

2. Проблема когнітивного етапу формування толерантності у дітей дошкільного віку. URL: <https://preschool-conference.com/index.php/conference/article/download/92/70> (дата звернення: 27.06.2025).

**Abstract:** *The thesis highlights the role of cognitive thinking in the formation of tolerance, in particular through algorithmic and heuristic strategies. The importance of education and the ambiguity of the concept within the cognitive-discursive approach are emphasized.*

**Keywords:** *cognitive theory, thinking, tolerance, cognitive-discursive approach, understanding, education.*

*Науковий керівник – БОРКО Тетяна,  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри українознавства і суспільних наук,  
Миколаївський національний аграрний університет,  
м. Миколаїв*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

**ЩЕРБАКОВА СВІТЛАНА, психолог**

**Міжрегіональна Академія управління персоналом**

**Анотація:** Проаналізовано сучасні українські дослідження (2019–2025 рр.), які висвітлюють вплив воєнних подій на емоційний стан, самооцінку та життєві орієнтації жінок середнього віку. Показано, що поєднання вікової та воєнної кризи посилює рівень тривожності, стресу, невпевненості у майбутньому та знижує відчуття життєвої стабільності.

**Ключові слова:** криза середнього віку; жінки; війна; психологічні особливості; соціальна підтримка; адаптація.

Криза середнього віку — це той період життя, при якому людина займається переоцінкою досягнень, зміненим відчуттям власної ідентичності та підвищеною емоційною нестабільністю. Під час воєнного конфлікту, цей процес трансформації набуває додаткового смислового та емоційного навантаження: ризику, втрата безпеки, зміни ролей у сім'ї та працевлаштуванні, посилюють тривогу та стрес - і загострюють внутрішні конфлікти.

Через поєднання вікових і воєнних факторів, формується специфічний комплекс переживань, що відрізняє кризу середнього віку у жінок у воєнний час, від типових мирних умов.[1]

Сучасні українські дослідження спрямовані на кілька ключових аспектів:  
Посилення тривожності та депресивних симптомів у жінок під час війни.  
Зміну ролей (опіки, евакуації, праці)

Вплив втрат і обмежень ресурсів на якість життя та резильєнтність.

Роботи останніх років також аналізують гендерні особливості переживання кризових періодів, підкреслюючи емоційну вразливість жінок у середньому віці та їхню відповідальність за опіку над дітьми й старшими родичами. [2] Крім того, кілька емпіричних робіт українських авторів [3] присвячені безпосередньо переживанню середнього віку у жінок: вони говорять про типовий набір симптомів (невдоволення життям, зниження самооцінки, фокусування на фізичних змінах) та фактори, що допомагають подолати кризу (соціальна підтримка, задоволеність життям, стратегії саморегуляції). У воєнному контексті до цих чинників додаються посттравматичні реакції та хронічний стрес.

Основні психологічні особливості переживання:

Подвоєний стресовий фактор, віковий та воєнний.

Жінки середнього віку часто вже переживають внутрішню реструктуризацію життєвих цілей. Та війна додає зовнішні загрози (безпека, втрата майна, евакуація), що підвищує загальний рівень активації стресової системи. Це призводить до більш інтенсивних симптомів тривоги, порушень сну та когнітивної перевантаженості. [jvestnik-psychological.donnu.edu.ua](http://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua)

Загострення питання ролей і відповідальності.

У воєнний час багато жінок беруть на себе додаткові ролі — опікувачок, організаторок переселення, економічних управлінь родиною. Для жінок у середньому віці це може спричиняти внутрішній конфлікт між особистими потребами (самореалізація, відчуття «втрати молодості») і зовнішніми вимогами, що підвищує емоційне навантаження. [3]

Посилення ризиків депресії та ПТСР.

Дослідження вказують, що жінки під час війни частіше зазнають депресивних і травматичних симптомів; у поєднанні з кризою середнього віку

ризик хронізації симптомів зростає. Це вимагає особливої уваги до скринінгу і раннього втручання.

Роль соціальної підтримки та резиліентності.

Соціальна підтримка, задоволеність життям і доступ до ресурсів (медична, психологічна, матеріальна) значно пом'якшують перебіг кризи. Українські дослідження підкреслюють цінність локальних спільнот та програм емоційної саморегуляції для жінок у різних регіонах.

Криза середнього віку у жінок під час війни набуває специфічних рис: вона є мультифакторальною (біопсихо-соціальною), часто супроводжується поглибленою тривогою та ризиком хронічної депресії, але паралельно відкриває точки втручання — соціальні мережі, програми підтримки та спеціалізована психотерапія. Рекомендується: систематично впроваджувати скринінг психічного здоров'я для жінок 40–55 років у громадах, створювати доступні групи підтримки та навчальні програми з емоційної саморегуляції, а також інтегрувати інтервенції, що посилюють практичну безпеку (житло, робота, медицина).[3]

З вище перерахованого можна зрозуміти, як тісно пов'язані перебіг кризи середнього віку і військовий стан в житті жінок. Адже такі фактори, як: стрес, тривога, відсутність достатнього соціального прояву, втрата близьких, або у всякому разі, їх віддаленість з зрозумілих причин. Посилює симптоми більшості подібних проблем з психікою. Найскладніше в діагностиці та лікуванні таких станів в наш час, це як мінімум, відстороненість від власних проблем і спроби перечекати цей період. Багато жінок можуть переживати за стан близьких і рідних більше, ніж за свій, відкладаючи візит до фахівця на потім. Думка що війна скоро повинна закінчитися і я розгляну це питання - не працює.

У зв'язку зі складним економічним і соціальним станом країни, можуть відкладатися починання і вже цілком розвинені напрямки самореалізації – що в свою чергу може значно посилити незадоволеність досягненнями і страх нереалізованих мрій. Порушуються звички харчування і повнота раціону – що тягне за собою ризики порушень обмінних процесів і гормональної стабільності.

І все це зводиться до необхідності навчитися відчувати і заглядати всередину себе. Здійснювати посильні, але впевнені кроки, встановлювати цілі і досягати їх, мирячись зі змінами в собі і навколишньому світі. Шукати нові сенси і хоббі, які можуть наповнити життя новими і приємними емоціями.

Сучасні методи психології можуть значно скоротити шлях становлення нових цілей і нормалізації поведінкових паттернів. При цьому в умовах військових дій можна консультуватися і отримувати допомогу онлайн.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бурима А. С. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВИХ КРИЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (2024).

<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25160/1/%D0%91%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B0%20%D0%90.%D0%A1.pdf>

2. АНАЛІЗ ФЕНОМЕНІВ ТРИВОГИ ТА ДЕПРЕСІЇ У ПЕРШІ ТИЖНІ ВІЙНИ: ГЕНДЕРНО-ВІКОВІ АСПЕКТИ (Юр'єва Л.М., Вишніченко С.І., Шорніков А.В., 2022). [https://repo.dma.dp.ua/7815/?utm\\_source=chatgpt.com](https://repo.dma.dp.ua/7815/?utm_source=chatgpt.com)

3. Гончарова А.А. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК (2025).

<https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11769>

АНАЛІТИЧНІ МАТЕРІАЛИ ПРО ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ГРОМАДЯН УКРАЇНИ (HABITUS, 2024).

<http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/26.pdf>

СТАТТІ ПРО ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (2024–2025). <https://ukralmanac.univ.kiev.ua/index.php/ua/article/download/534/521>)

4. ВІСНИК ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ Василя Стуса. СЕРІЯ ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ. <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/index>

*Abstract:* This article analyses contemporary Ukrainian research (2019–2025) that highlights the impact of military events on the emotional state, self-esteem, and life orientations of middle-aged women. It is shown that the combination of age and war crises increases anxiety, stress, uncertainty about the future, and reduces the sense of stability in life.

*Keywords:* midlife crisis; women; war; psychological characteristics; social support; adaptation.