

ПАНІКА ЯК НЕГАТИВНИЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН В УМОВАХ ВІЙНИ

PANIC AS A NEGATIVE SOCIO-PSYCHOLOGICAL PHENOMENON IN WAR CONDITIONS

Стаття присвячена розгляду паніки як негативного соціально-психологічного феномену в умовах війни. Аналізуються різні підходи щодо визначення паніки. Визначено, що в узагальненому вигляді, паніку можна охарактеризувати як психологічний стан, як правило масовий, інтенсивне переживання страху в результаті реальної або уявної загрози, що характеризується когнітивними, емоційними та поведінковими реакціями та високим ступенем "заразності".

Проаналізовано роботи науковців щодо причин, що викликають панічний стан, серед яких найчастіше зустрічаються: дефіцит достовірної та надлишок неперевіреної інформації щодо загрози, непередбаченість до несподіваних і раптових небезпек, хаотичність або загальмованість реакцій, низький рівень дисциплінованості, відсутність критичності, надмірна емоційність тощо. Розглянуто класифікацію видів паніки, рівнів та форм її прояву, можливих наслідків в контексті переживання людиною кризової ситуації, зокрема війни.

Проаналізовано найбільш дієві рекомендації і способи боротьби з даним явищем в екстремальних ситуаціях: метод "Баржування", аутогенне тренування, дихальні вправи, метод концентрації, метод парадоксальної інтенції, системної диссенсації, тощо.

Виявлено, що переживання психічного стану паніки, в умовах війни є нормальною реакцією психіки, за умови, якщо панічний стан не посилюється з часом та не несе негативних наслідків.

З'ясовано, що дієвим способом протидії панічним станам в суспільстві в умовах війни буде комплексний підхід, який передбачає нейтралізацію панічних настроїв як на індивідуальному, так і на груповому рівнях, з залученням психологічних прийомів боротьби та напрямків організаційної роботи з боку керівництва державою, а також завчасне формування позитивного, мотиваційно-ціннісного комплексу особистості у кожного громадянина країни.

Ключові слова: паніка, психічний стан, страх, екстремальна ситуація, війна.

The article studies panic as a negative socio-psychological phenomenon in war conditions. Different approaches to definition of panic as a psychological term are analyzed. It is defined, that in its general meaning panic, can be characterized as a mental condition, usually large-scale, intense feeling of fear, as a result of real or imaginary threat, characterized by cognitive, emotional and behavioral reactions and a high degree of "contagiousness".

Several works of scientists were analyzed in regards to causes of panic, among which the most common are: lack of reliable information and abundance of unverified information about the threat, unpreparedness for unexpected and sudden dangers, chaotic or inhibited reactions, low level of discipline, lack of criticism, excessive emotionality, etc.

Article highlights classification of types of panic, levels and forms of its manifestation, possible consequences in the context of human experience of a critical situation, including warfare.

Article describes the most efficient recommendations and methods of struggling panic in extreme situation, such as: "Barging" method, autogenic training, breathing exercises, concentration method, method of paradoxical intention, systemic dissension, etc.

It was confirmed that the experience of panic in war conditions is a normal reaction of the psychics, provided that the panic does not worsen over time and has no negative consequences.

It was found that an effective way of struggle with panic in society, during the war, is a comprehensive approach, which involves the neutralization of panic at both individual and group levels, involving psychological techniques and areas of organizational work by the state leadership, as well as early formation of a positive, motivational and values complex of personality in every citizen of the country.

Key words: panic, mental condition, fear, extreme situation, war.

УДК 159.942.5:316.62:355.01(045)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.38.27>

Уманець А.О.

викладач кафедри психології
і педагогіки
Національний технічний університет
України
«Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського»

Постановка проблеми. Важкі та нестандартні умови існування громадян нашої країни провокують виникнення різноманітних психічних станів, які є типовими для переживання людиною екстремальних ситуацій, зокрема, під час воєнних дій.

Одним з найперших станів, які виникають у людини під час надзвичайної ситуації є паніка. Панічні настрої, в умовах екстремальної ситуації, можуть виникати, як на індивідуальному рівні, так і в межах натовпу і є надзвичайно деструктивними як для психологічного здоров'я людини, так і для фізичного.

На сьогоднішній день, питання індивідуальної паніки не достатньо вивчене, в біль-

шості наукових робіт увага приділяється саме масовим проявам. Для формування успішних стратегій боротьби з панікою, з метою всебічного вивчення даного явища, важливо розглядати її як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

Саме тому, актуальною проблемою сьогодення є вивчення аспектів тлумачення панічного стану, особливостей його перебігу та нейтралізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження означеної проблематики здійснювалося тривалий період у багатьох сферах гуманітарних наук, зокрема: філософії, соціології, політології, економіки та психології. Так,

в рамках соціологічного напрямку вивчаються особливості появи та закономірності розвитку панічних настроїв в суспільстві. Філософія вивчає феномен паніки в контексті проблеми буття людини. В економіці дане явище розглядається через призму економічної поведінки. Вивчення паніки в межах психологічного підходу, є достатньо складним, що спричинено неможливістю вивчення даного феномену в реальному часі, через його стихійність і, як правило, масовість. Однак, в психологічній науці, ряд вчених запропонував своє трактування паніки та власні концепції розвитку та перебігу даного явища. Зокрема, дослідженням паніки як соціально-психологічного феномену займалися такі зарубіжні та вітчизняні вчені як : З. Фройд, Г. Лебон, А. Маусон, А. Маслоу, К. Скот, Д. Новеллі, С. Московічі, Г. Андреева, Л. Почебут, В. Моляко, О. Ігнатів, Н. Потапчук, В. Москаленко, М. Варій, Н. Вовченко [16; 7; 1; 8; 10; 2; 9; 4; 5].

Основоположник психоаналітичної школи психології, З. Фройд, одним з перших спробував дослідити явища масової поведінки та психічні стани, що супроводжують її [15]. Представник гуманістичного напрямку А. Маслоу, досліджував особливості експресивної поведінки особистості [8]. С. Московічі, дослідник в галузі соціальної психології, детально вивчав особливості поведінки натовпу, зокрема і механізми появи та розвитку панічних станів [7].

Сучасні зарубіжні дослідники, зокрема А. Маусон, досліджують особливості прояву масової паніки та інших психічних реакцій в умовах катастрофи або стихійного лиха [1].

Сучасні українські дослідники в галузях екстремальної та соціальної психології, зокрема О. Ігнатів, Н. Потапчук, Н. Вовченко, вивчають особливості протікання паніки в умовах критичних ситуацій, наслідки даного явища та способи подолання [5,6,11].

Формулювання цілей статті. Метою статті є поглиблене вивчення сутності паніки як соціально-психологічного феномену в умовах екстремальних ситуацій та формування рекомендацій щодо подолання даного негативного стану.

Виклад основного матеріалу. Термін «паніка» походить від імені грецького бога лісів, отар та пастухів – Пана, який, згідно до давньогрецького міфу, наганяв на людей несамовитий страх, коли хтось порушував його спокій [15]. У Сучасному психологічному словнику, В. Шапара, термін «паніка» асоціюється зі страхом, що раптово охоплює людину або масу людей [17, с. 321]. Психологічний словник В. Синявського, визначає дане поняття, як психологічний стан людини, в найзагальнішому розумінні – страх, викликаний впливом загрози ззовні, а також, як групову реакцію на уявну чи реальну загрозу, що пов'язана з надмірним переживанням напруги,

страху та розгубленості, у натовпі, під впливом чуток, версій, хибної та неприйнятної інформації [13, с. 198].

Першим, хто спробував дослідити психологію натовпу та психологічні стани, характерні для нього, був австрійський психіатр, основоположник психоаналітичної школи в психології – З. Фройд. Відомий психоаналітик, у своїй роботі «Психологія мас та аналіз «Я»», розглядав феномен масової паніки і описував її як «афективна та неусвідомлювана діяльність, що характеризується невідкладною необхідністю виконувати наміри, що з'являються» [16, с. 90].

Французький психолог Г. Лебон, не досліджував феномен паніки як такий, але наголошував на таких основних характеристиках натовпу: імпульсивність, легковірність, перебільшення, однобічність почуттів, що в свою чергу, можна тлумачити як характеристики панічних настроїв [7, с. 138]. Соціальний психолог С. Московічі, описував явище характерне для поведінки людини в натовпі близьке до паніки, яке називав «невроз» і описував його як: «Відхід від логічного, уникнення його, розкол раціонального та ірраціонального» [10].

Український психолог, автор теорії психологічної безпеки особистості, В. Моляко, досліджував особливості прояву паніки в умовах екологічної катастрофи (на прикладі Чорнобильської АЕС), прийшов до висновку, що паніка – це масовий страх перед реальною або уявною загрозою, стан періодичного переляку, жаху, що має здатність зростати в процесі взаємного зараження в певній групі людей [9, с. 66].

Сучасна українська дослідниця, в галузі психології безпеки особистості, Г. Потапчук, трактує паніку як один з видів поведінки натовпу, який знаходиться в умовах підвищеного емоційного збудження, невизначеності та страху [11, с. 130-131].

Дослідник в галузі надзвичайних ситуацій С. Вовченко, під терміном «паніка» розуміє почуття страху, що охоплює групу людей та миттєво передається іншим [5, с. 12].

Узагальнюючи всі вищезазначені визначення, паніка – це психологічний стан, як правило масовий (хоча може протікати індивідуально), інтенсивне переживання страху в результаті реальної або уявної загрози, що характеризується когнітивними, емоційними та поведінковими реакціями та високим ступенем «заразності».

Згідно до наукової літератури, причинами розвитку панічного стану є:

1. розвинений інстинкт самозбереження ;
2. наявність шокувального стимулу;
3. дефіцит достовірної та надлишок неперевираної інформації щодо загрози;
4. невідповідність до несподіваних і раптових небезпек;
5. хаотичність або загальмованість реакцій;
6. низький рівень дисциплінованості;

7. відсутність критичності при оцінці ситуації та неадекватність мислення;

8. підвищена емоційність сприйняття;

9. високий рівень сугестивності.

10. вживання різноманітних речовин з метою відходу від реальності (наприклад алкоголю) [3; 2; 9; 11].

В доробках вітчизняних вчених можна помітити різні підходи щодо класифікації паніки. Зокрема, В. Моляко виділяє наступні різновиди:

1. за масштабністю:

– *індивідуальна* – прояв панічних настроїв на рівні окремого індивіда;

– *групова* – панічні настрої у невеликих груп людей (від 2-х до 1000 осіб);

– *масова* – паніка серед великої частини населення (від 1000 і більше осіб);

2. за глибиною, тобто за ступенем підпорядкування свідомості людини панічним настроям:

– *легка*, що виражається у повному збереженні критичності мислення та самовладання, з наявністю малопомітних симптомів тривоги: стурбованості та м'язової напруги (проявляється в стандартних життєвих ситуаціях);

– *середня*, яка полягає в наявності значної деформації свідомого оцінювання ситуації, зниженні рівня критичності та великим рівнем страху (проявляється в екстремальних умовах, до прикладу, під час стихійного лиха чи невеликих транспортних аваріях, які безпосередньо не несуть небезпеки для конкретного індивіда);

– *“повна” паніка*, суть якої зводиться до відключення свідомості та стану афекту (проявляється в тих ситуаціях, в яких існує смертельна небезпека);

3. за тривалістю:

– *короткострокова*, що виражається в ситуаціях які тривають недовго, але є потенційно небезпечними, до прикладу може виникнути у особи, що перебуває в автомобілі, який ненадовго втратив керування (її тривалість до декількох хвилин);

– *довготривала*, яка як правило, з'являється в ситуаціях які не загрожують життю, але потенційно є небезпечними і відбуваються протягом певного проміжку часу, до прикладу під час землетрусу амплітудою до 5 балів за шкалою Ріхтера (триває декілька годин)

– *пролонгована*, що полягає в перебуванні особи в умовах довготривалих бойових дій, техногенної катастрофи чи стихійного лиха (може тривати кілька днів або місяців);

4. за рівнем деструктивності:

– паніка, що характеризується мінімальним впливом на психіку і відсутністю матеріальних наслідків;

– паніка, яка несе за собою значні наслідки: матеріальні втрати, фізичні та психічні травми, короткотривалу втрату працездатності;

– паніка, що призводить до великої кількості жертв, матеріальних руйнувань, психічних розладів, інвалідності [9, с. 16-20].

В умовах переживання людиною такої екстремальної події як війна, характеристики паніки можуть відрізнятися в залежності від умов перебування кожної конкретної особи. Перебуваючи на відносно безпечних територіях, в тилу, індивід може відчувати від легкої до середньої паніки, що буде характеризуватись мінімальним впливом на психіку і на матеріальне положення людини. В умовах активних бойових дій або ж окупації, панічні настрої людей, можуть досягати піку і характеризуватись від середнього до “повного” рівнем глибини та важкими наслідками: від матеріальних втрат та психічних і фізичних травм до великих матеріальних руйнувань, психічних і фізичних розладів. Однак, в умовах війни, незалежно від місця перебування індивіда, характерною особливістю паніки буде її пролонгований характер та її переживання як на індивідуальному рівні, кожним громадянином країни особисто, так і масово, тобто суспільством загалом.

В екстремальних та кризових ситуаціях, паніка може виражатися в таких формах, як масова втеча та панічні настрої [Потапчук]. Масова втеча характерна для масового або групового рівнів прояву паніки і виражається в тому, що натовп людей намагається втікати від ситуації або ж подій які їх лякають та може вчиняти несвідомі та хаотичні дії та вчинки. Панічні настрої ж, можуть бути характерними як і для окремих індивідів, так і для груп людей та суспільства загалом, та виражається в тому, що емоції беруть гору над раціональним, реакції та дії людини можуть коливатися: від повного контролю над власними діями до непередбачуваних реакцій. Якщо аналізувати форми прояву паніки саме на прикладі повномасштабного вторгнення в Україну, то в перші дні війни, для українського суспільства була характерною “масова втеча” від загрози – багато людей намагалися покинути небезпечні території та перебратися на захід або за кордон, що спричинило великі затори на дорогах та кордоні, що ще більше посилювало страх та відчай. З плином часу та адаптацією людської психіки до умов війни, у суспільстві почали переважати панічні настрої, що досягають свого піку під час певних політичних подій та подій на фронті, а також чергуються з іншими психічними станами, такими як: депресія, фрустрація, ейфорія, апатія, оптимізм та ін. Коливання настрою та перебування в різних психічних станах, зокрема і в стані паніки, в умовах війни – абсолютно нормальна емоційна реакція психічно здорової людини, адже війна – це непередбачувана, деструктивна та травматична подія до якої психологічно неможливо підготуватися. Однак, якщо людина застрає у будь-якому

психічному стані на довго, це може свідчити про наявність психічної травми або порушення та мати деструктивні наслідки. Довготривале перебування у стані паніки не є виключенням. Неконтрольований страх, яким виступає паніка, може мати негативні наслідки як для фізичного так і психічного благополуччя людини. Н. Потапчук, аналізуючи основні зміни в психічних процесах та поведінці людини, яка перебуває в стані паніки, виділяє наступні групи його наслідків:

1. *когнітивні порушення*, що виражаються в зміні відчуттів та сприймання, зменшенні концентрації уваги, зниженні мисленневих процесів, проблемах з запам'ятовуванням та відтворенням інформації, тощо;

2. *соматовегетативні порушення*, які проявляються у погіршенні сну та апетиту, головних болях та запамороченнях, зниженні чи підвищенні ваги, гіперемія або збліднення шкіри, надмірне потовиділення, тощо.

3. *емоційні порушення*, що полягають у наявності тривоги, агресії, пригніченості, відчутті провини, сорому [11, с. 135].

В найгірших випадках, наслідками паніки можуть бути: людські жертви, фізичні та психічні травми, інвалідність, нервові розлади втрата працездатності та значні матеріальні руйнування.

З метою попередження вищеперелічених наслідків, виникає потреба розібратися з основними способами регулювання паніки.

С. Вовченко зазначає, що ефективним методом боротьби з панікою в екстремальних умовах є її профілактика. У будь-якій кризовій ситуації, потрібно прагнути до того, щоб люди котрі потрапили в несприятливі умови не піддавалися емоціям та реагували свідомо, що досягається інформуванням населення щодо подій, які відбуваються в державі, а також роз'ясненням правил поведінки щодо небезпечної ситуації (під час: техногенної катастрофи, бойових дій, біологічної, хімічної або радіаційної загрози) [5, с. 12-14].

В. Андросюк сформував наступні аспекти протидії панічним настроям в екстремальній ситуації: розрізняти справжні та уявні небезпеки, намагатися приймати рішення швидко, оцінювати людей, контролювати власні дії, намагатися знайти вихід з будь-якої ситуації, правильно визначати свої можливості [14, с. 295].

Н. Потапчук, визначає наступні рекомендації щодо профілактики панічних настроїв в суспільстві, під час виникнення екстремальних ситуацій:

– своєчасне інформування людей щодо небезпечної ситуації, загроз які вона в собі несе, а також способів подолання можливих наслідків;

– використання гумору з метою зняття психологічної напруги;

– при одночасному великому скупченні людей (до прикладу, в бомбосховищах), для

запобігання групової паніки та недопущення зараження панічними настроями великої кількості людей – варто підсилювати охорону, і за потреби, організовувати заходи щодо створення відчуття єдності, регуляції натовпу, виокремленню “панікерів”, тощо;

– для недопущення переростання експресивної групи людей в панічну, буде корисним застосовувати прийом колективного співу, вмикати музику з ритмічними звуками, що допомагає знизити рівень напруги, агресії, паніки та робить поведінку великої групи осіб більш організованою;

– при появі групової паніки, буде доречним застосування засобів шокowego впливу (наприклад вмикання сирени чи голосного гудку), які здатні на короткий проміжок часу переключити увагу людей та викликати хвилинну розгубленість, внаслідок чого, натовп стане доступним для організуючого впливу [11, с. 137-138.].

М. Варій вважає, що у випадку виникнення паніки, у індивідів або груп людей, варто проводити превентивні заходи щодо боротьби з почуттям страху, який є базовим компонентом будь-яких панічних настроїв. Боротьба зі страхом стає можливою завдяки:

1. формуванню стійкого та сильного морально-психологічного стереотипу, що полягає у розвитку переконань особистості, ставлень, її світогляду, ставлень, цінностей та інтересів.

2. реалізація морально-психологічної підготовки, суть якої полягає в цілеспрямованій підготовці психіки людини до екстремальних ситуацій [4, с. 692].

Зрозуміло, що наведені вище напрямки роботи, не будуть актуальними в умовах початку активної паніки, проте завчасне формування ціннісно-світоглядного ядра особистості, а також профілактичне навчання навичкам поведінки у екстремальних ситуаціях, може вплинути на індивіда таким чином, що з появою певної критичної ситуації, його психіка буде підготовленою і стійкою, що унеможливить появу панічних настроїв.

У науковій психологічній літературі, при виникненні активної індивідуальної чи групової паніки, виділяють наступні психотерапевтичні методи її нейтралізації:

1. Метод “Баржування”, який спрямований на психічне розслаблення та зняття напруги в умовах екстремальної ситуації і полягає в перегляді легких кінофільмів, журналів та мультфільмів, прослуховуванні спеціальної музики (прикладом даного методу є кінопокази та музичні концерти в бомбосховищах під час бомбардувань та повітряної тривоги);

2. Аутогенне тренування, суть якого полягає в психічному розслабленні шляхом застосування оптимістично-мобілізуючих вправ. В. Скумін, доктор медичних наук, психолог, розробив наступні техніки аутогенного тре-

нування, серед яких: “релаксація”, “тепло”, “паріння та невагомість”, “цільове самонавіювання” та “активація”.

3. Метод психічної концентрації, що полягає в формуванні конкретних установок з метою переключення уваги та релаксації;

4. Метод парадоксальної інтенції, який полягає в тому, що людині рекомендують уявити та описати в гумористичні формі те, чого вона сильно боїться та уникає;

5. Метод системної дисентизації, що виражається в поступовому зниженні чутливості до об'єктів страху та паніки [4;с.693].

Міністерство оборони України, розробило власні методичні рекомендації щодо контролю над симптомами паніки, серед яких, з психологічної точки зору, особливо корисними будуть:

1. виконання фізичних вправ;

2. використання дихальних психотехнік, до прикладу: методу сповільненого дихання та методу “Паперового пакету”;

3. відволікання від паніки, у даному випадку можна застосовувати такі методи, як: метод “Гумової стрічки”, метод рахунку та метод уяви [12,с.16-20].

Напрямки і методи роботи з панікою в екстремальних ситуаціях є дуже різноманітними, однак варто розуміти, що дієвим буде лише комплексний підхід, який передбачає нейтралізацію панічних настроїв як на індивідуальному, так і на груповому рівнях, з залученням психологічних прийомів боротьби та напрямків організаційної роботи з боку керівництва державою, а також завчасне формування позитивного, мотиваційно-ціннісного комплексу особистості у кожного громадянина країни.

Висновок. Паніка – це психологічний стан, як правило масовий (хоча може протікати індивідуально), інтенсивне переживання страху в результаті реальної або уявної загрози, що характеризується когнітивними, емоційними та поведінковими реакціями та високим ступенем “заразності”. В умовах війни панічний стан виступає результатом реальних загроз і є нормальною тимчасовою реакцією на події, що відбуваються. Даний феномен має негативні наслідки як для окремих індивідів, так і для груп людей загалом, при високому ступені інтенсивності та пролонгованості дії, може призводити до психічної та фізичної травматизації особистості, втрати працездатності, матеріальних руйнувань та, навіть, людських жертв.

Саме тому, важливим аспектом дослідження феномену паніки виступає розгляд напрямків та методів попередження і подолання панічних станів у населення та окремих індивідів в період надзвичайних ситуацій та воєнного стану. У процесі проведення теоретичного аналізу літератури виявлено, що дієвим способом протидії панічним станам в суспільстві в умовах війни буде комплекс-

ний підхід, який передбачає нейтралізацію панічних настроїв як на індивідуальному, так і на груповому рівнях, з залученням психологічних прийомів боротьби та напрямків організаційної роботи з боку керівництва державою, а також завчасне формування позитивного, мотиваційно-ціннісного комплексу особистості у кожного громадянина країни. Перспективами подальших досліджень виступає детальне вивчення інших негативних психічних станів в умовах війни, зокрема агресії, фрустрації та депресії, їх зв'язку з панікою, а також методів протидії даним станам.

ЛІТЕРАТУРА:

1. 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>
2. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений, М. : Аспект Пресс, 2001. 384 с.
3. Бехтерев В. М. Избранные работы по социальной психологии, М. : «Наука», 1994 г. 400 с.
4. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид, К.: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с
5. Вовченко Н.О. Психологія натовпу: Навчально-методичний посібник, Вінниця, 2007. 21 с.
6. Ігнатович О.М. Психологічна профілактика паніки та засоби її подолання. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID 19.2020*. С. 50-54.
7. Лебон Г. Психологія мас /пер. Мішаніч Я., К.: Андронум.2021.138 с.
8. Маслоу А. Мотивация и личность 3-е изд. / Пер. с англ. Татлыбаевой А.М., СПб.: Питер, 2012. 352 с.
9. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологической катастрофы (на примере Чернобыльской атомной катастрофы). *Психологический журнал*. Т. 13. № 2. 2002. С. 66-73
10. Московичи С. Психология масс, М.: Бахрах, 1998.
11. Потапчук Н.Д. Динаміка виникнення паніки в екстремальних ситуаціях та особливості її подолання. *Проблеми екстремальності та кризової психології*. Вип. 19. 2016. С. 130-140
12. Прийоми психологічної допомоги учасникам бойових дій: Методичні рекомендації, Київ: Науково-дослідний центр гуманітарних проблем збройних сил України. 2014. 42 с.
13. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова К. : Науковий світ. 2007. 274 с.
14. Психологія екстремальної поведінки : Навчально-методичний комплекс / укладач : Андросюк В. Г. К., 2014. 393 с.
15. Словник античної міфології / авт.-уклад. Козовик І.Я, Пономарів О.Д. К.: Наукова думка, 1985. 236 сторінок.
16. Фройд З. Психологія мас та аналіз людського «Я». Київ: Андронум. 2020. 132с.
17. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор.2007.640 с.