

УДК 159.9:005

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.5>

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

**Аліна Парасей-Гочер**

*Український гуманітарний інститут  
вул. Інститутська, 14, м. Буча, Україна, 08292  
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

**Євгенія Іванова**

*Київський інститут сучасної психології та психотерапії  
бульвар Лесі Українки, 34, м. Київ, Україна, 01133  
e-mail: burdiug.eo@gmail.com*

**Наталія Науменко**

*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя  
вул. Графська, 2, м. Ніжин, Україна, 16600  
e-mail: natalipozitiv75@gmail.com*

Стаття презентує емпіричні розвідки показників рівня тривожності жінок середнього віку. Психологічний аналіз цього питання свідчить про потребу інтеграції наукових знань щодо розв'язання проблеми тривожності жінок середнього віку, оскільки саме ця категорія населення переживає послаблення психофізіологічних функцій. Ця зміна не веде до суттєвих зрушень функцій у когнітивній сфері, до зниження здатності працювати й займатися творчістю. Упродовж середнього віку когнітивні навички не втрачають своєї цінності, допомагаючи жінці зберігати, впорядковувати й опрацьовувати інформацію. Незважаючи на те, що когнітивна діяльність з роками уповільнюється, а швидкість і точність опрацювання даних знижуються (це спричиняють біологічні зміни в організмі), середньодорослі жінки займаються активним розширенням своїх знань, їх навички переробки інформації мають високий рівень якості. Мета дослідження полягає в емпіричному дослідженні психологічних особливостей тривожності у жінок середнього віку. Емпіричною базою дослідження виступили 70 жінок середнього віку. Розподіл груп було здійснено за віком. До психодіагностичного інструментарію визначення рівня тривожності було обрано методику «Оцінювання реактивної тривожності» (Ч. Спілберг), яка спрямована на самооцінку рівня тривоги в поточний момент (цей стан тривоги називається реактивним) і рівня тривоги як стійкої особистісної риси (цей стан тривоги називається особистісним).

Емпірично виявлено майже однакові показники середнього і високого рівнів ситуативної тривожності, з незначною перевагою середнього рівня. Зокрема, 40,9% респонденток мають високий рівень ситуативної тривожності, 41,7% – середній рівень. Зазначено, що значна більшість респонденток (45,86%) мають високий рівень особистої тривожності. Визначено, що ці дані свідчать про загальну підвищену тривожність серед жінок середнього віку. Встановлено, що отримані результати вказують на необхідність організації заходів, спрямованих на відновлення ментального здоров'я жінок у віці від 35 до 55 років, оскільки це є невід'ємною частиною щасливого життя самої жінки та її найближчого оточення.

Рекомендовано використання методу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), який науково обґрунтований і вважається ефективним. Когнітивно-поведінкова терапія може значно знизити рівень тривожних переживань, повернути радість до життя та віру у власні сили.

*Ключові слова:* тривожність, середній вік, терапія, реактивна тривожність, ситуативна тривожність, жінка середнього віку.

**Постановка проблеми.** Сучасне суспільство насичене суттєвими змінами, унаслідок яких виникають різноманітні особистісні зрушення, що мають негативний вплив на психічний стан і рівень життя кожної людини. Прикладом таких суттєвих змін можуть слугувати нестабільний соціально-економічний розвиток країни, загострення політичних криз, наслідки пандемії COVID-19 і карантинних обмежень, жахи війни, постійна невизначеність та сильне напруження викликають емоційний дисбаланс, фобії та тривожність. Тому актуальним питанням для вітчизняних і зарубіжних фахівців постає потреба всебічно дослідити феномен тривожності. Оскільки, з одного боку, певна міра тривожності регулює емоційно-вольову сферу людини, формує її адаптаційні ресурси та психологічну зрілість, а з іншого – занадто висока тривожність ускладнює адекватне сприйняття себе, утруднює комунікацію та соціалізацію, заважає переходу до іншої діяльності, затримує набуття нових навичок і вмінь.

Науковці Кембріджського університету підготували нову глобальну доповідь, де наголошують на тому, що схильність жінок до тривожності практично вдвічі більша, ніж у чоловіків. За даними доповіді, чотири відсотки жінок мають проблеми у вигляді хронічних тривожних неврозів. Причини тривожних нападів доповідачі пояснюють не тільки більшою схильністю до стресових потрясінь, а й традиційною роллю жінок піклуватися про дітей.

Крім того, репродуктивна місія жінок пов'язана з гормональними перепадами, що теж посилює тривожність. Виношуючи дитину, жінка стикається зі збільшенням кількості естрогенів і прогестеронів, що провокує obsесивно-компульсивні розлади (ОКР), характерними ознаками яких є тривожні повторювані думки, поривання й одержимість. Та справа не лише в біологічних відмінностях. У жінок і чоловіків різне сприйняття подій, якими насичене життя і перших, і других. Тож, відповідно, і різні реакції на все, що відбувається, і різне бачення того, як здолати стрес. Наприклад, жінка, що переживає стресову ситуацію, імовірно, розмірковуватиме над тим, що і чому сталося, а чоловік, скоріше за все, обере не міркування, а активні, дієві, сфокусовані на ситуації шляхи розв'язання проблеми.

До того ж багатьма дослідженнями доведено, що саме жінки найчастіше потерпають від фізичного та психологічного насильства, що, зі свого боку, посилює тривожні розлади. Більше того, якщо жінка стає свідком насильства і над своєю дитиною, у її мозку відбуваються хімічні та структурні зміни. Якщо мало місце насилля на сексуальному підґрунті, мозкова діяльність жінки характеризується аномальним надходженням крові до гіпокампа – ділянки, що залучена для обробки емоційних сигналів.

Передусім схильні до таких змін у мозку жінки у середньому віці, що складають великий соціальний прошарок, психологічний стан якого безпосередньо відбивається на здоров'ї дітей, самої родини та всього суспільства. Ці факти заслуговують на те, аби питанню тривожності жінок приділити особливу увагу, адже рівень тривожності (як особистісної якості людини) може розвинути у стійку рису характеру, спричинити неврози та психосоматичні захворювання, перешкодити виконанню жінками свого покликання, досягненню гідного рівня в своїй професійній діяльності, здійсненню своїх обов'язків стосовно підтримання благополуччя родин і народження дітей.

**Аналіз наукових джерел.** Вивченням проблеми тривожності особистості займалися представники різних наукових галузей: не тільки психології, а й філософії, фізіології, соціології, психіатрії, біохімії. Змістовний вклад у дослідницькі спостереження психологічних симптомів тривожності був здійснений українськими науковцями:

Є. М. Калужною, Я. М. Омельченко, В. М. Крайнюк та іншими. Значущими виявились і результати досліджень зарубіжних фахівців: Г. Айзенка, Ч. Спілберга, К. Ізарда, Р. Мей, К. Хорні, Ч. Рікфорта, Г. Саллівана та інших.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування в емпіричному дослідженні психологічних особливостей тривожності у жінок середнього віку.

**Виклад основного матеріалу.** На підставі теоретичних досліджень нами було розроблено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності у жінок середнього віку. Розглянемо основні етапи, процедуру і методи дослідження.

На першому етапі експерименту ми провели аналіз філософської і психологічної літератури з проблеми тривожності у жінок. Також був здійснений аналіз психологічних підходів до цього дослідження.

На другому етапі була розроблена програма дослідження, спрямована на вирішення поставлених завдань. Ми визначили критерії, показники і рівні тривожності у жінок середнього віку, а також провели відбір, адаптацію і апробацію методичного інструментарію. Ми виявили показники особливостей тривожності у жінок середнього віку.

На третьому етапі була проведена обробка експериментальних даних, застосовані методи кількісної та якісної обробки інформації і інтерпретація результатів експерименту.

Емпіричні дослідження були проведені з метою систематичного виявлення, класифікації та ранжування психологічних особливостей досліджуваної групи жінок. Зазначимо, що отримані дані використовуються для практичних цілей.

Метою емпіричного дослідження є отримання максимально об'єктивних результатів для визначення психологічних особливостей тривожності у жінок середнього віку. Для досягнення цілі була визначена така психодіагностична методика: методика «Оцінювання реактивної тривожності» (Ч. Спілберг), спрямована на самооцінку рівня тривоги в поточний момент (цей стан тривоги називається реактивним) і рівня тривоги як стійкої особистісної риси (цей стан тривоги називається особистісним).

Наступним етапом було проведення емпіричного і діагностовано рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності жінок середнього віку. Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера – єдина методика, яка дає змогу диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Ханіна (1976) [1]. У дослідженні брали участь 70 жінок середнього віку з однаково домінуючими показниками 41 і 50 років. Цю інформацію наведено на рис. 1.

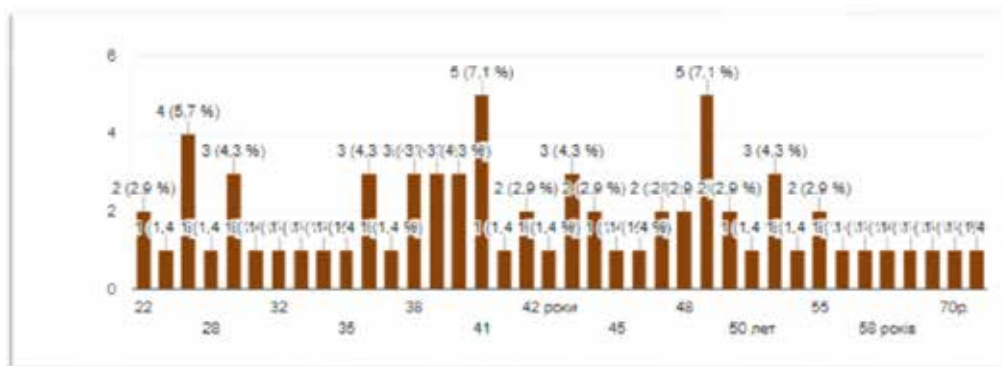


Рис. 1. Вік жінок

Усі досліджувані жінки – українки, які проживають в Україні та Європі. Домінуючий показник місця проживання в Європі – Чеська Республіка. Цю інформацію наведено на рис. 2.

Розподіл респонденток за сімейним станом: заміжня, незаміжня, розлучена, вдова. Домінуючий показник – заміжня. Цю інформацію наведено на рис. 3.

Результати дослідження жінок середнього віку за методикою «Шкала оцінки реактивної тривожності» Ч. Спілбергера наведені в табл. 1.

У рамках цього тесту були створені дві підшкали. Перша підшкала, відома як шкала стану тривоги або ситуативної тривожності, використовується для оцінки поточного рівня тривоги шляхом вимірювання суб'єктивних почуттів страху, напруження, нервозності, неспокою та активації вегетативної нервової системи. Результати дослідження цієї підшкали показали, що 40,9% респондентів мають високий рівень ситуативної тривожності,

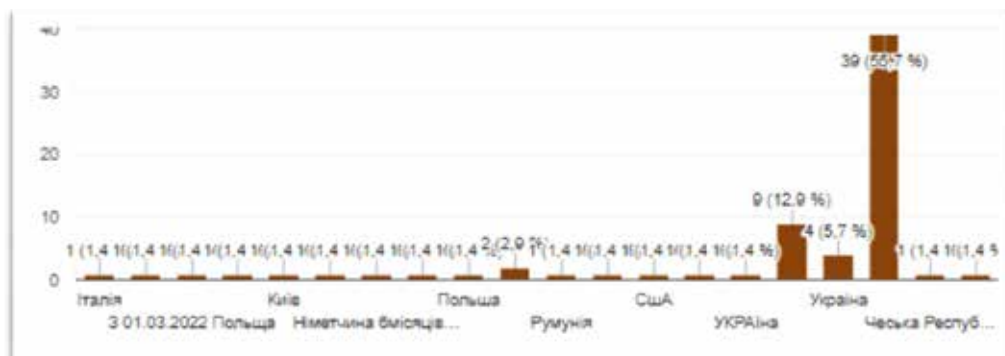


Рис. 2. Країна проживання

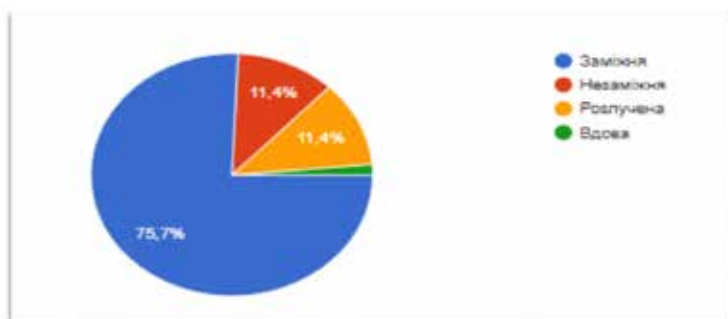


Рис. 3. Сімейний стан

Таблиця 1

Результати дослідження рівнів прояву видів тривожності жінок n = 70

Види тривожності	Рівні прояву видів тривожності		
	Низький	Середній	Високий
Ситуативна (реактивна)	15,55%	41,7%	40,9%
Особистісна	21,75%	35,29%	45,86%

41,7% опитаних мають середній рівень тривожності, а серед жінок середнього віку 15,55% мають низький рівень ситуативної тривожності. Важливо зауважити, що ситуативна або реактивна тривожність характеризується суб'єктивно переживаними емоціями, такими як напруження, занепокоєння, заклопотаність і нервозність. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може відрізнятися за інтенсивністю та змінами з часом [2].

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття / стан спокою, впевненості та безпеки. За результатами дослідження цієї шкали маємо наступні показники: 45,86% респондентів мають високий рівень особистої тривожності, 35,29% опитаних мають середній рівень і у 21,75% жінок середнього віку було виявлено низький рівень особистої тривожності. Важливо відмітити, що зазвичай під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій.

Особистісна тривожність, вимірювана шкалою, відображає стабільні аспекти особистості та її нахил до постійного занепокоєння. Ця шкала також оцінює відчуття спокою, впевненості та безпеки. Результати дослідження цієї шкали показують, що 45,86% респондентів мають високий рівень особистої тривожності, 35,29% – середній рівень, а 21,75% жінок середнього віку мають низький рівень особистої тривожності. Варто зауважити, що особистісна тривожність, як правило, є стійкою індивідуальною характеристикою, яка відображає нахил суб'єкта до тривоги і його схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові, реагуючи на них відповідним чином. Особистісна тривожність є вродженою межею, яка визначає нахил до сприйняття загрози в різних ситуаціях. Кожна з цих ситуацій є джерелом стресу для людини з високою особистісною тривожністю і викликає значну тривогу. Якщо результати тесту визначення рівня тривожності свідчать про високий рівень особистісної тривожності у респондента, це може означати, що він досліджує тривожність у різних типових ситуаціях. Висока особистісна тривожність часто пов'язана з емоційними вибухами, невротичними реакціями та психосоматичними захворюваннями. Людям з високим рівнем тривожності рекомендується розвивати впевненість та досягнення. Важливо змінити фокус уваги зовнішніх вимог, категоричності та великої значущості завдань на осмислення діяльності та докладне планування поетапно. Натомість людям з низьким рівнем тривожності бажано збудити активність, підкреслити мотиваційну складову діяльності, збудити інтерес та почуття відповідальності у вирішенні завдань [2].

Отже, після проведення аналізу результатів дослідження ситуативної та особистісної тривожності, можна зробити висновок, що в опитуванні жінок середнього віку спостерігається значна перевага середнього та високого рівнів тривожності як у реактивному, так і у особистому аспектах. Це свідчить про те, що загалом серед жінок середнього віку виявляється підвищена тривожність. Важливим фактором, який може ще більше підвищити реактивну тривожність, є сам момент проведення опитування.

**Висновки.** Результати проведеного емпіричного дослідження виявили певні закономірності щодо прояву тривожності у жінок середнього віку, які проживають в Україні та за її межами. Загалом спостерігається тенденція до середнього рівня тривожності серед цієї групи респонденток.

Результати діагностики за допомогою «Шкали оцінки тривожності» Ч. Д. Спілбергера свідчать про майже однакові показники середнього і високого рівнів ситуативної тривожності, з незначною перевагою середнього рівня. Зокрема, 40,9% респонденток мають високий рівень ситуативної тривожності, 41,7% – середній рівень. Також було виявлено,

що значна більшість респонденток (45,86%) мають високий рівень особистої тривожності. Ці дані свідчать про загальну підвищену тривожність серед жінок середнього віку. Важливим фактором, який може сприяти подальшому зростанню реактивної тривожності, є сам момент проведення опитування.

Для більшості проблем психічного здоров'я, пов'язаних із тривожними розладами, рекомендується використання методу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), який науково обґрунтований і вважається ефективним. Когнітивно-поведінкова терапія може значно знизити рівень тривожних переживань, повернути радість до життя та віру у власні сили.

Отже, отримані результати вказують на необхідність організації заходів, спрямованих на відновлення ментального здоров'я жінок у віці від 35 до 55 років, оскільки це є невід'ємною частиною щасливого життя самої жінки та її найближчого оточення. Після проведення дослідження рівня тривожності у жінок середнього віку, були надані такі рекомендації: дбати про режим сну і забезпечити достатню кількість відпочинку; уникати стресових ситуацій і навчитись адекватно реагувати на них; розвивати стратегії релаксації та методи зняття стресу; збалансувати своє харчування, додати фізичну активність до свого розкладу; забезпечити своєму організму достатньо вітамінів; організувати здорову атмосферу в сім'ї. Також рекомендується застосовувати психоедукацію – пояснення та передачу людям необхідної інформації щодо психічного здоров'я, психологічних проблем та їх наслідків для особистості. Також важливими є такі заходи як тренінги з розвитку емоційного інтелекту та використання вправ когнітивно-поведінкової терапії для подолання високого рівня тривожності жінок середнього віку.

### Список використаної літератури

1. Галія І. М. Психодіагностика : навчальний посібник, 2-ге видання, стереотипне. – Київ : Академвидав. 28–31 с.
2. Зв'язок тривожності та емпатії URL:[https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55514/1/%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%BE\\_%D0%92.%D0%9E\\_2022.pdf](https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/55514/1/%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%BE_%D0%92.%D0%9E_2022.pdf) (дата звернення: (20.05.2023)).

## EMPIRICAL STUDY OF ANXIETY IN MIDDLE-AGED WOMEN

**Alina Parasiei-Hocher**

*Ukrainian Institute of Arts and Sciences  
14, Instytutska st., Bucha, Ukraine, 08292  
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

**Yevheniia Ivanova**

*Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy  
34, boulevard Lesi Ukrainky Kyiv, Ukraine, 01133  
e-mail: burdiug.eo@gmail.com*

**Nataliia Naumenko**

*Nizhyn Mykola Gogol State University,  
2, Hrafska st. Nizhin, Ukraine, 16600  
e-mail: natalipozitiv75@gmail.com*

The article presents empirical investigations of indicators of the anxiety level of middle-aged women. The psychological analysis of this issue shows the need for the integration of scientific knowledge to solve the problem of anxiety among middle-aged women, since it is this category of the population that

experiences a weakening of psychophysiological functions. This change does not lead to significant shifts in functions in the cognitive sphere, to a decrease in the ability to work and engage in creativity. During middle age, cognitive skills do not lose their value, helping a woman to store, organize and process information. Despite the fact that cognitive activity slows down over the years, and the speed and accuracy of data processing decreases (this is caused by biological changes in the body), middle-aged women are actively expanding their knowledge, and their information processing skills have a high level of quality. The purpose of the study is to empirically study the psychological features of anxiety in middle-aged women. The empirical basis of the study was 70 middle-aged women. Groups were divided by age. The method "Assessment of reactive anxiety" (Ch. Spielberg) was chosen for the psychodiagnostic toolkit for determining the level of anxiety, which is aimed at self-assessment of the level of anxiety at the current moment (this state of anxiety is called reactive) and the level of anxiety as a stable personal trait (this state of anxiety is called personal).

Empirically, almost the same indicators of medium and high levels of situational anxiety were found, with a slight advantage of the medium level. In particular, 40.9% of respondents have a high level of situational anxiety, 41.7% have an average level. It is noted that a significant majority of female respondents (45.86%) have a high level of personal anxiety. It was determined that these data indicate general increased anxiety among middle-aged women. It was established that the obtained results indicate the need to organize measures aimed at restoring the mental health of women aged 35 to 55, as it is an integral part of the happy life of the woman herself and her immediate environment.

It is recommended to use the method of cognitive-behavioral therapy (CBT), which is scientifically based and considered effective. Cognitive-behavioral therapy can significantly reduce the level of anxiety, return joy to life and faith in one's own strength.

*Key words:* anxiety, middle age, therapy, reactive anxiety, situational anxiety, middle-aged woman