

УДК 159.922.8-055.52

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.55.2025-1.19>

ТАШМАТОВ Вячеслав – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Національний університет «Одеська юридична академія», вул. Академічна, 9, Одеса, Україна, індекс 65009 (v1976t@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3786-9004>

АНИСТРАТЕНКО Ганна – здобувач вищої освіти факультету психології, політології та соціології, Національний університет «Одеська юридична академія», вул. Академічна, 9, Одеса, Україна, індекс 65009 (nyuta.anistratenko@gmail.com)

ЖИТТЯ В СТАНІ ПОСТІЙНОЇ ТРИВОГИ: ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ ПОКОЛІННЯ Z

Анотація. Метою дослідження є комплексне вивчення природи тривожних розладів у представників покоління Z в умовах сучасного інформаційного, соціального й освітнього тиску. У роботі розглянуто головні чинники, що впливають на психоемоційний стан молоді, проаналізовано типові прояви тривожності, а також систематизовано шляхи подолання і профілактики тривожних станів. Додатковою метою є встановлення міждисциплінарного зв'язку між психологією, освітою, соціологією та цифровими медіа як факторами формування нової тривожної реальності молодого покоління.

Методологія. У дослідженні застосовано аналітичний, компаративний та інтерпретативний методи. Опрацьовано актуальні теоретичні джерела, результати соціологічних і психологічних досліджень міжнародного рівня (зокрема, American Psychological Association, ЮНІСЕФ, ВООЗ), а також праці українських фахівців у сфері психічного здоров'я молоді. Проаналізовано вторинні дані, що стосуються рівня стресу, тривожності, залежності від соціальних мереж і цифрових технологій. У роботі також використано контент-аналіз медійного середовища покоління Z, описано приклади освітніх ініціатив і практик психологічної підтримки.

Наукова новизна. Новизна дослідження полягає у всебічному підході до вивчення тривожних розладів не лише як індивідуальної психологічної проблеми, а як соціокультурного феномену, обумовленого стилем життя покоління Z. У роботі поєднано аналіз психологічних механізмів тривожності з оцінкою впливу цифрового середовища, глобальної нестабільності, зміни ціннісних орієнтацій і трансформації освітніх вимог. Уперше систематизовано взаємозв'язок між нестачею емоційної грамотності, інформаційною перевантаженістю та зростанням рівня тривожності у молоді в Україні в умовах війни.

Висновки. Тривожні розлади серед молоді покоління Z мають багатовимірну природу й формуються під впливом численних зовнішніх і внутрішніх факторів. Постійна присутність у цифровому середовищі, соціальні порівняння, нестабільність майбутнього, війна, пандемія, а також недостатній рівень емоційної грамотності створюють сприятливий ґрунт для хронічної тривоги. У роботі доведено, що ефективна профілактика можлива лише за умов комплексної підтримки: впровадження психологічної освіти, розвитку критичного мислення, цифрової гігієни, посилення ролі сім'ї та навчального закладу у формуванні емоційно стабільного середовища. Актуальність теми підтверджується як високим рівнем тривожності серед молоді, так і обмеженістю ефективних інституційних механізмів реагування на цю проблему.

Ключові слова: покоління Z, тривожні розлади, ментальне здоров'я, соціальні мережі, психоемоційна підтримка, профілактика тривожності, емоційна грамотність.

TASHMATOV Viacheslav – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology, National University "Odesa Law Academy", 9, Akademichna Str., Odesa, Ukraine, postal code 65009 (v1976t@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3786-9004>

ANISTRATENKO Ganna – Guard of Higher Education of the Faculty of Psychology, Political Science and Sociology, National University “Odesa Law Academy”, 9, Akademichna Str., Odesa, Ukraine, postal code 65009 (nyuta.anistratenko@gmail.com)

LIFE IN A STATE OF CONSTANT ANXIETY: ANXIETY DISORDERS OF GENERATION Z

Abstract. *The purpose of this research is to conduct a comprehensive examination of the nature of anxiety disorders among Generation Z under the pressure of modern informational, social, and educational factors. The study explores key causes that influence the psycho-emotional state of young people, analyzes typical manifestations of anxiety, and systematizes strategies for managing and preventing anxiety conditions. An additional objective is to establish interdisciplinary connections among psychology, education, sociology, and digital media as key elements shaping the new anxious reality of the younger generation.*

Methodology. *The research employs analytical, comparative, and interpretive methods. It is based on up-to-date theoretical sources, results of international sociological and psychological studies (notably by the American Psychological Association, UNICEF, WHO), as well as works of Ukrainian specialists in youth mental health. Secondary data are analyzed concerning levels of stress, anxiety, and dependency on social networks and digital technologies. The study also includes content analysis of the media environment of Generation Z and describes educational initiatives and psychological support practices.*

Scientific novelty. *The novelty of the study lies in its holistic approach to anxiety disorders, viewed not merely as an individual psychological issue but as a sociocultural phenomenon shaped by the Generation Z lifestyle. The paper combines the analysis of psychological mechanisms of anxiety with an assessment of the influence of the digital environment, global instability, shifts in value orientations, and educational pressure. For the first time, the interconnection is systematized between the lack of emotional literacy, information overload, and the growing level of anxiety among Ukrainian youth during wartime.*

Conclusions. *Anxiety disorders among Generation Z have a multidimensional nature, shaped by various internal and external factors. Constant engagement in digital spaces, social comparison, future uncertainty, war, the pandemic, and low emotional literacy all contribute to chronic anxiety. The research demonstrates that effective prevention is only possible through comprehensive support, including psychological education, development of critical thinking, digital hygiene, and strengthening the roles of family and educational institutions in building emotionally stable environments. The relevance of this topic is confirmed both by the high anxiety levels among youth and the lack of efficient institutional mechanisms to address this issue.*

Key words: *Generation Z, anxiety disorders, mental health, social media, psycho-emotional support, anxiety prevention, emotional literacy.*

Постановка проблеми. У сучасному світі психічне здоров'я молоді стало однією з найгостріших соціальних проблем. Особливо тривожним є той факт, що покоління Z дедалі частіше перебуває у стані постійної тривоги, що серйозно впливає на їхню якість життя, академічні досягнення, особистісний розвиток і соціальну інтеграцію. В умовах стрімкого розвитку цифрових технологій, глобальної нестабільності, зростання освітнього навантаження та погіршення соціальної безпеки проблема тривожних розладів серед молоді потребує особливої уваги з боку суспільства, системи освіти, охорони здоров'я та державної політики.

Актуальність теми обумовлюється тим, що тривожність більше не є поодиноким явищем, а набуває рис масового феномену серед підлітків і молодих людей. Вона визначає психологічний клімат у навчальних закладах, впливає на формування міжособистісних стосунків, професійну орієнтацію та готовність до активного громадянського життя.

У зв'язку із цим вивчення чинників, що провокують розвиток тривожних розладів у покоління Z, аналіз їхніх наслідків для суспільства та пошук ефективних шляхів профілактики й підтримки є вкрай необхідними завданнями на сучасному етапі розвитку України та світу.

У сучасному світі психічне здоров'я стає однією з найважливіших тем обговорення не тільки серед фахівців, а й у широких суспільних колах. Особливу увагу привертає стан ментального

здоров'я представників покоління Z – молоді, яка народилася в період із 1997-го по 2012 рік. Це перше покоління, яке зросло в умовах стрімкої цифрової революції, постійного доступу до інформації, високої технологічної інтегрованості та глобалізованого суспільства.

Разом із безпрецедентними можливостями покоління Z зіткнулося й з унікальними викликами. Соціальні мережі, постійний тиск на досягнення успіху, глобальні економічні кризи, пандемії, кліматичні зміни та військові конфлікти створили середовище, у якому стан тривожності став звичним емоційним фоном.

Аналіз досліджень. За даними досліджень Американської психологічної асоціації (APA, 2019), понад 90% молоді покоління Z регулярно відчувають симптоми тривоги. Українські дослідження ЮНІСЕФ підтверджують цю тенденцію в національному масштабі, зокрема в умовах війни, що триває в Україні з 2014 року й особливо посилилася після 2022 року.

Тривожні розлади у молоді більше не є поодинокими випадками – вони набувають характеру масового соціального явища, що впливає на якість життя, міжособистісні стосунки, академічні успіхи та загальне самопочуття молодого покоління.

Розуміння причин, механізмів розвитку тривожності, її наслідків і можливих шляхів подолання є критично важливим для забезпечення стабільного психологічного розвитку суспільства. У цьому контексті особливого значення набуває системне вивчення факторів ризику, впливу зовнішнього середовища на психіку молоді та розробка ефективних моделей профілактики й підтримки.

Формування тривожних станів серед представників покоління Z є багатофакторним процесом, у якому поєднуються біопсихосоціальні чинники. Розглянемо ключові з них:

1. Вплив соціальних мереж та цифрової культури

Одним із найпотужніших тригерів тривожності стала постійна присутність у цифровому просторі. Соціальні мережі створюють ілюзію безперервного потоку успіхів інших людей, що спричиняє постійне порівняння та відчуття недостатності власних досягнень.

За даними Royal Society for Public Health (RSPH, 2017, с. 5), платформи на кшталт Instagram, TikTok і Snapchat є основними джерелами погіршення психоемоційного стану підлітків через стимулювання феномену FOMO (Fear Of Missing Out – страх пропустити щось важливе).

До того ж культура лайків і підписок формує залежність від зовнішнього схвалення, що змінює самооцінку молоді, роблячи її вкрай вразливою до соціального тиску.

2. Глобальні кризи і стан постійної невизначеності

Покоління Z змушене дорослішати у світі, що постійно змінюється під впливом глобальних викликів: пандемій, кліматичних катастроф, економічних спадів і воєнних конфліктів.

Особливо сильним стресором стала війна в Україні, яка торкнулася не лише безпосередніх учасників бойових дій, а й мирних жителів, особливо підлітків і молоді. Дослідження ЮНІСЕФ Україна показало, що понад 61% українських підлітків перебувають у стані хронічного стресу через бойові дії та постійну небезпеку (ЮНІСЕФ Україна, 2023).

У психологічній літературі (Грінберг, 2016, с. 89) наголошується: коли невизначеність стає хронічною, мозок молодої людини перебуває в постійній «бойовій готовності», що спричиняє виснаження нервової системи та розвиток тривожних розладів.

3. Освітній тиск і перфекціонізм

Освітня система традиційно висуває високі вимоги до учнів та студентів, що часто супроводжується браком підтримки з боку педагогів і психологів.

В умовах сучасної України підготовка до ЗНО або НМТ супроводжується не лише навчальним навантаженням, а й сильним емоційним тиском: страхом невдачі, втратою перспективи вступу до престижного університету тощо.

Як зазначає Казарінова Н. В., понад 70% студентської молоді демонструють ознаки емоційного вигорання ще на етапі здобуття вищої освіти (Казарінова, 2021, с. 12–19).

Перфекціонізм, який часто підтримується суспільством через ідеалізовані образи успіху в соцмережах, додатково поглиблює відчуття тривожності, коли власні результати не відповідають внутрішнім чи нав'язаним зовнішнім очікуванням.

4. Недостатній розвиток емоційної грамотності

У багатьох школах та родинах питання емоційного розвитку дітей і підлітків залишається другорядним. Відсутність навичок саморефлексії, розпізнавання та правильного проживання емоцій призводить до накопичення психоемоційного напруження.

На думку Сігела Д. (WHO, 2021, с. 20), розвиток емоційної грамотності з дитинства є запорукою стабільного психічного здоров'я в підлітковому й дорослому віці. Молодь, яка не має навичок осмислення власних почуттів, частіше замовчує проблеми або переживає їх внутрішньо, що веде до формування тривожних станів.

5. Соціальна ізоляція та зниження якості реальної комунікації

Попри гіперзв'язаність у цифровому середовищі, покоління Z усе частіше повідомляє про відчуття самотності та ізоляції. Формальне спілкування через месенджери й соціальні мережі не замінює живого емоційного контакту, що є критичним для психоемоційної підтримки людини.

Цей розрив між кількістю контактів і глибиною взаємин лише посилює тривожні настрої та створює відчуття відторгненості від суспільства.

Таким чином, причини тривожних станів у покоління Z є комплексними і взаємопов'язаними. Вони потребують системного аналізу та комплексного підходу до розв'язання проблеми, що охоплює особистісний, освітній, сімейний і державний рівні впливу.

Вивчення факторів, що провокують тривожні розлади в покоління Z, демонструє складну взаємодію особистісних, соціальних і технологічних чинників.

Метою цього дослідження є комплексне осмислення феномену тривожних розладів серед молодого покоління Z як результату багаторівневого впливу соціальних, культурних, інформаційних і психологічних чинників. Дослідження має на меті виявити й описати механізми формування хронічного тривожного стану під впливом глобальних криз (як-от пандемія, воєнні конфлікти, економічна нестабільність), інтенсивного освітнього тиску, масового споживання цифрового контенту, а також надмірного використання соціальних мереж. У межах поставленої мети аналізується специфіка проявів тривожності у фізичному, емоційному, когнітивному та поведінковому вимірах, їхній вплив на якість життя, міжособистісні зв'язки та соціальну адаптацію представників молодого покоління. Крім того, дослідження спрямоване на розробку ефективної системи профілактики та підтримки, яка б об'єднувала індивідуальні психологічні стратегії, освітні інтервенції та інституційну підтримку, що базується на принципах доказової психології, сучасних педагогічних підходах і міждисциплінарному підході до охорони психічного здоров'я. Особлива увага приділяється важливості формування здорового цифрового середовища й розвитку емоційної стійкості молоді в умовах нестабільного світу.

Виклад основного матеріалу. За даними Бевза Г. М. та Мартинюк О. П., ключовим аспектом є різке зростання рівня емоційної нестабільності серед молоді. Під впливом стрімких соціальних змін, нестабільності на ринку праці, політичної нестабільності та глобальних криз у підлітків формується відчуття тривалої невизначеності щодо власного майбутнього. Відсутність чітких життєвих орієнтирів одночасно із завищеними очікуваннями соціуму щодо швидких успіхів та самореалізації породжує у молоді синдром «втрати контролю» над власним життям (Бевз, 2021, с. 45).

Додатковий психологічний тиск спричиняє цифрове середовище. Джин Твенджі у дослідженні iGen зазначає, що представники нового покоління проводять більшу частину свого вільного часу за екранами смартфонів, що призводить до зменшення рівня реальної соціальної взаємодії, зниження емоційної витривалості та формування залежності від зовнішнього схвалення у віртуальних мережах. Авторка підкреслює, що вже в підлітковому віці iGen виявляє значно вищі рівні депресії, тривожності та відчуття самотності порівняно з попередніми поколіннями (Твендж, 2017, с. 197–200).

Соціальні мережі змінюють емоційний ландшафт молоді: постійне порівняння себе з іншими, страх залишитися «поза трендами» (FOMO-синдром) та кібертравма через хейт чи булінг є чинниками стійкого підвищення базового рівня тривожності (Твендж, 2017, с. 245–250).

Статистичні дані Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать про глобальність проблеми. Згідно зі звітом WHO (2021), кожен восьмий підліток у світі має діагностований психічний розлад, серед яких тривожні стани є домінуючими. При цьому близько 75% випадків психічних захворювань розпочинаються у віці до 24 років, що підкреслює важливість раннього виявлення й інтервенції. WHO також наголошує на необхідності інтеграції послуг із підтримки ментального здоров'я в системи освіти, а не лише у сферу охорони здоров'я (WHO, 2021, с. 33).

Крім того, важливо враховувати, що тривожні стани в підлітків і молоді нерідко залишаються непоміченими або ігноруються як сім'єю, так і шкільним середовищем. Як зазначає Всесвітня організація охорони здоров'я (2021), через низьку обізнаність про прояви психічних розладів молоді люди рідко отримують своєчасну допомогу. Відсутність системної профілактики й ранньої психологічної підтримки призводить до того, що легкі форми тривожності з часом переходять у хронічні стани, депресивні розлади або навіть ризик суїцидальної поведінки. Це підкреслює необхідність розвитку комплексних програм ментального здоров'я, орієнтованих на підлітків і молодь, з активним залученням освітніх закладів, медичних структур і родинних спільнот (WHO, 2021, с. 27).

Враховуючи наведені дані, стає очевидним, що тривожні розлади в покоління Z є не індивідуальною проблемою окремих осіб, а є масштабною суспільною тенденцією, що потребує комплексного реагування на рівні шкільної політики, родинної взаємодії та інформаційного середовища.

Тривожні розлади у покоління Z проявляються комплексно, охоплюючи фізичні, емоційні, когнітивні та поведінкові симптоми.

До фізичних проявів належать постійна втома, порушення сну (безсоння, кошмари), серцебиття, напади паніки, головні болі та напруження у м'язах. Часто молодь скаржитися на болі в животі або проблеми з диханням без видимих медичних причин (Грінберг, 2016, с. 89).

Емоційні симптоми включають почуття тривоги без чіткої причини, дратівливість, відчуття безнадійності, емоційну нестабільність та надмірну чутливість до критики. Молоді люди можуть легко втрачати самоконтроль або відчувати емоційне виснаження навіть після незначних стресових подій.

Когнітивні прояви пов'язані з труднощами концентрації уваги, надмірним занепокоєнням про майбутнє, нав'язливими думками про можливі невдачі чи катастрофи. Часто виникає феномен «переживання» тривожних думок, який поглиблює стани занепокоєння.

Поведінкові прояви охоплюють уникання соціальних ситуацій, ізоляцію, зниження навчальної мотивації, залежність від гаджетів як форми втечі від реальності. Деякі молоді люди починають вдаватися до нездорових способів самозаспокоєння, як-от переїдання або, навпаки, відмова від їжі.

Тривожні розлади значною мірою впливають на соціальну адаптацію покоління Z, ускладнюючи формування стійких міжособистісних зв'язків, знижуючи академічні досягнення та якість життя загалом.

Вирішення проблеми тривожності потребує цілісного інтегрованого підходу, що має передбачати зусилля на індивідуальному, освітньому та суспільному рівнях.

Передусім потрібно впроваджувати систематичну психологічну освіту з раннього віку. У школах мають бути організовані курси, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, управління стресом і критичного мислення. Програми профілактики мають містити тренінги з розпізнавання та проживання емоцій, методики ненасильницької комунікації та вправи на релаксацію (МОН, 2023, с. 16).

Другим важливим напрямом є забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги. Потрібно створювати шкільні й університетські центри підтримки, де учні та студенти можуть отримати консультацію психолога без страху осуду. Підтримка онлайн-сервісів (наприклад, платформи Teenenergizer, Лінія довіри ЮНІСЕФ) також розширює можливості звернення по допомогу (ЮНІСЕФ, 2023, с. 12).

Третім кроком є формування культури свідомого споживання інформації. Молодь повинна вчитися розпізнавати токсичний контент, обмежувати час у соціальних мережах і впроваджувати цифрову гігієну в щоденне життя. Інформаційна безпека має стати частиною обов'язкової освітньої програми (Бевз, 2021, с. 43).

Четвертим важливим аспектом є роль сім'ї. Батьки мають розвивати навички емоційної підтримки своїх дітей, бути уважними до їхнього стану, стимулювати відкритий діалог і створювати безпечне середовище для вираження емоцій без осуду.

Таким чином, комплексний підхід до подолання тривожності має передбачати освітні, психологічні, інформаційні та соціальні заходи, спрямовані на створення стабільного й підтримуючого середовища для розвитку покоління Z.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Тривожні стани покоління Z є відображенням сучасних соціальних реалій. Для стабілізації психічного здоров'я молоді потрібні системні зміни в освіті, соціальній та інформаційній політиці. Комплексна робота на рівні родини, школи та суспільства загалом є запорукою збереження емоційного добробуту майбутніх поколінь.

Тільки поєднання інституційних зусиль та особистісної відповідальності дозволить створити середовище, у якому молодь почуватиметься захищеною, впевненою і здатною реалізувати свій потенціал навіть у найскладніших соціальних умовах.

Подальші наукові розвідки в напрямі вивчення тривожних розладів серед молоді покоління Z можуть бути зосереджені на кількох важливих аспектах. Зокрема, доцільним є проведення порівняльного аналізу рівнів тривожності серед молоді в різних соціокультурних умовах, а також вивчення гендерних особливостей прояву тривожних станів. Перспективним напрямом є також дослідження впливу цифрової гігієни, онлайн-комунікації та гейміфікованих форм психологічної підтримки на зниження рівня тривожності.

Окремої уваги заслуговує створення й апробація інтегрованих програм психологічної профілактики в освітньому середовищі, орієнтованих на розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції та стресостійкості. Важливим також є дослідження ефективності новітніх терапевтичних інструментів, як-от когнітивно-поведінкова терапія в онлайн-форматі, медитативні практики, віртуальна реальність як елемент терапії тощо.

Таким чином, подальші дослідження мають не лише поглибити теоретичне розуміння природи тривожних розладів у молоді, а й сприяти розробці практичних інструментів їх попередження та подолання в сучасних умовах.

Література

- Бевз Г. М., Мартинюк О. Психічне здоров'я молоді: реалії та виклики сьогодення. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 45–52.
- Казарінова Н. В. Психічне здоров'я студентської молоді: виклики сучасності. Вісник НТУ «ХПІ». 2021. № 2 (3). С. 12–19.
- Міністерство освіти і науки України. Концепція розвитку ментального здоров'я в закладах освіти. Київ : МОН України, 2023. 20 с.
- ЮНІСЕФ Україна. Ментальне здоров'я підлітків в умовах війни: результати дослідження. Київ : ЮНІСЕФ, 2023. С. 12.
- American Psychological Association. Stress in America: Generation Z. Washington : APA, 2019. 12 p.
- Greenberg Melanie. The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity. Oakland : New Harbinger Publications, 2016. 224 p.
- Royal Society for Public Health. Status of Mind: Social media and young people's mental health and wellbeing. London : RSPH, 2017. 28 p.
- Twenge Jean M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood. New York : Atria Books, 2017. 352 p.
- World Health Organization. Adolescent mental health: protecting and improving mental wellbeing. Geneva : WHO, 2021. 36 p.

References

- Bevz, G.M., & Martyniuk, O. (2021). Psykhichne zdorovia molodi: realii ta vyklyky siohodennia [Youth mental health: realities and challenges of the present]. Psykholohiia i suspilstvo, 2, 45–52 [in Ukrainian].
- Kazarinova, N.V. (2021). Psykhichne zdorovia studentskoi molodi: vyklyky suchasnosti [Student Youth Mental Health: Challenges of Modernity]. Visnyk NTU "KhPI", 2 (3), 12–19 [in Ukrainian].
- Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy (2023) Kontseptsiiia rozvytku mentalnoho zdorovia v zakladyakh osvity [The concept of development of mental health in educational institutions]. Kyiv: MON [in Ukrainian].
- YUNISEF Ukraina. Mentalne zdorovia pidlitkiv v umovakh viiny: rezultaty doslidzhennia [Teenage mental health in war conditions: Research results]. Kyiv: YUNISEF [in Ukrainian].
- American Psychological Association (2019). Stress in America: Generation Z. Washington: APA. 12 p. [in English].
- Greenberg, Melanie (2016). The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity. Oakland: New Harbinger Publications. 224 p. [in English].
- Royal Society for Public Health (2017). Status of Mind: Social media and young people's mental health and wellbeing. London: RSPH. 28 p. [in English].

- Twenge, Jean M.** (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books. 352 p. [in English].
- World Health Organization (2021). *Adolescent mental health: protecting and improving mental wellbeing*. Geneva: WHO. 36 p. [in English].