**О ПАНИКЕ**

В.н.с., д.пс.н. Лебедев А.Н.

Лаборатория личности ИП РАН

Явление паники широко распространено в живой природе. Оно свойственно как животным, так и людям. Термин паника происходит от др. греч. *Panikos* – непреодолимый ужас, внушаемый животным богом пастухов, [лесов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%81) и пастбищ Паном. Ее особенность состоит в том, что она плохо поддается волевому контролю. Паника у живых организмов может возникать при наличии опасности, например появлении врагов, в условиях землетрясения, наводнения, пожара и многого другого. Спасаясь от стихии или врагов, находясь в неопределённой ситуации и переживая аффект неопределенности, живые существа начинают беспорядочно перемещаться в пространстве. Массовая паника, по мнению Г. Лебона, возникает на основе механизма психического заражения.

Некоторые примеры массовой паники хорошо известны из истории. В частности, случай паники в США был зафиксирован [30 октября](https://ru.wikipedia.org/wiki/30_%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [1938 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1938_%D0%B3%D0%BE%D0%B4). В этот день радиостанция [CBS](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=CBS_Radio&action=edit&redlink=1) транслировала радиоспектакль «Война миров» по мотивам романа Г.Дж.Уэллса. Из 6 миллионов человек, которые слушали спектакль в прямом эфире, 1 миллион радиослушателей поддался массовой панике, поверив в нападение [марсиан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%81%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D0%B5), поскольку посчитали спектакль реальным новостным репортажем с места событий.

Паника характеризуется несколькими признаками: 1) в ситуации паники живые организмы могут находиться в состоянии ступора, хаотичного бегства или движения за лидером; 2) паника может передаваться от животного к животному и от человека к человеку по механизму психического заражения (то есть это не только индивидуальное, но и социальное явление); 3) во время паники живые организмы перемещаются в случайно выбранных направлениях (по принципу «куда глаза глядят»).

Есть также несколько проблем, которые делают явление паники крайне сложным для научного изучения. 1) Не существует методик или тестов, позволяющих точно определить характер поведения конкретного животного или человека в условиях паники. 2) Не существует методов, позволяющих определить направление движения животных или человека в условиях массового бегства. 3) Отсутствуют надёжные данные о том, что происходит в организме животного или человека в условиях паники. 4) Нет надёжных данных о том, чем паника у животных или насекомых отличается от паники у людей. 5) Не существует надёжных методов, позволяющих остановить или предотвратить паническое поведение в чрезвычайных ситуациях.

С конца ХХ века одной из широко распространенных психических патологий в мире стали панические расстройства (панические атаки). Термин «паническая атака» был введен в 1980 году Американской ассоциацией психиатров (*DSM-III*) как основное проявление панических расстройств. В литературе панические атаки чаще всего объясняют длительным стрессом. Они имеют пароксизмальную природу, начинаются внезапно, длятся не более получаса и так же внезапно проходят. Больные ощущают удушье, сердцебиение, страх смерти. При этом сами больные не могут объяснить причины своего страха. Первое и, пожалуй, самое очевидное различие состоит в том, что панические атаки всегда возникают у одного человека и практически не передаются окружающим. Традиционная паника – феномен чаще всего коллективный.

**Гипотеза об эволюционной природе паники**

Принято считать, что любые формы индивидуальной паники представляют собой некий «сбой системы», обеспечивающей адаптацию организма к стрессовым ситуациям. Но, возможно, что панические атаки отличаются от обычной социальной паники в экстремальной ситуации или от паники на финансовом рынке.

Можно предположить, что паника является эволюционно сформировавшимся механизмом выживания биологического вида, который основан на непредсказуемом (случайном) выборе живыми организмами направления движения в условиях максимальной неопределенности и отсутствия времени на принятие рациональных решений. То есть паническое бегство является эволюционным феноменом, когда при наличии большого числа особей их большая часть погибает, но вид сохраняется за счет незначительного числа наиболее удачливых.

Почему паника исключает принятие рациональных решений, рационального анализа ситуации, например, логически обоснованного на уровне наглядно-действенного или наглядно-образного мышления? Это определяется тем, что у паникующего животного нет времени, чтобы рационально проанализировать ситуацию. Если бы психика животного любую экстремальную ситуацию оценивала рационально, то, возможно, погибло бы больше животных, чем в условиях их стремительно бегства в разные стороны. Поэтому паникующее животное действует максимально иррационально. Его перемещение регулируется нервной системой и выполняется без участия сознания или психики. В этом случае все возможные направления панического бегства оказываются субъективно равнозначными, поскольку условиях дефицита времени нет возможности сравнивать альтернативы, давать оценку промежуточным результатам и пр.

**Паника как социальное явление**

У разных живых организмов паническое поведение может различаться. Особый интерес представляет паника муравьев, в частности, при разрушении муравейника в период кладки яиц. Уникальность и социальность этих живых существ доказана результатами исследований последних десятилетий (Резникова, 1983).

Во время паники муравьи спасают от опасности яйца, но не самих себя, как это делают «животные-одиночки». В первые минуты после разрушения муравейника, интенсивно перемещаясь по ареалу в разных направлениях, они собирают актуальную информацию о случившемся, а затем каким-то невероятным образом логично выстраивают систему спасения яиц с зародышами будущих особей. При этом многие из них погибают. Тем не менее, тот факт, что на планете существует более 14000 видов муравьев, подтверждает, что социальные формы поведения в условиях опасности не менее эффективны для сохранения видов, чем индивидуальное выживание в экстремальных условиях. То есть паника у муравьев оказывается мощным эволюционным механизмом выживания.

В ряде случаев эволюция решает проблему выживания видов более сложным способом, но сохраняя общие принципы. Так, например, у [трипаносомы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D1%8B), возбудителя смертельно опасной для человека [сонной болезни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B7) и [болезни Шагаса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C_%D0%A8%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%81%D0%B0) обнаружен механизм обмена информацией в экстремальных ситуациях. В результате исследований было показано, что эти простейшие организмы способны посылать панические сигналы сородичам.

Причем, такие сигналы не являются просьбой о помощи – это предупреждение о грозящей опасности. Сигналы передаются в виде особых пузырьков ([экзосом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D0%B7%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BC%D1%8B%22%20%5Ct%20%22_blank)), которые организм выделяет в пространство. Эти экзосомы содержат особую SL-РНК. Попадая в клетку другой трипаносомы, она изменяет поведение последней и вызывает немедленное бегство из опасного окружения, причем в относительно случайно выбранном направлении.

Вполне логично предположить, что перемещения, основанные на случайном выборе направления бегства от опасности, могут оказаться вполне биологически устойчивыми при выполнении нескольких условий. В частности, количество особей в целом должно быть достаточно велико, чтобы обеспечить «покрытие» территории в поисках благоприятных условий для выживания. При этом количество выживших особей не должно быть меньше определенной величины, что обеспечило бы воспроизводство популяции вида. Таким образом, паника рождается неопределенностью, и это неблагоприятно для индивида, так как может привести к его гибели, но это благоприятно для выживания биологического вида, представителем которого он является.

В животном мире, в частности, в воздухе и воде, можно наблюдать похожее на панику явления, которое паникой не является. Это мурмурация. Эволюционный смысл мурмурации так же не совсем ясен, как и паники. Однако, учитывая, что синхронные перемещения живых организмов в воде или воздухе происходят по непредсказуемым случайным траекториям, можно предположить определенную связь мурмурации с механизмом панического бегства.

**Паника и случайный выбор**

С начала ХХ века в науке начинают интенсивно развиваться идеи самоорганизации, основанные на моделях, где случайность все чаще рассматривается как причина многих физических, биологических, социальных и психологических явлений (А.Пуанкаре, И.Р.Пригожин, И.Стенгерс, А.Тюринг, Э.Лоренц, Б.Мандельброд, Г.Хакен и др.). Популярность приобретают идеи случайности в развитии культуры (А.Моль). Таким образом, складывается ситуация, когда становится очевидным, что сознание и психику нельзя изучать лишь в рамках каузального детерминизма, что важную роль здесь играет понятие случайности (Г.Хакен, 1985).

Можно предположить, что у многих животных и человека существует удивительная способность к случайному выбору из невероятно большого, а при определенных условиях (теоретически) из бесконечного числа субъективно равнозначных альтернатив. В условиях паники факт случайного выбора становится вполне очевидным, когда речь идет о принятии решений именно в условиях паники (Sánchez-Meca, Rosa-Alcázar, Marín-Martínez, Gómez-Conesa, 2010).

Проблема выбора среди субъективно равнозначных альтернатив в философии была сформулирована Аристотелем, но получила известность, благодаря философу Жану Буридану. В притче об осле говорится, что у философа Буридана был осел. Буридан решил накормить осла и положил перед ним две одинаковые копны сена. Осел не смог выбрать, какую копну съесть первой и умер от голода. Очевидно, что в реальности ни одно живое существо (от амебы до человека) никогда не погибает в ситуации равнозначного выбора. Такой выбор является условием выживания и задан эволюцией.

Действительно, чем же определяется способность человека или животного принимать решение, выбирая один объект из множества субъективно равнозначных? Следует ли отнести такой выбор к сознанию и считать его проявлением человеческой воли (субъектности, автономности и пр.) или он полностью определяется нервной системой, то есть не принадлежит сознанию? Механизм такого выбора сегодня не очевиден, хотя результат принимаемого решения можно предсказать за несколько секунд до его осознания с помощь функционального магнитно-резонансного томографа (Fox, Raichle, 2007; Zhang, Raichle, 2010).

К началу ХХI века многие психологи пришли к выводу, что принятие решений людьми, например, в условиях неопределенности и риска, может быть абсолютно иррациональным (Канеман, Словик, Тверски, 2005; Kahneman, Tversky, 2000). При этом во многом иррациональность решений объяснялась тем, что человеку на практике свойственно отказываться от логических рассуждений, расчетов, оценки и сравнения вероятностей̆ наступления событий и полагаться на случай. Было показано также, что людям свойственно верить в особую роль случая в их жизни, приписывая случайности некие мистические свойства (Козелецкий, 1979).

Особое значение здесь имеют исследования субъективной вероятности в условиях полной неопределенности (Козелецкий, 1979, С.167). Автор показывает, что в такой ситуации люди используют так называемый принцип Лапласа, то есть приписывают всем альтернативным событиям равную вероятность. Это было экспериментально показано Д.Джемисоном и Ю.Козелецким в условиях лабораторных экспериментов на четырех альтернативах. Анализируя результаты этого эксперимента, Ю.Козелецкий делает вывод: «Тот факт, что люди используют принцип Лапласа, трудно поддается объяснению. Без познания психологических механизмов такого поведения нельзя ответить на вопрос, является ли оно рациональным» (Козелецкий, 1979, С.171).

Проблема выбора в субъективно равнозначных условиях актуальна для многих отраслей психологии. Например, значительный интерес к изучению данной проблемы обнаруживается в психологии управления, экономической психологии, а также в психологии рекламы, маркетинга и маркетинговых коммуникаций (Лебедев, 2016 а, 2018; Лебедев, Гордякова, 2017). Каждый день в мире тысячи компаний выходят на рынок с огромным количеством новых брендов. При этом прямой связи между качественными характеристиками товаров и брендами не существует. То есть бренды часто представляются покупателю субъективно равнозначными, и выбор товаров в супермаркетах осуществляется покупателями на основе совсем незначительных характеристик, то есть оказывается во многом случайным (Нисбетт, Уилсон, 2011).

**Феномен паники и фундаментальная наука**

Какой интерес для фундаментальной науки может представлять исследование феномена паники? По нашему мнению, наиболее интересным здесь является способность паникующих животных к случайному выбору направления движения. Можно предположить, что случайный выбор в субъективно равнозначных условиях – свойство, которое проявляется во многих психических процессах, в частности, в мышлении, что позволяет рассматривать мышление, прежде всего творческое, как логико-стохастический процесс (Лебедев, 2016 б, 2017).

**Литература**

1. *Канеман Д., Словик П., Тверски А.* Принятие решений в неопределенности: Правила и предубеждения. Харьков: Изд-во Института прикладной психологии «Гуманитарный Центр», 2005.
2. *Козелецкий Ю.* Психологическая теория решений. М.: Прогресс, 1979.
3. *Лебедев А.Н.* Принятие решений в условиях равнозначного выбора в системе маркетинговых коммуникаций // Процедуры и методы экспериментально-психологических исследований / Отв. ред. В.А. Барабанщиков. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016 а. С.799-802.
4. *Лебедев А.Н.* Логико-стохастические задачи в нейромаркетинге / Социальная и экономическая психология. 2016 б. Том 1. № 4 [Электронный ресурс] / URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document281.pdf> (дата обращения: 18.08.2017)
5. *Лебедев А.Н., Гордякова О.В.* К вопросу о природе паники и принятии решений в условиях дефицита времени / Психологические и психоаналитические исследования. Ежегодник 2017 / Под ред. А.А. Демидова, Л.И. Сурата. М.: Московский институт психоанализа, 2017. С.291-302.
6. *Лебедев А.Н.* Модель оперантного научения и принцип стохастической детерминации психических явлений / Актуальные проблемы психологического знания. №4, 2017. С.20-27.
7. *Лебедев А.Н.* Квазиэкспериментальное исследование принятия решений в условиях равнозначного выбора / Экспериментальная психология. 2018. Том 11. № 4. С. 79-93. doi:10.17759/exppsy.2018110407
8. *Нисбетт Р. Э., Уилсон Т.* Говорим больше, чем знаем: вербальные отчеты о психических процессах // Когнитивная психология: история и современность. Хрестоматия / Под ред. М.Фаликман и В.Спиридонова. М.: Ломоносов, 2011 С. 177-192.
9. *Резникова Ж.И.* Межвидовые отношения муравьев. Новосибирск: Наука, 1983.
10. *Хакен Г.* Синергетика. Иерархии неустойчивостей в самоорганизующихся системах и устройствах. М.: Мир, 1985.
11. *Fox M.D., Raichle M.E.* Spontaneous Fluctuationsin Brain Activity Observed with Functional Magnetic Resonance Imaging / Nature Reviews Neuroscience, V.8. P.700-711. September 2007.
12. *Kahneman D., Tversky A.* Choices, values and frames. Cambridge: Cambridge University Press, 2000.
13. *Sánchez-Meca J., Rosa-Alcázar A.I., Marín-Martínez F., Gómez-Conesa A.* Psychological treatment of panic disorder with or without agoraphobia: A meta-analysis. / Clinical Psychology Review 30 (2010). P. 37-50.
14. *Zhang D., Raichle M.E.* Diseaseand the Brain’s Dark Energy / Nature Reviews Neurology. V.6. P.15-18. January 2010.