

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: «ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ ЯК ЧИННИК
ВИНИКНЕННЯ ПАНІЧНИХ АТАК»**

Виконала: студентка II курсу, групи
8.0539- з

спеціальності 053 Психологія

Тучкова Світлана Миколаївна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2020 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Тучковій Світлані Миколаївні _____

1. Тема роботи Внутрішньоособистісний конфлікт як чинник виникнення панічних атак

керівник роботи Грандт В.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 4031-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) розкрити поняття внутрішньоособистісного конфлікту в психології; проаналізувати теорії сутності внутрішньоособистісних конфліктів в психології; виявити види внутрішньоособистісних конфліктів в психології; визначити вплив внутрішньоособистісного конфлікту на виникнення панічних атак; емпірично дослідити вплив внутрішньоособистісного конфлікту на виникнення панічних атак.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 6 рисунків, 6 таблиць

6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	жовтень 2020 р.	Виконано
6	Написання висновків	листопад 2020 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ С.М. Тучкова

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 81 сторінка, 6 рисунків, 6 таблиць, 91 джерело.

Об'єктом дослідження виступають внутрішньоособистісний конфлікт

Предмет дослідження: внутрішньоособистісний конфлікт як чинник виникнення панічних атак

Виходячи зі сказаного, у нашому дослідженні була поставлена мета: визначити вплив внутрішньоособистісного конфлікту на виникнення панічних атак у жінок.

Гіпотеза дослідження: жінки з високим рівнем тривожності не можуть впоратись з внутрішньоособистісним конфліктом, який впливає на виникнення панічних атак.

Методи дослідження: У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретично порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, опитування, спостереження а також контент-аналіз).

Наукова новизна: вперше було визначено вплив внутрішньоособистісного конфлікту на виникнення панічних атак у жінок.

Галузь використання: отримані результати можуть бути використані у роботі психолога з жінками у яких виникають панічні атаки через внутрішньоособистісні конфлікти.

ВНУТРІШНООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ, ПАНІЧНІ АТАКИ, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕС, ЖІНКИ.

SUMMERY

Tuchkova S.M. Interpersonal conflicts as the factor of panic attacks occurrence

The qualifying work of the master: 81 pages, 6 figures, 6 tables, 91 source.

The object of study are intrapersonal conflict

Subject of research: intrapersonal conflict as a factor in panic attacks

Based on the above, our study aimed to determine the impact of intrapersonal conflict on the occurrence of panic attacks in women.

Research Hypothesis: Women with high levels of anxiety cannot cope with the interpersonal conflict that results in panic attacks.

Research methods: The paper used theoretical methods (theoretical comparative analysis of psychological and pedagogical literature on the research problem) and empirical (psychological testing, surveys, observations and content analysis).

Scientific novelty: for the first time the influence of intrapersonal conflict on the occurrence of panic attacks in women was determined.

Scope: the results can be used in the work of a psychologist with women who have panic attacks due to interpersonal conflicts.

Key words: INTERPERSONAL CONFLICT, PANIC ATTACKS, ANXIETY, STRESS, WOMEN.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ В ПСИХОЛОГІЇ.....	9
1.1. Поняття внутрішньоособистісного конфлікту в психології.....	9
1.2. Теорії сутності внутрішньоособистісних конфліктів в психології.....	27
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ НА ВИНИКНЕННЯ ПАНІЧНИХ АТАК.....	32
2.1. Панічні атаки: симптоматика та проблеми	32
2.2. Панічні атаки - результат внутрішньоособистісного конфлікту.....	36
2.3. Особливості виникнення панічних атак у жінок.....	42
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ НА ВИНИКНЕННЯ ПАНІЧНИХ АТАК.....	46
3.1. Методи, методика й процедура дослідження.....	46
3.2. Діагностика та аналіз результатів дослідження за даними методиками а також вимірювання зв'язку між ними за допомогою кореляції Пирсона.....	55
3.2.1. Результати дослідження по тесту Кэмпбелла Томаса.....	55
3.2.2. Результати дослідження за тестом Спілбергера – Ханіна.....	57
3.2.3. Кореляція між двома тестами Спілбергера – Ханіна та К.Томаса.....	60
3.2.4. Аналіз проективної методики Неіснуюча тварина.....	66
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особистість завжди є суб'єктом конфлікту. На цій посаді вона утворює одну з його сторін. Але крім цього випадку, в кожній людині, в кожній ситуації завжди розгортається конфлікт. Іншими словами - людина постійно виробляє і відтворює конфлікти всередині себе - внутрішньоособистісні конфлікти, носієм яких вона і є. І можна без перебільшення сказати, що все життя нормальної людини - це конфлікт, і перш за все конфлікт не зовнішній, а внутрішній, від якого нам нікуди не дітися.

Кожна людина постійно існує в конфліктній ситуації не тільки з навколишнім соціальним середовищем, але перш за все з самим собою. І цього не слід побоюватися. Для психічно здорового індивіда, що не виходить за рамки норми, внутрішня конфліктна ситуація цілком природна.

Ситуація внутрішньоособистісної напруги і суперечливості в відомих рамках і ступеня не тільки природна, але й необхідна для розвитку і вдосконалення самої особистості. Будь-який розвиток не може здійснюватися без внутрішніх протиріч, а там, де є суперечності, є і основа конфлікту. І якщо внутрішньоособистісний конфлікт протікає в рамках заходів, він дійсно необхідний, бо незадоволення собою, критичне ставлення до власного "Я", як потужний внутрішній двигун, змушує людину йти по шляху самовдосконалення і самоактуалізації, тим самим наповнюючи сенсом не тільки своє власне життя, але і вдосконалюючи світ.

Об'єктом дослідження виступають внутрішньоособистісний конфлікт

Предмет дослідження: внутрішньоособистісний конфлікт як чинник виникнення панічних атак

Виходячи зі сказаного, у нашому дослідженні була поставлена мета: визначити вплив внутрішньоособистісного конфлікту на виникнення панічних атак у жінок.

Гіпотеза дослідження: жінки з високим рівнем тривожності не можуть

впоратись з внутрішньоособистісним конфліктом, який впливає на виникнення панічних атак.

Задачі дослідження:

1. Розкрити поняття внутрішньоособистісного конфлікту в психології
2. Проаналізувати теорії сутності внутрішньоособистісних конфліктів в психології
3. Виявити види внутрішньоособистісних конфліктів в психології
4. Визначити вплив внутрішньоособистісного конфлікту на виникнення панічних атак
5. Емпірично дослідити вплив внутрішньоособистісного конфлікту на виникнення панічних атак

Для одержання емпіричних даних у дослідженні буде використано комплекс методів, що включає методи теоретичного пізнання (аналіз наукової й спеціальної психологічної літератури, сходження від абстрактного до конкретного, синтез, моделювання, типологізація); методи емпіричного дослідження (вимір, експеримент, порівняння); психодіагностичні методи (тестування, опитування, анкетування); методи математичної статистики (середньоарифметичні значення, факторний аналіз, контент - аналіз).

Наукова новизна: вперше було визначено вплив внутрішньоособистісного конфлікту на виникнення панічних атак у жінок.

Практичне значення: отримані результати можуть бути використані у роботі психолога з жінками у яких виникають панічні атаки через внутрішньо особистісні конфлікти.

Вірогідність та надійність результатів дослідження забезпечувалась послідовною реалізацією теоретичних положень у розв'язанні завдань емпіричного дослідження; використанням валідних і надійних взаємодоповнюючих методів, що відповідають меті та завданням кваліфікаційної роботи магістра, репрезентативністю вибірки досліджуваних; поєднанням кількісного та якісного аналізу отриманих результатів; використанням методів математичної статистики.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел 91 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 81 сторіноку. Робота складає: 3 додатка, 6 рисунків, 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття внутрішньоособистісного конфлікту в психології

Існують різні визначення конфлікту, і всі вони підкреслюють наявність протиріччя, яке приймає форму розбіжностей, якщо йдеться про взаємодію людей.

Можна виділити найбільш поширені визначення даного поняття в психологічній науці, а саме.

«Психологічний словник» визначає конфлікт як важко розв'язне протиріччя, пов'язане з гострими емоційними переживаннями.

В. о. Дружинін і його співавтори дають таке визначення конфлікту як: «Конфлікт – спосіб вирішення початкових протиріч, невіршених іншим (логічним) шляхом» [34].

Н. С. Гришина розглядає конфлікт як біполярні явище – протистояння двох начал, проявляє себе в активності сторін, спрямованої на подолання протиріччя, причому кожна з сторін конфлікту представлена активним суб'єктом (суб'єктами).

А. Я. Анцупов і А. В. Шипілов пропонують наступне визначення: «Під конфліктом розуміється найбільш гострий спосіб вирішення значущих протиріч в ситуації, що виникають у процесі взаємодії, що полягає в протидії суб'єктів конфлікту та зазвичай супроводжується негативними емоціями». Конфлікти можуть бути прихованими або явними, але в основі їх лежить відсутність згоди. Тому конфлікт це відсутність згоди між двома або більше сторонами - особами або групами. Відсутність згоди обумовлена наявністю різноманітних думок, поглядів, ідей, інтересів, точок зору і т. д. Проте воно не завжди виражається у формі явного зіткнення, конфлікту. Це відбувається тільки тоді, коли існуючі

суперечності, та розбіжності порушують нормальну взаємодію людей, а також перешкоджають досягненню поставлених цілей. В цьому випадку люди просто бувають змушені якимось чином подолати розбіжності і вступають у відкриту конфліктну взаємодію. У процесі конфліктної взаємодії його учасники отримують можливість висловлювати різні думки, виявляти більше альтернатив при ухваленні рішення, і саме в цьому полягає важливий позитивний сенс конфлікту. Але конфлікт завжди має дві сторони і друга сторона веде до непорозуміння та наростання агресивного типу поведінки [23].

Для з'ясування суті конфлікту важливо виділити його основні ознаки, сформулювати необхідні й достатні умови його виникнення.

Доцільно будь-який конфлікт розглядати в статичі (як систему взаємозалежних структурних елементів) і в динаміці (як процес).

Конфлікт виникає за умови усвідомлення протилежності інтересів і активної протидії окремих індивідів (чи груп), але це ще не створює реальних умов для його розгортання.

Передумовою для розгортання конфлікту є створення в соціальній системі (виробничому колективі) потенціалу напруженості. Переростання потенційної напруженості в реальну означає появу суб'єкта конфліктної дії, остаточне формування якого можливе у разі усвідомлення індивідом реального факту нестачі важливого життєвого ресурсу, що складає об'єкт конфлікту.

Будь-якому конфлікту передують спірна ситуація. Якщо ситуація, що виникла, являє собою загрозу для досягнення поставленої мети одним із учасників взаємодії, то виникає конфліктна ситуація. Активні дії з боку хоча б одного з учасників, спрямовані на досягнення його цілей, породжують інцидент.

Характерними рисами конфлікту є невизначеність результату, розходження цілей і образу дій кожної зі сторін.

Конфлікт починається тоді, коли сторони починають активно протистояти одне одному, переслідуючи свої цілі. Розвиток конфлікту відбувається з поступовим розширенням складу його учасників, предмета

конфлікту. Закінчення конфлікту — припинення дій усіх протиборчих сторін, незалежно від причин, із яких почався конфлікт.

Проведення структурного аналізу дозволить виділити об'єктивні (об'єкт і предмет конфлікту, проблему, інцидент, умови протікання) і суб'єктивні (мотиви, потреби, мета, позиції, інтереси й цінності учасників) складові конфлікту. Подібний аналіз варто вважати необхідною процедурою в технології діагностування під час формування описової моделі, що випереджає та дозволяє правильно виявити заходи для врегулювання конфлікту на конкретній стадії його розвитку.

Для правильного розуміння та тлумачення конфліктів, їхньої сутності, особливостей, функцій і наслідків важливе значення має їх сутність типології. А класифікаційна характеристика й визначення виду дозволяють керівникові або в даному випадку вчителю вибрати адекватний метод впливу в системі управління конфліктами [12].

Розвиток будь-якого суспільства являє собою складний процес, який здійснюється на основі зародження, розгортання і вирішення об'єктивних суперечностей. Причинами їх можуть бути самі різні проблеми життя: матеріальні ресурси, найважливіші життєві установки, владні повноваження, статусної - рольові відмінності в соціальній структурі, особистісні (емоційно-психологічні) відмінності і все інше. Конфлікти охоплюють усі сфери життєдіяльності людей, всю сукупність соціальних відношень, соціальної взаємодії. Конфлікт, по суті, є одним із видів соціальної взаємодії, суб'єктами і учасниками якого виступають в ролі окремих індивідів, великі та малі соціальні групи та організації [13].

Конфліктна взаємодія передбачає протиборство сторін, тобто дії, спрямовані один проти одного.

В основі конфлікту лежать суб'єктивно - об'єктивні протиріччя, але ці два явища (протиріччя і конфлікт) не слід ототожнювати. Протиріччя можуть існувати тривалий період і не переростати у конфлікт. Тому необхідно мати на увазі, що в основі конфлікту лежать лише ті протиріччя, причиною яких є

несумісні інтереси, потреби і цінності. Такі протиріччя, як правило, трансформуються у відкриту боротьбу сторін, у реальне протиборство.

У свідомості людини зі словом «конфлікт» асоціюються такі неприємні речі, як «сварка», «скандал», «суперечка», «конфронтація», «з'ясування стосунків» і все інше.

Сварки та скандали, безперечно пов'язані з конфліктами. Це – форми та види прояву конфліктних відносин. Це те, через що конфліктні відносини між людьми (але далеко не завжди) проявляються та набувають емоційного напруження агресивного характеру. Сварка або скандал без конфлікту не існує, вони є своєрідними показниками того, що конфлікт є. А ось конфлікти без сварок та скандалів запросто. Наприклад, у тих випадках, коли людина бажає зробити щось, але це бажання вступає в конфлікт зі страхом перед покаранням, конфлікт є, сварки або скандалу – ні. І цей конфлікт, як втім, і будь-який інший, рано чи пізно повинен якимось чином вирішитися. Людина або відмовляється від свого бажання, або діє за принципом «Якщо не можна, але дуже хочеться, значить, можна», або діє, не замислюючись про наслідки і як буде так буде, частіше перемагає бажання.

Сучасна психологія визначає конфлікт як «гостре зіткнення протилежних позицій у процесі взаємодії людей». Відзначалось як найбільш загальне визначення з усіх наявних. Сутність конфлікту «підпадає» під це визначення в усіх інших визначеннях.

Відсутність згоди обумовлена наявністю різноманітних думок, поглядів, ідей, інтересів, точок зору. Потреба у вираженні своїх думок і ідей особливо актуальна в старшому шкільному віці. У можливості мати і висловлювати різні думки, виявляти більше альтернатив при ухваленні рішень і де власне і полягає позитивний сенс конфлікту. Деякі конфлікти можуть сприяти розвитку взаємовідносин та прийняттю обґрунтованих рішень, також конфлікти називають функціональними. Конфлікти, що перешкоджають ефективній взаємодії і ухваленню рішень, називають дис. функціональними. Для пральної взаємодії слід навчитися керувати конфліктами та робити все щоб уникнути

його виникнення. Для цього треба розуміти їх причини, вміти їх аналізувати а також і розв'язувати але це можливо лише при застосуванні перших двох вмінь.

Пристосування особистості до діяльності являє собою — стан динамічної нестійкої рівноваги. У процесі діяльності рівновага постійно порушується. Якщо при цьому виникає стан більш-менш тривалої дезінтеграції особистості, що виражається в загостренні існуючих раніше або у виникненні нових протиріч між різними сторонами, властивостями, відносинами і діями осіб, то такий психологічний стан позначається як психологічний конфлікт.

У психологічному конфлікті порушення пристосування особистості до діяльності набуває тривалий і гострий характер. Не всяке порушення пристосування особистості до діяльності пов'язано з психологічним конфліктом. Психологічний конфлікт виникає лише за певних специфічних умов. Ці умови одночасно зовнішні або внутрішні.

Зовнішні умови конфлікту, в основному, зводяться до того, що задоволення якихось глибоких і активних мотивів і відносин особистості стає зовсім неможливим, або стає під загрозу. Зовнішні умови конфлікту в житті кожної людини, в будь-якому суспільстві виникають з неминучою необхідністю. По-перше, вже в силу боротьби з природою виникає неминучі труднощі і перешкоди для задоволення мотивів і відносин особистості. По-друге, задоволення одних мотивів з неминучістю породжує виникнення нових, іще не задоволених мотивів. Цей вічний ріст і розвиток не задоволених ще мотивів необхідна умова суспільного розвитку. Одним з найбільш важливих зовнішніх джерел конфліктів є те, що суспільне життя з необхідністю вимагає придушення або обмеження різних мотивів, іноді дуже глибоких і активних, як наприклад, прагнення до збереження життя. Тому, хоча зміст і характер зовнішніх умов конфлікту дуже різні в залежності від загальноісторичних та біографічних умов, їх виникнення неминуче й необхідне.

Однак, самі по собі взяті, всі перелічені зовнішні умови, що перешкоджають задоволенню мотивів і відносин особистості є недостатніми для виникнення психологічного конфлікту. Навіть смертельна небезпека не

може бути джерелом психологічного конфлікту. Психологічний конфлікт виникає тільки тоді, коли ці зовнішні умови породжують певні внутрішні умови.

Внутрішні умови психологічного конфлікту зводяться до протиріччя між різними мотивами і відносинами особистості, наприклад, боргу і особистих інтересів, або до протиріччя між можливостями і прагненнями особистості. Точно також труднощі та перешкоди при задоволенні мотивів викликає конфлікт лише в тому випадку, якщо ці труднощі породжують якісь нові протилежні мотиви. Точно також і громадські заборони викликають психологічний конфлікт тільки тоді, коли вони усвідомлюються як належні, справедливі, необхідні. Отже, якщо виявити умови виникнення конфліктів, але не звернули уваги на ознаки конфлікту то це може привести до наслідків де всі сторони будуть вести між собою конфлікт але сенс не зрозуміють і тим самим не зможуть їх розв'язати. А адже лише знаючи ці ознаки, можна визначити: чи є в нашому колективі, родині або в душі конфлікт чи ні і нащо він націлений [11].

Першою ознакою конфлікту є наявність, існування протилежних позицій (позиція – це те, що змушує людину діяти, тобто: погляди, точка зору, цілі, прагнення, бажання, мотиви, переконання тощо).

У різних членів колективу різні прагнення й інтереси, і, отже, різні позиції. Вони можуть частково або повністю збігатися. Це нормально і сам по собі факт наявності в колективі різних позицій з певних питань ще не є ознакою конфлікту. А от коли позиції не просто різні, а протилежні, взаємовиключні, то справа приймає інший оборот.

Для того щоб з впевненістю сказати, що конфлікт є, мало зафіксувати наявність протилежних позицій. Потрібно, щоб відбулося зіткнення між цими позиціями.

Звичайно, у якій формі буде проходити це зіткнення, важливо лише є воно чи ні. Другим істотним ознакою будь-якого конфлікту є зіткнення протилежних позицій.

Для того щоб оволодіти конфліктом потрібні певні дії. Вони можуть бути ефективними, а можуть бути також і не ефективними. Основні дії по оволодінню конфліктом будуть ефективними за однієї обов'язкової умови, а саме, якщо в результаті наших дій:

- а) зупиняється чи припиняється зіткнення протилежних позицій;
- б) позиції перестають бути протилежними.
- в) знаходять золоту середину, де обидві сторони зможуть прийняти.

Якщо, в ході дій, можна буде отримати цей результат, то це буде означати, що нам вдалося зупинити несприятливий розвиток ситуації і що ми оволоділи конфліктом.

Але бувають ситуації, коли одні і ті ж дії по оволодінню конфліктом, в одному випадку, отримуємо результат і конфлікт припиняється, а в іншому випадку, ці дії залишаються безрезультатними, а то і зовсім «підливають масло у вогонь», погіршуючи і без того напружену ситуацію.

І тут виходить що однакових конфліктів не існує, а значить, не існує й універсального способу їх вирішення. І тільки повний аналіз конфлікту дозволить активно впливати на ситуацію та змінити її.

Існує 4 основних типи конфліктів: внутрішньо-особистісний, міжособистісний, між особистістю і групою та між-груповий.

Внутрішньо-особовий конфлікт. Цей тип конфлікту не повністю відповідає даному нами визначення. Тут учасниками конфлікту є не люди, а різні психологічні фактори внутрішнього світу особистості, часто здаються або є несумісними їх: потреби, мотиви, цінності, почуття і все інше.

«Дві душі живуть у моїх грудях...» — писав Гете. І цей конфлікт може бути функціональним, або дисфункціональним, в залежності від того, яке рішення приймає людина і приймає його взагалі. Буріданов осел, наприклад, так і не зміг вирішити, з якого мішка поїсти, з того, що ліворуч, або з того, що праворуч. Деколи в житті, не уміючи вирішувати внутрішні конфлікти, ми уподібнюємося Буріданову віслиюкові.

Міжособистісний конфлікт. Це найпоширеніший тип конфлікту. Часто зустрічаються люди, які через відмінності в характерах: поглядах, манері поведінки просто не в змозі ладити один з одним. Однак більш глибокий аналіз показує, що в основі таких конфліктів лежать об'єктивні причини. Найчастіше це боротьба за обмежені ресурси: матеріальні засоби, виробничі площі, час використання устаткування, робочу силу і т. д. Кожен вважає, що в ресурсах особливо потребує саме він, а не інший. Конфлікти виникають між керівником і підлеглими, наприклад, коли підлеглий переконаний, що керівник пред'являє до нього непомірні вимоги, а керівник вважає, що підлеглий нероба, що не має або не бажає працювати [35].

Конфлікт між особистістю і групою. Неформальні групи (організації) встановлюють свої норми поведінки, спілкування. Кожен член такої групи повинен їх дотримуватись. Відступ від прийнятих норм група розцінює як негативне, виникає конфлікт між особистістю і групою. Інший поширений конфлікт цього типу — конфлікт між групою і керівником. Найбільш важкі такі конфлікти протікають при авторитарному стилі керівництва.

Між-груповий конфлікт. Організація складається з безлічі формальних і неформальних груп, між якими можуть виникати конфлікти. Наприклад, між керівником і виконавцями, між неформальними групами усередині підрозділів, між адміністрацією і профспілкою.

Усі дії учасників конфлікту, навіть на 1й погляд здаються незрозумілими, нелогічними чи випадковими, насправді цілком зрозумілі, логічні, і далеко не випадкові, якщо їх розглядати не самих по собі, а в рамках внутрішньої логіки самого конфлікту, як конкретні прояви його загального механізму

З точки зору анатомії конфлікту, зіткнення протилежних позицій може мати 2 форми:

а) приховане, неявне зіткнення; і б) відкрите явне зіткнення протилежних позицій [69].

Практично будь-який конфлікт — і внутрішньо-особистісний, міжособистісний і груповий — починаються з прихованого зіткнення

протилежних позицій. У тому разі, його не вдасться погасити, через деякий час приховане зіткнення переходить, переростає у відкрите зіткнення. Кожен етап має свою назву. Перший етап — приховане зіткнення називається конфліктною ситуацією, другий етап — відкрите зіткнення — називається інцидентом.

В ході конфлікту, інцидент не може відбутися без попередньої йому конфліктної ситуації. Причому, інцидент не може початися, поки конфліктна ситуація не пройде всі необхідні стадії свого власного розвитку і поки всередині конфліктної ситуації не дозріють всі необхідні передумови для початку інциденту. І, звичайно, необхідно згадати те, що конфлікт є керованим тільки до тих пір, поки він знаходиться на етапі конфліктної ситуації. На етапі інциденту конфлікт майже абсолютно некерований.

Для опанування конфлікту потрібно, то перше — навчитися виявляти конфліктну ситуацію до того, поки конфлікт не перейшов на рівень інциденту. А для цього необхідно знати з чого починається конфліктна ситуація і як вона розвивається.

Існує 3 різних стадії, етапи визначають розвиток відносин в конфліктній ситуації:

Визначення, усвідомлення учасниками ситуації як конфліктної. Часто достатньо, щоб усвідомлення було абсолютно одним з учасників взаємодії. Розуміння, що назріла конфліктна ситуація, що вимагає мобілізації наявних у розпорядженні сил, щоб досягти бажаної мети, якщо мова йде про людину, що виступає як активний початок, або забезпечити максимально можливий захист, якщо мова йде про пасивному учасника взаємодії. Необхідно підкреслити, що визначення учасником ситуації як конфліктної саме по собі стає механізмом відтинає всі стратегії поведінки, що не відповідають цьому станом системи і «включає» ті альтернативи, які можуть належним чином структурувати взаємодія при даному стані.

Вибір стратегії, структурний хід взаємодії в конфліктній ситуації. У цій фазі взаємодії кожен з учасників намічає певну лінію поведінки, яка дещо пізніше оформляється як загальна стратегія. Саме на цьому етапі хтось з

учасників може прийняти рішення про вихід із системи відносин, і таким чином, конфліктна ситуація буде елімінована за рахунок розпаду системи. Можливий і просто відмова від якихось умов, їх «зниження», щоб уникнути загострення, або навпаки, вибирається стратегія, спрямована на отримання максимуму бажаного.

Вибір дій в рамках загальної стратегії взаємодії. Стратегія обрана, є негласні правила, напрямні взаємодія по тому чи іншому руслу, на цій фазі починається зіткнення стратегій і тактик індивідуального поведінки.

Сприйняття ситуації як конфліктної супроводжується рядом емоційних переживань: підвищена тривожність, що переходить у страх, бажання чинити опір, ворожі почуття, упередженість і т. д. Ці переживання неминуче впливають на поведінку людини, що не залишається непоміченим іншим учасником взаємодії, і той теж починає сприймати ситуацію як конфліктну. Відбувається обопільний вибір поведінки в колективі [25].

Таким чином, ми бачимо, що визначень конфлікту багато: Конфлікт - важко розв'язне протиріччя, пов'язане з гострими емоційними переживаннями. Багато автори дають таке визначення конфлікту: «Конфлікт – спосіб вирішення корінних протиріч, невирішених іншим (логічним) шляхом». Конфлікт розглядається як біполярні явище – протистояння двох начал, проявляє себе в активності сторін, спрямованої на подолання протиріччя, причому кожна з сторін конфлікту представлена активним суб'єктом (суб'єктами). «Під конфліктом розуміється найбільш гострий спосіб вирішення значущих протиріч, що виникають у процесі взаємодії, що полягає в протидії суб'єктів конфлікту та зазвичай супроводжується негативними емоціями».

Конфлікти можуть бути прихованими або явними, але в основі їх лежить відсутність згоди. Тому визначимо конфлікт як відсутність згоди між двома або більше сторонами - особами або групами. Конфлікт може протікати між групами, всередині самої особистості, між окремими особистостями, між особистістю і групою. За видами протікання конфлікту і визначають його типи.

«Внутрішньоособистісних конфліктів - це стан структури особистості, коли в ній одночасно існують суперечливі і взаємовиключні мотиви, ціннісні орієнтації і цілі, з якими вона в даний момент не в змозі впоратися, тобто виробити пріоритети поведінки, засновані на них.

Можна сказати і по-іншому: внутрішньоособистісний конфлікт - це стан внутрішньої структури особистості, що характеризується протиборством її елементів »[2, 37].

Таким чином, виділяються наступні характеристики внутрішньоособистісних конфліктів:

1) внутрішньоособистісний конфлікт з'являється в результаті взаємодії елементів внутрішньої структури особистості;

2) сторонами внутрішньоособистісних конфліктів виступають одночасно існуючі в структурі особистості різнопланові і суперечливі інтереси, цілі, мотиви і бажання;

3) внутрішньоособистісний конфлікт виникає тільки тоді, коли сили, що діють на особистість, є рівновеликими. В іншому випадку людина з двох зол просто вибирає менше, з двох благ - більше, а покаранню за краще нагороду;

4) будь-яке внутрішнє конфлікт супроводжується негативними емоціями;

5) основу будь-якого внутрішньоособистісних конфліктів становить ситуація, що характеризується:

- суперечливими позиціями сторін;
- протилежними мотивами, цілями і інтересами сторін;
- протилежними засобами досягнення цілей в даних умовах (наприклад, переслідується мета - перемогти в битві, але разом з тим необхідно християнські заповіді дотримати, в тому числі - "не убий");

- відсутністю можливості задоволення будь-якої потреби і в той же час неможливістю її усунення.

Слід також додати, що, як показав З. Фрейд, внутрішньоособистісний конфлікт може бути не тільки усвідомленим, а й неусвідомленим, що робить його менш значущим [39].

Причиною конфлікту можуть стати тільки ті події (дії, рішення, обставини), які зачіпають інтереси членів колективу. А інтереси членів колективу (групи) виражаються у займаних членами групи психологічних позиціях. Так от, якась подія може стати предметом конфлікту, тобто породити конфліктну ситуацію, якщо в результаті цієї події деякі члени групи будуть поставлені перед необхідністю змінити свої психологічні позиції на менш вигідне, тобто якщо постраждають, будуть прямо або побічно ущемлені їхні інтереси.

Інтереси дуже різноманітні, проте їх можна представити у вигляді 4 типів.

- Виробничі інтереси (пов'язані з конкретною діяльністю людини);
- Соціальні інтереси (пов'язані з тим, що кожен член групи займає певну неформальну позицію);
- Особистісні інтереси (пов'язані з представленням людей про життя, про добро, зло, життєвих цінностях);
- Фінансові інтереси (пов'язані з можливістю матеріального забезпечення) [19].

Причиною конфлікту стають дії або обставини, які призвели до зміни інтересів.

Однією з причин конфлікту є взаємозалежність завдань, т. к. можливість конфліктів існує скрізь, де одна людина залежить від іншої людини (або групи) у виконанні задачі.

Причинами також є відмінності в цілях, відмінності у поглядах і уявленнях.

Конфлікти часто пов'язані з незадовільними комунікаціями (погана комунікація перешкоджає управлінню конфліктом).

І ще одна важлива причина конфліктів це відмінності в психологічних особливостях (темперамент, характер, потреби, мотиви тощо).

Відомо 5 основних стилів вирішення конфліктів, або стратегій поведінки в конфліктній ситуації.

Ухилення. Людина, що дотримується цієї стратегії, прагне піти від конфлікту. Ця стратегія може бути доречною, якщо предмет розбіжностей не представляє для людини більшої цінності, якщо ситуація може вирішитися сама собою, якщо зараз немає умов для ефективного вирішення конфлікту, але через деякий час вони з'являться.

Згладжування. Цей стиль ґрунтується на тезі: «Давайте жити дружно». «Давайте сглажувати кути» намагається не випустити назвні ознаки конфлікту, конфронтації, закликаючи до солідарності. Негативні емоції не проявляються, але вони накопичуються. Рано або пізно залишена без уваги проблема накопичені емоції приведуть до вибуху, наслідку якого виявляться дис-функціональними.

Примус. Даний стиль пов'язаний з агресивною поведінкою, для впливу на інших людей тут використовується влада, заснована на примусі, і традиційна влада.

Компроміс. Цей стиль характеризується прийняттям точки зору іншої сторони, але лише до певної міри. Здатність до компромісу в управлінських ситуаціях високо цінується, оскільки зменшує недоброзичливість і дозволяє швидко зруйнувати конфлікт. Але через деякий час можуть виявитися і дис-функціональні наслідки компромісного рішення, наприклад незадоволення «половинчастими» рішеннями. Крім того, конфлікт в декілька змінений формі може виникнути знову, оскільки залишилася невирішеною породила його проблема [21].

Рішення проблеми (співпраця). Цей стиль ґрунтується на переконаності учасників у тому, що розбіжність в поглядах це неминучий результат того, що у розумних людей є свої уявлення про те, що правильно, а що ні. При цій стратегії учасники визнають право один одного на власну думку і готові його зрозуміти, що дає їм можливість проаналізувати причини розбіжностей і знайти прийнятний для всіх вихід. Так, хто спирається на співпрацю, не старається досягнути своєї мети за рахунок інших, а шукає вирішення проблеми.

Конфлікти породжуються певним типом відносин між людьми, вони є варіантом розвитку цих відносин в певних умовах. Знаючи закони цих відносин, ми без особливих зусиль зможемо виявити:

- а) справжні причини конфлікту на відміну від уявних, що лежать на поверхні;
- б) передбачити поведінку старшокласників у ході конфлікту, незалежно від того, що самі вони про це думають і як пояснюють свої дії;
- в) передбачити наслідки конфлікту, як для його учасників, так і для себе особисто.

Причин конфлікту може бути багато і вони різноманітні. Людина не може втриматися або ухилитися від конфлікту, якщо зачіпаються його особистісні якості, різні інтереси, в тому числі і грошові, все що пов'язано з діяльністю людини. Причинами також є відмінності в цілях, відмінності у поглядах і уявленнях. Але існують стилі вирішення конфліктних ситуацій і щоб уникнути конфлікту, треба навчитися ним управляти.

Існують п'ять основних стилів поведінки при конфлікті: пристосування або поступка, компроміс, співробітництво, уникнення, суперництво чи конкуренція. Стиль поведінки будь-якої людини в конфлікті визначається: 1) мірою задоволення власних інтересів; 2) активністю або пасивністю дій; 3) заходом задоволення інтересів іншої сторони; 4) індивідуальними або спільними діями [48].

Стиль конкуренції, суперництва може використовувати людина, що володіє сильною волею, достатнім авторитетом, владою, не дуже зацікавлений у співпраці з іншою стороною і прагне в першу чергу задовольнити власні інтереси.

Його можна використовувати, якщо результат конфлікту дуже важливий для вас і ви робите велику ставку на своє рішення виниклої проблеми; володієте достатньою владою і авторитетом і вам представляється очевидним, що запропоноване вами рішення - найкраще; відчуваєте, що у вас немає іншого вибору і вам нічого втрачати; повинні прийняти непопулярне рішення і у вас

достатньо повноважень для вибору цього кроку; взаємодієте з підлеглими, які воліють авторитарний стиль. Однак слід мати на увазі, що це не той стиль, який можна використовувати в близьких особистих відносинах, так як крім почуття відчуження він нічого більше не зможе викликати. Його також недоцільно використовувати в ситуації, коли ви не маєте достатньої владою, а ваша точка зору з якогось питання розходиться з точкою зору начальника.

Стиль співробітництва можна використовувати, якщо, відстоюючи власні інтереси, ви змушені брати до уваги потреби та бажання іншої сторони. Цей стиль найбільш важкий, тому що він вимагає більш тривалої роботи.

Мета його застосування - розробка довгострокового взаємовигідного рішення. Такий стиль вимагає вміння пояснювати свої бажання, вислуховувати один одного, стримувати свої емоції. Відсутність одного з цих факторів робить цей стиль неефективним [19].

Для вирішення конфлікту цей стиль можна використовувати в наступних ситуаціях: необхідно знайти спільне рішення, якщо кожен з підходів до проблеми важливий і не допускає компромісних рішень; у вас тривалі, міцні та взаємозалежні відносини з іншою стороною; основною метою є придбання спільного досвіду роботи; сторони здатні вислухати один одного і викласти суть своїх інтересів; необхідна інтеграція точок зору посилення особистісної замученості співробітників в діяльність.

Стиль компромісу. Суть його полягає в тому, що сторони прагнуть врегулювати розбіжності при взаємних поступках. У цьому плані він трохи нагадує стиль співробітництва, однак здійснюється на більш поверхневому рівні, так як сторони в чомусь поступаються один одному. Цей стиль найбільш ефективний, обидві сторони хочуть одного й того ж, але знають, що одночасно це нездійсненно. Наприклад, прагнення зайняти одну і ту ж посаду або одне і те ж приміщення для роботи. При використанні цього стилю акцент робиться не на рішенні, яке задовольняє інтереси обох сторін, а на варіанті, який можна виразити словами: "Ми не можемо цілком виконати свої бажання, отже, необхідно прийти до рішення, з яким кожен з нас міг би погодитися". Такий

підхід до вирішення конфлікту можна використовувати в наступних ситуаціях: обидві сторони мають однаково переконливі аргументи і мають однаковою владою; задоволення вашого бажання має для вас не занадто велике значення; вас може влаштувати тимчасове рішення, тому що немає часу для вироблення іншого, або ж інші підходи до вирішення проблеми виявилися неефективними; компроміс дозволить вам хоч щось отримати, ніж все втратити.

Стиль уникнення реалізується зазвичай, коли зачеплена проблема не настільки важлива для вас, ви не відстоюєте свої права, не співпрацюєте ні з ким для вироблення рішення і не хочете витратити час і сили на її рішення. Цей стиль рекомендується також у тих випадках, коли одна зі сторін має більшу владою або відчуває, що не права, або вважає, що немає серйозних підстав для продовження контактів.

Стиль уникнення можна рекомендувати до застосування в наступних ситуаціях: джерело розбіжностей тривіальний і неістотний для вас у порівнянні з іншими більш важливими завданнями, а тому ви вважаєте, що не варто витратити на нього сили; знаєте, що не можете або навіть не хочете вирішити питання на свою користь; у вас мало влади для вирішення проблеми бажаним для вас способом; хочете виграти час, щоб вивчити ситуацію й одержати додаткову інформацію, перш ніж прийняти яке-небудь рішення; намагатися вирішити проблему негайно небезпечно, оскільки розкриття і відкрите обговорення конфлікту можуть тільки погіршити ситуацію; підлеглі самі можуть успішно врегулювати конфлікт; у вас був важкий день, а рішення цієї проблеми може принести додаткові неприємності [46]. Не слід думати, що цей стиль є втечею від проблеми чи ухиленням від відповідальності.

В дійсності, відхід або відстрочка може бути цілком підходящою реакцією на конфліктну ситуацію, так як за цей час вона може вирішитися сама собою, або ви зможете зайнятися нею пізніше, коли будете мати достатню інформацію і бажанням вирішити її.

Стиль пристосування означає, що ви дієте разом з іншою стороною, але при цьому не намагаєтеся відстоювати власні інтереси з метою згладжування

атмосфери і відновлення нормальної робочої атмосфери. Томас і Килменн вважають, що цей стиль найбільш ефективний, коли результат справи надзвичайно важливий для іншої сторони і не дуже важливий для вас або коду ви жертвуєте власними інтересами на користь іншої сторони. Стиль пристосування може бути застосований у таких найбільш характерних ситуаціях: найважливіше завдання - відновлення спокою і стабільності, а не вирішення конфлікту; предмет розбіжності не важливий для вас або вас не особливо хвилює те, що сталося; вважаєте, що краще зберегти добрі стосунки з іншими людьми, ніж відстоювати власну точку зору; усвідомлюєте, що правда не на вашому боці; відчуваєте, що у вас недостатньо влади чи шансів перемогти [2].

Отже, жоден з розглянутих стилів вирішення конфлікту не може бути виділений як найкращий, вони використовуються всі без винятку. Треба навчитися ефективно використовувати кожен з них і свідомо робити той чи інший вибір, враховуючи конкретні обставини. Стили поведінки в конфліктній ситуації пов'язані з головним джерелом конфлікту — відмінністю інтересів і ціннісних орієнтації взаємодіючих суб'єктів. Стилів поведінки в конфліктній ситуації достатньо, щоб кожен чоловік вибрав для себе певну стратегію поведінки і намагався керувати конфліктом і вирішувати його.

Аналіз літератури з проблеми взаємозв'язку тривожності зі стилем поведінки в конфліктних ситуаціях показав, що поняття тривожність, трактується неоднозначно: тривожність як неприємне переживання, виступає сигналом перед-захопленої небезпеки; задоволення біологічних потягів зазвичай супроводжується зняттям фізичної напруги у внутрішніх органах та скелетних м'язах, а відбувається це мимоволі; як індивідуальна психологічна особливість, що складається в підвищеній схильності відчувати занепокоєння в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких громадських характерних, які до цього не припускають.

З визначення понять випливає, що тривожність можна розглядати як: психологічне явище; індивідуальну психологічну особливість особистості;

схильність людини до переживання тривоги; та стану підвищеного занепокоєння.

Соціальні фактори залежать від рівня тривожності: у підлітка з високим рівнем тривожності неадекватне ставлення до себе, занижена самооцінка, непроті стосунки з однолітками, немає прагнення до лідерства і бажання реалізувати свої здібності у навчальній діяльності. Тривожні підлітки відрізняються емоційною нестійкістю, підвищеним занепокоєнням, невпевненістю.

Тривожність є проявом неблагополуччя особистості. Її прояв можливо в тривожно – недовірливою психологічній атмосфері сім'ї, в якій батьки самі схильні до постійних побоювань і неспокою.

Конфлікт - важко розв'язне протиріччя, пов'язане з гострими емоційними переживаннями; спосіб вирішення корінних протиріч, невирішених іншим (логічним) шляхом; протистояння двох начал, проявляє себе в активності сторін, спрямованої на подолання протиріччя, причому кожна з сторін конфлікту представлена активним суб'єктом (суб'єктами); гострий спосіб вирішення значущих протиріч, що виникають у процесі взаємодії, що полягає в протидії суб'єктів конфлікту та зазвичай супроводжується негативними емоціями; відсутність згоди між двома або більше сторонами - особами або групами [36].

Конфлікти можуть бути прихованими або явними, в основі їх лежить відсутність згоди. Конфлікт може протікати між групами, всередині самої особистості, між окремими особистостями, між особистістю і групою. Причин конфлікту багато і вони різноманітні. Людина не може втриматися або ухилитися від конфлікту якщо: зачіпаються його особистісні якості, у конфліктуєчих різні інтереси, в тому числі і грошові, все що пов'язано з його діяльністю, відмінності в цілях, у поглядах і уявленнях.

Існують стилі вирішення конфліктних ситуацій і щоб уникнути конфлікту, треба навчитися ним управляти. Жоден із стилів вирішення конфлікту не може бути виділений як найкращий, вони використовуються всі

без винятку. Треба навчитися ефективно використовувати кожен з них і свідомо робити той чи інший вибір, враховуючи конкретні обставини. Стилі поведінки в конфліктній ситуації пов'язані з головним джерелом конфлікту — відмінністю інтересів і ціннісних орієнтації взаємодіючих суб'єктів. Стилів поведінки в конфліктній ситуації достатньо, щоб кожен чоловік вибрав для себе певну стратегію поведінки і намагався керувати конфліктом і вирішувати його.

1.2. Теорії сутності внутрішньоособистісних конфліктів в психології

«Наукове вивчення внутрішньоособистісних конфліктів почалося в кінці XIX ст. і було пов'язане в першу чергу з ім'ям засновника психоаналізу - австрійського вченого Зигмунда Фрейда (1856 - 1939), який розкрив біопсихологічний і біосоціальний характер внутрішньоособистісних конфліктів. Він показав, що людське існування пов'язане з постійною напругою і подоланням суперечності між біологічними потягами та бажаннями людини (насамперед сексуальними) і соціально-культурними нормами, між несвідомим і свідомістю. У цьому протиріччі і постійному протиборстві названих сторін і складається, по Фрейду, сутність внутрішньоособистісного конфлікту. В рамках психоаналізу теорію внутрішньоособистісних конфліктів розробляли також К. Юнг, К. Хорні та ін» [3, 60].

З. Фрейд перший ризикнув сказати правду людям про тих конфліктах, які вони носять в собі. Зараз без психоаналізу складно уявити сучасну психологію. Все це відбувається тому, що внутрішньоособистісні конфлікти людина не може дозволити на самоті, для цього йому потрібна допомога, причому допомога фахівця.

Великий внесок у вивчення проблеми внутрішньоособистісних конфліктів вніс німецький психолог Курт Левін (1890-1947), який визначив його як ситуацію, в якій на індивіда одночасно діють протилежно-спрямованих

сили рівної величини. У зв'язку з цим він виділив три типи конфліктної ситуації.

1. Людина знаходиться між двома позитивними силами приблизно рівної величини.

2. Людина знаходиться між двома приблизно рівними негативними силами. Характерний приклад - ситуація покарання. Так, з одного боку, дитина повинна виконувати непривабливе шкільне завдання, а з іншого - йому загрожує покарання, якщо він його не зробить. Цю ситуацію можна уявити таким чином:

3. На людини одночасно діють два різноспрямовані сили приблизно рівної величини і в одному і тому ж місці.

Подальший розвиток теорія внутрішньоособистісних конфліктів отримала в працях представників гуманістичної психології. Один з лідерів цього напрямку - американський психолог Карл Роджерс (1902-1987). Фундаментальним компонентом структури особистості, вважає він, є "Я-концепція" - уявлення особистості про саму себе, образ власного "Я", що формується в процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем. На основі "Я-концепції" відбувається саморегуляція поведінки людини [44].

Але "Я-концепція" часто не збігається з уявленням про ідеальний "Я". Між ними може відбуватися неузгодженість. Цей дисонанс між "Я-концепцією", з одного боку, і ідеальним "Я" - з іншого, і виступає як внутрішньоособистісний конфлікт, який може привести до важкого психічного захворювання.

Широку популярність здобув, а концепція внутрішньоособистісних конфліктів одного з провідних представників гуманістичної психології американського психолога Абрахама Маслоу (1908-1968). Згідно Маслоу, мотиваційну структуру особистості утворює ряд ієрархічно організованих потреб [37]:

- 1) фізіологічні потреби;
- 2) потреба в безпеці;

- 3) потреба в любові;
- 4) потреба в повазі;
- 5) потреба в самоактуалізації.

Найвища - потреба в самоактуалізації, тобто в реалізації потенцій, здібностей і талантів людини. Вона виражається в тому, що людина прагне бути тим, ким він може стати. Але це йому не завжди вдається. Самоактуалізація як здатність може бути присутнім у більшості людей, але лише у меншості вона є доконаний, реалізованою. Цей розрив між прагненням до самоактуалізації і реальним результатом і лежить в основі внутрішньоособистісних конфліктів.

Цей тип конфлікту також деякими усвідомлювати. Справа в тому, що за описом самого Маслоу, люди принижують своє призначення. Вони ігнорують його, вважають себе негідними.

Ще одна вельми популярна сьогодні теорія внутрішньоособистісних конфліктів розроблена австрійським психологом і психіатром Віктором Франклом (р. 1905), який створив новий напрямок в психотерапії - логотерапію (від гр. Logos - думка, розум і гр. Therapeia - лікування). За його визначенням, логотерапія "займається змістом людського існування і пошуком цього сенсу".

Згідно з концепцією Франкла, головною рушійною силою життя кожної людини є пошук їм сенсу життя і боротьба за нього. Але здійснити сенс життя вдається лише небагатьом. Відсутність же його породжує у людини стан, який він називає екзистенціальним вакуумом, або почуттям безцільності і порожнечі. Саме екзистенціальний вакуум і породжує в широких масштабах внутрішньоособистісні конфлікти, що виражаються з найбільшою силою в "ноогенного (нусогенних) неврозах" (від гр. Noos - сенс) [47].

На думку автора теорії, внутрішньоособистісний конфлікт у вигляді ноогенного неврозу виникає через духовних проблем і пов'язаний з розладом "духовного ядра особистості", в якому локалізовані смисли і цінності людського існування, які відіграють визначальну роль в поведінці особистості. Таким чином, ноогенного невроз - це розлад внутрішньої структури

особистості, викликане екзистенційним вакуумом, відсутністю у людини сенсу життя.

Саме екзистенціальний вакуум, почуття безцільності і порожнечі існування породжує на кожному кроці екзистенціальну фрустрацію особистості, найчастіше виявляється в нудьзі і апатії. При цьому важливо відзначити, що нудьга ставить перед психіатром набагато більше проблем, ніж потреба. Тут справа полягає в тому, що від потреби позбутися набагато легше, ніж від нудьги і апатії. Нудьга - свідчення відсутності сенсу життя, змістотворних цінностей, а це вже серйозно. Тому що сенс життя знайти набагато важче і важливіше, ніж багатство. Крім того, потреба штовхає людину до дії і сприяє позбавленню від неврозів, а нудьга, пов'язана з екзистенціальним вакуумом, навпаки, прирікає його на бездіяльність і тим самим сприяє розвитку психічного розладу [68].

Екзистенціальний (від лат. *Existencia* - існування) - відноситься до людського існування.

А.Н. Леонтьєв (1903-1979) своєю теорією про роль предметної діяльності в становленні особистості багато зробив і для розуміння внутрішньоособистісного конфлікту.

Згідно з його теорією, зміст і сутність внутрішньоособистісних конфліктів обумовлені характером структури самої особистості. Ця структура в свою чергу детермінована об'єктивно суперечливими відносинами, в які вступає людина, здійснюючи різноманітні види своєї діяльності. Одна з найважливіших характеристик внутрішньої структури особистості полягає в тому, що будь-яка людина, навіть має провідний мотив поведінки і основну мету в житті, не може жити тільки однією будь-якою метою або мотивом. Мотиваційна сфера людини, на думку А.Н. Леонтьєва, навіть в найвищому її розвитку ніколи не нагадує застиглу піраміду.

У різні періоди життя, в різних сферах людського буття і в різних ситуаціях у особистості виникає безліч інших, крім ведучого, мотивів, що

утворюють мотиваційну сферу або, як нині заведено говорити, мотиваційний полі.

«Структура особистості являє собою відносно стійку конфігурацію головних, всередині себе ієрархізованих, мотиваційних ліній. Йдеться про те, що неповно описується як "спрямованість особистості", неповно тому, що навіть при наявності у людини виразною провідної лінії життя вона не може залишатися єдиною. Служіння обраній цілі, ідеалу зовсім не виключає і не поглинає інших життєвих відносин людини, які, в свою чергу, формують змістотворних мотиви. Образно кажучи, мотиваційна сфера особистості завжди є многовершинною» [4, 221.].

Суперечлива взаємодія цих "вершин" мотиваційної сфери, різних мотивів особистості і утворює внутрішньоособистісний конфлікт.

Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт, іманентно властивий внутрішній структурі особистості, - нормальне явище. Структура будь-якої особистості характеризується внутрішніми протиріччями і боротьбою між різними мотивами. Зазвичай ця боротьба проходить в пересічних формах і не порушує гармонійності особистості. "Адже гармонійна особистість зовсім не є особистість, яка не знає ніякої внутрішньої боротьби". Але іноді ця боротьба стає головним, що визначає поведінку людини і весь його вигляд. Саме така структура трагічної особистості.

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ НА ВИНИКНЕННЯ ПАНІЧНИХ АТАК

2.1. Панічні атаки: симптоматика та проблеми

Панічні атаки (ПА) - це тривожно-фобічні неврози, які відрізняються від інших неврозів тим, що їх напади проявляються не тільки психологічними симптомами, а й тілесними вегетативними. Такі неврози є соматизовані і відносяться до психосоматики. ПА відбуваються мимоволі і епізоди їх прояви непередбачувані, вони ніяк не пов'язані із загрозою життю, нервовим напруженням і іншими реальними небезпеками [8].

До 1980 року панічні атаки називалися «емоційно-вегетативним кризом» і розглядалися в рамках неврологічних захворювань «вегетосудинної дистонії» (ВСД) і нейроциркулярними дистонії (НЦД). Емоційно-вегетативний криз повинен був лікуватися лікарями психотерапевтами, так як він ставився до симптомів ВСД, але це не давало ніяких позитивних результатів, а методи їх лікування виявилися абсолютно непридатними. І в 1980 році цей невроз вперше назвав терміном «Панічні атаки», що швидко прижилося в світовій практиці, адже назва говорило саме за себе. Його лікуванням зайнялися психологи, що стало приносити відчутні полегшення людям, які страждають і показало більшу ефективність.

Проблеми, що виникають при панічних атаках

Приступ ПА дійсно нагадує несподівану атаку: паніка лавино подібну накриває людину в лічені секунди і досягає свого піку через 5 хвилин, після цього напад слабшає і поступово вщухає. Такий тілесний і емоційний дискомфорт може триватиме від 10 до 60 хвилин (в середньому 20 хвилин). Люди, які страждають ПА, періодично відчувають жахливі нервові і фізичні страждання, які значно знижують якість життя.

Інтенсивність нападів тривоги також буває різною, це може бути, як внутрішнє тремтяче напруження, так і яскраво виражене стан жаху. Людина, яка відчуває подібні напади починає думати, що тяжко хворіє і сильно цього лякається.

Поява стійких дискомфортних відчуттів - це те, що відбувається з людиною після атаки. Після нападу ПА у людини з'являється багато стійких дискомфортних відчуттів: настає спустошення, млявість і розбитість, людина починає замикатися в собі, звужується коло його інтересів, погіршується фізичний стан і з'являється прагнення до усамітнення, що призводить до замкнутості.

Панічні атаки відбуваються мимоволі і епізоди їх прояви непередбачувані. Вони не пов'язані із загрозою життю, нервовим напруженням або з проявом будь-яких інших небезпек.

Існує ще одна серйозна проблема - це виникнення вторинного переляку, який перетворює паніку в замкнуте порочне коло. Це пояснюється наступним чином: під час ПА на тлі сильної тривоги з'являється вкрай важке переживання «вегетативних» фізичних страждань. Самим часто зустрічається варіантом вегетативної дисфункції є прискорене серцебиття. З одного боку, паніка при стані, коли серце буквально «вистрибує» з грудей цілком з'ясовна, але з іншого боку ця паніка переростає в постійне сильне почуття тривоги за своє життя: «А що, якщо серце зупиниться, а якщо інфаркт?».

Вторинний переляк також посилюється гіпервентиляцією - коли під час нападу людині здається, що вона зараз задихнеться і помре. Їй важко дихати, вона не може зітхнути до кінця і їй буквально «не вистачає» повітря. Людина намагається вдихнути якомога більше повітря і тому дихає часто і поверхнево, при цьому роблячи помилку. Дрібними частими вдихами організм хоч і насичується киснем, але належна концентрація вуглекислого газу в крові не відновлюється, що в свою чергу дратує головний мозок. Виникає замкнуте коло тривоги - нестача повітря провокує страх задухи, людина починає часто дихати,

що дратує її головний мозок, що ще більше викликає тривогу і тим самим викликає вегетативні симптоми.

Визначення неправильного діагнозу - дуже часто люди плутають напад ПА з гіпертонією, важким захворюванням серця або з проблемами травлення. Вони звертаються до лікарів з приводу підвищеного тиску, прискореного серцебиття, що супроводжується болем в грудній клітці, розлади шлунка і т.і. Всі ці симптоми яскраво проявляються при нападі ПА. Лікування у невропатолога, кардіолога, ендокринолога, гастроентеролога або терапевта не приносить ніякого результату. Крім того, у людини після численних відвідувань лікарів і тривалого лікування виникає впевненість, що його захворювання складне, що не піддається лікуванню. Все це призводить до появи іпохондрії, депресії, страху смерті, зневіри і інших негативних переживань, що тільки погіршує загальний стан страждає [18].

За свідченнями тиску можна визначити: у людини панічна атака або гіпертонія. Особливість «емоційного» кризу - при ПА піднімається тільки систолічний «верхнє» тиск, а діастолічний «нижнє» практично не змінюється. Іншими словами, у фізично здорової людини в момент паніки «верхнє» тиск може зрости до 180 мм. рт. ст., а ось «нижнє» підніметься лише злегка. Тому потрібно чітко розуміти, що при різкому підвищенні тільки «верхнього» тиску відбувається ПА, а не напад гіпертонії і саме тому лікування повинно проводитися не у кардіолога і невропатолога, а у психолога / психотерапевта.



Рис. 2.1 Протікання нападу панічної атаки

Симптоми нападу панічних атак

Панічні атаки можна впізнати за певними ознаками, які вкрай виражені і в сукупності дають інтенсивний страх і відчутний дискомфорт. Такі клінічні прояви можуть поєднуватися (як мінімум 4 з нижче перерахованих) у різних комбінаціях.

1. «Вегетативні» фізичні симптоми ПА:

Посилене і прискорене серцебиття; пітливість; приливи жару або холоду; запаморочення; почуття ознобу; тремор (тремтіння); сухість у роті (не пов'язана з прийомом будь-яких ліків або спрагою); утруднення дихання; сильне почуття задухи (ком у горлі); біль або здавлювання в області грудей; печіння в шлунку або нудота.

2. Психічні симптоми ПА:

Дереалізація (відчуття нереальності того, що предметів); деперсоналізація (як ніби власне «я» відокремилася і знаходиться в іншому місці); страх втратити контроль і збожеволіти; страх смерті.

3. Додаткові загальні симптоми ПА:

Порушення слуху, нюху або зору; короткочасна втрата свідомості; порушення мови; судомні напади; оніміння кінцівок; відчуття поколювання.

Деякі симптоми можуть проявлятися суто індивідуально, наприклад, підвищення температури, прискорене сечовипускання, розлад шлунку і інші.

Як лікуються панічні атаки?

Випробувати паніку може будь-яка людина при певних обставинах. Під час нападу паніки у нього викидається в нервові закінчення адреналін і це фізіологічно нормальна реакція організму на страх. Однак, якщо подібне відбувається періодично і це ніяк не пов'язано з депресивними явищами або нервовим стресом, то це вже вважається невротичним розладом. Тоді на допомогу повинен прийти психолог, так як панічні атаки - це результат тривалого емоційного переживання і стресу, які пов'язані з невирішеними особистими проблемами. Найбільш ефективним лікуванням панічних атак науково доведена і визнана когнітивно-поведінкова психотерапія (КПТ).

Основне лікування панічних атак - це подолання панічного страху. Методи психотерапії спрямовані на те, щоб у людини, що страждає ПА з'явилося чітке свідомість реальності того, що відбувається, скорегувалась модель його мислення і змінилася її поведінка, яке запускає напади паніки. Головне в методиці психотерапії - це щоб людина зрозуміла, що при кризі немає нічого смертельного та катастрофічного. В результаті лікування у людини виробиться і зафіксується нова позитивна життєстверджуюча модель поведінки, страх смерті втрати свою значимість, напади атаки будуть менш страшними і в кінцевому підсумку зникнуть зовсім [48].

2.2. Панічні атаки - результат внутрішньоособистісного конфлікту

Панічна атака (ПА) (вегетативний криз) являє собою раптовий для людини, незрозумілий з причин свого виникнення і болісний за характером

протікання напад інтенсивної тривоги в купі зі страхом. На базі чого, в подальшому, утворюються елементи вторинної симптоматики, які мають соматичний характер протікання, що виражається в вегетативних розладах різного характеру, але завжди психосоматичного генезу [75].

У вітчизняній літературі прийнято використовувати терміни: «вегетативний криз», «симпатоадреналової криз», «кардіоневроз», «ВСД (вегето-судинна дистонія) з кризовим перебігом», «НЦД - нейроциркуляторна дистонія» - всі вони спрямовані на підкреслення ядра розладу, який за медичною традицією знаходиться в розладі вегетативно нервової системи і визначається по ведучому в комплексі симптому.

Однак у світовій практиці визнаними є терміни «панічна атака» і «панічний розлад».

Як уже згадувалося вище, панічні атаки є лише симптомом, який свідчить про певний розлад. При цьому якщо в основі симптому лежить патологія органічного характеру (феохромочитома, гіпертіреозидіт і т.д.), то і фокус в даному випадку, відповідно, буде спрямований саме на лікування основного захворювання. І просто психотерапія без лікування причинного патології тут буде, малоефективною.

Однак, зовсім інша справа - ті варіанти, коли панічні атаки є проявом будь-якого тривожного розладу (в даному випадку не так уже й важливо, якого саме: генералізованого, тривожно-фобічні, ПТСР, оскільки в основі виникнення розладів такого роду основну роль грає саме психологічний компонент. Відповідно, саме тут психотерапія і буде найбільш ефективною.

Тривога, з точки зору медицини - це неспецифічний результат дистресу (стрес, пов'язаний з вираженими негативними емоціями і має шкідливий вплив на здоров'я, частіше відноситься до тривалого стресу, при якому відбувається мобілізація, витрачання та, як підсумкове наслідок, виснаження адаптаційних резервів організму), провідний, в свою чергу, до посиленому синтезу і накопиченню нейротрансмітерів, до яких, перш за все, варто віднести адреналін і норадреналін. І саме різкий одномоментний викид в кровотік великої кількості

цих речовин найчастіше і викликає появу тих симптомів, які прийнято включати в термін «панічна атака» [19]. Власне кажучи, одним із синонімів панічних атак в медичному лексиконі досі є поняття «симпатико-адреналовий криз», під яким і розуміється той самий різкий одномоментний викид катехоламінів (адреналіну і норадреналіну) в кровотік. І з точки зору фізіології причепитися тут абсолютно ні до чого - все саме так і відбувається. Проблема в тому, що дистрес, який є початковою ланкою в цьому ланцюзі, немов би виноситься за дужки - стався собі, і все тут. І все специфічні терапевтичні втручання в даному випадку спрямовані саме на усунення наслідків дистресу за рахунок блокування рецепторів, чутливих до його агентів (катехоламінів) - саме такий механізм дії транквілізаторів і антидепресантів, що застосовуються в медичній моделі психотерапії при роботі з панічними атаками.

Зрозуміло, така терапія буде давати певний ефект лише до тих пір, поки людина, що страждає від нападів паніки буде приймати препарати, роблячи тим самим свій організм несприйнятливим до стресової ситуації. Але, сама стресова ситуація при цьому ніяк не опрацьовується: ніяк не змінюється ставлення людини до того, що відбувається з ним і навколо нього, не змінюється стиль його реагування на зовнішні подразники, його відносини з оточуючими його об'єктами - все те, що, по суті, і призвело до виникнення дистресу. Відповідно, припинення прийому препаратів призводить до відновлення сприйнятливості організму до дії агентів стресу, а це, в свою чергу, призводить до відновлення панічних атак і інших проявів тривоги [39]. Саме тому психофармакотерапія панічних атак без супутньої їй психотерапії вважається малоефективною.

Тривога, з точки зору психології, якщо ж говорити про погляди різних психологічних підходів на те, що ж слід розуміти під терміном «тривога», то тут, як то кажуть, «скільки людей (в нашому випадку - підходів), стільки і думок».

Так, Зигмунд Фрейд як механізм виникнення тривоги розглядав конверсію витісненого лібідо (енергія сексуального потягу). Сама тривога за Фрейдом є свого роду захисним механізмом від проникнення в свідомість

раніше витісненого матеріалу, усвідомленням якого може бути небезпечним для людини. Тобто тривога в даній інтерпретації є свого роду попереджувальним сигналом («сигналом тривоги») свідомості суб'єкта від його несвідомого [47].

Послідовники ж Фрейда в думках розійшлися. Отто Ранк, наприклад, в якості першого джерела тривоги розглядав травму народження, виходячи при цьому з того, що відділення від матері в момент появи дитини на світ є травмуючим подією (вихід зі стану допологової гармонії, якої існувала єдність з навколишнім середовищем).

Гаррі Стек Салліван вважав, що джерелом постійної тривоги є думка про себе як про погане. Альфред Адлер і Вільгельм Райх поділяють переживання страху і тривоги, вважаючи страх належить до подій зовнішнього світу, а тривогу - до загрози на адресу самооцінки, що багато в чому перегукується з поглядом Саллівана [32].

Екзистенціалісти розцінюють тривогу як стан, характерний для етапі переходу. Так, усвідомленням такої екзистенціальної даності як «кінцівку буття» (смертність) є одним з найпотужніших чинників, що викликають тривогу, саме в силу того, що перехід від життя до смерті, по суті, є найважливішим для людини.

Курт Гольдштейн, один із засновників гештальт-психології, розглядав тривогу з біологічних позицій як суб'єктивне переживання живої істоти, що опинився в умовах катастрофи.

Таким чином, тривогу викликає тільки та небезпека, яка несе в собі загрозу для цілісності організму, причому як фізичної, так і психологічної. Це може бути, наприклад, загроза для цінностей, з якими організм ідентифікує своє існування. У момент тривоги порушується усвідомлення відносин між суб'єктом і середовищем. Схожу точку зору поділяла і Карен Хорні, що вважала, що тривога є наслідком фрустрації, що ставить під загрозу будь-яку цінність або форму міжособистісних відносин, життєво важливих для безпеки

людини з його точки зору. За Хорні, першим фактором, що провокує тривогу, є ненависть [12].

З точки ж зору гештальт-підходу, тривога за своєю суттю є блокованим збудженням.

Ми розглядаємо тривогу як наявність внутрішньоособистісного конфлікту, в результаті виникнення в організмі двох полярних тенденцій. З одного боку, це тенденція якось відреагувати у відповідь на поточну ситуацію, що лежить в основі зростання енергії збудження, тенденції до зміни, зростання, розвитку, яке вимагає виходу з злиття. З іншого боку, це тенденція зберегти statusquo або стан злиття, комфорту та безпеки.

Ось одне з визначень паніки: «Паніка - це тривога, яка перейшла кордони, всередині яких поведінка піддається контролю. Таким чином, паніка - це сильне збудження і сильне стримування. У кожному симптомі є процес збудження, спрямований на зміну, і процес гальмування, спрямований на збереження statusquo (злиття). Один процес вимагає здобуття автономії, а інший - збереження приналежності » [69,127]

Паніку можна визначити як стан незахищеності, відсутності опори. Не випадково панічні стани виникають саме в ті моменти, коли умови середовища різко змінюються. Такі зміни можуть бути викликані змінами умов зовнішнього середовища: від різних катаклізмів (стихійні лиха, техногенні катастрофи, теракти, військові дії тощо) до втрати близьких людей, розлучень, переїзду в інше місто, зміни роботи, народження або дорослішання дитини - всіх тих ситуацій, коли звичні опори і захисні механізми, які забезпечували пристосування в середовищі, перестають бути ефективними або втрачаються. Інший варіант - зміна якихось внутрішніх процесів як в відчуття (страх смерті при прискоренні серцебиття або скруті дихання), так і в особистісному плані (дорослішання, зміна особистісного статусу, відмова від колишніх життєвих сенсів і цінностей і пошук нових в результаті переосмислення системи цінностей).

Італійський гештальт-терапевт Джанні Франчесетті розглядає панічні атаки через призму проблем, що виникають у людини в сучасному, такому нестабільному і динамічно мінливому, суспільстві в процесі переходу від «Ойкос» (грец. місця для небагатьох, будинок, близька дружба - тобто вузького сімейного світу) до «полісу» (грец. місце для багатьох, місто, відкритий світ). Не випадково, як уже згадувалося вище, пік прояви панічних атак припадає на період між пізнім дозріванням і 35 роками життя. У сучасному суспільстві саме на цей період найчастіше доводиться відділення від батьківської сім'ї, пошук і набуття власної ідентичності і незалежності в якості нових опор, які неможливі без втрати колишніх соціальних і емоційних зв'язків і приладдя, колишніх опорами раніше. Для того щоб ці сепараційні процеси протікали успішно і безболісно, необхідні міцні і стабільні опори в батьківській родині. При цьому сімейна система повинна бути гнучкою в тій мірі, в якій можливе руйнування колишніх приладдя та формування нових. Середовище ж поза сім'ї ставати місцем для вибудовування нових зв'язків, пошуку і здобуття нових речей і, як наслідок, нової ідентичності.

Однак, сучасна ніяк не може вважатися тим самим стабільним і безпечним «Ойкос», який так необхідний для успішного протікання сепарації: постійні зміни, перегляд і пошук нових моральних орієнтирів, нескінченно широке коло можливих життєвих цінностей, часто абсолютно протилежних один одному, що виникають на тлі краху традиційного суспільства, його способу життя й цінностей - про стабільні і міцні опорах в такій ситуації просто не може бути й мови. Зрозуміло, на тлі такого загального краху століттями здавалися непорушними підвалин частота виникнень панічних розладів також зростає.

Все той же Франчесетті визначає паніку саме як «хвороба росту особистості», коли виникають в результаті розвитку людини нові потреби в колишніх умовах задовольнити не вдається (неможливо, небезпечно, заборонено). В якості ілюстрації наведу випадок зі своєї практики: у однієї моєї клієнтки потреба у професійному розвитку вступала в конфлікт з установкою,

що існувала в батьківській родині, про те, що «не можна бути вище (в даному випадку - розумніші) батьків» - це тягнуло за собою відкидання і прістиживанієм. Зрозуміло, дівчина ніяк не могла рости як професіонал, спираючись в цьому на цінності своєї сім'ї [84].

Зворотний варіант - нові умови середовища не дають задоволення старим потребам. У терапевтичній практиці таке часто можна спостерігати при роботі з втратою, коли з втратою близької людини, що забезпечував підтримку (колишнього опорою), клієнт, який не вміє спиратися на себе, втрачає можливість і, як наслідок, звичний спосіб цю підтримку отримати. Як результат - відсутність опори, що викликає стан паніки.

І в тому і в іншому випадку суть внутрішньоособистісних конфліктів зводиться до конфлікту між потребою належати як і раніше спільноті (батьківській родині, професійному середовищі, сім'ї без дітей і т.д.), зберігаючи тим самим statusquo (злиття), а з іншого - потребами, для задоволення яких необхідно залишити колишнє співтовариство, порушити колишній уклад, і знайти свою нову ідентичність і нові опори. І в такому контексті панічна атака може розглядатися як свого роду «компроміс» між суперечливими потребами, спроба одночасно «всидіти на двох стільцях» [89].

2.3 Особливості виникнення панічних атак у жінок

Тривожні розлади є важливою проблемою як в неврологічній і психіатричній, так і в загальномедичній практиці. Найбільш яскраве і драматичне прояв тривоги - панічна атака [36]. Панічна атака (ПА) - це незрозумілий болісний для хворого напад страху або тривоги в поєднанні з різними соматичними симптомами [14]. Патологічний стан, що характеризується повторними панічними атаками, носить назву панічного розладу (ПР) і займає в МКБ-10 відповідну рубрику (F41.0). Діагноз ПР для вітчизняних лікарів є відносно новою діагностичною категорією [48], це

означає недостатня вивченість ПР у вітчизняній неврології і психіатрії, в тому числі ПР з коморбидной депресією.

Панічний розлад - поширене, схильне до хронізації захворювання, маніфестує в молодому, соціально активному віці (Юров І.Є., 2000). Панічні атаки є часто зустрічається феноменом в загальномедичній мережі і популяції в цілому [85]. На думку одних фахівців, поодинокі ПА виникали у 35,9% -46,0% осіб загальної популяції [87]. На думку А.М. Вейна і співавт. (2004) - кожна людина хоча б раз у житті відчув панічний напад, однак, у кожного 18-20 людини вони набувають стійку форму, істотно порушує реалізацію життєвої програми. В.Г. Ротштейн та співавт. (2005) підраховали, що в Росії страждають ПР і потребують лікування близько 1,5 млн. Чоловік.

Панічний розлад викликає серйозні порушення адаптації [87], порівнянні за своєю вираженості з дезадаптацією при депресивних розладах (Краснов В.В., Вельтищев Д.Ю., 2006). Відзначено високий рівень суїцидального ризику при ПР [89], за деякими даними навіть вище, ніж у хворих на депресію [87]. Ургентні ситуації, що вимагають надання екстреної медичної допомоги, при ПР спостерігаються в 2 рази частіше, ніж при депресивних розладах [86]. Як виняток описані навіть летальні випадки при ПР [90].

Дані 20-річного катамнеза показують, що близько половини пацієнтів, які страждають ПР, втрачають працездатність [26]. Дослідження, проведене G.L. Klerman et al. (1991) на великих контингентах пацієнтів з ПР виявило, що фінансовою підтримкою у вигляді пенсій та допомог по непрацездатності користувалися 26,8% хворих.

До останнього часу в діагностиці та лікуванні багатьох захворювань, в тому числі ПР, фактору статі особливого значення не надавалося [87]. Більшість епідеміологічних досліджень показують переважання жінок над чоловіками серед хворих ПР [87]. Відзначається перевагу розвитку захворювання саме у жіночого контингенту, однак роботи, присвячені клініці і перебігу ПР у жінок, є на сьогоднішній день одиничними.

Панічний розлад характеризується високою частотою коморбідних станів, які в цілому погіршують прогноз і знижують ймовірність ремісії [14]. Відомо, що тривожні розлади підвищують ризик подальшого розвитку депресії [85]. За даними В.Н. Краснова, Д.Ю. Вельтіщева (2006), в 99% випадків при ПР виявляють супутнє тривожне або депресивний розлад. До ПР часто приєднується алкоголізм [36]. Частота суїцидальних спроб, важкої агорафобії і госпіталізацій в психіатричні лікарні при ПР, коморбідних з депресією, значно зростає [88]. Однак взаємини депресивних розладів і тривоги, особливо ПР, представляють давню, найбільш складну і все ще не вирішених проблему [14].

Найбільш часто ПА зустрічаються у пацієнтів загальнономедичній мережі, особливо в кардіології та службі швидкої допомоги [7]. Але саме в загальнономедичній мережі ПР остається нераспознаним або діагностується з великим запізненням. Особи, які страждають ПР, складають категорію «важких хворих» за кількістю часу, віднімає у лікаря загального профілю [87]. Лікари загальної практики схильні до гіпердіагностики соматичних захворювань у пацієнтів з проявами ПР [89], що призводить до збільшення кількості проведених досліджень і до збільшення загальної вартості обстеження. Згідно з дослідженнями Т. Dammen et al. (2006) тільки 6% хворих з болем у грудній клітці, асоційованої з ПР, отримували ефективне лікування. Психовегетативні симптоми стають найбільш частим джерелом діагностичних помилок і марного або навіть шкідливого лікування, що породжує розчарування пацієнтів і фрустрацію лікарів [4]. У зв'язку з цим необхідність вивчення проблеми ПР диктується потребами не тільки неврологічної і психіатричної, а й общесоматической практики.

Пацієнти з ПР часто звертаються до лікарів різних спеціальностей, але тільки частина з них своєчасно консультуються неврологами і психіатрами [89]. У зв'язку з цим виникла необхідність в підвищенні компетентності лікарів, до яких в першу чергу звертаються подібні пацієнти, і обов'язковому співпраці інтерністів та психіатрів (Смулевіч А.Б. і співавт.,; Корнетов Н.А. та співавт.,

2005; Вознесенська Т.Г., Яхно Н.Н., 2006; Белялов Ф.І., Собенніков ВС, 2006; Evans DL, Charney DS, 2003).

Запізнена діагностика і неправильна тактика лікування призводять до формування затяжних форм ПР, збільшення кількості прийнятих лікарських препаратів і вартості лікування. На думку А.С. Аведісова (2006), відсутність необхідної анксиолітичною терапії у даної категорії пацієнтів пов'язано з високим ризиком «заміщають» токсичних альтернативних терапевтичних стратегій (алкоголь, наркотики).

Таким чином, незважаючи на велику кількість досліджень панічного розладу, до теперішнього часу продовжують залишатися неуточненими фактори ризику, клінічні особливості і протягом панічного розладу у жінок, питання коморбидності і терапії

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ НА ВИНИКНЕННЯ ПАНІЧНИХ АТАК

3.1. Методи, методика й процедура дослідження

Метою даного дослідження є визначити впливе внутрішньоособистісного конфлікту на виникнення панічних атак у жінок.

Гіпотеза дослідження: жінки з високим рівнем тривожності не можуть впоратись з внутрішньоособистісним конфліктом, який впливає на виникнення панічних атак.

Вибірку пілотажного дослідження склали жінки від 35-55 років у кількості 25 осіб, які мали панічні атаки та відвідують лікаря психотерапевта та психоневролога. Дослідження, у зв'язку з карантинними умовами, проходило он-лайн,

Для цього були взяті наступні методики:

- Тест Кемпбелла Томаса «Визначення стилю своєї поведінки в перед-конфліктних і конфліктних ситуаціях».
- Тест Спілбергера - Ханіна «Визначення рівня тривожності»
- Проективна методика «Неіснуюча тварина» (використовували як адаптивну проективну методику для жінок).

Також математична кореляція Пірсона за допомогою якої я зміг порівняти отриманні данні що до діагностики дослідження та зробити необхідні висновки. А також зв'язати отриманні данні по кореляції з проективною методикою «Неіснуюча тварина»

Для вирішення поставленої гіпотези були вибрані найбільш підходящі методики для даного дослідження:

Тест Кэмпбелла Томаса

Методика К. Томаса по виявленню типових форм поведінки особистості в конфліктних ситуаціях дає інформацію по кожному з п'яти можливих варіантів поведінки індивіда і дозволяє діагностувати рівень конфліктності особистості. Методика націлена на діагностику рівня конфліктності і агресивності особистості. Жінки вибирають між двома варіантами : а та б.

Тест Спілбергера-Ханіна

Тест Спілбергера-Ханіна належить до числа методик, що досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, що відносяться до тривожності як стану тривожності, реактивного або ситуативного, властивість тривожності. Спілберг цитує «Стан тривожності характеризується суб'єктивним, свідомо сприймаючим відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язаний з активацією або порушенням автономної нервової системи». Тривожність як риса особистості, означає мотив або придбану поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан.

Реактивна (ситуативна) тривожність — стан суб'єкта в даний момент часу, яка характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в даній конкретній обстановці. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями а саме: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним по інтенсивності й динамічності та в часі.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відбиває схильність суб'єкта до тривози і передбачає наявність ситуацій як загрозливі, які відповідають на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Особистості, які більш тривожні, схильні сприймати загрозу для себе своїй життєдіяльності та самооцінці в великому діапазоні ситуацій та реагують досить вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест висловлює у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це можна трактувати що під час різних ситуації людину буде охоплювати стан тривожності, особливо коли це стосується оцінки його престижу та компетенції.

Проективна методики «Неіснуюча тварина»

За своїм характером тест «Неіснуюче тварина» відноситься до числа проективних. Для статистичної перевірки або стандартизації результат аналізу може бути представлений в описових формах. За складом цей тест – орієнтовний і як єдиний метод дослідження зазвичай не використовується і вимагає об'єднання з іншими методами в якості додаткового інструменту дослідження для вилучення потрібної інформації.

Інструкція: "Придумайте і намалюйте неіснуючу тварину і назвіть його неіснуючим ім'ям".

Показники та інтерпретація:

Положення малюнка на аркуші

У нормі малюнок розташований по середньої лінії вертикально поставленого аркуша. Аркуш паперу найкраще взяти білий або злегка кремовий, але не глянцевого. Користуватися олівцем середньої м'якості; ручкою і фломастером малювати не можна.

Розташування малюнка ближче до верхнього краю аркуша (чим ближче, тим більш виражено) трактується як висока самооцінка, як невдоволення своїм

становищем в соціумі, недостатністю визнання з боку оточуючих, як претензія на просування і визнання, тенденція до самоствердження.

Положення малюнка в нижній частині - зворотна тенденція: невпевненість в собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму становищі в соціумі, в визнання, відсутність тенденції до самоствердження.

Центральна розумова частина фігури (голова або деталь яка її замінює).

Голова повернена вправо - стійка тенденція до діяльності, дієвості: майже все, що обдумує, планується - здійснюється або, принаймні, починає здійснюватися (якщо навіть і не доводиться до кінця). Випробуваний активно переходить до реалізації своїх планів, нахилів.

Голова повернена вліво - тенденція до рефлексії, до роздумів. Це не людина дії: лише незначна частина задумів реалізується або хоча б починає реалізуватися. Нерідко також боязнь перед активною дією і нерішучість. (Варіант: відсутність тенденції до дії або боязнь активності - слід вирішити додатково.)

Положення "анфас", тобто голова спрямована на малює (на себе), трактується як егоцентризм.

На голові розташовані деталі, відповідні органам почуттів - вуха, рот, очі. Значення деталі "вуха" - пряме: зацікавленість в інформації, значимість думки оточуючих про себе. Додатково за іншими показниками і їх поєднанню визначається, вживає чи випробовуваний що-небудь для завоювання позитивної оцінки або тільки продукує на оцінки оточуючих відповідні емоційні реакції (радість, гордість, образа, прикрість), не змінюючи своєї поведінки. Відкритий рот у поєднанні з мовою при відсутності промальовування губ трактується як велика мовна активність (балакучість), в поєднанні з промальовуванням губ - як чуттєвість; іноді і те й інше разом. Відкритий рот без промальовування мови і губ, особливо - закреслення, трактується як легкість виникнення побоювань і страхів, недовіри.

Рот з зубами - вербальна агресія, в більшості випадків - захисна (огризається, задирається, грубить у відповідь на звернення до нього негативного характеру, осуд.). Для дітей і підлітків характерний малюнок закреслення рота округлої форми (боязкість, тривожність).

Особливе значення надають очам. Це символ властивого людині переживання страху: підкреслюється різкій промальовуванням райдужки. Звернути увагу на наявність або відсутність вій. Вії це истероидно-демонстративні манери поведінки; для чоловіків: жіночні риси характеру з промальовуванням зіниці і райдужної оболонки збігаються рідко. Вії - також зацікавленість в захопленні оточуючих зовнішньою красою і манерою одягатися, надання цьому великого значення.

Збільшений (відповідно до фігурою в цілому) розмір голови говорить про те, що випробуваної цінує раціональне начало (можливо, і ерудицію) в собі і оточуючих.

На голові також бувають розташовані додаткові деталі: наприклад, роги - захист, агресія. Визначити по поєднанню з іншими ознаками - кігтями, щетиною, голками - характер цієї агресії: спонтанна або захисно-відповідна. Пір'я - тенденція до само-прикрас і самовиправдання, до демонстративності. Грива, шерсть, подобу зачіски - чуттєвість, підкреслення своєї статі і, іноді, орієнтування на свою сексуальну роль.

Несуча, опорна частина фігури (ноги, лапи, іноді - постамент)

Розглядається ґрунтовність цієї частини по відношенню до розмірів всієї фігури і за формою:

а) ґрунтовність, обдуманість, раціональність прийняття рішення, шляхи до висновків, формування - судження, опора на істотні положення і значиму інформацію;

б) поверховість суджень, легковажність у висновках і безпідставність суджень, іноді імпульсивність прийняття рішення (особливо при відсутності або майже відсутності ніг).

Звернути увагу на характер з'єднання ніг з корпусом: з'єднання точно, ретельно або недбало, слабо з'єднані або пов'язані зовсім - це характер контролю за своїми міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність і одно спрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини – конформність суджень і установок у прийнятті рішень, їх стандартність, банальність. Різноманітність у формі і положенні цих деталей - своєрідність установок і суджень, самостійність; іноді навіть творче начало (відповідно незвичайності форми) або інакомислення (ближче до патології).

Частини, що піднімаються над рівнем фігури.

Можуть бути функціональними або сповнюючи ми:

- крила, додаткові ноги, щупальця, деталі панцира, пір'я, бантики на зразок завитків-кучерів, квіткове - функціональні деталі - енергія охоплення різних областей людської діяльності, впевненість в собі, " само поширення " з неделікатним і нерозбірливим утиском оточуючих, або допитливість, бажання брати якомога в більшій кількості справ оточуючих, завоювання собі місця під сонцем, захопленість своєю діяльністю, сміливість (відповідно до значення деталі-символу - крила чи щупальця і т.д.). Прикрашаючи деталі - демонстративність, схильність звертати на себе увагу оточуючих, манірність

Хвіст тварини.

Висловлюють ставлення до власних дій, рішень, висновків, до своєї вербальної продукції - судячи з того, повернені ці хвости вправо (на аркуші) або вліво. Хвости повернені вправо - ставлення до своїх дій і поведінки. Вліво - відношення до своїх думок, рішень; до втрачених можливостей, до власної нерішучості. Позитивна або негативна забарвлення цього відносини виражена напрямком хвостів вгору (впевнено, позитивно, бадьоро) або падаючим рухом вниз (невдоволення собою, сумнів у власній правоті, жаль про зроблене, сказаному, каяття і т.п.). Звернути увагу на хвости, що складаються з декількох, іноді повторюваних, ланок, на особливо пишні хвости, особливо довгі і іноді розгалужені.

Конттури фігури тварини.

Аналізуються за наявністю або відсутністю виступів (типу щитів, панцирів, голок), промальовування і затемнення лінії контуру. Це захист від оточуючих, агресивна - якщо вона виконана в гострих кутах; зі страхом і тривогою - якщо має місце затемнення, «забрудненого» контурної лінії; з побоюванням, підозрілістю - якщо поставлені щити, "заслони", лінія подвоєна. Спрямованість такого захисту - відповідно просторовому розташуванню: верхній контур фігури - проти вищих, проти осіб, які мають можливість накласти заборону, обмеження, здійснити примус, тобто проти старших за віком, батьків, вчителів, начальників, керівників; нижній контур - захист проти насмішок, невизнання, відсутність авторитету у нижчестоящих підлеглих, молодших, боязнь осуду; бічні контури - недиференційована боязко і готовність до самозахисту будь-якого порядку і в різних ситуаціях; те ж саме - елементи "захисту", розташовані не по контуру, а всередині контуру, на самому корпусі тварини. Праворуч - більше в процесі діяльності (реальної), ліворуч - більше захист своїх думок, переконань, смаків.

Загальна енергія малюнку.

Оцінюється кількість зображених деталей - тільки необхідна кількість, щоб дати уявлення про придуманому неіснуючому тварину (тіло, голова, кінцівки або тіло, хвіст, крила і т.п.): з заповненим контуром, без штрихування і додаткових ліній і частин, просто примітивний контур, - або має місце щедре зображення не тільки необхідних, але "ускладнюють конструкцію додаткових деталей. Відповідно, чим більше складових частин і елементів (крім найнеобхідніших), тим вище енергія. У зворотному випадку - економія енергії, стомлюваність організму, хронічне соматичне захворювання. (Те ж саме підтверджується характером лінії - слабка павутино образна лінія, «возить олівцем по папері», не натискаючи на нього.) Зворотний же характер ліній - жирна з натиском - не є полярним: це не енергія, а тривожність. Слід звернути увагу на різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці аркуша (судомний, високий тонус м'язів малює руки) - різка тривожність. Звернути

увагу також на те, яка деталь, який символ, виконаний таким чином (тобто до чого прив'язана тривога).

Оцінка характеру лінії на малюнку.

Тут слід звернути увагу на дубляж лінії, недбалість, неакуратність з'єднань, "острівці" з знаходять один на одного ліній, зачерненого частин малюнка, «Забруднені», відхилення від вертикальної осі, стереотипності ліній і т.д.). Оцінка здійснюється так само, як і при аналізі піктограми. Те ж - фрагментарність ліній і форм, незакінченість, тобто обірваність малюнка.

Характер намальованої тварини.

Тематично тварини діляться на загрозливих, нейтральних (подібності лева, бегемота, вовка або птиці, равлики, мурашки, або білки, собаки, кішки). Це ставлення до власної персони і до свого "Я", уявлення про своє становище в світі, як би ідентифікація себе за значимістю (з зайцем, комашкою, слоном, собакою і т.д.). В даному випадку мальована тварина є ототожненням самого себе. Уподібнення мальованої тварини до людини, починаючи з постановки тварини в положення прямо-ходження на дві лапи, замість чотирьох або більше, і закінчуючи одяганням тварини в людський одяг (штани, спідниці, банти, пояси, плаття), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап на руки, - свідчить про інфантильність, емоційну незрілість, відповідно до ступеня вираженості так сказати олюднення тварини. Механізм схожий (і паралельний) алегоричного значення тварин і їх характерів у казках, притчах і т.п.

Різні стани фігури.

Ступінь агресивності виражена кількістю, розташуванням і характером кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі в цьому відношенні прямі символи агресії - кігті, зуби, дзьоби .. Слід звернути увагу також на акцентування сексуальних ознак - вимені, сосків, грудей при людиноподібної фігури та ін. Це відношення до підлоги, аж до фіксації на проблемі сексу.

Фігура кола (особливо - нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до скритності, замкнутість, закритість свого внутрішнього світу,

небажання давати відомості про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки зазвичай дають дуже обмежена кількість даних для аналізу.

Звернути увагу на випадки в монтування механічних частин в тіло "тваринного" - постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, триніжок; прикріплення до голови пропелера, гвинта; в монтування в око електролампи, в тіло і кінцівки тварини - рукояток, клавіш і антен. Це спостерігається частіше у хворих на шизофренію і глибоких шизоїдів.

Творчі можливості виражені зазвичай кількістю поєднаних у фігурі елементів: банальність, відсутність творчого початку приймають форму "готового", існуючого тваринного (люди, коні, собаки, свині, риби), до якого лише прилаштовується "готова" існуюча деталь, щоб намальоване тварина стала неіснуючим - кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з лапами і т.п. Оригінальність виражається у формі побудови фігури з елементів, а не цілих заготовок.

Назва тварини.

Назва може висловлювати раціональне з'єднання смислових частин (літаючий заєць, "бегекот", "мухожер" і т.п.). Інший варіант - словотвір з книжково-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням ("ратолетіус" і т.п.). Перше - раціональність, конкретна установка при орієнтуванні та адаптації; друге - демонстративність, спрямована головним чином на демонстрацію власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви поверхнево-звукові без всякого осмислення ("ляліє", "ліюшана", "гратекер" і т.п.), що знаменують легковажне ставлення до оточуючих, невміння враховувати сигнал небезпеки, наявність афективних критеріїв в основі мислення, перевага естетичних елементів в судженнях над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви ("ріночурка", "пузиренд" і т.п.) - при відповідно іронічно-поблажливе ставлення до оточуючих. Інфантильні назви мають зазвичай повторювані елементи ("тру-тру", лю-лю ", "кускус "і т.п.). Схильність до фантазування (частіше захисного порядку)

виражена зазвичай подовженими назвами ("аберосінотіклірон", "гулобарніклета-мієшіня" і т.

3.2. Діагностика та аналіз результатів дослідження за даними методиками а також вимірювання зв'язку між ними за допомогою кореляції Пірсона

3.2.1. Результати дослідження по тесту Кемпбелла Томаса

Дослідження по тесту К. Томаса щодо визначення стилю поведінки в конфліктних і перед-конфліктних ситуаціях жінок.

Таблиця 3.1.

Таблиця за тестом Томаса с загальними результатами

№	Ім'я	Суперниц.	Співпра.	Компро.	Уникне.	Поступ.
1	Л.	6	8	9	4	3
2	Б.	7	7	6	7	3
3	Т.	4	9	7	7	2
4	Г.	3	7	12	4	6
5	Д.А.	3	8	8	3	8
6	Даша	3	7	8	5	7
7	П.Д.	4	9	5	7	5
8	Л.М.	5	6	5	8	6
9	Троцкая	6	4	9	8	3
10	Н.О.	6	4	4	6	10
11	Лиана	2	4	10	6	8

Продовження таблиці 3.1.

12	К.Д.	10	3	4	6	7
13	С.А.	2	6	7	6	7
14	Т.О.	2	8	8	4	8
15	Тося	7	7	6	5	5
16	Ярослава	6	5	13	4	4
17	Оля	5	4	9	9	3
18	Лера	6	4	6	5	9
19	М.І.	9	7	7	7	1
20	Олена	12	3	7	7	1
21	Ж.К.	8	7	6	8	1
22	И.Т.	5	6	6	8	5
23	Д.Е.	7	8	3	2	10
24	Г.З.	4	4	5	8	9
25	В.Д.	6	3	4	11	6

3.2.2 Результати дослідження за тестом Спілбергера – Ханіна

Націлена на визначення ситуативної (СТ) і особистісної тривожності(ОТ).

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями, а саме: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан може бути викликаним емоційною реакцією на стресову ситуацію і може бути різним по інтенсивності й динамічності в часі. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка має схильність суб'єкта до тривоги та передбачає схильність до тривожності яка активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки та самоповаги.

Таблиця 3.2.

Таблиця за тестом Спілбергера – Ханіна с загальними результатами

№	Ім'я	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
1	Л.	24	23
2	Б.	46	42
3	Т.	72	67
4	Г.	40	33
5	Д.А.	61	47
6	Даша	41	37
7	П.Д.	40	36
8	Л.М.	45	41

Продовження таблиці 3.2.

9	Троцкая	42	37
10	Н.О.	40	27
11	Лиана	57	54
12	К.Д.	59	50
13	С.А.	23	35
14	Т.О.	28	40
15	Тося	48	23
16	Ярослава	46	42
№	Оля	39	33
17	Лера	42	34
18	М.І.	37	42
19	Олена	53	39
20	Ж.К.	47	39
21	И.Т.	22	37
22	Д.Е.	54	46
23	Г.З.	37	28
24	В.Д.	29	30
25	К.Д.	34	37

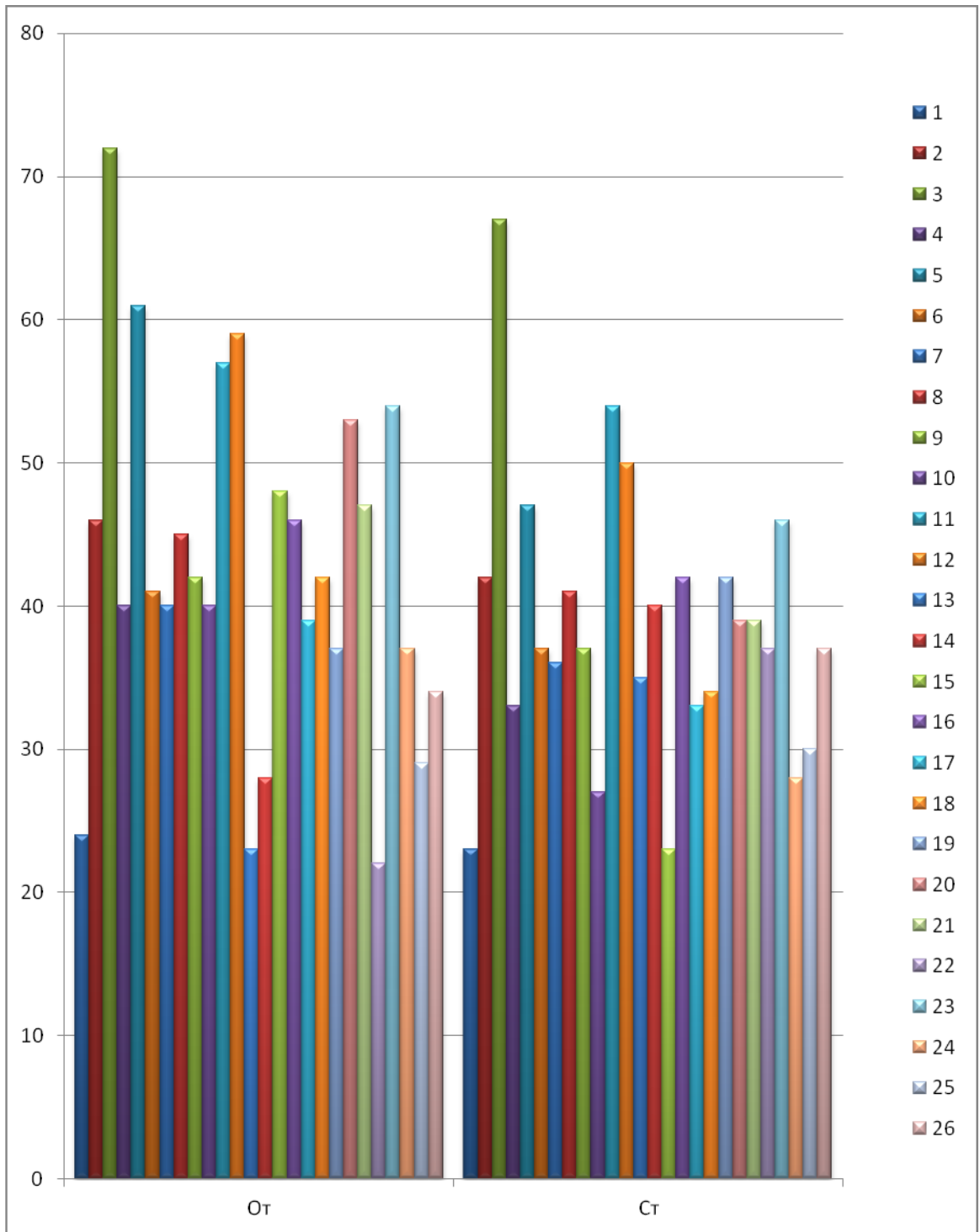


Рис. 3.2. Результати за тестом Спілбергера – Ханіна с загальними результатами

3.2.3. Кореляція між двома тестами Спілбергера – Ханіна та К.Томаса

Для виявлення взаємовідношення я обрав кореляцію Пірсона.

Таблиця 3.3.

Співвідношення високого рівня особистісної тривожності

№	Ім'я	Особистіс на тривожність	Суперни.	Співпр.	Компр.	Уникне.	Поступ.
1	Л.	46	7	7	6	7	3
2	Б.	72	4	9	7	7	2
3	Т.	61	3	6	8	3	8
4	Г.	45	5	8	5	8	6
5	Д.А.	57	2	4	10	6	8
6	Даша	59	10	3	4	6	7
7	П.Д.	48	7	7	6	5	5
8	Л.М.	46	6	5	13	4	4
9	Троцк ая	53	9	7	7	7	1
10	Н.О.	47	12	3	7	7	1
11	Лиана	54	5	6	6	8	5
Кореляція Пірсона			-0,3819	0,1723	-0,0644	-0,121	0,13921



Рис. 3.3. Співвідношення по Пірсону №1

В таблиці 3.3. видно що жінки з високим рівнем особистісної тривожності схильні в конфліктних ситуаціях вибирати стиль поведінки, а саме, перевагу над іншими або співпрацю яка на другому місці, інші стилі мають низький рівень прояви порівняно з першими двома. Жінки з високою особистісною тривожністю завжди в конфліктних ситуаціях переходять до агресивного стилю поведінки вриваючись емоційною хвилею на всіх оточуючих в якості за для захисту самих себе, такі жінки, мають зазвичай неадекватну самооцінку та сприймають все з острого кута, також можуть обирати співпрацю за для власних досягнень.

Таблиця 3.4

Співвідношення низького рівня особистісної тривожності

№	Ім'я.	Особистісна тривожність	Суперни.	Співпр.	Компр.	Уникне.	Поступ.
1	Богдана	24	6	8	9	4	3
2	С.А.	23	2	6	7	6	7
3	Т.О.	28	2	8	8	4	8
4	Ж.К.	22	8	7	6	8	1
5	Г.З.	29	4	4	5	8	9
Кореляція Пірсона			0,4048	-0,3646	-0,3031	-0,0803	0,80384



Рис. 3.4. Співвідношення по Пірсону №2

В таблиці 3.4 переважає стиль поведінки а саме поступка або пристосування, інші такі стилі як компроміс, співпраця, суперництво мають

середній показник, а такій стиль як уникнення має най менший показник серед усіх.

Жінки з низьким рівнем особистісній тривожності обирають шлях пристосування в якому менше всього моментів хвилювань, але назвати що такі жінки будуть плити за тічнею не слід, бо інколи все ж такі можуть обрати та інші стилі поведінки та як показує схема, уникнення конфліктних ситуацій таким жінкам не притаманні.

Таблиця 3.5

Співвідношення високого рівня ситуативної тривожності

№	Ім'я	Ситуативна тривожність	Суперни.	Співпр.	Компр.	Уникне.	Поступ.
1	Т.С.	67	4	9	7	7	2
2	Д.А.	47	3	8	8	3	8
3	Лиана	54	2	4	10	6	8
4	К.Д.	50	10	3	4	6	7
5	И.Т.	46	5	6	6	8	5
Кореляція Пірсона			-0,1902	0,42552	0,17046	0,38211	-0,713



Рис. 3.5. Співвідношення по Пирсану №3

В таблиці 3.5 Перевагу отримують три стилі поведінки, це пристосування, уникнення та співпраця, а інші стилі такі як компроміс та суперництво мають низький рівень показників. Високий рівень ситуативної тривожності має свою рису, бо для прояву головних стилів цієї схеми в поведінці жінки потрібна на самперед кризова ситуація в якій її тривога буде більшою від звичайних життєвих труднощів та зможе перейти до стану тремтіння та прояву страху даної кризи.

Таблиця 3.6

Співвідношення низького рівня ситуативної тривожності

№	Ім'я	Ситуативна тривожність	Суперни.	Співпр.	Компр.	Уникне.	Поступ.
1	Богдана	23	6	8	9	4	3
2	Н.О.	27	6	4	4	6	10
3	Т.	23	7	7	6	5	5

Продовження таблиці 3.6

4	Д.Е.	28	7	8	3	2	10
5	Г.З.	30	4	4	5	8	9
Кореляція Пирсона			-0,5899	-0,5954	-0,7113	0,35898	0,86539



Рис. 3.6. Співвідношення по Пирсану №4

В таблиці 3.6 Можна прийти до висновків що жінкам притаманні такі стилі поведінки за низьким рівнем ситуативної тривожності як компроміс, та пристосування, далі за трохи меншими показниками йде співпраця та суперництво, і останнім стає поступка. Такі жінки мають вміння справитись зі своїми тривогами та обрати найкращий шлях де в даному випадку стиль поведінки в конфліктній ситуації та способу його розршення для самих себе.

В результаті проведеного дослідження серед жінок, було виявлено зв'язок між рівнем тривожності і вибором стилю поведінки в конфліктних ситуаціях. Аналіз результатів дослідження дозволив зробити наступні висновки: показник особистісної тривожності показує, що велика частина жінок вдаються до таких стилів поведінки як суперництво і співпраця, а менша частина до поступки і компромісу. Це говорить про присутність напруги або занепокоєння. Показник ситуативної тривожності говорить, що тривожні жінки схильні до поступки, співпраці та уникнення, що власне в кризових ситуаціях стан жінки буде емоційно збудженим, після чого жінка отримає стрес і не зможе виконувати коректно ту чи іншу діяльність в даний момент. Що стосується жінок у яких низький рівень тривожності, то у них постає можливість вдатися до того чи іншого стилю поведінки в тій чи іншій ситуації, а це означає, що таким жінкам простіше пристосуватися до навколишніх ситуацій, такий процес дозволяє розвиватися особистості більш нормованим шляхом, що в майбутньому буде великим плюсом для розвитку своїх можливостей.

3.2.4. Аналіз проєктивної методики Неіснуюча тварина

У більшості малюнки зображенні більше до верхнього краю, ще свідчить впевненість в собі, високу самооцінку але також можна сказати й про недостатність визнання з боку оточуючих, невдоволення своїм становищем в соціумі. Частина жінок розташували свій малюнок ближче до нижнього краю аркуша, а це: не впевненість в собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму становищі в соціумі, в визнання, відсутність тенденції до самоствердження.

У 10% на малюнках голова повернута вправо - стійка тенденція до діяльності, дієвості: майже все, що обдумує, планується - здійснюється або, принаймні, починає здійснюватися (якщо навіть, і не доводиться до кінця). Випробуваний активно переходить до реалізації своїх планів, нахилів. У решти

на малюнку положення голови "анфас", тобто голова спрямована на себе, трактується як егоцентризм.

У більшості половини на їх тваринах добре промальовані вуха а це свідчить про зацікавленість в інформації, а також, якої думки про них оточуючи. У декількох тварин є наявність вій що свідчить про зацікавленість в соєму зовнішньому вигляді і те, як до цього ставляться інші.

Велике значення можна віддати очам. Це символ того як людина переживає страх, в половині малюнків райдужка ока добре промальована, що каже про наявність страхів і чим краще промальовані тим більше.

На кількох малюнках намальовані рога, кігті, шипи і панцир, все це каже про готовність к захисту через агресію.

На 5 малюнках відсутні ноги, це говорить про поверхневі судження, легковажність у висновках і безпідставність суджень і імпульсивність в прийнятті рішень.

У решти жінок ноги намальовані добре, а це свідчить про такі риси як ґрунтовність, обдуманість, раціональність та прийняття рішення, можливість робити висновки, формування суджень, вміння прислуховуватись до значимої інформацію.

На всіх малюнках ноги добре з'єднані з тулубом - це говорить про характер контролю за своїми судженнями, висновками, та рішеннями.

Ноги на малюнках розділенні на три групи між собою, це говорить про різноманітність мислення, але в певному колі, також є творчі риси і можливість до подальшого розвитку.

У половини малюнків намальовані різноманітні деталі, які притягують до себе увагу, це говорить про різноманітність діяльність у людині та значну впевненість в них, але чим більше деталей тим менше сконцентровано увагу до свого «Я образу», а це означає, що людина прагне уваги оточуючих и приймає участь де тільки зможе не для себе, а для інших, підміняючи це власними намірами та досягненнями, така різноманітність і кількість деталей лише у декількох малюнків.

На двох малюнках зображені не всі основні деталі, що говорить про низький стан свого здоров'я, притаманна схильність до соматичних захворювань, та неспроможність себе реалізувати.

У половини малюнків хвіст відсутній а у 5-ті опущень вниз, це говорить про невдоволення собою, проявом сумнівів у власній правоті, жаль про зроблене і сказане. У 5-ті рисунків він піднятий вгору - це означає, що жінки відчують себе впевнено, позитивно і бадьоро.

Майже у всіх малюнках присутні всі необхідні деталі, це говорить нинішній стан задовільний, а у тих у кого є додаткові деталі, говорить що потенціал для покращення свого Я та свого потенціалу.

Е декілька малюнків у яких лінія тулуба дуже товста, а це говорить, про тривожності пов'язаної тілом жінки.

Декілька жінок одягли тварину в людський одяг (штани, спідниці, банти, пояси, плаття) це свідчить про інфантильність, емоційну незрілість, відповідно до ступеня враженості «олюднення» тварини.

Е декілька малюнків де зображені загрозливі тварини, зубасті творіння з великими кігтями, на інших 90%, людиноподібні тварини, русалки, птиці, комахи. Це ставлення до власної персони і до свого "Я", уявлення про своє становище в світі, як би ідентифікація себе за значимістю (з зайцем, комашкою, слоном, собакою і т.д.).

В даному випадку мальованої тварина жінка малює себе, а вірніше, як вона бачать себе, з ким вони себе ототожнює . На декількох присутні кути, трикутники. А також є дзьоби, кігті, зуби, що є прямим символи агресії, яка може бути спрямована проти однокласників, вчителів, батьків.

Проаналізувавши всі малюнки, можна прийти до висновків, що всі використовували готових тварин і просто компонували їх - це говорить про середні творчих здібностях, оригінальність виражається у формі побудови фігури з елементів, а не цілих заготовок. Про назви можна сказати, що використовували ті в які в їх оточенні мають деякий сенс для жінки, незважаючи про сферу звідки ця назва. Що підкреслює їх демонстративність,

спрямовану головним чином на демонстрацію власного розуму, є малюнки де не висловлювали конкретних назв, а з'єднували два смислових значення.

Зв'язок з таблицею №1 - Жунки мають такі малюнки, 9 малюнків розташовані ближче до верхнього краю, а це говорить що вони мають стан як невдоволення своїм становищем в соціумі, недостатністю визнання з боку оточуючих, як претензія на просування і визнання, тенденція до самоствердження. Останні 3 малюнка мають розташування по центру та один ближче до нижнього краю, а це низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму становищі в соціумі, в визнанні, а також, відсутність тенденції до самоствердження.

Майже у всіх малюнків голова направлена на себе, це свідчить про егоцентризм, тобто ці жінки сприймають насамперед тільки власну точку зору, цьому притаманне суперництво як спосіб відстояти свою думку. У двох малюнків голова повернута вправо, це стійка тенденція до діяльності, дієвості: майже все, що обдумує, планується - здійснюється або, принаймні, починає здійснюватися.

Більшість малюнків мають вуха, це свідчить про зацікавленість у інформації, і в тому що коїться навкруги, також присутні інші деталі що кажуть про значимість думки оточуючих про себе, також свідчить про завоювання кращої думки про себе, очі намальовані простим способом, тобто страх не є впливаючим чинником на жінок.

Також такі жінки можуть задумуватись о своїх діях, все це говорить о боротьбі, що свідчить стиль поведінки суперництво або співпраця.

Зв'язок з таблицею №2 – Жінки мають такі малюнки де положення малюнка в нижній частині - зворотна тенденція: невпевненість в собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму становищі в соціумі, в визнання, відсутність тенденції до самоствердження.

Голова повернена вліво - тенденція до рефлексії, до роздумів. Це не людина дії, лише незначна частина задумів реалізується або хоча б починає реалізуватися, тобто тенденція до боротьбі відсутня що може свідчить до

поступки перед іншими. Інші деталі кажуть про відношення до своїх думок, рішень; до втрачених можливостей, до власного не бажання брати на себе зайве. Тварини мають вид олюднення, що каже про брак вольових емоцій, про емоційну незрілість, також є деталі які свідчать про захисну агресію. Це тип флегматичних людей, які мають низький рівень тривоги але не приймають участі в ролі лідера чи головного в житті, але якщо будуть посягати на їх місце то можуть дати відсіч, тобто уникати агресії не будуть.

Зв'язок з таблицею №3 – Жінки мають такі малюнки де положення малюнка в нижній частині – а це невпевненість в собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму становищі в соціумі, в визнання, відсутність тенденції до самоствердження. Голова повернена вліво - тенденція до рефлексії, до роздумів. Це не людина дії, тому цьому свідчить поступка та уникнення, очі намальовані більш ретельно, свідчить про страхи які можуть впливати на дії учнів. Напрямок хвосту йде вліво та в гору – що свідчить про відношення до своїх думок, рішень; до втрачених можливостей, до власної нерішучості, невдоволення собою, сумнів у власній правоті, жаль про зроблене, а також, контур тварини говорить - захист проти насмішок, невизнання, відсутність авторитету, самі лінії намальовані жирною смугою, що каже про наявність тривоги, в ситуаціях де жінка, не може перевести на свою користь, тому компроміс и суперництво мають низький показник. Малюнки мають тварин, які схожі на комах чи подібних істот, які мають незначну роль у соціумі бо ототожнюють с собою, назва свідчить про поблажливе ставлення до оточуючих, а також фантазування яке має захисну роль. Таким жінкам важко справитись в ситуації, яка для них має загрозливий характер, не кажучи про власні тривоги.

Зв'язок з таблицею №4 – Жінки мають такі малюнки, розташування малюнка більш менш по центру, що свідчить про норму як самооцінки так і рішучість і можливість дивитися на речі з різної сторони і вибирати як поступати.

Голова повернена вправо, а це стійка тенденція до діяльності, дієвості, майже все що обдумує, планується - здійснюється або, принаймні, починає здійснюватися. Випробуваний активно переходить до реалізації своїх планів, намірів. Є деталі на голові які кажуть про зацікавленість у інформації, а також, велика їх кількість говорить про завоювання позитивної оцінки про себе, тому і прибігає до різних стилів поведінки такі як суперництво, компроміс, співпраця, пристосування, та інколи, уникнення. Опис фігури, а саме, рівний контур говорить про обдуманість, раціональність прийняття рішення, формування – судження як буде краще, а також, про готовність до обраних дій.

Вигляд тварин має нейтральний вид, є присутні роги та кігті, але сама тварина має радісний характер, також є багато деталей у всієї тварини – а це значить що таких жінок, що мають багато діяльностей, але робиться все це для початку заради думки оточуючих. Назва носить характер фантазування, що показує різнобічність особистості.

Все це свідчить про низьку тривожність у різних ситуаціях та про особистісну тривожність за те, як краще себе повісти, щоб отримати прихильність оточуючих. Такі жінки, хоча мають різні способи вирішування справи, але такі характер має і свої недоліки, бо інші які мають значну реакцію на ситуацію вирішувати одним способом завжди будуть діяти швидше та більш націлено. Гіпотеза нашого дослідження повністю підтвердилась.

ВИСНОВКИ

Кожна людина постійно існує в конфліктній ситуації не тільки з навколишнім соціальним середовищем, але перш за все з самим собою. При розумному і здоровому відношенні конфлікт може послужити стимулом для розвитку людини, умовою його зростання, як особистого, так і професійного.

Будь-який розвиток не може здійснюватися без внутрішніх протиріч, а там, де є суперечності, є і основа конфлікту. І якщо внутрішньоособистісний конфлікт протікає в рамках заходів, він дійсно необхідний, бо незадоволення собою, критичне ставлення до власного "Я", як потужний внутрішній двигун, змушує людину йти по шляху самовдосконалення і самоактуалізації, тим самим наповнюючи сенсом не тільки своє власне життя, але і вдосконалюючи світ.

Внутрішньоособистісні конфлікти протягом багатьох років досліджується найбільшими вченими і письменниками, що дозволяє зробити висновок про те, що ця тема буде актуальною завжди, поки існує людина і протиріччя всередині нього.

Термін «панічні атаки» всього кілька років тому мало більш відомі нам «імена» - вегето-судинна дистонія з кризовим перебігом, кардіоневроз, нейроциркуляторна дистонія. Знайомі слова? Раніше вони вважалися як хронічні захворювання і не підлягали повному лікуванню. А все чому? Тому що лікарі не могли знайти справжні органічні причини цієї недуги.

Відносно недавно ця тема почала інтенсивно вивчатися психотерапевтами, як наслідок досвіду і фіксація в ньому індивіда в конкретний момент життя. Це в корені змінила клінічні погляди на діагностику і лікування панічні атаки.

Панічні атаки (ПА) - це тривожно-фобічні неврози, які відрізняються від інших неврозів тим, що їх напади проявляються не тільки психологічними симптомами, а й тілесними вегетативними. Такі неврози є соматизовані і відносяться до психосоматики. ПА відбуваються мимоволі і епізоди їх прояви

непередбачувані, вони ніяк не пов'язані із загрозою життю, нервовим напруженням і іншими реальними небезпеками.

В нашій роботі, ми розглядали тривогу як наявність у людини внутрішньоособистісного конфлікту, в результаті виникнення в організмі двох полярних тенденцій. З одного боку, це тенденція якимось чином відреагувати у відповідь на поточну ситуацію, що лежить в основі зростання енергії збудження, тенденції до зміни, зростання, розвитку, яке вимагає виходу з злиття. З іншого боку, це тенденція зберегти стан злиття, комфорту та безпеки.

В емпіричній частині нашого дослідження, метою якого було визначити вплив внутрішньоособистісного конфлікту на виникнення панічних атак у жінок. Ми використали 3 методики: - тест Кемпбелла Томаса «Визначення стилю своєї поведінки в перед-конфліктних і конфліктних ситуаціях»; - тест Спілбергера - Ханіна «Визначення рівня тривожності»; - проективну методику «Неіснуюча тварина» (використовували як адаптивну проективну методику для жінок).

Провівши дослідження, було відзначено, що рівень тривожності впливає на внутрішньоособистісний конфлікт, який в свою чергу впливає на виникнення панічних атак.

Жінки з високим рівнем особистісної тривожності схильні вибирати стиль поведінки суперництво або перевагу над іншими та співпрацю, яка на другому місці, інші стилі поведінки мають низький рівень прояви порівняно з першими двома.

Жінки з низькою особистісною тривожністю, як показують дані, мають зв'язок зі стилем поведінки поступки або пристосування, інші стилі як компроміс, співпраця, суперництво мають середній показник, а такий стиль як уникнення не виділяється та має найменший показник серед усіх.

У жінок з високим рівнем ситуативної тривожності, за отриманими даними, переважає стиль поведінки поступка, далі йдуть такі стилі поведінки, як уникнення та співпраця, у яких середній показник, а інші стилі, такі як компроміс та суперництво, мають низький рівень показників.

У жінок з низьким рівнем ситуативної тривожності за отриманими даними, такі стилі поведінки як компроміс, та пристосування, далі за трохи меншими показниками йде співпраця та суперництво, і останнім стає поступка. Такі жінки мають вміння справитись зі своїми тривогами та обрати найкращий шлях для розрішення конфліктної ситуації де в даному випадку стиль поведінки.

Ці данні були отриманні за допомогою кореляції Пірсона між двома методиками.

Стиль поведінки жінки визначається тією мірою, в якій вона хоче задовольнити власні інтереси (діючи пасивно чи активно).

Проведене дослідження показало, що високий рівень тривожності в жінок призводить до ускладнень у спілкуванні та самореалізації і призводить до виникнення внутрішньо особистісного конфлікту, який вприває на виникнення панічних атак.

Вивчення взаємозв'язку тривожності та внутрішньоособистісного конфлікту дозволяє психологам простежити причину низької самооцінки і проблему спілкування жінок для подальшого поліпшення і нормування психічного стану жінок та вирішення внутрішньоособистісних конфліктів, які впливають на виникнення панічних атак. Гіпотеза нашого дослідження повністю підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александровский Ю. А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация. Л., 1996 г.
2. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука, 1990 г.
3. Анциферова Л. И. Психология формирования и развития личности / Человек в системе наук. М., 1989. С.426-433.
4. Астапов В. М., Гасилина А. Н. Коморбидность тревоги и подростковой депрессивности //НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2013 г. - 272 с. ISBN 978-5-9770-0735-1
5. Бакеев В. А. «О соотношения внушаемости и тревожности» - Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов СССР (Тбилиси 21-24 июня 1971г.) Тбилиси «Мецриба» 1971, 57 .
6. Бассин Ф. В. О «силе «Я» и «психологической защите» / Вопр. Философии, 1969 г.- № 2, с. 118—125.
7. Березин Ф.Б. «Психическая и психофизиологическая адаптация человека». Л., 1988. С. 13—21. [электронный источник: <http://flogiston.ru/library/berezin>]
8. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986 г. 424 с.
9. Братусь Б. С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 304 с.
10. Бумке О, Шильдер П. *Современное учение о неврозах* [электронный источник: <http://rudocs.exdat.com/docs/index-312233.html>]
11. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.:Издательство московского университета, 1984 г. 200 с.
12. Василюк Ф. Е. Методологический смысл психологического кризиса // *Вопросы психологии*. 1995. № 6. С. 25^10.

13. Василюк, Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система / Ф.Е. Василюк / Московская психологическая школа: История и современность: в 4 т. Т. 4 / Под общ. ред. действ. чл. РАО, проф. В. В. Рубцова. М.: МГППУ, 2007, С. 45-61.

14. Вейн А. М., НамеВегетативные расстройства.- М.: ООО МИА, 2003 г. 752 с.

15. Войцеховский К. Развитие личности и ценности//Моральные ценности и личность/Под. Ред. А.И. Титаренко, Б. О. Николаичева. М.: Изд-воМГУ, 1994. е. 147-154.

16. Выготский Л. С. Проблемы развития психики // Собр. соч. М.: Педагогика, 1983 г. Т.3. 368 с.

17. Джемс У. Психология. 5-е изд. Спб.: Риккер, 1905 г. 408 с.

18. Дуткевич Т. П. рактична психолопя. Вступ до специальност1 2010 г. 256 с. интернет ресурс: <http://bib.convdocs.org/v7670/?cc=1&view=pdf>

19. Запорожец, А. В. Избранные психологические труды: В 2-х т. М., 1986 г.

20. Запорожец А.В., Неверович Я.З. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. Психологические исследования // М.: Педагогика, 1986 г. - 176 с.

21. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб.: 1995.

22. Изард К. Э. Психология эмоций / Перев. с англ. - СПб: Издательство «Питер», 1999. 464 с

23. Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования / Ред. А. С. Прангишвили. Тб., 1966. С. 49-58.

24. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия 2-е издание, СПб.: Питер: 2000. 824 с.

25. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.- М.: Наука, 1983 г. - 368 с.

26. Кисловская В. Р. Зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении: Дисс. кан. психол. наук.- М., 1972 г.
27. Котро Ж., Моллар Е. Когнитивная терапия фобий / Московский психотерапевтический журнал.- 1996 г.- №3. С.93-112.
28. Кочубей Б, Новикова Е. Ярлыки для тревожности. / Семья и школа - 1988,-№9.
29. Кочубей Б, Новикова Е. Снимем маску с тревоги./ Семья и школа. - 1988. -№11.
30. Кочунас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. - М.: Академический Проект, Трикста, 2010.
31. Кьеркегор С. Страх и трепет. Диалектическая лирика Иоханнеса де Силенцио. М.: "Республика", 1993. 112 с
32. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970 г.
33. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека / М.: Просвещение, 1964. 238 с.
34. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд., доп. М.: Смысл, 2007. с. 511
35. Леонтьев Д. А. О предмете экзистенциальной психологии // 1 Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. М.: Смысл, 2001. С. 3-6.
36. Липситт Л. Изучение развития и поведения детей.- Просвещение 1966 г. 324 с.
37. Лоуэн А. Предательство тела. Е.: Деловая книга, 1998. 327 с.
38. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом. СПб.: 2000. 184 с.
39. Лоуэн А. Лоуэн Л. Сборник биоэнергетических опытов. М.: 2004. 188 с.
40. Лурия А. Р. Нейропсихология памяти. М., 1974. Т.1; М., 1976 г.Т.2.

41. Лурия А. Р. Язык и сознание. М.: Изд-во МГУ, 1979. 319 с.
42. Макадаме Дэн П. Психология жизненных историй // Методология и история психологии. 2008 г. Том 3, Выпуск 3, С.135-166
43. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб.: Питер, 2007 г. 672 с
44. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 992 с.
45. Мид Дж. Г. Избранное: Сб. переводов / РАН. ИНИОН. Центр социал. научн.-информ. исследований. Отд. социологии и социал. психологии; Сост. и переводчик В. Г. Николаев. Отв. ред. Д. В. Ефременко. М., 2009.- 290 с. (Сер.: Теория и история социологии).
46. Мэй Р. Смысл тревоги. М., 2001 г.
47. Небылицын В. Д. Избранные психологические труды // Педагогика, 1990 г. 408 с. ISBN 5-7155-0211-X
48. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / [Пер. с англ. Л. В. Трубицыной и Д. А. Леонтьева]; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002 г.
49. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие, М.: Сфера, 2002 г. 510 с
50. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра [Электронный источник: http://www.many-books.org/auth/4001/book/1565/perlz_frederik_s/vnutri_i_vne_pomoynogo_vedra/read/30]
51. Перлз Ф. Гештальт-семинары / Перевод с англ. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2007. 352 с. ISBN 5-88230-202-1
52. Перлз Ф. Практика Гештальттерапии / Перевод М.П. Папуша М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001г. Терминологическая правка В. ДанченкоК.: PSYLIB, 2004 [Электронный ресурс: <http://psylib.ukrweb.net/books/perlz01/txtl2.htm>]
53. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психофизиологическая природа и возрастная динамика. М. Воронеж: Моск. психол.-соц. инт-т, изд-во НПО "МОДЭК", 2000.

54. Прихожан А.М. Проективная методика для диагностики школьной тревожности / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. СПб.: 2002. 60 с.
55. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. //Ж.«Психологическая наука и образование» 1998, №2.
56. Райх В. Анализ личности. - М.: КСП; СПб.: Ювента, 1999. 333 с.
57. Ранк О. Травма рождения и её значение для психоанализа. М.: "Когито-Центр", 2009.
58. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. — М., 1974 г.
59. Ротштейн В. Г. Психиатрия наука или искусство? // Век 2, 2004 г. 240 с. ISBN: 5-85099-139-5
60. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. М.,Л.: Учпедгиз, 1940. 596с.
61. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. // М., 1973 г. 369 с.
62. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. Учебное пособие. М.: Аспект Пресс, 2005 г. - 460 с.
63. Столин В.В., Бодалев А.А. и др. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. М.: Педагогика, 1989. 208 с.
64. Смулевич А. Б. Психопатология личности и коморбидных расстройств. М.: МЕДпресс-информ, 2009 г.
65. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. М., 1983 г. с. 12 - 24
66. Тиллих П. Систематическая теология. Т. 1—2. М. СПб.: Университетская книга, 2000 г. (Книга света). ISBN 5-7914-0053-8
67. Уайт М. Карты нарративной практики. Введение в нарративную терапию [электронный источник: http://www.psy chol-ok.ru/lib/white_m/knp/knp_01 .html]

68. Фридман Дж., Комбс Дж. Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия. - Независимая фирма "Класс", 2001 г. 225 с.
69. Ханин Ю. Д.: С. Розенцвейг. Агрессивное поведение и фрустрационный тест Розенцвейга 80'2 с. 174 Электронный ресурс: <http://www.voppsy.ru/authors/HANINYL.htm>
70. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Интеграция когнитивного и психодинамического подходов на примере психотерапии соматоморфных расстройств // Московский психотерапевтический журнал. 1996 г. №3 С. 141-164
71. Хорни К. Собрание сочинений: В 3-х т. / Пер. с англ. М.: Смысл, 1997.
72. Юнг, К.Г. Аналитическая психология: ее теория и практика /К. Г. Юнг. М.:Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1998 г. 295с.
73. Atkinson J. W. Motivational determinants of risk-taking behavior // Psychol. Rev. 1957. N 64. P. 359-372.
74. Atkinson J. W. An introduction to motivation. Princeton, N.Y.: Van Nostrand, 1964. 360 p.
75. Atkinson J. W., Feather N. T. (eds). A theory of achievement motivation. N.Y.: Wiley, 1966. 391 p.
76. Atkinson J. W., Birch D. The dynamics of action. N.Y.: Wiley, 1970. 380 p.
77. Atkinson R. Life stories and personal mythmaking. // The humanistic pshycologist. - 1997. - vol. 18. - N 2. - P. 199-207.
78. Back K. W., Morris J. D. Perception of self and the study of whole lifes. — In: Normal aging II. Reports from the Duke Longitudinal Studies, 1970— 1973 / Ed. by E. Palmore. Durham: Duke Univ. press, 1974, p. 216—221.
79. Ballenger J.C., Irwin C., Falsetti S.A., Lydiard R.B., Brock C.D., Brenner W. Comorbidity of posttraumatic stress disorder and irritable bowel syndrome. J Clin Psychiatry. 1996 Dec;57(12):576-8.

80. Ballenger J.C., Lydiard R.B., Rickels K. A double-blind evaluation of the safety and efficacy of abecarnil, alprazolam, and placebo in outpatients with generalized anxiety disorder. Abecarnil Work Group. *J Clin Psychiatry*. 1997;58 Suppl 11:11-8.

81. Ballenger J.C. Panic disorder in the medical setting. *J Clin Psychiatry*. 1997;58 Suppl 2:13-7; discussion 18-9. Review.

82. Ballenger J.C. Discussion and overview: what can we learn if we view panic disorder across the life span and across different presentations and contexts? *Bull Menninger Clin*. 1997 Spring;61(2 Suppl A):A95-102.

83. Ballenger J.C., Hollifield M., Katon W., Skipper B., Chapman T., Mannuzza S., Fyer A.J. *Am J Psychiatry*. 1997 Jun;154(6):766-72.

84. Ballenger J.C., Labbate L.A., Johnson M.R., Lydiard R.B., Brawman-Mintzer O., Emmanuel N., Crawford M., Kapp R. Sleep deprivation in panic disorder and obsessive-compulsive disorder. *Can J Psychiatry*. 1997 Nov;42(9):982-3

85. Ballenger J.C. Treatment of panic disorder in the general medical setting. *J Psychosom Res*. 1998 Jan;44(1):5-15.

86. Beck A. T. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. — N. Y.: American Book, 1976.

87. Bowlby E. *Separation Anxiety*. - London, 1959.

88. Braun B. Development of self-knowledge and the process of individuation // *Polish psychological bulletin*. 1988. V. 19. N 3. P. 257-262.

89. Bruner J. *Actual Minds, Possible Worlds*. - Cambridge: Harvard University Press, 1986. - P. 222.

90. Bruner, J. *Child's talk. Acts of Meaning*. - Cambridge: Harvard University Press, 1990. - P. 256.

91. Bruner J. *Communication as Language*, 1982