

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ З ПАНІЧНИМИ АТАКАМИ

### INDIVIDUAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITIES WITH PANIC ATTACKS

Стаття висвітлює аналіз результатів дослідження особливостей особистості з панічними атаками. Показано, що у дослідженні приймали участь здобувачі вищої освіти Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». Представлено методики дослідження: анкетування й опитувальник Р. Кеттелла. Розкрито, що панічні атаки є наслідком неадаптованості або дезадаптованості особистості; що емоційне напруження, тривога, страх є чинниками виникнення панічних атак. Із психологічного погляду поява панічної атаки – це прояв якоїсь сильної і давно захованої пригніченої емоції. Виявлено, що особи з панічними атаками дійсно мають індивідуально-психологічні характеристики, такі як занепокоєння, стурбованість, вразливість, схильність до різкої зміни настрою, страх, невпевненість у собі, схильність до передчуттів, депресій, чутливість до схвалення оточуючих, почуття провини і невдоволення собою (фактор О=8–10 балів). Здобувачі вищої освіти без панічних атак за фактором О мають показники нижче 8 балів, що свідчить про їх уміння контролювати будь-яку життєву ситуацію. Здобувачам вищої освіти без панічних атак притаманні такі якості, як безтурботність, самовпевненість, життєрадісність, увлеченість у собі та своїх силах. З'ясовано, що здобувачі вищої освіти з панічними атаками схильні до надмірного занепокоєння й постійно перебувають у напруженні чи тривозі.

**Ключові слова:** особистість, панічні атаки, індивідуально-психологічні особливості,

панічні розлади, страх, тривога, паніка, переживання.

The article highlights the analysis of the results of the study of personality characteristics with panic attacks. It is shown that students of the National Aerospace University named after M. E. Zhukovsky "Kharkiv Aviation Institute". Presented research methods: questionnaires and R. Kettell's questionnaire. It has been revealed that panic attacks are the result of maladjustment or maladjustment of the personality; that emotional stress, anxiety, and fear are factors in the occurrence of panic attacks. From a psychological point of view, the appearance of a panic attack is a manifestation of some strong and long-hidden repressed emotion. It was found that people with panic attacks really have individual psychological characteristics, such as: anxiety, worry, vulnerability, tendency to sudden mood changes, fear, self-doubt, tendency to premonitions, depression, sensitivity to the approval of others, feelings of guilt and dissatisfaction itself (factor O=8–10 points). Graduates without panic attacks on the O factor have indicators below 8 points, which indicates their ability to control any life situation. Higher education students without panic attacks have such qualities as carefreeness, self-confidence, cheerfulness, self-confidence and self-confidence. It has been found that students of higher education with panic attacks are prone to excessive anxiety and are constantly in tension or anxiety.

**Key words:** personality, panic attacks, individual psychological features, panic disorders, fear, anxiety, panic, experiences.

УДК 159.347  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.25>

#### Бідюк І.А.

к. психол. н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Національний аерокосмічний  
університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

#### Проніна В.А.

студентка IV курсу за спеціальністю  
«Психологія»  
Національний аерокосмічний  
університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

**Вступ.** Швидкі (інформаційні, технічні) зміни, що відбувалися у світі, завжди викликали у людини надмірну тривогу, переживання, напруження, паніку. У практиці психотерапії та психології фахівці говорили про панічні атаки (панічні розлади) як емблему невловимої болі сучасності. Сьогодні проблема панічних атак набуває особливої уваги, тому що вже майже рік українці живуть у постійній тривозі з постійним відчуттям страху. Посилені звуки повітряної тривоги, обстріли, вибухи, вимушене переселення в іншу країну, особливості життя в умовах відключення опалення та електроенергії призводять до надмірного напруження і постійної тривоги не лише окремої особистості, а й усього суспільства.

Дослідженням тривожності у різних аспектах займалися І. Кон, Д. Фельдштейн, С. Холл, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Е. Еріксон та ін. До проблеми панічних атак найчастіше звертаються психотерапевти та медики (В. Я. Семко, В. Д. Менделевич та ін.).

Однією з найбільш імовірних причин появи панічних атак є виражений рівень особистісної тривоги (Б. Дж. Седок, Т. Г. Вознесенська), проте кількість публікацій та наукових робіт із цієї проблеми обмежена. Суперечливість в оцінці панічних атак, умови формування, особистісні характеристики людей із панічними атаками, розуміння та прийняття такого стану, реабілітація свідчать про актуальність і доцільність нашого дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Однією з найбільш імовірних причин появи панічних розладів є виражений рівень особистісної тривоги. Панічна атака виникає зненацька у непередбачуваних ситуаціях. Панічна атака – це раптовий епізод (ситуація) сильного страху, що зумовлює досить важкі фізичні реакції без суттєвої причини чи небезпеки. Панічний розлад визначається і характеризується виникненням раптових панічних атак, які часто, як здається, трапляються без видимих причин. Повноцін-

ною та сильною панічна атака вважається, коли вона має мінімум чотири симптоми з таких: задишка, прискорене серцебиття, потовиділення, запаморочення, деперсоналізація чи дереалізація, страх смерті, страх утратити контроль тощо.

Під час панічної атаки симптоми розвиваються блискавично і за 10 хвилин зазвичай досягають пікової інтенсивності; як правило, через 20–30 хвилин атаки проходять і рідко тривають довше години [5].

Особи з панічними атаками відрізняються гіперсензитивністю відносно своїх тілесних відчуттів, інтерпретують їх максимально песимістично, тобто схильні до катастрофізації значення власних відчуттів. Необхідно відзначити, що люди часто не усвідомлюють, що займаються подібними катастрофічними інтерпретаціями; нерідко буває, що такі думки лежать поза сферою їх обізнаності [1].

У психологічній літературі панічні атаки не вивчали як окремих психофізіологічний феномен, його розглядали більше у поєднанні з низкою особистісних розладів. У цілому панічна атака являє собою раціонально непояснювальний і практично неконтрольований, випадковий прояв тривоги вкрай високої інтенсивності [1].

Панічні атаки можуть виникати неодноразово і повторюватися через певний період часу. Під час кожної нової атаки людина знову і знову починає вірити у негативні сценарії, які ніколи не були реальними. Панічну атаку варто відрізнити від панічного розладу, який визначається як психічне захворювання, яке характеризується постійними панічними симптомами або повторюваними відчуттями тривоги. Панічні атаки самі по собі не є свідченням панічного розладу, проте люди, які ними страждають, часто перебувають під їх впливом.

У цілому виділяють три основні групи чинників, які провокують виникнення панічної атаки: біологічні (різноманітні гормональні перебудови, пов'язані з різними періодами життєдіяльності), фізіологічні (сильна алкогольна інтоксикація, застосування наркотичних засобів або певних лікувальних препаратів, метеорологічні коливання, акліматизацію, фізичне перенапруження тощо) та психогенні (складні психотравмуючі ситуації та дистрес, спричинений життєвими ситуаціями, з яких людина не може знайти вихід).

Найбільш часто панічні атаки зустрічаються у віці від 15 до 32 років. Панічні атаки можуть виникати і в похилому віці, але вони зазвичай бідні на ключові симптоми, хоча емоційні компоненти виражені сильно. Іноді під час збору анамнестичних даних

удається виявити, що панічні стани були в молодому віці. У більшості пацієнтів прояви панічних атак відбуваються як удень, так і вночі. Нічні напади можуть виникати до сну, під час сну та одразу після пробудження.

Панічні атаки чітко відображають якісні відмінності цієї чи іншої форми психічного захворювання, у рамках якого вони розвивалися. Установлено факт впливу панічних розладів на клінічні прояви психічних захворювань. Уперше розроблено диференційно-діагностичні критерії психічних захворювань із панічними розладами. Позначено умови виникнення панічних розладів, до яких віднесено змішаний тип акцентуаційних рис характеру, високий рівень особистісної і реактивної тривожності.

Нагадаємо, що прояв панічних атак і розладів, симптоматика, лікування – це сфера діяльності медиків, клінічних психологів та психотерапевтів. Інтерес психологів до індивідуально-психологічних характеристик особистості, яка переживає панічні атаки, зумовив актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – виявити особливості особистості, що страждають панічними атаками.

**Методи дослідження:** психодіагностичний метод (багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла) та методи математико-статистичної обробки отриманих результатів (t-критерій Стьюдента).

**Опис вибірки.** У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», які спостерігають у себе чи мають прояви панічних атак.

**Результати дослідження.** Першим кроком у нашому дослідженні було виявити осіб, які переживають панічні атаки. Для цього було проведено анкетування, у якому ми запропонували учасникам дослідження відповісти на запитання щодо прояву у них окремих ознак панічних атак, що постійно проявляються у складній тривожній ситуації чи ситуації надмірного напруження. Психотерапевти та психіатри визначили такі симптоми панічних атак як діагностичні критерії: тахікардія, потовиділення, сильне тремтіння, задишка, відчуття нестачі повітря, біль у грудях, задуха, нудота, розлад ШКТ, відчуття розпаду та нестабільності, запаморочення, дереалізація – дезорієнтація на місцевості, деперсоналізація – розлад самосприйняття особистості, страх смерті/збожеволіти, озноб, оніміння кінцівок.

Сьогодні особливо на прояв панічних атак у особистості впливають психогенні чинники – ситуації, що пов'язані з адапта-

цією до складних життєвих умов у сучасному суспільстві. У процесі адаптації до будь-яких життєвих умов та вирішення складних ситуацій особистість проявляє індивідуальні-психологічні особливості (риси, характеристики, властивості). За допомогою опитувальника Р. Кеттелла ми визначили індивідуально-психологічні особливості здобувачів вищої освіти, які мають панічні атаки.

Уважаємо, що «сирі» дані дають можливість визначити «неприховані» структурні характеристики та якості особистості здобувачів вищої освіти з панічними атаками. «Сирі бали» (0–5) говорять про наявність негативних характеристик у структурі особистості; 6–12 – про високі, позитивні характеристики структури. Стени розподіляються за біполярною шкалою з крайніми значеннями 1 та 10 балів. Відповідно, першій половині шкали (від 1 до 5,5) надається знак «-», другій половині (від 5,5 до 10) – знак «+»

У даному дослідженні ми можемо також говорити про чітке вираження чи невираження тих чи інших індивідуальних характеристик особистості з панічними атаками. На основі отриманих даних за опитувальником Р. Кеттелла було побудовано особистісний профіль здобувачів вищої освіти, які страждають панічними атаками.

Особливої уваги набувають фактори В, О, Q1, Q2, Q3, Q4.

Фактор В інтерпретується як фактор інтелекту, визначає схильність до високої інтелектуальної діяльності, орієнтований

на вимірювання оперативності мислення та загального рівня вербальної культури та ерудиції. Даний фактор можна охарактеризувати як показник високої стурбованості станом утрати контролю над складною напруженою ситуацією.

Фактор О є характеристикою тривожного стану особистості. Високі показники говорять, що здобувачі вищої освіти з панічними атаками тяжко переносять невдачі та труднощі, чутливо ставляться до своїх успіхів та переживань. Високі показники (8–10) указують на прояв таких індивідуальних особливостей, як: занепокоєння, стурбованість, вразливість, схильність до різкої зміни настрою, страх, невпевненість у собі, схильність до передчуттів, депресій, чутливість до схвалення оточуючих, почуття провини і невдоволення собою. Особистість, яка має такі індивідуальні характеристики, що становлять даний фактор, схильна до прояву панічних атак, оскільки постійно знаходиться в емоційному напруженні, страху, тривозі. Р. Кеттелл уважав, що особистість із високими оцінками цього чинника відчуває свою нестійкість, напруженість у важких життєвих ситуаціях, легко може втратити контроль над своєю життєвою ситуацією, для неї характерна комбінація симптомів іпохондрії та неврастенії з переважанням страхів.

Фактор Q1 визначає інтелектуальне, політичне, релігійне ставлення. Особистість, поглинена інтелектуальними проблемами, має сумніви щодо різних фундаментальних питань, скептична і намагається вникнути у сутність ідей.



Примітка: 1 – 16 – фактори особистості: 1 – А, 2 – В, 3 – С, 4 – Е, 5 – F, 6 – G, 7 – H, 8 – I, 9 – L, 10 – M, 11 – N, 12 – O, 13 – Q1, 14 – Q2, 15 – Q3, 16 – Q4

**Рис. 1. Профіль особистості, яка страждає панічними атаками**

Фактор Q2 характеризує окремих соціальний конформізм особистості. Незалежність, орієнтація на власні рішення, самостійність, орієнтація на соціальне схвалення й прагнення мати власну думку – це індивідуальні характеристики здобувачів вищої освіти з ознаками панічних атак і без. Можна зробити припущення, що «конформізм – нонконформізм» не впливає на прояв панічних атак.

Фактор Q3 розкриває здібність особистості до самоконтролю своїх дій, стану та реакцій.

Фактор Q4 (розслабленість – напруженість) визначає енергійність особистості, уміння мобілізувати свій організм на виконання будь-якої діяльності та вчасно дати йому відпочинок.

Фактори Q2, Q3, Q4 мають середні показники, що говорить про схильність особистостей із панічними атаками до прояву тих чи інших індивідуально-психологічних характеристик із показниками «+» за опитувальником Р. Кеттелла.

Нашої уваги заслуговують фактори С (емоційна нестабільність – емоційна стабільність), F (стриманість – експресивність), G (низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки), H (боязкість – сміливість) з показниками «–».

Фактор С характеризує особливості прояву реакції особистості по відношенню до навколишнього середовища. Індивідуально-психологічними характеристиками особистостей із панічними атаками є емоційна нестійкість, імпульсивність; постійно перебуває під впливом почуттів, має мінливий настрій. Особистості, що постійно знаходяться у напруженому тривожному стані, швидко стомлюються, легко засмучуються, будь-яка ситуація, яка виходить із-під їхнього контролю, призводить до постійного роздратування.

Фактор С має середній показник, який дорівнює 2,5 – це низький поріг, що вказує на невротичну симптоматику (фобії, порушення сну, психосоматичні розлади); властивий усім формам невротичних та деяким психічним розладам. Можна відзначити, що фрустрація, уникнення вимог дійсності, невротична стомлюваність, дратівливість, емоційна збудливість властиві здобувачам вищої школи з панічними атаками.

Фактор F орієнтований на вимір емоційної забарвленості та динамічності у процесі спілкування. Показник «–» дає можливість відзначити, що індивідуально-психологічними характеристиками здобувачів вищої школи з панічними атаками є обережність, розсудливість, схильність до стурбованості, занепокоєння майбутнім, песимістичне сприйняття дійсності.

Фактор G характеризує особливості емоційно-вольової сфери (наполегливість, організованість, неорганізованість) та особливості регуляції соціальної поведінки (прийняття чи ігнорування загальноприйнятих моральних правил та норм). Особистості з панічними атаками проявляють невимушеність у поведінці, не докладають зусиль до виконання групових завдань, до виконання соціально-культурних вимог. Саме відмова від підпорядкування деяким правилам поведінки зменшує соматичні розлади під час стресу.

Фактор H – визначений чинник, що характеризує рівень активності у соціальних контактах. При цьому треба враховувати, що цей фактор має генетичне походження та відображає активність організму й особливості темпераменту. Особистості з панічними атаками визначаються такими якостями, як емоційна стриманість, обережність, уважність до інших, підвищена чутливість до загрози, перевага індивідуального стилю діяльності та спілкування у малій групі.

Під час аналізу результатів дослідження особливу увагу ми приділили саме особистісному профілю здобувачів вищої школи з панічними атаками з більш низьким і більшим високим значеннями факторів профілю, з показниками «–» і «+». Для більш глибокого аналізу можна звернутися до поєднання факторів у комплекси комунікативних, інтелектуальних, емоційних і регуляторних особистісних якостей.

**Висновки.** Отже, панічна атака – це різновид реакції особистості на складне емоційно-тривожне напруження, що спричиняє суттєвий негативний вплив на якість життя людини. Прояви, протікання, симптоми панічних атак потребують окремої процедури лікування, а особи з панічними атаками – особливій уваги з боку медиків і клінічних психологів.

У літературі виокремлюють три основні групи чинників, які провокують виникнення панічної атаки: біологічні (різноманітні гормональні перебудови, пов'язані з різними періодами життєдіяльності), фізіологічні (сильна алкогольна інтоксикація, застосування наркотичних засобів або певних лікувальних препаратів, метеорологічні коливання, акліматизація, фізичне перенапруження тощо) та психогенні (складні психотравмуючі ситуації та дистрес, спричинені життєвими ситуаціями, із яких людина не може знайти вихід).

Під час панічної атаки страх повністю керує свідомістю і фізіологічними процесами в організмі людини – відбувається втрата контролю над собою та дійсністю.

У психологічній літературі панічні атаки не вивчали як окремих психофізіологічних феноменів, його розглядали більше у поєднанні з низкою особистісних розладів. У цілому панічна атака являє собою раціонально непояснювальний і практично неконтрольований, випадковий прояв тривоги вкрай високої інтенсивності.

Учені та практики пов'язують панічні атаки з надмірним проявом такої індивідуально-психологічної характеристики особистості, як тривожність. До уваги беруться і ситуативна тривожність, і особистісна тривожність. Результати дослідження (опитувальник Р. Кеттелла) показали, що особи з панічними атаками відрізняються високими показниками за фактором О «+», який характеризує напруження та тривожність людини стосовно життєвих ситуацій. Про високе напруження, почуття страху, надмірну стурбованість, емоційність особистості з панічними атаками свідчать результати факторів С «-» і F «-».

Варто відзначити, що індивідуально-психологічні особливості здобувачів вищої школи з панічними атаками відзначаються

нестабільністю емоційних якостей і властивостей особистості та її емоційної сфери.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Арнц А. Схема-терапія: модель роботи з частками. Львів : Свічадо, 2014. 264 с.
2. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 10. С. 120–128.
4. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 72–78.
5. Карсон Р. Аномальна психологія. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 1167 с.
6. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог*. № 7. С. 25–29.
7. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: самоанализ. Москва : Айрис-пресс, 2005. 464 с.
8. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології. Серія «Екологічна психологія»*. 2018. Т. 7. Вип. 38. С. 73–79.
9. Томчук С. М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому просторі : монографія. Вінниця : КВНЗ ВАНО, 2018. 200 с.