

Реферат
на магістерську роботу
**«Особливості попередження та подолання тривожності
у жінок середнього віку»**
магістранта спеціальності 053 Психологія
Нестеренко Володимира Івановича

Обсяг роботи – 102 с. **Кількість таблиць** – 3 табл. **Кількість рисунків** – 5 рис. **Додатки** – 2.
Список використаних джерел – 73 од.

Об'єкт дослідження – тривожність жінок середнього віку

Предмет дослідження – особливості попередження та подолання тривожності у жінок середнього віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично визначити особливості тривожності у жінок середнього віку, а також шляхи й механізми її попередження і подолання.

Завдання дослідження: дослідити основні підходи до визначення поняття «тривожність»; здійснити класифікацію та характеристику різновидів тривожності; охарактеризувати вікові особливості жінок середнього віку; дослідити особливості прояву тривожності у жінок середнього віку; розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання тривожності у жінок середнього віку.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, тестування); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні методи 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 класифікації та характеристиці різновидів тривожності; виокремленні вікових особливостей жінок середнього віку; розкритті змісту тривожності у жінок середнього віку.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти попередженню та подоланню тривожності у жінок середнього віку. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву тривожності у жінок середнього віку

Висновки. Тривожність – сильне душевне хвилювання, занепокоєння, стривоженість. Зазвичай, тривожність – це нормальна й часто здорова емоція. На рівні відчуттів вона проявляється напруженістю та занепокоєнням. Почуття тривожності з'являється в нас перед невизначеністю, чимось невідомим, коли ми не знаємо, чого очікувати.

Наслідками тривожності визначено наступні ознаки підвищеного тривожного стану. Такі як запаморочення, підвищене потовиділення, прискорене серцебиття, сухість у роті, нудота, головний біль. Усі ці симптоми можуть сигналізувати про перевантаження нервової системи, що регулює дихання, травлення та кровообіг. Науковцями визначені чинники, які впливають на тривожність жінок середнього віку. Серед чинників виокремлені декілька основних: генетика, сіра речовина, життєвий досвід, пережита травма, вивчена поведінка, соціальні чинники, стрес на роботі, проблеми зі здоров'ям, тривожність за близьких, обмежені фінанси, нестача сну, надмірне споживання кави та ліків, погане харчування, глибинна криза. Класифікація основних чинників: самоповага, довіра, схильність до співзалежності. Для визначення рівня прояву тривожності жінок середнього віку було підібрано опитувальники і проведено опитування: методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера» у модифікації Ю. Л. Ханіна, Тест Шкала довіри М. Розенберга (Методика довіри), методика Дженей і Беррі Уайнхолд Опитувальник «Наскільки Ви співзалежні?» та Опитувальник «Наскільки Ви протизалежні?», Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale). З метою попередження та подолання тривожності у жінок середнього віку підібрано систему вправ, інноваційних технік та психологічні рекомендації.

Ключові слова та словосполучення: тривожність, попередження, подолання, жінки середнього віку.