

УДК 159.923:159.95

Слобода К. С.¹, Савелюк Н. М.²

¹ студ. гр. СН-112 НУ «Запорізька політехніка»

² д-р психол. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ І ТРИВОЖНОСТІ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У сучасних умовах соціальної нестабільності, інформаційного перенасичення та воєнних викликів тривожність серед молоді набуває стійкого характеру. Вона дедалі частіше проявляється не як тимчасова

реакція на стрес, а як фонову характеристику психічного стану, що впливає на повсякденне функціонування, прийняття рішень і загальне самопочуття.

У межах когнітивно-поведінкового підходу тривожність розглядається як наслідок специфічного способу інтерпретації подій. Йдеться не стільки про самі життєві обставини, скільки про те, як саме людина їх осмислює. Когнітивні викривлення — це систематичні помилки мислення, які змушують людину перебільшувати загрозу, ігнорувати позитивний досвід або робити узагальнення на основі поодиноких ситуацій. У молодіжному віці такі механізми проявляються особливо яскраво через емоційну нестабільність, пошук ідентичності та підвищену чутливість до соціального середовища.

Емпіричне дослідження склали 42 студенти віком 19-23 роки. Діагностика здійснювалася з використанням комплексу валідних психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня тривожності та типів мисленневих патернів особистості: Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, «Анкета автоматичних думок» С. Холлона та Ф. Кендалла, «Шкала когнітивних спотворень» (CDS) Дж. Брієра.

Отримані результати свідчать, що тривожність є характерною рисою значної частини вибірки: високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 57,1% респондентів, а особистісної — у 54,8%. Водночас низькі показники зустрічаються вкрай рідко (7,2% і 2,4% відповідно), що вказує на обмежену кількість молодих людей із стабільним емоційним станом.

З практичної точки зору це означає, що більшість студентів перебувають у стані постійного внутрішнього напруження, яке може проявлятися у вигляді труднощів із концентрацією, прокрастинації, підвищеної втомлюваності або уникання складних завдань. Такий стан поступово знижує ефективність навчання та адаптаційні можливості.

Аналіз когнітивних показників показав, що понад половина респондентів (57,2%) регулярно стикаються з автоматичними негативними думками середнього рівня інтенсивності, а ще 21,4% — з вираженими. Найтиповішими є фокусування на небезпеці, самокритика та песимістичне бачення майбутнього.

У практичному вимірі це проявляється, наприклад, у схильності очікувати найгірший результат перед іспитами, знецінювати власні досягнення або інтерпретувати нейтральні ситуації як загрозливі. Такі мисленневі патерни не лише підсилюють тривожність, а й формують замкнене коло: негативні думки → тривога → ще більше негативних інтерпретацій.

Кореляційний аналіз підтвердив тісний зв'язок між когнітивними викривленнями та тривожністю. Зокрема, найсильніший зв'язок виявлено між ситуативною тривожністю та безнадією ($r=0,862$, $p\leq 0,01$). Це свідчить про те, що очікування невдачі та відсутність віри в позитивний результат безпосередньо підсилюють емоційне напруження в конкретних ситуаціях.

Подібно високі показники зафіксовано для безпорадності ($r=0,857$) та фокусування на загрозі ($r=0,857$), що вказує на важливу роль відчуття втрати контролю та сприймання середовища як небезпечного. Самокритика ($r=0,846$) також демонструє сильний зв'язок із тривожністю, підкреслюючи, що внутрішній діалог людини може виступати потужним джерелом напруження. Автоматичні негативні думки ($r=0,839$) додатково закріплюють цей стан, роблячи його більш стійким.

У прикладному контексті це означає, що робота з тривожністю неможлива без зміни мисленневих стратегій. Просте зниження стресу або уникнення тригерів не дає довготривалого ефекту, якщо не змінюється спосіб інтерпретації ситуацій.

Отримані результати мають чітке практичне значення. Вони вказують на необхідність впровадження психокорекційних програм, спрямованих не лише на зниження тривожності, а й на розвиток навичок усвідомлення та переосмислення автоматичних думок. Зокрема, ефективними можуть бути:

- 1) навчання виявленню когнітивних викривлень у повсякденних ситуаціях: передбачає розвиток уміння помічати автоматичні негативні думки та відрізняти факти від їх інтерпретацій. Наприклад, замість узагальнення «*Я нічого не розумію*» — усвідомлення, що це лише реакція на окрему невдачу. Використовуються щоденники думок і коротка рефлексія після стресових ситуацій;
- 2) розвиток навичок реалістичної оцінки подій: спрямований на формування більш збалансованого мислення замість катастрофізації. Наприклад, «*Я точно провалюся*» замінюється на більш об'єктивне судження про власну підготовку. Практично застосовуються техніки аналізу доказів і оцінки ймовірності подій;
- 3) формування більш підтримувального внутрішнього діалогу: полягає у зменшенні надмірної самокритики та заміні її на конструктивне самоставлення: замість «*Я все зробив неправильно*» — «*Я можу виправити помилки*». Це допомагає знизити емоційне напруження без втрати самоконтролю;
- 4) тренування толерантності до невизначеності: орієнтоване на зменшення потреби у повному контролі ситуацій. Наприклад, у ситуації очікування результатів — відмова від постійної перевірки та перенесення уваги на поточну діяльність. Це дозволяє знижувати рівень напруження в умовах невизначеності.

Таким чином результати дослідження показують, що тривожність у молоді значною мірою формується не під впливом самих подій, а через усталені способи їх інтерпретації. Фактично, одні й ті самі життєві обставини

можуть або посилювати внутрішню напругу, або залишатися психологічно нейтральними — залежно від мисленнєвих стратегій людини. Це зміщує фокус практичної роботи: замість спроб мінімізувати зовнішні стресори, більш ефективним є розвиток когнітивної гнучкості та здатності переосмислювати власний досвід. Саме ця здатність стає ключовим ресурсом адаптації в умовах невизначеного й динамічного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова Л. Тривожність особистості в умовах війни: теоретичний аналіз. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2025. № 72. С. 8–21.
2. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації. *Věda a perspektivy*. 2023. № 12 (31). С. 232–234.
3. Іванова К. О., Мельничук І. В. Дисфункційні когнітивні особистісні особливості при тривожних розладах з погляду когнітивно-поведінкової терапії. *Актуальні проблеми практичної психології*: зб. наук. пр. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Одеса, 17 трав. 2024 р.). Одеса, 2024. С. 202–205.
4. Новіцька А. Ю., Тодорова І. С. Розпізнавання когнітивних викривлень та помилок – умова критичного мислення. *Актуальні питання розвитку науки та забезпечення якості освіти у XXI столітті*: тези доп. XLV Міжнар. наук. студ. конф. (м. Полтава, 13–14 квіт. 2022 р.). Полтава : ПУЕТ, 2022. С. 274–276.
5. Beck A. T., Dozois D. J. Cognitive therapy: current status and future directions. *Annual Review of Medicine*. 2011. Vol. 62. P. 397–409.