

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Взаємозв'язок між проявом тривоги та
страхами із соматичними змінами в
українських жінок»*

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-22-1вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Бойкова І.М.
Керівник: Гаркуша І.В.
PhD з соц. ком., доц.

Дніпро
2024 р.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи здобувача
Бойкової Ірини Миколаївни
на тему:
«Взаємозв'язок між проявом тривоги та страхами із соматичними змінами в українських жінок»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності 053 «Психологія» (у форматі магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи) присвячена проблемі взаємозв'язку між проявами тривоги та страхами із соматичними змінами в українських жінок.

У теоретичному розділі з'ясовано, що у жінок прояви емоцій, емоційного інтелекту та алекситимії у порівнянні із чоловіками, більш яскравіші. Жінки частіше за чоловіків проявляють свої емоції відкрито, в той час коли чоловіки більше стримані у прояві емоцій. Жінки, також, частіше за чоловіків мають високий рівень алекситимії, що може сформуватися у будь-якому віці і мати різні причини її виникнення.

Зазначено, що жінки частіше ніж чоловіки мають прояви тривоги та страхів.

Визначено, що тривога може бути різної сили прояву. Розглянуто типи тривожних розладів, які зустрічаються найчастіше на сьогодні. Відзначено, що до різних типів тривожних розладів дуже часто в симптомах зазначені різні страхи та фобії. Страхи, в свою чергу, теж поділяють за силою та частотою прояву. Кількість фобій має великий перелік.

Встановлено, що найкращий спосіб подолати тривогу та страхи це психотерапія поєднана із фармакотерапією. Такий комплексний підхід показує найкращий результат.

Визначено, що зниження рівня тривоги та страхів можна досягти різними психотерапевтичними методами. Найкращі результати були досягнуті завдяки когнітивно-поведінковій та тілесній терапіями.

Встановлено, що рівень тривоги буде мати більший вплив на соматичний стан жінок ніж рівень страху. В результаті розрахунку було встановлено вищий кореляційний зв'язок між рівнем тривоги та соматичними проявами та соматизацією чим між страхами та соматичними проявами і соматизацією.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці психотерапевтичної програми для жінок із високим рівнем алекситимії, тривоги та страхів для зниження, запобігання соматичних проявів та безпосередній апробації цієї програми на досліджуваних.

Отримані результати можна буде використати для розробки індивідуальних або групових терапевтичних програм, які допоможуть попередити або полегшити прояви тривоги і страхів у жінок, що в подальшому допоможе запобігти руйнівного впливу на соматичний стан.

Перелік ключових слів: емоції, емоційний інтелект, алекситимія, тривога, страхи, соматичні зміни, соматизація, жінки.

SUMMARY

The Interconnection between the Anxiety and Fears with Somatic Changes among Ukrainian Women

Qualification work of the applicant of the 2nd year, specialty 053 "Psychology" (master) (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work) dedicated to the problem of relationships between anxiety's manifestations and fears with somatic changes of Ukrainian women.

In the theoretical part it is stated, that women express emotions, emotional intelligence and alexithymia more briefly, than men do. Women tend to show emotions more often, while men are more restrained in their expression. Women also have a higher level of alexithymia than men, which can form at any age and have different reasons of occurrence. It is said, that women have manifestations of anxiety and fears more often than men.

It is stated, that anxiety can have different power of manifestation. The types of anxiety disorders, that are the most common nowadays, were reviewed. It is said, that different types of anxiety disorders often have fears and phobias as their symptoms. Fears, in turn, are also divided by their power and frequency. The number of phobias has a large list.

It is defined, that the best way to overcome anxiety and fears is psychotherapy combined with medications. This approach shows the best results. In order to decrease the level of anxiety and fears, different psychotherapeutic methods can be used. The best results were achieved by cognitive-behavioral and physical therapy. It is specified, that anxiety's level has bigger impact on women's somatic state than fears' level. In calculation's results it was established, that correlational connection between anxiety's level, somatic signs and somatization is higher, than the one between fears, somatic signs and somatization.

The prospects of further research are development of psychotherapeutic program for women with a high level of alexithymia, anxiety and fears for the purpose of decreasing and preventing somatic manifestations, and direct testing of this program on subjects. The obtained results can be used for the development of individual or group therapeutic programs, which can help to prevent or make manifestations of anxiety and fears easier for women. In the future, this can help to prevent destructive impact on the somatic state.

Key words: emotions, emotional intelligence, alexithymia, anxiety, fears, somatic changes, somatization, women.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПРОЯВАМИ ТРИВОГИ І СТРАХАМИ ІЗ СОМАТИЧНИМИ ЗМІНАМИ В УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК	8
1.1 Визначення понять «емоції», «емоційний інтелект», «алекситимія» в українських жінок.....	8
1.2. Види та типи тривог і страхів в українських жінок.....	16
1.3 Взаємозв'язок емоцій та соматичних проявів в українських жінок...	28
Висновки до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПРОЯВАМИ ТРИВОГИ І СТРАХАМИ ІЗ СОМАТИЧНИМИ ЗМІНАМИ В УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК.....	34
2.1. Організація дослідження. Обґрунтування методів і характеристика вибірki	34
2.2. Обробка та обговорення результатів дослідження	37
Висновки до другого розділу	56
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	60