

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВАДИМА ГЕТЬМАНА

Факультету управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

спеціалізація Економічна та соціальна психологія

Форма навчання: денна

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНOSTІ ТА
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ»**

Здобувач:

Шинкаренко Андрій Євгенович

Науковий керівник: к.п.н, доцент
кафедри педагогіки та психології

Борисенко Л.Л.

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: _____
(науковий ступінь, учене звання, ПІБ)

(підпис)

Київ 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Факультет управління персоналу, соціології та психології

Кафедра педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

ь

ПОГОДЖЕНО

Керівник проектної групи (гарант)
освітньо-професійної програми

_____Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО

(підпис)

2024р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки
та психології

_____Марина АРТЮШИНА

(підпис)

2024 р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

студенту Шинкаренку Андрію Євгеновичу

денної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Взаємозв'язок соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «11» листопада 2024р. №1913-ст

Бакалаврська дипломна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних.

План бакалаврської дипломної роботи

Розділ 1	Теоретичні основи проблеми соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя особистості
Розділ 2	Емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану
Об'єкт дослідження:	психологічне благополуччя особистості.
Предмет дослідження:	особливості взаємозв'язку соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану
Мета бакалаврської дипломної роботи:	полягає у теоретичному аналізі проблеми психологічного благополуччя та соціальної фрустрованості студентів, емпіричному дослідженні взаємозв'язків між ними.

Конкретні завдання, які студент повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1.	проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми дослідження соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя особистості.
У розділі 2	Здійснити емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Л.Л. Борисенко

(ініціали, прізвище)

«17» листопада 2024р.

Завдання одержав студент

(підпис)

А. Є. Шинкаренко

(ініціали, прізвище)

«17» листопада 2024р.

Реферат

“Взаємозв’язок соціальної фрустрованості психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану”

Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 53 сторінки, 14 таблиць, список використаних джерел з 30 найменувань, додатки.

Об’єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є особливості взаємозв’язку соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

Мета кваліфікаційної бакалаврської роботи полягає у теоретичному аналізі проблеми психологічного благополуччя та соціальної фрустрованості студентів, емпіричному дослідженні взаємозв’язків між ними.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості.

2. Визначити сутність поняття «соціальної фрустрованості» та її прояви.

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей взаємозв’язку соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

4. Здійснити математико-статистичну обробку отриманих даних.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, що застосовувалися для узагальнення теоретичних підходів до визначення сутності базових понять дослідження;

емпіричні: анкетування за допомогою гугл-форми та використання психодіагностичних методик:

«Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя BBC» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);

Методика діагностики соціальної фрустрованості Вассермана (в адаптації О.Кокуна для студентів);

«Опитувальник для визначення рівня сприйнятого стресу» (PSQ, Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M. L., Andreoli A., Luzzi C., Arcà M., Berto E., Milite G. & Marcheggiano A, (адаптація Колесніченко Л., Проніна П.);

Методика «Шкала позитивного ментального здоров’я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко).

математико-статистичні: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за методом Пірсона

Теоретичне значення дослідження: розглянуто різні наукові підходи до розуміння соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя. За результатами кореляційного аналізу виявлено негативні взаємозв’язки між соціальною фрустрованістю та психологічним благополуччям студентів і сприйнятим стресом. Це свідчить, що в умовах воєнного стану і постійних загрозливих ситуаціях незадоволеність студентів соціальними досягненнями та крах надій в самореалізації в соціумі знижують рівень суб’єктивного відчуття щастя, позитивних емоцій, мотивації досягнення.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані закладами вищої освіти для виявлення та зниження фрустрованості серед студентів, що сприятиме покращенню їх психологічного благополуччя та емоційних станів.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи 2024-2025рр.

Рік захисту роботи 2025.

Ключові слова: соціальна фрустрованість, психологічне благополуччя, стрес, позитивне ментальне здоров'я, студенти.

ВІДГУК

на кваліфікаційну бакалаврську роботу

здобувача вищої освіти

Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана

спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійної програми

«Економічна та соціальна психологія» освітнього ступеня бакалавр

Шинкаренка Андрія Євгеновича

на тему: **«Взаємозв'язок соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану»**

Актуальність теми дослідження. В умовах повномасштабної війни, яку переживає Україна з 2022 року, суттєво зросло психологічне навантаження на всі верстви населення, зокрема, на молодь та студентство. Воєнний стан супроводжується загрозами життю, порушенням звичного способу життя, невизначеністю майбутнього, економічними труднощами та соціальною нестабільністю. Усе це призводить до підвищення рівня соціальної фрустрованості – стану розчарування, блокування соціальних потреб. У таких умовах психологічне благополуччя стає ключовим чинником не лише виживання, а й збереження соціального та особистісного потенціалу молоді.

Автором здійснено ретельний теоретичний аналіз проблеми дослідження, розкрито сутність основних понять дослідження: «соціальна фрустрованість», «психологічне благополуччя», «ментальне здоров'я», «сприйнятий стрес». Зміст та порядок проведення дослідження відповідають поставленим завданням та меті. Використано валідний психодіагностичний інструментарій.

Здійснено кореляційний аналіз, – на основі отриманих результатів виявлено обернений взаємозв'язок між рівнем соціальної фрустрованості та психологічним благополуччям, але бажано було б здійснити більш ретельний якісний аналіз та інтепретацію виявлених кореляцій.

Цінність теоретичних висновків і практичних рекомендацій. Отримані результати можуть бути використані під час професійного навчання студентів різних спеціальностей для поглибленого вивчення та застосування шляхів, способів покращення емоційного стану студентів; в роботі центрів соціальної адаптації та психологічної допомоги ЗВО, з метою розробки ефективних психопрофілактичних та підтримуючих програм для студентів у кризових умовах.

До недоліків роботи можна віднести: наявність повторів, термінологічних неточностей в деяких місцях тексту, орфографічних та стилістичних помилок. Бакалаврська робота Шинкаренка А.Є. на тему «Взаємозв'язок соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя

студентів в умовах воєнного стану» відповідає існуючим вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт освітнього ступеня «бакалавр» за напрямом «Психологія», заслуговує позитивної оцінки та може бути рекомендована до захисту в ЕК.

Науковий керівник:

доцент кафедри педагогіки та психології,

к.пед.н., доцент

26 травня 2025 р.

Л.Л. Борисенко

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНOSTІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1.	Науково-практичні підходи до дослідження проблеми психологічного благополуччя в психологічній науці.....	6
1.2.	Сутність поняття «соціальна фрустрованість» та її прояви в життєдіяльності студентів.....	28
	Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2.	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНOSTІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	40
2.1	Методика, етапи організації дослідження.....	40
2.2.	Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	47
	Висновки до розділу 2.....	43
ВИСНОВКИ.....		50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		53
ДОДАТКИ		56

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження взаємозв'язку соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальним та важливим з кількох причин:

По-перше, воєнний стан та військові дії є сильним фрустратором, який призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, тривожних розладів та інших психологічних проблем у значної частини населення, зокрема й серед студентської молоді.

По-друге, соціальна дезорієнтація: раптова зміна звичного способу життя, втрата соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього - все це сприяє виникненню відчуття безпорадності, втрати сенсу життя та соціальної ізоляції.

По-третє, фрустрованість важливих потреб: воєнний стан обмежує можливості задоволення багатьох базових потреб студентів (безпека, соціальна належність, самореалізація), що призводить до виникнення сильних негативних емоцій і зниження якості життя.

Студенти є особливо вразливою соціальною групою, оскільки вони перебувають у періоді активного формування особистості і ще не мають достатнього життєвого досвіду для ефективного подолання складних ситуацій.

Зазначені чинники мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя, оскільки можуть порушити гармонію та самопочуття людини. Це підкреслює актуальність вивчення та розуміння факторів, що визначають психологічне благополуччя, для розвитку ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я студентської молоді в сучасних умовах.

Психологічне благополуччя особистості відображає інтегральний системний стан людини чи групи, який об'єднує фізичні, соціальні та духовні

аспекти. Цей стан відбиває усвідомлення та оцінку людиною свого потенціалу для самореалізації.

Дослідження психологічного благополуччя в психології проводили Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, Р. Райан, Л. Сердюк, Є. Савіцина, С. Бабатіна, О. Редько, Ю. Кашлюк, В. Дяченко та інші автори.

Проблему соціальної фрустрованості розглядали як зарубіжні науковці Д. Майерс, Р. Баркер, Д. Дембо, Т. Сельє, Л. Вассерман, С. Розенцвейг, Д. Креч, Н. Лівсон, Р. Кратчфілд, Н. Міллер, Д. Доллард, так і українські О. Іщук, О. Креденцер, Л. Карамушка, К. Терещенко, А. Шевченко, Г. Тимошко.

Необхідність наукових досліджень в цьому напрямі допоможуть глибше зрозуміти, як соціальна фрустрованість впливає на психологічне благополуччя студентів в умовах воєнного стану, які фактори пом'якшують цей вплив, а які посилюють.

На основі отриманих даних можна розробити ефективні програми психологічної допомоги студентам, які допоможуть їм подолати наслідки стресу і травматичного досвіду. Завдяки своєчасному виявленню та усуненню факторів ризику можна запобігти розвитку психічних розладів у студентів.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану має науково-теоретичне та практичне значення.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження – полягає у теоретичному аналізі проблеми психологічного благополуччя та соціальної фрустрованості студентів, емпіричному дослідженні взаємозв'язків між ними.

Реалізація поставленої мети передбачає розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості.

2. Визначити сутність поняття «соціальної фрустрованості» та її прояви.

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану.

4. Здійснити математико-статистичну обробку отриманих даних.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань було використано низку методів дослідження:

теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, що застосовувалися для узагальнення теоретичних підходів до визначення сутності базових понять дослідження;

емпіричні: анкетування за допомогою гугл-форми та використання психодіагностичних методик:

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);

Методика діагностики соціальної фрустрованості Вассермана (в адаптації О.Кокуна для студентів);

«Опитувальник для визначення рівня сприйнятого стресу» (PSQ, Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M. L., Andreoli A., Luzzi C., Arcà M., Berto E., Milite G. & Marcheggiano A, (адаптація Колесніченко Л., Проніна П.);

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко).

математико-статистичні: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз за методом Пірсона.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел (30 найменувань, з них 15 іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає сторінок (з них основного тексту 55 сторінок). У роботі наведено таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНOSTІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Науково-практичні підходи до дослідження проблеми психологічного благополуччя в психологічній науці

Якщо ви щасливі всередині, життя зазвичай буде задовольняти вас, і ваша особистість функціонуватиме позитивно. Можливість реалізувати свій повний потенціал і здібності не можна відокремити від емоційних, когнітивних, соціальних елементів, які сприяють досягненню суб'єктивного відчуття щастя і дозволяють людям у всьому суспільстві відчувати значиме життя, що є спільним для всіх. Психологічне благополуччя людини - це не просто відсутність психічних захворювань, воно також означає саморозвиток, зростання в собі та своєму характері, а також здатність підтримувати міжособистісні стосунки.

Згідно з ідеєю Керол Ріфф [Ryff, 1989], психологічне благополуччя складається з шести ключових компонентів, що служать основою для досягнення внутрішнього балансу і становлення ефективною людиною.

Перший компонент - це самоприйняття, що означає позитивне ставлення до себе, визнання своїх сильних і слабких сторін, прийняття минулого досвіду тощо. Той, хто має високий рівень самоприйняття, може часто відчувати гармонію і цілісність у собі.

Другий компонент - це особистісний розвиток, що полягає в прагненні до самореалізації, постійному розвитку, розширенні своїх можливостей. Це означає не лише бажання змін, а й здатність адаптуватися. Особистісний розвиток дозволяє людині встановити високі стандарти для себе і зберігати задоволення від самого процесу.

Третій компонент - це автономія, яка включає свободу діяти відповідно до своїх власних цінностей, принципів і переконань. Автономна особа може приймати рішення самостійно, без тиску з усіх сторін на ту чи іншу ухвалу;

вона бере на себе повну відповідальність за кожне прийняте рішення. Такі особи стійкі до зовнішнього контролю вибору і зберігають свою думку за складних обставин.

Четвертий компонент - це подчуття мети, яке означає усвідомлення мети і значущості власного життя. Люди, які відчують, що їхнє життя має сенс, зазвичай чітко усвідомлюють, чого вони хочуть, знають, за що стоять, і можуть з витримкою долати труднощі на своєму шляху.

П'ятий компонент психологічного благополуччя - оволодіння навколишнім середовищем. Це означає формування свого оточення, використання можливостей для отримання того, що людина хоче і потребує, а також переформатування речей, якщо якийсь аспект середовища вже не відповідає її інтересам. Це стосується виховання самодисципліни та ефективного керування ресурсами для подолання криз. Оволодіння навколишнім середовищем, як його визначила Керол Ріфф, можна розглядати як стан, в якому людина має силу впоратися зі складними та динамічними ситуаціями. Людина з високим рівнем оволодіння навколишнім середовищем відчувається головним архітектором свого життя.

Шостий компонент - це позитивні стосунки з іншими. Здатність встановлювати та підтримувати теплі, довірливі міжособистісні відносини. Спроможність встановлювати щирі емоційні зв'язки з іншими призводить до відчуття підтримки та взаємної поваги; навпаки, ті, хто зазнає невдач у цьому, частіше виглядають безсердечними та жорстокими. Модель психологічного благополуччя Керол Ріфф ґрунтується на евдемоністичному підході. Підкреслює особистісний розвиток, автономію та здатність життя мати сенс. Це допомагає нам усвідомити складність цього явища, щоб не пропустити нічого важливого.[29]

Щодо наукових підходів до вивчення психологічного благополуччя, існує декілька основних теорій і концепцій, що пояснюють його структури, штучні фактори, які його викликають, та тенденції формування. Найбільш поширені підходи такі: Гедоністичний підхід наполягає на тому, що благополуччя означає

відчувати себе добре, як у значенні, так і у феноменології. Найстаріший з цих підходів сягає грецького філософа Сократа (495-430 рр. до н.е.), тоді як гедонізм - це лише недавнє англійське слово. Дінер розробив теорію якості життя, що складається з трьох аспектів - позитивні емоції (частота та інтенсивність), негативні емоції (низька частота та інтенсивність) та загальне задоволення життям. Згідно з Дінером, суб'єктивне благополуччя залежить від генетики, особистісних характеристик (таких як оптимізм, екстраверсія і низький нейротизм), соціальних факторів (хороші соціальні зв'язки, підтримка близьких людей, відчуття приналежності до спільноти) та матеріального статусу. [20].

Евдемоністичний підхід до психологічного благополуччя базується на концепції справжнього щастя, яке впливає з самореалізації, особистісного розвитку та життя у відповідності з цінностями. На відміну від гедонізму, що зосереджується на отриманні насолоди та уникненні страждань, евдемоністичний підхід говорить про більш глибоку та значущу форму благополуччя. Цей спосіб мислення походить з філософії Аристотеля, де щастя - це не просто приємні відчуття, а процес самовдосконалення та морального виховання. Він встановлює, що ви розвиваєте себе, працюєте над власними цілями і знаходите задоволення у досягненні цих кроків. Це підхід, який вимагає самовдосконалення, але натомість дарує глибоке і стає відчуття благополуччя, яке не залежить від короточасних задовольень.[29]

Екзистенційний підхід зосереджується на пошуку змісту життя, автентичності та відчутті людиною свободи та відповідальності. Він заснований на екзистенціалізмі, засновниками якого є Жан-Поль Сартр, Мартін Гайдеггер, Сьорен К'єркегор та інші. У психології цей підхід розвивався завдяки роботам Віктора Франкла, Ірвіна Ялома, Ролло Мея. Відповідно до цього підходу, психологічне благополуччя полягає у знаходженні індивідуального змісту навіть за несприятливих обставин; особа має свободу вибору, як реагувати на події в житті, але також несе відповідальність за свій вибір; усвідомлення смерті, самотності людини, свободи та відсутності гарантій сенсу є життєво важливими для розвитку. Ключовими концепціями є логотерапія Віктора Франкла та екзистенційні дані

Ірвіна Ялома. Як підхід це використовується в психотерапії, що має справу з індивідами, які переживають кризу сенсу або інші життєві обставини, в кризовому втручанні, щоб допомогти людям впоратися з травмою, втратою або змінами в житті, та в навчальних і коучингових програмах, що стосуються створення усвідомленості, відповідальності та життєвих цінностей.

Когнітивно-біхевіоральний підхід базується на тому, що мислення, почуття і дії є трьома тісно пов'язаними атрибутами. Цей підхід стверджує, що психологічне благополуччя є плодом розсудливо керованих процесів мислення і поведінкових реакцій. Засновниками цього підходу є Аарон Бек, Альберт Елліс, Дональд Майхенбаум. Цей підхід підкреслює когнітивний аспект, де благополуччя залежить від раціональних переконань і позитивних думок, а також від здатності змінювати неадаптивні ставлення; поведінковий аспект (керування поведінковими реакціями на стрес і проблеми шляхом розвитку нових адаптивних навичок); саморегуляцію, відвернення негативних думок і розвиток здорових звичок; крім того, він наполягає на емпіричному підході. Когнітивно-біхевіоральний підхід широко використовується при лікуванні депресії, тривожних розладів і посттравматичного стресового розладу (ПТСР); у програмах, призначених для розвитку стійкості; а також зі студентами та працівниками для підвищення їхньої адаптації до стресу (наприклад, в умовах воєнної кризи). Цей підхід надає інструменти для покращення психологічного благополуччя, навчаючи керувати своїми мисленнєвими процесами, а також емоціями та поведінкою.[11]

Позитивна психологія є галуззю сучасної психології, яка зосереджується на позитивних аспектах людської натури. Вона прагне розвивати індивідуальні чесноти та сильні сторони і жити мирним життям. Засновниками є Мартін Селігман, Міхай Чиксентміхаї. Цей підхід намагається дослідити, що робить життя вартим проживання; психологічне благополуччя вимагає вдосконалення та застосування талантів, чеснот, потенціалу, а також акцентує на позитивних емоціях, залученні до роботи чи діяльності, життя як гри чи творчого пошуку з осмисленістю. Також враховуються як особисті, так і соціальні фактори, які

впливають на благополуччя в цілому [30].

Соціокультурний підхід підкреслює роль соціального оточення, культури та традицій у формуванні психологічного благополуччя. Ця теорія використовує ідеї з культурної психології, соціальної психології, антропології - усіх, які базуються на фундаментальних роботах Льва Виготського, Урі Бронфенбреннера та інших. Психологічний добробут визначається тим, чи відповідає спосіб життя культурним нормам, цінностям і звичаям цього суспільства, де "щастя" визначається більш широко. Соціальні контакти, міжособистісні відносини та дружня підтримка сприяють досягненню гарного життя. Те, що складає благополуччя, може залежати від конкретної соціальної, економічної, політичної та культурної ситуації людини. Цінності громади визначають, як благополуччя трактується в колективістських культурах, таких як Китай і Японія (Схід), люди більше дбають про громадську гармонію; тоді як у індивідуалістичних країнах, як США та Велика Британія (Захід), найважливіші особисті досягнення. Соціокультурний підхід допомагає людям розуміти благополуччя не лише як індивідуально визначене, а й таке, що виникає в результаті взаємодії з соціальним, економічним та культурним оточенням.[8]

Структура психологічного благополуччя є предметом численних теоретичних та емпіричних досліджень. Різні вчені в основному були зайняті пропонуванням своїх підходів, зосереджуючись на різних аспектах цього об'єкта. Керол Ріфф запропонувала одну з найобширніших моделей: благополуччя означає бути багатовимірним у кожному аспекті людського існування. Її модель була створена в 1989 році на основі інтеграції філософії, психології та соціології. Це ґрунтується на класичних роботах таких, як Карла Юнга, Абрахама Маслоу, Гордона Олпорта тощо, і підкреслює як особистий розвиток, так і гармонізацію між внутрішнім і зовнішнім світом. Модель Ріфф має цінність, оскільки вона включає не лише позитивні емоції, як це роблять багато інших теорій благополуччя, а й розвиток особистих якостей, що є необхідними для тривалого щастя. Ця модель була предметом численних

емпіричних досліджень і широко використовується в психологічній практиці, включаючи консультування, терапію та організаційний розвиток. Вона також слугує засобом для оцінки психологічного благополуччя за допомогою спеціального опитувальника, який дозволяє визначити, наскільки розвинені кожен з шести компонентів.[29]

Модель PERMA є центральною концепцією у позитивній психології, розробленою Мартіном Селігманом, яка підкреслює фактори, що сприяють довгостроковому психологічному благополуччю. Ця модель була вперше розроблена Селігманом у 2011 році внаслідок його обширних досліджень позитивного мислення, емоцій та задоволення життям. Ця модель будується на п'яти факторах, які разом формують, наскільки людина відчуває себе щасливою всередині чи чим вона може пишатися самотійно. Кожен з них виконує корисну функцію в кінцевому визначенні самого щастя. По-перше, це Позитивні Емоції. Передусім, Селігман підкреслює відчуття радості, вдячності, кохання і натхнення, або якоїсь іншої "позитивної" емоції. Замість того, щоб просто змусити людей почуватися добре, ці емоції також можуть сприяти кращому здоров'ю та імунітету, оскільки індивід стабілізує стрес.

Друге - це Залученість, що означає повну участь в діяльності. Це дуже близько до того, що Чіксентміхай називає "поток". Коли людина занурюється в цікаве завдання, її почуття часу зникає, і вона забуває про все інше. Така залученість, безумовно, додає цінності зусиллям; та вона також в основі становить сам процес досягнення результатів, що є важливим компонентом у знаходженні щастя в житті.

Третій елемент - це Відносини. Селігман зазначає, що міцні соціальні зв'язки є великим фактором у досягненні психічного здоров'я. Підтримка від друзів, членів сім'ї чи коханої людини допомагає людям справлятися з життєвими змінами, знижує стрес та напруженість та підвищує рівень щастя. Позитивні емоційні відносини далі ведуть до виховання співчуття, довіри та поваги.

Четвертий компонент моделі PERMA - це Сенс. Люди прагнуть до змістовного

життя та діяльності, яка, крім того, приносить їм користь. Незалежно від того, чи це домашня, професійна чи громадська діяльність, в ній можна знайти сенс. Розуміння того, що в житті є мета, також дає силу та мотивацію, особливо у важкі часи.

Останній елемент - це Досягнення. Це відчуття досягнення з'являється, коли ми досягаємо цілей і реалізуємо свій потенціал. Люди зазвичай прагнуть бути компетентними у своїй сфері, зробити значущий внесок і, що важливо, отримати визнання за зроблене. Досягнення зміцнює впевненість і допомагає людині почуватися добре. Природно, це приносить користь загальному благополуччю. Кожен з п'яти компонентів моделі PERMA має своє значення; кожен є незалежним, але в сукупності вони утворюють системну цілісність, яка забезпечує психологічне благополуччя. Модель Селігмана є універсальною, оскільки її елементи можуть бути адаптовані до різних культурних та соціальних контекстів.[30]

Концепція суб'єктивного благополуччя, висунута Едом Дінером у 1984 році, є однією з ключових теорій для вивчення психологічного благополуччя. У своїй дефініції суб'єктивного благополуччя, Дінер розуміє його як складне явище, яке включає в себе емоційні переживання та когнітивні оцінки життя людини. Цей підхід розміщує власний досвід та розуміння людини в центр уваги, а не об'єктивні показники або зовнішні умови. Дінер визначив 3 компоненти суб'єктивного благополуччя.

Перший компонент - це позитивний афект, що стосується частоти й інтенсивності таких позитивних емоцій, як радість, задоволення, натхнення або вдячність. Люди з високим рівнем позитивного афекту, як правило, частіше бувають щасливими і загалом емоційно піднесеними, що впливає на їхнє здоров'я та зв'язки з іншими.

Другий компонент - це негативний афект, частота та інтенсивність негативних емоцій, таких як страх, тривога чи горе. На відміну від першого компонента в цьому аспекті, людство бореться з емоційними образами або пригніченням.

Третій - задоволеність життям, когнітивне оцінювання свого життя в цілому або в окремих сферах, таких як робота, сім'я, здоров'я і соціальна взаємодія. Задоволеність життям включає змістовне порівняння між тим, чого людина хоче, і досягненням цього в реальності. Люди, які вважають, що їхня реальність відповідає або перевищує очікування, мають високу задоволеність життям. Унікальна особливість точки зору Дінера в трьох вимірах суб'єктивного благополуччя - це його суб'єктивна природа. На думку вченого, благополуччя - це те, що одна людина суб'єктивно відчуває для себе: тільки індивід має право оцінювати свій стан, оскільки це включає те, як він сприймає і переживає життя. Важливо, що Дінер підкреслює багатовимірну природу цього явища: навіть якщо людина часто відчуває позитивні емоції, але в якійсь точці відчуває незадоволення у своєму житті, її загальний рівень суб'єктивного благополуччя може бути низьким.

Ед Дінер і його колеги розробили різні методи вимірювання суб'єктивного благополуччя, з яких найбільш відомою є Шкала задоволеності життям (SWLS). Цей інструмент дозволяє встановити загальну задоволеність життям за відповідями людини на ряд простих питань. Крім того, вивчаючи суб'єктивне благополуччя, Дінер підкреслював, що важливо враховувати культурні відмінності; дійсно, те, як люди сприймають щастя та задоволеність життям, може сильно варіюватися в різних країнах. У практичному сенсі те, що означає суб'єктивне благополуччя, це розуміння особистого щастя та статистично які чинники на нього впливають. Виходячи з цієї концепції, наприклад, дослідження показали, що суб'єктивне благополуччя покращується завдяки міцним соціальним зв'язкам і дружбі, захоплюючій і викличній роботі, здоровому способу життя 20].

Одна з найбільш репрезентативних і впливових сучасних психологічних теорій мотивації, розвитку особистості та психологічного благополуччя - це Теорія Самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), яку розробив Едвард Деці разом з Річардом Раяном. Основна ідея теорії полягає в тому, що люди мають вроджену потребу в зростанні і розвитку, і їх мотивація залежить від

реалізації трьох базових психологічних потреб: автономності, компетентності та прив'язаності.

Автономність - це почуття незалежності людей, яке може розвиватися лише тоді і тільки тоді, коли вони контролюють своє життя. Люди прагнуть відчувати, що вони мають владу над своїм життям, аби діяти відповідно до своїх власних цінностей і переконань. Задоволення цієї потреби дає змогу відчувати контроль над своєю долею, що є ключовою ознакою внутрішньої мотивації. У контексті теорії автономність не має на увазі абсолютну ізоляцію, а швидше життя відповідно до власних цінностей і свободу вибору.

Компетентність - це здатність людини ефективно виконувати завдання і досягати результатів в різних областях. Відчуття компетентності виникає, коли хтось може оволодівати складними завданнями, долати труднощі і розвивати себе. Це, у свою чергу, підкріплює їхню впевненість і мотивацію діяти далі.

Прив'язаність (або соціальна зв'язаність) представляє потребу відчувати зв'язок з іншими у прийнятний, підтримуючий спосіб. Люди хочуть бути частиною групи, почуватися важливими у ній та сподіватися на те, що інші з ними з'єднаються. Усвідомлення того, що відчуття сприяє встановленню емоційної стабільності та гармонії, є основою нашого психологічного буття.

Одним з головних пунктів теорії є те, що мотивація може бути поділена на внутрішню та зовнішню. Внутрішня мотивація виникає з особистого задоволення, інтересу або самогарантування. З іншого боку, зовнішня мотивація походить від певного зовнішнього стимулу, такого як гроші, популярність чи позитивне підкріплення, або навпаки: уникнення покарання. Згідно з теорією самодетермінації, коли людина виконує дії з внутрішнім мотивом, це здебільшого призводить до найвищого ступеня психологічного благополуччя.

Причина в тому, що внутрішня мотивація підтримує основні людські потреби й тим самим сприяє їх задоволенню. Райан і Деці також зазначають, що зовнішня мотивація може перетворитися на внутрішню мотивацію, якщо середовище їй дозволяє (автономія), надає виклик (компетентність) та пропонує емоційну теплоту (пов'язаність). Наприклад, якщо працівники отримують

підтримку від свого керівника, який допомагає розвивати їхні навички, і якщо робоче середовище є дружнім, це може призвести до більшого задоволення від праці, тому працівники можуть поступово почати насолоджуватися тим, що вони роблять. Теорія самодетермінації враховує контекст, в якому діють люди. Райан і Деці звертають увагу на "контролююче" та/або підтримуюче середовище. Контролююче середовище призводить до зменшення мотивації та стресу, або навіть до вигорання. Навпаки, підтримуюче середовище сприяє задоволенню основних потреб, допомагаючи людям розвивати свій потенціал та досягати врівноваженого життя.[19]

У 1977 році Джордж Енгель запропонував біопсихосоціальну модель благополуччя - підхід, що інтегрує біологічні, психологічні та соціальні аспекти людського існування в єдину систему. На відміну від традиційної біомедичної моделі, яка розглядає здоров'я виключно в термінах фізіологічних процесів і хвороб тіла, біопсихосоціальна модель вважає, що різні інтегровані фактори впливають на стан людини. Енгель стверджував, що потрібно не лише лікувати симптоми хвороб, але й враховувати, як психологічні переживання та соціальне середовище, в якому живе людина, впливають на все, що вважається складовою її стану.

Біологічна частина моделі досліджує фізіологічні процеси тіла. Вона стосується таких речей, як генетика, фізична структура, функції органів та систем, впливи інфекцій, травм або хронічних дистрофій, які можуть бути повністю не зважені. Цей аспект також проливає світло на те, як органічні фактори сприяють виникненню і розвитку хвороб або, навпаки, підтримують здоров'я.

Наприклад, гени можуть визначати схильність до певних хвороб, але збалансована дієта і регулярна фізична активність допомагають тримати тіло в здоровому стані. Психологічний компонент включає емоції та когнітивні процеси, поведінкові реакції та імпульси, всі з яких впливають на суб'єктивне благополуччя людини або здатність протистояти викликам життя.

Енгель вважав, що стрес, депресія, тривога - це форми психологічного стану, які можуть як сприяти виникненню захворювань, так і ускладнювати їх лікування. З іншого боку, позитивне ставлення і самореалізація, за умов наявності належної емоційної стійкості та здатності контролювати свої думки, у свою чергу можуть значно підвищити загальний рівень благополуччя.

Людина, яка добре діє під час стресу, ймовірніше, ніж та, яка реагує погано, швидше одужає від хвороби. Соціальний компонент проявляється в ролі різних факторів, включаючи соціальні зв'язки, культурне середовище, рівень освіти та підтримку родини тощо. Люди з сильною соціальною підтримкою мають кращі показники фізичного та психологічного здоров'я, тоді як ізоляція, дискримінація або економічні негаразди негативно впливають на благополуччя.

Коли хтось у скруті, близькі люди можуть зіграти важливу роль у зменшенні тривоги та мобілізації зусиль для подолання труднощів. Важливою характеристикою біопсихосоціальної моделі є її систематичний підхід до розуміння цінності життя. Вона бачить людину як інтегровану одиницю складного організму, яким є суспільство, де біологічні, психологічні та соціальні фактори взаємодіють, змінюючи природу один одного. Усі ці фактори разом визначають якість життя.[22]

Позитивні фактори, що впливають на психологічне благополуччя.

Особисті ресурси є ключовими компонентами, що впливають на те, чи зможе особа відповісти на життєві кризи, зберегти ментальну гармонію і насолоджуватися здоровим життям. Вони включають як внутрішні особисті риси, які людина має (наприклад, інтелект, характер або темперамент), так і зовнішні речі, на які людина може покластися для вирішення проблем і досягнення цілей.

Статистично встановлено, що саморозвиток особистих ресурсів є необхідним для підвищення стійкості до стресу, формування позитивного мислення і здобуття задоволення від життя. Одним з основних особистих ресурсів є оптимізм. Ті, хто залишаються оптимістами, краще адаптуються до життєвих викликів, шукатимуть рішення; здатні позбутися інтенсивної

концентрації на труднощах. Оптимісти також більше схильні до хорошого здоров'я загалом, що ще більше підвищує благополуччя.[18].

Іншим значущим ресурсом є *самооцінка*, яка відображає сприйняття особистої значущості й цінності. Висока самооцінка - це основа, на якій індивіди будують позитивне уявлення про себе і своє місце у світі. Люди з високою самооцінкою легше переживають невдачі, ніж ті, хто не вірить у свої здібності справлятися з випробуваннями. Вони, врешті-решт, частіше досягають своїх особистих чи професійних цілей, тим самим підвищуючи рівень задоволення життям. Здатність повністю скористатися цим ресурсом є не менш важливою.

Емоційна стійкість може означати здатність подолати стрес і зберігати рівновагу в складні часи. Після втрат або трагедій емоційно стійкі люди швидко відновлюються. Отже, цей ресурс є абсолютно необхідним, якщо ми хочемо підтримувати психологічне благополуччя в умовах постійних змін та невизначеності. Емоційна стійкість - це здатність людини активно протистояти стресу і залишатися стійкою в тілі та розумі під час викликів і змін у житті.

Ця риса характеру є важливою для психічного здоров'я, оскільки допомагає мінімізувати шкідливий вплив стресових подій, дозволяючи людям відновлювати свій внутрішній стан. Це не лише витривалість, але й здатність вчитися: перетворювати свої труднощі на джерело релігійної розради.[17]

Емоційна стійкість має свої корені і будується на здобутому. Здатність регулювати емоції є ключовим аспектом емоційної стійкості. Коли люди здатні контролювати свою емоційну реакцію, вони можуть краще адаптуватися в складних обставинах. Це включає придушення негативних емоцій та активацію позитивних емоцій, що призводить до ефективнішого вирішення конфліктів та постійної продуктивності. Емоційна стійкість тісно пов'язана з психологічною гнучкістю - здатністю адаптуватися до змін і функціонувати добре в умовах невизначеності. Гнучкі індивіди демонструють більшу здатність до навчання на власних помилках і знаходження нових можливостей в умовах кризи.[9]

Чим краща якість підтримки, тим менше люди відчуваються самотніми і більш впевненими у своїх можливостях, що, своєю чергою, допомагає їм більш ефективно справлятися з проблемами. Емоційна підтримка, зокрема, у цьому сенсі полягає у співчутливій втішливості, розумінні та піклуванні, а також допомагає самоствердженню, що є незамінним для підвищення самооцінки і формування позитивного світогляду, адже врешті-решт треба знати про себе самого. В стресовій ситуації соціальна підтримка діє як буфер і допомагає уникнути негативного впливу тиску на психічний стан людини. Така підтримка допомагає зменшити рівень тривоги, сприяє розвитку ефективних стратегій подолання стресу та прискорює відновлення після криз.

Крім того, соціальна підтримка пов'язана зі здатністю людей до психологічної адаптації. Люди з хорошими соціальними зв'язками краще адаптуються до нових умов, таких як зміна роботи, переїзд в інше місто або переживання втрати. Завдяки підтримці друзів, родини і колег є основа для гарної адаптації: рівень стресу нижчий, а людина відчувається впевнено.

Підтримка з боку суспільства загалом знижує ризик емоційної депресії, зокрема в конкретних ситуаціях, коли відбуваються значні зміни, наприклад, втрата роботи або розлучення. Соціально підтримані особи не лише задовольняють свої емоційні потреби, але й сприяють формуванню оптимізму та впевненості в собі. Важливо підкреслити, що якість соціальної підтримки важливіша за її кількість. Індивідуальні робочі відносини особливо критичні для сприяння психологічному благополуччю. Це ефективніше, ніж велика кількість випадкових зв'язків, оскільки з тісно згуртованих, взаємопідтримуючих спільнот друзів легше зрозуміти потреби та переживання один одного.[5]

Автономія та самореалізація є важливими складовими психологічного благополуччя, що дає людям відчуття контролю над своїм життям і можливість приймати незалежні рішення. Автономія допомагає індивідам вирішувати завдання, за які вони не отримують винагороди, працювати над власними проектами або працювати без нагляду. Однак автономія не існує окремо.

Людина може бути повністю автономною і все ж відчувати себе нікчемною, якщо вона не зробить внесок у щось більше або не реалізує свій власний потенціал. Ці поняття взаємопов'язані та споріднені із задоволенням життям, а також із загальним психологічним благополуччям. Автономія є одним з основних інгредієнтів психологічного благополуччя. У теорії самовизначення, автономія пов'язана з відновленням, інтересом та ентузіазмом до життя. Автономні люди відчують себе вільними діяти за власними цінностями, потребами та переконаннями. Це може викликати відповідальність в інших, надаючи модель поведінки, не кажучи вже про вплив на особу, яка цього дотримується.

Мотивація досягнень також пов'язана з самореалізацією. Ті, хто шукає своїх бажань, можуть зростати відповідно до свого потенціалу, адже вони постійно його розширюють. Вони прагнуть розвивати практичні навички та здібності; чим більше вони використовують свої таланти, тим вища їхня самооцінка. Це не лише збагачує життя, але й надає йому сенс. Щодо внутрішньої мотивації, автономія також вважається засобом мотивації. Автономна мотивація, заснована на особистих інтересах та цінностях - є більш ефективною, ніж зовнішня мотивація. Ті, чий дії є автономними, частіше мають довгострокові цілі. Оскільки вони насолоджуються самим процесом діяльності, їхня витривалість і мотивація тривають довше, щоб повністю завершити почате. Автономна мотивація є суттєвою для різних аспектів психологічного здоров'я.

Існують рівні задоволення, можливі лише, якщо ми дійсно відчуваємо, що наші дії природно походять з середини нас і представляють те, що є вроджено цікавим або цінним для кожного особисто. Віра в автономію та необхідність самореалізації також впливають на життєву стратегію. Але коли ці риси закладені в особі, вона може ставити перед собою високі цілі і не зупинятися в їх досягненні. Працювати на результат та наполегливо прикладаючи зусилля є невід'ємною якістю людей з твердо встановленою метою.[1]

Як зазначає Віктор Франкл, пошук хоча б часткового сенсу в роботі допомагає подолати екзистенційні кризи і надає життю кращого світла.

Відповідно, автономія та самореалізація є базовими аспектами психологічного благополуччя, які дозволяють особі звільнити свій справжній потенціал, оцінюючи оточуючі обставини і досягаючи справжнього внутрішнього спокою. Водночас, вони значно покращують здатності до управління життям. Розвиток цих характеристик має додаткові переваги у вигляді покращення стійкості до стресу, викликаючи позитивне ставлення до життя і відчуття того, що життя має сенс понад звичайне виживання.

Змістовність життя є центральним фактором психологічного благополуччя, який визначає, наскільки хтось відчуває значення та мету. Ця концепція тісно пов'язана з відчуттям задоволення, внутрішньої гармонії, а також орієнтації на цілі як індивідуальні, так і колективні. Згідно з Віктором Франклом, сенс життя є одним з найважливіших факторів у подоланні екзистенційних криз і підтримці психічного здоров'я. Франкл робить глибокий висновок: коли людина знаходить справжній сенс у роботі (і, в ідеалі, якусь глибоку мету), це звільняє її для вирішення навіть найтяжчих обставин.[23]

Модель змістовності життя наголошує на важливості досягнення своїх цілей та ідеалів у спосіб, який здається природним для себе. Чим більше значення та діяльність особи узгоджуються, тим менше буде відчуття незадоволення від своєї діяльності і, відповідно, підніме психологічну підтримку в повсякденних справах.[4]

Змістовність життя також впливає на те, наскільки стійкою до стресу та викликів життя є людина. Значимість є важливим психологічним ресурсом. Вона дозволяє людям зібрати свої сили і подолати будь-які перешкоди, які ставить перед ними життя. Наприклад, люди, які відчувають значимість у своєму житті, частіше схильні розглядати труднощі як позитивний досвід, що призводить до зростання. Цілісність життя розвивається на основі системи цінностей. Саме цінності визначають уподобання людини і слугують орієнтиром для більш ефективного прийняття рішень. Люди, які живуть за своїми цінностями, отримують більше задоволення від того, чого вони

досягають, краще справляються з кризовими ситуаціями, ніж будь-хто інший, і їхні дії зазвичай відображають внутрішні переконання.

Соціальна взаємодія має значний вплив на те, як люди відчують значущість у житті. Коли справа доходить до пошуку значення в житті, міжособистісні стосунки також є дуже важливими джерелами такого значення. Адже вони надають людям відчуття приналежності, підтримки та емпатії.

Духовність є одним з важливих аспектів психічного здоров'я, оскільки вона надає сенсу життю, цінності та сприяє зв'язку між особистістю та чимось вищим. Відображає прагнення до глибшого розуміння, викликане конфліктом у житті або бажанням досягти гармонії з природою. Духовність не обов'язково є релігійністю, це щось всередині серця людей: потреба вдосконалювати себе і досягати особистої свободи. Духовність - це той аспект життя, який шукає святе або вищі цінності, що надають змісту життю людини.

Іншим важливим аспектом духовності є встановлення життєвих цілей. Духовні цілі - такі як допомога іншим і самовдосконалення, а також служіння суспільству - допомагають людям відчути цілеспрямованість у житті. Такі цілі є не лише джерелом особистісного зростання, вони також сприяють встановленню міцного соціального зв'язку, який є важливим джерелом натхнення.[7]

Духовність позитивно корелює з емоційною стійкістю. Люди з сильною духовністю частіше відчують радість, вдячність, спокій і зазвичай більш стійкі до нападів тривоги або депресії. Це відбувається через те, що духовність веде до оптимістичного способу мислення і допомагає людям знаходити щось позитивне в будь-якій ситуації, незалежно від того, наскільки вона здається зневіряючою. Міжособистісні стосунки та їх вплив на психологічне здоров'я духу ще один спосіб показати, як релігія може покращувати життя. Духовні цінності сприяють розвитку емпатії, альтруїзму і співчуття, що, у свою чергу, веде до встановлення міцних соціальних зв'язків. Люди, які дотримуються духовних принципів, набагато частіше, ніж інші, готові протягнути руку допомоги або налагоджувати гармонійні стосунки з іншими.

Також духовність впливає на фізичне здоров'я, що є важливою частиною загального добробуту. Ті люди, які схилиються до духовності, менш схильні до участі в шкідливих практиках і мають нижчий рівень стресу; вони також мають більшу тривалість життя. Регулярні фізичні вправи можуть сприяти зменшенню симптомів депресії, оскільки вони стимулюють вироблення ендорфінів, також відомих як природні "гормони щастя". Люди, які ведуть регулярний, активний спосіб життя, більш схильні до емоційної стабільності; вони краще переносять стрес і мають ясніше бачення своїх майбутніх перспектив. Фізична активність поліпшує пам'ять, увагу та здатність до концентрації.

Це особливо важливо в сучасному світі, де високі рівні стресу та перенасиченість інформацією не лише створюють помилки в типових когнітивних процесах, але й можуть їх пошкодити. Здоровий спосіб життя та фізична активність допомагають підвищити самооцінку. Люди, які займалися фізичною активністю, відчували підвищене почуття самоконтролю над своїм тілом і життям. Додатково, досягнення поставлених цілей у спорті або фізичній активності виступає як мотивація для подальшого розвитку.

Добре фізичне здоров'я також важливе для емоційної стійкості. Люди з хорошим фізичним здоров'ям мають вищу стійкість у стресових ситуаціях, ніж ті, у кого його немає. Вони менш схильні до розвитку тривожних розладів у майбутньому. Це пов'язано з тим, що регулярна фізична активність посилює функціонування серцево-судинної та нервової системи. Це веде до загального підвищення витривалості організму.[5]

Приділення уваги балансу між роботою та особистим життям є важливим аспектом психологічного здоров'я. Саме тоді, коли професійні зобов'язання відокремлюються від особистих інтересів і соціальних відносин, існує ідеальна гармонія, яка приносить найбільше задоволення від життя. Цей баланс дозволяє уникати небажаного стресу, запобігати вигорянню та допомагає існувати на високому рівні задоволеності життям. Баланс між роботою та особистим життям означає можливість досягнення ступеня узгодженості чи конгруентності між робочою роллю (тобто професійними зобов'язаннями) та особистою

життєвою позицією.

Якість

відпочинку є основою балансу між роботою та особистим життям. Ефективне відновлення після роботи, таке як фізична активність, хобі або проведення часу в задоволенні в колі близьких людей, зменшить рівень стресу та допоможе підтримувати високий рівень енергії. З іншого боку, поганий відпочинок може призвести до перевантаження втомю та психічного зриву.[6]

Коли мова йде про психологічне благополуччя людини, одним з ключових факторів є відчуття контролю над своїм життям. Це широко визначається як здатність відчувати вплив на власне життя, приймати рішення та бути відповідальним за те, що відбувається.

Ця концепція пов'язана з теорією локусу контролю, відрізняючи, зокрема, внутрішній (усвідомлення того, що відповідальність за події лежить на самому собі) та зовнішній (віра в те, що це лише через зовнішні сили) контроль. Коли у людини переважає внутрішній локус контролю, вона зазвичай більш задоволена життям, оскільки може активно брати участь у власній долі - відчувати, що вона робить щось для себе. Роблячи це, вона створює незалежне і кероване життя.

Відчуття контролю зменшує тривогу та знижує напруженість. Відчуття контролю над життям позитивно впливає на фізичне здоров'я. Ті, хто відчуває більше контролю над своїм повсякденним життям, насолоджуються кращим станом здоров'я, є більш фізично активними та швидше одужують від хвороб.

Вони також відчувають менше хронічних захворювань, оскільки контроль над їхньою поведінкою спонукає їх до здорового способу життя. Відчуття контролю пов'язане з когнітивними ресурсами, такими як здатність планувати, прогнозувати та розуміти ситуацію. Когнітивний контроль допомагає людям краще розуміти реальність, передбачати, які будуть наслідки їхніх дій і відчувати себе більш компетентними при розв'язанні складних проблем.[13]

Негативні фактори, що впливають на психологічне благополуччя.

Хронічний стрес залишається одним із найбільш руйнівних факторів для психологічного благополуччя. Тривалий стрес виснажує джерела організму і залишає людей емоційно виснаженими, тривожними і пригніченими. Вони

дедалі більше втрачають здатність підходити до проблем розумно і починають страждати від нестачі впевненості в собі.

Фізична бездіяльність, неналежне харчування та вживання речовин, таких як алкоголь або наркотики, є серед факторів, які безпосередньо впливають на психологічне благополуччя. Зокрема, нестача регулярної фізичної активності виявилася пов'язаною з частішими випадками тривоги, депресії та зниженням загального рівня енергії.

Досвід травматичних подій, таких як втрата близьких, участь у війнах або природні катастрофи, також можуть мати довготривалий негативний вплив на психологічний стан. Такі події виснажують особисті ресурси і викликають відчуття безпорадності, порушуючи, таким чином, регуляторний процес адаптації до життя.[26]

Відсутність соціального захисту визначає вразливість до негативних емоційних станів та психічних розладів. Відомо, що люди, які не мають близьких стосунків або страждають від соціальної ізоляції, більш схильні до депресії та тривоги. Соціальна ізоляція часто перетворюється на відчуття самотності, яке негативно впливає на психічне здоров'я. Таке відчуття неспроможності нічого зробити і недовіра до інших можуть сприяти негативному сприйняттю життя і здатності адаптуватися до стресових ситуацій.

Соціальна підтримка також має значення для самосвідомості і самооцінки. Відсутність підтримки у важких ситуаціях може сприяти низькій самооцінці і самосвідомості. Соціальна підтримка є важливою передумовою для хорошого соціалізування. Ті, хто має перевагу соціальної підтримки, зазвичай більш відкриті до нових можливостей і підтримують здорові стосунки. Відсутність такої взаємної допомоги означає не лише труднощі з соціальною взаємодією, але й почуття відірваності від інших.[2]

Вигорання є важливою проблемою психологічного благополуччя, особливо для тих, хто знаходиться під тривалим стресом через професійні вимоги або особисте життя. У стані виснаження, цинізм і неефективна робота складаються в певне почуття емоційного та фізичного спустошення. Вигорання

є наслідком хронічного тиску, особливо у кар'єрах, що вимагають великої емоційної «підпорядкованості» (медична та освітня робота, соціальна робота та навіть психологія).

Емоційне вигорання складається таких компонентів, як - Емоційне виснаження. Відчуття втоми, втрати енергії та мотивації, яке виникає від тривалого залучення до роботи або міжособистісних стосунків, що може супроводжуватись почуттям безпорадності та нездатністю впоратися з проблемами.

Це один з основних симптомів вигорання, який позбавляє людину здатності ефективно працювати. Цинізм або деперсоналізація - ставлення до інших, яке зростає внаслідок відстороненості, байдужості до оточення та негативного погляду на людей. Людина починає бачити інших як прості об'єкти для виконання завдань, а не як індивідуальностей, і в результаті співчуття та емпатія зменшуються. Це має шкідливий вплив на стосунки в робочому колективі чи сім'ї, псує психологічну атмосферу та міжособистісні контакти.

Зниження професійної ефективності проявляється у зменшенні продуктивності та постійній відмові ставити перед собою високі цілі. Інтерес до роботи починає згасати. Цей компонент є наслідком вигорання через те, що люди втрачають контакт зі своїми внутрішніми ресурсами, сенсом чи причиною їх професійної ролі. Неправильна організація робочих процесів, недостатня підтримка керівництва та надмірний обсяг роботи працівника є причинами емоційного вигорання. Люди, які працюють у умовах постійної нестабільності або високої інтенсивності, мають більшу ймовірність зв'язку з вигоранням.

Вигорання також виникає, коли немає контролю над тим, як виконуються завдання. Відсутність контролю над своєю роботою та занадто малі результати від виконаної роботи також є факторами ризику розвитку емоційного вигорання. Ризик розвитку вигорання збільшується, коли людина має низький рівень стійкості, а також хронічні стресори в оточенні. Дослідження факторів, що сприяють розвитку зменшення вигорання, вказують на те, що особистісні

риси, такі як перфекціонізм і високі вимоги до себе, можуть сприяти цьому негативному розвитку.

Отже, емоційне вигорання - це складний психологічний і фізіологічний процес, що виникає через хронічний стрес, професійне перевантаження та особисті труднощі. Він має важливий вплив на психічне здоров'я, здатність ефективно працювати та стосунки з іншими людьми.

Конфлікти в міжособистісних стосунках є одними з найпотужніших негативних факторів психологічного благополуччя людини. Вони викликають вищий рівень психологічного стресу, а також емоційне напруження і можуть бути причиною тривалих психічних або фізичних хвороб.

Конфлікти у стосунках, особливо якщо вони повторюються, знижують емоційний комфорт і викликають почуття незадоволеності й тривоги, що призводить до зниження самооцінки. Міжособистісні конфлікти виникають через відмінності в цілях, цінностях, очікуваннях, стилях використання мови.

Конфлікти можуть бути конструктивними або руйнівними. У першому випадку вони можуть сприяти розвитку відносин через вирішення проблем і взаєморозуміння, що посилюються конфліктом. У другому випадку вирішення конфліктів, що затягуються або відбуваються з супровідною агресією, служить каналом, що руйнує відносини.

Це впливає на психологічний стан членів стосунків. Важливим аспектом конфліктів у міжособистісних стосунках є те, що вони збільшують почуття соціальної ізоляції у людей. Ті, хто відчуває конфлікти, зазвичай не хочуть взаємодіяти з іншими. Це зменшує кількість соціальних контактів і означає, що вони втрачають будь-яку емоційну підтримку. Соціальна ізоляція, що виникає через конфлікти, значно збільшує ймовірність появи як депресії, так і тривожних розладів.

Низький рівень самоефективності є одним з ключових факторів психологічного благополуччя людини. Альберт Бандура розробив концепцію самоефективності, яка визначається як віра людини у свою здатність організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення бажаних результатів.

Коли рівень самоефективності низький, це призводить до відчуття безпорадності, зниження мотивації, відчуття виснаженості і зменшення здатності впоратися з тиском важких ситуацій. Часто люди з низькою самоефективністю уникають викликів та сумніваються у своїй здатності виконати їх добре або успішно, навіть якщо у них є навички для цього.

Ця невпевненість знижує стійкість до невдач і збільшує ймовірність виникнення депресії, тривоги та інших емоційних проблем. Однак низька самоефективність запускає замкнене коло. Кожна невдача далі підриває впевненість особи у своїх здібностях і, відповідно, погіршує емоційний стан.

Дослідження показують, що низька самоефективність значно впливає на когнітивні процеси. Наприклад, люди з низькою самоефективністю сприймають завдання як загрози, а не як можливості. Низький рівень самоефективності також виявляється в професійному житті. Такі особи часто обмежують свій вибір у кар'єрі, відмовляються від вищих обов'язків і залишаються на своєму теперішньому рівні.

Це зменшує задоволеність роботою та емоційне вигорання, знижуючи якість життя для всіх залучених. Погані життєві звички мають важливий вплив на психічний стан людини. Погане харчування, відсутність фізичних вправ, надмірне вживання алкоголю, куріння та поганий режим дня серйозно загрожують психічному здоров'ю.

Поведінкові фактори, що сприяють нездоровому стилю життя, значно підвищують рівень стресу, тривоги та ймовірність розвитку депресії. На жаль, травматичний досвід може виявитися надзвичайно шкідливим для психічного здоров'я, викликаючи майбутні смутки через емоції, думки та соціальну адаптацію. Люди завжди стикаються з переживанням чи свідченнями важкого фізичного насильства або жорстокого психологічного тиску, війни, втрати близьких, природних катастроф чи серйозних захворювань.

Саме від таких подій багато людей розвивають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та/або інші емоційні проблеми. Травма не лише

впливає на безпосереднє сприйняття людини, але й повністю змінює її світогляд. Це порушення базового знання про безпеку, довіру та владу.[16]

1.2 Сутність поняття “соціальна фрустрованість” та її прояви в життєдіяльності студентів

Людина в стані фрустрованості - це та, яка стикається з перешкодами на шляху до задоволення своїх потреб або досягнення своїх цілей. Фрустрованість може бути викликана внутрішніми або зовнішніми факторами і зазвичай супроводжується негативними емоціями, такими як гнів, розчарування, сум або тривога. Важливо, що фрустрованість не визначається виключно одним фактором, а виникає з комбінації ситуацій, коли людині не вдається досягти своїх цілей, незважаючи на всі зусилля. Класична концепція фрустрованості була запропонована Дж. Доллардом і Н. Е. Міллером у межах теорії фрустрованості-агресії. Фрустрованість виникає, коли на нашому шляху стає серйозна перешкода. Є тенденція зустрічати фрустрованість агресією, оскільки це єдиний спосіб задовольнити незадоволені потреби. Доллард і Міллер підкреслювали, що фрустрованість є основною причиною емоційної напруги, і це може проявлятися в різних формах поведінки.[21]

Фрустрованість є складним психічним станом, який виникає через несумісність між цілями, до яких прагне людина, та її можливостями їх досягти. Психоаналітичний підхід до розуміння фрустрованості, розроблений Зігмундом Фройдом, базується на концепції конфлікту між внутрішніми потягами особистості та зовнішніми обмеженнями, які заважають їхньому виконанню. Це не внутрішні потяги індивіда, а саме зовнішнє середовище людини заважає задовольнити ці потреби або бажання. Відповідно до психоаналізу, фрустрованість виникає, коли базові інстинкти, такі як потяг до задоволення (лібідо), не можуть бути задоволені через соціальні або моральні заборони. Іншими словами, люди приречені, що б вони робили чи не робили. Принаймні так вважав Фройд.

Фройд

підкреслював, що такі ситуації призводять до накопичення психологічної

напруги, яка може проявлятися через різні захисні механізми, такі як регресія, раціоналізація або сублімація. Психоаналітичний підхід розглядає фрустрованість як результат глибоких психологічних процесів, пов'язаних із конфліктом між свідомими та несвідомими бажаннями, а також впливом соціальних норм і обмежень. У цій книзі основний акцент робиться на складності природи фрустрованості та її зв'язках з основними інстинктами, дитячими переживаннями та захисними механізмами, що формують реакції людини на життєві виклики.[24]

Біхевіоральний підхід до фрустрованості намагається з'ясувати, як саме люди реагують на фрустраційні ситуації в їхніх спробах досягти мети. Згідно з гіпотезою фрустрованості-агресії, фрустрованість виникає, коли людей обмежують у здійсненні певних дій чи актів, спрямованих на результат, який виходить через обставини або брак часу.

Фрустрованість завжди призводить до агресії, хоча в кожному конкретному випадку те, як це виявляється, може змінюватися в залежності від конкретних умов та обставин. Плановане заміщення є ще однією важливою складовою біхевіорального підходу. Коли небезпечно або недоцільно спрямовувати агресію на безпосереднє джерело фрустрованості (наприклад, через страх покарання), ця енергія може бути спрямована на об'єкти, не пов'язані з цією ситуацією.

Саме тому люди часто виражають роздратування чи ворожість до інших, які власне не мають жодного відношення до їхніх труднощів. Біхевіоральний метод вивчення фрустрованості підкреслює зовнішні умови, які визначають людську поведінку, і розглядає, як фрустрованість стимулює реакції людини, такі як агресія, заміщення та навчання. Він забезпечує емпіричний підхід до вивчення фрустрованості, створюючи практичні основи для подолання її симптоматичних проявів.[10]

Згідно з когнітивним підходом, слід звернути увагу на те, як індивіди обробляють та оцінюють ситуації, що зазвичай фруструють людей, і як емоції та поведінка впливають з цих оцінок подій. Останнє, на чому зосереджена

когнітивна теорія, це те, що фрустрованість не в самій події чи ситуації, а створюється власними ідеями індивіда про життя.

Якщо хтось вважає, що ситуація є безвихідною або що його спроби покращення будуть відносно марними, це може викликати емоційну реакцію фрустрованості. Аарон Бек, засновник когнітивної терапії, досліджував, як когнітивні процеси впливають на те, як люди себе почувають.

Прояв фрустрованості представляє негативні автоматичні думки, що виникають від негативних когнітивних схем. Бек також вважав, що людина, яка впадає в депресію, має дуже негативні погляди на себе, інших і майбутнє. Коли результат не відповідає очікуванням, когнітивні викривлення, такі як катастрофічне мислення чи чорно-біле мислення, можуть посилювати відчуття фрустрованості, що виникає.[15]

Когнітивний підхід підкреслює стрес та його адаптацію. Існує модель стресу, в якій одним з визначень фрустрованості є емоційний стан, що виникає, коли людина оцінює ситуацію як неконтрольовану або загрозливу. Те, як людина оцінює події, може суттєво змінити їхній емоційний стан. Чи можуть погані почуття існувати без стресу? Якщо людина знаходить ситуацію керованою, стрес і фрустрованість природним чином зменшуються. Відповідно до цього підходу, перешкода - це не лише факт, але й те, як вона сприймається людиною.

Концепції самоконтролю та саморегуляції також відіграють важливу роль у визначенні здатності людини вчасно виявляти свої емоційні реакції і відповідно коригувати думки та поведінку. Самоефективність - це ще один ключовий аспект цього підходу. Ті, хто відчуває, що можуть контролювати ситуацію, менш схильні до фрустрованості, оскільки вони впевнені у своїй здатності знаходити рішення і тому можуть залишатися задоволеними навіть у важких ситуаціях.

Водночас, низька самомотивація та відсутність впевненості призводять до ще більшої фрустрованості, особливо у складних ситуаціях. Когнітивний підхід до фрустрованості стосується того, як люди сприймають події та оцінюють

ситуації у своїй свідомості. Цей тип роботи виявляє, звідки походить поведінка. Це пояснює, чому навіть за однакових обставин люди реагують на одне й те ж по-різному, залежно від того, як вони інтерпретують і оцінюють її значимість.[3]

Гуманістичний підхід до фрустрованості, з іншого боку, базується на людях як активних суб'єктах, які намагаються розвивати свій власний потенціал і досягати самореалізації. В основі цієї теорії лежить припущення, що люди стають фрустрованими, коли стикаються з бар'єрами або обмеженнями, які перешкоджають їхньому особистісному зростанню та самовираженню.

Відомим представником гуманістичної психології є Абрахам Маслоу, який ввів теорію потреб: люди фрустровані тоді, коли не можуть задовольнити свої найосновніші бажання чи потреби, частина яких зустрічається на його ієрархії потреб. Маслоу чітко зазначив, що поки люди прагнуть задовольнити потреби вищого рівня, такі як самовираження та самореалізація, цьому може завадити фрустрованість на нижчих рівнях потреб. Якщо людина не може задовольнити свої базові потреби (наприклад, у безпеці чи належності до групи), це викликає значний емоційний конфлікт, що блокує розвиток.[27]

Карл Роджерс наголошував на важливості самовираження, свободи та самоактуалізації для благополуччя людини. Відповідно до його теорії, фрустрованість виникає через розбіжність між ідеальним образом "я" людини та реальним "я". Коли індивід не може досягти свого потенціалу через зовнішні або внутрішні фактори, внутрішній конфлікт призводить до фрустрованості.

Роджерс вважав, що для зменшення фрустрованості потрібно створити для себе середовище прийняття, усунути зовнішні обмеження, які заважають, і дати знати собі, що ти вільно відображаєш свою справжню сутність. У гуманістичній перспективі фрустрованість розглядається не як щось негативне, а як можливість для зростання. Коли існує невідповідність між існуючими когнітивними схемами (конструктами) та новим досвідом, виникає нова фрустрованість.

Це означає, що людина може відчувати фрустрованість, коли її старий

світогляд не відповідає новій реальності. Однак цей процес фрустрованості може також бути стимулом для когнітивної реструктуризації та розвитку нових інтерпретацій речей. Здатність адаптувати свої конструкти до нових умов і таким чином зменшувати фрустрованість, а також сприяти особистісному розвитку, стає великою проблемою для людей.

В гуманістичному підході фрустрованість розглядається не тільки як блокування самовираження, самоактуалізації та задоволення важливих потреб для людей. Гуманістичні психологи вважають, що фрустрованість стимулює особистісний розвиток, якщо людина може адаптуватися до нових умов і знайти способи виразити свої власні яскраві потенціали.[28]

Позитивна психологія, як науковий напрямок, зародилася під керівництвом Мартіна Селігмана на початку минулого століття. Він став одним із провідних авторів цього напрямку. Важливим аспектом позитивної психології є "резилієнтність".

Людина з високою здатністю до "резилієнтності" може справлятися з незвичайними стресами без шкоди для себе, відновлюватися після травматичних подій і підтримувати своє психічне здоров'я перед обличчям різних труднощів.

Емоційна резилієнтність дозволяє людям ефективно зменшити фрустрованість і нейтралізувати інші перешкоди, зберігаючи при цьому позитивний погляд на життя. Мета позитивної психології полягає у вивченні теоретичних та практичних результатів своїх психологічних відкриттів; також це включає впровадження методів, які допомагають індивідам подолати стрес та зробити своє життя більш стійким і залученим до досягнення високих рівнів на шкалі щастя.

Інтеграція позитивної психології з психотерапевтичними методами не тільки допомагає професіоналам допомагати клієнтам пережити кризи і пройти через важкі часи, але й надає їм можливість природним чином ставитись до побудови свого життя, реалізовувати свої цілі та продовжувати жити в гармонії

з іншими людьми. Таким чином, позитивна психологія стала невід'ємною частиною сучасної психотерапевтичної практики.[30]

Екзистенційний підхід до фрустрованості базується на ідеї, що людське життя є неповним і неспокійним. Фрустрованість виникає внаслідок усвідомлення цього факту, а також через визнання того, що люди стикаються з непереборними перешкодами в своєму житті. Вони також виникають, коли люди відчують себе невпевненими, безглуздими, зіштовхуючись із самим життям у цілому.

Екзистенційні психологи вважають, що кожна людина зустрічається з певними екзистенційними викликами: запитаннями про сенс життя, про смерть, про свободу, ізоляцію та відповідальність. Ці речі можуть спричиняти глибоку фрустрованість, коли людина не може знайти відповіді на них або відчуває, що не контролює своє власне життя.

Фрустрованість, за словами Ролло Мея, виникає, коли бажання особистої свободи входить у конфлікт із необхідністю прийняття обмежень реальності. За словами Мея, страждання і фрустрованість - це обов'язкові елементи, що наповнюють людське життя. Людина повинна навчитися жити з цими обмеженнями, не роблячи безглузвих або дійсно трагічних спроб уникнути їх.

Розчарування через суперечність між найвищими ідеалами та важким життям є важливим аспектом екзистенціального підходу. Люди повинні мати свободу вибору дій, але в свою чергу вони несуть значну відповідальність за цю свободу.

Саме таке усвідомлення своєї свободи може призвести до розчарування. Екзистенційно орієнтований підхід також зосереджується на самотності та ізоляції, які найчастіше спричиняють стан фрустрованості. Для багатьох екзистенційних психологів самотність - це невід'ємна частина людського існування, з якою кожна людина стикається як з власною самотністю, перш ніж нарешті зіштовхнеться з фактом, що ніколи ніхто не зміг розділити це з іншими. Таке усвідомлення часто викликає відчуття фрустрованості, бо індивід

почувається відокремленим від світу та інших, що змушує його впадати у відчай.

Крім того, може розвинутиися депресія або навіть безнадійність. З екзистенційної точки зору, фрустрованість ілюструє скороминущість людського існування. Однак, водночас, ця точка зору також наголошує, що фрустрованість є частиною процесу відкриття себе та своєї власної ідентичності; визнання своїх обмежень дозволяє людині вести багатше життя, яке несе більше значення. Таким чином, ця позиція має тенденцію екзистенціалізувати фрустрованість.[14]

Соціально-когнітивний підхід до фрустрованості стверджує, що людські емоції і поведінка, включаючи розчарування, є результатом взаємодії когнітивних процесів і соціальних факторів.

Відомим представником соціально-когнітивної теорії є Альберт Бандура, який розробив поняття саморегуляції та самовизначення, підкреслюючи, як особа може визначати свою поведінку, спостерігаючи результати своїх дій у суспільстві.

Він ввів поняття самоефективності, яке стосується віри людини в свою здатність виконувати певні завдання та отримувати бажані результати. Бандура має на увазі, що розчарування виникає, коли людина вважає, що вона не здатна досягти успіху в діяльності через низьку самоефективність.

Коли люди відчують, що вони безсилі вплинути на результат ситуації або вирішення проблеми, це призводить до їх розчарування та деморалізації, що, у свою чергу, швидко призводить їх до зниження мотивації.

Когнітивний компонент цього підходу базується на концепції, що людські емоції та поведінка, включно з розчаруванням, значною мірою визначаються взаємодією когнітивних процесів та соціальних факторів.

Альберт Бандура припускає, що людині можливо контролювати свою поведінку шляхом вивчення результатів дій і соціальних взаємодій. Ця самоефективність - це "впевненість людини у своїй здатності виконати завдання та зробити це добре."

Бандура називає це "судженням індивідуума щодо того, наскільки добре та як насправді виконують свої завдання учні, навчаючись самотійно, незалежно від того, чи є присутнім учитель."

Однією з важливих концепцій у соціально-когнітивній теорії є ідея, що фрустрованість може виникнути внаслідок когнітивних помилок. Індивід, схильний до цих когнітивних викривлень, може сприймати незначні неприємності як нездоланні, тим самим посилюючи рівень фрустрованості.

Наприклад, людина, яка мислить переважно в песимістичних термінах, буде сприймати незначні проблеми як ознаки повного провалу. Цей негативний шаблон мислення значною мірою підвищує рівень фрустрованості. Соціально-когнітивна теорія також підкреслює, як середовище, в якому перебуває індивід, може викликати фрустрованість.

Діти можуть наслідувати своїх батьків або вчителів. Якщо ці впливи часто перебувають під стресом і існує значне відхилення від характеру, дитина може самотійно почати наслідувати такі зразки поведінки. Бандура наголошував, що моделі, які люди спостерігають навколо себе, мають вирішальне значення для їхніх уявлень про самоефективність та способи взаємодії зі світом.

Дитина, яка бачить, як дорослі впевнено вирішують проблеми, швидше буде активно діяти, а не пасивно та деструктивно, коли вона сама зазнає розчарування. Ще однією важливою частиною цього методу є соціальні підкріплення.

Коли близькі люди заохочують чи підтримують, рівень фрустрованості знижується. А критика та відсутність підтримки ускладнюють відчуття надійності в цих аспектах.

Згідно з теорією Бандури, якщо людина отримує позитивний соціальний зворотний зв'язок на свої зусилля, навіть якщо результат дещо не відповідав бажанню, це може зменшити розчарування і ще більше надихнути її на спроби.

Таким чином, соціально-когнітивна теорія бачить фрустрованість не як щось суто індивідуальне, але як таке, що залежить від когнітивних процесів всередині людини, соціальних факторів між людьми та середовища зокрема.

Людина може сприймати свої здібності та ресурси для подолання труднощів у зовсім різний спосіб, а також оцінювати їх; впевненість у собі людини визначається соціальними факторами навколо неї. Вона відповідає в специфічний особистий спосіб, як залежно від своїх можливостей, так і від того, що вимагається.

Отже, соціально-когнітивний підхід до фрустрованості розглядає її не як ізольоване явище, а як таке, що нав'язане нам взаємодією між нашими когнітивними процесами, соціальним оточенням і впливовими чинниками групового середовища.

Залежно від того, як люди оцінюють свою здатність подолати те, що вони вважають важким, та як соціальні чинники, такі як підтримка чи критика інших, впливають на їхню віру в себе або мотивацію, фрустрованість може зменшуватися або зростати.

Структура фрустрованості складна, багатогранна і може проявлятися у будь-який спосіб між різними психічними та емоційними аспектами.

Фрустрованість може бути тимчасовою або мати хронічний характер. Коли людина постійно стикається з перешкодами, які заважають її прогресу до цілей, хронічна фрустрованість може призводити до таких проблем, як депресія, тривожність або стрес у ширшому масштабі, наприклад, вдома або на роботі на міжнародному рівні.

Інтенсивність фрустрованості змінюється залежно від значущості мети, складності перепон та здатності індивіда справлятися з ними. Люди можуть використовувати адаптивні або неадаптивні підходи до управління фрустрованістю залежно від особистих ресурсів та когнітивних стратегій. Адаптивні методи включають знаходження альтернативних способів досягнення цілей, позитивне переорієнтування ситуації та розвиток нових навичок.

З іншого боку, неадаптивні методи погіршують ситуацію незалежно від наявних навичок справлятися (як от уникання, агресія і самозневага), що веде до більшого стресу і фрустрованості.

Внутрішні конфлікти є основною причиною фрустрованості. Люди відчують їх, коли їхні бажання, потреби, переконання або цілі є суперечливими. Такий конфлікт зазвичай створює відчуття, яке часто супроводжується тривогою, а також внутрішнім напруженням між можливістю прийняття рішення в будь-який бік, впевненості не можна отримати іншими способами, жоден інший крок не виглядає очевидним.

Внутрішні конфлікти виникають, якщо різні елементи людської натури, такі як прагнення до високої посади, амбіції щодо забезпечення своєї родини, емоційні зв'язки, які встановили з іншими, або моральні принципи не можуть працювати разом і тоді стикаються один з одним.

Перевантаження - це важливий фактор, який призводить як до фрустрованості, так і до зниження психологічного благополуччя. Якщо людина має надлишок робочих обов'язків, з якими не може впоратися, то, природно, це явище виникає; або коли на її плечах багато завдань та обов'язків, які стають занадто важкими для ефективного виконання.

Перевантаження може мати різноманітні форми: перевантаження роботою описується як відчуття, коли емоційно переповнює вся інформація; соціальне перевантаження може виникнути від надмірної взаємодії.

Критичною відмінністю є те, як людина сприймає ці тиски: для деяких це тимчасова напруга, тоді як для інших цей важкий страх перетворюється на хронічне роздратування і викликає як виснажливі почуття тривоги, так і навіть депресію.

Перешкоди з навколишнього середовища є зовнішніми умовами, які впливають на особистий психічний стан або рівень фрустрованості. Такі бар'єри можуть виникати через економічні труднощі та соціальні проблеми або навіть через культурні і політичні умови, які накладають серйозні обмеження на прагнення до особистих цілей, необхідних для задоволення базових потреб. Коли ці фактори є зовнішніми, вони викликають сильні емоційні реакції, такі як страх, сердечний біль, тривогу та безнадійність.[16]

Висновки до розділу 1

Психологічне благополуччя і фрустрованість є складними та взаємодіючими змінними, які визначають роль, яку виконує індивід, і чи може він досягти свого психологічного стану, що дозволяє вирішувати проблеми, з якими стикається в житті.

Численні автори визначили психічне здоров'я, включаючи Керол Ріфф, Мартіна Селігмана, Еда Дінера, Едварда Деці з Річардом Райаном, Джорджа Енгеля зі своїми підходами до психологічного благополуччя, та описали, що було сказано про фактори, які впливають на психологічне благополуччя. Вони повідомили, що психологічне благополуччя - це сукупність позитивного емоційного функціонування, особистісного зростання, засобів, які вони мають для реалізації свого потенціалу, та соціального внеску.

Центральними в моделях Ріфф та Дінера є концепції задоволення життям та його внутрішні та зовнішні фактори - відносини з іншими, самореалізація та здійснення життєвих амбіцій. В рамках руху позитивної психології Мартін Селігман був одним з найвпливовіших фігур, які стверджували, що оптимістична орієнтація та культивування власних сильних сторін є важливими для збереження психологічного благополуччя.

У своїй теорії самовизначення Едвард Деці та Річард Райан зосереджуються на задоволенні базових потреб (автономія, компетентність та взаємозв'язок між людьми) як ключових у визначенні благополуччя. З іншого боку, явище фрустрованості є прямим негативним впливом на психологічне благополуччя особи. Коли людина стикається з перешкодами на шляху до досягнення бажаної мети або задоволення своїх потреб, це може викликати у неї відчуття гніву, розчарування, смутку або тривоги.

Доллард і Міллер відзначали, що фрустрованість виникає в тій мірі, в якій перешкоди заважають комусь досягти їхньої бажаної мети. Вони вказали, що це призводить до емоційного розладу і може викликати виникнення захисних механізмів, таких як агресія чи відсторонення. З точки зору когнітивних спотворень, Аарон Бек назвав цей стан розчаруванням. Одним із прикладів є катастрофізація, коли

індивіди перебільшують те, що може бути справді простим, для того, щоб зрозуміти його як вельми складне, викликаючи інтенсивну емоційну реакцію і, зрештою, саме розчарування. Альберт Бандура вважав, що відсутність віри в свою здатність виконати щось означає, що люди частіше відчують розчарування та нервовість. Він також стверджував, що через такі відчуття неспроможності люди не можуть впливати на події й переживають їх негативно емоційно, наприклад, коли вони відчують приниження.

Теорія Карла Роджерса підкреслює, що фрустрованість виникає, коли людина стикається з різницею між власними наполегливими потребами та вимогами суспільства. Це може призвести до відчуття неспроможності чи самовідторгнення.

На противагу, теорія Ролло Мея відзначає, що життя по суті є боротьбою за значення та самопізнання. Усі ці теорії показують, що фрустрованість - це особливо важливе психологічне явище, оскільки воно впливає на емоції людей і їхні надії на щасливе життя. Знання причин фрустрованості і способів його подолання є також критично важливим для психологічного благополуччя людини та її самовдосконалення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРОВАНOSTІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методика, етапи організації дослідження

Мета емпіричного дослідження - вивчення взаємозв'язку між рівнем соціальної фрустрованості та психологічним благополуччям студентів в умовах воєнного стану.

Завдання:

1. Підібрати методики емпіричного дослідження.
2. Обґрунтувати застосування методик дослідження.
3. Описати вибірку та етапи проведення дослідження
4. Дослідити рівень соціальної фрустрованості у студентів
5. Оцінити показники психологічного благополуччя респондентів
6. Визначити наявність та характер зв'язку між соціальною фрустрованістю та психологічним благополуччям
7. Зробити висновки проведеного дослідження

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предмет - взаємозв'язок соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя студентів.

Вибірка складала 40 студентів віком від 18 до 23 років. Дослідження проводилося на базі КНЕУ.

Методи дослідження - Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); Методика діагностики соціальної фрустрованості Вассермана (в адаптації О.Кокуна для студентів); Опитувальник для визначення рівня сприйнятого стресу (PSQ, Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M.L., Andreoli A., Luzzi C., Arca M., Berto E., Milite G. & Marcheggiano A. (адаптація Колесніченко Л., Проніна П.); Методика “Шкала позитивного ментального здоров'я” (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко). А також кореляційний аналіз Пірсона.

Етапи дослідження:

1. Аналіз проблеми (визначення наукових підходів до соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя)
2. Підбір методик, формування вибірки, постановка завдань.
3. Проведення опитування і збір даних
4. Обробка результатів, інтерпретація даних, встановлення кореляції
5. Формулювання висновків

Емпіричне дослідження проводилося на базі КНЕУ, методом онлайн тестування в індивідуальній формі. Участь у дослідженні взяли люди віком від 18 до 23 років. Цей вибір обґрунтовано тим, що приблизно у цьому віці людина стає повноправним членом суспільства, вчиться взаємодіяти із соціумом, вирушає на пошуки себе, вступає у доросле життя.

1. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

Методика включає 3 шкали - психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки. Має 24 питання і 5-бальну шкалу оцінок: зовсім ні - 1 бал. Трохи - 2 б. Середньо - 3б. Дуже сильно - 4б. Надзвичайно сильно - 5б. У 4 пункті бали нараховуються зворотно. За шкалу психологічного благополуччя відповідають питання 4-15. Фізичне здоров'я та благополуччя – 1-3 та 21-24. За стосунки відповідають 16-20.

Психологічне благополуччя. Низький рівень 12-39 балів. Середній рівень 40-47 балів. Високий рівень 48-60 балів. Фізичне здоров'я та благополуччя. Низький рівень 7-20. Середній рівень 21-25. Високий рівень 26-35. Стосунки. Низький рівень 5-16. Середній рівень 17-20. Високий рівень 21-25. Суб'єктивне благополуччя. Низький рівень 24-76. Середній рівень 77-91. Високий рівень 92-120. [12]

2. Методика діагностики соціальної фрустрованості Васермана (в адаптації О.Кокуна для студентів).

Ця методика дає можливість визначити рівень соціальної фрустрованості людини. Процес дослідження полягає в тому, що досліджуваному пропонується оцінити ступінь своєї задоволеності за 20-ти питаннями, які характеризують різні аспекти його соціальних взаємодій і сприйняття навколишньої соціальної ситуації, а також ступінь задоволення /незадоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Досліджуваному пропонувалось відповісти на запитання «Чи задоволені Ви»:

Шкала (в балах): повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю не задоволений – 4. Підсумковий результат отримується шляхом обрахування середнього арифметичного значення отриманих балів за всіма 20 питаннями.

Залежно від отриманого результату показник соціальної фрустрованості інтерпретується:

- 1) 3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості;
- 2) 3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрованості;
- 3) 2,5-2,9 – помірний рівень фрустрованості;
- 4) 2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрованості;
- 5) 1,5-1,9 – знижений рівень фрустрованості;
- 6) 0,5-1,4 – дуже низький рівень;
- 7) 0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості. [8]

3. Опитувальник для визначення рівня сприйнятого стресу (адаптація Л. Колесніченко, П. Проніна).

Методика містить 10 тверджень, які оцінюються від 0 до 4 балів. Ніколи - 0б. Рідко - 1б. Іноді - 2б. Часто - 3б. Дуже часто - 4б.

0-13б - низький рівень стресу. 14-26 - помірний рівень. 27-40 - високий. [1]

4. Методика “Шкала позитивного ментального здоров’я” (українська адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко).

Методика містить 9 тверджень, оцінює результати за 4-бальною шкалою. З-за допомогою методики можна визначити позитивну спрямованість ментального здоров’я. Якщо у людей присутній позитив у житті, це допомагає залишатися стресостійкими та допомагає легше підтримувати контакти з людьми. Варіанти відповідей: Не вірно - 1 бал. Скоріше не вірно - 2 бали. Скоріше вірно - 3 бали. Вірно - 4 бали. Показники інтерпретуються наступним чином: 9 балів - мінімальний показник, 36 – максимальний. 9-24 бали - низький рівень позитивного ментального здоров’я. 25-29 балів - середній рівень. 30-36 балів - високий рівень.[12]

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

За результатами дослідження психологічного благополуччя респондентів за Модифікованою шкалою суб’єктивного благополуччя ВВС (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) отримано такі емпіричні дані (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1. Результати вимірювання суб’єктивного благополуччя за шкалою суб’єктивного благополуччя ВВС

	Низький рівень	У %	Середній	У %	Високи й	У %
Суб'єктивне благополуччя	16 осіб	40,00%	12 осіб	30,00%	12 осіб	30,00%
Стосунки	13 осіб	32,50%	17 осіб	42,50%	10 осіб	25,00%
Психологічне благополуччя	19 осіб	47,50%	12 осіб	30,00%	9 осіб	22,50%
Фізичне здоров'я та благополуччя	8 осіб	20,00%	15 осіб	37,50%	17 осіб	42,50%

Загальна кількість респондентів - 40. Суб'єктивне благополуччя, що відображує загальне відчуття задоволеності життям, відчуття щастя й радощів в житті. Низький рівень означає незадоволеність життям, брак оптимізму, відсутність мети у житті виявили 40,0% осіб. Середній рівень - збалансоване відчуття позитивних і негативних емоцій виявили 30,0% осіб. Високий рівень - задоволеність життям, оптимістичний погляд на життя, гарна адаптація і висока психологічна стійкість виявили 20,0 % осіб.

Шкала Психологічне благополуччя: Низький рівень - значний психологічний дискомфорт, тривога, стрес, низька самооцінка. Середній рівень - іноді трапляються труднощі, але люди справляються з ними. Високий рівень - адекватна самооцінка, присутність мети у житті.

Шкала Фізичне здоров'я та благополуччя: Низький рівень - проблеми зі здоров'ям, незадоволення своїм фізичним станом. Середній рівень - незначні проблеми зі здоров'ям, періодичні нездужання. Високий рівень - гарний імунітет, відсутність фізичних обмежень.

Шкала Стосунки: Низький рівень - проблеми у стосунках, конфліктність, труднощі у спілкуванні, відчуття самотності. Середній рівень збалансовані стосунки, приступ як підтримка оточуючих, так і труднощі. Високий рівень - задоволеність стосунками, підтримка близьких, довіра, міцні соціальні зв'язки

За результатами вимірювання соціальної фрустрованості за Методикою діагностики соціальної фрустрованості Васермана (в адаптації О.Кокуна для студентів) отримано такі дані (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2 Результати вимірювання соціальної фрустрованості за Методикою діагностики соціальної фрустрованості Васермана (в адаптації О.Кокуна для студентів)

Рівні прояву соціальної фрустрованості	Респонденти: n=40	
	к-сть	у %
відсутній	4	10,00
дуже низький	24	60,00
знижений	10	25,00
невизначений	1	2,50

помірний	1	2,50
збільшений	0	0,00
дуже високий	0	0,00

За результатами вимірювання соціальної фрустрованості за Методикою діагностики соціальної фрустрованості Васермана (в адаптації О.Кокуна для студентів) отримано такі дані: Відсутній рівень фрустрованості - 4 респонденти не відчувають фрустрованості. Успішно справляються з потребами, не стикаючись з перешкодами на шляху. Дуже низький рівень фрустрованості означає задоволеність життям, а зіткнення з труднощами не впливає на психологічний стан респондентів. Знижений рівень фрустрованості - присутні незадоволені потреби, які викликають дискомфорт. Невизначений рівень фрустрованості - неможливість віднести до якоїсь категорії. Помірний рівень - соціальні перешкоди значно впливають на життя і викликають дискомфорт. Збільшений рівень фрустрованості - відчуття роздратування, апатії, тривоги, злості до оточуючих. Дуже високий рівень - виникає депресія, хронічна тривога, підвищена агресивність, соціальне відчуження.

За результатами вимірювання рівня сприйнятого стресу за опитувальником для визначення рівня сприйнятого стресу (адаптація Л. Колесніченко, П. Проніна) отримано такі дані (Табл.2.3)

Таблиця 2.3 Результати вимірювання рівня сприйнятого стресу за опитувальником для визначення рівня сприйнятого стресу (адаптація Л. Колесніченко, П. Проніна)

Рівень сприйнятого стресу	Респонденти: n=40	
	к-сть	у %
низький	13	32,50
помірний	25	62,50
високий	2	5,00

Методика спрямована на оцінку суб'єктивного відчуття стресу людиною. Низький рівень стресу у респондентів вказує на їх здатність справлятися з

повсякденними викликами, а їх рівень стресу не зачіпає самопочуття або діяльність. Помірний рівень означає, що стрес присутній в житті людини, але не досягає критичного рівня. Респонденти з високим рівнем відчують сильний рівень стресу який дуже впливає на фізичне і психічне здоров'я, заважає жити.

За

результатами вимірювання позитивного ментального здоров'я (українська адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) такі дані (Табл.2.4).

Таблиця 2.4

Результати вимірювання позитивного ментального здоров'я (українська адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

Рівень метального здоров'я	К-ть респондентів	У відсотках
Низький	16	40,00%
Середній	15	37,50%
Високий	9	22,50%

За результатами вимірювання позитивного ментального здоров'я (українська адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) такі дані: Загальна кількість респондентів - 40. Методика спрямована на оцінку рівня позитивного функціонування особистості в стресових умовах. Низький рівень стресу означає достатню адаптованість і внутрішню гармонію. Середній рівень говорить про помірну напруженість, здатність до саморегуляції, але частково присутня емоційна нестабільність. Високий рівень показує виражену емоційну напругу і високий рівень фрустрованості.

Таблиця 2.5. Кореляцій між показниками фрустрованості психологічного благополуччя, сприйнятого стресу, ментального здоров'я

		Correlations						
		mental	сприйнятий	frustration	псих.благ	фіз.здор	стосунки	суб.благ
mental	Pearson Correlation	1	-,397*	-,547**	,485**	,398*	,357*	,480**
	Sig. (2-tailed)		,011	<,001	,002	,011	,024	,002
	N	40	40	40	40	40	40	40
сприйнятий	Pearson Correlation	-,397*	1	,470**	-,550**	-,650**	-,421**	-,656**
	Sig. (2-tailed)	,011		,002	<,001	<,001	,007	<,001
	N	40	40	40	40	40	40	40
frustration	Pearson Correlation	-,547**	,470**	1	-,702**	-,678**	-,615**	-,763**
	Sig. (2-tailed)	<,001	,002		<,001	<,001	<,001	<,001
	N	40	40	40	40	40	40	40
псих.благ	Pearson Correlation	,485**	-,550**	-,702**	1	,664**	,580**	,922**
	Sig. (2-tailed)	,002	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
	N	40	40	40	40	40	40	40
фіз.здор	Pearson Correlation	,398*	-,650**	-,678**	,664**	1	,666**	,867**
	Sig. (2-tailed)	,011	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001
	N	40	40	40	40	40	40	40
стосунки	Pearson Correlation	,357*	-,421**	-,615**	,580**	,666**	1	,737**
	Sig. (2-tailed)	,024	,007	<,001	<,001	<,001		<,001
	N	40	40	40	40	40	40	40
суб.благ	Pearson Correlation	,480**	-,656**	-,763**	,922**	,867**	,737**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	40	40	40	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		frustration	псих.благ
frustration	Pearson Correlation	1	-,702**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	40	40
псих.благ	Pearson Correlation	-,702**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця кореляцій між фрустрованістю та психологічним благополуччям. Коефіцієнт кореляції Пірсона -0,702 (сильний зв'язок). Виявлено обернений, негативний зв'язок. Зі зростанням рівня фрустрованості, рівень психологічного благополуччя знижується. У даному випадку, чим вища фрустрація, тим нижче психологічне благополуччя, і навпаки.

Correlations

		сприйнятий	frustration
сприйнятий	Pearson Correlation	1	,470**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	40	40
frustration	Pearson Correlation	,470**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця кореляцій між сприйнятим стресом та фрустрованістю. Коефіцієнт кореляції Пірсона 0.470, прямий, статистично значущий зв'язок. Чим вищий рівень сприйнятого стресу, тим вищий рівень фрустрованості, і навпаки.

Correlations

		сприйнятий	стосунки
сприйнятий	Pearson Correlation	1	-,421**
	Sig. (2-tailed)		,007
	N	40	40
стосунки	Pearson Correlation	-,421**	1
	Sig. (2-tailed)	,007	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця кореляцій між сприйнятим стресом та стосунками. Коефіцієнт кореляції Пірсона -0,421, обернений зв'язок. Чим вищий рівень сприйнятого стресу, тим нижчий рівень стосунків.

Correlations

		сприйнятий	фіз.здor
сприйнятий	Pearson Correlation	1	-,650**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	40	40
фіз.здor	Pearson Correlation	-,650**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця кореляцій між змінним сприйнятого стресу та фізичним здоров'ям. Коефіцієнт кореляції Пірсона -0,650, сильний обернений негативний зв'язок. Кореляція статистично значуща (зв'язок не випадковий). Зі зростанням рівня сприйнятого стресу, рівень фізичного здоров'я знижується.

Correlations

		фіз.здor	mental
фіз.здor	Pearson Correlation	1	,398*
	Sig. (2-tailed)		,011
	N	40	40
mental	Pearson Correlation	,398*	1
	Sig. (2-tailed)	,011	
	N	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Таблиця кореляцій між фізичним здоров'ям та позитивним ментальним здоров'ям. Коефіцієнт кореляції Пірсона 0,398, прямий помірний зв'язок. Хороше фізичне здоров'я призводить до гарного позитивного ментального здоров'я і навпаки. Кореляція статистично значуща.

Correlations

		стосунки	mental
стосунки	Pearson Correlation	1	,357 [*]
	Sig. (2-tailed)		,024
	N	40	40
mental	Pearson Correlation	,357 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	,024	
	N	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Таблиця кореляцій між стосунками та позитивним ментальним здоров'ям. Коефіцієнт кореляції Пірсона: 0,357, зв'язок прямий, помірний. Кореляція статистично значуща. Люди з гарним рівнем стосунків мають високий рівень позитивного ментального здоров'я.

Correlations

		mental	суб.благ
mental	Pearson Correlation	1	,480 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	40	40
суб.благ	Pearson Correlation	,480 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	40	40

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця кореляцій між позитивним ментальним здоров'ям) та суб'єктивним (загальним) благополуччям. Коефіцієнт кореляції Пірсона становить 0,480. Прямий помірний зв'язок. Чим краще позитивне ментальне здоров'я, тим вище суб'єктивне благополуччя. Кореляція статистично значуща.

Correlations

		суб.благ	сприйнятий
суб.благ	Pearson Correlation	1	-,656 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	40	40
сприйнятий	Pearson Correlation	-,656 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	40	40

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця кореляцій між суб'єктивним благополуччям та сприйнятим стресом. Коефіцієнт кореляції Пірсона становить -0,656. Обернений (негативний) зв'язок. З високим рівнем суб'єктивного благополуччя знижується рівень сприйнятого стресу. Зв'язок статистично значущий.

Correlations

		псих.благ	сприйнятий
псих.благ	Pearson Correlation	1	-,550**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	40	40
сприйнятий	Pearson Correlation	-,550**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Таблиця кореляцій між психологічним благополуччям та сприйнятим стресом. Коефіцієнт кореляції Пірсона становить -0,550. Зв'язок обернений, негативний. Чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим нижчий рівень сприйнятого стресу. Кореляція статистично значуща.

Висновки до розділу 2

Було визначено взаємозв'язок між рівнем соціальної фрустрованості та психологічним благополуччям студентів в умовах воєнного стану. Були виконані наступні завдання:

1. Досліджено рівень соціальної фрустрованості у студентів
2. Оцінено показники психологічного благополуччя респондентів
3. Визначено наявність та характер зв'язку між соціальною фрустрованістю та психологічним благополуччям.

Вибірка складала 40 студентів віком від 18 до 23 років. Дослідження проводилося на базі КНЕУ. Були використані методики: Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); Шкала позитивного ментального здоров'я (українська адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко); Опитувальник

визначення рівня сприйнятого стресу (адаптація Л. Колесніченко, П. Проніна); Методику діагностики соціальної фрустрованості фрустрованості Васермана (в адаптації О.Кокуна для студентів). Було визначено обернений взаємозв'язок між рівнями психологічного благополуччя та фрустрованості студентів. Була проведена кореляція між показниками психологічного благополуччя та фрустрованості, яка підтвердила статистично обернений взаємозв'язок за допомогою кореляційного аналізу Пірсона.

ВИСНОВКИ

У першому розділі дослідження було розглянуто різні наукові підходи до розуміння соціальної фрустрованості та психологічного благополуччя. Соціальна фрустрованість є внутрішнім напруженням, викликаним перешкодами на шляху до більш значущого соціального задоволення або самореалізації; це почуття неможливості для більшості людей досягти своїх цілей і реалізувати свій особистий потенціал через зовнішні обставини. Психологічне благополуччя охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові сторони життя, включаючи життєве задоволення, особистісну реалізацію та позитивне ставлення до світу.

Наукові концепції Ріфф, Дінера, Селігмана, Деці та Раяна, Енгеля та інших визначають, що психологічне благополуччя формується під впливом внутрішніх факторів, таких як самооцінка, мотивація, відчуття контролю і зовнішніх, тобто соціальних взаємодій і умов життя. Фрустрованість, як показано в роботах Міллера, Долларда, Бека, Бандури, Роджерса, Мея - виникає у відповідь на блокування потреб, що призводить до стресу, тривоги, агресії і емоційного дискомфорту. Значну увагу приділяють когнітивним, поведінковим та екзистенційним аспектам, а також тому, як фрустрованість може підірвати здатність адаптуватися, реалізовувати себе та підтримувати психологічний баланс.

У другому розділі було проведене емпіричне дослідження, яке показало, що існує взаємозв'язок соціальною фрустрованістю та психологічним благополуччям студентів. В дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 18 до 23 років. Усі вони навчаються в КНЕУ.

Застосування таких методик, як модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (у адаптації Карамушки Л.М., Терещенко К.В., Креденцер О.В.); методика діагностики соціальної фрустрованості фрустрованості Васермана (в адаптації О.Кокуна для студентів); опитувальник сприйнятого стресу PSQ (адаптація Колесніченко Л., Проніної П.); шкала позитивного ментального здоров'я (адаптація Карамушки Л.М., Креденцер О.В., Терещенко

К.В.), дали глибоке розуміння і оцінку соціальної фрустрованості та сууб'єктивного благополуччя студентів.

Результати дослідження свідчать про те, що в умовах тривалого воєнного стану формуються певні психологічні реакції; що були представлені для вивчення. За допомогою методики BBC було виявлено, що лише у 30% респондентів високий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як у 40% низькі бали за цією шкалою.

Ці дані корелюють з результатами за методикою PSQ, де у 62,5% студентів присутній помірний рівень сприйнятого стресу. Важливо розглянути результати методики Кокуна, де у 60% респондентів виявився дуже низький рівень фрустрованості. Це може свідчити про адаптації до кризових умов, або про використання психікою захисних механізмів. У 25% опитуваних знижений рівень фрустрованості, що може вказувати на труднощі з соціальною адаптацією. Кореляційний аналіз виявив зв'язок між змінними.

Це підтверджує припущення про те, що постійний стрес сильно впливає на психоемоційний стан, зменшуючи адаптаційні можливості. Результати шкали позитивного ментального здоров'я підтверджують це, бо високий рівень виявлено у 22,5% респондентів. Психічні ресурси студентів були сильно виснажені. При цьому виявлений прямий зв'язок між позитивним ментальним здоров'ям та фізичним самопочуттям, який підкреслює, що важливо комплексно підходити до підтримки студентів.

. На основі отриманих результатів виявлено обернений взаємозв'язок між рівнем соціальної фрустрованості та психологічним благополуччям.

Тобто, коли підвищується фрустрованість, знижується відчуття благополуччя. Студенти, які частіше стикаються з соціальними перешкодами, обмеженнями та не задовольняють потреби, показують нижчі показники задоволеності життям, позитивного ментального здоров'я та самореалізації.

Дослідження також показало, що соціальна фрустрованість має ще більший вплив на студентів в умовах воєнного стану. У багатьох респондентів присутній підвищений рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження.

Це безпосередньо пов'язано з втратою контролю над життям, труднощами щось спланувати на майбутнє, задовільняти базові потреби у безпеці, стабільності та соціальній підтримці.

Таким чином, на основі отриманих результатів можна стверджувати, що фрустрованість є не лише окремою негативною емоційною реакцією, але також має глибші наслідки для психологічного стану особистості. Фрустрованість перешкоджатиме повноцінному психологічному благополуччю, особливо в ситуаціях соціальної напруги. В той же час, розуміння, звідки походить фрустрованість; розвиток навичок саморегуляції, підтримка соціального життя, встановлення реалістичних цілей допоможуть подолати наслідки фрустрованості і покращити свій психологічний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Взаємозв'язок особливостей сприйняття стресу та здатності до відновлення особистості, кваліфікаційна магістерська робота. П.Проніна. К. КНЕУ. 2024. 90 с
2. Забаровська, С. М. (2019). Методика дослідження психологічного благополуччя: адаптація опитувальника К. Ріфф. *Психологічний журнал*, (1), 45–53.
3. Карамушка, Л. М. (2005). *Психологія стресу: теорія, діагностика, корекція* (с. 35–50). Київ: Науковий світ.
4. Карамушка, Л. М. (2008). *Психологія стресу: теорія і практика* (с. 98–115). Київ: Центр учбової літератури.
5. Карамушка, Л. М. (2019). Цінності особистості як чинник її психологічного благополуччя в умовах соціальних змін. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2(15), 45–52.

6. Коваль, І. М. (2020). Резилієнтність особистості в умовах посттравматичного стресу: сучасні підходи та дослідження. *Вісник психології та соціальної роботи*, 3(5), 22–37.
7. Ковальчук, О. П. (2018). Дослідження відновлення після роботи: адаптація опитувальника відновлювального досвіду. *Організаційна психологія*, 4(2), 45–58.
8. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.
9. Кузік, Б. І. (2018). Потреба у соціальній приналежності як чинник психологічного благополуччя. *Психологічна перспектива*, 12, 100–106.
10. Ложкін Г. (2021). Благополуччя особистості в системі психологічного знання. *Габітус*, Вип. 24(2), с. 50–54.
11. Мельник, А. В. (2021). Психологічна гнучкість та її роль у підтримці психічного здоров'я. *Сучасна психологія*, 1(3), 90–105.
12. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, В.І. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук; за ред. Л.М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
13. Мітіна, Л. М. (2013). *Психологія агресії та насильства: соціально-психологічний підхід* (с. 52–74). Київ: Академвидав.
14. Панасюк, І. В. (2017). Емоційний інтелект: теоретичні підходи та практичне застосування. *Психологічні науки*, 2(10), 33–42.
15. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. (2018). Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього. *Наука і освіта*, №1, с. 149–156.
16. Сердюк, А. М. (2015). Психологічні особливості локусу контролю у підлітків з різним рівнем самооцінки. *Актуальні проблеми психології*, 3(5), 76–85.

- 17.Татенко, В. А. (2003). *Екзистенціальні виміри особистості* (с. 78–82). Київ: ІПП НАПН України.
- 18.Харченко, С. П. (2008). *Когнітивно-поведінкова терапія: теорія і практика* (с. 234–245). Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка.
- 19.Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychological Review*, 84(2), 191-215
- 20.Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28
- 21.Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299
- 22.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- 23.Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34–43
- 24.Dollard, J., & Miller, N. (1939). *Frustration and Aggression* (pp. 3-24).
- 25.Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136.
- 26.Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning* (pp. 99-120)
- 27.Freud, S. (1920). *Beyond the Pleasure Principle*. London: International Psycho-Analytical Press, pp. 47-63.
- 28.Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York, NY: Bantam Books, pp. 35-65
- 29.Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*. *American Psychologist*, 44(3), 513-524
- 30.Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4),370-396.
- 31.Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin. pp. 132-135.

32. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081.
33. Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press. – pp. 15–30, 45–60, 80–110

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Таблиця первинних даних емпіричного дослідження:

соціальної фрустрованості за методикою Вассермана (в адаптації О.Кокуна для студентів); психологічного благополуччя за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); позитивного ментального здоров'я за Методикою “Шкала позитивного ментального здоров'я” (українська адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко); рівня сприйнятого стресу за опитувальником (PSQ, Levenstein S., Prantera C., Varvo V., Scribano M.L., Andreoli A., Luzzi C., Arca M., Berto E., Milite G. & Marcheggiano A. (адаптація Колесніченко Л., Проніна П.)

Респондента	(в балах)			Шкали психологічного благополуччя (в балах)			
	Д.фрустрованість	Позитивне мент. здоров'я	Сприйнятий стрес	Психологічне благополуччя	Ментальне здоров'я благополуччя	Суб'єктивне благополуччя	Суб'єктивне благополуччя
1	27	24	25	37	23	31	76
2	13	24	28	37	23	16	76
3	18	35	22	52	27	19	96
4	32	25	22	39	18	20	77
5	7	29	0	60	35	25	120

6	22	26	19	49	26	20	95
7	20	27	20	39	21	13	73
8	13	25	18	31	18	13	62
9	56	15	26	16	11	7	34
10	24	32	21	43	18	19	80
11	27	25	20	54	21	13	88
12	17	25	27	38	17	15	70
13	33	30	11	46	24	15	85
14	17	29	13	46	28	20	94
15	26	25	14	35	24	14	73
16	25	34	0	46	22	18	86
17	35	27	12	34	23	18	75
18	31	24	19	31	22	19	72
19	27	25	20	43	27	16	86
20	28	21	16	41	26	19	96
21	44	20	15	35	19	10	64
22	35	24	16	43	20	17	80
23	34	22	15	35	24	17	76
24	28	23	18	39	28	19	86
25	38	18	19	35	25	16	75
26	20	26	17	36	27	22	85
27	21	18	12	42	25	21	88
28	19	19	7	55	30	24	109
29	8	29	9	45	30	23	97
30	38	21	22	30	18	17	65

31	23	23	23	47	26	20	93
32	20	26	9	41	24	17	82
33	11	21	12	54	27	23	101
34	33	27	22	39	23	14	76
35	28	30	15	31	26	19	76
36	3	36	2	54	34	24	112
37	35	20	21	24	26	12	62
38	1	30	0	60	35	25	120
39	14	36	8	45	31	24	100
40	20	31	21	49	25	20	90

ДОДАТОК Б

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Вассермана (в адаптації О.Кокуна для студентів).

Методика дає можливість визначити рівень соціальної фрустрованості студентів.

Досліджуваному пропонується оцінити ступінь своєї задоволеності за 20-ти питаннями, які характеризують різні аспекти його соціальних взаємодій і сприйняття навколишньої соціальної ситуації, а також ступінь задоволення /незадоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Досліджуваному пропонується відповісти на запитання «Чи задоволені Ви»:

Шкала (в балах): повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю не задоволений – 4.

Підсумковий результат отримується шляхом обрахування середнього арифметичного значення отриманих балів за всіма 20 питаннями.

Текст опитувальника:

1. Житлово-побутовими умовами.
2. Своїм становищем у суспільстві.
3. Становищем в суспільстві (державі).
4. Матеріальним станом.
5. Сферою послуг і побутового обслуговування.
6. Сферою медичного обслуговування.
7. Проведенням дозвілля.
8. Можливістю проводити канікули.
9. Місцем свого навчання.
10. Змістом навчання.

11. Умовами навчання.
12. Взаєминами з друзями, знайомими.
13. Взаєминами з однокурсниками.
14. Взаєминами з викладачами.
15. Взаєминами з адміністрацією вузу.
16. Взаєминами з батьками.
17. Взаєминами з родичами.
18. Взаєминами з сусідами.
19. Можливістю вибору місця навчання.
20. Своїм способом життя в цілому.

Інтерпретація отриманих даних:

- 1) 3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості;
- 2) 3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрованості;
- 3) 2,5-2,9 – помірний рівень фрустрованості;
- 4) 2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрованості;
- 5) 1,5-1,9 – знижений рівень фрустрованості;
- 6) 0,5-1,4 – дуже низький рівень;
- 7) 0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

ДОДАТОК В

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу

Шкали оцінювання:

- 1 – зовсім ні – 1 бал;
- 2 – трохи – 2 бали;
- 3 – середньо – 3 бали;
- 4 – дуже сильно – 4 бали;
- 5 – надзвичайно сильно – 5 балів.

Текст опитувальника:

- Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
- 2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
- 3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
- 4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
- 5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
- 6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
- 7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
- 8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
- 9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
- 10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
- 11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити життя так, як хочете?
- 12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
- 13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
- 14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
- 15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
- 16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
- 17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?

18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовного того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом/відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти № 16–20. Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

<i>Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя</i>	<i>Норми</i>		
	<i>Низький рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Високий рівень</i>
<i>Психологічне благополуччя</i>	<i>12–39</i>	<i>40–47</i>	<i>48–60</i>
<i>Фізичне здоров'я та благополуччя</i>	<i>7–20</i>	<i>21–25</i>	<i>26–35</i>
<i>Стосунки</i>	<i>5–16</i>	<i>17–20</i>	<i>21–25</i>
<i>Суб'єктивне благополуччя</i>	<i>24–76</i>	<i>77–91</i>	<i>92–120</i>

ДОДАТОК Г

Методика “Шкала позитивного ментального здоров’я”**(українська адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)***Інструкція для учасників опитування:* Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою:

Вірно_4 бали

Скоріше не вірно_3

Скоріше вірно_2 бали

Не вірно_1 бал

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої.
2. Я насолоджуюся життям.
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя.
4. Загалом я відчуваю впевненість.
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб.
6. Я - в гарній фізичній формі і гарному емоційному стані.
7. Я відчуваю, що здатний(а) справлятися з життям і його труднощами.
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість.
9. Я - спокійна і врівноважена людина.

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник

позитивного ментального здоров’я дорівнює 9 балам, максимальний

показник дорівнює 36 балам.

Низький рівень показника позитивного ментального здоров’я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів

ДОДАТОК Г

**Опитувальник для визначення рівня сприйнятого стресу (адаптація
Л. Колесніченко, П. Проніна)**

Методика містить 10 тверджень, які оцінюються від 0 до 4 балів. Ніколи - 0б. Рідко - 1б. Іноді - 2б. Часто - 3б. Дуже часто - 4б.

Бали	Рівень стресу	Опис
0-13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14-26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27-40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

1. Як часто протягом останнього місяця Ви засмучувалися через щось несподіване?
2. Як часто протягом останнього місяця Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Як часто протягом останнього місяця Ви відчували нервозність і "стрес"?
4. Як часто протягом останнього місяця Ви впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Як часто протягом останнього місяця Ви відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося?
6. Як часто протягом останнього місяця Ви виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?
7. Як часто протягом останнього місяця Ви вдало контролювали почуття роздратування?
8. Як часто протягом останнього місяця Ви відчували, що контролюєте ситуацію?
9. Як часто протягом останнього місяця Ви гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?
10. Як часто протягом останнього місяця Ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

StrikePlagiarism

Дата звіту: 8/3/2025

Дата реєстрації:

Звіт на бач. оцінний

Звіт подібності

Метадані

Умова перевірки

Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman KNEU

Завдання

Взаємозв'язок соціальної фрустрації та психологічного благополуччя студентів в умовах воєнного стану

Автор

Науковий керівник: Босарець Шенкваренко А. Є. доц. Босарець П. П.

Група

кафедра педагогіки та психології

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності означає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Звернути увагу, що якщо значення коефіцієнта не автоматично означає плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

4.19%

4.19%

КП 1

25

Державна форма для коефіцієнта подібності 3

0.87%

0.87%

КП 2

12029

Кількість слів

0.67%

0.67%

КП 3

93817

Кількість символів

Тривога

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті мають повторити про НОК/МВІ мовлення в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічного помилки при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам проводити до аналізу цього модуля історично. У разі виявлення замовки, просимо звернутися до наших служб підтримки.

Заміна букв

0

Інтервали

0

Мікропомилки

54

Білі знаки

0

Парафрази (SmartMarks)

19

Подібності за списком джерел

Нижче наведено список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Копія тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не вимагають прямого платіжу. Необхідно відкрити кожен джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

10 найдовших фраз

Копія тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР

НАЗВА ТА АДРЕС ДЖЕРЕЛА (URL, НАЗВА БАЗИ)

КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИФИКАЦІЙ СЛІВ (ПАРАМЕТРИ)

1

<https://www.bet-ox.com/files/3973612/>

37 0.31 %

2

<http://www.ojs-journal.in.ua/index.php/open/article/download/364/300/>

35 0.29 %

3

https://devnuir.vcu.edu.ua/bitstream/123456789/24242/1/Znchuk_2024.pdf

33 0.27 %

4

http://psychology-naes.ua/institute/files/pdf/visentadaya_sabina_1571558011.pdf

23 0.19 %

5

http://psychology-naes.ua/institute/files/pdf/visentadaya_sabina_1571558011.pdf

19 0.16 %

з бази даних RefBooks (0.00 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР

ЗАГОЛОВОК

КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИФИКАЦІЙ СЛІВ (ПАРАМЕТРИ)

з домашньої бази даних (0.36 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР

ЗАГОЛОВОК

КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИФИКАЦІЙ СЛІВ (ПАРАМЕТРИ)

1

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮРИСТІВ.doc

43 (5) 0.36 %

з програми обміну базами даних (0.47 %)

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР

ЗАГОЛОВОК

КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИФИКАЦІЙ СЛІВ (ПАРАМЕТРИ)

1

Poloznukova_zapyska_2024_Tomenko_T_A_12/6/2024

17 (1) 0.14 %

2

Апрелія як деструктивна форма міждособистісних взаємодій в юнацькому віці

11 (1) 0.09 %

3

Семінар Віталіна, магістерська робота

11 (2) 0.09 %

психологія		
з програми обміну базами даних (0.47 %)		
порядковий номер	заголовок	кількість оригінальних слів (фрагментів)
1	Розв'язувальна_парушка_2024_Tomenko_T_A 12/6/2024 National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute" students papers (National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute" students papers)	17 (1) 0.14 %
2	Агресія як деструктивна форма міжособистісної взаємодії в колективному житті 11/30/2024 Masyi Stebnyk Psecarpathian National University course papers (Факультет психології)	11 (1) 0.09 %
3	Семенові Віталіна_магістерська робота 11/4/2024 Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi (Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnitskyi)	11 (2) 0.09 %
4	Psychological adaptation of inter-village residents to business through wine_Korotkova O.A. 12/12/2024 Interregional Academy of Personnel Management (Одеський інститут людських ресурсів Володимир Митрополіти Київського і всієї України)	10 (1) 0.08 %
5	Психологічне дослідження взаємодії окремих чоловіків та жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя 5/24/2024 V. N. Karazin Kharkiv National University (KNU) (Факультет психології - кафедра прикладної психології)	8 (1) 0.07 %
з Інтернету (3.36 %)		
порядковий номер	джерело URL	кількість оригінальних слів (фрагментів)
1	http://www.orgpsy-journal.in.ua/index.php/psy/article/download/364/300/	145 (15) 1.21 %
2	https://www.twirpx.com/file/3873612/	85 (7) 0.71 %

3	https://vnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24242/1/Zinchuk_2024.pdf	64 (3) 0.53 %
4	http://psychology-naics.ua.instit/b/files/pdf/visertaciva_sabina_1571558011.pdf	50 (3) 0.42 %
5	https://dspace.krok.edu.ua/bitstream/23660fcc-b0c6-46a3-8c62-91c203a9a2d/content	17 (3) 0.14 %
6	https://dspace.kdu.edu.ua/bitstream/1234567890/4594/1/%D0%94%D0%BE%D0%BD%D1%87%D0%86%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%20%28%D0%9A%D1%83%D0%BD%D0%86%D0%B2%D0%88%D1%87%29%20%D0%40%D0%A1%D0%20%D0%8A%D0%B2%D0%BC%D0%88%D1%86%D1%84%D1%86%D0%8A%D0%B0%D1%86%D1%86%D0%88%D0%80%D0%80%D0%20%D1%40%D0%BE%D0%81%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf	14 (2) 0.12 %
7	https://er.nau.edu.ua/bitstream/30efb567-dce1-483d-8568-8158c30380/download	13 (1) 0.11 %
8	https://vestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/download/18654/16792/33621	10 (1) 0.08 %
9	https://elibrary.kdu.edu.ua/bitstream/123456789/7114/1/%D0%94%D0%BE%D0%BD%D0%88%D1%86%D1%84%D1%86%D0%8A%D0%B0%D1%86%D1%86%D0%88%D0%80%D0%80%D0%20%D1%40%D0%BE%D0%81%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf	6 (1) 0.05 %
Список прийнятих фрагментів (немає прийнятих фрагментів)		
порядковий номер	фрагм	кількість оригінальних слів (фрагментів)