

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи**

ШЕВЧУК Ірина Григорівна

**Розчарування як психічне явище, почуттєвий стан і
фрустраційний чинник / Disappointment as a mental phenomenon, a
state of mind and a frustrating factor**

спеціальність 053 Психологія
освітньо-професійна програма «Психологія»
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студент групи ПСЗм-
21

Шевчук Ірина Григорівна

підпис

Науковий керівник:
докторпсихологічних наук,
професор
Фурман О.Є.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2024р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2024

АНОТАЦІЯ

Шевчук Ірина Григорівна. Розчарування як психічне явище, почуттєвий стан і фрустраційний чинник. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійна програма «Психологія». -Західноукраїнський національний університет. Соціально-гуманітарний факультет. Тернопіль.2024.

У кваліфікаційній роботі обґрунтовано теоретичні засади дослідження концептів «розчарування» та «фрустрації», розкрито причини їх виникнення та вплив на психічні стани особистості. Проаналізовано зв'язок розчарування та фрустрації з іншими психічними явищами. Здійснено емпіричні вивчення психічних феноменів розчарування та фрустрації різновікових груп. Запропоновано різноманітні техніки щодо ефективного подолання негативної дії цих явищ на психічне здоров'я людини.

Ключові слова: розчарування, почуттєвий стан, фрустрація, переживання, фрустраційні ситуації, особистість, особи різних вікових груп, емоції, стрес, тривожність.

ANNOTATION

Shevchuk Iryna Hryhorivna. Disappointment as a mental phenomenon, emotional state and frustration factor. – Manuscript.

Research for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in the specialty 053 "Psychology", educational and professional program "Psychology". -Western Ukrainian National University. Faculty of Social and Humanitarian Sciences. Ternopil.2024.

The qualification work substantiates the theoretical foundations of research on the concepts of "disappointment" and "frustration", reveals the causes of their occurrence and impact on the mental states of the individual.

Analyze the relationship of disappointment and frustration with other mental phenomena. Empirical studies of the mental phenomena of disappointment and frustration in different age groups have been carried out. Various techniques have been proposed to effectively overcome the negative impact of these phenomena on human mental health.

Key words: disappointment, emotional state, frustration, experiences, frustrating situations, personality, individuals of different age groups, emotions, stress, anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗЧАРУВАННЯ ТА ФРУСТРАЦІЇ.....	8
1.1. Поняття розчарування та фрустрації в психології	8
1.2. Причини виникнення феноменів розчарування та фрустрації в соціогуманітаристиці	11
1.3. Вплив розчарування та фрустрації на психічні стани особистості	16
Висновки до 1 розділу	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ ФЕНОМЕНІВ РОЗЧАРУВАННЯ ТА ФРУСТРАЦІЇ РІЗНОВІКОВИХ ГРУП.....	21
2.1. Методи діагностики розчарування та фрустрації	21
2.2. Особливості прояву розчарування та фрустрації в різних вікових групах.....	29
2.3. Зв'язок розчарування та фрустрації з іншими психічними явищами.....	35
2.4. Практичні рекомендації щодо здолаття негативного впливу феноменів розчарування і фрустрації на психічне здоров'я особистості.....	39
Висновки до 2 розділу.....	51
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність теми. Розчарування та фрустрація є невід'ємними складовими людського досвіду, які значною мірою впливають як на психічне, так і на психологічне благополуччя та поведінку особистості. В умовах повномасштабної війни в Україні частота та інтенсивність переживання цих емоційних станів суттєво зросла. Дослідження розчарування та фрустрації набуває особливої актуальності у контексті сучасної психологічної науки та практики. Розчарування, як емоційна реакція на невиправдані очікування, та фрустрація, як більш комплексний стан, пов'язаний з неможливістю досягнення важливих цілей, мають значний вплив на мотивацію, прийняття рішень та загальне функціонування особистості. Усвідомлення механізмів виникнення, проявів та наслідків цих станів є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та профілактики негативних наслідків для психічного здоров'я людини. Особливої уваги заслуговує вивчення вікових особливостей переживання розчарування та фрустрації. Кожен етап життєвого циклу характеризується специфічними тригерами та способами прояву цих емоційних станів, що вимагає диференційованого підходу до їх діагностики та корекції, розробки відповідних віку інтервенцій та програм психологічної підтримки.

Зв'язок розчарування та фрустрації з іншими психологічними явищами, такими як тривога, депресія, агресія, самооцінка та емоційний інтелект, підкреслює комплексний характер цих феноменів та їх вплив на загальне психологічне функціонування особистості. Дослідження цих взаємозв'язків відкриває нові перспективи для усвідомлення емоційної сфери людини та застосування інтегративних підходів під час надання психологічної допомоги. У контексті сучасних викликів, пов'язаних із глобальними кризами, соціальними змінами та технологічним прогресом, здатність ефективно справлятися з розчаруванням та фрустрацією стає ключовою компетенцією для

адаптації та збереження психологічного благополуччя. Встановлюється необхідність подальшого вивчення цих феноменів та застосування інноваційних стратегій їх подолання. Актуальність дослідження розчарування та фрустрації зумовлена також їх впливом на різні сфери життя, включаючи освіту, професійну діяльність та міжособистісні стосунки. Розуміння ролі цих емоційних станів у різних контекстах дає можливість розробити більш ефективні підходи до організації навчального процесу, управління персоналом та підвищення якості міжособистісної взаємодії.

Метароботи: здійснення комплексного аналізу феноменів розчарування та фрустрації, їх проявів у різних вікових групах та дослідження зв'язку з іншими психічними явищами.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз понять «розчарування» та «фрустрації» в сучасній психологічній науці;
- 2) дослідити методи діагностики феноменів розчарування та фрустрації;
- 3) вивчити особливості прояву розчарування та фрустрації в різних вікових групах;
- 4) проаналізувати зв'язок розчарування та фрустрації з іншими психологічними явищами;
- 5) розробити рекомендації щодо ефективного подолання станів розчарування та фрустрації.

Об'єктом дослідження постають психічні явища та стани людської життєактивності.

Предмет дослідження становлять особливості прояву та подолання феноменів розчарування та фрустрації в різних вікових групах.

Практичне значення роботи полягає в запропонованих рекомендаціях стосовно здолаття негативної дії явищ-феноменів розчарування і фрустрації на психічне здоров'я людини, а також можливості використання отриманих результатів для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги, тренінгових програм з емоційної регуляції та профілактики

негативних наслідків розчарування та фрустрації. Результати дослідження можуть бути застосовані в процесі фахової підготовки майбутніх психологів, управлінців, соціальних працівників та у практиці консультування.

Теоретичне значення роботи полягає в системному обґрунтуванні концептів «розчарування» та «фрустрації» та у поглибленому розумінні їх психологічної природи.

Методи дослідження. В процесі написання кваліфікаційної роботи використано ряд теоретичних та емпіричних методів дослідження: ідеалізація, аналіз, опитування, класифікація, систематизація, узагальнення, спостереження, тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І. Вассермана, методика вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга, опитувальник «Визначення рівня фрустрації» В.В. Бойко.

Структура роботи включає вступ, два розділи, висновки до кожного із них, загальний висновок та список використаних джерел. Обсяг роботи становить 72 сторінки, 7 таблиць, 1 рисунок, список літератури з 38 позицій та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗЧАРУВАННЯ ТА ФРУСТРАЦІЇ

1.1. Поняття розчарування та фрустрації в психології

Розчарування та фрустрація – відомі поняття сучасної психології, які відображають розуміння психічного стану людини. Розчарування зазвичай сприймається як негативно забарвлене почуття, яке виникає внаслідок не виправданих очікувань або нереалізованих надій та супроводжується смутком, розгубленістю і внутрішньою мотивацією. Фрустрація є складнішим поняттям, яке охоплює не лише емоційні відчуття, а й певні поведінкові реакції. За визначенням Т.М. Титаренко, фрустрація – це «психічний стан, який виникає внаслідок реальної чи уявної перешкоди на шляху до досягнення мети, що супроводжується негативними емоціями та може призвести до дезорганізації свідомості та діяльності»[20]. Важливо зазначити, що хоча розчарування та фрустрацію часто трактують як споріднені поняття, вони мають певні відмінності. Розчарування традиційно являє собою менш інтенсивне почуття і є складовою частиною фрустрації. Фрустрація характеризується більшою глибиною переживання та спричинює серйозніші наслідки для психічного стану особистості.

Фрустрація, як більш складний феномен, привертає особливу увагу дослідників у галузі психології. Вона вивчається не тільки як психічний стан, а і як фактор, що може суттєво впливати на поведінку людини. Важливо зазначити, що і розчарування, і фрустрація є невід'ємними частинами людського досвіду. Вони виконують певні адаптивні функції, допомагаючи людям переоцінювати свої цілі та стратегії їх досягнення. Однак, якщо ці почуття і стани стають хронічними або надто інтенсивними, то вони можуть привести до негативних наслідків для психічного здоров'я особистості. У

сучасній українській психології розчарування та фрустрація аналізуються в межах різних теоретичних підходів. Наприклад, у рамках когнітивної психології акцент робиться на тому, як інтерпретація подій впливає на виникнення цих станів. З погляду поведінкового підходу, увага приділяється реакціям на фрустрацію та методам їх модифікації.

Дослідження показують, що здатність людини справлятися з розчаруванням та фрустрацією значною мірою залежить від її особистісних характеристик, життєвого досвіду та навичок емоційної регуляції. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту та розвиненими копінг-стратегіями дійсно краще долають ці стани. У віковій психології дані феномени вважаються важливими факторами розвитку особистості. Здатність дітей справлятися з розчаруванням є ключовим аспектом їхнього емоційного та соціального розвитку. Психологи відзначають, що навчання нащадків конструктивно реагувати на розчарування являється важливим завданням виховання [34]. Цікавим елементом дослідження постає культурний контекст цих емоцій, адже різні культури неоднаково ставляться до вираження переживань та застосовують різноманітні стратегії для їх подолання. Українські дослідники зосереджують увагу на особливості прояву та сприйняття розчарування та фрустрації в контексті національної психіки. У професійному контексті розчарування та фрустрація часто вважаються як фактори, що впливають на ефективність роботи та задоволеність працею. Дослідження свідчать, що високий рівень фрустрації на робочому місці може призвести до зниження продуктивності, підвищення рівня стресу та професійного вигорання.

У психотерапевтичному контексті, робота з розчаруванням та фрустрацією є важливою складовою багатьох методів лікування. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія фокусується на зміні неадаптивних думок і поведінкових патернів, пов'язаних з цими станами. Гуманістичні підходи ж акцентують увагу на прийнятті та інтеграції цих переживань як частини людського досвіду.

Варто відзначити, що розчарування та фрустрація несуть не лише негативні, однак й позитивні аспекти. Вони стимулюють особистісний ріст, сприяють розвитку креативності та інноваційного мислення. Здатність ефективно справлятися з цими відчуттями розглядається як важливий показник психологічної стійкості та адаптивності[4].

У рамках соціальної психології розчарування та фрустрація розглядаються як фактори, що впливають на міжособистісні стосунки та групову динаміку. Дослідження доводять, що ці стани провокують конфлікти, але, якщо їх вирішувати конструктивно, то вони здатні зміцнювати згуртованість групи.

Сучасні нейропсихологічні дослідження деталізують нейробіологічні основи розчарування та фрустрації. Вчені з'ясували, що ці стани активують певні ділянки мозку, зокрема, лімбічної системи та префронтальної кори, що відкриває нові перспективи для розробки методів діагностики та терапії[11].

У руслі позитивної психології розчарування та фрустрація розглядаються як можливості для розвитку стійкості – здатності успішно адаптуватися до стресу та негараздів. Дослідники підкреслюють важливість формування позитивного ставлення до життєвих викликів та розвитку навичок емоційної регуляції [4].

Здатність переживати та долати розчарування та фрустрацію вважається важливим етапом емоційного та соціального розвитку особистості. Вона починає розвиватись з раннього дитинства і продовжує вдосконалюватися протягом усього життя. Вагома роль у формуванні та переживанні цих емоцій належить когнітивним процесам. Інтерпретація подій, атрибуція причин невдачі, очікування щодо майбутнього – все це впливає на інтенсивність та тривалість розчарувань.

З погляду екзистенційної психології, розчарування та фрустрація є невід'ємною частиною людського буття, віддзеркалюючи зіткнення особистості з обмеженнями та невизначеністю життя.

У контексті психології особистості схильність до розчарування та фрустрації оцінюється як одна з індивідуальних характеристик, пов'язана такими рисами як нейротизм, перфекціонізм та локус контролю.

Цікавим є розгляд розчарування та фрустрації в контексті теорії прив'язаності. Рання досвід взаємодії з опікунами впливає на формування патернів реагування на ці стани у дорослому віці. Система прив'язаності, як вважає Дж. Боулбі, залишається активною протягом усього життя і впливає на поведінку дорослих, особливо під час стресових ситуацій. Відповідно до його теорії, для побудови майбутніх взаємовідносин, таких як дружба, романтичні стосунки та ділові відносини, використовуються ментальні уявлення про стосунки, сформовані на основі первинної прив'язаності.

Окремої уваги заслуговують гендерні відмінності у переживанні та вираженні розчарування. Дослідження показують, що чоловіки та жінки реагують на ці стани неоднаково та використовують різні стратегії їх подолання.

Підсумовуючи, можна зазначити, що поняття розчарування та фрустрації є ключовими для розуміння почуттєво-емоційного життя людини. Вони відіграють важливу роль у формуванні поведінки, міжособистісних стосунків та загального психологічного благополуччя. Подальші дослідження в цій галузі відкривають нові можливості для розвитку психологічної науки та практики.

1.2. Причини виникнення розчарування та фрустрації в соціогуманітаристиці

Розчарування та фрустрація – складні психологічні феномени, виникнення яких зумовлено різноманітними факторами. Ґрунтовне розуміння цих станів є ключовим для надання ефективної психологічної допомоги та розробки стратегій їх подолання. Відповідно до концепцій, розроблених О.М. Кокун, причини розчарування та фрустрації можна трактувати як

сукупність внутрішніх та зовнішніх факторів, що ведуть до невідповідності між очікуваннями особистості та реальністю [9]. Вони стають головним джерелом між сподіваннями та реальним станом речей, що впливає на різні сфери життя: особисті стосунки, професійну діяльність, саморозвиток. Важливо відзначити, що подібні очікування часто формуються під впливом соціальних стереотипів та культурних норм.

За визначенням Т.О. Ларіної, фрустрація виникає, коли людина стикається з непереборною перешкодою на шляху до досягнення мети [20]. Значну роль у виникненні розчарування та фрустрації відіграють особистісні фактори. Люди з високим рівнем нейротизму та низькою толерантністю до невизначеності більш схильні до депресивних станів. Інший важливий фактор – наявність психологічних бар'єрів на шляху до досягнення цілей. Нemoжливість їх подолання чи усунення призводить до фрустрації.

Суспільні фактори теж уможлиблюють виникнення цих станів. Соціальне порівняння, тиск з боку оточення, зовнішні очікування створюють передумови для виникнення розчарування та фрустрації. Особливо актуально це в сучасному світі з його високим рівнем конкуренції та постійним тиском на досягнення успіху. Життєвий досвід виступає важелем у формуванні стійкості до розчарування та фрустрації. Негативний досвід у минулому, зокрема в дитинстві, створює передумови для частіших переживань цих емоцій у дорослому віці. Це пов'язано з формуванням певних когнітивних схем та емоційних патернів.

Джерелом розчарування та фрустрації бувають економічні та політичні чинники. Соціальна нерівність, економічна нестабільність, політичні кризи створюють умови, в яких люди часто стикаються з труднощами у досягненні своїх цілей та реалізації потреб. Важливо відзначити роль когнітивних процесів у виникненні розчарування та фрустрації. Спосіб, яким людина інтерпретує події та ситуацію, суттєво впливає на її емоційний стан. Негативні когнітивні спотворення, такі як катастрофізація або негативне узагальнення, посилюють переживання розчарування та фрустрації.

Системно змінюються виникнення цих станів і фізіологічні фактори: в тому, стрес, гормональні зміни. Вони підвищують ймовірність виникнення розчарування та знижують здатність до подолання фрустрацій.

Зміни в житті та перехідні періоди часто стають основою для виникнення розчарування та фрустрації. Події, пов'язані із забезпеченням адаптації до нових умов, втратою звичних ролей або соціального статусу (вихід на пенсію, зміна місця проживання або професії) спричиняють стан невідповідності реальності очікуванням [23]. У цьому аспекті важливим фактором є рівень розвитку емоційного інтелекту та навичок емоційної регуляції. Люди з низьким рівнем такого потенціалу часто мають труднощі з розпізнаванням та управлінням своїми афектами, що викликає інтенсивне переживання розчарування та фрустрації. Згідно з В.В. Москаленко, фрустрація в міжособистісних стосунках виникає, коли одна або обидві сторони відчують, що їхні потреби чи очікування не задовольняються. Конфлікти, непорозуміння, невинуватене очікування щодо партнера або друзів приводять до глибокого розчарування.

Ще одним контекстом для виникнення розчарування та фрустрації є професійна сфера. Це пов'язується з відсутністю можливостей для професійного зростання, невідповідністю між навичками та обов'язками, незадоволеністю умовами праці або відносинами в колективі. Розчарування небезпечне тим, що співробітник спрямовує робочу енергію, призначену на досягнення мети, на руйнування.

Нерідко визначальним фактором у формуванні емоційних станів стає процес самореалізації. Відчуття нереалізованості, невідповідності між власним потенціалом та досягненнями – потужне джерело розчарування та фрустрації. Це особливо актуально в сучасному суспільстві, де самореалізація часто розглядається як ключовий показник успіху. Розвитку емоційно-негативних почуттів сприяє феномен інформаційного перевантаження. Надмірна кількість інформації, необмежений доступ до медіа та соціальних мереж, постійний потік новин призводять до когнітивного дисонансу та відчуття безпорадності перед складністю світу.

Постійне порівняння себе з іншими, зіткнення з нереалістичними стандартами успіху та щастя підштовхує до стану розчарування. Важливим аспектом є також роль цінностей та життєвих переваг. Коли людина не може жити відповідно до своїх цінностей або змушена діяти всупереч ним, виникає відчуття розчарування. Тому ставиться акцент на важливості узгодження власних дій з особистісними цінностями [33].

Останнім часом все частіше причиною розчарування та фрустрації стають зовнішні чинники, які людина не може контролювати. До них належать природні катаклізми, пандемії, зміни клімату тощо. Відчуття безпорадності перед такими стихійними природними явищами значно посилює негативні стани.

Наступним джерелом виникнення феноменів є глобалізація та швидкі соціальні зміни. Необхідність постійно адаптовуватися до нових умов та процес пристосування до нових вимог життя викликає відчуття невідповідності та неспроможності. Відомо, що навіть незначні зміни умов життя викликають порушення емоційного стану.

До фрустрації призводить і економічна нестабільність. Жорстока війна завдає нищівних ударів по економіці нашої держави. Мільйони людей відчули на собі її наслідки: збільшення цін, зменшення заробітної плати, втрата роботи через закриття підприємств. Вимушена масова міграція населення за кордон послабила їх фінансову спроможність. Робота в умовах повітряної тривоги та ракетних обстрілів зумовлює певні емоційні переживання, страхи, складнощі з концентрацією уваги, проблеми з пам'яттю та іншими когнітивними процесами. Аналогічно, до глибокого розчарування спонукають відчуття несправедливості та зростання соціальної нерівності.

Зростання темпу життя та культури багатозадачності також викликають розчарування. Постійне відчуття нестачі часу та неможливості повноцінно зосередитися на важливих завданнях викликають стрес та напругу. Зміна концепції кар'єри та трудових відносин у сучасному світі може бути джерелом

фрустрації. Нестабільність ринку праці, необхідність постійного перенавчання та адаптації до нових умов створюють додатковий тиск [15;23].

Характерним для сучасного суспільства, особливо серед молоді, стає феномен «FOMO» (Fear of Missing Out) – страх пропустити щось цікаве чи важливе. Синдром втрачених можливостей пов'язаний із використанням інтернет-мереж. Конфлікт між особистими бажаннями та соціальними нормами створює внутрішню напругу. З часом, хапаючись за всі доступні пропозиції, людина доводить себе до психоемоційного виснаження. Сьогодні, в час війни, посилюється страх прогавити в стрічці новин якусь важливу інформацію. Розрив між медійними образами та реальністю часто спричинює до фрустрації. Мас-медіа впливає на формування нереалістичних очікувань щодо життя, зовнішності, стосунків. Людина позбувається своєї індивідуальності, пробуджує у собі вплив намірів, які змінюють її поведінку, погляди, настрої бажання тощо.

На даний момент набуває розголосу ще один феномен – синдром самозванця, який призводить до хронічного стану фрустрації. Зазвичай така людина, незважаючи на об'єктивні досягнення, не відчуває задоволення від своїх успіхів. Її переслідує відчуття невідповідності власним або суспільним стандартам.

Важливо відзначити, що причини розчарування та фрустрації часто бувають комплексними і взаємопов'язаними. Наприклад, особистісні фактори можуть взаємодіяти із соціальними та культурними, створюючи унікальний контекст для виникнення цих станів у кожної конкретної людини. Розуміння причин дає змогу не тільки боротися з наслідками, а й впливає на першопричини цих станів, сприяючи тривалим позитивним змінам у психологічному стані особистості.

Як відзначають психологи, здатність людини справлятися з розчаруванням – показник її емоційної зрілості та психологічного благополуччя [19].

1.3. Вплив розчарування та фрустрації на психічний стан особистості

Розчарування та фрустрація мають значний вплив на психіку особистості, зачіпаючи різні аспекти психологічного функціонування. Згідно з дослідженнями О.Ф. Бондаренко, вплив цих станів на психіку може бути як короткочасним, так і довготривалим, залежно від інтенсивності переживання та індивідуальних характеристик особистості[21]. Одним із найбільш очевидних наслідків розчарування та фрустрації є негативний вплив на емоційний стан. Ці переживання призводять до виникнення таких емоцій, як смуток, гнів, тривога, страх. У деяких випадках розвивається депресивний стан, особливо якщо розчарування та фрустрації залишаються хронічними.

Розчарування та фрустрація у когнітивній сфері призводять до формування негативних когнітивних схем, зниження самооцінки, появи негативних очікувань щодо майбутнього. Як зазначає Т.М. Титаренко, ці стани можуть впливати на процеси мислення, знижуючи здатність до творчого та гнучкого рішення проблеми.

Вагомим аспектом впливу розчарування та фрустрації виступає їх роль у формуванні поведінкових батьків. Ці стани спричиняють своєрідну специфічну поведінку, зниження мотивації, прокрастинацію. У деяких випадках виникають деструктивні форми поведінки, такі як агресія чи адиктивна поведінка.

Важливо відзначити вплив цих станів на самосприйняття та ідентичність особистості. Частота переживань розчарування формує негативний образ себе, посилює відчуття неповноцінності та неефективності. Розчарована людина стає менш чутливою до емоційних станів інших, що негативно позначається на міжособистісних стосунках. Хронічна фрустрація негативно впливає на сприйняття власного тіла, сприяючи розвитку розладів харчової поведінки.

Чималу складність представляє спілкування з тими, хто переживає розчарування. По-перше, депресивний стан спричинює конфлікти, знижує довіру до інших людей, додає труднощів у встановленні та підтримці

близьких стосунків. По-друге, негативні почуття ведуть до соціальної ізоляції та самотності.

Фізіологічний аспект впливу розчарування та фрустрації також не можна ігнорувати. Відчуваючи інтенсивне переживання, з одного боку підвищується рівень стресу, а з іншого – проявляються різноманітні психосоматичні симптоми: головний біль, проблеми зі сном, зниження імунітету тощо.

У професійній сфері життя людини виникнення цих феноменів призводить до зниження продуктивності, втрати інтересу до роботи, професійного вигорання. Дослідженнями встановлено, що це стає причиною кардинальних змін траєкторії особистості. Часті переживання зумовлюють перегляд життєвих цілей, переоцінки поглядів, зміни системи цінностей. Вони зменшують резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до стресових ситуацій. Подолання цих станів сприяє підвищенню психологічної стійкості [29]. В окремих випадках це дає позитивний ефект, сприяючи особистісному росту та розвитку. Помірне переживання фрустрації фокусує увагу особистості на здатності справлятися з життєвими викликами, шукаючи ефективні шляхи їх подолання.

Розчарування та фрустрація впливають і на часову перспективу особистості. Людина надмірно фокусується на минулому або ж відчуває страх перед майбутнім, що перешкоджає ефективному плануванню та реалізації життєвих цілей [36].

Важливим аспектом є вплив емоцій на процес прийняття рішень. Роздратування призводить до імпульсивності, уникнення відповідальності або ж, навпаки, до підвищеної обережності та нерішучості.

Психологи акцентують увагу на духовній сфері особистості. Емоційно негативні переживання стають причиною екзистенційної кризи та втрати сенсу життя. Однак, у деяких випадках, вони стають поштовхом для духовного пошуку та особистісного зростання. Відомий психотерапевт В. Франкл стверджує, що відсутність сенсу буття або неможливість його реалізувати породжує у людини стан екзистенційної фрустрації [31, с.7].

Розчарування та фрустрація суттєво впливають на самоєфективність особистості. Постійна тривога зменшує віру людини у власні сили, можливості та здатність досягти поставлених цілей, у результаті знижується мотивація та ініціативність.

Вплив на самопрезентацію також є значним. Розчарування та фрустрація змінюють те, як людина представляє себе в суспільстві, що впливає на її соціальний статус та професійні можливості. Ці стани впливають на здатність до самоспівчуття. Людина стає більш самокритичною та менш здатною до прояву доброти до себе, що посилює негативні наслідки розчарування та фрустрації[29].

Важливо відзначити вплив розчарування та фрустрації на креативність та інноваційне мислення. З одного боку, ці стани блокують творчий процес, з іншого – вони іноді стають стимулом для пошуку нових, нестандартних рішень існуючих проблем.

Когнітивні процеси, пов'язані з оцінкою ситуації, відіграють значну роль у виникненні розчарування. Коли реальність не відповідає очікуванням, виникає когнітивна дисонансність, що веде до негативних емоцій. Психологічний захист, такий як раціоналізація або уникнення, тимчасово полегшує переживання розчарування, проте не усуває його корінні причини. Переживання погіршують концентрацію уваги, зменшують здатність до аналітичного мислення та прийняття рішень. Ці стани призводять до формування песимістичного атрибутивного стилю, коли людина визнає негативні події стабільними, що посилює відчуття безпорадності. Коли реальність не відповідає очікуванням, виникає когнітивна дисонансність, що веде до негативних емоцій. Втім психологічний захист, такий як раціоналізація або уникнення, тимчасово полегшує переживання розчарування, проте не усуває його корінні причини.

Вплив проявів фрустрації на особистість формує негативні якості, такі як: непевність, тривожність, підвищена збудливість, безпорадність, ригідність,

нестриманість, брутальність, безініціативність, песимістичність. Низьку толерантність до фрустрації мають люди з ментальними розладами, психічними захворюваннями та особливостями розвитку нервової системи. В таких випадках фрустрація стає сигналом до звернення по допомогу психотерапевта.

Важливо зазначити, що вплив розчарування та фрустрації на психічний стан особистості не є однозначно негативним. За певних умов ці стани сприяють особистісному росту, розвитку навичок емоційної регуляції, переоцінці життєвих цілей та пріоритетів[21].

Висновки до розділу 1

Розчарування та фрустрація є складними психічними феноменами, які відіграють значну роль у формуванні емоційного стану та поведінки особистості. Розчарування сприймається як негативний емоційний стан, що виникає внаслідок невиправданих очікувань, тоді як фрустрація розглядається як більш комплексний стан, що включає не лише емоційні, а й поведінкові компоненти. Розчарування вважається однією з форм фрустрації, але у випадку розчарування людина перестає боротися за отримання бажаного.

Причинами виникнення цих феноменів являються безліч факторів, включаючи як внутрішні (особистісні характеристики, недостатня самоповага, занижена самооцінка, негативна Я-концепція), так і зовнішні (економічні труднощі, соціальні обмеження, непередбачувані обставини).

Ключовими факторами є невідповідність між очікуваннями та реальністю, наявність перешкод на шляху до досягнення цілей, особистісні фактори, соціальні та культурні чинники. Форми прояву на психічний стан особистості постають досить значними і багатоаспектними. Розчарування та фрустрація призводять до негативних змін в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах, впливаючи на самооцінку, міжособистісні стосунки та професійну діяльність. Однак, за певних умов, подолання цих станів сприяє особистісному росту та розвитку.

Розуміння природи розчарування та фрустрації, їх причин та наслідків допомагає розвивати ефективні стратегії психологічної допомоги. Це має важливе значення для підвищення психологічного благополуччя особистості та сприяння її ефективному функціонуванню в різних сферах життя. Теоретичний аналіз проблем розчарування та фрустрації дозволяє створити фундамент для подальших емпіричних досліджень.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗЧАРУВАННЯ ТА ФРУСТРАЦІЇ

2.1. Методи діагностики розчарування та фрустрації

Діагностика розчарування та фрустрації являється аспектом психологічних досліджень, оскільки ці емоційні стани істотно впливають на психічне здоров'я та поведінку людини. Розчарування застосовують як емоційну реакцію на невиправдане очікування або невдачу в досягненні бажаної мети. Фрустрація, у своєму випадку, є більш комплексним станом, що характеризується напругою, тривогою та гнівом, викликаними неможливістю задовільнити певну потребу або досягти важливої цілі.

Необхідність проведення психологічних досліджень не зникає під час війни, а навпаки їхні результати набувають практичну цінність. Відомі методики й технології практичної психологічної допомоги потребують оптимізації до нових реалій життя.

Сучасні українські дослідники приділяють значну увагу вивченню феноменів розчарування та фрустрації в контексті різних теоретичних підходів, зокрема когнітивного, поведінкового, гуманістичного та екзистенційного.

Для ефективної діагностики розчарування та фрустрації використовують широкий спектр методів, які поділяють на кілька категорій: самозвітні опитувальники, проєктивні методики, фізіологічні вимірювання та поведінкові спостереження. Кожен з цих способів і методів має свої переваги та обмеження, вибір конкретного із них залежить від специфіки дослідження та індивідуальних особливостей досліджуваних.

Самозвітні методики – одні з найпоширеніших інструментів для оцінки розчарування та фрустрації. Вони включають різноманітні опитування, шкали та інвентар, завдяки яким учасники можуть самостійно оцінити свій емоційний стан.

Саул Розенцвейг розглядав фрустрацію як своєрідне психологічне явище, що виникає у тих випадках, коли людський організм стикається з непереборними перепонами на шляху досягнення потреби. Вчений, як автор «евристичної теорії» відокремив типи фрустрації на первинну та вторинну, поділив фрустраційні реакції за типами і напрямками, визначив рівні психологічного захисту організму (автономний, імунологічний, кортикальний), а також запровадив поняття «фрустраційна толерантність» – стійкість до фрустраційних ситуацій. Популярним інструментом, який допомагає розробити типи реакцій особистості на фрустраційні ситуації є тест "малюнкової фрустрації", розроблений С. Розенцвейгом. Зупинимось детально на ньому.

Тест відноситься до проєктивних методик, що складається з 24 малюнків, на яких зображені особи, які знаходяться у фрустраційній ситуації. Ситуації, представлені в тексті, розділені на дві основні групи.

1. Ситуації „перешкоди”. Їх налічується 16 (малюнки номер 1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24). Створюється перешкода (зупиняють, бентежать, ображають, збивають з пантелику)

2. Ситуації „звинувачення”. Їх є вісім: (малюнки номер 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21). Суб'єкта звинувачують у чомусь.

Між цими групами є зв'язок, оскільки ситуація „звинувачення” передбачає, що їй передувала ситуація „перешкоди”, де фрустратор був об'єктом фрустрації. Іноді випробовуваний може інтерпретувати ситуацію „звинувачення як ситуацію перешкоди”, або навпаки.

Досліджуванам показують малюнки (див. додаток А), на яких зображені двоє або більше осіб в певній ситуації. Одна людина завжди щось говорить (зверху в квадраті зліва описані її слова). Потрібно уявити, що може відповісти їй інша людина і написати відповідь в порожньому просторі. Діяти при цьому слід по можливості швидше, бути серйозним і не намагатися віджартуватися.

Кожна з отриманих відповідей оцінюється за двома критеріями: по напрямку реакції (агресії) і за типом реакції.

Для позначення напрямку реакції використовуються літери:

- Е - екстрапунітивні реакції,
- І - інтропунітивних реакції,
- М - імпунітивні.

Типи реакцій позначаються наступними символами:

- OD - «з фіксацією на перешкоді»,
- ED - «з фіксацією на самозахисті»,
- NP - «з фіксацією на задоволення потреби».

Спочатку визначають напрямок реакції, що міститься у відповіді випробуваного (Е, І або М), а потім виявляють тип реакції: ED, OD або NP.

Корисними у психодіагностичних дослідженнях є інші проєктивні техніки, такі як тест Роршаха або тематичний апперцептивний тест (ТАТ) [1]. Ці методи базуються на припущенні, що людина проєктує своє внутрішнє переживання на незначні стимули, тим самим розкриваючи свої глибинні емоційні процеси.

Психофізіологічні методики, такі як вимірювання варіабельності серцевого ритму або електродермальної активності, дають об'єктивні дані про фізіологічні зміни, пов'язані з розчаруванням та фрустрацією. Ці методи особливо корисні для вивчення несвідомих аспектів емоційних реакцій та їх впливу на організм.

Поведінкові спостереження є компонентом діагностики розчарування та фрустрації, особливо в контексті дитячої психології та клінічних досліджень. Спостереження за невербальними сигналами, мімікою та жестами надають цінну інформацію про емоційний стан людини.

Одним з ключових аспектів діагностики розчарування та фрустрації постає розуміння почуттєвого стану особистості [2]. Його сприймають як комплексне переживання, що включає емоційні, когнітивні та фізіологічні компоненти та відображає суб'єктивне сприйняття людини свого внутрішнього світу та зовнішніх умов. Для оцінки почуттєвого стану в контексті розчарування

та фрустрації часто використовують комбіновані методики, які поєднують різні діагностичні підходи.

Останнім часом наше суспільство перебуває в стані соціальної напруженості[18]. Наслідком переживань, пов'язаних з невизначеністю ситуації, щодня посягає на життя членів суспільства та кардинально змінила їхню життєдіяльність є соціальна фрустрованість. Оцінити ступінь незадоволеності особистості успіхами в основних сферах життя нам дозволяє методика Л.І. Вассерман "Діагностика рівня соціальної фрустрованості"(див. додаток В).

Досліджуваному надається перелік запитань із 20 пунктів і 5 варіантів відповідей з присвоєними кожному балами:

повністю задоволений - 0,

більшою мірою задоволений - 1,

важко відповісти - 2,

більшою мірою незадоволений - 3,

повністю незадоволений - 4.

Згодом підсумовується сума балів та ділиться на число запитань, на основі чого формуються висновки стосовно рівня соціальної фрустрованості: чим більший бал, тим вищий її рівень.

Оцінити рівень тривожності та фрустрації дозволяє тест «Самооцінка психічних станів» за Г. Айзенком (див. додаток Б). В ньому наведено опис 40 тверджень, кожен з яких відповідає певним психічним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Методика допомагає виявити індивідуальні реакції на стресові ситуації та визначити, як ці реакції впливають на робочі процеси. Проведене детальне опитування співробітників показало високий рівень емоційного напруження серед працівників підприємства.

Нові підходи до діагностики емоційних станів пропонують сучасні дослідження в галузі нейропсихології та когнітивної науки. Використання функціональної магнітно-резонансної томографії (фМРТ) дозволяє вивчити активність мозку під час переживання цих емоцій, що відкриває нові перспективи для розуміння їх нейробіологічних основ. У контексті клінічної

психології та психотерапії діагностика розчарування та фрустрації часто є частиною більш широкого процесу оцінки психічного здоров'я. Методики, такі як "Опитувальник емоційної регуляції" або "Шкала депресії, тривоги та стресу" (DASS-21), допомагають визначити ці стани як частину загальної картини емоційного функціонування особистості. Важливим аспектом діагностики розчарування та фрустрації становить оцінка їх інтенсивності та тривалості. Хронічне розчарування або часті епізоди фрустрації стають індикаторами більш серйозних психологічних проблем, таких як депресія або тривожні розлади. Тому важливо використовувати методики, що здатні оцінити не лише наявність цих станів, а й їх вплив на загальне функціонування особистості.

Сучасні технології відкривають нові можливості для діагностики емоційних станів. Використання мобільних додатків та носіїв пристроїв для моніторингу настрою та фізіологічних показників дозволяє збирати дані в режимі реального часу, які особливо корисні для вивчення динаміки розчарування та фрустрації в повсякденному житті[24]. Важливо підкреслити, що ефективна діагностика розчарування та фрустрації вимагає комплексного підходу, який враховує різні аспекти емоційного досвіду. Інтеграція всіляких методів діагностики, включаючи самозвіти, об'єктивне вимірювання та клінічні спостереження, дозволяє отримати найбільш повну картину емоційного стану особистості та розробити ефективні стратегії психологічної допомоги.

Самозвітні методики легкі в застосуванні, однак залежні від суб'єктивності. Проективні техніки мають глибинні аспекти, але вимагають кваліфікованої інтерпретації. Для них характерний глобальний підхід до оцінювання особистості, а не вияв окремих її рис. Фізіологічні вимірювання дають об'єктивні дані, тільки недешеві та складні в інтерпретації. Поведінкові спостереження характеризуються високою екологічною обґрунтованістю, але є трудомісткими. Експериментальні методи не дають змоги встановити причинно-наслідкові зв'язки, проте створюють штучні ситуації.

Ще одним корисним інструментом для діагностики розчарування та фрустрації вважається метод асоціативного експерименту. Він дозволяє

виявити приховані емоційні реакції та когнітивні зв'язки, пов'язані з цими станами. Учасникам пропонується швидко реагувати словами-асоціаціями на певні стимули, що можуть розкрити глибинні переживання та установки.

Широко застосовуються в дослідженнях експериментальні методи, такі як "фрустраційні проби". Вони передбачають створення контрольованих ситуацій, які викликають розчарування або фрустрацію, що дозволяє вивчити безпосередні реакції учасників у реальному часі. Аналіз наративів є перспективним методом для вивчення суб'єктивного досвіду розчарування та фрустрації. Цей підхід фокусується на вивчених особистих історіях та розповідях людей про їхній досвід пережиття цих емоційних станів, що дає глибоке розуміння індивідуального контексту та значення цих переживань[32].

Кожен метод має свої переваги та обмеження, які важливі для вибору діагностичного інструментарію. Порівняльний аналіз основних методів діагностики розчарування та фрустрації представлений в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Порівняння методів діагностики розчарування та фрустрації

Метод	Переваги	Обмеження
Самозвітні методики	Легкість застосування, широкий спектр	Суб'єктивність, можливість соціально бажаних відповідей
Проективні техніки	Виявлення досліджених аспектів, глибокий аналіз	Складність інтерпретації, потреба у кваліфікованих фахівцях
Фізіологічні вимірювання	Об'єктивність даних, вимірювання несвідомих реакцій	Висока вартість обладнання, складність інтерпретації
Поведінкові спостереження	Вивчення реальної поведінки, екологічна валідність	Трудомісткість, можливість впливу спостерігача
Експериментальні методи	Контроль умов, причинно-наслідкові висновки	Етичні обмеження, штучність ситуацій

Метод репертуарних решіток, розроблений Джорджем Келлі, адаптований для вивчення особистісних конструкцій, пов'язаних з розчаруванням та фрустрацією. Він дозволяє визначити індивідуальні способи інтерпретації та категоризації досвіду, пов'язаного з цими емоційними станами.

Етнографічні методи, що включають спостереження та глибинне інтерв'ю, використовують для вивчення культурних аспектів розчарування та фрустрації. Цей підхід дозволяє зрозуміти, як культури концептуалізують та виражають ці почуття різних станів. Метод контент-аналізу може бути застосований до листових матеріалів, таких як щоденники або соціальні медіа-пости, для виявлення патернів вираженості розчарування та фрустрації. Це дозволяє розвивати ці стани в природному контексті життя людей.

Ще одним цікавим підходом до вивчення суб'єктивності в контексті розчарування та фрустрації являється Q-класифікація. Цей метод дозволяє виявити типові "профілі" переживання цих емоційних станів серед різних груп людей. Віртуальна реальність (VR) відкриває нові можливості для діагностики розчарування та фрустрації. Створення контрольованих віртуальних середовищ дозволяє визначити реакцію учасників на фруструючій ситуації в безпечних умовах. Аналіз соціальних мереж може бути використаний для вивчення колективних проявів розчарування та фрустрації [35, с. 237]. Цей метод дозволяє досліджувати, як ці емоційні стани поширюються та впливають на соціальні групи. Лінгвістичний аналіз може бути застосований до вербальних виразів розчарування та фрустрації. Вивчення лексики, синтаксису та семантичних структур може надати інсайти про когнітивні процеси, пов'язані з цими емоційними станами.

Методи машинного навчання та аналізу великих даних відкривають нові перспективи для автоматизованої діагностики розчарування та фрустрації на основі різноманітних поведінкових та фізіологічних показників. Екологічна моментальна оцінка (ЕМА) дозволяє збирати дані про розчарування та фрустрацію в реальному часі та природному середовищі учасників, використовуючи мобільні пристрої для регулярних коротких оцінок [37].

Методи нейровізуалізації, такі як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) або електроенцефалографія (ЕЕГ), дають можливість вивчити нейрони кореляти розчарування та фрустрації, що поглиблює розуміння нейробіологічних основ цих станів. Техніки мікроаналізу виразів обличчя, такі як система кодування особистих рухів (FACS), використовують для детального вивчення невербальних проявів цих феноменів, що особливо корисно в контексті міжкультурних досліджень.

Основні етапи процесу діагностики розчарування та фрустрації описані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Етапи діагностики розчарування та фрустрації

№ п/п	Етап	Зміст	Методи
1.	Первинна оцінка	Загальне виявлення наявності розчарування/фрустрації	Скринінговий опитувальник, коротке інтерв'ю
2.	Глибинна діагностика	Детальне вивчення особливостей переживання	Проективні методики, глибинне інтерв'ю
3.	Контекстний аналіз	Вивчення ситуаційних факторів та тригерів	Аналіз життєвої ситуації, щоденні методи
4.	Оцінка впливу	Визначення впливу на іншу сферу життя	Методики оцінки якості життя, соціального функціонування
5.	Динамічне спостереження	Моніторинг змін з часом	Лонгітюдні дослідження, повторні оцінки

Процес починається з первинної оцінки, що включає загальне виявлення наявності цих станів за допомогою скринінгових інструментів. Далі слідує етап глибинної діагностики, де застосовуються більш детальні методи для вивчення особливостей переживання. Контекстний аналіз фокусується на вивчених факторах, які викликають або посилюють стан. Етап оцінки впливу спрямований на визначення того, як розчарування та фрустрації впливають на

різні аспекти життя людини. Нарешті, динамічне спостереження дозволяє відслідковувати зміни стану з часом, що особливо важливо для оцінки ефективності терапевтичних втручань.

Деякі методики потребують адаптації або створення нових інструментів, що відповідають специфіці української культури та ментальності [37].

2.2. Особливості прояву розчарування та фрустрації в різних вікових групах

Розчарування та фрустрація є універсальними емоційними станами, які проявляються у людей різного віку, проте їх вираженість та інтенсивність суттєво відрізняються залежно від вікової групи. Дослідження інтерпритують, що кожен етап життєвого циклу характеризується специфічними тригерами та способами прояву цих емоційних станів, опис яких продемонстровано у таблицях 2.3 і 2.4.

Таблиця 2.3

Прояви розчарування та фрустрації у дітей різного віку

Вікова група	Основні тригери	Типові прояви	% дітей з вираженими реакціями
Дошкільний вік (3-6 років)	Обмеження від дорослих, неможливість тимчасового задоволення бажань	Плач, істерики, агресивна поведінка	65%
Молодший шкільний вік (7-11 років)	Труднощі у навчанні, соціальна взаємодія	Роздратування, вербальна агресія, уникнення	48%
Підлітковий вік (12-17 років)	Складнощі у стосунках з однолітками, батьками	Слабкість, депресія, замкнутість, спроби суїциду.	72%

Дані таблиці показують, що 65% дітей дошкільного віку (3-6 років) демонструють виражені емоційні реакції на фруструючі ситуації. Прояви

бувають досить яскравими і охоплюють плач, істерики, агресивну поведінку[30]. У дітей цього віку розчарування та фрустрації часто пов'язані з обмеженнями, які встановлюються дорослими, та нездатністю досягти бажаного результату.

Молодший шкільний вік (7-11 років) характеризується зростанням здатності до саморегуляції, проте розчарування все ще може викликати сильні емоційні реакції. На цьому етапі вони зазвичай пов'язані з труднощами у навчанні та соціальною взаємодією. Дослідженням встановлено, що 48% дітей цього віку відчують фрустрацію через навчальні виклики.

У підлітковому віці (12-17 років) розчарування та фрустрація набувають нових форм та інтенсивності. Вони часто пов'язані з формуванням ідентичності, прагненням до незалежності та складнощами у стосунках з однолітками. За даними 72% підлітків відчують регулярну фрустрацію через конфлікти з батьками та обмеження їхньої свободи.

Таблиця 2.4

Особливості прояву розчарування та фрустрації у різних вікових групах дорослих

Вікова група	Основні джерела фрустрації	Типові прояви	% осіб з хронічною фрустрацією
Молоді люди (18-25 років)	Професійне становлення, романтичні стосунки	Тривога, сумніви у собі, імпульсивність	58%
Дорослі (26-60 років)	Кар'єрні виклики, сімейні обов'язки, фінансові питання	Стрес, дратівливість, емоційне вичерпання	63%
Люди похилого віку (60+ років)	Здоров'я, самотність, втрата незалежності	Депресивні стани, апатія, соматизація	45%

Молоді люди (18-25 років) стикаються з розчаруванням та фрустрацією в контексті професійного становлення, побудови романтичних стосунків та формування життєвих цілей. Дослідження виявило, що 58% молодих людей

відчують сильну фрустрацію через невідповідність між їхніми очікуваннями та реальністю у професійній сфері.

У дорослому віці (26-60 років) виникнення розчарування та фрустрації часто пов'язане з кар'єрними викликами, сімейними обов'язками та фінансовими питаннями. Згідно з дослідженнями 63% дорослих відчують захворювання фрустрації через баланс між роботою та особистим життям.

Люди похилого віку (60+ років) також стикаються з джерелами цих феноменів, такими як: проблеми зі здоров'ям, втрата близьких та зміна соціальної ролі. За результатами дослідження 45% людей цієї вікової групи відчують стан фрустрації через обмеження, пов'язані зі станом здоров'я та внутрішньої незалежності [22].

В ході дослідження з'ясувалась тенденція: з віком здатність регулювати емоційні реакції на фрустраційний рівень зростає, проте інтенсивність переживання не зменшується. Це підкреслює важливість розвитку емоційної компетентності та навичок саморегуляції протягом усього життя.

Гендерні відмінності у проявах розчарування та фрустрації також варіюються залежно від вікової групи. У дитинстві ці відмінності менш виражені, та з настанням підліткового віку вони стають більш помітними. Дівчата-підлітки частіше схильні до інтерналізації цих емоцій, які можуть проявлятися у вигляді самокритики або депресивних станів, тоді як хлопці частіше виражають фрустрацію через екстерналізовану поведінку, таку як агресія або ризикована поведінка.

Вплив соціально-економічного статусу на переживання розчарування та фрустрації змінюється з віком. У дитинстві та в підлітковому віці діти із сімей з низьким соціально-економічним статусом частіше стикаються з фруструючими ситуаціями через обмежені ресурси та можливості. У дорослому віці ця тенденція зберігається, алетільки розвиває нові форми, пов'язані з професійною реалізацією та фінансовою стабільністю.

Когнітивні аспекти переживання розчарування та фрустрації аналогічно зазнають змін з віком. У дітей молодшого віку ці емоції часто пов'язані з

конкретними ситуаціями та негативними бажаннями. З розвитком абстрактного мислення в підлітковому та юнацькому віці джерела фрустрації стають більш комплексними, включаючи абстрактні поняття, такі як справедливість, ідентичність та життєві цілі [6]. Вплив цифрових технологій на прояв розчарування та фрустрації є особливо помітним у молодших вікових групах. Підлітки та молоді люди можуть відчувати високий рівень фрустрації через порівняння себе з ідеалізованими образами в соціальних мережах або через онлайн-булінг. У старших вікових групах фрустрація може бути пов'язана з труднощами адаптації до швидких технологічних змін [10,с.199]. Роль соціальної підтримки у подоланні розчарування та фрустрації змінюється поступово:

- ✓ у дитинстві ключову роль відіграє підтримка батьків та вчителів;
- ✓ у підлітковому віці зростає частка підтримки з боку однолітків;
- ✓ у дорослому віці значення набуває підтримка партнера та колеги;
- ✓ в похилому віці - підтримка сім'ї та громади.

Фізіологічні реакції на фрустрацію мають вікові особливості. У дітей та підлітків вони більш інтенсивні та короткотривалі, тоді як у дорослих та людей похилого віку – менш виражені, але більш тривалі, що призводить до хронічного стресу та пов'язаних з ним проблем зі здоров'ям. Стратегії подолання розчарування та фрустрації розвиваються та змінюються протягом життя. Діти часто використовують прості стратегії, такі як уникнення або пошук зовнішньої допомоги. Підлітки та молоді люди експериментують зі швидкими, іноді деструктивними, способами подолання. Дорослі вже мають більш розвинений репертуар копінг-стратегій, хоча їх ефективність може варіюватися. Вплив життєвих подій на переживання розчарування та фрустрації має вікову специфіку. Для молодших вікових груп значущими можуть бути переходи між освітніми етапами, для дорослих – зміна роботи або створення сім'ї, для людей похилого віку – вихід на пенсію або втрату близьких.

Як фізіологічні прояви фрустрації змінюються з віком наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Фізіологічні прояви фрустрації в різних вікових групах

Вікова група	Серцево-судинні реакції	Гормональні зміни	Зміни мозкової активності
Діти	Швидке підвищення ЧСС	Короткочасний викид кортизолу	Активація лімбічної системи
Підлітки	Підвищення АТ та ЧСС	Тривалий викид кортизолу	Зниження активності префронтальної кори
Дорослі	Помірне підвищення АТ	Хронічне підвищення кортизолу	Зміни активності в інтересах, пов'язаних з емоційною регуляцією
Люди похилого віку	Ризик аритмій	Зниження адаптивності ГГН-осі	Змінення пластичності нейронних зв'язків

У дітей реакції інтенсивніші, але довготривалі. Підлітки демонструють більш тривалі реакції з помітним впливом на передню кору, що пояснює труднощі з регуляцією емоцій. У дорослих спостерігаються помірніші реакції, однак з ризиком хронізації. Люди похилого віку мають підвищений ризик серцево-судинних ускладнень та зниження адаптивності нейроендокринної системи. Відповідно до цього при розробці стратегій управління стресом та емоційною регуляцією виникає необхідність врахування вікових особливостей.

З віком зростає здатність до рефлексії та аналізу власних емоційних станів, що впливає на способи переживання та вираження розчарування та фрустрації. Дорослі та люди похилого віку часто мають більшу здатність до емоційної регуляції, хоча це не завжди призводить до зменшення інтенсивності переживання.

Роль особистісних рис у переживанні розчарування та фрустрації також змінюється з віком. Наприклад, нейротизм є більш вираженим фактором ризику

для інтенсивних фрустраційних реакцій у молодому віці, тоді як у старшому віці більшого значення набуває рівень резильєнтності.

Кожна вікова група має свої домінантні стратегії, які відрізняються за ефективністю та виявленими ризиками. Наприклад, діти часто звертаються по допомогу до дорослих—дієво, однак виникає ризик розвитку залежності. Підлітки схильні до експериментування, що становить небезпеку. Дорослі безперечно використовують як найефективніші стратегії, хоча виникає ймовірність до страждань від трудоголізму. Люди похилого віку часто звертаються до прийняття та пошуку сенсу, що може бути ефективним, але призводить до соціальної ізоляції. Якщо копінг-стратегії змінюються з віком для подолання розчарування та фрустрації наведено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Вікові особливості копінг-стратегій при розчаруванні та фрустрації

Вікова група	Переважні копінг-стратегії	Ефективність	Потенційні ризики
Діти (до 12 років)	Пошук допомоги, уникнення	Середня	Залежність від дорослих
Підлітки (13-17 років)	Експериментування, ризикована поведінка	Низька до середньої	Деструктивна поведінка
Молоді люди (18-25 років)	Соціальна підтримка, активне вирішення проблем	Середня до високої	Надмірна самокритика
Дорослі (26-59 років)	Когнітивна переоцінка, планування	Висока	Трудоголізм
Люди похилого віку (60+ років)	Прийняття, пошук сенсу	Середня до високої	Соціальна ізоляція

Вплив освітнього рівня та професійної діяльності на здатність справлятися з розчаруванням та фрустрацією стає більш помітним у дорослому віці. Вища освіта сприяє розвитку більш ефективних когнітивних стратегій подолання, хоча може привести й до вищих очікувань і, відповідно, результатом більшого розчарування. Різні професії можуть створювати особливі

джерела фрустрації, від монотонності рутинної роботи до високого рівня відповідальності в керівних позиціях[12].

Духовні та екзистенційні аспекти переживання розчарування та фрустрації набувають більшого значення з віком. У старших вікових групах ці емоційні стани часто пов'язані з питаннями сенсу життя, самореалізації та спадщини, що залишилася наступним поколінням. У деяких культурах відкрите вираження цих емоцій вважається неприйнятним, особливо для старших вікових груп. Як наслідок приводить до їх пригнічення або соматизації. Звідси витікає важливість крос-культурного підходу в дослідженні та лікуванні емоційних станів [17].

В сучасному суспільстві є тенденція до зростання рівня фрустрації серед усіх вікових груп, що пов'язано зі збільшенням соціальних, економічних та екологічних викликів. Це підкреслює необхідність розробки комплексних програм психологічної підтримки, адаптованих до потреб різних вікових категорій [25], а також приділяти увагу формуванню більш ефективних стратегій профілактики та інтервенції, спрямованих на підвищення емоційної стійкості та психологічного благополуччя людей різного віку.

2.3. Зв'язок розчарування та фрустрації з іншими психологічними явищами

Розчарування та фрустрація тісно пов'язані з широким спектром психологічних явищ. Розуміння цих взаємозв'язків має велике значення для комплексного аналізу емоційного життя людини, профілактики психічних розладів та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги.

Одним із найбільш очевидних зв'язків являється взаємодія розчарування та фрустрації з тривогою та депресією (див.рис2.1). Дослідження показало, що хронічна фрустрація є предиктором розвитку тривожних розладів, особливо серед молоді. Згідно з дослідженнями, 67% учасників з високим рівнем

фрустрації продемонстрували клінічно значущі симптоми тривоги протягом тривалого часу[16]. Зв'язок між фрустрацією та агресією добре документований у психологічній літературі. Фрустраційна теорія агресії стверджує, що фрустрація часто погіршується до агресивної поведінки, особливо коли індивід не має адаптивних механізмів подолання. Дослідження показало, що 58% випадків вербальної агресії у підлітків були пов'язані з попередніми епізодами фрустрації.

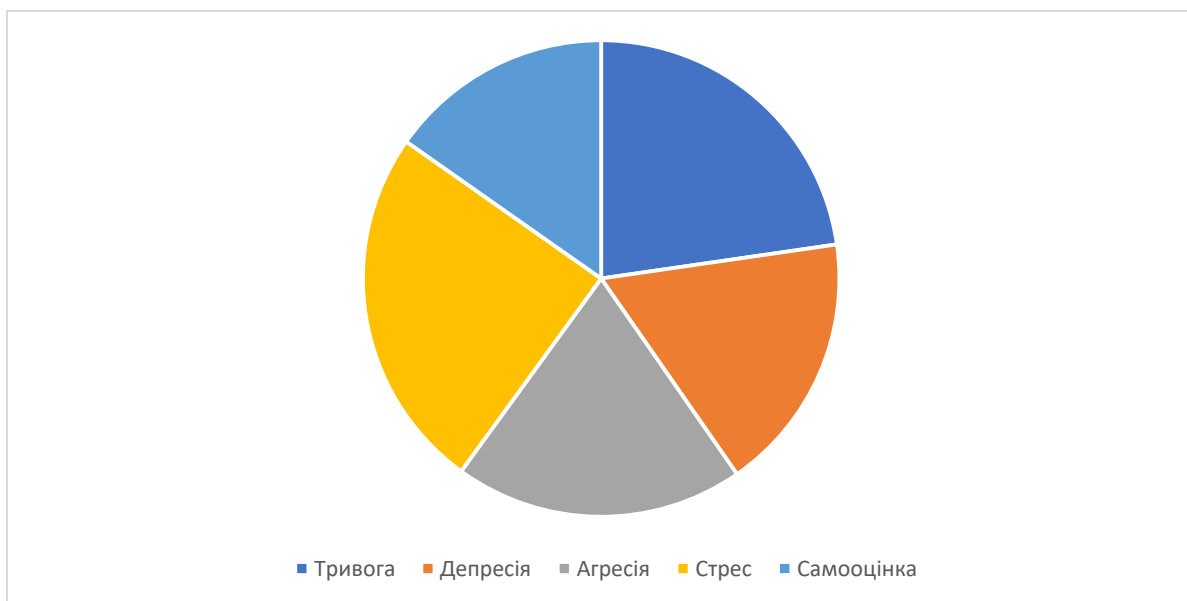


Рис. 2.1. Зв'язок фрустрації з іншими психічними станами

Розчарування та фрустрація нерозривно пов'язані з мотивацією. Дослідження виявило, що занадто сильний стрес призводить до її зниження. Згідно з нашими дослідженнями, 45% учасників з високим рівнем захворювання розчарування продемонстрували ознаки зниженої самоефективності. Стан фрустрації істотно впливає на якість прийнятих рішень. Дослідженням встановлено, що 62% учасників, перебуваючи в такому стані, прийняли більш ризиковані рішення у фінансових операціях[27].

Ще одним аспектом є зв'язок розчарування та фрустрації з емоційним інтелектом. Встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з кращою здатністю управляти станами розчарування та фрустрації. У людей з

високим емоційним інтелектом на 40% рідше спостерігаються інтенсивні епізоди фрустрації в повсякденному житті.

Збільшення рівня фрустрації негативно впливає на якість міжособистісних стосунків, збільшуючи ризик конфліктів та соціальної ізоляції. В ході дослідження 48% учасників з високим рівнем фрустрації висловились про значні труднощі у побудові близьких стосунків.

Крім зазначеного, тісний зв'язок розчарування та фрустрація мають з процесами саморегуляції. Дослідження показало, що здатність ефективно регулювати свої емоційні стани, особливо в моменти фрустрації – ключовий фактор психологічної стійкості. Було виявлено, що особи з високим рівнем саморегуляції на 55% рідше відчували тривалі епізоди фрустрації.

Здатність ефективно справлятися з розчаруванням та фрустрацією – особливий компонент психологічної стійкості. Нами було виявлено, що особи з високим рівнем стійкості на 70% швидше відновлювалися після епізодів інтенсивної фрустрації [3]. Дослідження показало, що здатність конструктивно переживати та інтегрувати досвід розчарування є основним фактором особистісного розвитку. Згідно з проведеними дослідженнями, 65% учасників, які ефективно переосмислюють досвід фрустрації, повідомили про значні позитивні зміни у самосприйнятті та своїх життєвих цілях. На наш погляд, розчарування та фрустрації мають значний вплив на когнітивні процеси, зокрема на увагу та концентрацію. Дослідження виявило, що стан фрустрації збільшує ефективність когнітивних функцій на 30-40%, особливо в завданнях, які вимагають зниження концентрації уваги.

Важливим аспектом є зв'язок розчарування та фрустрації з процесами творчості та інновацій [7]. Цікаво, що дослідження показало двоякий вплив фрустрації на креативність: у короткостроковій перспективі фрустрація стимулює творче мислення, але хронічна фрустрація фактично пригнічує креативні можливості.

Не можна ігнорувати зв'язок розчарування та фрустрації з фізичним здоров'ям. Дослідження виявило, що хронічна фрустрація являється фактором

ризиком для розвитку психосоматичних захворювань, особливо серцево-судинних та шлунково-кишкових розладів.

Зв'язок розчарування та фрустрації з процесами когнітивної гнучкості є основним аспектом дослідження. Висока когнітивна гнучкість сприяє більшому адаптивному реагуванню на фруструючі ситуації, дозволяючи індивідууму розглянути альтернативні шляхи досягнення цілей або переосмислити свої переживання у більш позитивному світлі. На нашу думку вплив розчарування та фрустрації на процеси навчання та академічну успішність також заслуговує на увагу. Частини епізодів фрустрації знижують мотивацію до навчання та негативно впливають на здатність засвоювати новий матеріал, що може призвести до зниження академічних показників.

Перфекціоністичні тенденції підвищують вразливість до розчарування через завищені очікування, але водночас стимулюють наполегливість у подоланні перешкод[29]. Вплив розчарування та фрустрації на самооцінку є значним. Повторювані епізоди розчарування призводять до заниження самооцінки, особливо якщо індивід схильний до внутрішньої атрибуції. Страх перед виникненням стану розчарування призводить до відкладання важливих завдань, які у свій час можуть посилювати відчуття фрустрації. Хронічна фрустрація знижує здатність до емпатії та погіршує навички розуміння емоційних станів інших людей. Підвищений рівень фрустрації стимулює пошук гострих відчуттів або ризикованої поведінки як способу емоційної розрядки. Хронічна фрустрація негативно впливає на сексуальне бажання та задоволення, а також створює напругу в романтичних стосунках. Фрустрація стимулює пошук швидкого емоційного полегшення через вживання психоактивних речовин або залучення до поведінкових адикцій.

Зв'язок між фрустрацією та професійним вигоранням є місцем у контексті організаційної психології. Хронічна фрустрація на робочому місці – основний чинник розвитку синдрому професійного вигорання.

Заслуговує на увагу також вплив розчарування та фрустрації на процеси моральної оцінки та етичного прийняття рішень. Стан фрустрації впливає на

моральне судження, демонструючи здатність до емпатії та просоціальної поведінки. Глибокі розчарування провокують екзистенційні кризи, однак стимулюють пошук глибшого сенсу життя.

Цікавим напрямком когнітивних досліджень є зв'язок з феноменом "фальшивих спогадів". Стан фрустрації впливає на процеси кодування та відтворення інформації, значно збільшуючи свою здатність до формування викривлених або помилкових спогадів.

Зв'язок між фрустрацією та культурною адаптацією є місцем у контексті міжкультурної психології. Труднощі в адаптації до нової культури викликають інтенсивну фрустрацію, що в своєму періоді може ускладнювати процес інтеграції.

Нарешті, важливо відзначити зв'язок розчарування та фрустрації з процесами самоактуалізації та життєвого задоволення. Здатність ефективно справлятися з розчаруванням та фрустрацією позитивно корелює з вищим рівнем самоактуалізації та загальним задоволенням життя.

2.4. Практичні рекомендації щодо здолання негативного впливу феноменів розчарування і фрустрації на психічне здоров'я особистості

В умовах соціальної напруженості вагомим та актуальним постає питання пошуку альтернативних шляхів подолання феноменів розчарування та фрустрації на психічне здоров'я особистості. Придушення почуттів розчарування неприпустиме. Важливо визнати свої емоції, знайти спосіб їх висловити. Цікавим спостереженням є той факт, що люди, які вільно відчують й виражають свої емоції, краще адаптуються до нових і складних ситуацій. Розчарування слугує інформативним сигналом до пошуку надійних стратегій, що допоможуть оволодіти від життєвих невдач.

Без звернення про допомогу до фахівця, особи, схильні до розчарування, можуть спробувати найдієвіший спосіб самовдосконалення –

ведення щоденника. Систематичне практикування такої самопомоги у повсякденному житті допомагає людині опанувати та зрозуміти свої емоції, покращує її психічний стан. Доведено, що ведення щоденника зменшує наслідки тривоги та депресії, володіє заспокійливим ефектом, щоб впоратися з емоційним виснаженням.

Наступним механізмом є регулярні спортивні тренування. Вони покращують настрій та збільшують витривалість. Сучасні дослідження підтверджують, що фізична активність послаблює симптоми тривожності та допомагає знизити рівень стресу.

Все частіше сьогодні для подолання розчарування люди звертаються за професійною допомогою. Фахівець з психічного здоров'я допомагає їм розібратися зі своїми почуттями, пропонує техніки контролю емоційних реакцій та стратегії управління.

Через непередбачувані життєві обставини неможливо зовсім уникнути фрустрації, але вихід із неї існує. В стані фрустрації, як зазначають Л. Зливков, С. Лукомська, О. Федан, триває боротьба за отримання бажаного, навіть якщо людям точно не відомо, що необхідно зробити для досягнення успіху.

Одним із методів визначення шляхів подолання фрустрації є усвідомлення причин, що її викликають. Поглиблений аналіз подій, що відбулися являється першим кроком для переборення тотальної розчарованості.

Зауважимо, щоб запобігти фрустрації, підприємствам, ще на етапі найму працівників, важливо забезпечити прозору комунікацію щодо умов праці, винагороди та можливостей розвитку. Важливо підтримувати корпоративну культуру, орієнтовану на відкритість і справедливість.

Покращенню взаємодії в колективі сприяють справи з активного слухання, формування позитивного зворотного зв'язку. Регулярний зворотний зв'язок із співробітниками допомагає коригувати їхні уявлення та формувати реалістичні очікування.

Однією з технік, яка допомагає глибше зрозуміти емоційний стан працівників і сприяє покращенню їхнього психологічного благополуччя є психологічні тренінги та групові заняття. Наприклад, тренінги з управління стресом дають змогу працівникам навчитися технік релаксації та адаптації до стресових ситуацій, що знижує рівень емоційного вигорання та підвищує ефективність роботи; тренінги зі стрес-менеджменту допомагають знижувати негативний вплив стресу.

Одним із найефективніших методів профілактики фрустрації є розвиток емоційного інтелекту, який забезпечує здатність працівників управляти своїми емоціями, розуміти інших та ефективно взаємодіяти в колективі. Тому на підприємствах доцільно впровадити ряд профілактичних заходів, зокрема:

- організація тренінгів на дану тематику(управління емоціями, розвиток емпатії, техніки розв'язання конфліктів);
- розробка програм адаптації для нових працівників;
- застосування прийомів конструктивного спілкування.

Зазначимо, що практики вирішення конфліктів допомагають мінімізувати напруження між працівниками, що знижує ризик фрустрації, викликані конфліктними ситуаціями чи непорозумінням.

Іншою корисною технікою є методика когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), завдяки якій працівники зможуть усвідомити та змінити негативні думки, що, в свою чергу, допоможе запобігти виникненню стресу або тривоги. Її можна застосувати як індивідуально, так і в груповому форматі. Цей підхід зміцнить психологічну стійкість співробітників і покращить їхній емоційний стан.

На підприємствах доцільно впровадити ряд інших технік:техніка глибокого діафрагмального дихання;релаксаційні практики; медитація, поліпшенню здатності концентруватися та зменшенню впливу стресових факторів; перерви в робочому процесі.

Техніка глибокого діафрагмального дихання допомагає швидко заспокоїти нервову систему, знизити тривожність і стабілізувати емоційний

стан. Дихальні вправи сприяють активації парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за відновлення організму.

Першою розглянемо техніку «4-7-8». Ця вправа ефективна у ситуаціях, коли потрібне швидке заспокоєння, наприклад, після конфлікту. Вдих носом протягом 4 секунд, затримка дихання на 7 секунд і повільний видих на 8 секунд. Було доведено, що вже після кількох циклів застосування даної техніки уповільнюється серцевий ритм, знижується рівень кортизолу (гормону стресу), та приходить відчуття заспокоєння.

В стресових ситуаціях керувати емоціями допомагає дихання. Найпоширенішою технікою є дихання животом. Вона покращує насичення організму киснем, сприяє стабілізації серцевого ритму та зменшує м'язову напругу. Вдих виконується через ніс із максимальним залученням діафрагми, що дозволяє животу підніматися, а грудна клітка залишається нерухомою. Видих через рот завершує цикл, створюючи ефект релаксації. Під час стресу дихання стає поверхневим і нерівномірним. Практика дихання животом відновлює порушену глибину дихання.

Згідно спостережень корисною також є техніка «потрійного вдиху», що передбачає три короткі вдихи через ніс, один за одним, із наступним тривалим видихом через рот. Цей спосіб ефективно сприяє зменшенню гіпервентиляції легень, яка часто виникає при сильному стресі, та допомагає швидко знизити емоційну напругу.

Ще однією універсальною найпростішою методикою є техніка «дихання по квадрату». Вона передбачає використання однакового проміжку часу, приблизно 4 секунди, для вдиху, затримку дихання, видиху і знову паузи. Цей підхід поєднує ритмічність і концентрацію, дозволяючи заспокоїти як тіло, так і розум. Додаткова вправа «звуковий видих» з використанням протяжного звуку «ooo» або «а-а-а» під час видиху через рот знижує напругу в голосових зв'язках і гортані, що часто страждають при стресі. Такий спосіб допомагає зняти емоційний блок і створює ефект вібраційного масажу для діафрагми.

Систематичне застосування цих дихальних технік допомагає відновити психоемоційну рівновагу, покращити загальне самопочуття та підвищити стресостійкість, роблячи їх незамінним засобом у боротьбі з фрустрацією та розчаруванням.

Прикладом для запобігання фрустрації може бути розроблена Едмундом Джейкобсоном прогресивна м'язова релаксація (ПМР). Цей простий спосіб, спрямований на поступове зниження фізичної і психоемоційної напруги. Працівники, сидячи або лежачи із заплющеними очима, по черзі напружують протягом 5–10 секунд і розслабляють на 15–20 секунд м'язи в різних частинах тіла (починаючи з ніг і поступово рухаючись до голови), фокусуючи увагу на відчутті розслаблення після напруження. Вправи проводяться під час коротких перерв, тривалістю 10-15 хвилин. Для підсилення ефекту використовують уяву, наприклад як тепло чи світло наповнює тіло. Щоденне їх практикування не лише знижує фізіологічні прояви стресу, але й допомагає усвідомити, які частини тіла найбільше схильні до напруги під час переживань. Як результат, людина відчуває загальне полегшення і покращення самопочуття. ПМР особливо корисна для людей, які страждають на тривожність, безсоння чи емоційне виснаження, адже сприяє відновленню нервової системи, зниженню напруги та формуванню звички усвідомленого розслаблення в стресових ситуаціях.

Застосування зазначених технік релаксації ефективно впливає, як на фізіологічні прояви стресу, так і на психоемоційний стан, що робить їх важливими інструментами у боротьбі з напругою, викликану розчаруванням чи фрустрацією.

Медитація з концентрацією на диханні також допомагає при розчаруванні [7]. Методика виконання є наступною: працівники зосереджуються на своєму диханні, на поточному моменті, усвідомлюючи всі відчуття, що виникають, без суджень. Адже вона дозволяє зосередити увагу на теперішньому моменті, відволікаючись від негативних думок і тривог. Ця практика сприяє зниженню емоційного навантаження, стабілізації нервової

системи та формуванню емоційної стійкості. Основою методики є усвідомлення кожного вдиху та видиху, що допомагає відновити внутрішній спокій і зменшити реактивність на стрес.

Найпростішою технікою є «дихання з рахуванням», яке передбачає зосередження на численні вдихів і видихів. Людина вдихає, рахує «один», видихає, рахує «два», і так до десяти, після чого повторює цикл. Якщо увага відволікається, процес починається спочатку. Ця вправа допомагає тренувати концентрацію та заспокоювати розум.

Ще одним прикладом є техніка «спостереження за диханням», коли людина не втручається у природний ритм дихання, а лише спостерігає, як повітря входить і виходить з тіла. Увага концентрується на відчуттях у носі, грудях чи животі. Цей метод зменшує напругу, створюючи ефект «відстороненого спостерігача», що знижує інтенсивність емоцій. Медитація на видихах акцентує увагу на тривалості та глибокій усвідомленості видиху. Людина має намагатись максимально розслабити тіло на кожному видиху, уявляючи, як напруга виходить із тіла разом із повітрям. Ця техніка корисна для швидкого зниження рівня тривожності.

Інший підхід — «медитація з використанням мантр», що поєднує концентрацію на диханні з повторенням певного звуку, слова чи фрази, наприклад, «спокій» або «мир». Мантра повторюється в такт диханню, що дозволяє додатково стабілізувати розум і створити відчуття внутрішньої гармонії.

Для початківців корисною є «медитація з направленою увагою», коли аудіогід або додаток допомагає спрямовувати думки на дихання, надаючи підказки для підтримки концентрації. Така практика полегшує початкові етапи освоєння медитації. Тому регулярна практика цих технік сприяє не лише зменшенню фрустрації, але й покращенню здатності адаптуватися до стресових ситуацій, збільшує самоконтроль і створює базу для формування емоційної стійкості. Вона також знижує рівень кортизолу, нормалізує тиск і покращує загальне самопочуття.

Рекомендується використовувати методики позитивної психології, наприклад, техніки вдячності або методи фокусування на сильних сторонах особистості. Вони сприяють зміцненню внутрішньої мотивації, підвищують рівень задоволення роботою та створюють атмосферу підтримки в колективі.

Одним із ключових механізмів підтримки працівників є організація психологічного консультування, спрямованого на полегшення переживань фрустрації. Надання психологічної допомоги має на меті допомогти людині у вирішенні її проблем та налагодженні міжособистісних стосунків з оточуючими.

Важливий елемент для підтримки емоційного здоров'я працівників - чітко регламентовані перерви протягом робочого дня. Вони дозволяють відновити сили та уникнути перевтоми. Переключатися між завданнями та відновлювати емоційну рівновагу сприяють спеціально створені комфортні приміщення для відпочинку.

Не можна не згадати про розвиток навичок самодопомоги. У моменти емоційного виснаження важливо знайти час для відновлення. Для збереження психологічного балансу та відновлення емоційної стабільності користуйтеся технікою «п'яти хвилин спокою». Вона полягає в тому, щоб відвести собі п'ять хвилин на те, щоб повністю зупинитися, зосередитися на диханні і просто відпочити, відключившись від стресових факторів. З'являється можливість не думати про негаразди хоча б на короткий час. У цей період важливо зосередити увагу на своїх відчуттях, спостерігати за диханням, почуттями та навколишнім середовищем, зменшивши вплив негативних думок. Кожна з таких перерв допомагає знизити рівень стресу, відновити емоційну стабільність і підвищити здатність до подолання труднощів. Кілька хвилин спокою дають можливість зібрати думки, зробити усвідомлений вибір і зрозуміти, які дії будуть найбільш ефективними.

Описані вище методики поліпшують здатність концентруватися та зменшують вплив стресових факторів, підтримують здоров'я працівників, запобігаючи виникненню феноменів розчарування та фрустрації. Важливо, щоб

згадані практики стали регулярною частиною робочого процесу і були адаптовані під потреби персоналу організації.

Психологічна стійкість є здатністю ефективно адаптуватися до змін, долати труднощі та швидко відновлювати емоційну рівновагу. Вона базується на низці складових, які можуть розвиватися як на індивідуальному рівні, так і за підтримки організації.

Створення середовища довіри в колективі через спільні заходи, наставництво та відкриту комунікацію значно знижує ризик емоційного вигорання[13]. Крім того пропозиція курсів, тренінгів та можливостей для професійного зростання підвищує впевненість працівників у власних здібностях і забезпечує відчуття значущості.

Подолання негативного впливу феноменів розчарування та фрустрації на психічне здоров'я працівників є надзвичайно важливим, оскільки впливає не лише на індивідуальне благополуччя, а й на загальну ефективність роботи організацій. Нині для отримання комплексної інформації про робоче середовище, емоційний стан та мотивацію працівників найбільш популярними діагностичними інструментами є опитувальники.

Опитувальники адаптовують до специфіки підприємства, включаючи питання щодо умов праці, підтримки з боку керівництва, рівня робочого навантаження, емоційного стану та можливостей кар'єрного розвитку. Використання відкритих запитань дозволить працівникам висловити свої думки, а закритих — забезпечить стандартизовані дані для аналізу. Зібрані відповіді підлягають статистичній обробці, яка включає розрахунок середніх значень, частотних розподілів, а також кореляційний і порівняльний аналіз. Це дозволяє виявити ключові закономірності, наприклад, зв'язок між рівнем стресу та продуктивністю працівників. Результати аналізу дають змогу оцінити ефективність впроваджених управлінських рішень чи програм підтримки, таких як покращення умов праці, впровадження тренінгів зі стресостійкості або створення програм гнучкого графіку роботи.

Для переосмислення стресових ситуацій ефективно застосування таких інструментів як, когнітивні техніки, оскільки вони допомагають змінити сприйняття подій, зменшити негативний емоційний вплив і посилити почуття контролю над ситуацією. Серед найбільш дієвих технік варто виділити практику позитивного мислення, когнітивну реструктуризацію та ведення щоденника вдячності.

Практика позитивного мислення є потужним знаряддям для подолання негативних емоцій, зокрема фрустрації. Полягає вона в тому, щоб свідомо зосереджувати увагу на позитивних аспектах, навіть у складних ситуаціях. Це дозволить змінити спосіб сприйняття подій, мінімізуючи їх негативний вплив на емоційний стан. Коли людина зіштовхується із труднощами, замість фокусуванні на тому, що йде не так, варто спробувати пошукати можливості для вдячності, звернути увагу на те, що вдалося зробити або винести урок з даного становища. Наприклад, у моменти стресу або фрустрації, людина може задати собі питання, «що я можу навчитися з цієї ситуації?» або «чи є в цій ситуації позитивні моменти, за які я можу бути вдячною?». Цей підхід зменшує схильність до катастрофічного мислення, яке передбачає найгірший можливий результат, і формує більш збалансоване та реалістичне сприйняття реальності. Крім того, він допомагає переключити увагу на те, що є під контролем, і на можливості для покращення ситуації. Така зміна фокусу дозволяє знизити рівень стресу та тривожності, а також активує творчі ресурси для пошуку рішень та адаптації до нових умов. Привнесення позитивних переконань у повсякденне життя сприяє кращому емоційному самопочуттю. Регулярне практикування позитивного мислення знижує ризик депресії та тривожних розладів, допомагає людині стати більш стійкою до стресів. У результаті, вона починає бачити не лише труднощі, а й можливості для зростання і розвитку. Така практика покращує загальне психологічне благополуччя.

Техніка когнітивної реструктуризації — потужний інструмент для зменшення стресу і фрустрації шляхом зміни дисфункціональних чи автоматичних негативних думок. Цей метод ґрунтується на розумінні, що наші

думки значною мірою визначають емоційний стан. Тому, змінивши сприйняття ситуації, ми можемо вплинути на наші емоції та поведінку, зменшити рівень стресу і тривоги. Когнітивна реструктуризація допомагає змінити нав'язливі негативні переконання, які з'являються автоматично, часто без усвідомлення, і призводять до непотрібного емоційного навантаження. Процес когнітивної реструктуризації включає кілька етапів. Першим кроком є виявлення негативних думок. Наприклад, у ситуації невдачі людина може думати «я ніколи не впораюся з цим», «це завжди закінчується погано» або «я недостатньо хороший». Ці думки створюють відчуття безпорадності або катастрофізації. Другим кроком — аналіз цих думок на предмет їх реалістичності та обґрунтованості. Тут важливо запитати себе, чи існують факти, що підтверджують таку думку. Наприклад, «чи справді я ніколи не справлявся з подібними ситуаціями? Чи можливо я справлявся раніше?». Це допомагає з'ясувати, чи є основи для таких переконань, чи вони є перебільшенням чи спотворенням реальності. Третім кроком стає формулювання альтернативних, більш збалансованих і реалістичних думок. Наприклад, якщо людина вважає, що не здатна вирішити проблему, вона може замінити цю думку на «це складно, однак я можу спробувати інші способи і звернутися за допомогою, якщо потрібно». Така заміна не тільки знижує емоційну напругу, а й підвищує мотивацію і віру в свої можливості.

Ведення записів є важливою частиною когнітивної техніки. Записування своїх думок дає можливість візуалізувати й оцінити їх об'єктивно. Коли людина пише, вона часто помічає, що її переживання не завжди є гнітючими, як їй здавалося. Крім того, записи допомагають фіксувати прогрес у зміні ставлення до певних ситуацій.

У когнітивній реструктуризації існує ще одна техніка «думки-заміни». Її суть в безпосередній заміні негативної думки на конструктивну та позитивну. Наприклад, якщо людина думає «я завжди роблю помилки», її можна навчити замінити цю думку на «я роблю помилки, але вони — це частина процесу

навчання та розвитку». Такий підхід зменшує самоосуд і допомагає зберегти мотивацію.

Важливою стратегією є використання техніки "реальності перевірки", що передбачає перевірку на практиці, чи є наше сприйняття ситуації справжнім. Наприклад, можна ставити собі питання «чи є конкретні приклади, коли моя думка була помилковою в минулому?» чи «яким чином я можу підтвердити або спростувати цю думку в реальності?». Таким чином, когнітивна реструктуризація— надзвичайно потужний інструмент для боротьби з розчаруванням, тривогою та фрустрацією. Вона дозволяє змінити сприйняття складних ситуацій, зменшити вплив негативних переконань і підвищити психологічну стійкість. Крім того, вона сприяє розвитку самоконтролю та покращенню емоційного благополуччя.

Великий вплив на психічне здоров'я мають соціальні практики. Вони дають змогу людині усвідомити власну неповторність, успішно реалізовуватись в суспільстві, гнучко реагувати на сучасні запити та з легкістю рухатися по життєвій дорозі назустріч новим навикам.

Групова терапія є потужним методом соціальної підтримки, оскільки створює простір для вираження емоцій і переживань у безпечному середовищі з іншими людьми, що стикаються з подібними труднощами. У процесі групової терапії учасники обмінюються досвідом, підтримують один одного, що допомагає почуватися менш ізольованими та зрозумілими. Групова підтримка дозволяє знизити відчуття розчарування і фрустрації, а також формує почуття відчуття приналежності до колективу та зменшує соціальну напругу. Групова терапія допомагає побачити, що інші також мають проблеми, і це дає можливість знайти підтримку і розв'язати труднощі разом. Спільна діяльність, така як спортивні ігри, волонтерська робота або хобі-групи, є чудовим способом зменшити стрес, відволіктися від негативних думок і знайти нові джерела задоволення. Такі активності можуть створювати позитивне середовище, в якому людина може спільно з іншими знаходити рішення проблем та переживати позитивні емоції. Важливо, що спільна діяльність

дозволяє не лише знижувати рівень фрустрації, але й підвищує почуття досягнень та самоповаги. Залучення до спільнот або груп людей, де поділяються схожі інтереси або переживання, дозволяє отримати емоційну підтримку від тих, хто розуміє ситуацію. Спілкування з однодумцями знижує рівень ізоляції, адже людина відчуває, що її досвід та почуття є нормальними і що вона не одна в своїх переживаннях. Це сприяє зменшенню емоційної напруги та допомагає переосмислити ситуацію в більш позитивному ключі.

У таблиці 2.7 відображено інформацію про вплив феноменів розчарування і фрустрації на психічне здоров'я людей у світі та практичні рекомендації щодо їх подолання.

Таблиця 2.7

Критерій	Показник	Джерело інформації
Поширеність феноменів	1 із 8 людей у світі страждає від психічних розладів (стрес, депресія, тривожність)	Всесвітня організація охорони здоров'я
	Рівень стресу зріс на 25% через COVID-19 у 2020 році	
Вплив на психічне здоров'я	42% людей, які часто відчувають розчарування, схильні до депресії	Американська асоціація психологів
	32% відчувають фізичні симптоми (головний біль, безсоння) після тривалого відчуття фрустрації	Емпіричні дослідження
Рекомендації та інструменти подолання	Ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у подоланні фрустрації становить 75%	Метааналіз психологічних досліджень
	Використання технік дихання знижує стрес на 60% після 15 хвилин практики	Практичні дослідження
Технічні рішення	Додатки для медитації (Headspace, Calm) знижують симптоми стресу на 30% серед активних користувачів	Відгуки користувачів і

		аналітика додатків
--	--	--------------------

Ефективно справлятися з труднощами і досягати поставлених цілей допомагає впевненість в собі. Підвищення її рівня — значний фактор психологічного здоров'я. Прикладом може слугувати техніка «колеса життєвого балансу», що передбачає створення візуального образу життя індивіда у вигляді колеса, розділеного на кілька сегментів, такі як кар'єра, здоров'я, стосунки, фінанси, особистісний розвиток та ін. Оцінка кожного з них можливе побачити, в яких сферах людина відчуває себе задоволеною життям, а які потребують покращення та варто докласти більше зусиль.

Таким чином можемо стверджувати, що методи емоційної саморегуляції, когнітивні техніки та соціальні практики є потужними інструментами для зниження впливу розчарування, фрустрації та емоційного виснаження. Вправи, спрямовані на розпізнавання та управління емоціями, такі як дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація, медитація та когнітивна реструктуризація, допомагають знижувати рівень стресу та сприяють більш конструктивному сприйняттю складних ситуацій. Соціальні практики, групова терапія і участь у спільних заходах, надають можливість отримати емоційну підтримку і зміцнити відчуття соціальної приналежності. Варті уваги вправи для підвищення впевненості в собі, а саме робота з афірмаціями та техніка «колесо життєвого балансу». Застосування цих методів в комплексі дає змогу не тільки зменшити негативний вплив стресових ситуацій, а й сприяє розвитку емоційної стійкості, покращенню психоемоційного стану та загального самопочуття, що є важливим елементом для підтримки здоров'я в умовах сучасного життя.

Висновки до розділу 2

Методи діагностики розчарування та фрустрації охоплюють самозвітні методики, проєктивні техніки, фізіологічні вимірювання та поведінкові спостереження. Кожен із цих методів має свої переваги та обмеження, що підкреслює важливість комплексного підходу до аналізу цих емоційних станів.

Ефективна діагностика вимагає інтеграції різних підходів для отримання повної картини емоційного стану особистості.

Прояви розчарування та фрустрації демонструють виражені вікові особливості. У дітей ці стани часто пов'язані з негативними потребами та обмеженнями, у підлітків – з формуванням ідентичності та соціальною взаємодією, у дорослих – з професійними та особистими викликами, а у людей похилого віку – з проблемами здоров'я та зміною соціальної ролі. Ці відмінності підкреслюють необхідність врахування вікового фактору при розробці стратегій подолання та психологічної підтримки.

Також зазначимо, що здатність регуляції емоційних реакцій на фруструючі захворювання з віком зростає, проте інтенсивність переживання не зменшується. Це вказує на важливість розвитку емоційної компетентності та навичок саморегуляції протягом всього життєвого циклу. Особливим важелем є формування адаптивних копінг-стратегій, які ефективно допомагають справитися з розчаруванням та фрустрацією на різних етапах життя.

Зв'язки з іншими психологічними явищами, такими як тривога, депресія, агресія, самооцінка та емоційний інтелект підкреслюють комплексний характер емоційного життя людини та потребу холістичного підходу до психологічної допомоги. Виявлено значний вплив розчарування та фрустрації на когнітивні процеси, зокрема на прийняття рішень, увагу та креативність. Це підкреслює важливість врахування емоційного стану при оцінці когнітивних функцій та розробці стратегій підвищення ефективності мислення та діяльності. Розуміння цих взаємозв'язків може бути корисним у контексті освіти, професійної діяльності та особистісного розвитку.

Культурні норми, соціальні очікування та індивідуальний життєвий досвід суттєво впливають на те, як люди інтерпретують та реагують на фруструючі ситуації. Це підкреслює необхідність врахування культурного контексту при розробці діагностичних інструментів та терапевтичних підходів. Загалом, проведений аналіз демонструє складність та багатогранність феноменів розчарування та фрустрації, їх глибокий зв'язок з іншими аспектами

психологічного функціонування особистості. Водночас висновки відкривають перспективи для подальших досліджень та розробки більш ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенції, висувають потребу в удосконаленні конкретних методик і технологій для якісної роботи практичних психологів.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження сформульовані наступні висновки:

1. Обґрунтовано поняття концептів, де розчарування є емоційною реакцією на невиправдані очікування і зазвичай менш інтенсивне, тоді як фрустрація - більш комплексний стан, що включає не лише емоційні відчуття, але й поведінкові реакції.

2. Досліджено, що виникнення даних психологічних феноменів зумовлено різноманітними факторами: внутрішніми та зовнішніми, особистісними, суспільними, економічними та політичними, фізіологічними. Розуміння причин появи розчарування і фрустрації уможливорює не тільки боротися з наслідками, а й впливає на першопричини цих станів, сприяючи тривалим позитивним змінам у психологічному стані особистості.

3. Виявлено, що ефективна діагностика потребує комплексного підходу з використанням різноманітних методик для отримання найбільш повної картини емоційного стану особистості та розробки ефективних стратегій психологічної допомоги. Втім відомі методики й технології практичної психологічної підтримки потребують оптимізації до нових реалій життя.

4. З'ясовано, що прояви розчарування та фрустрації мають чітку вікову специфіку. У дітей дошкільного віку вони пов'язані з обмеженнями від дорослих та проявляються через яскраві емоційні реакції. У підлітків фрустрація частіше виникає через конфлікти з батьками та проблеми самоідентифікації. У молоді спостерігається висока частота фрустрації через невідповідність професійних очікувань реальності. Доросле населення найчастіше відчуває фрустрацію через складнощі балансу між роботою та особистим життям. Люди похилого віку стикаються з розчаруванням та фрустрацією переважно через проблеми зі здоров'ям та зміну соціального статусу.

5. Встановлено тісний зв'язок розчарування та фрустрації з іншими психологічними явищами. Дослідження показали високу кореляцію з тривожними станами, депресивними проявами та агресивною поведінкою.

Також вивчено взаємозв'язок феноменів на мотиваційні процеси та з процесами прийняття рішень. Результати засвідчили, що розчарування виступає чинником зниження мотивації, а стан фрустрації істотно впливає на якість прийнятих рішень.

6. Визначено, що розчарування виникає внаслідок взаємодії різних емоційних станів, таких як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Це явище має серйозні наслідки для ефективності роботи підприємства, оскільки безпосередньо впливає на продуктивність працівників, їх комунікацію та загальний психологічний клімат в організації.

7. На основі отриманих результатів досліджень запропоновано практичні рекомендації щодо подолання негативного впливу феноменів розчарування та фрустрації на психічне здоров'я працівників. Застосування різноманітних технік дозволяє швидко відновити ресурси та зберегти спокій навіть у складних ситуаціях. Регулярна практика вправ знижує рівень тривоги, підвищує стійкість до стресу, покращує самопочуття і дозволяє ефективно керувати емоційним станом.

Підсумовуючи, зазначаємо: поняття «розчарування» та «фрустрація» постають ключовими для розуміння почуттєво-емоційного життя людини. Вони відіграють важливу роль у формуванні поведінки, міжособистісних стосунків та загального психологічного благополуччя.

На нашу думку сьогодні, під час війни, актуальність психологічних досліджень феноменів розчарування та фрустрації стала надзвичайно високою, а їхні результати набувають практичної цінності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні нейробіологічних основ розчарування та фрустрації. В ході досліджень з'ясовано: ці стани активують певні ділянки мозку, зокрема, лімбічної системи та префронтальної кори. Тому особливу увагу рекомендуємо приділити створенню спеціалізованих терапевтичних підходів для різних вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаніна Г. В., Неборачко С. М. Фрустрація в материнстві як чинник розвитку емоційного вигорання. Вчені записки Університету «КРОК», 2020. № 4 (60). С. 226–232. DOI: 10.31732/2663-2209-2020-60-226-232.
2. Авдєєва О. В. Особливості стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації. 2023. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/93018/1/Avdieieva_bak_rob.pdf (дата звернення: 27.09.2024).
3. Буюклі М. Психологічні аспекти агресивної поведінки підлітків в інформаційному просторі. Сучасна психологія: проблеми та перспективи : збірник наукових праць. 2021. URL: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/29.02.2021-psyholohyja-na-sajt.pdf#page=18> (дата звернення: 27.09.2024).
4. Власенко Д. В. Фрустрація як чинник мотиваційних змін у юнацькому віці. Київ: Київський національний лінгвістичний університет, 2023. 75 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/3623/Власенко_Д.В._ПС_01-20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Гошовська Д. Т. Емоційна стійкість як чинник подолання фрустрації у підлітковому віці. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 154-168.
6. Долинська Л. В., Новак А. А. Психологічні особливості фрустраційної толерантності особистості. 2022. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38655> (дата звернення: 27.09.2024).
7. Драниця О. В. Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку. 2021. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/51261> (дата звернення: 27.09.2024).
8. Карамушка Л. М., Кремень, В. Г., Губернська, І. В., Пікельна, В. В., Ляшенко, О. І. Психологічні технології підготовки освітнього персоналу до розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2018. 215 с.

9. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. – 64 с.
10. Карпенко Є. В. Ресурсний підхід до подолання фрустрації в юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2019. № 1. С. 198-208.
11. Карпова І. В., Сидоренко О. Б., Петров В. М. Нейропсихологічні основи емоційних станів: фокус на розчаруванні та фрустрації. *Нейронауки та поведінка*. 2021. Т. 15, № 3. С. 45-62.
12. Карпюк Ю. Я. Фрустрація як детермінанта асоціальної поведінки сучасних підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. № 1. С. 338–343. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2019-1-56.
13. Коваленко Н. В. Колективні розчарування як фактор соціальних змін. *Соціальна психологія та суспільство*. 2022. Т. 7, № 2. С. 101-118.
14. Ковальчук О. П. Ефективність медитативних практик у подоланні розчарування: лонгітюдне дослідження. *Свідомість та когнітивна наука*. 2023. Вип. 5. С. 134-152.
15. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 2020, Т. 20, № 5, С. 68–81. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf
16. Кондратьєва І., Азаркіна О. Проблеми вивчення емоційної сфери особистості. *Перспективи та інновації науки*, 2022. № 13 (18).
17. Короташ М.О. Вплив акцентуацій характеру на фрустраційні реакції людини: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курсу денної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія» / Мар'яна Олегівна Короташ. - Львів: Львівський

державний університет внутрішніх справ МВС України, 2022. 58 с.
Режим доступу: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4697>

18. Креденцер О. В. Теоретичний аналіз поняття «соціальна напруженість»: міждисциплінарний підхід / О. В. Креденцер, В. І. Лагозінська, О. С. Ковальчук // Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. – Т. 1. – Вип. 45. – С. 48-55.
19. Куневич А.С. Особливості фрустрації в осіб, які вживали наркотичні та алкогольні речовини: кваліфікаційна робота. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 84 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу:
[https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4594/1/Донченко%20\(Куневич\)%20А.С.%20Кваліфікаційна%20робота.pdf](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4594/1/Донченко%20(Куневич)%20А.С.%20Кваліфікаційна%20робота.pdf)
20. Ларіна Т. О. Соціально-психологічна реабілітація особистості: покрокове набуття життєздатності. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2020. № 42(45), С. 139–147. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724011/1/199-Текст%20статті-419-1-10-20210123.pdf>
21. Максименко С. Д., Максименко, К. С., Коваль, І. А., Шпортун, О. М., Бондаренко, О. Ф., Луньов, В. Є., Тарнавська, О. В. Медична психологія: підручник. Київ: Академія педагогічних наук України, 2023. 512 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу:
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735924/1/Part1_%D0%B8%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%BB%D1%80%D0%B0%20%281%29_7%20%284%29.pdf
22. Мельник Н. В. Емоційний розвиток особистості як основа формування емоційного інтелекту дітей дошкільного віку. Науковий вісник

Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2018. № 4. С. 69–74.

23. Москаленко В. В. Теоретико-методологічні засади дослідження динаміки ідентичності особистості у змінній ситуації (структурно-функціональний аналіз): препринт. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 42с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734631/1/Москаленко%20В.В.%20Препринт.pdf>
24. Островська К., Сулятицький, І., Островський, І., Сайко, Х., & Сулятицька, О. (2023). Психологічна реабілітація осіб, які втратили рідних: специфіка подолання фрустрації та розвиток стресостійкості. Теоретико-методологічні засади психологічної реабілітації. URL: https://lib.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/789456/3623/Ostrovska_kopy%20.pdf
25. Психологічні особливості переживання кризи студентської молоді в Україні / А. М. Воробйов та ін. 2020. URL: https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk/publication/347861128_PSIHOLOGICNI_OSOBLIVOSTI_AKOSTI_ZITTA_OSIB_Z_SERCEVO-UDINNIMI_ZAHVORUVANNAMI/links/5fe50af0a6fdccdc8fbf391/PSIHOLOGICNI-OSOBLIVOSTI-AKOSTI-ZITTA-OSIB-Z-SERCEVO-SUDINNIMI-ZAHVORUVANNAMI.pdf (дата звернення: 27.09.2024).
26. Романенко І. О. Гендерні особливості переживання та вираження фрустрації. Гендерні дослідження в психології. 2023. Вип. 12. С. 123-127
27. Становський Ф. О. Зв'язок переживання фрустрації з копінг-стратегіями студентів-першокурсників. 2022. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58385> (дата звернення: 27.09.2024).
28. Титаренко Т. М. Особистісне підґрунтя ефективного життєздійснення. Педагогічна та психологічна наука в Україні: збірник наукових праць, С.127–136. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59368376/Особистісне_підґрунтя_еф-
libre.pdf?1558620049=&response-content-
disposition=inline%3B+filename%3D59368376.pdf&Expires=1726256443&K
ey-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/59368376/Особистісне_підґрунтя_еф-
libre.pdf?1558620049=&response-content-
disposition=inline%3B+filename%3D59368376.pdf&Expires=1726256443&K
ey-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

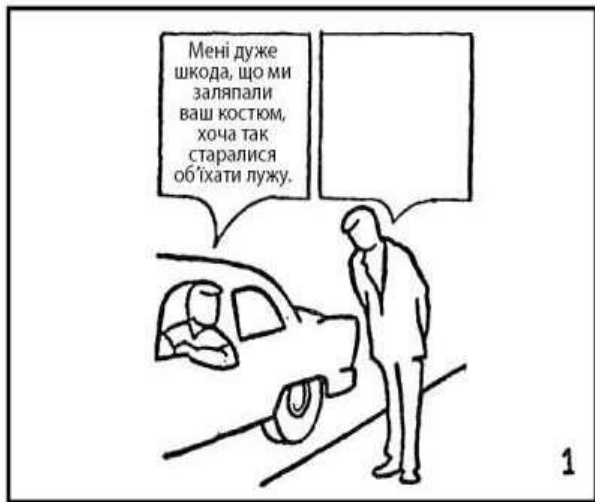
- 29.Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія/ Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/160006893.pdf>
- 30.Фурман І. А. Теоретична модель зв'язку агресивності та асертивності. Модернізація та наукові дослідження: парадигма інноваційного розвитку суспільства і технологій. 2023. С 28. URL: https://novaosvita.com/wp-content/uploads/2023/10/ModScResParadigm-Kyiv-Jan2023_v2.pdf#page=28
- 31.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020.160 с.
- 32.Хомич Г. О., Стеценко А. А. Проблема формування толерантності до фрустрації у студентів-психологів. Психологічна безпека особистості. 2019. С. 502. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%A4%D0%98%D0%AF.pdf> (дата звернення: 27.09.2024).
- 33.Хомів А.М., Особливості соціальної фрустрації в осіб, які пережили втрату рідних та близьких:магістерська робота. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 79 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6724/1/Хомів%20Анна%20Марія%20Мартинівна.%20Магістерська%20робота.%20ДФН.%202023%20рік.pdf>

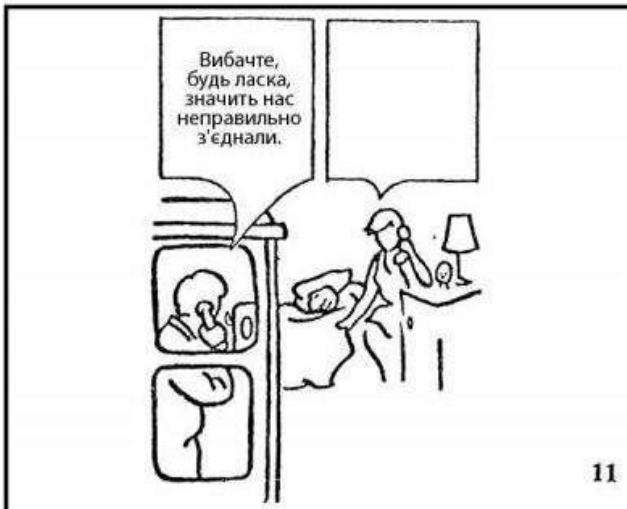
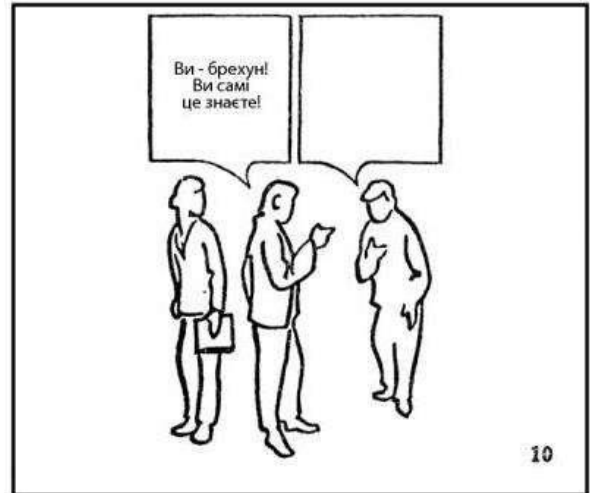
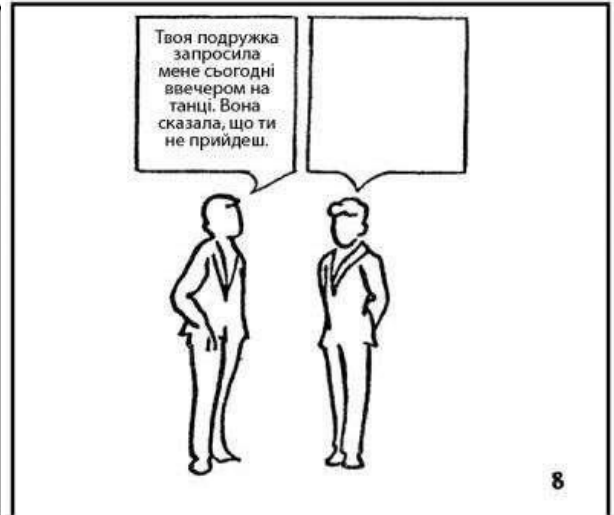
- 34.Чесницька С. Д. Фрустрація як чинник мотиваційних змін у навчанні студентів. Київ: Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, 2021. 83 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/2773/1/Фрустрація_як_чинник_мотиваційних_змін_у_навчанні_студентів.pdf
- 35.Чайка Г. В. Вплив соціальних мереж на виникнення розчарування у молоді. *Психологічний журнал*. 2021. Т. 7, № 1. С. 235-248.
- 36.Шаховал Д. О. Гендерні особливості фрустраційної толерантності в юнацькому віці: дис. магістра. Тернопіль: Західноукраїнський національний університет, 2024. 95 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/51349/1/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BB_%D0%9F%D0%A1-41.pdf
- 37.Kogut O. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychologicaljournal*. 2020. Vol. 6, no. 3. P. 65–73. URL: <file:///C:/Users/User/Downloads/894-Article%20Text-1140-1-10-20200403.pdf> (дата звернення: 27.09.2024).
- 38.Штепа О. С. Ресурсна психологія: аналіз особистісного потенціалу. Львів: ЛНУ імені Івана Франка. 2020.172с.

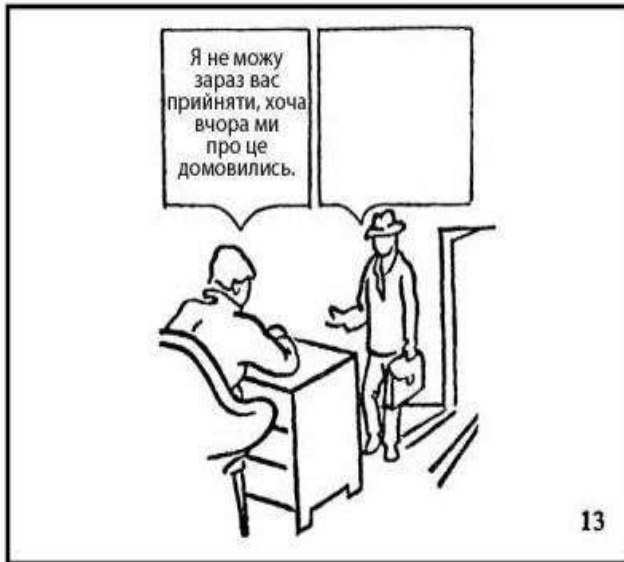
Додаток А

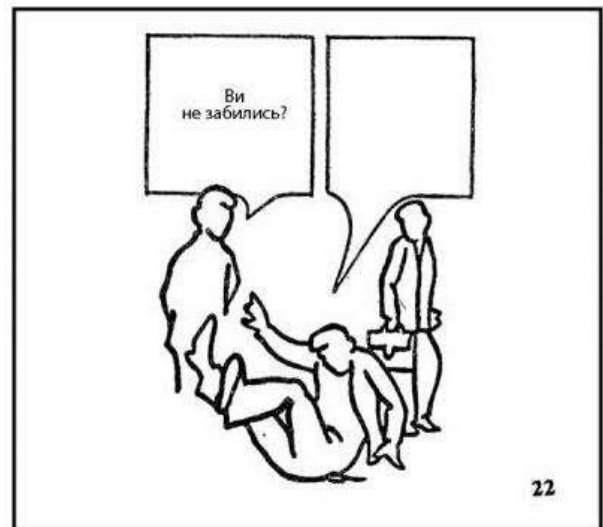
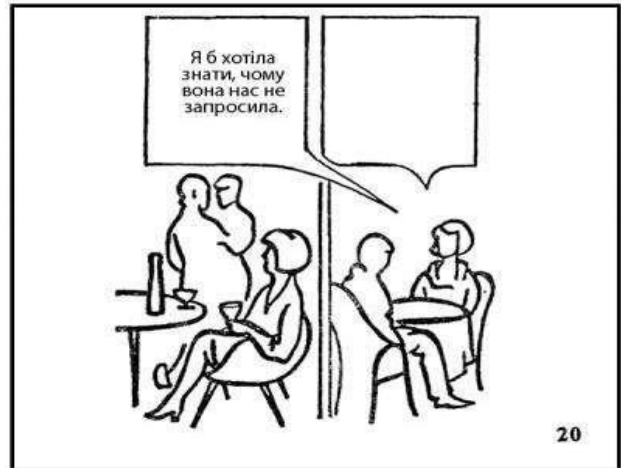
Методика малюнковоїфрустрації» Розенцвейга

Стимульний матеріал (дорослий варіант)









Рахункові фактори класифікації відповідей в тесті С. Розенцвейга

Спрямованість реакцій	O-D перешкодно-домінантний	E-D его-захисний	N-P Потребнісно-нестійкий
1	2	3	4
Е - екстрапунітивна	Е - виразно виділяється, підкреслюється наявність фрустраційної обстановки, перешкоди.	Е - звинувачення. Ворожість і т.п. проявляється у відношенні Зовнішнього оточення (іноді - сарказм): «Це Ви винуваті в тому, що сталося», «неповторюйте цього більше». Е - суб'єкт активно заперечує свою провину	е - містить вимогу до іншої конкретної особи виправити фруструючу ситуацію: «Ви повинні вирішити це питання, допомогти мені»
І - інтропунітивна	І - фруструюча ситуація тлумачиться як сприятлива або як заслужене покарання, або ж підкреслюється стурбованістю занепокоєнням інших.	І - звинувачення, засудження об'єкт пред'являє самому собі: «Я винен у тому, що сталося». І - суб'єкт визнає свою провину, але заперечує відповідальність, посиляючись на обставини.	і - суб'єкт, визнаючи свою відповідальність, береться самостійно виправляти становище, компенсувати втрати іншій особі.
М - імпунітивна	М - заперечує значимість або несприятливість перешкоди, обставин фрустрації.	М - засудження кого-небудь явно уникає, об'єктивний винуватець фрустрації виправдовується суб'єктом.	m - суб'єкт сподівається на благополучне вирішення проблем з часом, характерні поступливість і конформність.

Додаток Б

Тест «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо стан у Вас виникає часто, то необхідно поставити 2 бали, зрідка-1 бал, зовсім не виникає – 0 балів.

I. Шкала тривожності:

1. Не відчуваю впевненості в собі.
2. Часто червонію через дрібниці.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко засмучуюся
5. Непокоюся про лише уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносую час очікування.

II. Шкала фрустрації:

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. У неприємних ситуаціях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко відчуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан відчаю.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб мене пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

- 21. Залишаю за собою останнє слово.
- 22. Часто в розмові перебиваю співрозмовника.
- 23. Мене легко розсердити.
- 24. Люблю робити зауваження іншим.
- 25. Хочу бути авторитетом для інших.
- 26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
- 27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
- 28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
- 29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
- 30. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

- 31. Мені важко змінювати звички.
- 32. Нелегко переключати увагу.
- 33. З обережністю ставлюся до всього нового.
- 34. Мене важко переконати.
- 35. Нерідко у мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
- 36. Нелегко зближуюся з людьми.
- 37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
- 38. Я проявляю впертість.
- 39. Неохоче йду на ризик.
- 40. Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підраховується сума балів за кожною групою запитань.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

I. Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

II. Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, не боїться труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

III. Агресивність:

0-7 балів - спокійний, стриманий;

8-14 балів - середній рівень агресивності;

15-20 балів - агресивний, нестриманий, є труднощі в стосунках з людьми.

IV. Ригідність:

0-7 балів - ригідності немає;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність

Додаток В

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості»

Л.І.Вассермана

Інструкція. Прочитайте кожне запитання та оберіть одну відповідь.

№ п/п	Чи задоволені Ви	повністю задоволе- ний	скоріше за доволе- ний	складно відповіс- ти	скоріше не задоволе- ний	повністю незадоволе- ний
1	Своєю освітою					
2	Взаємовідносинами з колегами по роботі					
3	Взаєминами з адміністрацією на роботі					
4	Взаємовідносинами із суб'єктами своєї професійної діяльності (пацієнти, учні, клієнти)					
5	Змістом своєї роботи загалом					
6	Умовами професійної діяльності					
7	Своїм становищем у суспільстві					
8	Матеріальним становищем					
9	Житлово-побутовими умовами					
10	Відносинами з чоловіком (жінкою)					
11	Стосунками з дитиною (дітьми)					
12	Стосунками з батьками					
13	Обстановкою у суспільстві (державі)					
14	Відносинами із друзями, найближчими знайомими					
15	Сферою послуг та побутового обслуговування					
16	Сферою медичного обслуговування					
17	Проведенням дозвілля					
18	Можливістю проводити відпуск					

	тку					
19	Можливість вибору місця роботи					
20	Своїм способом життя в цілому					

Обробка даних.

По кожному пункту визначається показник рівня фрустрованості. Він може змінюватись від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді надаються бали: повністю задоволений - 0, скоріше задоволений - 1, складно відповісти - 2, скоріше не задоволений - 3, повністю незадоволений - 4.

Складаються показники фрустрованості по всіх пунктах та розділяється сума балів на число пунктів (20).

Інтерпретація результатів.

Висновки про рівень соціальної фрустрованості робляться з урахуванням величини балу (середнього балу) за кожним пунктом. Чим більший бал, тим вище рівень соціальної фрустрованості:

3,5-4 бали: дуже високий рівень фрустрованості;

3,0-3,4: підвищений рівень фрустрованості;

2,5-2,9: помірний рівень фрустрованості;

2,0-2,4; невизначений рівень фрустрованості;

1,5-1,9: знижений рівень фрустрованості;

0,5-1,4 дуже низький рівень;

0-0,5: відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Опитувальник «Визначення рівня фрустрації» В.В. Бойко

Інструкція. Ознайомившись із наступними ситуаціями, дайте відповідь, чи згодні ви з ними (поставте поруч із номером знак «плюс») чи ні (поставте знак «мінус»).

Текст опитувальника

1. Ви заздрите благополуччю деяких своїх знайомих.
2. Ви незадоволені стосунками у сім'ї.
3. Ви вважаєте, що гідні кращої долі.
4. Ви вважаєте, що могли б досягти більшого в особистому житті чи роботі, якби не обставини.
5. Вас засмучує те, що не здійснюються плани та не справджуються надії.
6. Ви часто зриваєте зло або досаду на будь-кому.
7. Вас злить, що комусь щастить у житті більше, ніж вам.
8. Вас засмучує, що вам не вдається відпочивати або проводити дозвілля так, як хочеться.
9. Ваше матеріальне становище таке, що пригнічує вас.
10. Ви вважаєте, що життя проходить повз вас (проходить даремно).
11. Хтось чи щось постійно принижує вас.
12. Нерозв'язані побутові проблеми виводять вас із рівноваги.

Обробка даних та висновки. За кожен позитивну відповідь нараховується по 1 балу. Підраховується загальна сума балів. Якщо опитуваний набрав 10-12 балів, він дуже фрустрований, 5-9 балів - в нього є стійка тенденція до фрустрації, 4 бали і менше - фрустрація відсутня.

