

**Реферат**  
на кваліфікаційну (магістерську) роботу  
**«Особливості попередження та подолання тривожності  
в осіб середнього дорослого віку в умовах війни»**  
здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня  
спеціальності 053 Психологія  
**Терещенко Юлії Ігорівни**

**Обсяг роботи** – 133 с. **Кількість таблиць** – 7 табл. **Кількість рисунків** – 12 рис. **Список використаних джерел** – 72 найменування, з них 7 – іноземною мовою.

**Об'єкт дослідження** – тривожність в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

**Предмет дослідження** – особливості попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати і емпірично визначити особливості прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни, розкрити психологічні умови її попередження та подолання.

**Завдання дослідження:** дослідити основні підходи до визначення поняття «тривожність» та охарактеризувати різновиди тривожності; розкрити особливості прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни; виокремити та охарактеризувати систему чинників, які впливають на прояв тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни; дослідити рівні прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни та чинники, які впливають на даний феномен; розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

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

**Теоретичне значення результатів дослідження** полягає у цілісному аналізі сутності та основних підходів до визначення поняття «тривожність»; виокремлено та охарактеризовано різновиди та форми тривожності; визначено особливості прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку; підібрано та проаналізовано систему чинників, які впливають на прояви тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни; розроблено психологічний тренінг для попередження та подолання тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в тому, що розроблений психологічний тренінг буде сприяти попередженню та подоланню тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку в умовах війни.

**Висновки.** У результаті проведеного дослідження встановлено, що тривожність є багатовимірним психоемоційним феноменом, який у воєнних умовах набуває підвищеної інтенсивності та визначається як особистісними, так і ситуативними чинниками. З'ясовано специфіку прояву тривожності в осіб середнього дорослого віку, що зумовлена особливостями їх життєвого етапу, поєднанням професійних, сімейних і соціальних відповідальностей та впливом воєнного стресу. Емпірично підтверджено переважання помірного рівня реактивної тривожності та високого рівня особистісної тривожності, що свідчить про стійку схильність до переживання тривоги в умовах тривалої небезпеки. Встановлено статистично значущі взаємозв'язки тривожності із самооцінкою, сприйнятим стресом і соціальною підтримкою, серед яких провідну роль відіграють рівень самооцінки та інтенсивність переживаного стресу. На основі отриманих результатів розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на попередження та подолання тривожності, розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості та відновлення внутрішньої опори особистості. Практична реалізація програми підтвердила її доцільність і ефективність у роботі з особами середнього дорослого віку в умовах війни.

**Ключові слова та словосполучення:** тривожність, психологічна стійкість, саморегуляція, копінг-стратегії, соціальна підтримка, психопрофілактика.