Министерство Образования Азербайджанской Республики

Бакинский Государственный Университет

Факультет Социальных Наук и Психологии

Кафедра Социальной и педагогической психологии

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине Социальная психология

Тема: Паника как социальнo-психологическое явление

Студентка:

Мирзагаева Рейхан Мирзага г.

Курс : III группа: 1495

Научный руководитель:

Гусейнова Г.

Баку-2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. Природа паники

.1 Психологическая характеристика паники

.2 Первые приступы паники, механизмы её возникновения

.3 Психологический процесс развития паники

ГЛАВА II. Паника - социально-психологическое явление

.1 Индивидуальная и массовая паника

.2 Факторы возникновения паники

2.3 Предотвращение и ликвидация паники

ГЛАВА III. Проявление элементов паники у студентов (анализ собранного фактического материала)

.1 Методика изучения особенностей проявления панического состояния

3.2 Анализ собранного фактического материала

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

На мой взгляд, я выбрала весьма интересную тему: "Паника как социально-психологическое явление". В своей работе я постараюсь полностью раскрыть её. Слово "паника" происходит от имени Пана, греческого бога пастухов. Пастухи часто становились свидетелями того, как вследствие самой незначительной причины, особенно ночью, стада овец или коз, полностью выйдя из-под контроля, бросались в воду, в огонь, или животные одно за другим прыгали в пропасть. А. С. Прангишвили ссылался на описание подобных явлений известным зоопсихологом Д. Брэмом: "Каждый подозрительный шорох заставляет насторожиться всё стадо. Молния, гром, ураган, плохая погода лишают его возможности нормального поведения; обезумевшее стадо разбегается по степи, овцы падают в воду, в огонь или же совершенно неподвижно застывают на одном месте. В это время их заносит снегом, заливает дождем, они замерзают, гибнут от голода, но не делают никаких попыток укрыться или найти пищу. Так бессмысленно погибают не одно и не два, а тысячи животных".Пастухи объясняли это демоническое явление гневом Пана, во всех изображениях которого, даже в живописи Нового времени (М. А. Врубель и др.), присутствуют черты, вызывающие страх.

Данная курсовая работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, приложения.

ГЛАВА I. Природа паники

1.1 Психологическая характеристика паники

Паника - это стихийное поведение большого числа людей, находящихся в эмоциональном возбуждении связанное с чувством неконтролируемого страха. Это стихийно возникающее, неорганизованное состояние и поведение людей. Наиболее важными характеристиками паники являются следующие: паника возникает, как и всякое массовое явление, в группах большой численности (толпе, многочисленной диффузной группе, массовом скоплении людей); паника вызывается чувством неуправляемого страха, основанного на реальной или мнимой угрозе; паника это чаще всего стихийно возникающее, неорганизованное состояние и поведение людей; для людей в паническом состоянии характерна так называемая поведенческая неопределенность (состояние растерянности, хаотичность в действиях и неадекватность поведения в целом).

Подобно всем основным эмоциям (Izard, 1992), приступы паники сопровождаются непреодолимым стремлением к деятельности; чаще всего возникает желание спастись бегством, гораздо реже появляется настоятельная потребность вступить в борьбу. Другими словами, считается, что приступы паники отражают активацию системы "борьбы-бегства". В довершение ко всему приступы паники обычно сопровождаются возбуждением вегетативной нервной системы, что необходимо для обеспечения реактивности по типу "бегства-борьбы". Более того, само ощущение неизбежной угрозы или опасности, например смерти, утраты кон-троля, насмешек со стороны окружающих, вызывает реакцию "борьбы-бегства". Вместе с тем стремление спастись, возбуждение периферической нервной системы и восприятие угрозы не обязательно присутствуют (судя по результатам самоотчетов) в каждом случае паники, следовательно, периодически возникают расхождения между системами поведенческой, вербальной и физиологической реактивности. Так, исследователи обнаружили, что 40% приступов паники (по данным самоотчетов) не сопровождались повышением частоты сердечных сокращений. Поскольку такое расхождение между физиологической и вербальной реактивностью более характерно для не очень угрожающих ситуаций, мы полагаем, что сообщения о панике в отсутствие активации вегетативной нервной системы соответствуют скорее тревоге ожидания, а не панике в общепринятом смысле этого слова. Кроме того, пациенты с паническим расстройством гораздо чаще, чем субъекты с низкой тревожностью, сообщают о нарушениях сердечного ритма, когда в действительности аритмии у них не наблюдается. Повышенное внимание к признакам возбуждения вегетативной нервной системы и интерпретация этих сигналов как угрожающих могут привести к тому, что клиент ощущает сердечный приступ, которого нет на самом деле. Еще одним примером рассогласования различных систем реактивности является отрицание ощущений угрозы или опасности, несмотря на признаваемый выраженный страх. Такое явление получило название "неосознаваемая паника". Наконец, стремление спасаться бегством иногда подавляется вследствие ситуационных потребностей продолжать двигаться вперед, не отступать, например, при желании выглядеть настоящим мужчиной или по профессиональной необходимости; таким образом, возникает несоответствие между поведенческой реакцией, с одной стороны, и вербальной и физиологической реакцией - с другой.[3]

.2 Первые приступы паники, механизмы её возникновения

В абсолютном большинстве случаев первые приступы паники (по свидетельству пациентов) возникают вне дома - во время управления автомобилем или ходьбы, на работе или в школе; в общественном месте; в автобусе, самолете, метро или в ситуации социальной оценки. К показывает наш опыт, к ситуациям, предрасполагающим к возникновению первых приступов паники, относятся те, в которых физические ощущения могут быть расценены как особенно угрожающие в связи с возможностью нарушения функционирования (например, при управлении автомобилем), попадания в ловушку (например, в самолете или на эскалаторе), негативной социальной оценки (например, на работе, во время формальных социальных событий) или утраты безопасности (например, незнакомое место). Ощущение нахождения в ловушке может быть особенно значимым в плане последующего развития агорафобии.

Многие пациенты с паническим расстройством (48%) сообщают о появлении сходных ощущений меньшей интенсивности еще до первого приступа паники. Более того, переживание в прошлом сердечно-сосудистой симптоматики и удушья является значимым предиктором приступов паники и панического расстройства. Вероятно, подобные переживания отражают общую реактивность вегетативной нервной системы, что впоследствии проявляется в виде развернутого панического приступа лишь тогда, когда возбуждение происходит в угрожающем контексте или напряженных ситуациях (т.е. когда такие ощущения с большей вероятностью будут расценены как угрожающие).

Известно, что паника возникает далеко не во всяком скоплении людей; решающим становится сочетание многих условий, действие различных факторов, наиболее важными среди которых являются следующие:

Общая психологическая атмосфера тревоги и неуверенности большой группы людей в случаях опасности или в результате продолжительного периода переживания негативных эмоций и чувств (например, жизнь под регулярными бомбежками). Такая атмосфера является предпанической, т. е. предшествующей и способствующей возникновению паники.

Одним из решающих факторов является наличие возбуждающих и стимулирующих панику слухов, например подогревающих предстоящую опасность или степень ее негативных последствий (так нередко было на радиоактивно загрязненных территориях после Чернобыльской катастрофы).

Принципиальными оказываются личностные качества людей и наличие предрасположенных к панике. Очень важным условием возникновения паники становится доля таких людей в большой группе. Известно, что иногда достаточно и 1 % паникующих, чтобы паникой была охвачена вся многочисленная группа людей.

.3 Психологический процесс развития паники

Наблюдения и описания многочисленных эпизодов коллективной паники позволили вычленить некий "усреднённый" сценарий.

Шокирующий стимул, очень сильный или повторяющийся, вызывает испуг сначала у одного или нескольких человек.

В толпе минимальный порог возбудимости обычно имеют женщины или дети а в боевой ситуации - молодые и неопытные, не закалённые в сражениях солдаты. Их испуг проявляется криками - односложными фразами ("Пожар!" "Танки!") или междометиями, - выражением лиц и суетливыми телодвижениями.

Эти люди становятся источником, от которого страх передается остальным. Происходит взаимная индукция и нагнетание эмоционального напряжения через механизм циркулярной реакции. Далее, если не приняты своевременные меры, масса окончательно деградирует, люди теряют самоконтроль, и начинается паническое бегство, которое кажется спасительным, хотя в действительности только усугубляет опасность.

Присутствие в толпе женщин и детей (о приоритетном спасении которых при массовой панике уже никто не думает) плохо ещё и потому, что звук высокой частоты - женские или детские крики - в стрессовой ситуации оказывает разрушительное влияние на психику.

По той же причине, кстати, для противодействия панике, коллективной или индивидуальной, лучше служит низкий мужской голос, чем высокий женский. Напротив, провокации панического настроения среди неприятеля, вероятно, больше способствует визг атакующей калмыцкой конницы, чем мужественное "Ура!".

Гораздо типичнее и практически важнее обратная ситуация. Когда люди ожидают какого-то страшного события, средства избежания которого неизвестны, стимулом паники может стать словесное обозначение ожидаемого события. Или какой-либо другой знак, дорисованный воображением до ожидаемого источника страха.

В Первой мировой войне немцы начали применять на западном фронте газы - страшное оружие, против которого оказался бесполезен опыт бывалых солдат и предсмертные мучения от которого превзошли всё виденное ранее. Это вызвало чрезвычайную напряжённость в англо-французских войсках. Описан ряд фронтовых эпизодов, когда газов не применяли, но кому-то что-то казалось, и испуганный крик: "Газы!" - обращал в бегство целые батальоны.

П. Н. Симанский рассказывает о панике, возникшей из-за того, что один испуганный солдат закричал: "Обозы!". И о том, как истощенная в боях бригада турок подверглась страшной панике, приняв за греческую кавалерию лошадей собственной же артиллерии, возвращавшихся с водопоя.[9]

Один немецкий генерал признался в своих мемуарах, что сам, вместе с войсковыми частями и населением, пережил панику, вызванную видом пленных русских солдат и распространившуюся глубоко в тыл (это произошло после ожесточенных сражений у Мюленского озера во время Первой мировой войны). А на похоронах жертв бомбёжки во французском городе Бреше сильная паника охватила участников процессии, принявших пролетавшую птицу за вражеский самолет.

В. М. Бехтерев, ссылаясь на конкретные ситуации, отмечал, что "в театрах или других многолюдных собраниях достаточно кому-нибудь произнести слово „пожар", чтобы возникла целая эпидемия страха и паники, которая молниеносно охватит всё собрание и вызовет тяжёлые последствия".[4]

Столь же трагическими, сколь наглядными иллюстрациями ко многим приведенным выше положениям изобилует начало Великой Отечественной войны.

Лейтмотивом предвоенной пропаганды служил тезис о том, что Красная Армия будет вести войну только на чужой территории, так как капиталистические государства не посмеют на нас напасть: буржуазные правительства понимают, что их солдаты, дети рабочих и крестьян, повернут оружие против своих классовых врагов. На этом фоне мощное наступление фашистских войск в первые недели произвело настоящий шок.

Сразу после шокирующего стимула обычно наступает так называемый психологический момент. Люди оказываются как бы во взвешенном состоянии ("оторопь") и готовы следовать первой реакции. Иногда она оказывается парадоксальной. Например, по фрейдовскому механизму противоположной реакции, человек может от испуга броситься навстречу опасности, и за ним следуют остальные.

Это очень ярко описано в романе А. С. Серафимовича. Казачья конница, с саблями наголо, с тыла пошла в атаку на беззащитный обоз, в котором -- только женщины, дети, старики и раненые; всех их ждала неминуемая гибель. Люди застыли в оцепенении.

Вдруг "великое молчание, полное глухого топота, пронзил крик матери. Она схватила ребенка, единственное оставшееся дитя, и, зажав его у груди, кинулась навстречу нарастающей в топоте лавине.

Сме-ерть!.. сме-ерть!.. сме-ерть идёт!

Как зараза, это полетело, охватывая десятки тысяч людей:

Сме-ерть!.. сме-ерть!..

Все, сколько их тут ни было, схватив, что попалось под руку, -- кто палку, кто охапку сена, кто дугу, кто кафтан, хворостину, раненые -- свои костыли, все в исступлении ужаса, мотая этим в воздухе, бросились навстречу своей смерти".

Казаки, не ожидавшие такого, сами перепугались и повернули коней.

Такие случаи, конечно, редки и "не делают погоды" в общем массиве ситуаций коллективного страха. Психологический момент является самым подходящим для перелома ситуации человеком или небольшой, но организованной группой лиц готовых взять на себя руководство.

ГЛАВА II. Паника - социально-психологическое явление

2.1 Индивидуальная и массовая паника

Паническая толпа - это подвид действующей толпы (наряду с другими подвидами: агрессивной, стяжательной и повстанческой). Из-за чрезвычайной социальной опасности и значимости массовая паника часто выделяется "в особое производство", и её изучению уделено наибольшее внимание. Слово "паника" происходит от имени Пана, греческого бога пастухов. Пастухи часто становились свидетелями того, как вследствие самой незначительной причины, особенно ночью, стада овец или коз, полностью выйдя из-под контроля, бросались в воду, в огонь, или животные одно за другим прыгали в пропасть[1].

Этимологически термин "паника" предполагает массовый характер явления. Однако в современных языках этот корень улавливается слабо, и, во всяком случае, в психологии принято различать массовую и индивидуальную панику. Кроме того, массовая паника не обязательно выливается в форму собственно панической толпы. Преобладающее настроение в обществе способно, не принимая таких экстремальных форм, обернуться резким ухудшением психического и соматического самочувствия, экономическим спадом, резким снижением средней продолжительности жизни и т.д. и как следствие - депопуляционными процессами.

Панические состояния очень часто бывают вызваны невротическими страхами, т. е. такими, которые неадекватны объективной опасности и являются, скорее, признаками внутреннего неблагополучия. Это обстоятельство настолько характерно, что некоторые авторы так и определяют панику: "ужас, вызванный кажущейся опасностью" [5]. Подобные определения, наверное, несколько преувеличены - паника может быть вызвана и вполне реальной угрозой, - но мы далее убедимся, что решающим фактором паники, действительно, почти всегда становится психическое состояние субъекта (личности, общества, группы или толпы). С одной стороны, паника может возникнуть безо всякой внешней опасности и в подавляющем большинстве случаев оказывается несоразмерна ей. С другой стороны, никакая внешняя опасность сама по себе недостаточна для возникновения паники. "Даже тогда, когда паника вызывалась беспредельно большой опасностью, - писал А. С. Прангишвили, - психологическая природа переживания ужаса принципиально такова, как и в момент возникновения её из-за незначительной причины (однако в последнем случае эти особенности даны более выражено), поскольку, в конце концов, всякая реальная и большая опасность может быть пережита и без паники. Так что сильный ужас, связанный с паникой, и в случае реальной опасности может считаться вторичным явлением"[24, С. 94].

В самом общем определении паника - это состояние ужаса, сопровождающееся резким ослаблением волевого самоконтроля. Следствием оказывается либо ступор, либо то, что Э. Кречмер называл "вихрем движения", т. е. дезорганизацией планомерных действий. Поведение во внутренне конфликтной ситуации становится антиволевым: эволюционно примитивные потребности, прямо или косвенно связанные с физическим самосохранением, подавляют потребности, связанные с личностной самооценкой [3, С. 122]. Приведенное определение охватывает все формы коллективной и индивидуальной паники, и многое из сказанного далее также применимо к индивидуальным состояниям наряду с коллективными. Но предмет нашего курса - массовое поведение, поэтому начну с того, что в некоторых, хотя и очень редких случаях паническая толпа складывалась из простой суммы индивидуально перепуганных людей.

2.2 Факторы возникновения паники

Удалось выявить четыре комплекса факторов (иначе их называют также условиями, или предпосылками) превращения более или менее организованной группы в паническую толпу.

. Социальные факторы - общая напряжённость в обществе, вызванная происшедшими или ожидаемыми природными, экономическими, политическими бедствиями. Это могут быть землетрясение, наводнение, резкое изменение валютного курса, государственный переворот, начало или неудачный ход войны и т.д. Иногда напряжённость обусловлена памятью о трагедии и (или) предчувствием надвигающейся трагедии, приближение которой ощущается по предварительным признакам.

. Физиологические факторы : усталость, голод, длительная бессонница, алкогольное и наркотическое опьянение снижают уровень индивидуального самоконтроля, что при массовом скоплении людей чревато особенно опасными последствиями.

Так, типичными ошибками при организации митингов, манифестаций и массовых зрелищ становятся затягивание процесса, а также безразличное отношение организаторов к фактам продажи и употребления участниками спиртных напитков. В условиях социального напряжения, жары или холода и т.д. это повышает вероятность паники, равно как и прочих нежелательных превращений толпы.

. Общепсихологические факторы - неожиданность, удивление, испуг, вызванные недостатком информации о возможных опасностях и способах противодействия.

. Социально-психологические и идеологические факторы: отсутствие ясной и высоко значимой общей цели, эффективных, пользующихся общим доверием лидеров и, соответственно, низкий уровень групповой сплочённости.

Структура и динамика человеческих потребностей таковы, что люди могут, потеряв волю и достоинство, впасть в животное состояние. И те же люди, при появлении высокозначимых целей, способны в буквальном смысле стоять насмерть, ложиться под танки и бросаться в огонь. При этом внешняя оценка их поступков в экстремальной ситуации как героических, преступных или просто глупых сильно зависит от того, насколько собственные ценности наблюдателя согласуются с ценностными координатами наблюдаемого поступка.

.3 Предотвращение и ликвидация паники

Меры по предупреждению паники связаны с учетом её предпосылок. Если речь идёт о сформировавшейся группе, нацеленной на работу в стрессовых ситуациях (политической партии или боевом подразделении, научной экспедиции или отряде спасателей и т.д.), то прежде всего следует уделять внимание идейной и организационной подготовке к возможным опасностям, обеспечению эффективного руководства и воспитанию лидеров, пользующихся высоким доверием. При отсутствии духовно-психологических предпосылок паники коллектив способен достойно встретить самые суровые испытания.

Но не всегда такая подготовка в принципе возможна, например, при массовых уличных мероприятиях, где участвует множество более или менее случайных людей. В таких ситуациях уже особое значение приобретает учет физиологических и общепсихологических факторов.

Ранее указывалось на типичные ошибки, состоящие в затягивании мероприятий и безразличии к физическому состоянию участников (усталость, алкогольное опьянение и проч.). При высокой социальной напряжённости, некомфортных климатических условиях или неоднозначном прогнозе синоптиков надо подумать о динамизме митинга или демонстрации, чтобы свести к минимуму утомление людей и связанные с ним неожиданности. Службе охраны рекомендуется препятствовать проникновению в ряды демонстрантов нетрезвых людей и алкогольных напитков, предвидя возможность иррациональных реакций, особенно при вероятных провокациях.

Как отмечалось, желательно избегать совпадения по времени с другими зрелищными событиями в городе (футбольный матч, карнавал и т.д.). В противном случае возможно, с одной стороны, переключение внимания, "перетягивание" значительной части толпы и превращение её в окказиональную или экспрессивную (но не тогда, когда это запланировано организаторами). С другой стороны, вероятное столкновение толп (например, политическая демонстрация столкнется с возбужденными болельщиками, вышедшими со стадиона) чревато трудно предсказуемыми последствиями.

Чрезвычайно важен учет общепсихологического фактора паники: прежде всего, своевременное информирование людей о возможных опасностях и имеющихся способах противодействия. Последнее касается предупреждения как коллективной, так и индивидуальной паники.

В трактате одного средневекового мыслителя есть такая байка. Философ подходит к группе смеющихся женщин и заявляет: "Если бы вы знали столько, сколько знаю я, ваш плач был бы громче вашего смеха". Вероятно, этот самодовольный пессимист просто не заметил, что знание всегда преломляется через призму ценностей и психологических установок. Порывшись в памяти, любой из нас обнаружит среди своих знакомых и хмурых дураков, и жизнерадостных мудрецов. Психологам и врачам особенно хорошо известно, сколь многое зависит от коммуникативной задачи и способа подачи информации.

Парашютист перед опасным прыжком, боксёр на ринге, опытный солдат в бою и даже революционер в пыточной камере - это всё субъекты деятельности, решающие предметные задачи с соответствующей направленностью внимания и эмоциональным наполнением (в крайнем случае, ненависть к палачам). Тот же парашютист на вышке (где наличие противовеса и прочих страховок дает полную гарантию физической безопасности), боксёр, солдат или революционер в ожидании неприятной медицинской процедуры могут стать совсем другими существами. Они чувствуют себя беспомощными объектами чужой деятельности, и это гнетущее ощущение бессубъектности - самодостаточная предпосылка страха и боли.

Вопреки расхожему предрассудку, будто физическая боль есть "чистая" физиология, в действительности это всё тот же субъективный образ. Он является элементом совокупного образа мира, и потому болевые ощущения очень существенно зависят от актуализованной картины ситуации.

Во время Второй мировой войны американские врачи заметили, что двое из трёх солдат и офицеров, получивших тяжелые телесные ранения и находящихся в полном сознании в госпитале, не жалуются на сильную боль и отказываются от обезболивающих лекарств, избегая привыкания. Гражданские лица с похожими повреждениями вследствие аварии или хирургического вмешательства испытывают гораздо более сильные мучения. Представитель так называемой психосоматической медицины Д. Бэйкал (D. Bykal), в книге которого подробно изложены эти факты, заключил их довольно парадоксальным, на первый взгляд, комментарием: военнослужащие "не интерпретируют" ощущения, испытываемые от боевой раны, как болевые.

Конечно, всё сказанное относится и к массовым страхам, и, в частности, к предотвращению массовой паники. Часто организаторы избегают предупреждать о возможных опасностях, ссылаясь на то, что часть участников демонстрации (митинга и т.д.) покинет её ряды. Но, во-первых, здесь многое зависит от формы подачи информации - с акцентом на угрозах или на способах противодействия. Во-вторых, вопрос в том, стоит ли в погоне за массовостью повышать вероятность последующей паники, подвергая риску психическое состояние, здоровье, а иногда и жизни людей.

Как правило, реальная опасность обратно пропорциональна осведомленности, а точнее, оперативной готовности к ней.

Обсуждая способы ликвидации возникшей паники, полезно вспомнить о том, что ранее говорилось про психологический момент . Известны приёмы возвращения этого момента, который, повторю, является наиболее подходящим для начала эффективного руководства.

Например, используется привычное стимулирование. Люди привыкли неподвижно застывать при исполнении национального гимна, и этот условный рефлекс может актуализоваться при громком включении первых же актов. Другой приём - применение более сильного шокового воздействия. Например, выстрел в закрытом помещении способен произвести новую "оторопь", люди на секунду застывают - и становятся доступны для организующего воздействия. Во время боя, в шуме канонады, выстрел едва ли произведет желаемый эффект. Его могла бы заменить внезапная стрельба в упор по своим убегающим солдатам, но я даже не хочу комментировать такую рекомендацию. Из литературы, правда, известны удивительные случаи прекращения паники на поле боя неожиданным приказом. Командир дивизии увидел, что один из его полков в ужасе побежал от несуществующего противника. Встав на пути убегающих, он громко крикнул: "Стойте! Снимайте сапоги!". Окрик и вправду возымел действие. Солдаты принялись снимать сапоги, их внимание было переключено с мифической опасности на конкретное действие, после чего удалось привести полк в боеспособное состояние. Ещё более остроумное решение принял наполеоновский маршал М. Ней. Когда его войска в панике побежали с поля боя, он послал адъютантов передать приказ, что солдаты должны пробежать без остановки ровно 10 километров. По получении такого приказа войска пробежали ещё примерно 3 километра, затем остановились, пришли в себя и восстановили состояние боеспособности.

ГЛАВА III. Проявление элементов паники у студентов (анализ собранного фактического материала)

3.1 Методика изучения особенностей проявления панического состояния

паника индивидуальный массовый ликвидация

Паника - это стихийное поведение большого числа людей, находящихся в эмоциональном возбуждении связанное с чувством неконтролируемого страха. Это стихийно возникающее, неорганизованное состояние и поведение людей.

Для изучения проявления особенностей панического состояния у студентов в связи со слухом о мнимом "конце света" была проведена опросник из 5-ти вопросов и шкала скрининга тревоги GAD-7.На их основе также рассмотрела соотношение уровни тревоги и проявление элементов паники. Экспериментальную выборку составили группа студентов БГУ.

Экспериментальная выборка составила из 20 человек.

Опросник состоит из 5-ти следующих вопросов:1)верили ли Вы в наступление конца света 21.12.2012? 2) Если верили в конец света, то как готовились?3) Какая реакция наблюдалась 21.12.2012? 4) Какие последствия оставили у Вас слухи о 21.12.2012? 5) Если Вы не верили в конец света , какие ощущения наблюдались у Вас 20-21 декабря?

GAD-7- надежный и эффективный инструмент для скрининга генерализованного тревожного расстройства (GAD) и оценки его тяжести в практике.

.2 Анализ собранного фактического материала

В исследовании приняло участие 20 студентов .Среди них 95% не верили слуху о "конце света" .По шкале скрининга тревоги GAD-7 у 10-ти студентов оказался минимальный уровень тревоги,у 8-ми -легкий,1-го-умеренный,1-го-тяжелый.

При сопоставлении полученных данных по шкале скрининга тревоги GAD-7 и опросника у студентов выяснилось соответствие уровня тревоги и проявление элементов паники. У людей минимального и легкого уровня тревожности не наблюдается проявление элементов паники.

В ходе исследования также были изучены основные симптомы паники:

· Затрудненное дыхание или одышка;

· Ощущение удушья;

· Ощущение легкости или, наоборот, тяжести или боль в груди;

· Дрожь, слабость;

· Влажные ладони и обильное потоотделение;

· Ощущение покалывания или онемения в руках и ногах;

· Сильное или учащенное сердцебиение;

· Вялость, слабость, головокружение, полуобморочное состояние;

· Ощущение полной "отделенности" от собственного тела или окружающей обстановки;

· Тошнота, ощущение пустоты или дискомфорта в области желудка или кишечника;

· Ощущение жары или холода, "приливы".

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, этимологически термин "паника" предполагает массовый характер явления. Однако в современных языках этот корень улавливается слабо, и, во всяком случае, в психологии принято различать массовую и индивидуальную панику.

Приведенное определение охватывает все формы коллективной и индивидуальной паники, и многое из сказанного далее также применимо к индивидуальным состояниям наряду с коллективными.

"Панику обычно характеризуют как индивидуалистическое и эгоцентрическое поведение. Это... справеддиво в том смысле, что целью такого поведения служит попытка личного спасения, которая не укладывается в признанные нормы и обычаи. Однако паника -- это одновременно и массовое поведение, поскольку при ее возникновении осуществляют свое действие механизмы циркулярной реакции, внушения и психического заражения -- характерные признаки многих видов стихийного массового поведения".

Посредством изучения природы, факторов возникновения, психологического развития, а также ликвидации и предотвращения паники я в полной мере раскрыла тему "Паника как психологический процесс"

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимова Н.А Особенности распространения информации в СМИ в условиях массовой паники

2. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия. // Психологический журнал. - т.13. - №2. -1992.

3. Васильев В.В.Секреты борьбы со стрессом и паникой у персонала. Кадровое дело, 2008.

4. Бехтерев В.М. Роль внушения в общественной жизни // Бехтерев В.М. Гипноз. Внушение. Телепатия. М., 1994.

5. Гуггенбюль А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними. СПб., 2000.

. Гундаров И.А. Духовное неблагополучие и демографическая катастрофа // Общественные науки и современность. 2001. № 5.

. Прангишвили А.В. Социальная психология паники в свете понятия установки // Прангишвили А.В. Исследования по психологии установки. Тбилиси, 1967.

. Революционный невроз / Составитель Боковиков А.К. М., 1998.

. Симанский П.Н. Паника в войнах. М.; Л., 1929.

. Сорокин П.А. Долгий путь. Автобиографический роман. Сыктывкар,

. Щербатых Ю.В. Психология страха. Популярная энциклопедия. М.,

12. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г.М Андреева. - М.: Аспект-Пресс, 2003. - 364с.

.Андреева, Г.М. Взаимосвязь общения и деятельности: Общение и оптимизм совместной деятельности / Г.М. Андреева, Я. Яноушек. - М.: Аспект-Пресс, 1985. - 254 с.

. Андреева, Г.М. Зарубежная социальная психология ХХ столетия: Теоретические подходы: учеб. пособие для вузов / Г.М. Андреева, Н.Н.Богомолов, Л.А Петровская. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 287 с.

. Гидденс , Э. Мятежи, толпы и другие формы коллективного действия: учебник / Э. Гидденс. - Диалог №7, 2001. - 200 с.

.Грушин, Б.А. Мнение о мире и мир мнений: учебник / Б.А. Грушин. - М.: Политич. лит-ра, 1967. - 94 с.

.Дилигенский, Г.Г. Социально-политическая психология: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Г.Г. Дилигенский. - М.: Наука, 1994. - 304с.

. Журавлев, А. Л. Социальная психология: учебное пособие / А.Л.Журавлев, В.А. Соснин, М.А. Красников. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2006. - 416 с.

.Лебон, Г. Толпотворение: учебник / Г. Лебон. - Новое время. - №3, 1994. - 64

.Марцинковская, Т.Д. История психологии: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Т.Д. Марцинковская. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 544 с.

. Майерс, Д. Социальная психология: Интенсивный курс: Пер. c англ./ Д. Майерс. - 4-е междунар. изд. - СПб.: М.: Прайм-Еврознак; Олма-Пресс, 2004.

.Ортега-и-Гассет, Х., Восстание масс, "Дегуманизация искусства" и другие работы: Сборник / Х. Ортега-и-Гассет. - М.: Радуга, 1999.-228с.

. Психология масс: хрестоматия. - М.: Бахрах-М, 2006. - 592 с.

.Психологические механизмы социальной регуляции поведения: учебник /под ред. М. И. Бобнева, Е, В. Шорохова

. Bykal D.G. Psychology and medicine. Psychological dimensions of health and illness. N. Y., 1979.

26. Психология толпы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://psyfactor.org/lib/tolpa.htm