

УДК 159.9:005

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.18.9>

## ТРИВОЖНІ СТАНИ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

**Аліна Парасей-Гочер**

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

**Бовсуновська Надія**

*Міжрегіональна академія управління персоналом  
вул. Фрометівська, 2, м. Київ, Україна, 03039  
e-mail: orion-ap@ukr.net*

Стаття присвячена висвітленню явища тривожних станів у жінок середнього віку. У статті здійснено аналіз наукових джерел та концептуальних підходів до вивчення тривожності. Проведено розмежування понять «тривога» та «тривожність». З'ясовано, що тривожність є поєднанням домінуючої емоції страху з однією або кількома іншими фундаментальними емоціями, а також – конструйованою людиною категорією. Хороше психічне здоров'я є важливою складовою здоров'я, людського духу і його загальних вимірів. Психічні розлади виникають із соціальної, економічної та психологічної точок зору. Міжособистісні фактори ризику багатьох поширених психічних розладів є вузька соціальна нерівність.

Тривожність – це стан, який рано чи пізно вражає кожного. У житті причиною може бути що завгодно: життєві проблеми, сім'я, погані ситуації, погані справи на роботі чи в коледжі, проблеми з близькими, політична чи економічна нестабільність в країні, війна. Сучасне життя характеризується швидкими змінами соціальних і фізичних умов, підвищенням упорядкованості та цінності життя, усуненням традиційних стереотипів свідомості, соціальними та екологічними потрясіннями. Кожен відчуває тривогу, страх, слабкість, тугу і відчай. Крім того, жінки, які мають роботу пов'язану з великою емоційною силою характеризується великим динамізмом, необхідністю прийняття зрілого рішення та його реалізації, а також більшою відповідальністю в нових і невизначених ситуаціях. У роботі зазначено, що жінки «слабкого» типу характеризуються високим рівнем тривожності, підвищеною чутливістю до впливу навколишнього середовища, незахищеністю і значною залежністю в сфері мотивації. Жінки відчувають непевненість і страх у небезпечних умовах, які загрожують їх здоров'ю, і намагаються адаптуватися до цієї ситуації

Більшість жінок українського населення після початку повномасштабної війни опинилася в тяжких життєвих умовах. Відбуваються когнітивні зміни мотиваційних цінностей, почуттів. Під час надзвичайних ситуацій військового характеру психоемоційне поле виникає під безпосереднім впливом групи травмуючих факторів. Жінки середнього віку є однією з груп ризику, оскільки вони більш схильні до тривожних станів.

*Ключові слова:* середній вік, жінка, здоров'я, депресія, психічна стійкість, тривожність, страх.

**Постановка проблеми.** Добре психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я та благополуччя. Психічне здоров'я людини та загальні психічні розлади впливають на соціальне, економічне та психологічне середовище людини. Фактори ризику поширених психічних розладів тісно пов'язані із соціальною нерівністю, і чим більша нерівність, тим більший ризик нерівності. Психологи рідко розглядають чисту тривожність як відносно

стабільну структуру особистості. Але багато авторів підкреслюють, що це питання є актуальним і в наш час.

Складні соціально-економічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві вимагають від пересічної людини стійкості до стресових ситуацій, швидкої й конструктивної адаптації до змінних умов існування, конкурентоспроможності, оскільки без цього неможливий прогресивний розвиток особистості. Але, на жаль, сьогодні, саме в ці періоди нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві, відбувається інтенсивна примітивізація свідомості, відзначається зростання цинізму, брутальності, жорстокості, агресивності. А за цими зовнішніми проявами криються внутрішні, глибинні переживання – побоювання, тривога, страх і як наслідок тривожність, як набута властивість особистості. Саме тривожність усе частіше зустрічається у вигляді стійкого новоутворення, що може бути одним з провідних чинників, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини.

Рівень особистісної тривожності є одним із найважливіших показників, що визначають ефективність особистісних страждань, внутрішніх конфліктів, суперечливих думок і почуттів, механізмів психологічного захисту. Тривожність є достатньо складним і багатшаровим утворенням у структурі особистості. Тривога – це розлад особистості, який впливає на все життя людини в суспільстві. Це неприємний дискомфорт або емоційний дискомфорт, який супроводжує передчуття небезпеки. Навіть якщо середовище добре і безпечно, людина усвідомлює, що смерть близько. Сучасна ситуація в нашій країні характеризується складністю та непередбачуваністю, що викликає численну тривожність.

**Аналіз наукових джерел.** Загалом проблема тривоги та тривожності вже не одне століття лишається актуальною для науки. Її дослідженням займалися: Г.Д. Габдрєєва, Ю.М. Забродін, О.І. Захаров, Н.В. Імедадзе, Л.М. Костіна, Н.Д. Левітов, Г.М. Прихожан, Ю.Л. Ханін, К.Е. Ізард, Р. Мей, І. Рантбут, Ч.Д. Спілбергер, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні.

**Мета дослідження:** дослідити тривожні стани у жінок середнього віку.

**Виклад основного матеріалу.** Середній вік виступає певним проміжним етапом між юністю та старістю. В цей віковий період є багатогранним та дуже цікавим. Для визначення віку людини використовують такі терміни: «біологічний вік», «соціальний вік», «психологічний вік». Психологічний вік показує ступінь адаптації людини до потреб навколишнього середовища, розвиток її інтелекту, здатності до навчання, моторики, а також такі фактори, як суб'єктивна ідентичність, життєвий проєкт, досвід, мотивація, значення. Соціальний вік визначається відповідністю становища людини тим нормам, які існують у певному суспільстві. Під біологічним віком зазвичай розуміється відповідність організму і його функціональних систем певному етапу життя людини. Її терміни чітко не визначені, як і суттєві відмінності в тривалості життя та стані здоров'я людей. По-перше, вона враховується шляхом аналізу аспектів розвитку когнітивної сфери, зіставлення її характеристик з динамікою психофізіологічних функцій, що визначають форми активності пізнавальних процесів.

Завдяки цьому віку відбувається не участь у продуктивному житті суспільства (у найширшому розумінні цього поняття), а найбільше перетворення людської природи та процесів дій. Інші явища живуть через тропізм і консенсус на соціальному та екзистенційному рівнях.

Особливе значення цього віку полягає в тому, що людина, яка бере участь у різноманітних соціальних відносинах, стає справжнім суб'єктом, який свідомо вступає в унікальні відносини зі світом. Близько 40 років людина набуває повного достатку існування, яке складається з різноманітних прав і обов'язків у різних аспектах життя і діяльності: у суспільстві, на роботі, у сім'ї; а також найважливіше завдання в світі і для себе в світі.

Більшість дорослих людей мають життєву стабільність, впевненість у собі. Але в цьому безпечному та досконалому дорослому світі можуть виникати сумніви щодо оцінки всього життя, щодо розуміння стабілізації, щодо повноти життя, щодо переживання відсутності очікування новизни, щодо спонтанності життя, щодо можливостей. дещо мінливе життя.

Загалом можна сказати, що людина досягає найвищого фізичного розвитку в молодому віці і її досвід збагачується включенням у різні соціальні ситуації. Вирішіть серйозні проблеми та обов'язки у своїй професійній кар'єрі, виростіть дитину, реалізуйте особистість, розв'яжіть протиріччя між близькістю та самотністю у стосунках з людьми.

Розвиток розуму визначається функціями фізіологічної механічної системи. На кожному етапі онтогенезу створюються умови для сприяння отриманню нового досвіду та розвитку нових розумових здібностей. Унікальні структури та функції мозку досягають повної зрілості в молодому віці, формуючи унікальну «архітектуру».

Ранні зміни психофізіологічних функцій людей середнього віку різних вікових груп складні і суперечливі. Насправді нервово-психічний розвиток пов'язаний не тільки з розвитком другої головної системи, а й із загальним розвитком аналітичної та синтетичної діяльності мозку. Рівень одних функцій і процесів підвищується в процесі їх розвитку (поле зору, диференціальне розпізнавання, просторові уявлення, пізнання, увага), інші знижуються (гострота зору, коротка зорова пам'ять) або рівноваги (спостережливість, загальний інтелектуальний розвиток)

Розвиток психофізіологічних функцій відбувається як процес якісної зміни міжфункціональних і внутрішньофункціональних структур. Ці зміни пов'язані з психофізіологічними, руховими функціями і функціями пам'яті.

Знижена психічна стійкість до стресу: стрес часто викликає фізичні захворювання та викликає менопаузу. Розуміння процесу вікових змін є складним і вимагає значної психологічної адаптації. Людей напружують стереотипи середнього віку: очікування молодості, застій зрілості, страх за здоров'я. Взагалі песимізм може бути викликаний захворюваннями, які серйозно вражають людину.

Соціальні стресори, складні економічні, науково-технічні зміни, падіння рівня життя мають значний вплив на здоров'я жінки. Загалом когнітивні та афективні концепції збережені та розвинені в інтелектуально активних людей цього віку.

Загальна продуктивність пам'яті досягає піку в зрілому віці, після чого слідує саморефлексія, необхідна для виконання певних вправ. Різні типи особистості по-різному проявляються в середньому віці. За функціями інтелект поділяється на рідкий інтелект і кристалічний інтелект. Сучасний інтелект намагається засвоїти нову інформацію.

Середній вік – це дуже багата на події та відповідні внутрішні зміни доба. На думку Е. Еріксона, основним напрямом розвитку людини середнього віку є перехід до продуктивності. При занепаді фізичних сил і ослабленні здоров'я людина більшу частину своїх сил спрямовує на розумову діяльність, а не на фізичну, тобто на цінність мудрості, коли ми розуміємо важливість фізичної сили. У спілкуванні з оточуючими відбуваються фізичні та моральні зміни, змінюється орієнтація особистості від сексуально-конкурентної до соціальної. Емоційна стійкість є ключем до кризового менеджменту, особливо у складних життєвих ситуаціях. Розумова гнучкість прагне розв'язати консервативні погляди і змінити застарілі правила життя[8].

Життєва мудрість базується на величезних знаннях, умінні точно оцінювати події та інформацію, умінні долати невизначеність. Мудрість проявляється і у ставленні до себе – гармонізації Я-образу, поглибленні самосвідомості та самооцінки. Дорослого середнього віку, що бореться, часто порівнюють із кимось менш заможним.

За З. Фрейдом, щастя людини в середньому віці визначається її здатністю любити і діяти. Психосоціальний розвиток дорослих можна оцінити в трьох вимірах: «я» як особистість, «я» як член сім'ї та «я» як працівник. На думку Е. Еріксона, важливим завданням у середньому віці (30-40 років) є формування ідентичності в близьких стосунках з оточуючими і в професійній діяльності[4].

Формування особистості – це нескінченний процес. Зміни у внутрішньому та зовнішньому світі людей похилого віку призводять до перебудови їх особистісної, професійної та сімейної ідентичності. Для мене, Еріксон вважав, що формування особистості пов'язане з формуванням близьких стосунків з друзями, а потім з подружжям. Інтимна близькість є важливим фактором у побудові романтичних стосунків. Інтимна близькість – велике досягнення в дорослому віці. Люди, які не можуть налагодити інтимні стосунки в молодому віці, можуть відчувати почуття самотності та труднощі в соціальній адаптації.

У середньому віці людина відкрита до спілкування, заводить нові знайомства, друзів, закохується, створює сім'ю. Р. Штернберг вважає, що любов складається з трьох елементів: Інтимність, тобто інтимність, відображається в любовних стосунках. Збудження або стан збудження, пов'язане з фізичним потягом і сексуальною поведінкою. Третій елемент – любити людину і підтримувати з нею тривалі стосунки. Створення сім'ї у дорослому віці – важливий крок для підлітків, які стають подружжям (і згодом батьками), що надає нового значення відповідальності та спілкуванню. Людям потрібна мудрість, щоб правильно реагувати в стресових ситуаціях. Через насиченість і напруженість цього періоду життя схильність до стресів характерна для людей середнього віку[8].

Оскільки хронічний стрес погіршує емоційний стан людини та послаблює її імунітет, боротися зі стресом так само важливо, як і керувати стресором. Важливим завданням у цьому віці є баланс самооцінки, яка є центральним елементом Я-образу особистості. У середньому віці потреба в впевненості в собі максимальна і перестає зростати через наступні причини:

- створити реалістичну оцінку власної важливості та цінностей, бути незалежним від зовнішнього оцінювання,
- створити суспільне визнання, позитивну репутацію, високий сімейний і професійний статус і впевненість у собі.

На думку основоположника гуманістичної психології А. Маслоу, досягнення самоповаги в особистості породжує ще одну ієрархічну потребу – самоактуалізацію[9].

Всі аспекти особистості розвиваються приблизно з однаковою швидкістю. Це означає постійні фізичні, психічні та особистісні зміни. Це означає виконання зобов'язань, отримання прав, відповідальність за свої дії та слова, опанування всіх соціальних і професійних відносин. Головний психологічний аспект середнього віку – це сприйняття людиною себе дорослого, ставлення до себе і свого віку.

Тривога – це стан, який рано чи пізно вражає майже кожного в житті. Причиною може бути що завгодно: проблеми в житті, сімейні проблеми, проблеми на роботі чи навчанні, розбіжності з близькими людьми, нестабільна політична чи економічна ситуація в країні. Відносини між колегами також можуть викликати тривогу: несправедливі соціальні ролі та ситуації, порушення початкових очікувань та багато інших аспектів. Люди, які працюють у великих групах стрес, депресія і тривога.

Тривога – це схильність до емоційних розладів. Воно виникає при наявності невідзначеного ризику очікуваної події і виражається в оцінці його шкідливих наслідків. Перш за все, слід зазначити, що існує дві схожі емоції, які часто плутають – це тривога і страх, але вони різні. Страх – це те, що ми відчуваємо у відповідь на події, тоді як тривога стосується минулих або майбутніх подій, які ми зараз переживаємо.

Страх, гнів, тривога тощо, які ми відчуваємо це негативні емоції, щось погане. Але насправді це нормальні емоції, важливі й корисні жінок. Коли жінка повністю поглинена цими турботами, коли вона справді в безпеці й нічого не загрожує, їй важко перейти від думок про минуле чи майбутнє до сьогодення. Так виникає тривога. Когнітивна та гуманістична психотерапія оперують різними концептуальними рамками та однаково підходять до питання про природу тривоги – тривога викликається новим досвідом і загрозами, несумісними з мисленням людини. Ці уявлення різні: в когнітивній психології – про весь світ, в гуманітарних науках – про себе[9].

Оскільки жіночий стереотип включає в себе такі якості, як прихильність, чутливість, примхливість, мрійливість і невпевненість, можна припустити, що це жінки з домінуючими жіночими рисами. Вони більше зосереджені на сім'ї та дітях, ніж на розвитку кар'єри. Часто жінки слабкі та емоційні, їм важко впоратися з критикою на свою адресу. Їхня поведінка узгоджується з нормативними уявленнями та поглядами суспільства на роль жінки, але не відповідає його внутрішнім настановам, що викликає занепокоєння.

Тривожність – це не здатність використовувати передбачувані структури. Тривога виникає, коли ви відчуваєте, що вам не вистачає структур для пояснення подій. Це створює відчуття непередбачуваності, безпорадності та незахищеності.

Особистісна тривожність – це бажання людини пережити страх і тривогу від різних суб'єктивно значущих (середовища) явищ. Особистісна тривожність є базовою особистістю, яка формується і регулюється в ранньому дитинстві. Вона проявляється в типовій ситуації або в усвідомлюваній ситуації, що становить загрозу особистості людини – стані підвищеної тривожності.

Особистісний страх часто не існує як самостійна риса, він негативно впливає на формування і розвиток інших якостей і якостей людини, таких як: уникнення невдачі, бажання уникнути відповідальності, тривожність конкурувати з іншими людьми. Причина уникати невдач – бажання робити все по-своєму, не бути в чомусь хорошим, але не гіршим за інших. Людина з такою мотивацією не докладає максимум зусиль до завдання, а натомість приймає мінімальні рішення, щоб уникнути покарання, хоча зазвичай вона здатна на більше. Тому з особистісною тривожністю людини часто пов'язаний ряд інших негативних рис, а мала група, яка викликає у людини тривогу, заважає розвитку цієї особистості.

Ситуаційна тривожність є показником інтенсивності переживань, пов'язаних із звичайними подіями. У різних людей вона може проявлятися в дуже різних ситуаціях, і в одних вона добре помітна, в інших зовсім не помітна.

З часом тривожність починає домінувати в житті жінок, поки вони не можуть справлятися з ним самостійно. Людина починає хвилюватися і починає боротися з цим, як би позбутися цього почуття.

Але знову ж таки тривожність – це емоційна риса, властива всім людям, незалежно від професії, економічного становища, статі чи віку. Тому зі страхом потрібно не боротися, а «знайти спільну мову», щоб він не заважав активному життю. Деякі вчені припускають, що соматичні симптоми психогенної депресії на невротичному рівні часто зумовлені емоційними порушеннями – тривогою і депресією, які розвиваються в складній взаємодії біологічних, соціальних і психологічних факторів, а тому викликають цілісну реакцію організму, на всіх рівнях.

Тривожність, небезпека і перешкоди в задоволенні потреб викликають в організмі активацію симпатичної нервової системи шляхом підвищення тону м'язулатури. О. Карімова підкреслює, що основним об'єктом тривоги жінки є її занепокоєння за себе, свій стан здоров'я, родину, дітей. Тривожна жінка характеризується відчуттям постійної напруги, приниження, сильного страху, усвідомленням власної соціальної неадекватності, підвищеним інтересом до самокритики, бажанням вступати в соціальні

стосунки без гарантії згоди, униканням інтенсивних стосунків і соціальних чи професійних стосунків [3].

Причини високої тривожності можна шукати не тільки в природних (генетичних) факторах психічного розвитку жінки, але насамперед у соціальних факторах. Тривога є результатом фрустрації через необхідність підтримувати стабільні та позитивні стосунки з самим собою, що часто пов'язано з погіршенням стосунків із значущими людьми.

Реакція на стрес є нормальним і здебільшого несвідомим процесом. Тривога стає проблемою лише тоді, коли немає реальної загрози, яка загострює нормальну реакцію.

Відкрита війна є великим випробуванням для українського народу. Під час великих військових операцій усі члени суспільства відчувають страх і насильство, незалежно від того, чи вони є свідками подій з перших вуст, чи дізнаються про звірства, скоєні окупаційною армією, через ЗМІ. Природно, що найбільше страждають жінки, тому, що у них рівень тривоги і стресу часто «занадто високий». Коли він віддаляється від гарячих точок, частина ваги спадає. Жінки стикаються з багатьма труднощами, оскільки їм доводиться залишати звичне життя та адаптуватися до нового місця, долати мовні та культурні бар'єри, відчувати провину перед тими, хто залишився в країні та пережив воєнне вторгнення. Відомі події є провісниками виникнення широкого спектру тривожних актів, які суттєво ускладнюють і без того непросте життя жінок.

**Висновки.** Характеристики емоційних сфер жінок, особливо їхній досвід тривоги та депресії, тому більш складні та пов'язані насамперед із соціальними ролями, пов'язаними з локальними моделями поведінки (фемінні, маскулінні, андрогінні). Вони мають власні логічні сутності та вирази та утворюють множинну модель. Під тривожністю розуміється індивідуальна психічна властивість, що проявляється схильністю людини пережити стан тривоги в очікуванні негативного розвитку подій. Також як гіпотетична «проміжна змінна», як тимчасовий психологічний стан, що виникає внаслідок стресу, як пригнічення соціальних потреб, як задана властивість особистості шляхом визначення внутрішніх і зовнішніх характеристик і мотиваційних конфліктів.

Тривога часто пов'язана з безробіттям або втратою близької людини, стихійними лихами, війною. Пов'язана з негативними життєвими змінами, які викликають тривогу, оскільки змушують адаптуватися до нової реальності. Зазвичай за короткий проміжок часу відбувається багато змін, що може призвести до втрати контролю над важливими подіями. Таке сприйняття сприяє низькій самооцінці та розвитку тривоги чи депресії. У деяких випадках фізичний стан може покращитися або погіршитися через екстремальні моменти в здатності людини адаптуватися до змін. Події, які відбуваються в країні не можуть бути непоміченими, тому й відбувається підвищення тривожності у жінок середнього віку. Відповідальність за власне життя у період військових дій не може лишитися непоміченим. Таким чином, тривога присутня майже постійно і несе за собою руйнівні дії по відношенню до жінки. Жінки «слабкого» типу характеризуються високим рівнем тривожності, підвищеною чутливістю до впливу навколишнього середовища, незахищеністю і значною залежністю в сфері мотивації. Жінки відчувають невпевненість і страх у небезпечних умовах, які загрожують їх здоров'ю, і намагаються адаптуватися до цієї ситуації. Коли в країні починається війна, люди переживають за своє життя та життя своїх близьких. Крім неправдивої інформації в ЗМІ, небезпечна інформація негативно впливає на психологію жінки.

### Список використаної літератури:

1. Білова М.Е. Вплив стереотипованих стетаворольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. Вісник ОНУ ім. І. Мечникова. Психологія. Том 21. Випуск 2 (40). 2016. С. 7-13. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/346939>

2. Березіна О.О. Вплив тривалої соціальної ізоляції на формуванні страхів та фобій. Актуальні проблеми психології. Том 9, випуск 13. 2020. С. 19-25. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/4.pdf>
3. Іванова Т., Зозуля І. Гендерні особливості прояву тривоги та депресії. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С. 68-76. [http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/10\\_2021/12.pdf](http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/12.pdf)
4. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю. Автореферат на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 2018. <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Kots-YE.M.-Avtoreferat.pdf>
5. Мелоян А.Е., Бурлай О.С. копінг-поведінка жінок різних вікових категорій в стресових ситуаціях. [https://zabgu.ru/files/html\\_document/pdf\\_files/fixed/Koping\\_povedenie\\_zhenshin/Meloyan\\_A.\\_E.\\_Koping-povedenie\\_zhenshin\\_raznykh\\_vozrastnykh\\_kategorij...\\_pdf](https://zabgu.ru/files/html_document/pdf_files/fixed/Koping_povedenie_zhenshin/Meloyan_A._E._Koping-povedenie_zhenshin_raznykh_vozrastnykh_kategorij..._pdf)
6. Солохіна Л.О. Особливості самоактуалізації жінок середнього віку з різним рівнем тривоги. Бочаровські читання. Харків, 2018. С. 254-258. [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/13\\_04\\_2018/pdf/63.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/13_04_2018/pdf/63.pdf)
7. Сидоренко Ж.В., Слободянюк О.С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії (на прикладі студентської молоді). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія психологія. Випуск 4, 2021. С. 60-64 <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42646/1/54-.pdf>
8. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/890/Savchin.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/890/Savchin.pdf)
9. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
10. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. Том 7, Екологічна психологія. Випуск 38, 2015. С. 479-491 <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i38/43.pdf>

## ANXIETY IN MIDDLE-AGED WOMEN

**Alina Parasiei-Hocher**

*Ukrainian Institute of Arts and Science,  
14, Instytutaska str., Bucha, Ukraine, 08292  
e-mail: paraseyalina@gmail.com*

**Nadiia Bovsunovska**

*Interregional Academy of Personnel Management  
2, Frometivska str., Kyiv, Ukraine, 03039  
e-mail: orion-ap@ukr.net*

The article is devoted to highlighting the phenomenon of anxiety in middle-aged women. The article analyzes scientific sources and conceptual approaches to the study of anxiety. The concepts of "anxiety" and "anxiety" are distinguished. It has been found that anxiety is a combination of the dominant emotion of fear with one or more other fundamental emotions, as well as a human-constructed category. Good mental health is an important component of health, the human spirit and its general dimensions. Mental disorders arise from social, economic and psychological points of view. Interpersonal risk factors for many common mental disorders are narrow social inequalities.

Anxiety is a condition that affects everyone sooner or later. In life, the reason can be anything: life problems, family, bad situations, bad things at work or in college, problems with loved ones, political or economic instability in the country, war. Modern life is characterized by rapid changes in social and physical conditions, an increase in the orderliness and value of life, the elimination of traditional stereotypes of consciousness, and social and environmental upheavals. Everyone feels anxiety, fear, weakness, longing and despair. In addition, women who have work associated with great emotional strength are characterized by great dynamism, the need to make a mature decision and its implementation, as well as greater responsibility in new and uncertain situations. The work states that women of the "weak" type are characterized by a high level of anxiety, increased sensitivity to the influence of the environment, insecurity and significant dependence in the field of motivation. Women feel insecurity and fear in dangerous conditions that threaten their health, and try to adapt to this situation.

Most of the women of the Ukrainian population found themselves in difficult living conditions after the start of the full-scale war. Cognitive changes in motivational values and feelings occur. During emergencies of a military nature, the psycho-emotional field arises under the direct influence of a group of traumatic factors. Middle-aged women are one of the risk groups, as they are more prone to anxiety.

*Key words:* middle age, woman, health, depression, mental stability, anxiety, fear.