

УДК 159.942.5-055.2:355.01

Євгенова Наталя Олегівна
магістрантка кафедри психології
Кучеренко Єгор Валерійович
кандидат психологічних наук, доцент
ПВНЗ «Київський медичний університет»
м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Тривожність є однією з найпоширеніших емоційних реакцій людини на стресові ситуації та невизначеність. У сучасному світі особливо гостро проблема тривожності постає в умовах воєнного стану, коли нестабільність, небезпека та втрата звичного способу життя стають, на жаль, щоденною реальністю. Жінки, як правило, виявляються більш вразливими до впливу стресових факторів у таких обставинах через їхню психологічну схильність до емоційного переживання, відповідальності за дітей та сім'ю, а також соціальні ролі, що традиційно передбачають турботу та підтримку. Актуальність дослідження тривожності у жінок в умовах воєнного стану зумовлена необхідністю збереження їхнього психічного здоров'я, адаптації до нових соціальних обставин та забезпечення емоційної стабільності. Розробка та впровадження ефективних психологічних інтервенцій сприятимуть зниженню рівня тривожності, підвищенню стійкості до стресу та покращенню якості життя жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах.

Дослідженням тривожності займалися такі науковці як Р. Білоус, І. Блохіна, С. Бурчинський, О. Волошок, О. Галієва, Г. Гулько, І. Кравченко, К. Мельник та інші, на які ми спирались на підготовчому етапі нашого дослідження.

У психологічній літературі поняття «тривожність» позначає стан, який супроводжується стійким відчуттям неспокою, страху, напруженості, занепокоєння та невпевненості. Виникнення цього стану може бути пов'язане з різноманітними чинниками, серед яких стресові ситуації, несприятливі життєві обставини, психологічні труднощі, фізичні хвороби або вживання психоактивних речовин [6, с. 608].

У науковій літературі тривожність розглядається як нормальна реакція на стрес та небезпеку, але якщо вона стає частковою або повною і заважає здійснювати повсякденні дії, викликаючи значний дискомфорт, то це може свідчити про наявність тривожного розладу.

Якщо звернутись до англійської термінології, то такі поняття як тривога та тривожність позначені одним і тим самим словом, тому вивчаючи англomовну психологічну літературу для розуміння змісту поняття, яке використовується в конкретному випадку, варто звертати увагу на контекст.

Поняття «тривога» і «тривожність» використовують в психології для опису різних станів емоційного дискомфорту, хоча вони можуть мати схожі властивості [3, с. 46].

Вітчизняні науковці здебільшого пояснюють поняття тривоги як певний психічний стан людини, а тривожність у свою чергу, як властивість особистості. За дослідженнями Г. Гулько, тривожність є негативною емоційною реакцією, яка виникає в результаті сприйняття загрози або небезпеки. Вона відображається на різних рівнях: фізіологічному, емоційному та когнітивному [5, с. 48].

Ситуативна тривожність розглядається дослідниками у якості стану тривоги як певної реакції людини на різноманітні стресові фактори. Як зазначає Р. Білоус, ситуаційна тривожність є реакцією організму на конкретну ситуацію, що викликає страх або неспокій. Ця тривожність може бути корисною в низці ситуацій, оскільки сприяє активації організму та підвищенню концентрації уваги на проблеми [1, с. 26]. О. Волошок розглядала тривожність як важливий психічний стан, який може впливати на різні аспекти життя людини, тому розробляла методи її діагностики та лікування [2, с. 125].

У жінок середнього віку тривожність може мати специфічні прояви та різновиди, обумовлені біологічними, психологічними та соціальними змінами, характерними для цього періоду життя.

Жінки середнього віку (зазвичай від 35 до 55 років) проходять через період життя, який супроводжується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Цей етап часто називають періодом зрілості або «середнім віком» і він характеризується як кризовими явищами, так і можливостями для особистісного зростання та самореалізації [4, с. 29]. У цей період жінки можуть відчувати підвищену тривожність, безпричинний

страх, дратівливість та перепади настрою. Гормональні коливання, характерні для менопаузи, лише підсилюють ці емоційні стани. Виникає відчуття невизначеності, занепокоєння щодо майбутнього та сумніви у власних можливостях [4, с. 31].

Для жінок середнього віку характерні такі види тривожності: ситуативна, особистісна, соціальна та тривожність, пов'язана зі здоров'ям (соматоформна тривожність).

В умовах воєнного стану тривожність стає одним із найпоширеніших емоційних станів, що охоплює значну частину населення, а особливо гостро проявляється у жінок. Це пов'язано з особливими соціальними ролями жінок, їхньою емоційною чутливістю та відповідальністю за безпеку і добробут родини. Жінки часто виконують роль хранительки домашнього вогнища, забезпечують емоційну підтримку, піклуються про дітей, літніх батьків та інших близьких, що в умовах війни стає джерелом постійної тривоги та стресу.

За результатами здійсненого теоретичного аналізу встановлено, що тривожність особистості дорослого є важливою проблемою психологічної науки, оскільки вона впливає на емоційний стан, поведінку та загальну якість життя людини. Виявлено, що жінки середнього віку є особливо вразливою категорією щодо проявів тривожності. Умови воєнного стану значно посилюють тривожність жінок середнього віку, оскільки зростає невизначеність майбутнього, з'являється страх за життя близьких, економічна нестабільність та емоційне виснаження. Військові дії та їхні наслідки можуть спричиняти посттравматичний стресовий розлад, депресивні стани та загострення психосоматичних захворювань. Жінки часто беруть на себе роль підтримки сім'ї, що підсилює їхню відповідальність і водночас підвищує рівень стресу. Таким чином, питання тривожності у жінок середнього віку, особливо в умовах воєнного стану, потребує подальшого глибокого аналізу та розробки ефективних психологічних стратегій підтримки.

Список використаних джерел

1. Білоус Р. М. Саннікова І.С Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №2(5). С. 25-28.
2. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць*

Перспективи розвитку сучасної психології

ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2010. Випуск 10. С.120-128.

3. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 1 (49). С. 32-48
4. Гресь Л. О. Психологічні особливості прагнення до самоствердження особистості, що переживає кризу середини життя. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 11. С. 73-78.
5. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 – заг. психологія, історія психології. Київ, 2017. 249 с.
6. Мельник К. С., Тертична Н. А. Загальні та специфічні характеристики тривожності молоді під час війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2024. № 1(35). С. 604-615