оптимизировать эмоциональный баланс в группе, понижать или повышать эмоциональное напряжение до оптимального уровня. Напряжённое ожидание, в котором группа людей находится длительное время, побуждает их обсуждать возможные опасности, что способно на время снизить эмоциональное напряжение. Однако в результате это чаще всего приводит к дисфункциональным последствиям: циркулирующий слух нагнетает страхи и усиливает панические настроения.

Таким образом, к основным проявлениям паники на начальном этапе ее возникновения

можно отнести массовое изменение эмоционального состояния людей, приводящее к перевозбуждению психики; переживание опасности и беспомощности, а также интенсивное циркулирование слухов, которые некритично воспринимаются людьми. Эти проявления предшествуют изменению поведения людей, которое является очевидным воплощением паники. В пролонгированной экстремальной ситуации, в отличие от кратковременной паники, эмоциональное напряжение нарастает постепенно, что делает возможным прогнозирование панических настроений и своевременное использование средств, направленных на предупреждение панического поведения населения.

Как отмечает В.А. Моляко [5], несмотря на то, что возникновение паники является труднопредсказуемым, в ряде случаев можно говорить о повышении вероятности возникновения панических реакций, особенно когда речь идет о пролонгированной панике, которая является результатом постепенного увеличения интенсивности эмоциональных и поведенческих реакций.

В связи с этим нами было предпринято исследование, направленное на выявление эмоциональных реакций и других проявлений начального этапа паники у людей, находившихся в длительной экстремальной ситуации, сложившейся в г. Комсомольске-на-Амуре в ходе наводнения 2013 г. Режим чрезвычайной ситуации в городе сохранялся с 21 августа по 26 сентября 2013 г., таким образом, население города находилось в стрессовой ситуации больше месяца. Результатом длительного накопления эмоционального напряжения стало паническое поведение жителей города, проявляющееся в таких неадекватных ситуации действиях, как скупка продуктов питания и предметов первой необходимости, запасание водопроводной воды впрок и т.д. Данная ситуация ярко обнаружила недостаток как теоретической базы, позволяющей прогнозировать и корректировать настроения жителей, так и методик экспресс-диагностики, позволяющих оценить происходящие явления. В своем исследовании мы осуществили попытку изучить реакции населения, пережившего длительную экстремальную ситуацию, на информацию о ее возможном повторении, а также создать инструмент, позволяющий осуществить диагностику панических проявлений путем организации экспресс-опроса населения, оказавшегося в экстремальных условиях, имеющих длительный характер.

Материал и методы

Рекордное количество снега, выпавшее зимой 2014/2015 гг., создало условия для изучения реагирования людей на информацию об угрозе наводнения весной 2015 г. Обследование населения проводили в течение 10 дней с 19 по 28 марта 2015 г., когда в г. Комсомольске-на-Амуре началось интенсивное таяние снега. В этот период в средствах массовой информации появились сообщения о прогнозах подтопления населенных пунктов Хабаровского края в результате половодья, что определило актуальность данного исследования.

В качестве параметров оценки проявлений паники были выбраны следующие:

- 1) интенсивность эмоциональных состояний;
- 2) переживание опасности и беспомощности;
- 3) доверие слухам.

Оценка интенсивности эмоциональных состояний осуществлялась с помощью балльной шкалы, варьирующей от 0 до 10 баллов, при этом содержательно были заданы только крайние точки шкалы: 0 баллов – эмоция отсутствует, 10 баллов – эмоция ярко выражена. В общий список было включено 30 эмоциональных состояний, представленных в алфавитном порядке: безысходность, безразличие, вина, гнев, горе, депрессия, замешательство, интерес, испуг, любопытство, неуверенность, облегчение, озабоченность, опустошенность, отвращение, отчаяние, паника, печаль, презрение, принятие, радость, разочарование, растерянность, смирение, страх, стресс, стыд, тревога, удивление, ужас.

Переживания опасности и беспомощности определяли двумя вопросами: «Оцените, насколько безопасно вы чувствуете себя в последнее время?» и «Оцените, насколько беспомощным вы себя ощущаете в последнее время?». При оценке также использовались балльные шкалы от 0 до 10 с заданными крайними точками: в первом случае «0 – крайне небезопасно, 10 – в полной безопасности» и во втором «0 – крайне беспомощным, не способным справиться с ситуацией, 10 – ощущение полного контроля над ситуацией».

Для оценки степени доверия слухам в методику были включены 9 высказываний, выражающих наиболее распространенные слухи, ассоциирующиеся с ситуацией наводнения:

- 1) весной 2015 г. в г. Комсомольске-на-Амуре ожидается масштабное наводнение;
- 2) в результате наводнения произойдет подтопление города, в зону подтопления попадут жилые дома, будет проводиться массовая эвакуация населения;

3) подъем воды в реке Амур весной 2015 г. превысит уровень наводнения 2013 г.;

4) в ходе наводнения ожидаются перебои в водоснабжении города;

5) во время наводнения ожидается дефицит продуктов и товаров первой необходимости;

6) ожидается резкий подъем цен на продукты вследствие наводнения;

7) в результате наводнения произойдет нарушение работы градообразующих предприятий г. Комсомольска-на-Амуре;

8) городские власти не смогут справиться с проблемами, возникающими при наводнении;

9) состояние кризиса в стране не позволит организовать своевременную помощь городу в ситуации наводнения.

Каждое из высказываний также предлагалось оценить по шкале от 0 до 10 баллов, отвечая на вопрос: «Насколько вы доверяете информации о том, что ...?» (0 – совершенно не доверяю, 10 – считаю полностью достоверной информацией).

Экспериментальные условия создавались путем предъявления испытуемым бланков разных типов. В бланке 1 респондентам предлагалось оценить эмоции, которые они испытывали за последнюю неделю; оценить, насколько безопасно они чувствуют себя и насколько беспомощными себя ощущают в настоящее время. Лицевая сторона бланка 1 была избавлена от любых ассоциаций с наводнением и экстремальной ситуаций; блок, связанный с оценкой слухов, был вынесен на оборотную сторону бланка.

В бланке 2 испытуемым предлагалось дать ретроспективную оценку своего эмоционального состояния во время паводковой ситуации в г. Комсомольске-на-Амуре в 2013 г., оценить, насколько безопасно они чувствовали себя и насколько беспомощными себя ощущали в ситуации наводнения 2013 г. Для погружения в ситуацию бланк 2 начинался с вводного предложения и ряда вопросов: «Осенью 2013 г. в г. Комсомольске-на-Амуре произошло наводнение. Где вы находились во время наводнения? Пострадало ли Ваше имущество во время наводнения? Пострадали ли Ваши близкие родственники во время наводнения?».

В бланках 3 и 4 вводилась дополнительная информация, представляющая собой искусственно сконструированное сообщение о прогнозе паводковой ситуации и возможном наводнении весной 2015 г. Информация базировалась на достоверных фактах: большом количестве осадков, выпавшем в городе в зимний период 2014/2015 гг., традиционных весенних

Примерный бланк экспресс-методики оценки панических настроений

Показатель	Оценка
Оцените эмоции, которые вы испытываете в последнюю неделю (от 0 до 10 баллов: 0 – эмоция отсутствует; 10 – эмоция ярко выражена): <ul style="list-style-type: none"> • безысходность • горе • испуг • облегчение • радость • разочарование • страх • ужас 	
Оцените, насколько безопасно вы чувствуете себя в последнее время? (от 0 до 10 баллов: 0 – крайне небезопасно, 10 – в полной безопасности)	
Оцените, насколько беспомощным вы себя ощущаете в последнее время? (от 0 до 10 баллов: 0 – крайне беспомощным, не способным справиться с ситуацией, 10 – ощущение полного контроля над ситуацией)	
Насколько вы доверяете информации о том, что ... (от 0 до 10 баллов: 0 – совершенно не доверяю, 10 – считаю полностью достоверной информацией)? Список высказываний составляется в соответствии с содержанием слухов в конкретной ситуации, при обработке рассчитывается средний показатель	

ледяных заторах на реке Амур, связанных с особенностями географического расположения реки, проводившейся в феврале 2015 г. в Дальневосточном региональном центре МЧС России региональной тренировке по отработке действий по ликвидации последствий паводка. При этом в бланке 3 информации вводилось меньше (общий объем сообщения 46 слов), а прогноз высказывался осторожный, допускающий различные варианты развития событий («может привести...», «пока нельзя сказать...», «вероятность данного события...»). Бланк 4 содержал более развернутую информацию (общий объем сообщения 105 слов), имеющую более однозначный характер («по прогнозам специалистов...», «ожидается...», «в состоянии готовности находится...», «уже прошла региональная тренировка...»). В бланках 3 и 4 испытуемым предлагалось оценить эмоции, которые вызвала у них полученная информация, дать оценку безопасности и беспомощности в настоящий момент времени (следующий за моментом знакомства с информацией).

В результате были сформированы 4 группы обследуемых лиц, каждая из которых заполняла один из бланков. Формирование групп осуществлялось методом рандомизации. Бланки раздавали в случайном порядке таким образом, чтобы в каждой из участвующих в исследовании выборке были в равной мере представлены испытуемые, заполнявшие бланки разных типов. Находились ли испытуемые на момент паводка 2013 г. в городе и пострадало ли их имущество и близкие, обнаруживалось при обработке заполненных анкет. После анкетирования всем испытуемым сообщалось, что информация, с которой они знакомилась, была

искусственно создана, а также разъяснялись цели исследования.

Выборку исследования составили 223 человека в возрасте от 17 до 56 лет (средний возраст 27,6 года), из которых 97 человек находились в городе во время паводка 2013 г., а у 44 опрошенных во время наводнения пострадало имущество или близкие родственники.

Создаваемые экспериментальные условия предполагали различную степень погружения испытуемых в ситуацию опасности, что давало возможность сравнения реакций людей в ситуации угрозы с реакциями в обычной жизни. Для выявления статистических различий использовался U-критерий Манна–Уитни.

Результаты исследования показали, что предъявление сообщения о предстоящем наводнении в условиях небольшого количества сомнительной информации (бланк 3) приводит к возникновению сильных защитных реакций, при которых угроза обесценивается, и сила эмоциональных реакций снижается. Неоднозначность информации приводит к уменьшению и силы фрустрационных эмоций. В ответ на недостаточную силу информации о ситуации происходит эмоциональная расфокусировка, которая не требует быстрой адаптации к потенциальной угрозе и немедленной активизации ресурсов. В связи с этим результаты, полученные при работе испытуемых с бланком 3, не учитывались при дальнейшем анализе данных.

Сравнение людей, находившихся и отсутствовавших в городе на момент наводнения 2013 г., не показало статистических различий между ними. Это отражает факт эмоционального реагирования на экстремальную ситуацию вне зависимости от близости нахождения

к ней и делает возможным рассматривать выборку испытуемых как однородную.

Анализ результатов исследования осуществлялся с учетом 3 групп данных:

1) данные о реакциях, характерных для обычной жизни людей (1-я выборка, $n = 59$, контрольная, работавшая с бланком 1);

2) данные о ретроспективной оценке реакций во время паводковой ситуации в г. Комсомольске-на-Амуре в 2013 г. (2-я выборка, $n = 58$, бланк 2);

3) данные о реакции испытуемых на развернутую информацию о предстоящем наводнении в ближайшем будущем (3-я выборка, $n = 52$, бланк 4).

Результаты и их анализ

Статистический анализ данных показывает значимые различия между контрольной и экспериментальными группами по всем параметрам оценки проявлений паники: значимо изменяется интенсивность 8 эмоциональных состояний (облегчение, радость, испуг, страх, ужас, разочарование, горе, безысходность), переживания опасности и беспомощности, а также степень доверия слухам.

Эмоции, демонстрирующие устойчивые изменения как при воспоминании об экстремальной ситуации, так и при угрозе ее возникновения, относятся к трем разновидностям:

1) эмоции удовлетворения (облегчение и радость), интенсивность которых значимо снижается в экстремальной ситуации;

2) эмоции прогноза (испуг, страх и ужас), отражающие разные стадии развития тревоги, имеющие предметную и смысловую направленность на самосохранение в ситуации угрозы;

3) фрустрационные эмоции (горе, разочарование и безысходность), отражающие фрустрацию человека, связанную с утратой (или угрозой утраты) чего-либо ценного и необходимого, а также с неоправдывающимися ожиданиями.

Что касается переживаний опасности и беспомощности, исследование показывает, что их усиление происходит в разных ситуациях. Переживание опасности значимо возрастает при ретроспективной оценке ситуации наводнения (2-я выборка), а беспомощность усиливается при столкновении с гипотетической будущей угрозой (3-я выборка). Воспоминания о переживаниях во время наводнения 2013 г. не приводят к значимому снижению чувства беспомощности по сравнению с обычным состоянием людей. Возникшая опасность в

тот момент сопровождалась повышением активности людей, которая направлялась на преодоление возникшей ситуации и предупреждение ее негативных последствий. Эти действия могли иметь самую разную направленность: от участия в качестве волонтеров на строительстве дамб и сбора гуманитарной помощи потерпевшим до скупки продуктов, лекарств и предметов первой необходимости в магазинах. Активность, направленная на преодоление опасности, давала людям возможность почувствовать контроль над ситуацией в момент ее протекания и помогала избегать переживания беспомощности. Вместе с тем, опыт столкновения с неподконтрольной для человека ситуацией, которой является стихийное бедствие, приводит к возникновению представлений об отсутствии возможности влиять на происходящее, тщетности собственных действий, что проявляется в усилении переживания беспомощности при столкновении с угрозой.

Различия между степенью доверия слухам оказываются значимыми при введении новой информации (при сравнении 1-й и 3-й выборки), которая оказывается достаточной для значимого возрастания доверия к слухам. Это особенно ярко проявлялось в выборке людей, отсутствовавших в городе во время наводнения 2013 г. Люди, имеющие опыт нахождения в городе во время наводнения, оказываются более устойчивыми к воздействию внешней информации. Вероятно, это связано с адаптацией к большому потоку информации относительно состояния реки Амур, обрушившейся на людей в течение последних двух лет, и необходимости подвергать сомнению услышанное, поскольку зачастую информация, предоставляемая как средствами массовой информации, так и знакомыми во время наводнения, не соответствовала реальности и служила неадекватной опорой для построения реалистичных прогнозов. Те, кто не имел опыта длительного пребывания в подобной ситуации, оказываются более восприимчивыми к внешнему воздействию, представленному даже единичной дозой информации.

Табл. 1 отражает данные описательной статистики по трем анализируемым выборкам, которые были использованы для определения индивидуального нормативного диапазона проявления каждой из исследуемых переменных. Большинство полученных распределений имели асимметричную форму, что сделало невозможным использование параметрических критериев (среднего арифметического и

Таблица 1

Показатели распределений и значимые различия между выборками, балл

Параметр	1-я выборка			2-я выборка			3-я выборка		
	$M \pm \sigma$	Q_1	Q_3	$M \pm \sigma$	Q_1	Q_3	$M \pm \sigma$	Q_1	Q_3
Эмоции удовлетворения									
облегчение	$3,9 \pm 3,6$	0	7	$1,2 \pm 3,0^{***}$	0	0	$1,7 \pm 3,5^{***}$	0	0
радость	$6,5 \pm 3,4$	4	10	$0,7 \pm 2,2^{***}$	0	0	$1,2 \pm 3,1^{***}$	0	0
Эмоции прогноза									
испуг	$2,3 \pm 2,8$	0	4	$4,7 \pm 4,1^{***}$	0	10	$4,9 \pm 3,8^{**}$	2	9,5
страх	$2,3 \pm 3,1$	0	5	$4,1 \pm 4,2^*$	0	8	$4,8 \pm 4,3^{**}$	0	10
ужас	$1,1 \pm 2,4$	0	0	$4,1 \pm 4,4^{***}$	0	10	$2,8 \pm 3,9^*$	0	5
Фрустрационные эмоции									
разочарование	$2,7 \pm 3,4$	0	5	$4,4 \pm 4,1^*$	0	8	$5 \pm 4,3^*$	0	10
горе	$1,1 \pm 2,3$	0	1	$3,9 \pm 4,1^{***}$	0	8	$4,3 \pm 4,3^{***}$	0	9,5
безысходность	$1,6 \pm 3,2$	0	1	$3,7 \pm 4,3^*$	0	8,5	$3,5 \pm 3,8^{**}$	0	7
Переживания опасности и беспомощности									
опасность	$7,9 \pm 2,3$	6	10	$6,4 \pm 3,7^*$	5	10	$6,9 \pm 3,8$	4,5	10
беспомощность	$7,6 \pm 2,6$	7	10	$6,7 \pm 3,6$	5	10	$6,0 \pm 3,7^*$	4,5	10
Доверие слухам	$3,2 \pm 2,2$	1,3	5,1	$3,8 \pm 2,7$	2,0	5,0	$4,4 \pm 2,3^*$	3,2	5,7

Значимые различия с 1-й выборкой: *при $p \leq 0,05$; ** при $p \leq 0,01$; *** при $p \leq 0,001$.
 Q_1 и Q_3 – нижний и верхний квартили.

стандартного отклонения) для расчета индивидуальных норм. В связи с этим для расчета нормативных показателей использовались нижний и верхний квартиль, охватывающие 50 % данных выборки. Нормативным (средним) считался диапазон значений, ограниченный квартильными показателями 1-й (контрольной) выборки (табл. 2).

При оценке интенсивности эмоций балл 0 считался низким, хотя для большинства эмоциональных состояний входил в диапазон значений, ограниченных квартильными показателями. Это позволило провести разграничение диагностируемых эмоций в соответствии с тремя уровнями их выраженности.

При оценке переживаний опасности и беспомощности низкой степенью выраженностью считался диапазон, охватываемый нижним и верхним квартилем, типичный для обычной

жизни людей (1-я выборка), высокой степенью выраженности считались низкие значения, полученные на той же выборке.

Индивидуальные нормативные показатели отражают состояние конкретного человека в экстремальной ситуации, однако возникновение паники, как массового явления, происходит в процессе заражения эмоциями, циркуляции слухов и массового нарастания переживания опасности. В связи с этим в нашем исследовании сопоставлялись процентные доли людей (табл. 3), демонстрирующих разные уровни выраженности панических проявлений в обычной ситуации (1-я выборка), в экстремальных условиях (2-я выборка) или при угрозе их возникновения (3-я выборка).

Анализ эмоциональных реакций показывает, что низкие значения положительных эмоций, характерные для четверти опрошенных

Таблица 2

Индивидуальные нормативные показатели выраженности проявлений паники, балл

Параметр	Степень выраженности		
	низкая	средняя	высокая
Эмоции удовлетворения			
облегчение	0	1–7	8–10
радость	0–3	4–9	10
Эмоции прогноза			
испуг	0	1–4	5–10
страх	0	1–5	6–10
ужас	0	-	1–10
Фрустрационные эмоции			
разочарование	0	1–5	6–10
горе	0	1	2–10
безысходность	0	1	2–10
Переживания опасности и беспомощности			
опасность	6–10	-	0–5
беспомощность	7–10	-	0–6
Доверие слухам	0,0–1,2	1,3–5,1	5,2–10,0

Таблица 3

Количество людей, демонстрирующих проявления, характерные для панического состояния

Параметр	Значения, являющиеся индикатором для прогноза паники	Доля испытуемых в ситуации обычной жизни, %	Доля испытуемых в ситуациях напряжения, %	
			в ситуации наводнения	в ситуации получения угрожающей информации
Облегчение	Низкие	30,5	75,6	78,6
Радость	Низкие	23,7	95,1	89,3
Испуг	Высокие	22,0	48,8	46,4
Страх	Высокие	17,0	39,0	42,9
Ужас	Высокие	23,7	53,7	46,4
Разочарование	Высокие	22,0	36,6	46,4
Горе	Высокие	22,0	41,0	60,7
Безысходность	Высокие	23,7	47,5	53,6
Опасность	Высокие	21,1	36,6	-
Беспомощность	Высокие	24,6	-	53,6
Доверие слухам	Высокие	19,6	-	39,1

в обычной жизненной ситуации, в ситуации напряжения становятся типичными: от 75 до 99 % человек, находящихся в ситуации опасности или ретроспективно описывающих ее, отмечают низкую выраженность таких эмоций, как радость и облегчение. При этом в 2–3 раза возрастает число людей, демонстрирующих высокую интенсивность отрицательных эмоций. Количество обследуемых, демонстрирующих высокую степень переживания опасности в экстремальной ситуации, превышает $\frac{1}{3}$ выборки опрошенных, а доля респондентов, обнаруживающих высокий уровень беспомощности, составляет больше половины населения. Исследование показывает также существенное увеличение доли людей, имеющих высокую степень доверия слухам, и уменьшение числа людей с низким доверием слухам при знакомстве с информацией об угрозе. Эти данные (см. табл. 3) могут являться ориентирами для оценки ситуации в населенном пункте как предрасположенной к возникновению паники.

Факторизация всех переменных, осуществленная по всей выборке испытуемых (223 человека), позволила выделить 3 основных фактора, объясняющих в общей сложности 68,9 % дисперсии значений.

1-й наиболее значимый фактор объясняет 42,2 % данных и включает в себя все негативные эмоциональные переживания. Наибольшая факторная нагрузка (ФН) приходится на эмоцию страха (ФН = 0,876), которая выступает наиболее значимой переменной среди негативных эмоций. Эмоции прогноза (страх, ужас, испуг) имеют более высокие нагрузки (ФН = 0,876, 0,849 и 0,825 соответственно), чем фрустрационные эмоции (ФН = 0,785 для эмоции горя, 0,758 для разочарования, 0,742 для безысходности). Таким образом, негативные эмоции могут рассматриваться в качестве

наиболее важной переменной, используемой для прогноза возникновения паники.

Следующие два фактора по степени своей объяснительной способности незначительно отличаются друг от друга (14,5 и 12,2 %) и обнаруживают шкалы, которые могут быть использованы в качестве вспомогательных. 2-й фактор объединяет эмоции удовлетворения, снижение которых обнаруживается в состоянии паники: облегчение (ФН = –0,887) и радость (ФН = –0,855). 3-й фактор группирует переживания опасности (ФН = –0,908) и беспомощности (ФН = –0,896). Отрицательные нагрузки переменных отражают обратный характер используемых измерительных инструментов (о повышении переживаний опасности и беспомощности свидетельствуют более низкие балльные оценки).

Параметр «доверие слухам» не вошел ни в один из факторов, однако наибольшая нагрузка у этой переменной обнаруживается по 3-му фактору. В связи с этим этот параметр носит дополнительную прогностическую функцию и может рассматриваться либо как самостоятельный, либо как сопряженный с переживаниями опасности и беспомощности и отражающий общий уровень заражения и изменения критичности людей.

Таким образом, негативное эмоциональное реагирование является самым первым механизмом, регулирующим активность человека в экстремальной ситуации. Следующие изменения связаны с концентрацией сознания на негативных эмоциях за счет уменьшения интенсивности эмоций удовлетворения. Длительность негативных переживаний в пролонгированной экстремальной ситуации отражается в нарастании чувства опасности и беспомощности, сужении сознания и повышении внушаемости человека, что усиливает его доверие слухам.

Выводы

Результаты исследования могут быть использованы в ходе экспресс-диагностики панических состояний для прогнозирования нарастания вероятности панических реакций у группы людей (в том числе населения города), включенных в пролонгированную экстремальную ситуацию.

Основной прогностический потенциал обеспечивают шкалы оценки эмоциональных состояний человека, включающие оценку эмоций прогноза (испуг, страх и ужас) и фрустрационных эмоций (разочарование, горе, безысходность). Остальные шкалы (оценка эмоций удовлетворения, переживаний опасности и беспомощности, доверие слухам) имеют вспомогательный характер.

Для сбора материала может быть использован письменный или устный опрос людей, включенных в экстремальную ситуацию (см. таблицу). Обработка данных при этом предполагает первичную обработку индивидуальных данных с определением степени выраженности каждого параметра, а также подсчет процентной доли опрошенных, имеющих низкие показатели выраженности эмоций удовлетворения и высокие показатели по всем остальным параметрам.

Своевременное обнаружение панических проявлений и их нарастания в условиях пролонгированной экстремальной ситуации может служить критерием эффективности осуществляемых действий, направленных на предупреждение возникновения паники и стабилизацию настроений населения.

Литература

1. Бордик И.В., Матафонова Т.Ю. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. М., 2009. 480 с.
2. Военный энциклопедический словарь / ред. Н. Еремина. М., 2007. 1024 с.
3. Куликович Ю.Ю., Гуменюк О.В. Факторы и механизмы массовой паники при чрезвычайных ситуациях // Науч.-техн. ведомости СПбГПУ. 2013. № 2 (171). С. 261–267.
4. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001. 259 с.
5. Моляко В.А. Паника в условиях экологического бедствия // Психол. журн. 1992. Т. 13, № 2. С. 66–73.
6. Назаретян А.П. Психология стихийного массового поведения. М., 2001. 112 с.
7. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности: анализ, теория, практика. СПб., 2006. 479 с.
8. Юсупов В.В., Корзунин В.К. Роль внушаемости в развитии панических расстройств // Мед.-биол. и соц.-психол. пробл. безопасности в чрезв. ситуациях. 2008. № 1. С. 45–49.

Mediko-biologicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychaynykh situatsiyakh [Medical-Biological and Socio-Psychological Problems of Safety in Emergency Situations]. 2015. N 4. P. 77–85.

Yaremtchuk S.V., Sityaeva S.M., Makhova I.J. Proyavleniya paniki v prolongirovannoi ekstremal'noi situatsii i vozmozhnosti ee diagnostiki [Manifestations and measurement of mass panic reactions in prolonged emergency situations]

Amur State University of Humanities and Pedagogy (Russia, 681000, Komsomolsk-on-Amur, Kirova Str., 17/2)

Yaremtchuk Svetlana Vladimirovna – PhD Psychol. Sci., Associate Prof., Department of Education Psychology, Amur State University of Humanities and Pedagogy (Russia, 681000, Komsomolsk-on-Amur, Kirova Str., 17/2); e-mail: svj@rambler.ru;
Sityaeva Snezhana Mihajlovna – PhD Biol. Sci., Associate Prof., Department of Education Psychology, Amur State University of Humanities and Pedagogy (Russia, 681000, Komsomolsk-on-Amur, Kirova Str., 17/2); e-mail: snejana-reg27@yandex.ru;
Makhova Irina Jur'evna – PhD Psychol. Sci., Associate Prof., Department of Education Psychology, Amur State University of Humanities and Pedagogy (Russia, 681000, Komsomolsk-on-Amur, Kirova Str., 17/2); e-mail: miu60@mail.ru.

Abstract. The paper is focused on such manifestations of mass panic as increased intensity of emotions leading to over-excitation; feelings of danger and helplessness; uncritical perception of rumors. Results of studying panic manifestations in people exposed to a prolonged disaster (flood in Komsomolsk-on-Amur in 2013) are presented. Study sample included 223 subjects aged 17–56 (mean age 27.6 years). Behavior patterns were compared between conventional situations, retrospective evaluations at the time of flood and responses to information about potential flood in the near future. The study shows that the mass panic is most vividly manifested as increased emotions of prognosis (fear, fright and terror) and frustration (disappointment, despair and sorrow). The study results can help to diagnose rapidly panic manifestations in groups of people (including inhabitants of a city) during prolonged emergency situations.

Keywords: extreme psychology, emergency situation, mass panic, assessment.

References

1. Bordik I.V., Matafonova T.Yu. Ekstrennaya psikhologicheskaya pomoshch' postradavshim v chrezvychaynykh situatsiyakh [Emergency psychological help to victims of emergency situations]. Moskva. 2009. 480 p. (In Russ.)
2. Voennyi entsiklopedicheskii slovar' [Military Encyclopedic Dictionary]. Ed. N. Eremina. Moskva 2007. 1024 p. (In Russ.)
3. Kulinkovich Yu.Yu., Gumenyuk O.V. Faktory i mekhanizmy massovoi paniki pri chrezvychaynykh situatsiyakh [Factors and mechanisms of mass panic in emergencies]. *Nauchno-tekhnicheskie vedomosti SPbGPU* [St. Petersburg State Polytechnical University Journal]. 2013. N 2. Pp. 261–267. (In Russ.)

4. Marishchuk V.L., Evdokimov V.I. Povedenie i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyakh stressa [Human self-control and behavior under stress]. Sankt-Peterburg. 2001. 259 p. (In Russ.)
5. Molyako V.A. Panika v usloviyakh ekologicheskogo bedstviya [Features of panic manifestations in ecological disaster]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal]. 1992. Vol. 13, N 2. Pp. 66–73. (In Russ.)
6. Nazaretyan A.P. Psikhologiya stikhiinogo massovogo povedeniya [Psychology of spontaneous mass behavior]. Moskva. 2001. 112 p. (In Russ.)
7. Rean A.A., Kudashev A.R., Baranov A.A. Psikhologiya adaptatsii lichnosti: analiz, teoriya, praktika [Psychology of personality adaptation: analysis, theory, practice]. Sankt-Peterburg. 2006. 479 p. (In Russ.)
8. Yusupov V.V., Korzunin V.K. Rol' vnushaemosti v razvitiі panicheskikh rasstroistv [A role of suggestibility in developing of panic disorders]. *Mediko-biologicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychaynykh situatsiyakh* [Medical-Biological and Socio-Psychological Problems of Safety in Emergency Situations]. 2008. N 1. Pp. 45–49. (In Russ.)

Received 11.08.2015



Вышли в свет монографии



Мельницкая Т.Б., Рыбников В.Ю., Хавыло А.В. Социально-психологические проблемы жизнедеятельности и стрессовые реакции населения в отдаленном периоде после аварии на Чернобыльской АЭС : монография. – СПб. : Политехника-Сервис, 2015. – 148 с.

ISBN 978-5-906782-66-3. Тираж 500 экз.

Монография посвящена исследованию социально-психологических проблем жизнедеятельности и стрессовых реакций населения радиоактивно загрязненных территорий (РЗТ) России в отдаленном периоде (2004-2014 гг.) после аварии на Чернобыльской АЭС. Представлены результаты многолетнего мониторинга социально-психологической напряженности, стрессовых реакций и социально-психологических проблем у населения РЗТ, а также их выраженность, структура и ведущие факторы (признаки) в общей выборке и у населения радиоактивно загрязненных и незагрязненных территорий, различных зон проживания и гендерно-возрастных характеристик.

В монографии также изложены выявленные авторами психологические закономерности стресс-преодолевающего поведения у населения РЗТ в отдаленном периоде после аварии на ЧАЭС, включая оценку ведущих копинг-стратегий в общей выборке, а также у населения радиоактивно загрязненных и незагрязненных территорий, различных зон проживания, гендерно-возрастных характеристик и уровня образования. Это позволило

авторам обосновать рекомендации по особенностям психологической работы с населением РЗТ, ориентированной на снижение уровня выраженности социально-психологической напряженности, стрессовых реакций и социальной дезадаптации.



Евдокимов В.И. Наукометрический анализ отечественных и зарубежных научных статей в сфере чрезвычайных ситуаций (2005–2014 гг.) : монография / Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. – СПб. : Политехника сервис, 2015. – 110 с.

ISBN 978-5-906782-70-0. Тираж 500 экз. Ил. 45, табл. 28, библиогр. список 75 названий.

Представлен алгоритм информационного поиска научных статей в реферативно-библиографических системах «Российский индекс научного цитирования» ОАО «Научная электронная библиотека, eLIBRARY.RU» и Scopus издательства «Elsevier». Показаны структура и динамика документального потока 4705 отечественных и 38 478 зарубежных статей в предметной области «Чрезвычайные ситуации» (ЧС) за период с 2005 по 2014 г. Проведен анализ сформированного массива статей на основе библиометрических показателей, отражающих оценку результатов научных исследований в области ЧС, в том числе качество опубликованных статей. Показаны структура и динамика количества ЧС в России в 2005–2014 гг., пути повышения международной значимости отечественных публикаций и представления статей российских авторов в зарубежных базах данных.

Разделы 1–4 подготовлены совместно с П.Г. Арефьевым.