

4. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
5. Adriansen H.K., Madsen L.M. Facilitation: A Novel Way to Improve Students ' Well- being. *Innovative Higher Education*. 2012. Vol. 38(4). P. 295-308. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10755-012-9241-0>
6. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and Action. 3 rd ed. Springer Cham, 1998. 909 p.
7. Heron J. Dimensions of Facilitator Style. Published by Department of Adult Education, University of Surrey, 1977.
8. Heron J. Six Category Intervention Analysis. Human Potential Research Project, University of Surrey, 1975.
9. Rogers C., Freiberg H. Freedom to Learn. 3 rd ed. Pearson College Div., 1994. 352 p.
10. Wigfield A. and Cambria J. Students 'achievement values, goal orientations, and interest: Definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Developmental Review*. 2010. Vol. 30/1. P. 1-35.

Кулаєва Тетяна

PhD Психології,
старший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

ПРОБЛЕМА ТРИВОЖНОСТІ У ПОКОЛІНЬ «Z» ТА « α »

Актуальність дослідження. Підвищення тривожності молоді у ХХІ столітті є однією з найбільш помітних і соціально значущих тенденцій у сфері

психічного здоров'я. Глобальні епідеміологічні аналізи показують, що тягар тривожних розладів у когортах 10–24 років за період 1990–2025 рр. зріс більш ніж на 50%, із найвираженішим підйомом після 2019 року. Ці тенденції пов'язують з комплексом соціокультурних чинників: стрімкою цифровізацією життя, пандемією COVID-19, війнами та зростанням рівня невизначеності й загроз безпеці, а також змінами у системі освіти та праці. Тривожність справляє суттєвий негативний вплив на соціальне функціонування та навчальну успішність молоді, що становить неабиякий виклик для освітян України, які воліють забезпечувати сталий освітній та виховний процес для поколінь, що розбудовуватимуть нашу країну в повоєнний час [2].

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз психологічних механізмів сучасної тривожності у молоді за допомогою теорії поколінь, що розглядає спільний історико-культурний досвід осіб підліткового та юнацького віку як контекст формування спільних поведінкових і емоційних патернів.

Методи та методика дослідження. Для досягнення мети дослідження було проведено теоретичний та порівняльний аналіз літератури, систематизацію та узагальнення наукових джерел.

Основні результати. У сучасній психології тривожність визначається як багатовимірне емоційно-когнітивне утворення, що включає два взаємопов'язані модуси:

1. **тривожність-стан** — ситуативна реакція очікування загрози;
2. **тривожність-риса** — відносно стійка індивідуальна схильність переживати тривогу у широкому спектрі ситуацій.

Структурно тривожність у підлітково-юнацькому віці охоплює когнітивний (катастрофізація, перебільшення ризиків), емоційний (напруження, страх), поведінковий (уникання, надмірний контроль) і соматичний (вегетативні реакції, порушення сну, соматизація) компоненти. У міру соціального розвитку людини

відбувається зміна домінантних джерел тривоги: від страхів розлуки та фізичної небезпеки – до соціальної оцінки, ідентичності, успішності й майбутнього.

Саме при аналізі ступеню впливу соціальних факторів на рівень тривожності у молоді в англomовній літературі застосовується підхід, базований на «теорії поколінь». Його автори У.Штраус та Н.Хоув зазначають, що кожні 15-25 років у розвитку людства проходить «кордон покоління». Люди, що народилися по різні боки від цього кордону, суттєво відрізняються у принципах та поглядах, які визначають їхню свідомість та поведінку. Саме економічні явища, на думку авторів, є тими суттєвими подіями, які здатні вплинути на великі групи людей і, таким чином, сформувати їхні колективні цінності [4]. Крім економічного становища на великі громадські групи впливають медіа та технології, які вони використовують.

Покоління «Z» у найбільш поширених класифікаціях охоплює осіб, народжених приблизно з 1997 року (до орієнтовно 2012 р.). Покоління «α» (Alpha) — діти, народжені приблизно у 2010–2024/2025 рр., що становлять першу когорту, для якої цифрове середовище є нормою з раннього дитинства. Межі поколінь мають умовний характер і вказують радше на спільність соціального досвіду, ніж на «жорстку» типологію особистості.

Як зазначає соціальний психолог Дж.Гайдт, формування покоління Z відбувалося у контексті високої динаміки соціальних змін, глобалізації, економічної й безпекової нестабільності, що задає фонову невизначеність як стійкий предиктор тривожності [1]. Додатковим системоутворювальним чинником є **цифрова соціалізація**, у межах якої соціальні мережі стають ключовим середовищем самопрезентації, отримання підтримки та оцінки. Систематичні огляди фіксують позитивний зв'язок між використанням соціальних мереж і рівнем тривожності в підлітків/молодих дорослих, особливо за умов **проблемного або адиктивного використання** (а не лише тривалості перебування онлайн).

Психологічні механізми включають:

- посилення соціального порівняння й залежності від зовнішньої оцінки;
- феномен FOMO як постійний генератор напруги;
- кібербулінг та емоційно токсичні взаємодії;
- алгоритмічне підсилення драматичного контенту;
- порушення циркадних ритмів і сну.

Покоління «Z» також пережило пандемію COVID-19 у критичних вікових періодах інтенсивної соціалізації та становлення автономії. Метааналізи засвідчують істотне зростання тривожних симптомів у дітей і підлітків у період пандемії та в постпандемічній фазі. Соціальна ізоляція, редукція офлайн-контактів, дистанційне навчання й сімейний стрес виступили додатковими чинниками тривожності. Окремою рисою «Z» є економічна тривожність та «тривога майбутнього», пов'язана з глобальними екзистенційними загрозами [4]. Дослідження показують, що занепокоєння кліматичними змінами корелює з підвищенням тривоги, депресії та відчуття безпорадності; аналогічні механізми характерні і для молоді в умовах тривалої воєнної/безпекової нестабільності. У підсумку для покоління Z типовими є соціальна й екзистенційна тривожність, перфекціоністичні стратегії, порушення сну, тенденція до уникання й соматизації.

Покоління «α» формується від самого народження в умовах «повної цифрової вбудованості». Екрани, алгоритмізований контент, стримінгові сервіси й ігрові платформи є повсякденною нормою з раннього віку. Така рання цифровізація є дуальною: з безумовними перевагами для вільного доступу до будь-яких знань, але водночас має ризики сенсорної перевтоми та емоційної залежності від гаджетів як стратегії заспокоєння.

Для дітей «α» більш характерні ранні форми тривожності, що проявляються через соматизацію (головні болі, болі в шлунку тощо), зниження толерантності до фрустрації, труднощі регуляції уваги, страх оцінки в навчальному середовищі та залежність від екранного «заспокійливого» [1]. Їхній розвиток відбувається у

сім'ях і школах, які самі часто перебувають під тиском постпандемічних та соціальних криз, що сприяє передачі тривожних сценаріїв і посиленню гіперопіки.

Різницю в проявах тривожності у дітей та молоді, народжених (приблизно) в 1997-2025 можна побачити в таблиці 1.

Тривожність у поколінь «Z» та «a»

Параметр	Покоління Z	Покоління a
Роки народження	~1997–2012	~2010–2024/25
Формативний контекст	Пандемія у підлітково-юнацькому віці, глобальні кризи, ринок праці з високою конкуренцією	Пандемія у ранньому дитинстві, школа й сім'я на тлі тривалих криз, повна цифрова інтеграція
Цифрова соціалізація	Соцмережі як поле ідентичності та оцінки; високий тиск порівняння	Екрани як ранній спосіб гри/заспокоєння; алгоритмізований контент з дошкілля
Домінантні тригери	Економічна тривожність, FOMO, кібербулінг, академічний тиск, «тривога майбутнього»	Сенсорне перевантаження, сімейна тривога, рання конкуренція, дефіцит офлайн-гри
Типові прояви	Соціальна/екзистенційна тривога, перфекціонізм, порушення сну, уникання	Соматизація, страх оцінки, регресивні реакції, екран-залежні копінги

Таким чином, покоління «Z» демонструє переважно соціально-екзистенційну та ідентифікаційну тривогу, посилену соціальними мережами, глобальними кризами і тривогою за майбутнє, особливо фінансову складову, тоді як покоління «a» як втілення формату «першого повного цифрового дитинства» має додаткові ризики ранньої сенсорної перевтоми, соматизованої тривоги та формування екран-залежних стратегій самозаспокоєння.

Висновки. Розвиток науки та відповідні зміни у суспільному житті людства останніх десятиріч посприяли як позитивним, так і негативним наслідкам для психіки пересічної людини. Особливо швидко, що є природнім процесом, реагує на зазначені зміни молодь, яка є фактично тестовим майданчиком, або своєрідною «експериментальною групою» для застосування технологій, ідей та

модерних суспільних меседжів. Представники наймолодших поколінь – так званих «Z» та «α» – демонструють як спільну проблему високого (відносно більш старших поколінь) рівня тривожності, так і значні розбіжності у причинах та проявах цієї тривожності відносно один одного. Розуміння тригерів зростання тривожності у представників різних поколінь відповідно може сприяти більш ефективній розробці та впровадженню багаторівневої психопрофілактики та психологічної допомоги в системі «підліток\юнак – сім'я – освітній заклад – громада».

Список використаних джерел

1. Гайдт Дж. Тривожне покоління. Як радикальна трансформація дитинства спричинила епідемію психічних розладів. Київ: Віват, 2025. 368 с.
2. Пономаренко Т.І., Сидоренко Ю. В. Тривожність і депресія у студентів: виклики для освітнього середовища в умовах війни. *Ментальне здоров'я* №2, 2025. С.70-78. DOI <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.12>
3. Shapiro G.K., Burchell B.J. Measuring Financial Anxiety. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*. 2012. Vol. 5. No. 2. P. 92–103
4. Straus W., Hove N. Generations: the History of America's Future. 1584 to 2069. New York : Perennial, 1991. 544 p.

Лагодзінська Валентина

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії організаційної та соціальної психології
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

**РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК РЕСУРСУ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНІХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УМОВАХ
ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ.**