

Реферат

магістерської роботи

«Психологічні особливості подолання тривожності в юнацькому віці»

магістрантки спеціальності 053 Психологія

Баличевої Наталії Вікторівни

Обсяг роботи – 50 с. **Кількість таблиць** – 2 табл. **Кількість рисунків** – 3 рис.

Список використаних джерел – 32 од.

Об'єкт дослідження – психологічна тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості подолання тривожності в юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження психологічних особливостей подолання тривожності в юнацькому віці.

Завдання: здійснити теоретичний аналіз поняття тривожності у науковій психологічній літературі; висвітлити особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку та психологічні причини її виникнення; окреслити корекційні заходи щодо подолання тривожності у юнацькому віці; емпірично дослідити особливості тривожності студентської молоді; розробити та надати практичні рекомендації щодо подолання тривожності у осіб юнацького віку.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження особливостей подолання тривожності у юнацькому віці; емпіричні – стандартизовані опитувальники, що дозволили емпірично дослідити особливості тривожності в юнацькому віці: «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна та методика діагностики рівня прояву тривоги («Шкала тривожності») Дж. Тейлора (модифікація В.Г. Норакидзе).

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у здійсненні теоретичного аналізу поняття тривожності; висвітленні особливостей прояву тривожності у осіб юнацького віку та психологічних причин її виникнення; здійсненні опису корекційних заходів щодо подолання тривожності у юнацькому віці.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що результати емпіричного дослідження особливостей тривожності студентської молоді можна застосувати у процесі психокорекційної роботи, спрямованої на подолання, зниження рівня тривожності в юнацькому віці. Розроблені та надані практичні рекомендації щодо подолання тривожності у осіб юнацького віку будуть сприяти зниженню її рівня та спрямовані на опанування навичок профілактики тривожності.

Висновки. Здійснено теоретичний аналіз поняття тривожності у науковій психологічній літературі. Висвітлено особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку та психологічні причини її виникнення. Сутність психологічної корекції юнацької тривожності та полягає в гармонізації сфери внутрішньо-особистісних реакцій особистості та її міжособистісних взаємин. Корекція тривожності можлива шляхом поєднання двох напрямків роботи: 1) зниження дії психологічних чинників її виникнення; 2) вироблення конструктивних форм поведінки у важких ситуаціях, підвищення емоційної компетентності, оволодіння навичками саморегуляції за допомогою методів активного соціально-психологічного навчання. Емпірично досліджено особливості тривожності студентської молоді. Для подолання тривожності представлено практичні рекомендації, які застосовуючи у навчальній діяльності, протягом усього періоду навчання, можна сприяти профілактиці тривожності та розкриттю адаптивного та творчого потенціалу студентів.

Ключові слова та словосполучення: тривожність, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, особливості прояву тривожності, причини виникнення тривожності, подолання тривожності, зниження рівня тривожності, юнацький вік.