



**Проф. Е.О. Помиткін¹, доц. Л.С. Москаленко¹,
І.В. Бегас²**

¹Український гуманітарний інститут,
кафедра педагогіки та психології

²Міжнародна академія управління персоналом

Аналіз проявів психічних станів у жінок середнього віку в умовах воєнного конфлікту

Сучасна війна на території України спричинила глибокі соціальні, економічні та психологічні потрясіння, що найбільш гостро позначилися на вразливих категоріях населення, зокрема на жінках середнього віку. Унікальність їхнього становища полягає в поєднанні соціальних і сімейних обов'язків із необхідністю функціонування в умовах постійного стресу, втрат, невизначеності майбутнього та загрози життю. Такий тривалий психотравмуючий досвід значною мірою впливає на структуру емоційної сфери жінок і потребує глибокого психологічного аналізу.

У дослідженнях психічного здоров'я у воєнний період особливу увагу привертають такі стани, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці психоемоційні реакції можуть виникати як природна відповідь на екстремальні умови, але водночас є факторами ризику розвитку дезадаптивних психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Для жінок середнього віку характерною є складна динаміка цих станів, оскільки їхній соціальний і віковий статус зумовлює високий рівень відповідальності та водночас — емоційну вразливість.

Попри очевидну актуальність проблеми, дослідження психоемоційного стану жінок у реаліях війни в Україні ще не набули достатньої глибини та системності. Відсутність цілісної емпіричної картини ускладнює розробку ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку жіночого населення у стані тривалого стресу. Вивчення рівня вираженості окремих психоемоційних станів дає змогу виявити як маркери адаптивності, так і симптоми психологічної вразливості, що в подальшому може лягти в основу комплексних програм психічної реабілітації.

Таким чином, актуальність запропонованого дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння внутрішніх психоемоційних процесів, які переживають жінки середнього віку під впливом воєнної реальності. Аналіз проявів базових психічних станів у цій категорії населення є важливою передумовою для вчасної психопрофілактики, діагностики та надання кваліфікованої психологічної допомоги.

Метою даного дослідження є емпіричне дослідження особливостей прояву психічних станів у жінок середнього віку в умовах воєнного конфлікту, зокрема аналіз рівнів тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності як ключових психоемоційних чинників, що супроводжують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Застосування методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка дозволяє не лише кількісно виміряти інтенсивність вказаних станів, але й виявити характер емоційних реакцій на травматичні події та рівень психічної напруги, що впливає на адаптаційні можливості жінок у ситуації тривалого стресу. Отримані результати мають на меті актуалізувати потребу у створенні цільових програм психоемоційної підтримки для даної категорії населення.

Виклад основного матеріалу. З огляду на актуальність вивчення психоемоційного стану жінок середнього віку в умовах воєнного конфлікту, дане дослідження було спрямоване на емпіричне виявлення рівнів базових психічних станів, які можуть виступати як індикатори посттравматичних змін. Особлива увага приділялася аналізу таких емоційних показників, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, оскільки саме вони найчастіше фіксуються у клінічній та субклінічній картині посттравматичного стресового розладу. Методологічною основою дослідження слугувала стандартизована

діагностична процедура, що дозволяє кількісно охарактеризувати вираженість вищезазначених станів, а також простежити їхню взаємозалежність із психотравмуючими чинниками. Нижче подано детальний опис використаного інструментарію та результати емпіричного аналізу.

У межах дослідження було використано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [1], яка є валідованим інструментом для кількісного вимірювання вираженості таких психоемоційних показників, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Зазначені стани є ключовими у структурі емоційного реагування на тривалі психотравмуючі обставини й нерідко супроводжують перебіг посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методика дозволяє визначити ступінь психічної напруги, що формується як відповідь на зовнішні загрози, зокрема, пов'язані з війною.

Опитувальник містить набір тверджень, які відображають суб'єктивне ставлення особи до стресогенних ситуацій та її психоемоційну реактивність. Результати оцінюються за окремими шкалами для кожного з чотирьох показників, що дає змогу не

лише визначити індивідуальні особливості емоційного реагування, а й провести порівняльний аналіз у межах вибірки.

У дослідженні взяли участь 50 жінок середнього віку (від 36 до 55 років), які проживають на територіях, що постраждали від воєнних дій, або були вимушено переміщеними особами. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм конфіденційності та інформованої згоди.

Опитування проводилося індивідуально упродовж трьох тижнів у форматі очного та онлайн-анкетування. Усі учасниці попередньо проходили коротке інтерв'ю з метою з'ясування психотравмуючих чинників, які могли вплинути на їхній поточний психічний стан.

У таблиці 1 представлено кількісні результати емпіричного дослідження психічних станів жінок середнього віку ($n=50$), що було проведено з використанням методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Оцінювалися чотири основні показники: *тривожність, фрустрація, агресія та ригідність*.

Таблиця 1

Результати дослідження прояву психічних станів у жінок

 $N=50$

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Тривожність	10	33	17	57	3	10
Фрустрація	12	40	15	50	3	10
Агресія	19	63	10	33	1	3
Ригідність	8	27	19	63	3	10

Рисунок 1 ілюструє відсотковий розподіл рівнів психоемоційних станів серед респонденток (графік додається нижче).

Аналіз емпіричних даних демонструє, що найбільша частка опитаних жінок характеризується середнім рівнем тривожності — 57 % (17 осіб). Такий показник може свідчити про наявність поміркованої емоційної напруги, що є типовим у контексті соціальної нестабільності, невизначеності майбутнього чи пережитого стресу. При цьому 33 %

(10 осіб) мають низький рівень тривожності, що може вказувати як на ефективні копінг-стратегії, так і на можливе заперечення або витіснення тривожних переживань. Натомість лише 10 % (3 особи) демонструють високий рівень тривожності, що потенційно сигналізує про значне психоемоційне напруження та ймовірність наявності симптомів тривожних розладів, включно з ризиком ПТСР.

Фрустраційна реакція у значної кількості жінок також має середній рівень вираженості — 50 %

Рівні прояву психічних станів у жінок



Рис. 1. Рівні прояву психічних станів у жінок

(15 осіб), що свідчить про помірковане емоційне реагування на ситуації перешкод або незадоволених потреб. Це може бути проявом адаптивної гнучкості або, навпаки, затриманої реакції на хронічне напруження. У 40 % (12 осіб) зафіксовано низький рівень фрустрації, що часто інтерпретується як стійкість до стресу, хоча іноді може бути ознакою емоційного пригнічення. Високий рівень фрустрації (10 %, або 3 особи) потребує окремого розгляду, оскільки він може передувати агресивним реакціям або глибшому розчаруванню в актуальних соціальних чи особистісних умовах.

Щодо агресивності, найчисленнішою є група з низьким рівнем цього показника — 63 % (19 осіб), що може свідчити як про високий рівень самоконтролю, так і про тенденцію до внутрішнього накопичення негативних емоцій. Такий показник заслуговує особливої уваги, оскільки тривале стримування агресії може мати негативні наслідки для психосоматичного здоров'я. Середній рівень агресії спостерігається у 33 % (10 осіб), що в межах норми й відповідає адаптивній емоційній регуляції. Водночас лише одна респондентка (3 %) продемонструвала високий рівень агресії, що може бути індикатором високої внутрішньої напруги або реакцією на пост-травматичні події.

У сфері ригідності, переважає середній рівень — 63 % (19 осіб). Це може свідчити про психологічну стабільність та прагнення до збереження усталених моделей поведінки, що в умовах тривалого стресу може виступати як захисний механізм. Низький рівень ригідності (27 %, або 8 осіб) часто корелює з гнучкістю мислення, готовністю до змін, однак іноді — з непослідовністю поведінки або невизначеністю внутрішніх орієнтирів. Високий рівень ригід-

ності (10 %, або 3 особи) може ускладнювати адаптацію до нових умов та викликати психологічний дистрес у ситуаціях змін.

Загальна картина вказує на домінування середнього рівня психоемоційних станів серед респонденток, що інтерпретується як наявність адаптивних механізмів реагування на тривалий стрес. Разом з тим, в окремих випадках виявлено високі рівні тривожності, фрустрації та ригідності, які можуть сигналізувати про ризик розвитку дезадаптивних станів — зокрема, психологічного виснаження, депресії, або ПТСР. Це потребує подальшого глибшого дослідження з урахуванням індивідуальних особливостей, життєвих історій і наявності психотравмуючих факторів.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що більшість опитаних жінок демонструють стабільні, помірковано виражені психоемоційні стани, що може бути свідченням відносної адаптації до тривалого стресу або соціальної турбулентності. Одночасно наявність високих рівнів окремих показників (тривожності, фрустрації, ригідності) в частини респонденток свідчить про психологічну вразливість, яка потребує уваги спеціалістів. Ці результати актуалізують необхідність розробки цільових програм психоемоційної підтримки жінок, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження, соціальних змін чи воєнних дій, що впливають на жіноче психічне здоров'я.

Висновки. Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що психічні стани жінок середнього віку в умовах воєнного конфлікту характеризуються переважно середнім рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що може свідчити про наявність адаптивних механізмів

реагування на хронічний стрес та тривалу соціальну нестабільність. Така тенденція інтерпретується як відносна психоемоційна стабільність досліджуваної групи, яка, ймовірно, ґрунтується на сформованих стратегічних моделях подолання життєвих труднощів та попередньому досвіді адаптації до кризових ситуацій.

Водночас, наявність високих рівнів тривожності, фрустрації або ригідності у частини респонденток (від 10 до 33 %) може вказувати на потенційні прояви дезадаптивних психологічних реакцій, включаючи ризики розвитку ПТСР, депресивних і тривожних розладів. Особливої уваги потребують результати, що демонструють високий рівень емоційної напруги, пригнічення або внутрішнього конфлікту, що можуть довгостроково впливати на функціонування особистості, знижуючи якість життя та психосоматичне благополуччя жінок.

Отримані дані підкреслюють необхідність подальшого вивчення впливу воєнної травми на психоемоційний стан жінок, а також розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки з урахуванням виявлених станів. Зокрема, важливим є впровадження інтервенцій, спрямованих на зниження психічної напруги, розвиток емоційної регуляції та формування адаптивних копінг-стра-

тегій. У контексті сучасних викликів, забезпечення психічного здоров'я жінок, що перебувають у зоні соціальної турбулентності, стає пріоритетним завданням як психологічної науки, так і систем охорони психічного здоров'я в цілому.

Подальші наукові пошуки доцільно спрямовувати на розширення вибірки, порівняння результатів між різними віковими групами, соціальними статусами або рівнями залученості до бойових дій (наприклад, жінки-ВПО, матері військових, волонтерки тощо). Також актуальним є проведення лонгітюдного дослідження з метою відстеження динаміки змін психічних станів у жінок у поствоєнний період, що дозволить глибше зрозуміти вплив воєнної травматизації на довгострокову психологічну адаптацію. Крім того, варто дослідити роль захисних чинників — зокрема, соціальної підтримки, релігійності, резильєнтності, копінг-стратегій — у подоланні ПТСР та інших негативних психоемоційних станів.

Список використаної літератури

1. Айзенк Г. Ю. Тест «Самооцінка психічних станів» [Електронний ресурс] // Е-підручники. — Режим доступу: https://e-pidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_ayzenk.html

Аналіз проявів психічних станів у жінок середнього віку в умовах воєнного конфлікту

Проф. Е.О. Помиткін¹, доц. Л.С. Москаленко¹, І.В. Бегас²

¹Український гуманітарний інститут, кафедра педагогіки та психології

²Міжнародна академія управління персоналом

У статті представлено результати емпіричного дослідження психічних станів жінок середнього віку в умовах воєнного конфлікту, зосередженого на вивченні рівнів тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Метою дослідження є виявлення психоемоційних проявів, що супроводжують посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також оцінка загального рівня психічної напруги, що впливає на емоційне функціонування жінок у кризовому соціальному контексті. Для збору даних використано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, що дозволила кількісно охарактеризувати інтенсивність окремих емоційних станів у вибірці з 50 респонденток.

Результати аналізу вказують на домінування середнього рівня тривожності (57 %), фрустрації (50 %), агресивності (33 %) та ригідності (63 %), що свідчить про наявність адаптивних механізмів реагування на стрес. Утім, виявлення високих рівнів тривожності, фрустрації та ригідності у частини жінок (до 10 %) вказує на психологічну вразливість і потенційні ризики розвитку ПТСР або інших дезадаптивних станів.

Зроблено висновок про необхідність системної психоемоційної підтримки жінок, які зазнали впливу травматичних воєнних подій. Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих даних для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, профілактику ПТСР та збереження ментального здоров'я жінок у період тривалого соціального стресу. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням динаміки змін психоемоційних станів у поствоєнний період та порівняльним аналізом різних вікових і соціальних груп.

Ключові слова: психічні стани, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, жінки середнього віку, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), воєнний конфлікт, психоемоційна напруга, адаптація до стресу.

Analysis of the manifestations of mental states in middle-aged women under war conditions

Prof. E.O. Pomytkin¹, assoc. prof. L.S. Moskalenko¹, I.V. Begas²

¹Ukrainian Institute of Arts and Sciences

²Interregional Academy of Personnel Management

The article presents the results of an empirical study of the mental states of middle-aged women in the context of armed conflict, focusing on the levels of anxiety, aggressiveness, frustration, and rigidity. The aim of the study is to identify psycho-emotional manifestations associated with post-traumatic stress disorder (PTSD), as well as to assess the overall level of psychological tension affecting women's emotional functioning in a crisis social environment. The "Self-Assessment of Mental States" method developed by H. Eysenck was used for data collection, allowing for the quantitative characterization of specific emotional states within a sample of 50 female respondents.

The analysis reveals a predominance of moderate levels of anxiety (57%), frustration (50%), aggressiveness (33%), and rigidity (63%), indicating the presence of adaptive stress response mechanisms. However, the detection of high levels of anxiety, frustration, and rigidity in a portion of the women (up to 10%) points to psychological vulnerability and potential risks of developing PTSD or other maladaptive conditions.

The study concludes that there is a pressing need for systematic psycho-emotional support for women affected by traumatic wartime events. The practical significance of the research lies in the potential use of the obtained data for the development of psychological interventions aimed at emotional stabilization, PTSD prevention, and the preservation of women's mental health during periods of prolonged social stress. Future research prospects include examining the dynamics of psycho-emotional state changes in the post-war period and conducting comparative analyses across different age and social groups.

Key words: mental states, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, middle-aged women, post-traumatic stress disorder (PTSD), armed conflict, psycho-emotional tension, stress adaptation.

Контактна інформація: Помиткін Едуард Олександрович —
д.психол.наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8416-7067>

Стаття надійшла до редакції 23.09.2025 р.