

# VIDURINIO AMŽIAUS MOTERŲ PATIRIAMO SENĖJIMO NERIMO IR MIRTIES NERIMO ANALIZĖ THE ASSOCIATION BETWEEN AGING ANXIETY AND DEATH ANXIETY IN MIDDLE-AGE WOMEN

**Kotryna Gulbinaitė**

Vilniaus universitetas, Filosofijos fakultetas, Psichologijos institutas

## Santrauka

Vidurinio amžiaus tarpsnyje moterims vyksta įvairūs biopsichosocialiniai pokyčiai, ko pasiekoje išryškėja baimė ir nerimas dėl senatvės. Mintys apie senėjimą ir neigiamas požiūris į senatvę gali skatinti generalizuotą nerimą, sutrikdyti asmenų psichologinę gerovę. Tyrėjai analizuodami moterų mirties nerimą dažniausiai analizuoja jauno ir senyvo amžiaus grupes, o tyrimų analizuojančių vidurinio amžiaus moterų patiriamą mirties nerimą atlikta nedaug. Nerimas dėl mirties yra laikomas vienu labiausiai paplitusių konstrukty, predisponuojančių ir palaikančių įvairius psichikos sutrikimus, ypač nerimo spektro sutrikimus.

**Tikslas** – išanalizuoti mokslinius straipsnius analizuojančius vidurinio amžiaus moterų patiriamą senėjimo nerimą ir mirties nerimą.

**Metodika.** Naudojantis kompiuterine bibliografinių duomenų bazėmis APA PsychNet, Google Scholar ir PubMed atrinkti bei išanalizuoti 32 visateksčiai moksliniai straipsniai nesenesni nei vienuolikos metų (publikuoti 2013-2024). Straipsnių paieška atlikta naudojant reikšminių žodžių junginius anglų kalba: moterų senėjimo nerimas, moterų mirties nerimas, senėjimas, mirties baimė (angl. *women death anxiety, women aging anxiety, anxiety about death, aging, fear of death*).

**Išvados.** Vidurinio amžiaus moterys patiria didesnę senėjimo nerimą ir mirties nerimą nei vyrai, kurį lemia įvairūs šiame moters amžiaus laikotarpyje vykstantys biopsichosocialiniai veiksniai.

Vidurinio amžiaus moterų patiriamas senėjimo nerimas ir pastangos atitolinti šį procesą gali padidinti mirties nerimą. Senėjimo proceso priėmimas ir su juo susijusių pokyčių suvokimas gali sumažinti mirties nerimą.

**Raktažodžiai:** vidurinio amžiaus moterys, senėjimo nerimas, mirties nerimas.

## Įvadas

Senėjimas yra procesas, susijęs su žymiais fiziologiniais, psichologiniais ir socialiniais pokyčiais (Bandehpour, Khodabakhshi-Koolae, Taghvaei ir Ghoudsi, 2024). Tyrėjai nurodo, kad suaugusiųjų psichikos sveikata yra pozityvesnė nei jaunesnių asmenų (Pifer ir Segal, 2024), tačiau baimė ir nerimas dėl senatvės išlieka aktuali tema vidurinio amžiaus asmenų tarpe (Saxena ir Suhla, 2016). Tyrimai nurodo, kad mintys apie senėjimą ir neigiamas požiūris į senatvę gali skatinti generalizuotą nerimą, sutrikdyti asmenų psichologinę gerovę bei kelti distresą asmenims linkusiems nerimauti dėl mirties (Seow, Byrne, Arnold ir Pachana, 2022). Šių konstrukty sąsajos sukuria uždara nerimo šaltinių, simptomų bei neigiamo požiūrio į senatvę ir mirtį ciklą.

Tyrėjai analizuodami mirties nerimą dažniausiai analizuoja jauno ir senyvo amžiaus grupes, o vidurinio amžiaus grupė dažnai neišskiriama kaip atskiras analizės vienetas (McClatchey ir King, 2015; Bidgol, Tagharrobi, Sooki ir Sharifi., 2020). Nors vidurinio amžiaus grupei skiriamas ribotas dėmesys mirties nerimo tyrimuose, šis amžiaus tarpsnis yra susijęs su intensyviu nerimu dėl mirtingumo. Nerimas dėl mirties yra laikomas vienu labiausiai paplitusių konstrukty,

predisponuojančių ir palaikančių įvairius psichikos sutrikimus, ypač nerimo spektro sutrikimus (Kopcsó ir Láng, 2023). Šis nerimas gali kilti iš nežinomybės, kūno pokyčių, galimos kančios, vienatvės, artimųjų netekties, kontrolės ir tapatybės jausmo praradimo (Gelen, İmamoğlu ir Karacabey, 2022). Kai vieni asmenys sugeba susidoroti su mintimis apie mirtį ir yra atsparesni šiai temai, kitiems, labiau linkusiems nerimauti, ypač didelio streso metu, gali būti sunku susitaikyti su mintimis apie gyvenimo baigtinumą (Dursun, Alyagut ir Yılmaz, 2022).

Šio straipsnio **tikslas** – išanalizuoti mokslinius straipsnius analizuojančius vidurinio amžiaus moterų patiriamą senėjimo nerimą ir mirties nerimą.

## Metodika

Mokslinės literatūros apžvalga atlikta 2024 m. rugsėjo mėn. - 2025m. balandžio mėn. Duomenys atrinkti naudojantis kompiuterine bibliografinių duomenų bazėmis APA PsychNet, Google Scholar, PubMed. Atrinkti ir išanalizuoti 32 visateksčiai straipsniai, kurie labiausiai atitiko apžvalgos temą. Straipsnių paieška atlikta naudojant raktinius žodžius: moterų senėjimo nerimas, moterų mirties nerimas, senėjimas, mirties baimė (angl. *women death anxiety, women aging anxiety, anxiety about death, aging, fear of death*).

Mokslinės literatūros apžvalgos analizei atrinkti straipsniai, kurie buvo publikuoti per pastaruosius 11 metų (nuo 2013 m. iki 2024), vidurinio amžiaus grupė buvo vienas iš tyrimo objektų (dažniausiai apibrėžiama kaip 40-65 metų amžiaus asmenys, jei nenurodyta kitaip) ir analizuojama moteriška lytis. Neatitikus šių kriterijų straipsniai buvo atmeti. Literatūros šaltinių įtraukimo ir atmetimo kriterijai pateikti 1 lentelėje.

**1 lentelė.** Literatūros šaltinių įtraukimo ir atmetimo kriterijai

Kriterijai	Įtraukimo kriterijai	Atmetimo kriterijai
Laikotarpis	2013-2024 metai	Ankstesni metai
Kalba	Anglų kalba	Kitos kalbos
Tyrimo metodika	Kiekybinis	Kokybinis
Analizavimo veiksniai	Yra įtrauktas vidurinio amžiaus laikotarpis ir moteriška lytis	Nėra įtrauktas vidurinio amžiaus laikotarpis ir moteriška lytis

## Rezultatai

### Vidurinio amžiaus moterų patiriamas senėjimo nerimas

Lasher ir Faulkender (1993) senėjimo nerimą apibūdino, kaip senėjimo procesą susijusį su neigiamu fizinių, psichinių ir asmeninių praradimų numatymu, padidėjusiu susirūpinimu ir atsiradusia baime (Lasher ir Faulkender, 1993). Tyrėjai C. Fernández-Jiménez, J. F. Álvarez-Hernández, D. Salguero-García, J. M. Aguilar-Parra ir R. Trigueros (2020) išskyrė pagrindinius su senėjimu susijusius nerimo aspektus:

- senėjimo baimė – tai nerimas, susijęs su senėjimo procesu ir ateinančiais tiek fiziniiais, tiek kognityviniais pokyčiais;
- baimė būti vyresnio amžiaus žmogumi – atspindi nerimą, susijusį su dabartine ar būsima vyresnio amžiaus žmogaus būsena, dėl kurios kinta socialiniai ryšiai, sveikata ar pasitenkinimas;
- susirūpinimas vyresnio amžiaus žmonėmis, kas atspindi požiūrį vyresnio amžiaus suaugusiuosius ir su juo susijusį nerimą (Fernández-Jiménez ir kt., 2020).

Tyrimais nustatyta, kad dėl skirtingų psichosocialinių rizikos veiksnių moterys jaučia didesnę nerimą dėl senėjimo nei vyrai (Barrett ir Toothman, 2018; Lytle, Apriceno, Dyar ir Levy,

2018). Jų nerimas gali būti susijęs su įvairių ateities galimybių sumažėjimu, pavyzdžiui vaisingumo praradimu, sveikatos pablogėjimu ir išvaizdos pokyčiais (Yazdanpanahi, Nikkholgh, Akbarzadeh ir Pourahmad, 2018). Pifer ir Segal (2024) atliktame tyrime nustatyta, kad vidurinio amžiaus moterų fizinės išvaizdos pokyčiai yra pagrindinis senėjimo nerimo šaltinis, ypač Vakarų visuomenėje (Fernández-Jiménez ir kt., 2020). E. Bodner, A. Shrira, Y. S. Bergman, S. Cohen-Fridel ir E. S. Grossman (2015) teigimu, asmenys, kurie remiasi šiuolaikine vakarietiška pasaulėžiūra ir ypatingą reikšmę teikia nerealiems tikslams, tokiems kaip likti amžinai jauniems, stipriems, aktyviems, turtingiems ir gražiams, pasižymi didesniu senėjimo nerimo lygiu (Bodner ir kt. 2015). Galima spekuliuoti, kad dėl kultūrinių įsitikinimų vidurinio amžiaus moterys, pastebėjusios senėjimo požymius ar susimąščiusios apie galimus fizinius ir psichologinius praradimus, gali pradėti jausti spaudimą skirti didesnę dėmesį savo išvaizdai tam, kad atsiribotų nuo priskiriamos išorinės grupės statuso ir sumažintų jaučiamą senėjimo nerimą.

### **Vidurinio amžiaus moterų patiriamas mirties nerimas**

Sinoff (2017) mirties nerimą apibrėžia kaip išgąščio, nerimo ar baimės jausmą pagalvojus apie mirtį, mirtingumą, savęs nebūtį ar bet ką, kas susiję su mirtimi ir jos procesu (Sinoff, 2017). Nors mūsų visų laukia bendras likimas, mirties suvokimas ir patiriamas nerimas sąveikauja su asmens nuostatomis ir gali kisti priklausomai nuo amžiaus, lyties ir kitų demografinių duomenų (Şahin ir Büken, 2020). Mirties nerimas ypač aktualus moterims vidurinio ir vyresnio amžiaus laikotarpiu, dėl vykstančių biopsichosocialinių gyvenimo srities pokyčių, tokių kaip jaunystės, motinystės ar grožio pokyčių, darbingumo pokyčių bei finansinio nestabilumo ateityje baimės bei klimakterinio laikotarpio hormonų pokyčių (Bansal, Chaudhary, Soni, Sharma, Gupta ir Kaushal, 2015; Yazdanpanahi ir kt., 2018).

Tyrėjai nurodo, kad moterys labiau nerimauja dėl mirties, nei vyrai (Hantsoo ir Epperson, 2017; Li ir Graham, 2017). Pastebimi aukštesni moterų mirties nerimo rodikliai tiek Vakarų (Zampella ir Benau, 2022; Kopsó ir Láng, 2023), tiek Rytų šalyse (Thabet ir Abdalla, 2018; Saleem ir Saleem, 2020). Literatūroje aiškinamos kelios moterų nerimo dėl mirties priežastys: emocijų reiškinys vaikystės laikotarpyje; gebėjimas atpažinti nerimą keliančius jausmus dėl aukštesnio emocinio intelekto ir polinkio būti nuoširdesnėmis (Zampella ir Benau, 2022).

Tyrėjai atskleidžia netikėtą antrinį mirties nerimo šuolį moterų, sulaukusių 50-ies metų, tarpsnyje (Hong, Hong, Adamek ir Kim, 2018). Tyrėjai nurodo, kad šis mirties nerimas, vidurinio amžiaus moterims gali būti susijęs su keleta veiksnių:

- *pergalvojama gyvenimo prasmė ir vertybės* - šio laikotarpiu moterys labiau linkusios iš naujo pažinti save, suvokti kūno pokyčius bei permąstyti gyvenimo prasmę (Guillén, 2021).
- *perėjimas į klimakterinį laikotarpį* - net žemą generalizuotą nerimą turėjusios moterys, prasidėjus menopauzės laikotarpiui, dažniau patiria nerimo simptomus (Bromberger, Kravitz, Chang, Randolph, Avis, Gold ir Matthews, 2013). Tyrėjai nurodo, kad šis pokytis ir išaugęs generalizuotas ir mirties nerimas nėra tik hormonų svyravimo padarinys (Hantsoo ir Epperson, 2017).
- *iš naujo patiriamas motinystės rūpestis gimus anūkams, proanūkiams* – gyvenimo patirtys ir reikšmingos prasmės gali sustipinti mirties nerimą dėl galimo netikėtumo nutraukti šias patirtis ir artimus santykius (Zampella ir Benau, 2022).
- *artimų žmonių netektis* - vidurinio amžiaus moterys išskiriamos kaip dažniausiai linkusios prižiūrėti pagyvenusius, sergančius ir (arba) mirstančius artimus žmones, kas skatina galvoti apie savo pačių mirtingumą (Bassett, 2017).

### **Vidurinio amžiaus moterų senėjimo nerimo ryšys su mirties nerimu**

Mirties nerimas yra sudėtingas reiškiny, priklausantis nuo įvairių asmeninių ir socialinių veiksnių. Susidūrimas su egzistencinėmis mintimis, kylančiomis dėl žinojimo apie mirtingumą ar nebūties grėsmę, asmenims, kuriems sunkiau prisitaikyti prie stresinių situacijų, gali sukelti didesnę diskomfortą, todėl jie dažniau patiria nerimo priepuolius ir su jais susijusius simptomus (Dursun ir kt., 2022). Atsižvelgiant į tai, kad senstant žmonės palaiptiesiems artėja prie neišvengiamo likimo, tikėtina, kad senėjimo nerimas yra glaudžiai susijęs ir su nerimu dėl mirties. Nustatyta, kad šis požiūris yra senėjimo nerimą ir mirties nerimą prognozuojantis

konstruktas (Mohammadpour, Sadeghmoghadam, Shareinia, Jahani ir Amiri, 2018). A. Sadeghi, M. Mohamadzadeh, H. R. Shoraka, R. Pirouzeh ir Z. Rahimi Khalifeh Kandi (2024) teigimu, senėjimo suvokimas gali turėti įtakos asmens psichologinei sveikatai ir didinti nerimo sutrikimų pasireiškimą, įskaitant ir nerimą dėl mirties. Realistiškas senėjimo proceso suvokimas, su juo susijusių pokyčių įvertinimas bei priėmimas gali padėti sumažinti nerimą dėl mirties. Priešingai, artėjančių fizinių ir psichinių pokyčių neigimas bei bandymai atidėti senėjimo procesą gali paradoksaliai padidinti mirties nerimą (Mohammadpour ir kt., 2018). Savo ruožtu didesnis nerimas dėl senėjimo lemia neigiamų su amžiumi susijusių stereotipų bei amžėjimo nuostatų pasireiškimą (Kikuchi, Martin ir Gondo, 2024). Sadeghi ir bendraautoriai (2024) nustatė, kad asmenims, kuriems senėjimo suvokimas kėlė daugiau neigiamų jausmų, pasireiškė didesnis nerimas dėl mirties. Barnett ir Adams (2018) tyrimo rezultatai atskleidė, kad senėjimo nerimas yra susijęs su didesniu mirties nerimu bei mažesniu bendravimu su vyresnio amžiaus žmonėmis. Bodner ir bendraautorių (2015) atlikto tyrimo išvadosse nurodoma, kad nerimas dėl mirties gali pasireikšti per paties žmogaus nerimą dėl senatvės, kurį gali sukelti senėjimo procesas ar jį simbolizuojantys veiksniai. Šie rezultatai rodo, kad asmenys, nerimaujantys dėl mirties, labiau bijo savo pačių senėjimo ir nesąmoningai bando sumažinti šį nerimo šaltinį, atsiribodami nuo vyresnio amžiaus asmenų grupės. Senėjimas yra ne tik biologinis, bet ir socialinis procesas, kurį lemia kultūriniai veiksniai.

Visuomenėje egzistuojančios neigiamos nuostatos ir elgesys senėjimo atžvilgiu gali turėti įtakos požiūriui į mirtį, mirštamumą bei amžėjimą (Mohammadpour ir kt., 2018). Tyrimai patvirtina, kad tiek susirūpinimas dėl fizinės išvaizdos, tiek praradimų baimė yra mirties nerimo prognostiniai veiksniai (Bodner ir kt., 2015). Tyrėjai nurodo, kad senėjimo nerimo išreikštumas gali kisti priklausomai nuo gyvenimo laikotarpio, asmeninių praradimų ar pokyčių bei prastėjančios sveikatos. Bharti ir Bharti (2024) teigimu, fizinės ligas patiriantys asmenys pasižymi padidėjusiu jautrumu mirtingumui ir mirties sąvokai.

Apibendrinant galime teigti, kad tyrimai patvirtina jog neigiamas moterų požiūris į senėjimą, didina senėjimo nerimo ir mirties nerimo tikimybę. Išanalizuotose moksliniuose straipsniuose atkreipiamas dėmesys į vidurinio amžiaus moteris, kurios dėl biopsichosocialinių pokyčių, būdingų šiam gyvenimo etapui, pasižymi dažnesniais nerimo simptomais ir gali tapti pažeidžiamos mirties nerimui. Atlikti tyrimai atskleidžia, vidurinio amžiaus laikotarpio moterims būdingą sąveiką tarp susirūpinimo dėl fizinės išvaizdos ir nerimo dėl mirties. Ši sąveikia išskiriama, kaip viena galimų priežasčių, paaiškinančių, kodėl moterys deda daug pastangų, kad atrodytų jaunesnės, ir stengiasi paslėpti atsirandančius senėjimo požymius.

## Išvados

1. Vidurinio amžiaus moterys patiria didesnę senėjimo nerimą ir mirties nerimą nei vyrai, kurį lemia įvairūs šiame moters amžiaus laikotarpyje vykstantys biopsichosocialiniai veiksniai.
2. Vidurinio amžiaus moterų patiriamas senėjimo nerimas ir pastangos atitolinti šį procesą gali padidinti mirties nerimą. Senėjimo proceso priėmimas ir su juo susijusių pokyčių suvokimas gali sumažinti mirties nerimą.

## Literatūros sąrašas

1. Bandehpour, A., Khodabakhshi-Koolae, A., Taghvaei, D., & Ghoudsi, A. (2024). Exploring Active Aging Experiences and Strategies in Retired Elderly Female Adults: A Qualitative Study. *Practice in Clinical Psychology*, 12(2), 95-108. <https://doi.org/10.32598/jpcp.12.2.746.6>.
2. Bansal, P., Chaudhary, A., Soni, R., Sharma, S., Gupta, V., & Kaushal, P. (2015). Depression and anxiety among middle-aged women: A community-based study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(4), 576. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.174297>.
3. Barnett, M. D., & Adams, C. M. (2018). Ageism and aging anxiety among young adults:

- relationships with contact, knowledge, fear of death, and optimism. *Educational Gerontology*, 44(11), 693–700. <https://doi.org/10.1080/03601277.2018.1537163>.
4. Barrett, A. E., & Toothman, E. L. (2018). Multiple "Old Ages": The Influence of Social Context on Women's Aging Anxiety. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 73(8), e154–e164. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx027>.
  5. Bassett, J. F. (2017). Disgust sensitivity accounts for some but not all gender differences in death attitudes. *Omega: Journal of Death and Dying*, 75(1), 26–46. <https://doi.org/10.1177/0030222815612604>.
  6. Bharti, A., & Bharti, D. A. (2024). Impact of Death Anxiety on Psychological Well-Being and Successful Aging of Older Adults With Chronic Illness. *Omega: Journal of Death and Dying*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00302228241272543>.
  7. Bidgol, Z. Z., Tagharrobi, Z., Sooki, Z., & Sharifi, K. (2020). Death anxiety and its predictors among older adults. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 101–110. <https://doi.org/10.32598/jhnm.30.2.101>.
  8. Bodner, E., Shrira, A., Bergman, Y. S., Cohen-Fridel, S., & Grossman, E. S. (2015). The interaction between aging and death anxieties predicts ageism. *Personality and Individual Differences*, 86, 15–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.022>.
  9. Bromberger, J. T., Kravitz, H. M., Chang, Y., Randolph, J. F., Avis, N. E., Gold, E. B., & Matthews, K. A. (2013). Does risk for anxiety increase during the menopausal transition? study of women's health across the nation. *Menopause*, 20(5), 488–495. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3182730599>.
  10. Dursun, P., Alyagut, P., & Yılmaz, I. (2022). Meaning in life, psychological hardiness and death anxiety: individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 41(6), 3299–3317. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02695-3>.
  11. Fernández-Jiménez, C., Álvarez-Hernández, J. F., Salguero-García, D., Aguilar-Parra, J. M., & Trigueros, R. (2020). Validation of the Lasher and Faulkender Anxiety about Aging Scale (AAS) for the Spanish Context. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4231. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124231>.
  12. Gelen, N. K., İmamoğlu, O., & Karacabey, K. (2022). Perceived stress and death anxiety in university students during the Corona Virus pandemic process: Perceived stress and death anxiety. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 14(3), 1922–1934. Paimta iš <https://ijci.net/index.php/IJCI/article/view/1040>.
  13. Guillén, F.I. (2021). Women's perceptions of menopause and its relationship to the meaning of life and the Culture of Fear. , *Innovare Journal of Social Sciences*, 9(5), pp. 19–21. <https://doi.org/10.22159/ijss.2021.v9i5.42504>.
  14. Hantsoo, L., & Epperson, C. N. (2017). Anxiety Disorders Among Women: A Female Lifespan Approach. *Focus (American Psychiatric Publishing)*, 15(2), 162–172. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20160042>.
  15. Hong, M., Hong, S., Adamek, M. E., & Kim, M. H. (2018). Death Attitudes Among Middle-Aged Koreans: Role of End-of-Life Care Planning and Death Experiences. *International journal of aging & human development*, 86(1), 51–68. <https://doi.org/10.1177/0091415016689473>.
  16. Yazdanpanahi, Z., Nikkholgh, M., Akbarzadeh, M., & Pourahmad, S. (2018). Stress, anxiety, depression, and sexual dysfunction among postmenopausal women in Shiraz, Iran, 2015. *Journal of family & community medicine*, 25(2), 82–87. [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_117\\_17](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_117_17).
  17. Kikuchi, A., Martin, P., & Gondo, Y. (2024). The Effects of Age and Cultural Differences on the Relationship Between Aging Anxiety and Ageism: Focusing on Social Identity Theory. *International journal of aging & human development*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00914150241297521>.

18. Kopcsó, K., & Láng, A. (2023). Adolescents' fear of the dark: associations with fear of death and trait-anxiety. *European Journal of Developmental Psychology*, 20(5), 745–758. <https://doi.org/10.1080/17405629.2023.2186394>.
19. Lasher, K. P. & Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the anxiety about aging scale. *International Journal of Aging and Human Development*, 37(4), 247–259. <https://doi.org/10.2190/1U69-9AU2-V6LH-9Y1L>
20. Li, S. H., & Graham, B. M. (2017). Why are women so vulnerable to anxiety, trauma-related and stress-related disorders? the potential role of sex hormones. *The Lancet Psychiatry*, 4(1), 73–82. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(16\)30358-3](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(16)30358-3).
21. Lytle, A., Apriceno, M., Dyar, C., & Levy, S. R. (2018). Sexual Orientation and Gender Differences in Aging Perceptions and Concerns Among Older Adults. *Innovation in aging*, 2(3), <https://doi.org/10.1093/geroni/igy036>.
22. McClatchey, I. S., & King, S. (2015). The impact of death education on fear of death and death anxiety among human services students. *Omega: Journal of Death and Dying*, 71(4), 343–361. <https://doi.org/10.1177/0030222815572606>.
23. Mohammadpour, A., Sadeghmoghadam, L., Shareinia, H., Jahani, S., & Amiri, F. (2018). Investigating the role of perception of aging and associated factors in death anxiety among the elderly. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 405–410. <https://doi.org/10.2147/CIA.S150697>.
24. Pifer, M. A., & Segal, D. L. (2024). On the Measurement of Aging Anxiety: Comparative Validity of Two Popular Measures Among Older Adults. *International journal of aging & human development*. <https://doi.org/10.1177/00914150241260828>.
25. Sadeghi, A., Mohamadzadeh, M., Shoraka, H. R., Pirouzeh, R., & Rahimi Khalifeh Kandi, Z. (2024). The relationship between the perception of aging and death anxiety in the older adults of eastern Iran during COVID-19. *Health & Social Care in the Community*, 2024(1). <https://doi.org/10.1155/2024/3236251>.
26. Şahin, D. S., & Büken, O. N. (2020). Death anxiety and concept of good death in the elderly. *The Turkish Journal of Geriatrics*, 23(1), 18–26. <https://doi.org/10.31086/tjgeri.2020.133>.
27. Saleem, T., & Saleem, S. (2020). Religiosity and Death Anxiety: A Study of Muslim Dars Attendees. *Journal of religion and health*, 59(1), 309–317. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00783-0>.
28. Saxena, R., & Shukla, A. (2016). Gender and Age Related Differences in Anxiety about Aging. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4). <https://doi.org/10.25215/0304.097>.
29. Seow, P. S., Byrne, G. J., Arnold, E., & Pachana, N. A. (2022). Relationships between aging attitudes and successful aging outcomes in middle-age and older women. *Clinical Gerontologist*, 48(1), 128–140. <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2072791>.
30. Sinoff, G. (2017). Thanatophobia (Death Anxiety) in the Elderly: The Problem of the Child's Inability to Assess Their Own Parent's Death Anxiety State. *Frontiers in medicine*, 4, 11. <https://doi.org/10.3389/fmed.2017.00011>.
31. Thabet, A. M., & Abdalla, T. (2018). Death anxiety and obsessional death among university Palestinian students. *Clin Exp Psychol*, 4(178), 14-16. DOI: 10.4172/2471-2701.1000178.
32. Zampella, B. J., & Benau, E. M. (2022). Delay of gratification, gender role attitudes, and death reflections predict death anxiety. *Omega: Journal of Death and Dying*, 89(3), 1142–1161. <https://doi.org/10.1177/00302228221085177>.

### Summary

During middle age, women undergo various biopsychosocial changes, leading to the emergence of fear and anxiety about aging. Thoughts about getting older and a negative view of old age can

foster generalized anxiety and disrupt psychological well-being. While researchers often examine death anxiety in young and elderly age groups, there's been limited research on death anxiety specifically experienced by middle-aged women. Death anxiety is considered a widespread construct that predisposes individuals to and maintains various mental disorders, particularly anxiety spectrum disorders.

**The aim** of this study was to analyse scientific articles examining aging anxiety and death anxiety experienced by middle-aged women.

**The methodology** involved selecting and analysing 32 full-text scientific articles, published within the last eleven years (2013-2024), from the APA PsychNet, Google Scholar, and PubMed bibliographic databases. Article searches were conducted using English keywords such as: women death anxiety, women aging anxiety, anxiety about death, aging, and fear of death.

**The conclusions indicate** that middle-aged women experience greater aging anxiety and death anxiety than men. This is influenced by various biopsychosocial factors occurring during this period of a woman's life. The aging anxiety experienced by middle-aged women and their efforts to postpone this process can increase death anxiety. Conversely, accepting the aging process and understanding the associated changes may reduce death anxiety.

**Keywords:** middle-aged women, aging anxiety, death anxiety.

**Atsakingas autorius (kontaktinis asmuo):**

Kotryna Gulbinaitė

Vilniaus universitetas, Filosofijos fakultetas, Psichologijos institutas

El.paštas [gulbinaite.kotryna@gmail.com](mailto:gulbinaite.kotryna@gmail.com)