

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
«Особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку»
магістрантки спеціальності 053 Психологія
Вакулішиної Юлії Вікторівни

Обсяг роботи – 83 с. **Кількість таблиць** – 2 табл. **Кількість рисунків** – 4 рис. **Список використаних джерел** – 77 найменувань, з них 1 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – тривожність в учнів підліткового віку

Предмет дослідження – психологічні особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку.

Мета дослідження – визначити сутність поняття «тривожність» та розкрити особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку.

Завдання дослідження: розкрити основні підходи до поняття «тривожність», його основні теорії в західній та вітчизняній психології; здійснити класифікацію різновидів тривожності; розкрити специфіку прояву тривожності в учнів підліткового віку та виокремити систему чинників, які впливають на її прояв; дослідити особливості прояву тривожності в учнів підліткового віку та чинники, які впливають на її прояв; розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у визначенні основних підходів до визначення поняття «тривожність»; здійсненні опису різновидів тривожності; визначенні специфіки прояву тривожності в учнів підліткового віку та виокремленні системи чинників, які впливають на неї.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблений психологічний тренінг може бути використаний при розробці психологічних порад до попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку, викладачів, а також всіх тих хто займається даною проблематикою. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву тривожності в учнів підліткового віку.

Висновки. «Тривожність» – стан людини який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань та занепокоєння, що має негативне емоційне забарвлення. Найчастіше тривожність розглядають як рису, властивість особистості – особистісна тривожність, і як викликану різними ситуаціями – ситуативна тривожність. Тривожність буває явна та прихована. У підлітків тривожність може бути пов'язана з фізичними та психологічними змінами, які супроводжують їх під час дорослішання. У ході емпіричного дослідження встановлено, що 40% учнів підліткового віку мають низький рівень тривожності, у 23,3 % визначено середній рівень тривожності, 20% мають рівень тривожності нижче середнього, 16,7% – високий рівень тривожності. Досліджено, що у половини опитаних учнів підліткового віку середній рівень самооцінки у третини – висока самооцінка, низька самооцінка характерна для невеликої кількості респондентів. Так, у половини опитаних більшою мірою проявляється високий рівень вольової саморегуляції, у іншої половини результат низький. У більшості респондентів – виражена мотивація на невдачу, велика кількість опитаних учнів підліткового віку мають – мотиваційний полюс яскраво не виражений. Проте, яскраво виражену мотивацію на успіх, має шоста частина респондентів. За результатами дослідження встановлено, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву тривожності та чинниками, які досліджувалися. З метою попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку було розроблене тренінгове заняття на тему: «Психологічні особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку».

Ключові слова та словосполучення: тривожність, самооцінка, вольова саморегуляція, мотивація.