

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти

Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА**

на здобуття рівня вищої освіти «Магістр»

на тему: **«Гендерні особливості впливу стресогенних чинників на схильність до тривожних розладів»**

Виконала: здобувач вищої освіти  
групи пс22м заочного відділення  
спеціальність 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Мартінова-Ганецька Тетяна Миколаївна

Керівник: доктор психол.н., професор  
Ковальова О.В.

Рецензент: к.психол.н., доцент  
кафедри психології  
Чорноморського національного  
Університету імені Петра Могили  
Астремська Ірина Володимирівна

Запоріжжя - 2023 року

**Анотація.** В сучасних умовах актуальним є питання впливу стресогенних факторів на психічне та фізичне здоров'я населення. В магістерській роботі досліджено проблему стресу та його вплив на формування тривожних розладів у населення України в умовах повномасштабного вторгнення. Передумовою для виникнення тривожних розладів є стресові фактори. У роботі відзначається важливість розробки стратегій управління стресом і психологічної підтримки для профілактики тривожних розладів.

Для емпіричного дослідження визначення стресового навантаження та емоційної реакції використовувалися такі методики, як шкала сприйняття стресу, методика визначення рівня тривоги, диференціальна шкала емоцій та інші. Узагальнені результати показали відмінності між гендерами у сприйнятті стресу та емоційній реакції.

Встановлено, що чоловіки схильні виявляти менше радості і частіше відчують сором, що може вплинути на їх стресостійкість. Жінки, зокрема під час кризи середнього віку, демонстрували більш емоційну реакцію на стрес. Дослідження стресостійкості та соціальної адаптації показало, що третина респондентів може бути вразливою до стресових факторів, особливо серед чоловіків.

Автори підкреслюють важливість психологічної підтримки, особливо серед чоловіків із низьким рівнем стресостійкості та жінок із підвищеною емоційною реакцією на стрес. Рекомендується розробляти стратегії подолання та проводити психоосвіту для запобігання тривожним розладам, в умовах змін та нестабільності життя.

Досліджено ефективність профілактичної та корекційної роботи щодо зниження рівня стресу та тривоги серед учасників, особливо з огляду на гендерну різницю. Програма сприяла покращенню психологічного стану та активізації сил учасників.

*Ключові слова:* стрес, тривожні розлади, стресогенні фактори, психічне здоров'я, фізичне здоров'я, популяція, стратегії подолання, психоосвіта.

**Abstract.** In modern conditions, the issue of the influence of stressogenic factors on the mental and physical health of the population, in particular those who are forced to change their place of residence due to negative events, is relevant. The master's thesis examines the problem of stress and its influence on the formation of anxiety disorders in the population of Ukraine during a full-scale invasion. Stressful factors are a prerequisite for the emergence of anxiety disorders. The paper notes the importance of developing stress management strategies and psychological support for the prevention of anxiety disorders.

Techniques such as the Perceived Stress Scale, Anxiety Level Determination Technique, Differential Emotion Scale and others were used for the empirical research to determine the stress load and emotional reaction. The generalized results showed differences between the sexes in stress perception and emotional response.

It has been found that men tend to show less joy and more often feel shame, which can affect their stress resistance. Women, in particular during the midlife crisis, showed a more emotional response to stress. A study of stress resistance and social adaptation showed that a third of respondents may be vulnerable to stressors, especially among men.

The authors emphasize the importance of psychological support, especially among men with a low level of stress resistance and women with an increased emotional response to stress. It is recommended to develop coping strategies and conduct psychoeducation to prevent anxiety disorders, in conditions of change and instability in life.

The effectiveness of preventive and corrective work in reducing the level of stress and anxiety among participants was investigated, especially considering the difference between genders. The program helped to improve the psychological state and activate the strengths of the participants.

*Keywords:* stress, anxiety disorders, stressogenic factors, mental health, physical health, population, coping strategies, psychoeducation.

## РЕФЕРАТ

кваліфікаційної (дипломної) роботи на тему:

### **«Гендерні особливості впливу стресогенних чинників на схильність до тривожних розладів»**

Здобувачка вищої освіти – Мартинова-Ганецька Тетяна Миколаївна

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор кафедри психології Ковальова Ольга Вікторівна

Нестримне зростання у всьому світі числа неврозів – характерна риса сучасного життя. До вивчення цієї проблеми прикута увага багатьох учених, які ретельно вивчають природу неврогенних конфліктів та їх взаємозв'язок при неврозах, психічних і соматичних розладах, генетичну та органічну передиспозицію, вплив особистісно-типологічних особливостей хворого на характер тривожних розладів.

Враховуючи гендерні особливості відреагування на стресогенні чинники і їх складний взаємозв'язок, які впливають на його онтогенез, надважливим стає питання в цілісному розумінні механізмів виникнення тривожних розладів та знаходження оптимальних шляхів їх подолання та превенції.

В основі розвитку патологічних станів включаються механізми дезадаптації, які вивчені з точки зору теорії стресу. Стресогенні механізми розвиваються за одними правилами, не зважаючи на те, які стресові чинники впливають – позитивні, негативні, емоційні або фізичні. Стресовий вплив на організм має загальні неспецифічні риси адаптаційного синдрому, який включає в себе три стадії: первинної тривоги, періоду опору і закінчується виснаженням. Встановлено, що в основі порушень психічного здоров'я є розлади адаптації і з самого початку, найбільш уразливою є емоційна сфера.

Відштовхуючись від цих даних як від початкової точки для свого дослідження, беручи до уваги відмінності, біодетермінізм, соціобіологічні фактори, статевий диморфізм, соціокультурний вплив, ми спробуємо з'ясувати, який вплив чинять гендерні особливості відреагування на стрес та

як вони провокують розвиток неврозів та інших психосоматичних захворювань.

Актуальний стан наукової розробки та соціальної значущості зумовили вибір теми наукової роботи: Гендерні особливості впливу стресогенних чинників на прояв тривожних розладів.

**Розробленість теми.** Дослідження особливостей поведінки людини в стресових ситуаціях завжди були в центрі уваги у вчених. Дослідники провели численні емпіричні дослідження окремих аспектів стресу, складних життєвих ситуацій і стратегій подолання.

Ганс Сельє в своїй книзі “Стрес без дистресу” 1936 року описав механізм, який в подальшому дасть базу для вивчення механізму стресу. Він звернув увагу на те, що на будь-яку вимогу середовища організм реагує напружено. Концепція стресу, розроблена Г. Сельє, значно вплинула на розуміння людського організму та психічної діяльності.

Термін “невроз” впровадив шотландський лікар Вільям Каллен 1769 року, проте з плином часу саме значення поняття трансформувалось. На сьогоднішній день, згідно класифікації МКХ-10, вживають поняття: “тривожні розлади”

Видатним дослідником невротичних станів є Віктор Франкл - професор неврології та психіатрії Віденського університету, в своїх роботах описав не лише структуру неврозів, а і розробив метод їх терапії.

Виникнення неврозів має поліфакторну етіологію, у їх формуванні діалектично взаємодіють біологічні, психологічні та соціальні механізми. В своїх роботах В. М. Бехтерев та І. П. Павлов розглядали гіпнотичний вплив, як один з найефективніших в процесі подолання невротичних розладів. За І.П. Павловим, патогенетичною основою неврозів є порушення (зрив) вищої нервової діяльності (ВНД) з перенапруженням нервових процесів або їхньою надмірною рухливістю під впливом надсильних подразників.

На сьогоднішній день ведеться постійна робота в галузі нейро-наук, щоб дослідити глибинні механізми реакцій на стрес та знайти найбільш

актуальні шляхи терапії тривожних розладів. Основоположником нейропсихології вважається О. Р. Лурія, а на сьогоднішній день визначні роботи по розробці стресових чинників належать Р. Сапольски.

Термін “гендер” у його сучасному розумінні виник у 1958 році, коли американський психолог Роберт Столлер запропонував використовувати його (слово “гендер”) для підкреслення подвійної природи людської статі. Д. Воронцов використовував слово “гендер” для визначення певних біологічних характеристик і загалом охарактеризував людину як таку, що має чоловічі або жіночі характеристики, включаючи поведінкові та соціальні характеристики. Проте Роберт Столлер запропонував позначати словом “стать” лише біологічні особливості людини — анатомо-фізіологічні особливості, які доповнюють одна одну в процесі розмноження. Ю. Волков та І. Мостова дають таке визначення гендеру: “Гендер” — це сукупність уявлень про особистісні та поведінкові особливості чоловіків і жінок. Ці характеристики, взяті окремо, визначають фемінність і маскуліність. Гендерні дослідження практикуються в усьому світі та в багатьох галузях науки. За словами Є. П. Ільїна, більшість гендерних досліджень проводяться вченими в галузях соціально-гуманітарних знань - психології, соціології, етнології, культурології, але гендер активно вивчається і в медичних науках - активно вивчає ембріологія, генетика, ендокринологія, неврологія.

Вивчаючи відмінності у виборі способів поведінки між жінками і чоловіками, необхідно враховувати як біологічні, так і соціокультурні фактори. Стать є потужним модифікуючим фактором різних соматичних, метаболічних і поведінкових ознак у людини.

Низький рівень стресостійкості, коли людина нездатна протистояти стресам може призвести до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній та поведінковій сферах (В. І. Берзін, В. О. Бодров, В. М. Крайнюк, А. Г. Маклаков, М. В. Савчин, О. Є. Самойлов, Н. В. Тарабрїна). При цьому, важливо розглядати, що формування стресостійкості залежить не стільки від біологічної статі людини, скільки від індивідуального досвіду

(О. М. Лактіонов) суб'єктної активності (В.О. Татенко, Ю. М. Швалб), статеворольових установок “Теорія гендерних схем” С. Ліпсіц Бема розглядає особливості статевої приналежності індивідууму як основу їх способу реагування на стресори навколишнього світу. Крім того, людина з характеристиками, що чітко відповідають статі, виявляється менше пристосованою до життя та має низький рівень стресостійкості.

Однак попри поширеність й різноманіття досліджень у даній галузі, багато аспектів лишаються недостатньо висвітленими. Головним завданням майбутніх досліджень сучасники визначають персоналізовану медицину та психотерапію. Яка заключається у швидкому та ефективному впливі саме на особливості вищої нервової діяльності певного індивіда.

**Мета.** Головною метою даного дослідження є виявлення закономірностей відреагування на стрес залежно від статі та дослідження специфіки тривожних розладів у жінок та чоловіків.

**Об'єктом дослідження:** тривожні розлади у чоловіків і жінок.

**Предметом дослідження:** гендерні особливості психологічних реакцій на стрес.

**Гіпотеза.** У своєму дослідженні я припускаю, що чоловіки рідше страждають від тривожних розладів, ніж жінки того ж віку.

**Завдання.** Виходячи з поставленої мети, нами вирішуються такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз гендерних особливостей стресу та його наслідків у вигляді неврозів.
2. Розробити емпіричну модель дослідження тривожних розладів у чоловіків та жінок
3. Визначити особливості детермінант тривожних розладів залежно від гендеру та їх реакцій на стрес;
4. Розробити методичні рекомендації для усунення та попередження тривожних розладів.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання окреслених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (аналіз науково – психологічної літератури з проблеми дослідження; узагальнення та обґрунтування отриманих результатів); емпіричні (психодіагностичні методики); методи статистичної обробки даних.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилось шляхом поширення і заповнення запропонованої анкети (на платформі GoogleForms (Alphabet Inc.), яка розповсюджувалася у соціальних мережах, Telegram. В даному дослідженні брало участь 64 особи. З них 55 осіб жіночої статі та 9 – чоловічої, що в відповідно становить 64% та 14 % опитаних. Дослідження відбувалося у 2023р., що описувало ситуацію +/- 1 рік з початку повномасштабного вторгнення в Україні.

**Зв'язок магістерської роботи з науковою темою або програмою кафедри.** Магістерська робота виконана відповідно до наукової теми кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету «Психологічні засади актуалізації ресурсності та життєстійкості особистості: концептуалізація та розвиток». Тему магістерської роботи затверджено на засіданні кафедри психології.

**Наукова новизна дослідження** полягає в дослідженні впливу нових і пролонгованих в часі стресогенних чинників на жінок і чоловіків.

**Практичне значення магістерської роботи:** результати можуть бути використані для розробки більш ефективних програми профілактики та корекції тривожності. Це може включати в себе інформування чоловіків і жінок про ризики та підходи до управління стресом, а також сприятиме зміцненню психічного здоров'я.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення і результати дослідження обговорювалися і набули схвалення на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях: "Стратегічні орієнтири розвитку науки, освіти, технологій і суспільства" (м. Б. Церква, 2022р.), "Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти,



громади" (м. Житомир, 2022р.), Науковий вісник Мелітопольського державного Педагогічного університету Серія: педагогіка. (м. Запоріжжя, 2022), «Освіта і здоров'я» (м. Суми, 2023р.), "Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи" (м. Вінниця, 2023р.), "EU Social and Cultural Studies: Social Innovations for Ukraine" (м. Київ, Україна-м. Генуя, Італія, 2023р.), «Особистість – суспільство – війна: суспільно - політичні, психологічні, соціокультурні аспекти» (м. Хмельницький, 2023р.), “Сучасна вища освіта: досягнення, виклики та перспективи розвитку в умовах невизначеності” (м. Запоріжжя, 2023р.), "Informatio and innovation technologies in the XXI century" (м. Катовіце, Польща, 2023р.), «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» (м. Вінниця, 2023р.)

Загальна кількість статей – 10.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків, розміщених на 36 сторінках, і списку використаних джерел (всього 89 найменувань). Основний зміст магістерської викладено на 77 сторінках. Робота містить 10 таблиць та 13 рисунків.

В умовах сьогодення перед нами постає надзвичайно важливе питання, яке стосується психічного та фізичного здоров'я населення. Проживання в умовах впливу значних стресогенних чинників може призвести до спустошення адаптаційних можливостей організму і це може стати руйнівним фактором для організму. Через накопичення травматичного досвіду, ми остерігаємося невротичних захворювань у населення, котре вимушено змінило місце проживання. Через рік після початку повномасштабного вторгнення ми можемо спостерігати значний рівень ПТСР та депресивних розладів. Перед фахівцями з психічного здоров'я постає задача проводити психологічно-просвітні заходи, спрямовані на обізнаність та залучення до групової та індивідуальної роботи з психологами та психотерапевтами.

Все населення України, на сьогоднішній день, проживає один з найпотужніших викликів в історії країни, який впливає одразу на всі сфери життя – порушуючи цим задоволення всіх потреб в піраміді А. Маслоу. Порушення фізіологічних, соціальних, безпекових потреб, поваги та самовираження призводять до збільшення кількості стресогенних чинників та як наслідок підвищення рівня тривоги. Нашою метою було прояснити дію впливу стресогенних факторів на формування тривожних розладів, яким чином ми можемо скоригувати ці передпосили до виникнення розладів та все ж таки дослідити взаємозв'язок між чоловічими та жіночими способами адаптації до стресорів.

Стресогенні чинники виступають як передумова для виникнення тривожних розладів, сприяючи дисбалансу та негативним змінам у психічному стані особи. Тривожні розлади часто розвиваються внаслідок довготривалого або інтенсивного стресу, такого як труднощі в особистому житті, професійний напружений робочий графік, конфлікти, втрати або фізичні захворювання.

Важливо враховувати індивідуальні особливості реакції на стрес, оскільки люди відреагують по-різному на однакові стресові події. Деякі люди можуть виявити витривалість та адаптацію, тоді як інші можуть виникнути в невротичних розладах через нездатність адекватно впоратися зі стресом.

Забезпечення ефективних стрес-менеджмент стратегій, вчасної психологічної підтримки та розвитку особистої стійкості може служити запобіганню виникненню тривожних розладів та покращенню психічного здоров'я. Усвідомлення власних стрес-чинників та уміння ефективно впоратися з ними може допомогти зберегти емоційне благополуччя та запобігти негативним наслідкам для психічного здоров'я.

На сьогоднішній день не існує єдиного в науковому середовищі уявлення про відмінності чоловіків та жінок за рівнем стресостійкості. Проводяться дослідження, присвячені біологічним та соціальним аспектам стресостійкості, особливостей стрес-долаючої поведінки. Можливо, саме

соціально біологічні особливості та специфіка способів реагування на стрес визначають відмінності в стресостійкості чоловіків та жінок.

Розгляд особливостей гендерного відреагування на розвиток тривожних розладів виявляється невід'ємною частиною розуміння психологічного здоров'я. Дослідження підтверджують, що чоловіки та жінки можуть виявляти відмінності у способах виявлення та переживання тривоги. Жінки частіше виявляють схильність до реакцій, пов'язаних із соціальною взаємодією, і можуть шукати підтримку в спільноті, тоді як чоловіки можуть виявляти тенденцію приховувати свої емоції та долати труднощі самотійно.

Цю відмінність у відреагуванні на тривогу необхідно враховувати при розробці індивідуалізованих стратегій лікування та профілактики тривожних розладів. Підходи, орієнтовані на конкретні риси гендерного відреагування, можуть сприяти ефективнішому лікуванню та запобіганню рецидивам тривожних розладів.

Тривожні розлади, як прояв та наслідок стресу, є складними психічними станами, які можуть виникати внаслідок різноманітних стресових ситуацій. Симптоми тривожних розладів варіюють від фізичних проявів до психічних, викликаючи значний дискомфорт та впливаючи на якість життя.

Тривога та невпевненість, можуть стати головними обличчями стресу, а саме впливати на кожен аспект щоденного функціонування. Наслідки тривожних розладів можуть включати соціальну ізоляцію, порушення сну, погіршення фізичного здоров'я та зниження особистої ефективності.

Важливо враховувати, що ефективне управління стресом та розвиток стратегій копіngu є ключовими елементами в попередженні та лікуванні тривожних розладів. Підтримка від фахівців, своєчасна інтервенція та освіта щодо емоційного благополуччя можуть відігравати важливу роль у полегшенні та подоланні впливу стресу на психічне здоров'я.

В другому розділі даної роботи представлено програму та методи дослідження та його дизайн. Описано загальну характеристику обстеженого контингенту. Застосовані теоретичні методи, такі як аналіз науково-

психологічної літератури та узагальнення результатів, дозволили систематизувати підходи до розуміння взаємозв'язку гендерних особливостей та рівня невротизації.

Дизайн дослідження, орієнтований на одномоментне поперечне дослідження, дозволив отримати репрезентативні дані від осіб віком від 18 років, що дало можливість здійснити комплексний аналіз впливу гендерних особливостей на рівень невротизації в конкретний період часу.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано такі методики, які допомогли відобразити картину стресового навантаження на групу, серед них: Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10), Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (авт. У.Д.Спілберг, Ю.Л. Ханін), Шкала диференціальних емоцій (адапт. О. Леонової, М. Капіци), Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації», Методика «Копінг – поведінка в стресових ситуаціях». Ці методики дозволяють розглядати вплив гендерних аспектів як важливого елемента для подальшого розвитку індивідуалізованих підходів до стрес-менеджменту та вибору найбільш ефективних методів психологічних втручань.

Підсумовуючи результати дослідження гендерного співвідношення неврозів, в якому взяли участь 64 особи (86% жінок та 14% чоловіків), виявило різниці у сприйнятті стресу між статями. Найбільша кількість респондентів це була активна трудова молодь, яка наближається або вже проживає кризу середини життя (категорія 30-39 р.), яка характеризується пошуком себе в нових життєвих обставинах. Другою по величині була група респондентів проживає період кризи 40-ка років Для цього періоду характерний етап перебудови свого життєвого задуму, вироблення нової «Я-концепції», серйозні зміни особистого та професійного життя.

У результаті дослідження виявлено підвищену тривожно-депресивну емоційність та різницю в реакціях чоловіків і жінок на сучасні умови. Чоловіки рідше відчувають радість та частіше відчувають сором, що може впливати на рівень стресостійкості. Стосовно стресу, 83% опитаних перебувають на

помірному рівні, що вказує на адаптивність до нових умов. Чоловіки мають тенденцію до помірному рівню стресу, а жінки - від високого до помірному, що свідчить про більш емоційну реакцію жінок на стресогенні чинники.

Тривожність у чоловіків переважно на помірному і високому рівнях, тоді як у жінок розподілена більш рівномірно. Практично половина респондентів відчуває високий рівень особистісної тривожності.

Дослідження стресостійкості та соціальної адаптації вказує, що третина опитаних опинилася за межею опірності стресу, що може загрожувати їхньому здоров'ю. Значний відсоток опитаних має межевий рівень опірності, що свідчить про вразливість до стресових факторів. Чоловіки частіше мають низький рівень опірності, що може бути зумовлено змінами у житті.

Аналізуючи результати, слід враховувати потребу у психологічній підтримці, особливо серед чоловіків, які показали вищий рівень стресостійкості та жінок, які виявили більш емоційну реакцію на стрес. Результати дослідження підкреслюють важливість психологічної підтримки та розвитку індивідуалізованих стратегій копіngu, зокрема в умовах змін та нестабільності у житті.

Аналізуючи обрану більшістю копіng-стратегію спрямовану на вирішення, яка є досить конструктивною, низькі та межеві рівні опірності стресу вказують на необхідність проведення психоосвіти та профілактики тривожних розладів, оскільки тривале перебування в копіng-стратегії спрямованій на вирішення може призвести до зниження сили опору організму і викликати захворювання фізичної чи психоемоційної сфери.

З цією метою нами було розроблено профілактично-корекційну роботу, яка включала в себе лекційно-інформативний блок про важливість проживання емоцій в стресоподоланні. Проведена робота над укріпленням образу власного «Я» та самооцінкою, що є важливим етапом до формування базових засад стресостійкості та зниженню рівня особистісної тривожності.

Два заняття було присвячено роботі над ресурсним станом, де значна увага була прикута до активації внутрішніх ресурсів як способу

стресоподолання та формування нової світоглядної позиції, шляхом виявлення негативних автоматичних думок та переформулюванню в конструктивні думки стосовно себе та оточуючих. Важливим акцентом занять було - вироблення нових стратегій при зустрічі зі стрес-факторами, закріплення навиків стресостійкості.

Робота над тривожністю заключалась в корекції негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності, навчанню методам релаксації та автоматизації поведінки успішного подолання стресу. Проведення роботи на розвиток почуття власної значущості, допомогло активізувати сильні сторони характеру кожного учасника групи та активізувати впевненість в своїй здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

Оскільки в нашому дослідженні було виявлено високі рівні особистісної та ситуаційної тривоги серед учасників, що заповнювали анкету на платформі GoogleForms. Після впровадження профілактично-корекційної програми спостерігалось позитивне зниження рівня стресу та тривожності, особливо серед жінок. Важливим аспектом була практична реалізація групових занять, де регулярні відвідування сприяли покращенню психологічного стану більшості учасників. Значимі зміни були виявлені у розділах, присвячених тривожності та стресостійкості.

Узагальнюючи підсумки профілактично-корекційної роботи слід відмітити такі позитивні зміни в зниженні рівня сприйманого стресу до помірнього та низького. У чоловіків зміни були досить плавні і поступові, що можна пояснити постійно діючим потужним стресором з боку безпеки та потреби у захисті національних інтересів. У жінок ситуація набагато краще, тут спостерігається ситуація певної адаптації до існуючих стресорів, підвищення впевненості в своїх силах, а також зниження рівня тривожності.

Аналізуючи динаміку змін, слід відзначити важливість психологічної підтримки, особливо в умовах постійного стресу та несприятливих життєвих обставин. Жінки проявили суттєвий прогрес у зниженні тривожності, що може

бути пов'язане зі спрямованим навчанням навичок копінгу та позитивного впливу на соціальні взаємини.

Таким чином, по завершенню роботи профілактично-корекційних груп та після аналізу результатів проробленої роботи, слід відмітити, що отримані результати мають позитивну динаміку до зменшення показників тривожності та стресостійкості більшою мірою у жінок та дещо меншою у чоловіків. На жаль ми не в силах вплинути на постійно діючі стресори, оскільки це буде впливати на базові потреби в безпеці, проте зменшення напруги та фокус на майбутнє допомагає з надією та оптимізмом будувати плани на майбутнє.

В ході корекційної роботи були озвучені стратегії управління стресом. Важливим етапом є те, щоб особистість обрала для себе шлях подолання стресу – зміна ситуації, або зміна ставлення до неї. Зазначена програма, у свою чергу націлена на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких як позитивне відношення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе.

Головною метою цієї роботи був розгляд закономірностей у відреагуванні на стрес в залежності від статі, а також вивчення передпосилів до появи тривожних розладів у жінок та чоловіків.

Теоретична база на сьогодні не дає чітких відповідей стосовно гендерних розподілів реакцій на стрес та передумов виникнення тривожних розладів, оскільки неможливо точно виділити типово жіночих чи типово чоловічих стратегій відреагування на стресогенні чинники. В першу чергу це залежить від фемінності деяких чоловічих груп та маскулинності жіночих, крім того сучасні стресори є настільки непередбачуваними, де жінки приймають на себе ролі чоловіків, а чоловіки – жінок, відповідно стверджувати, що саме в таких умовах, будуть проявлятися конкретні емоції, які будуть викликати чіткий ряд тілесних реакцій – практично неможливо.

Саме тому, доцільно проходити корекційно-профілактичні програми загального характеру або використовувати індивідуальні психологічні консультації для вирішення більш конкретних запитів.

Результати даного дослідження можуть допомогти психологам та медичним фахівцям більше індивідуалізувати та ефективно впливати на людей з тривожними розладами, враховуючи їхню стать та особистісні характеристики. Такий підхід допоможе покращити результати терапії та підтримати пацієнтів у подоланні стресу та тривожності.

Загальний висновок полягає в тому, що ефективні програми профілактики та корекції психічних розладів мають потужний потенціал для поліпшення психічного благополуччя та зменшення впливу стресорів. Проте, враховуючи наявність постійно діючого стресора, на який, на жаль ми не можемо вплинути, важливо продовжувати розвивати та адаптувати такі програми для забезпечення ефективної допомоги тим, хто потребує психологічної підтримки.

**Рік виконання магістерської роботи – 2023 рік.**

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кафедра психології.



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ СУЧАСНОСТІ, ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ</b> .....	9
1.1. Стресові чинники, як передумова виникнення тривожних розладів.....	9
1.2. Особливості гендерного відреагування на розвиток тривожних розладів.....	17
1.3. Тривожні розлади: як прояви та наслідки стресу .....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНДИВІДІВ НА РІВЕНЬ ЇХ НЕВРОТИЗАЦІЇ В УМОВАХ СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ</b> .....	31
2.1. Методичні основи проведення дослідження.....	31
2.2. Аналіз результатів досліджень гендерного співвідношення невротизму.....	37
<b>РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДАХ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ</b> .....	50
3.1. Профілактично-корекційна програма по запобіганню несприятливих психічних розладів.....	50
3.2. Результати формувального експерименту.....	66
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	71
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	79
<b>ДОДАТКИ</b> .....	89

Ім'я користувача:  
Анастасія Сухомлінова

ID перевірки:  
1015960175

Дата перевірки:  
27.10.2023 21:45:38 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
27.10.2023 23:40:53 EET

ID користувача:  
100012861

Назва документа: **Мартінова-Ганецька**

Кількість сторінок: 72 Кількість слів: 15590 Кількість символів: 118458 Розмір файлу: 385.95 KB ID файлу: 1015637261

## 21.4% Схожість

Найбільша схожість: 16.1% з Інтернет-джерелом (<https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10145/1/%D0%94%...>)

20.2% Джерела з Інтернету

933

Сторінка 74

1.2% Джерела з Бібліотеки

53

Сторінка 77

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

6