МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Сінельнікова Поліна Дмитрівна
Науковий керівник: Губа Н.О., д.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Сінельніковій Поліні Дмитрівні

Тема роботи Особливості фрустраційних реакцій студентської молоді під час війни

керівник роботи Губа Н.О. д.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття фрустрації в психологічій літературі; розкрити психологічні особливості проявуфрустраціїї у студенської молоді; проаналізувати емпіричні дослідження щодо прояву фрустраційних реакцій у студенської молоді в умовах сучасного соціокультурного середовища; надати рекомендації щодо розробки ефективних програм психологічної підтримки для студенської молоді з урахуванням особливих фрустраційних реакцій.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 малюнків , 1 таблиця.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ П.Д. Сінельнікова

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 70 сторінок, 7 малюнків, 1 таблиця, 44 джерел.

Об’єкт дослідження: фрустраційні реакції студентів під час війни

Предмет дослідження: особливості фрустраційних реакцій студеньскої молоді.

Мета дослідження: вивчення та аналіз особливостей фрустраційних реакцій у студентської молоді та виявлення характеристик, причин виникнення, наслідків та можливих програм управління ними.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий зв’язок між типом фрустраційної реакції студентів, їхньою статтю, курсом навчання та рівнем мотивації досягнення, зокрема: студентам з високим рівнем мотивації досягнення притаманний інтрапунітивним типом реакцій, тоді як низький рівень мотивації — імпунітивною (пасивною) поведінкою у фрустраційних ситуаціях

Методи дослідження: теоретичні – аналіз літератури, систематизація, узагальнення та інтерпретація зібраних даних. Емпіричні: «Опитування С. Розенцвейна (тест фрустраційних реакцій) »; «Опитувальник мотивації досягнення А. Мехрабіана» та «Асоціативні ряди». Методи обробки даних – кількісний та якісний аналіз

Наукова новизна: За результатами дослідження можна систематизувати та класифікувати особливості фрустраційних реакцій студентської молоді під час війни: дослідження враховує не тільки психологічні обставини фрустрації, але й реальні ситуації та фактори, які спричиняють ці реакції під час воєнного стану.

Результати дослідження можуть бути використані у роботі педагогів, психологів та батьками з метою вдосконалення способів комунікації з студентською молоддю. Знання про фрустраційні реакції молоді може дозволити вчасно реагувати на їхні нужди та виробляти ефективні стратегії підтримки.

ФРУСТРАЦІЯ, СТУДЕНТИ РЕАКЦІЇ, МОЛОДЬ,ВОЄННА СИТУАЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ДОПОМОГА, АДАПТАЦІЯ.

SUMMARY

Sinielnikova P. D. Peculiarities of Frustration Reactions of Student Youth During War.

Bachelor's qualification work: 70 pages, 7 figures, 1 table, 44 sources.Object of research: students' frustrated reactions during the war.

Subject of research: peculiarities of frustration reactions of student youth during war.

Purpose of the research: to study and analyze the characteristics of frustration reactions in student youth during wartime in order to understand the specific manifestations, causes, and potential management strategies of these reactions in this context.

Hypothesis of the research: There is a statistically significant relationship between the type of frustration reaction of students, their gender, course of study and the level of achievement motivation, in particular: students with a high level of achievement motivation are characterized by an intrapunitive type of reactions, while a low level of motivation is characterized by impunitive (passive) behavior in frustrating situations.

Research methods: theoretical – literature analysis, systematization, generalization and interpretation of the collected data. Empirical: “S. Rosenzwein’s Survey (Frustration Reaction Test)”; “A. Mehrabian’s Achievement Motivation Questionnaire” and “Associative Series”. Data processing methods – quantitative and qualitative analysis.

Scientific novelty: This research offers a unique approach to studying frustration reactions of student youth in the context of war, considering both psychological aspects and external factors, such as war-induced stressors. The study contributes to understanding how the wartime environment affects the emotional and behavioral responses of students, as well as identifying specific coping mechanisms.

Research findings: The results can be used by educators, psychologists, and social workers to better understand the challenges faced by student youth during war and to develop more effective strategies for supporting them. These findings will help in creating tailored approaches to assist students in managing frustration and adapting to the difficult circumstances imposed by the war.

Keywords: frustration, stressors, student youth, war, emotional state, aggression, adaptation, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ 12
1.1. Психологічний аналіз проблеми фрустрації , фрустраційних реакції в літературі 12
1.2 Види та прояви фрустраційних реакції у студентської молоді 27
1.3 Різновиди фрустраційних реакцій та їх наслідки серед студентської молоді під час війни 38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ У СТУДЕНТІВ 51
2.1 Опис вибірки та методів проведення дослідження. 51
2.2 Розгляд та інтерпретація отриманих результатів дослідження. 54
ВИСНОВКИ 62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 66

ВСТУП

Фрустраційні реакції є важливим аспектом психологічного стану молоді, які можуть виникати як результат нездійснення бажань або очікувань. Вивчення та розгляд цих реакцій допускає усвідомити, як молода людина студент сприймає світ навколо, як вона впорядковує свої емоції та які методи вона обирає для подолання власних проблем. Уявлення цих аспектів є ваговим для психологів, педагогів та батьків, тому що воно дає можливість завчасно реагувати на потреби та проблеми молодих людей, а також допомогає у розробці ефективних методів підтримки та взаємодії з ними.

Дослідження у цій галузі може спрямовуватися на різні аспекти, такі як вивчення психологічних процесів формування фрустраційних реакцій, виявлення їх зв'язку з іншими психічними процесами, аналіз впливу різних чинників (наприклад, соціального середовища, особистісних характеристик тощо) на прояв фрустраційних реакцій.

В цілому, дослідження особливостей фрустраційних реакцій молоді є актуальним і корисним завданням, яке сприяє збагаченню наших знань про психічний розвиток студенської молоді та допомагає у вдосконаленні практичних методів підтримки їхнього емоційного, морального та соціального благополуччя.

У психологічній науці на сьогоднішньому стані розвитку існує багато підходів до розуміння феномену фрустрації, який ще й зараз характеризується невизначеністю та розбіжністю в тлумаченнях. Це термінологічне розмаїття та неоднозначність категорій дуже добре свідчать про те, що процес формування єдиної теорії фрустрації ще не є завершений. Велика кількість існуючих їдей відображають ті підходи, які були зроблені вже в першій третині XX століття в області західноєвропейської та американської психологічної думки.

Зокрема, це включає евристичну теорію С. Розенцвейга та кілька теорій в рамках біхевіоризму: "фрустрація-агресія" (Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Дуб, О. Маурер, Д. Сірс), "фрустрація-регресія" (Р. Баркер, Т. Дембо, К. Левін), "фрустрація-фіксація" (Н. Майер). В середині XX століття радянські психологи, зокрема М. Левітов, внесли значний вклад у вивчення поняття фрустрації в контексті психічних станів. Останнім часом проблема фрустрації знову зайняла заслужене місце серед психологічних досліджень. Проте спостерігається зміщення у фокусі досліджень від систематичної роботи над створенням цілісної теорії фрустрації до міждисциплінарного та вузькоспеціалізованого аналізу цього психологічного явища.

Об’єктом дослідження бакалаврської роботи є фрустраційні реакції студентів під час війни

Предметом дослідження є особливості фрустраційних реакцій у студентської молоді.

Метою бакалаврської роботи є вивчення та аналіз особливостей фрустраційних реакцій у студенської молоді з метою розкриття їхніх характеристик, причин виникнення та можливих стратегій управління ними.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий зв’язок між типом фрустраційної реакції студентів, їхньою статтю, курсом навчання та рівнем мотивації досягнення, зокрема: студентам з високим рівнем мотивації досягнення притаманний інтрапунітивним типом реакцій, тоді як низький рівень мотивації — імпунітивною (пасивною) поведінкою у фрустраційних ситуаціях.

Під час дослідження даного питання перед нами стоять такі завдання:

1. дослідити поняття фрустрації та її особливості з урахуванням психологічних теорій та досліджень в цій області;

2. знайти психологічні аспекти реакцій на фрустрацію, зокрема, вивчити вплив таких факторів, як особистісні характеристики, соціальне середовище та внутрішні психічні механізми;

3. визначити види та прояви фрустраційних реакцій у студенської молоді, включаючи емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти;

4. вивчити фактори, що впливають на розвиток фрустраційних реакцій у студенської молоді, зокрема, сімейне оточення, студенське середовище, особистісні особливості та зовнішні подразники;

5. провести емпіричне дослідження фрустраційних реакцій у студентської молоді з метою визначення частоти, типів та інтенсивності таких реакцій, а також виявлення можливих факторів, що сприяють їхньому виникненню.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз літератури, систематизація, узагальнення та інтерпретація зібраних даних. Емпіричні: «Опитування С. Розенцвейна (тест фрустраційних реакцій) »; «Опитувальник мотивації досягнення А. Мехрабіана» та «Асоціативні ряди». Методи обробки даних – кількісний та якісний аналіз.

У ході дослідження використовувалися наступні психодіагностичні методики, які мають підтверджену валідність:

1) Методика «Асоціативні ряди». Ця методика дозволяє виявити приховані емоційні й когнітивні реакції на фрустраційні стимули, що часто не фіксуються при прямому опитуванні. Ефективна для вивчення особливостей фрустраційного реагування в осіб різного віку, професії, досвіду.

2) Методика вивчення фрустраційних реакцій за С. Розенцвейгом використовувалася для дослідження поведінкового компонента фрустрації з врахуванням спрямованості.

3) Опитувальник мотивації досягнення А. Мехрабіана використовувалася для визначення рівня мотивації досягнення — прагнення особистості до успіху, перевищення власних стандартів, подолання труднощів і досягнення результатів.

Експериментальна база. Дослідно-експериментальна робота виконувалася на базі Запорізького національного університету м. Запоріжжя.

На діагностичному (констатувальному) етапі дослідження вибірка склала 60 студентів.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в можливості глибше розуміти та систематизувати особливості фрустраційних реакцій у студенської молоді. Це дослідження враховує не лише психологічні аспекти фрустрації, але й конкретні ситуації та фактори, що спричиняють ці реакції у даній віковій групі. Отримані результати можуть стати підґрунтям для подальших наукових досліджень у цій області та розвитку психологічних стратегій підтримки студенської молоді.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їх використання педагогами, психологами та батьками для покращення способів взаємодії з студентською молоддю. Знання про особливості фрустраційних реакцій молоді дозволить вчасно реагувати на їхні потреби та розвивати ефективні стратегії підтримки та допомоги.

Надійність і достовірність результатів дослідження підтверджена методами наукової перевірки, включаючи аналіз даних за допомогою статистичних методів, перевірку на репрезентативність вибірки, а також використання визнаних психометричних інструментів для збору даних. Отже, отримані результати є надійними та можуть використовуватися для подальших досліджень та практичних застосувань.

Структура бакалаврської роботи: титульний аркуш, зміст, вступ, основна частина з розділами та підрозділами, висновки, список використаних джерел. Загальна кількість основного тексту – 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Психологічний аналіз проблеми фрустрації , фрустраційних реакції в літературі

В продовж довгого часу досліджується феномен фрустрації, проте для мене і для інших чіткість цього визначення залишається актуальним. Впливом наукових змін та розвитком психологічноі думки була сформована загальна теорія фрустрації. Вчені виділяють два критерії за якими можна класифікувати підходи до розуміння фрустрації: врахування етапів розвитку психологічної думки та історичного контексту та дотримання принципу детермінізму й розгляд феномену фрустрації з точки зору його причинної обумовленості .

Теоретичне і практичне значення цієї проблеми було визначно у працях філософів та психологів початку XX століття Західної Європи та США. Згідно з психоаналітичної теорії З. Фройда, було покладено початок наукових досліджень щодо фрустрації як психічного явища. З. Фройд наголошував що через внутрішній конфлікт виникає суперечність між несвідомими потягами "ід" та соціальними нормами і цінностями.

Зокрема науковець вивчав таке поняття як психологічний бар'єр, воно набуло значного розвитку у його праці, фрустрація же для нього була психічним станом, що може призвести до неврозів, та більш серйозні проблеми [20].

Деякі сучасні психоаналітики, такі як К. Горні, Е. Фромм і В. Франкл, ставлять під сумнів твердження про те, що психічні захворювання є прямим наслідком фрустрації. Горні вважає, що фрустраційна поведінка може бути спричинена прагненням досягти певної мети, натомість Фромм наголошує на

соціальному вимірі цього явища. В.Франкл розглядає фрустрацію як втрату життєвих цінностей і вводить поняття "екзистенційної фрустрації", підкреслюючи, що вона може виникати не лише через нереалізовані біологічні потяги [21; 19].

У 30-х роках XX століття відбулося поєднання ідей психоаналізу та біхевіоризму, що призвело до створення теорії фрустрації-агресії, авторами якої стали Дж. Доллард, Л. Дуб, О. Маурер, Н. Міллер і Р. Сірс. Вони висунули припущення, що фрустрація завжди передує агресії і, навпаки, її наявність завжди спричиняє агресивну поведінку. Однак подальші дослідження показали, що фрустрація не завжди безпосередньо викликає агресію, проте може сприяти її розвитку [17].

Паралельно з теорією "фрустрація-агресія" виникли концепції німецьких науковців Р. Баркера, Т. Дембо, К. Левіна ("фрустрація-регресія") та Н. Майера ("фрустрація-фіксація"). Перша з них стверджує, що сильна фрустрація може призвести до регресії, а ситуації, які супроводжуються емоційною напругою та перешкодами у досягненні мети, сприяють зміні поведінки, зростанню неконструктивності та інфантильності [28].

Виходячи з концепції К. Левіна є чотири основні реакції на фрустрацію:

1. Реакція агресії - відбувається тоді, коли людина намагається знайти об’єкт для злиття своєї агресії. Це може бути виявлено у формі активної або пасивної агресії.

2. Реакція регресії - відбувається в тому випадку, коли в умовах стресу або під час травмуючого досвіду людина повертається до дитячої поведінки. Людина може поводити себе як дитина у цьому випадку.

3. Реакція виходу або виправдання власної невдачі - така реакція може спостерігатися здебільшого у людей з низькою самооцінкою або мотивацією. Людина відмовляється від спроби досягнути свою мету , і замість цього вона виправдовується перед собою або іншими.

4. Реакція фантазування - Це реакція, коли людина в дійсному світі почуває себе неприйнятною або відчуженою від інших. Фантазування одна з форм ескапізму, яка проявляється в зануренні вигаданого альтернативного світу і в цьому світі людина почуває себе комфортно та спокійно, а також має контроль над ситуацією. Реакція фантазування є захисним механізмом психіки. Виходячи з вищепереліченого, у юнацькому віці наслідки дії фрустрації можуть бути різноманітні, зазвичай це залежить від того, як особистість реагує на фруструючі ситуації та як вона їх сприймає в своєму власному житті.

Теорія фрустраційної фіксації Н. Майера ґрунтується на аналізі стимулів поведінки та взаємозв'язків між фрустрацією та мотивацією. Він розглядав девіантну поведінку не просто як відхилення від норми, а як результат локалізованої напруги, що виникає у ситуаціях фрустрації, коли суб'єкт не може знайти конкретний вихід. Майер описує цей механізм як форму фіксованої поведінки без чіткої мотивації, де вибір дій визначається нейронними зв'язками, що ведуть до стереотипізації реакцій. Відмінно від агресії, цей стан проявляється як консервативність, ригідність та низька здатність до вирішення завдань [32].

Одним із важливих напрямів досліджень цього періоду є евристична теорія С. Розенцвейга, що визначає фрустрацію як особливе психологічне явище, яке виникає, коли людина стикається з труднощами, що заважають задоволенню її потреб. Ця теорія розширює положення З. Фройда про зв'язок психічної напруги з тривожністю та подальшими порушеннями нормальної циркуляції психічної енергії, що веде до дестабілізації особистості [39].

Теорія С. Розенцвейга вирізняється автономністю та оригінальністю, що проявляється у ряді характерних положень. Визначення різних типів фрустрації включає первинну та вторинну фрустрацію. Крім того, класифікація реакцій на фрустраційні ситуації може здійснюватися за типами і напрямками. Три рівні психологічного захисту організму в ситуаціях фрустрації включають імунологічний, автономний та кортикальний рівні.

Важливим концептом є фрустраційна толерантність – здатність особистості протистояти фрустраційним ситуаціям. Це поняття знайшло відображення в методиці "PF-Stady", що широко застосовувалася американськими психологами протягом наступних десятиліть [39].

Розглянуті вище теорії («фрустрація-агресія», «фрустрація-регресія», «фрустрація-фіксація») можуть розглядатися як автономні підходи, що стали основою для подальших експериментальних досліджень, більшість з яких інтегрувалися в загальну концепцію біхевіоризму.

У межах теорії стресу Г. Сельє досліджував вплив емоційних факторів, таких як фрустрація, та перешкод, що виникають під час реалізації мотивів, які можуть спричинити перетворення стресу на дистрес. А. Маслоу розглядав фрустрацію у контексті мотиваційної сфери, наголошуючи, що вона є небезпечною через ризик порушення задоволення базових потреб особистості, що може загрожувати її функціонуванню та цілісності [29] .

У теорії навчання А. Amsel підходив до фрустрації з точки зору очікуваної винагороди, яка в результаті не виправдовується. Він розглядав фрустрацію як зовнішній прояв емоційного стану [2].

Л. Берковіц модифікував теорію "фрустрація-агресія", підкреслюючи, що фрустрація виникає через сам процес очікування, а не лише через недосягнення мети. Він стверджував, що розчарування у досягненні цілі може частково провокувати агресію, залежно від ступеня її негативного впливу. До основної теоретичної моделі він додав дві змінні: гнів як емоційний компонент, що підштовхує до дії, та спусковий механізм, який запускає агресивну реакцію. А. Конен погоджувався з цим підходом, наголошуючи, що агресія як реакція на фрустрацію залежить від відповідних умов і обставин [6; 14].

Отже, аналізуючи теоретичні та емпіричні дослідження феномену фрустрації з першої половини XX століття, можна виділити деякі загальні тенденції. З одного боку, існує прагнення визначити поняття фрустрації шляхом простих операцій та аналогій, що призвело до спрощення та

викривлення самого визначення. З іншого боку, надмірна увага приділяється поведінковим аспектам цього явища, залишаючи поза увагою його психологічний зміст.

У західних та американських психологів другої половини XX століття спостерігається зменшення зацікавленості у проблемі фрустрації, що проявляється у зсуві у дослідницькому дискурсі в бік більш загальних психологічних концепцій, в рамках яких аналізується цей психологічний феномен. Наприклад, Д. Креч, Р. Кратчфілд та Н. Лівсон розглядали фрустрацію як безпосередній наслідок протиріч між індивідуальними потребами та соціальними обмеженнями. Вони зазначали, що такі ситуації можуть сприяти переоцінці обставин, розширенню контексту проблеми та розвитку толерантності до фрустрації [27].

Твердження про те, що фрустрація може мати не лише деструктивний, але й конструктивний вплив на особистість, підтримував також А. Бандура, який вивчав цей феномен у контексті теорії соціального навчання. Він робив акцент на культурних аспектах, вважаючи, що фрустрація може тимчасово підвищувати мотиваційний стан [3].

У 90-х роках XX століття спостерігалося відновлення зацікавленості західних психологів у проблемі "фрустрація-агресія", особливо у модифікованому варіанті Л. Берковіца. Його висновки були підтверджені на експериментальному рівні дослідженнями К. Ізарда, який розглядав проблему фрустрації у контексті психології емоцій. Він акцентував увагу на взаємозв'язку емоцій і фрустрації [6].

Дослідження Д.Діллл та С.Андресон також підтримали ідею, що фрустрація є лише підґрунтям для агресивної поведінки, яка виникає лише за умови наявності певних нахилів до агресії. Вони підкреслили, що фрустрація, яка не має обґрунтування, частіше спричиняє агресивні реакції, ніж та, яка має зрозумілі причини [16].

Для досягнення поставлених завдань у цьому дослідженні важливим є розгляд робіт українських учених, зокрема Олега Чабана, який досліджував

фрустраційні реакції як форму прояву психоемоційної напруги. Він визначав фрустрацію як специфічний стан людини, що виникає внаслідок перешкод на шляху до досягнення значущої мети, і виявляється у зміні поведінки, тривожності, емоційній нестабільності. У своїх працях він наголошував на необхідності врахування соціально-психологічних чинників, що формують здатність особистості до стресостійкості й адаптації [10]. Значна кількість сучасних українських досліджень присвячена вивченню психологічного стану студентської молоді в умовах воєнного конфлікту. Фрустраційні реакції часто є наслідком глибоко пережитої небезпеки та невизначеності майбутнього. Як зазначають Данилюк І. та Богучарова О., досвід загрози життю не минає безслідно — він трансформується у психологічні труднощі такі як внутрішня напруга, страх, дратівливість, це знижують рівень особистісної стабільності. Це може бути особливо актуально для студентської молоді, яка, з одного боку, ще перебуває в процесі формування особистості, а з іншого — змушена адаптуватися до нових реалій під час війни [26]. У роботі Потапюк Л. М. наголошується, що війна створює глибокі виклики для психологічного рівноваження студентів. Зокрема, порушення звичного ритму життя, втрата відчуття стабільності, безпеки та невизначеність майбутнього провокують напруження особистісних ресурсів, що нерідко трансформується у фрустраційні реакції [36]. Павлюх М. В. у своїй кваліфікаційній роботі аналізує причини виникнення агресії серед студентської молоді, зазначаючи може бути наслідком фрустрації на тлі воєнних загроз та освітньої невизначеності [44]. Кузікова С. Б., Зливков В. Л. та Лукомська С. О. дослідили вікові особливості переживання психологічної травми яка пов’язана з війною, зокрема це стосується підлітків і молоді. Автори зазначають, що студенти, як соціальна група у віці психологічного дорослішання, виявляють підвищену емоційну реактивність, знижену стресостійкість та схильність до емоційної дезорганізації. Це може створити передумови для формування фрустраційних реакцій у відповідь на освітні, економічні та побутові обмеження, які викликані війною [30]. Дослідження

Прокопенка О.А. є зосередженими на аналізі механізмів психологічної стійкості особистості в умовах невизначеності та тиску. Автор підкреслює, що фрустрація серед студентської молоді є не лише емоційною реакцією, а й чинником, який впливає на формування мотиваційної сфери, зокрема на зміну ціннісних орієнтацій та зниження рівня навчальної активності. Автор наголошує на важливості розвитку адаптивних копінг-стратегій, зокрема рефлексивного саморегулювання, як засобу зниження фрустраційної вразливості [30].

Узагальнюючи підходи українських дослідників, можна стверджувати, що фрустрація в умовах війни розглядається як комплексне явище, що формується під впливом зовнішніх (соціальних, політичних) та внутрішніх (емоційних, когнітивних) чинників. Проте, подібно до зарубіжних тенденцій, ця проблема здебільшого досліджується у межах багатокомпонентних психологічних підходів, без виокремлення фрустрації як самостійного об’єкта теоретичного аналізу.

Отже, у вітчизняній психології проблема фрустрації також поступово набула більш глибокого осмислення: дослідницький інтерес зміщується від переважно біологічного трактування до вивчення соціально-психологічних чинників. Водночас, як і в зарубіжній науці, спостерігається тенденція до розгляду фрустрації в межах ширших багатоаспектних досліджень — без її системного аналізу як окремого явища.

Дослідження фрустрації було пов'язане з намаганням зрозуміти психічну діяльність не лише як послідовність змінних психічних процесів і сталих особистісних характеристик, а й як складну, багатофункціональну структуру, в межах якої психічні стани, включаючи фрустраційні, займають проміжне місце. Цій темі присвячено праці низки вчених, що розробляли свої класифікації та підходи до вивчення динаміки психічних станів.

У цьому контексті важливе значення мають ідеї Карла Роджерса та Дональда Мейлера, які трактують фрустрацію як наслідок блокування основних потреб і виникнення психологічного захисту. За їхньою теорією,

фрустрація є емоційним станом, що виникає через перешкоди й опір [38; 32].

Підходи, які трактують фрустрацію як внутрішній конфлікт особистості, розкриваються в працях Курта Левіна, котрий описує фрустрацію як стан дезорганізації свідомості і діяльності, що веде до прямого конфлікту через наявність перешкод і суперечностей з уже існуючими мотивами [28]. Цю точку зору також підтверджує дослідження Джона К. Долі, який вважає фрустрацію важливим компонентом і прямим викликом конфліктності.

Проблема фрустрації також була предметом дослідження в патопсихології, де основна увага була приділена вивченню особливостей неврозів та психопатій як наслідків тривалої фрустрації. Наприклад, Ерік Еріксон розширив концепцію фрустрації, включивши до неї кілька ключових компонентів: життєві обставини, фрустратора, захисні психологічні механізми та їх застосування як відповідь на вплив ситуації фрустрації[18].

Мартін Селігман - американський психолог та викладач Пенсильванського університету. У своїй роботі він розглядає фрустрацію як чинник формування набутої безпорадності, яка, у свою чергу, пов’язана з депресивними станами. М.Селігман експериментально довів, що тривале перебування в ситуації, де суб’єкт не має контролю над подіями, формує у нього очікування власної неефективності, навіть тоді, коли умови змінюються. Особливо гостро це стосується молодих людей, психіка яких ще формується і в умовах стресу такого як війна цей досвід може призвести до втрати мотивації, зниження самооцінки та соціальної ізоляції. Це може свідчити про те, що фрустрація — не лише короткочасне емоційне переживання, а потенційний пусковий механізм довготривалих дезадаптивних станів [7].

Декілька дослідників, таких як Мейбл Хольт, Курт Левін та інші, розглядали проблему фрустрації з урахуванням соціальних умов. За підходом Мейбл Хольт, фрустрація визначається як специфічний психологічний феномен, що характеризує стан конкретної особистості [24; 28].

Роботи Жана Піаже розглядають фрустрацію в контексті вікових криз, які позначають завершення попереднього етапу розвитку і початок наступного. Це збігається з поглядом американського психолога Віктора Франкла, котрий стверджує, що кожна криза у певному сенсі викликає фрустрацію, особливо в екзистенційному аспекті. Проте Жан Піаже інтерпретує фрустрацію як реакцію на депривацію важливих для людини потреб, зокрема в дітей, потреби яких не задовольняються або пригнічуються на кінці кожного етапу психічного розвитку [35].

Едуард Шпранґер — німецький психолог і філософ , він зробив великий вклад в галузь педагогіки, ціннісних орієнтацій та психології особистості. У своєму класичному дослідженні Е. Шпрангер розглядав становлення особистості через систему ціннісних орієнтацій. На думку вченого, розвиток особистості відбувається не лише в біологічному чи соціальному аспекті, а передусім у площині культурно-ціннісного самоздійснення. У цьому контексті фрустрація може бути результатом розриву між особистісними цінностями та зовнішніми умовами, що перешкоджають їх реалізації. Студентська молодь є особливо чутливими до таких суперечностей, тому що їх система цінностей ще формується. Особливо це актуально в нашій роботі бо, як зазначав вчений у в умовах війни як глибокої екзистенційної кризи, втрата сенсу, фрустрація та психологічна нестабільність можуть суттєво деформувати процес становлення особистості, перешкоджаючи її ціннісному самоздійсненню [13]

Таким чином, для психологів було характерно зростання уваги до окремих аспектів дослідження фрустрації, проте проблема не формувалася в цілісному вигляді в більшості робіт і аналізувалася лише в контексті інших теоретичних питань загальної та галузевої психології. Така ситуація зберігалася тривалий час. Проте за останні десятиліття кількість публікацій, присвячених фрустраційним станам та їх зв'язку з іншими психологічними явищами, значно зросла у періодичних виданнях.

Дослідження факторів, що спричиняють фрустрацію під час періоду дорослішання, є одним із провідних напрямків досліджень для сучасних зарубіжних науковців. Різні аспекти цього явища та його взаємозв'язок з особистісними якостями розглядаються у роботах такого автора, як Дж. Сміт. У його роботах емпірично досліджуються соціально-психологічні чинники, які призводять до фрустрації під час періоду дорослішання, і визначаються можливі шляхи психологічної підтримки дітей та підлітків, які переживають фрустраційні стани. Також варто зазначити дослідження фрустраційної толерантності серед учнів у складних життєвих ситуаціях, яке представлене у роботах Дж. Сміта. Він досліджує психологічний аналіз фрустраційної толерантності на прикладі студентського віку [42].

Можемо зробити декілька цікавих висновків спираючись на вивчення феномену фрустрації:

1. Розвиток теорій фрустрації: у різні історичні періоди поняття фрустрації розглядалося через призму різних психологічних шкіл, починаючи від психоаналізу (З. Фройд) до біхевіоризму (теорія "фрустрація-агресія"). Виникли численні модифікації теорій, зокрема теорія "фрустрація-регресія" та "фрустрація-фіксація", що вказують на багатогранність і складність цього явища.

2. Фрустрація може виступати як динамічний процес: маючи деструктивний та конструктивний вплив на людину фрустрація може виступати з обох сторін залежно від контексту ситуації та індивідуальних особливостей. Наприклад, сучасні дослідження (А. Бандура) акцентують увагу на її позитивних аспектах, як на стимулюючому факторі для розвитку мотивації.

3. Фрустрація як соціальний контекст : для фрустрації притаманний соціальний вимір. Наприклад, роботи Р. Кратчфілдата Н. Лівсона, які вказують на роль соціальних обмежень та протиріч між індивідуальними потребами та соціальними нормами. З'являється також акцент на фрустраційну толерантність і важливість адаптації особистості до труднощів.

4. Фрустрація в екзистенційному підході: ми можемо спостерігати що В. Франкл розглядає фрустрацію як частину екзистенційної кризи, яка є результатом втрати сенсу чи життєвих цінностей. Е. Шпанґер наголошує на тому що фрустрація може посилюватися в несприятливих умовах як війна, яка веде молоду людину в екзистенційну кризу та втрату сенсу.

5. Фрустрація як важлива роль в розвитку особистості: українські дослідники такі як О. Чабан, А.Шамне та Прокопенко О.А. вивчали фрустрацію через психічні стани , які виникають внаслідок перешкод на шляху до мети. Вчені вважають що важливим аспектом є роль психологічних захистів та адаптивних механізмів.

6. Актуальність досліджень в сучасній психології: сучасні дослідження фрустрації розглядають фрустрацію через призму вікових та соціальних факторів, вказуючи на важливість надання психологічної підтримки у складних життєвих ситуаціях для молоді та підлітків. Серед сучасних досліджень фрустрація розглядається як віковий та соціальний фактор. Також наголошується важливість надання психологічної підтримки в скрутних життєвих ситуаціях для молоді.

7. Перспективи досліджень: вивчення фрустрації в контексті сучасних психологічних теорій (наприклад, теорія емоцій та стресу) дозволяє поглиблено аналізувати її взаємозв'язок з іншими психічними процесами та поведінковими реакціями. Цей феномен є важливим елементом не лише в психології особистості, але й у соціально-психологічних дослідженнях. В контексті багатьох психологічних теорій вивчення фрустрації дозволяє глибши аналізувати її

Отже, фрустрація є складним і багатовимірним феноменом, що має значний вплив на психічний стан особистості. Її вивчення потребує інтеграції різних підходів та теоретичних концепцій для розуміння механізмів її виникнення та наслідків, як для індивідуального розвитку, так і для соціальних відносин.

Фрустраційні реакції у студентської молоді під час війни виникають через поєднання численних факторів, які впливають на психоемоційний стан, соціальне оточення та здатність адаптуватися до умов постійного стресу. Ситуація війни створює середовище, яке характеризується нестабільністю, непередбачуваністю та загальною невизначеністю, що значно ускладнює повсякденне життя молоді. Одним із ключових чинників є страх за власне життя та життя близьких людей. Постійна загроза ракетних обстрілів, бойових дій або окупації населених пунктів формує тривожний фон, що перешкоджає зосередженню на навчанні чи побудові планів на майбутнє. У багатьох студентів виникає відчуття безсилля, оскільки вони не можуть вплинути на перебіг подій або забезпечити себе чи своїх близьких від небезпеки. Невизначеність у плануванні майбутнього також спричиняє серйозний емоційний тиск: через війну молодь втрачає можливість будувати чіткі кар'єрні перспективи, реалізовувати свої мрії, а також планувати подорожі чи інші аспекти свого життя [33].

Емоційний стан ускладнюється почуттям розчарування через нереалізовані можливості. Для багатьох студентів важливо було здобути якісний освітній досвід, однак війна внесла корективи у навчальний процес. Заняття в онлайн-форматі, постійні повітряні тривоги або перебої з електроенергією перешкоджають нормальному засвоєнню матеріалу. Також серед молоді поширюється відчуття самотності, адже багато хто був змушений залишити своє звичне соціальне середовище, переїхавши до іншого міста чи навіть країни. Переривання зв'язків із друзями, втрата звичного кола спілкування та адаптація до нового середовища стають значним джерелом стресу. Цей стан часто супроводжується соціальною ізоляцією, оскільки багато молодих людей обмежені у своїй мобільності та змушені залишатися вдома, уникаючи великих скупчень людей через можливу небезпеку [37].

Окремо варто зазначити почуття провини, яке виникає у тих, хто зміг покинути зону бойових дій та опинитися у більш безпечних умовах. Молодь

часто переживає через те, що її дії можуть бути недостатньо активними або корисними для суспільства. Це почуття провини також може бути пов’язане з відчуттям, що вони залишили тих, хто залишився у небезпечній зоні. Конфлікти у суспільстві на тлі різних поглядів на політичну ситуацію, вимушеність пристосовуватися до нових соціальних норм або адаптація до спільнот у місцях тимчасового проживання також можуть викликати напруження та емоційний дискомфорт [34].

Фрустраційні реакції посилюються і через матеріальні проблеми. Багато родин студентів втратили джерела доходу, житло або майно, що створює додатковий фінансовий тягар. Це ускладнює можливість оплачувати навчання або навіть базові потреби, такі як їжа чи житло. Війна порушила не лише освітній, а й економічний баланс, через що студенти змушені шукати додаткову роботу, часто в умовах перевантаження, що ще більше погіршує їхній емоційний стан.

Серед інших чинників – відсутність доступу до звичних інфраструктурних ресурсів, таких як культурні та освітні установи, обмеження можливостей для саморозвитку та соціальної взаємодії. Для багатьох студентів важливими залишаються питання самореалізації, проте під час війни ця потреба відходить на другий план, адже основна увага спрямована на виживання та базову адаптацію. Це створює дисбаланс між бажаним і можливим, що стає додатковим джерелом стресу [15].

Висновки щодо фрустраційних реакцій у студентської молоді під час війни:

1. **Вплив війни на психоемоційний стан студентів**

Ситуація війни накладає надзвичайно сильне емоційне навантаження на студентську молодь, що проявляється у високому рівні тривожності, страху та загального дистресу. Постійне очікування небезпеки, страх за власне життя та життя близьких людей формує стан хронічної психологічної напруги. У таких умовах нормальне функціонування емоційної сфери порушується: виникає пригніченість, апатія, емоційне вигорання. Багато

студентів скаржаться на труднощі з концентрацією уваги, зниження мотивації до навчання, втрату інтересу до майбутнього. Вони перебувають у стані внутрішньої нестабільності, коли навіть звичні щоденні завдання викликають відчуття перевантаження і безсилля. Це, у свою чергу, сприяє розвитку фрустраційних реакцій, що можуть виявлятися як у вигляді агресії, так і в самозвинуваченнях [34; 44].

2. **Невизначеність майбутнього**:

Однією з найгостріших проблем у період війни є втрата здатності до довгострокового планування. Багато студентів ще до війни мали чіткі цілі: закінчити навчання, побудувати кар'єру, виїхати за кордон для продовження освіти або почати працювати за спеціальністю. Війна ж радикально змінила ці плани або зробила їх реалізацію неможливою. Це породжує глибоке розчарування і внутрішній конфлікт, оскільки молодь опиняється у стані між минулим, яке вже не повернути, і майбутнім, яке здається примарним. Відсутність бачення перспективи, розмитість життєвих орієнтирів значною мірою знижує здатність до емоційної саморегуляції та формує ґрунт для розвитку тривалих фрустраційних станів [26].

3. **Розчарування через порушення навчального процесу**:

Умови навчання під час війни суттєво змінилися. Онлайн-формат, здавалося б, забезпечує певну гнучкість, але насправді для багатьох став джерелом додаткових труднощів. Постійні повітряні тривоги, перебої з електропостачанням і зв'язком, складності з технічним забезпеченням перешкоджають повноцінному освітньому процесу. Унаслідок цього студенти починають відчувати неефективність свого навчання, втрачають віру у власні знання та навички, що призводить до глибокого почуття фрустрації. Вони бояться не виправдати очікувань своїх батьків, викладачів чи самих себе, особливо коли йдеться про підготовку до професійної діяльності в майбутньому [9; 37].

4. **Соціальна ізоляція та адаптація до нових умов**:

Війна змусила багатьох студентів покинути свої домівки, змінити місце

проживання або навіть виїхати за кордон. Така раптова зміна соціального середовища часто супроводжується втратою звичних зв'язків, підтримки друзів, викладачів і навіть сім'ї. В нових умовах молоді доводиться адаптуватися до інших культурних, мовних, освітніх та соціальних реалій. Соціальна ізоляція, брак комунікації, труднощі з інтеграцією в нове середовище спричиняють відчуття самотності, покинутості, що ще більше загострює фрустраційні переживання. В окремих випадках це може призводити до замикання в собі або розвитку депресивних станів [9; 12].

5. **Почуття провини**:

У багатьох студентів, яким вдалося покинути зону бойових дій або уникнути прямих наслідків війни, виникає глибоке почуття провини. Вони почуваються винними за те, що опинилися у більш безпечних умовах, ніж їхні родичі чи друзі, які залишилися на територіях, що зазнають обстрілів. Це так зване «виживальне почуття провини» викликає сильний внутрішній конфлікт і моральні переживання. Студенти починають сумніватися у своїх діях, втрачати почуття гідності, що може проявлятися в зниженні самооцінки та зростанні самоосуду. Усе це негативно впливає на їх психічне здоров'я і соціальну активність [26].

6. **Матеріальні труднощі**:

Фінансова нестабільність є ще одним чинником, що серйозно впливає на психоемоційний стан студентів. Багато родин втратили джерела доходу, житло, змушені були залишити роботу або зменшити витрати до мінімуму. Студенти часто змушені працювати під час навчання, брати участь у волонтерських ініціативах, займатися побутовими справами, що залишає мало часу і ресурсів для відновлення. Вони можуть відчувати хронічну втому, пригнічення, нестачу мотивації. Невпевненість у можливості оплатити навчання або забезпечити базові потреби посилює фрустраційний стан і призводить до підвищеного рівня тривожності.

7. **Загальний вплив на соціальну та психічну адаптацію**:

Постійна нестабільність, яку приносить війна, створює труднощі з

адаптацією навіть для психічно стійкої молоді. Часті зміни обставин, нові правила поведінки, обмеження, загальна напруга в суспільстві формують у студентів відчуття хаосу. Психоемоційний тиск накопичується, і без належної підтримки це може призводити до тривалих розладів психічного здоров'я: тривожних розладів, депресії, навіть психосоматичних захворювань. Молодь потребує допомоги в розвитку адаптивних стратегій поведінки, навичок емоційної регуляції та стресостійкості. Без цього зростає ризик соціального відчуження, втрати життєвих орієнтирів та зниження особистісного потенціалу [33].

1.2 Види та прояви фрустраційних реакції у студентської молоді

Фрустраційні реакції у студентської молоді є невід'ємною частиною їхнього розвитку та адаптації до навколишнього середовища. Вони можуть виникати внаслідок різноманітних ситуацій та викликати різні види поведінкової, емоційної та психологічної реакцій. Розуміння цих реакцій є важливим для батьків, вчителів та фахівців, які працюють зі студентами, оскільки вони можуть впливати на подальший розвиток та благополуччя дитини.

Один з типових видів фрустраційних реакцій у студентів - це агресивна поведінка. Вони можуть виявляти свій гнів та розлючення шляхом бунту або агресії до оточуючих. Це може виявлятися у вигляді фізичних конфліктів з іншими дітьми або навіть у взаємодії з дорослими. Агресивна поведінка може бути спрямована на вираження невдоволення, а також може бути спробою вплинути на оточуючих та змінити ситуацію [44].

Інший типовий вид фрустраційних реакцій - це пасивна поведінка. Деякі студенти можуть реагувати на фрустрацію відчуттям безсилля та втратою інтересу до діяльності. Вони можуть відмовлятися виконувати завдання або відчувати втрату інтересу до навчання. Пасивна поведінка може виявлятися у формі відмови взяти участь у різних видав ігор або додаткових

занять. Вони також можуть відчувати відчуття безпомічності та втрати надії на зміну ситуації.

Крім того, деякі юнаки та юначки можуть проявляти реакцію у вигляді самоушкодження або самокритики. Вони можуть винуватити себе у невдачах або відчувати себе погано [31].

Додатково варто зазначити вплив інформаційного середовища, яке також може бути важливим чинником фрустраційних реакцій у студентської молоді під час війни. Постійне споживання новин, зокрема тривожних або шокуючих повідомлень про військові дії, втрати серед цивільного населення, руйнування інфраструктури, формує стан емоційного виснаження. Молодь, яка активно використовує соціальні мережі, часто піддається впливу як дезінформації, так і негативних емоцій, що поширюються у віртуальному просторі. Надлишок інформації, разом із неможливістю перевірити її достовірність, викликає тривогу, розгубленість і навіть панічні настрої. Це стає підґрунтям для емоційного вигоряння, яке позначається як на навчальній, так і на соціальній активності [13].

Крім того, війна загострює проблеми нерівності, що також викликає фрустрацію. У різних регіонах України студенти мають різний доступ до ресурсів, зокрема до якісного інтернету, безпечного житла, стабільного електропостачання чи навіть базових умов для навчання. Студенти, які опинилися у тимчасово окупованих територіях або в регіонах активних бойових дій, відчувають значні труднощі, пов’язані з доступом до освіти. Для багатьох з них навчання стає майже недосяжним через відсутність відповідних умов, що створює додатковий бар'єр до самореалізації та підсилює відчуття несправедливості.

Окремої уваги заслуговують наслідки вимушеного переміщення. Студенти, які стали внутрішньо переміщеними особами або виїхали за кордон, стикаються з культурним шоком, необхідністю адаптуватися до нового середовища, мовними бар’єрами та відчуттям втрати дому. Для багатьох з них процес інтеграції є складним через відсутність підтримки,

дискримінаційні настрої у приймаючих громадах або недостатність ресурсів для задоволення базових потреб. Водночас ті, хто залишився в Україні, можуть відчувати образу або нерозуміння з боку тих, хто знаходиться у безпечніших умовах, що сприяє поглибленню соціального розриву [33].

Фрустрація також пов’язана з переривання професійного розвитку. Багато студентів планували стажування, участь у міжнародних програмах, наукових конференціях чи інших проєктах, які відкривали нові перспективи, але війна змусила їх відмовитися від цих можливостей. Це формує відчуття втрати часу та втрачених можливостей, що особливо важливо для молоді, яка прагне досягти професійного успіху. У цьому контексті з’являється ризик формування песимістичного погляду на власне майбутнє.

Крім емоційних і соціальних чинників, фізичний стан студентів також відіграє значну роль. Постійний стрес, недосипання через повітряні тривоги, перебування в укриттях та загальне виснаження організму через відсутність стабільного режиму дня призводять до фізичного виснаження. Це, у свою чергу, впливає на здатність ефективно навчатися, концентруватися та приймати рішення. Низький рівень фізичної активності, спричинений обмеженнями пересування або перебуванням у тимчасових притулках, також сприяє погіршенню загального стану здоров’я.

Фрустрація може виникати і через невідповідність очікувань та реальності. Молодь, яка раніше будувала плани щодо здобуття освіти, працевлаштування або участі в міжнародних програмах, тепер стикається з неможливістю реалізувати ці мрії. Це породжує відчуття втрати сенсу, невпевненості у власних силах і навіть розчарування у суспільстві загалом. У такій ситуації студенти нерідко стикаються з почуттям ізоляції, коли здається, що їхні проблеми нікого не цікавлять або є незначними у порівнянні з масштабом національної трагедії [34; 37].

Нарешті, важливо розуміти, що фрустраційні реакції не завжди проявляються однаково. Одні студенти можуть проявляти агресію чи дратівливість, інші — замикатися в собі або відчувати апатію. Тривале

перебування у такому стані може призвести до серйозних психологічних наслідків, таких як депресія, тривожні розлади або навіть посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Тому важливо звертати увагу на ці аспекти, забезпечуючи студентам підтримку як з боку освітніх установ, так і з боку суспільства в цілому [15].

Важливу роль у виникненні фрустраційних реакцій у студентської молоді під час війни відіграє втрата почуття безпеки, яке є базовою потребою кожної людини. Війна зруйнувала уявлення про стабільність, яка раніше здавалася природною. Для багатьох студентів навіть перебування вдома не гарантує безпеки через ракетні удари чи обстріли. Ця постійна загроза життя створює хронічний стрес, який поступово накопичується та призводить до емоційного і фізичного виснаження. Студенти стають більш чутливими до будь-яких змін навколо, виникає відчуття тривоги навіть у відносно безпечних ситуаціях.

Крім того, серйозною проблемою є відсутність доступу до якісної психологічної допомоги, яка могла б допомогти з їхнім емоційним станом. У багатьох випадках студенти просто не знають, до кого звернутися, або бояться виглядати слабкими чи "нездатними" впоратися самостійно. У суспільстві, де до питань психічного здоров'я часто ставляться із недовірою чи стигматизацією, молодь може замикатися у своїх проблемах, що лише посилює їхній стрес. Навіть у випадках, коли така допомога є доступною, брак кваліфікованих спеціалістів, особливо в регіонах, які постраждали від війни, значно обмежує можливості отримати підтримку [41].

Ще одним важливим аспектом є економічний тиск, що лягає на плечі студентів та їхніх родин. Через війну багато сімей втратили стабільний дохід, і молодь змушена шукати додаткові джерела фінансів, щоб покрити витрати на навчання, житло та повсякденні потреби. Часто це призводить до того, що студенти поєднують навчання з роботою, що створює значне перевантаження. В умовах хронічного стресу та нестачі часу це може спричинити ще більшу втому, зниження ефективності навчання та почуття

емоційного вигоряння. Особливо складно тим, хто опинився за кордоном і стикається з високими витратами на життя, а також труднощами, пов’язаними з працевлаштуванням у чужій країні.

Варто також зазначити проблему втрати доступу до звичних розважальних і соціальних активностей, які до війни допомагали молоді підтримувати баланс між навчанням і відпочинком. Культурні заходи, спортивні тренування, зустрічі з друзями — усе це було важливою частиною життя, яка забезпечувала емоційний ресурс для подолання труднощів. Умови війни обмежили можливості для таких активностей, що сприяє розвитку відчуття ізоляції, апатії та загального емоційного виснаження. Навіть якщо певні заходи відбуваються, студенти нерідко не мають можливості або бажання брати в них участь через втрату мотивації або відчуття "провини вижившого", коли їм здається недоречним радіти життю в умовах національної трагедії [22; 33].

Фрустраційні реакції також можуть бути спричинені вимушеним обмеженням у свободі вибору. Багато студентів через війну опинилися у ситуації, коли вони не можуть реалізовувати свої бажання чи приймати рішення щодо свого майбутнього. Наприклад, хтось планував навчання за кордоном, але не зміг виїхати через воєнний стан або брак коштів. Інші студенти хочуть долучитися до волонтерських ініціатив чи допомагати країні, але не можуть знайти відповідні можливості через географічні чи інші обмеження. Це викликає почуття фрустрації, адже вони відчувають, що їхній потенціал залишається невикористаним.

Соціальні мережі та порівняння себе з іншими також стають каталізатором негативних емоцій. Під час війни молодь може відчувати, що інші досягають більшого, навіть у таких складних умовах, і це породжує почуття меншовартості або невдоволення собою. Водночас активність у соціальних мережах може підсилювати стрес через постійний потік негативних новин, суперечки на політичні теми або токсичні коментарі. Брак інформаційної гігієни стає серйозною проблемою, оскільки молодь не завжди

здатна відфільтрувати якісний контент і захистити себе від інформаційного перевантаження [13].

У підсумку, всі ці чинники створюють складне середовище, в якому студентська молодь змушена шукати способи адаптації. Однак без підтримки з боку суспільства, держави, освітніх інституцій та спеціалістів із психічного здоров'я багато хто залишається сам на сам зі своїми проблемами. Це може призвести до тривалих наслідків, які впливатимуть на розвиток як окремих особистостей, так і суспільства в цілому.

Тривалі фрустраційні стани, які виникають у студентів через вищезгадані чинники, можуть мати низку довгострокових наслідків як для самої молоді, так і для суспільства. Один із таких наслідків – це ризик формування хронічного стресу, який може перерости у серйозні психологічні розлади. Постійне перебування у напруженому стані виснажує ресурси організму, послаблює імунну систему та сприяє розвитку таких проблем, як тривожний розлад, депресія чи навіть посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У цьому контексті варто розуміти, що молодь – це найбільш вразлива група, яка перебуває у процесі формування особистості та професійної ідентичності. Будь-які негативні впливи у цьому періоді можуть вплинути на їхній розвиток і подальше життя.

Одним із найпомітніших наслідків фрустраційного стану є зниження мотивації до навчання. Для студентів, які раніше були захоплені своїми академічними цілями, війна стала переломним моментом, що відсунув ці цілі на другий план. Нестабільність, труднощі з доступом до якісної освіти, матеріальні проблеми та емоційне виснаження призводять до втрати інтересу до навчання. У результаті це може зумовити зниження академічних досягнень, зменшення кількості студентів, які завершують освіту, а також брак кваліфікованих спеціалістів у майбутньому.

Ще одним наслідком є підвищення рівня міграції серед молоді. Багато студентів шукають можливості виїхати за кордон у пошуках безпеки, стабільності та кращих умов для навчання і життя. Це явище, відоме як

"відтік мізків", може мати значний негативний вплив на країну, яка втрачає найбільш активних і перспективних молодих громадян. У короткостроковій перспективі така міграція може здаватися виправданою, але в довгостроковій – це призводить до втрати інтелектуального потенціалу та ослаблення суспільного і економічного розвитку країни [33; 36].

Соціальна ізоляція, яка часто супроводжує фрустраційні стани, також має далекосяжні наслідки. Молодь, яка відчуває себе відрізаною від соціуму, може втратити здатність ефективно взаємодіяти з іншими, що вплине на їхні майбутні професійні й особисті стосунки. Нерідко це супроводжується зростанням відчуття відчуженості від суспільства, недовірою до інституцій і навіть апатією щодо громадського життя. Усе це може підірвати соціальну згуртованість і створити загрозу для довгострокової стабільності держави.

Інформаційне виснаження, яке виникає через постійний потік негативних новин, також має довгостроковий вплив. Молодь, яка перебуває в умовах інформаційного перевантаження, може втратити здатність критично мислити, аналізувати інформацію або навіть приймати раціональні рішення. Це створює додаткові виклики для розвитку медіаграмотності та інформаційної культури у суспільстві. Крім того, постійне споживання негативної інформації може сформувати у студентів песимістичний погляд на майбутнє, що знижує їхню готовність брати активну участь у відбудові країни після війни.

На фізичному рівні тривалий стрес і фрустрація можуть призводити до проблем зі здоров’ям, таких як хронічна втома, головні болі, проблеми з травленням, порушення сну та серцево-судинні захворювання. Це особливо небезпечно для молодого покоління, яка, попри молодий вік, може зіткнутися з серйозними проблемами зі здоров’ям, що вплине на їхню продуктивність і тривалість життя. Також фізичний стан тісно пов'язаний із емоційним і психічним благополуччям, тому будь-які проблеми у цій сфері мають комплексний вплив.

Нарешті, фрустраційні стани можуть мати вплив на формування загальної системи їх цінностей. У воєнний час студенти часто переосмислюють свої пріоритети, ставлячи на перше місце питання виживання, безпеки та базових потреб. Це може змінити їхнє ставлення до навчання, роботи, сімейного життя або громадянської активності. У деяких випадках це призводить до зростання патріотизму, готовності брати участь у волонтерській діяльності чи підтримувати інших. Проте в інших випадках це може сприяти формуванню песимізму, зневіри у власних силах чи навіть втрати віри у суспільство та державу [31].

Таким чином, вплив фрустраційних реакцій під час війни є комплексним і багатогранним. Важливо, щоб суспільство, уряд і освітні установи усвідомлювали ці виклики та створювали умови для підтримки студентської молоді. Це включає доступ до психологічної допомоги, створення стабільних умов для навчання, підтримку матеріально незахищених студентів, а також формування просторів для соціальної взаємодії та самореалізації. Лише за умови системного підходу до вирішення цих проблем можна забезпечити, щоб молодь не лише пережила цей складний період, але й змогла стати рушійною силою відбудови країни у майбутньому.

Важливим елементом подолання фрустраційних реакцій у студентської молоді є підтримка з боку освітніх інституцій. В умовах війни університети та коледжі відіграють не лише роль навчальних закладів, але й стають осередками психологічної, соціальної та навіть фізичної підтримки. Для цього потрібна адаптація освітнього процесу до нових реалій, включно із гнучким розкладом, перехідом на дистанційне навчання за потреби, а також створенням додаткових можливостей для студентів, які втратили доступ до традиційної освіти. Важливо, щоб викладачі були чутливими до стану студентів, розуміли їхні потреби та проявляли емпатію. Надмірний тиск у вигляді суворих дедлайнів чи високих академічних вимог лише підсилює фрустрацію, тому гнучкий підхід до оцінювання знань є надзвичайно

актуальним [31; 34].

Ключовим напрямом є також створення психологічних центрів підтримки при навчальних закладах. Вони можуть надавати студентам професійну допомогу для подолання стресу, тривожності та інших психологічних проблем. Такі центри повинні бути доступними й безкоштовними, а також активно інформувати студентів про свої послуги. Важливо проводити тренінги з управління стресом, групові терапевтичні зустрічі та індивідуальні консультації, щоб молодь могла знайти способи справлятися зі складними емоціями. Додатково можна залучати студентів до волонтерських ініціатив, що дозволяє їм відчути свою значущість і зробити внесок у допомогу іншим, тим самим знижуючи рівень власної тривожності.

Війна створила також попит на нові формати соціальної взаємодії. Студенти, які через бойові дії втратили можливість спілкуватися з однокурсниками у звичному середовищі, можуть відчувати ізоляцію. Для цього освітні установи можуть організовувати онлайн-зустрічі, культурні заходи, вебінари та дискусійні клуби, які об’єднують молодь, незважаючи на географічні бар’єри. Подібні заходи не тільки сприяють соціалізації, а й допомагають студентам розвивати навички комунікації, отримувати моральну підтримку та знаходити однодумців.

Значну роль у подоланні фрустраційних реакцій відіграють і державні програми підтримки спеціально для студентів. Важливо, щоб уряд забезпечував фінансову допомогу для студентів, які постраждали від війни, а також створював спеціальні гранти чи стипендії для тих, хто втратив джерела доходу. Особливу увагу потрібно приділяти студентам із тимчасово окупованих територій або зон активних бойових дій, адже вони стикаються із найбільшими труднощами. Крім того, молодь, яка вимушено виїхала за кордон, потребує підтримки у вигляді інтеграційних програм, визнання українських дипломів, а також створення умов для повернення додому після завершення війни [26].

Варто також стимулювати розвиток громадських ініціатив і волонтерських організацій, які працюють із молоддю. Такі організації можуть надавати різні форми підтримки: від психологічної допомоги до організації освітніх курсів, культурних заходів чи соціальних проєктів. Це дозволяє студентам не лише отримувати допомогу, але й самим ставати активними учасниками суспільних змін. Досвід участі в таких ініціативах розвиває у них відчуття відповідальності, самореалізації та впевненості у своїх силах.

Окрему увагу слід приділяти питанням інформаційної безпеки. Студенти повинні мати доступ до достовірної інформації, що дозволяє уникнути паніки та зайвого стресу, викликаного фейками чи маніпулятивними матеріалами. Освітні заклади та держава можуть проводити тренінги з медіаграмотності, допомагаючи їм аналізувати інформацію, критично мислити й уникати інформаційного перевантаження. Також важливо забезпечити студентів чіткими рекомендаціями щодо дій у разі надзвичайних ситуацій, що знижує рівень невизначеності й підвищує відчуття контролю над власним життям [26].

Зрештою, варто наголосити на важливості міжособистісної підтримки. Родина, друзі та близьке оточення можуть стати основним джерелом емоційної стабільності для студентів. Регулярне спілкування, відкритість до обговорення складних тем і готовність вислухати допомагають долати емоційні труднощі. Навчальні заклади можуть заохочувати створення студентських груп взаємодопомоги, де учасники зможуть ділитися досвідом і підтримувати одне одного.

Таким чином, комплексний підхід до підтримки студентів може мінімізувати фрустраційні реакції та допомогти їм зберегти емоційне, фізичне й соціальне благополуччя в умовах війни. Інвестиції у психологічну, освітню та соціальну підтримку – це інвестиції у майбутнє країни, яка зможе відновитися й процвітати завдяки активним і здоровим психологічно студентам.

Фрустраційні реакції в умовах війни виникають через комплекс чинників: невизначеність, небезпеку, втрату звичного способу життя, психологічне навантаження та обмежені можливості для розвитку. Це веде до проблем з психічним здоров'ям, соціальної ізоляції, зниження академічної мотивації та, у деяких випадках, до міграції [37].

Водночас є багато шляхів подолання цих викликів. Важливу роль відіграють освітні заклади, психологічна підтримка, державні програми допомоги та волонтерські ініціативи. Залучення до громадської активності, створення гнучких умов для навчання та медіаграмотність також допомагають зменшити негативні наслідки.

Фрустраційні реакції, у студентської молоді під час війни є складним психоемоційним явищем, що має багатовимірний характер. Вони охоплюють широкий спектр поведінкових, емоційних, соціальних і фізичних проявів, що виникають у відповідь на стрес, втрату стабільності, безпеки та можливостей. У дітей це часто виявляється через агресію, пасивність або самозвинувачення, тоді як у молоді — через емоційне вигорання, втрату мотивації до навчання, соціальну ізоляцію, проблеми з психічним і фізичним здоров’ям, а також інформаційне виснаження.

Особливо загрозливими є довготривалі наслідки фрустрації, які можуть стати бар’єром для особистісного та професійного розвитку молоді, спричинити "відтік мізків", поглибити соціальні розриви й послабити інституційну довіру в суспільстві. В умовах війни надзвичайно важливо створити систему підтримки, яка включатиме доступну психологічну допомогу, стабільне освітнє середовище, інформаційну гігієну, а також заходи, що сприяють зміцненню соціальної згуртованості та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Таким чином, розуміння природи фрустраційних реакцій та своєчасна підтримка є критично важливими не лише для подолання особистих труднощів окремих індивідів, а й для збереження потенціалу цілих поколінь та майбутнього відновлення держави [31].

1.3 Різновиди фрустраційних реакцій та їх наслідки серед студентської молоді під час війни

Фрустраційні реакції студентської молоді в умовах війни є комплексним явищем, яке охоплює психологічний, соціальний і освітній виміри. Під час війни студенти стикаються із серйозними викликами, що спричиняють фрустрацію, як-от раптова зміна умов життя, втрата безпеки, переривання навчального процесу, розлука з родиною та друзями. Це створює ґрунт для розвитку різних форм стресових реакцій, які змінюють звичні моделі поведінки, мислення та ставлення до оточення.

Однією з головних причин фрустрації є неможливість досягнення поставлених цілей через зовнішні обставини. Люди можуть втрачати віру в себе та власні можливості, що особливо помітно у тих, хто планував амбітні проєкти, але не зміг їх реалізувати через війну. Емоційне напруження, посилене постійними новинами про бойові дії, може викликати стан виснаження або відчуття безсилля. Ці чинники нерідко супроводжуються відчуттям несправедливості, яке посилюється обмеженими можливостями вплинути на ситуацію [37].

Іншою важливою причиною фрустрації є розрив між очікуваннями та реальністю. Багато студентів, які розпочинали навчання у відносно стабільний період, очікували здобути освіту за сприятливих умов, але війна змінила їхні плани. Невизначеність майбутнього, загроза втрати кваліфікації через перерву в навчанні або проблеми з доступом до якісних ресурсів призводять до зростання тривожності.

Соціальна ізоляція є ще одним важливим фактором, що сприяє розвитку фрустраційних реакцій. Унаслідок війни багато студентів вимушені переїжджати до інших регіонів чи країн, що ускладнює підтримання звичних соціальних зв’язків. Відчуття самотності та відчуження може стати причиною емоційного виснаження, зниження самооцінки та появи депресивних настроїв [41].

Фрустрація в умовах війни також виявляється у вигляді когнітивних труднощів. Студенти можуть відчувати зниження здатності концентруватися, проблеми з пам’яттю або відсутність мотивації до навчання. Це ускладнює виконання академічних завдань і створює додатковий стрес, що впливає на їхнє загальне самопочуття.

Розуміння різноманітності причин і проявів фрустраційних реакцій дозволяє краще оцінити масштаби проблеми та визначити можливі шляхи підтримки. Це підкреслює важливість створення умов, які сприяють стабілізації емоційного стану та збереженню мотивації до особистісного розвитку навіть у складних обставинах.

Фрустраційні реакції, спричинені війною, також тісно пов’язані з фізичним здоров’ям студентів. Хронічний стрес, який викликається постійною небезпекою та відчуттям нестабільності, може призводити до виснаження організму. Часто це проявляється у вигляді порушень сну, головного болю, шлунково-кишкових розладів або загострення хронічних захворювань. Молодь, яка змушена проводити значну частину часу в укриттях або в умовах недостатньої фізичної активності, стикається із ще більшими ризиками для свого фізичного й психологічного благополуччя. Крім того, у багатьох студентів з’являється відчуття фізичної слабкості, яка погіршує їхню здатність концентруватися на навчанні або будь-яких інших завданнях [34; 37].

Поведінкові прояви фрустрації серед студентів часто варіюються залежно від їхньої індивідуальної стійкості та можливостей адаптації. Деякі люди в умовах війни можуть демонструвати гіперактивну поведінку, шукаючи шляхи компенсації або відволікання від складної реальності, як-от участь у волонтерських ініціативах або зосередження на навчанні. Інші, навпаки, схильні до пасивності, апатії або навіть самоізоляції. Такі студенти можуть уникати соціальних контактів, знижувати свою активність у навчанні чи відмовлятися від будь-яких обов’язків, оскільки відчувають себе занадто виснаженими для їх виконання.

Важливим аспектом є вплив фрустраційних реакцій на соціальні стосунки студентів. Війна часто викликає напруження у взаєминах із сім'єю, друзями або одногрупниками, що може призводити до конфліктів або відчуження. Молодь, яка перебуває у стані стресу, нерідко стає більш дратівливою або схильною до агресії, що ускладнює підтримання гармонійних стосунків. Водночас студенти, які мають сильну соціальну підтримку, здатні краще справлятися зі стресовими ситуаціями, адже відчувають себе частиною спільноти, яка допомагає їм долати труднощі.

Особливістю фрустраційних реакцій у молодих людей є також їхній вплив на самоідентифікацію. Війна часто змушує студентів переосмислювати власні цінності, життєві пріоритети та навіть професійні цілі. Деякі студенти можуть сумніватися у виборі своєї професії або в доцільності продовження навчання, якщо війна ставить під загрозу їхні плани чи можливості реалізації. З іншого боку, для багатьох молодих людей війна стає поштовхом до формування нових цілей, зміцнення громадянської позиції або пошуку способів бути корисними для суспільства [31].

Крім того, важливим аспектом є вплив інформаційного середовища на студентів. Надлишок негативної інформації, яку вони отримують із медіа чи соціальних мереж, може підсилювати почуття безпорадності, паніку або тривожність. Деякі студенти вдаються до повного уникнення новин, аби захистити свій емоційний стан, тоді як інші постійно шукають оновлення інформації, що, у свою чергу, створює замкнене коло стресу.

Таким чином, фрустраційні реакції студентів під час війни є багатогранним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові, фізичні та соціальні аспекти. Розуміння цих проявів є необхідним для розробки ефективних стратегій підтримки, які допоможуть їм зберегти психологічну стійкість і адаптуватися до складних умов.

Для подолання фрустраційних реакцій в умовах війни важливим є формування цілісної системи підтримки, яка враховуватиме особливості кожного аспекту проявів стресу. Перш за все, значну роль відіграє

психологічна допомога. Створення доступних платформ для індивідуального чи групового консультування, забезпечення присутності психологів у навчальних закладах, проведення семінарів із подолання стресу та роботи з емоціями — усе це сприяє полегшенню стану студентів. Окрім того, важливо надавати їм інструменти самодопомоги, такі як техніки дихання, медитації чи елементарні поради з тайм-менеджменту для зниження тривожності [11; 12].

Додаткову підтримку можуть забезпечувати освітні заклади, які повинні адаптувати навчальні процеси під нові умови. Наприклад, використання гнучких графіків, перехід на дистанційне навчання для тих, хто не може бути фізично присутнім, створення індивідуальних планів навчання або надання можливостей для тимчасової академічної відпустки без втрати статусу студента. Особливо важливим є емоційно-підтримувальний підхід викладачів до студентів, який проявляється через готовність до діалогу, розуміння та сприяння у вирішенні складних ситуацій.

Ключовим фактором також є соціальна підтримка. Молоді люди потребують середовища, де вони відчуватимуть себе зрозумілими, потрібними та включеними до спільної діяльності. Організація студентських ініціатив, волонтерських рухів або просто заходів для соціалізації, як-от кінопокази, спортивні події чи відкриті дискусійні клуби, може сприяти зменшенню відчуття ізоляції. Окрім цього, важливо заохочувати міжособистісну підтримку серед студентів через створення дружньої атмосфери, де кожен має можливість висловити свої переживання та отримати допомогу.

Не менш значущим є управління інформаційним навантаженням. Студенти повинні навчитися критично оцінювати інформацію, яку вони отримують із соціальних мереж та новинних платформ, щоб уникнути впливу дезінформації чи надмірно негативного контенту. У цьому можуть допомогти тренінги з медіаграмотності, проведені в університетах або онлайн. Одночасно важливо сприяти поширенню позитивних історій і прикладів успішного подолання труднощів, які надихають і мотивують.

Ще одним важливим напрямом є розвиток фізичного здоров’я, адже воно безпосередньо впливає на емоційний стан. Студенти можуть отримати користь від залучення до фізичної активності, навіть якщо це прості вправи або прогулянки. Навчальні заклади можуть ініціювати програми, які заохочують фізичну активність, такі як спільні заняття йогою, організація турнірів або навіть онлайн-тренувань.

Крім цього, важливо працювати з переосмисленням життєвих цінностей і формуванням довгострокових цілей. Попри складність ситуації, війна може стати каталізатором для пошуку нових сенсів і шляхів розвитку. Молодь повинна мати доступ до кар’єрних консультацій, вебінарів із саморозвитку чи інструментів для професійного зростання, які допоможуть їм відчути контроль над своїм майбутнім [11; 15].

Таким чином, вирішення проблем фрустраційних реакцій під час війни вимагає багаторівневого підходу, що охоплює психологічну, освітню, соціальну та фізичну підтримку. Лише синергія зусиль з боку держави, освітніх установ, волонтерських організацій і самих студентів дозволить ефективно подолати ці виклики, забезпечивши молодь необхідними ресурсами для адаптації та збереження їхнього потенціалу.

Фрустраційні реакції студентів в умовах війни — це багатогранне явище, яке відображає складність ситуації, з якою стикаються люди даного віку. Емоційні, когнітивні, поведінкові, фізичні та соціальні прояви фрустрації підсилюють один одного, створюючи замкнене коло психологічного напруження. Війна кардинально змінює звичне життя, позбавляє стабільності, знищує попередні плани й породжує невизначеність. Водночас ці виклики відкривають простір для переосмислення цінностей, розвитку нових навичок і пошуку способів підтримувати не лише себе, а й суспільство.

Для подолання цих реакцій необхідний комплексний підхід, який враховує специфіку саме цих потреб. Психологічна підтримка, адаптація освітнього процесу, створення можливостей для соціалізації, контроль над

інформаційним навантаженням, заохочення фізичної активності та кар'єрне консультування — це ключові аспекти, які сприяють подоланню фрустрації. Освітні заклади, державні установи, громадські організації та самі студенти мають об'єднати зусилля, аби створити сприятливі умови для психологічної стійкості, особистісного розвитку та збереження інтелектуального потенціалу.

Важливо усвідомлювати, що фрустраційні реакції — це природна відповідь на неприродні обставини. Але зусилля, спрямовані на підтримку молоді, можуть стати фундаментом для подолання цих викликів і формування нового покоління, здатного адаптуватися до змін і будувати майбутнє навіть у найскладніших умовах. Війна залишає глибокий слід, але вона також може стати рушійною силою для змін, які зроблять студентів сильнішими, згуртованішими й більш підготовленими до будь-яких життєвих викликів.

Психологічні наслідки фрустраційних реакцій серед студентської молоді в умовах війни є багатогранними та глибоко впливають на емоційний, когнітивний і соціальний розвиток особистості. Постійний стрес, викликаний воєнними діями, втратою безпеки та невизначеністю, формує різні види психологічного дистресу, які часто мають як короткостроковий, так і довгостроковий характер.

Одним із найбільш очевидних наслідків є розвиток тривожних і депресивних розладів. Студенти, які переживають фрустрацію, часто стикаються з хронічною тривожністю, що супроводжується почуттям страху, надмірного хвилювання за майбутнє та емоційного виснаження. Водночас депресивні стани можуть проявлятися у вигляді втрати мотивації до навчання, апатії, погіршення самооцінки, почуття безнадії та відчуження. Ці стани можуть суттєво знижувати якість життя студентів і обмежувати їхню здатність до адаптації [31].

На когнітивному рівні фрустраційні реакції призводять до порушення концентрації уваги, зниження когнітивної гнучкості, труднощів у прийнятті

рішень і схильності до негативного мислення. У студентів може спостерігатися порушення здатності до засвоєння інформації, що негативно позначається на їхніх академічних досягненнях. Вони також можуть перебувати у стані когнітивного перенапруження через постійну необхідність обробляти великий обсяг негативної інформації, пов’язаної з воєнними подіями.

Емоційні наслідки фрустраційних реакцій часто виявляються через такі явища, як емоційна нестабільність, дратівливість, агресивність чи емоційне виснаження. Постійна напруга може викликати емоційні зриви, що ускладнює взаємодію з іншими людьми та посилює відчуття самотності. У деяких випадках студенти можуть відчувати емоційний ступор — стан, у якому людина блокує свої почуття, намагаючись уникнути болю або страждань [44].

Соціальні наслідки включають відчуття ізоляції, труднощі у побудові нових міжособистісних стосунків і погіршення існуючих взаємин. Молодь, яка переживає фрустрацію, може уникати соціальних контактів, що призводить до поглиблення відчуття самотності. У багатьох випадках це також впливає на здатність студентів співпрацювати в команді або брати участь у колективних проєктах, що є важливим для навчального процесу.

Довгострокові наслідки можуть включати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який проявляється у вигляді флешбеків, нічних кошмарів, гіперзбудження або надмірної пильності. ПТСР впливає не лише на психологічний стан, а й на здатність молоді інтегруватися в суспільство після закінчення війни. Крім того, тривале перебування у стані фрустрації може сприяти формуванню дезадаптивних моделей поведінки, таких як уникнення відповідальності, залежність від шкідливих звичок (алкоголю, тютюну чи інших психоактивних речовин) або схильність до ризикованої поведінки [22].

Попри численні негативні наслідки, у деяких випадках фрустраційні реакції можуть мати позитивний ефект, сприяючи розвитку психологічної стійкості. Частина студентів знаходить сили для переосмислення свого

життєвого шляху, встановлення нових пріоритетів і розвитку навичок самодопомоги. Така "посттравматична" адаптація залежить від рівня соціальної підтримки, внутрішніх ресурсів особистості та доступу до професійної допомоги [12;36].

Отже, психологічні наслідки фрустраційних реакцій студентської молоді під час війни є складним і багатовимірним явищем, що потребує уваги з боку суспільства, освітніх закладів та спеціалістів у сфері психології. Забезпечення своєчасної підтримки, навчання методам саморегуляції та створення сприятливого середовища є ключем до мінімізації цих наслідків і допомоги молоді у відновленні після пережитих труднощів.

Для мінімізації психологічних наслідків фрустраційних реакцій серед студентської молоді під час війни важливо впроваджувати системний підхід до підтримки їхнього емоційного здоров’я. Основний акцент має бути зроблений на профілактиці глибоких психологічних розладів, формуванні стійкості до стресу та відновленні ресурсного стану молоді.

Одним із найважливіших аспектів є доступність психологічної допомоги. Необхідно організовувати роботу професійних психологів і психотерапевтів у навчальних закладах, створювати онлайн-платформи для консультацій, а також забезпечувати групові сесії підтримки, спрямовані на обмін досвідом і пошук спільних рішень. Групова терапія може бути особливо ефективною, оскільки вона дає студентам змогу відчути себе частиною спільноти, яка розуміє їхній досвід. Важливо також навчати молодь технікам емоційної саморегуляції, зокрема методам дихальних вправ, медитації та майндфулнесу, які допомагають знижувати рівень тривожності та відновлювати внутрішній баланс [12].

Особливу роль відіграє підвищення обізнаності про психологічне здоров’я. Війна створює додаткове стигматизаційне навантаження, через яке багато студентів уникають звертатися за допомогою, побоюючись осуду чи нерозуміння. Проведення інформаційних кампаній, які пояснюють важливість психічного здоров’я, може допомогти зруйнувати ці бар’єри.

Освітні заклади повинні проводити тренінги та семінари для студентів і викладачів, спрямовані на формування культури психологічної підтримки та толерантності [9].

Навчальні заклади також можуть впроваджувати спеціальні програми для підтримки молоді під час війни. Це можуть бути курси з управління стресом, воркшопи з розвитку емоційного інтелекту або тренінги з адаптації до змін. Університети мають забезпечувати можливість гнучкого навчального процесу, щоб студенти могли поєднувати навчання із заходами з відновлення свого психологічного стану.

Важливим напрямом є створення платформ для соціалізації студентів, які сприятимуть зміцненню зв’язків і формуванню позитивного середовища. Це можуть бути студентські ініціативи, волонтерські рухи, спільні проєкти чи навіть простори для неформального спілкування. Такі заходи не лише допомагають зменшити відчуття ізоляції, а й сприяють формуванню відчуття спільності, яке є важливим у подоланні наслідків війни [9].

Крім того, підтримка фізичного здоров’я має безпосередній вплив на психологічний стан студентів. Регулярна фізична активність, навіть у простих формах, як-от прогулянки чи розтяжка, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню рівня енергії. Університети можуть організовувати спортивні заходи або заохочувати участь у колективних тренуваннях, щоб студенти могли відволіктися від постійного напруження.

Окремо слід зазначити роль інформаційної гігієни. Надмірне споживання негативного контенту у воєнний час посилює відчуття тривожності та безвиході. Навчання студентів принципам медіаграмотності, зокрема критичному сприйняттю інформації та здатності регулювати власну взаємодію з новинами, може значно зменшити їхнє емоційне навантаження.

Зрештою, підтримка студентської молоді в умовах війни повинна базуватися на комплексному підході, який враховує всі аспекти їхнього життя — від емоційного стану до соціального та академічного середовища. Інтеграція зусиль держави, освітніх закладів, психологічних служб і самих

студентів є ключовою для створення умов, що сприяють подоланню психологічних наслідків фрустраційних реакцій і дозволяють молоді адаптуватися до нових реалій. Важливо пам’ятати, що кожен крок у цьому напрямі — це внесок у збереження та розвиток покоління, яке має стати фундаментом для відбудови майбутнього [12].

Продовження роботи з подоланням психологічних наслідків фрустраційних реакцій серед студентської молоді в умовах війни має включати не лише заходи першої допомоги, а й стратегії довгострокової підтримки. Одним із таких напрямів є розробка індивідуальних програм психологічної реабілітації, які враховують особистісні потреби, ресурси та умови життя кожного студента. Це дозволить не лише зменшити інтенсивність фрустраційних реакцій, але й допоможе створити основу для їхнього подальшого саморозвитку [26].

Особливо важливим є залучення сімей студентів у процес подолання наслідків фрустрації. Родина, як найближче соціальне середовище, може відігравати вирішальну роль у стабілізації емоційного стану молоді. Програми сімейної терапії або консультацій можуть допомогти створити підтримуючу атмосферу, яка сприяє відновленню. Крім того, це допомагає уникати міжособистісних конфліктів, які можуть додатково посилювати психологічний стрес.

Не менш важливою є співпраця із громадськими організаціями, які спеціалізуються на допомозі молоді. Війна породжує нові виклики, які потребують креативних підходів, таких як арт-терапія, музична терапія або заняття з драматургії. Подібні методи не лише знижують рівень тривожності, а й сприяють розвитку творчого потенціалу, що допомагає молоді переорієнтувати свої думки з травматичних переживань на конструктивну діяльність.

Окрім цього, студентам варто пропонувати ресурси для особистісного розвитку. Під час війни багато хто може втратити відчуття контролю над своїм життям, тому важливо давати їм можливість відчути, що вони здатні

впливати на своє майбутнє. Це може включати тренінги з лідерства, управління часом, кар’єрного планування чи фінансової грамотності. Такі заходи не лише формують практичні навички, а й сприяють зростанню впевненості у власних силах [12].

У контексті війни молодь потребує особливого підходу до організації їхньої взаємодії з соціумом. Це можуть бути проєкти, які залучають студентів до суспільно корисної діяльності, наприклад, волонтерства чи роботи з іншими групами населення, які постраждали від війни. Участь у таких ініціативах дозволяє відчути свою значущість, що є важливим чинником у боротьбі з фрустраційними реакціями. До того ж, це створює нові соціальні зв’язки, які можуть стати джерелом емоційної підтримки [13].

Важливо також підтримувати фізичне здоров’я студентів. Війна часто супроводжується недосипанням, поганим харчуванням і відсутністю регулярної фізичної активності, що негативно впливає на загальний стан організму. Університети можуть організовувати лекції про здоровий спосіб життя, створювати доступні спортивні програми або навіть забезпечувати студентів доступом до професійних дієтологів і тренерів. Поєднання турботи про фізичне та психологічне здоров’я створює більш гармонійний підхід до подолання наслідків стресу.

Слід також заохочувати молодь до формування довгострокових планів. Війна породжує відчуття невизначеності, але наявність чітких цілей може стати потужним джерелом мотивації. Викладачі, ментори та кар’єрні консультанти можуть допомогти студентам зрозуміти, як будувати свій шлях навіть у складних умовах, підкреслюючи можливості для розвитку, навчання чи кар’єрного зростання.

На завершення варто зазначити, що кожна стратегія повинна враховувати унікальність досвіду кожного студента. Немає універсального підходу, який вирішить усі проблеми. Однак комбінація індивідуальної, групової та соціальної підтримки може створити міцну основу для відновлення студентської молоді. Головне — це забезпечити безперервну

увагу до їхніх потреб і створити умови, за яких навіть у складних умовах війни вони зможуть знайти сили для розвитку, адаптації й побудови свого майбутнього.

Отже, психологічні наслідки фрустраційних реакцій серед студентської молоді в умовах війни є серйозним викликом, що вимагає системного підходу та уваги з боку суспільства. Війна глибоко впливає на емоційний стан молоді, когнітивні здібності, соціальні взаємини та здатність до адаптації. Проте своєчасна підтримка, активна робота над формуванням стійкості до стресу, а також створення сприятливого середовища для особистісного й професійного розвитку можуть значно зменшити негативний вплив цих наслідків [11].

Головним завданням є забезпечення доступу до психологічної допомоги, створення можливостей для самореалізації, а також формування відчуття підтримки з боку освітніх закладів, держави та громади. Інтеграція соціальних, психологічних і освітніх ініціатив має стати основою для подолання викликів, з якими стикається студентська молодь [12].

У висновку можна сказати, що фрустраційні реакції, які виникають у студентської молоді в умовах війни, є серйозним психосоціальним явищем, яке охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Постійна загроза, втрата стабільності та невизначеність майбутнього провокують глибокі внутрішні переживання, які можуть мати як тимчасовий, так і тривалий вплив на психічне здоров’я молоді. Аналіз показує, що наслідки фрустрації можуть проявлятися у вигляді тривожних та депресивних розладів, когнітивного виснаження, соціальної ізоляції та ризикованої поведінки. Проте, за наявності належної підтримки, ці виклики можуть трансформуватися у поштовх до розвитку психологічної стійкості, переосмислення цінностей і формування нових життєвих стратегій.

Ефективне подолання фрустраційних станів вимагає комплексного підходу, який поєднує індивідуальну психотерапевтичну допомогу, соціальну підтримку, освітні ініціативи та сприятливе середовище в закладах

вищої освіти. Надання студентам інструментів для емоційної саморегуляції, залучення їх до спільнот і проєктів, що мають соціальну цінність, а також турбота про фізичне здоров’я сприяють стабілізації психічного стану й зниженню рівня стресу.

Отже, подолання психологічних наслідків фрустрації серед студентської молоді є не лише питанням індивідуального добробуту, а й ключовою умовою формування майбутнього покоління, здатного до відновлення, розвитку та відбудови країни після завершення війни.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ РЕАКЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ У СТУДЕНТІВ

2.1 Опис вибірки та методів проведення дослідження

1. Опис вибірки

Дослідження було проведено серед студентів Запорізького національного університету. Загальна вибірка становить 60 осіб, з них:

— 37 дівчат (61,7%)

— 23 юнаки (38,3%)

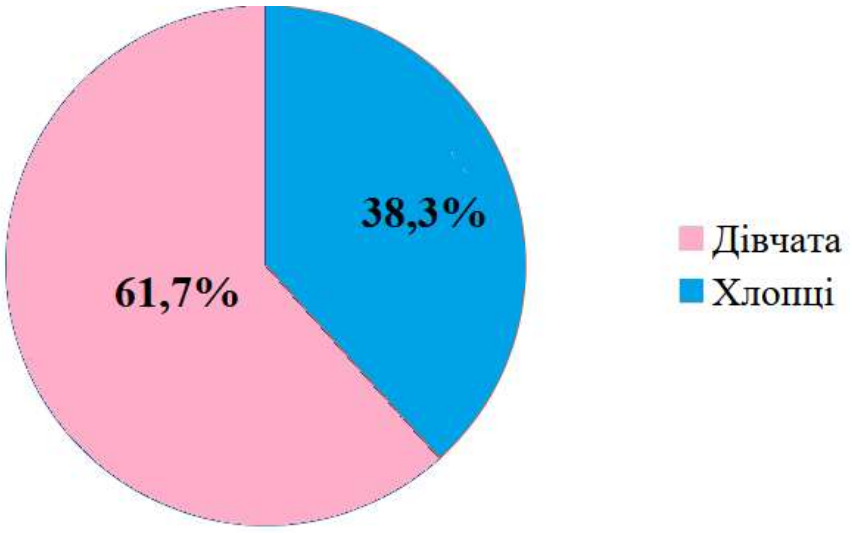


Рис. 2.1 Співвідношення дівчат до хлопців

За курсами розподіл учасників виглядає так:

— 30% (18 студентів) — студенти старших курсів (3–4 курс)

— 70% (42 студенти) — студенти молодших курсів (1–2 курс)

У дослідженні брали участь представники різних факультетів, які відрізняються за рівнем академічної успішності, соціальної підтримки та психологічних особливостей.

Віковий діапазон учасників становить від 18 до 22 років.

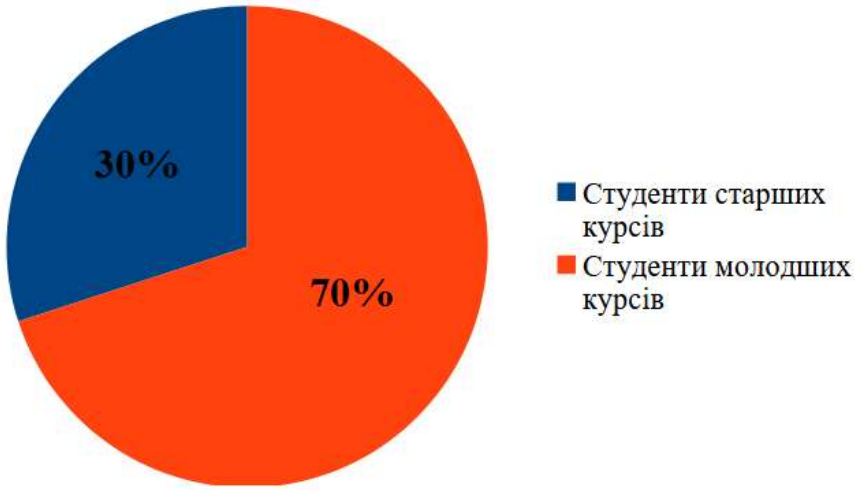


Рис. 2.2 Співвідношення між студентами старших та молодших курсів

2. Методи проведення дослідження

Для досягнення цілей дослідження було використано декілька психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити рівень фрустрації та поведінкові стратегії студентів у стресових ситуаціях.

Асоціативні ряди

Мета методики: Вивчення емоційних реакцій студентів на різні соціальні ролі та ситуації, що дозволяє визначити, які особи чи чинники викликають у них найбільший рівень фрустрації.

Методика асоціативних рядів була застосована для того, щоб вивчити, як студенти реагують емоційно на різні теми, що стосуються їхнього повсякденного життя. Учасникам дослідження пропонувалося дати вільні асоціації на ключові поняття, зокрема такі соціальні ролі як «викладач», «батьки», «друзі». Аналізуючи якість і характер цих асоціацій (позитивні, нейтральні або негативні), було визначено, хто є більш фруструючою особою для студентів.

Наприклад: Коли студент згадує «студентське життя», він може асоціювати його з позитивними емоціями, такими як «веселість», «дружба», або ж із негативними емоціями, такими як «стрес», «недоспані ночі».

Запитання «Друзі» може викликати асоціації з підтримкою та відчуттям безпеки, або з відчуттям самотності чи ізоляції.

Тест Розенцвейга (за українською адаптацією тесту фрустраційних реакцій С. Розенцвейга від Шамне А.А — український науковець, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Криворізького державного педагогічного університету.)

Мета методики: Оцінка фрустраційних реакцій студентів та визначення їх спрямованості (екстрапунітивні, інтрапунітивні або імпунітивні).

Тест Розенцвейга дає змогу визначити, як студенти реагують на фрустраційні ситуації. Вони повинні вибирати одну з кількох варіантів реакції на представлені сценарії:

Екстрапунітивні реакції — студент схильний звинувачувати інших у своїх неприємностях або невдачах.

Інтрапунітивні реакції — студент схильний звинувачувати себе або внутрішньо переживати свою неадекватність у стресових ситуаціях.

Імпунітивні реакції — студент може не мати виражених емоційних або поведінкових реакцій на ситуацію.

Це дозволяє оцінити, які стратегії адаптації до стресу використовують студенти, а також їх схильність до певних поведінкових патернів у відповідь на стресові ситуації.

питувальник мотивації досягнення А. Мехрабіана (українська адаптація М. Ш. Магомед-Емінова)

Мета методики: Визначення рівня мотивації досягнення — прагнення особистості до успіху, перевищення власних стандартів, подолання труднощів і досягнення результатів.

Методика включає 30 тверджень. Студенти оцінюють ступінь своєї згоди з кожним твердженням за шкалою від –3 (категорично не згоден) до +3 (повністю згоден). Після цього обчислюється загальний індекс мотивації досягнення. Приклади тверджень:

— Я намагаюся бути першим у всьому, за що берусь.

— Якщо я зазнаю поразки, я все одно пробую ще раз.

— У ситуаціях ризику я дію обережно, навіть якщо це знижує

шанси на успіх.

Інтерпретація результатів:

— Високий бал — висока мотивація досягнення

— Низький бал — переважання мотивації уникнення невдач

— Нульовий/нейтральний бал — байдужість до досягнень

2.2 Розгляд та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Одним з основних завдань дослідження було вивчення фрустраційних реакцій студентів у стресових ситуаціях. Застосування тесту Розенцвейга дозволило виявити різні типи поведінкових реакцій у відповідь на фрустрацію, такі як екстрапунітивні, інтрапунітивні та імпунітивні реакції.

— Екстрапунітивні реакції (звинувачення інших) були характерні для 40% респондентів. Це свідчить про те, що значна частина студентів схильна до перекладання відповідальності на інших у стресових ситуаціях, що може бути наслідком відчуття безсилля або безнадії в умовах соціальних та академічних труднощів.

— Інтрапунітивні реакції (самообвинувачення) спостерігалися у 35% студентів. Це свідчить про те, що чимало студентів в умовах стресу схильні до самоаналізу та самокритики, що може вказувати на високий рівень самооцінки та відповідальності, а також на можливе відчуття тривоги або низької самоцінності.

— Імпунітивні реакції (неактивність, пасивність) були характерні для 25% студентів, що може свідчити про бездіяльність або нерішучість у вирішенні стресових ситуацій. Це також може бути результатом переживання емоційної виснаженості або депресії.



Рис. 2.3 Реакції серед студенської молоді ЗНУ за тестом Розенцвейга

Асоціативні ряди — це метод, який використовується для вивчення емоційних та когнітивних реакцій респондентів на певні ключові слова чи фрази. Цей метод дозволяє виявити, як конкретні теми та явища асоціюються у свідомості студентів і які емоційні відгуки вони викликають. В нашому дослідженні ми застосували асоціативні ряди для того, щоб зрозуміти, які емоції викликають у студентів різні аспекти їхнього студентського життя, стосунки з оточенням, а також сучасні соціальні та політичні проблеми, зокрема війна.

Перша тема "студентське життя"

Запропоноване слово "студентське життя" викликало у студентів широкий спектр асоціацій, що дозволяє глибше зрозуміти їхні емоційні та когнітивні реакції на повсякденні аспекти навчання та життя в університеті.

Позитивні асоціації: Більшість студентів (60%) відповіли такими словами, як «дружба», «відпочинок», «веселість», «свобода», «цікавий досвід», що вказує на загальне позитивне сприйняття студентського життя. Це означає, що більшість студентів сприймають студентське життя як період саморозвитку, нових знайомств і соціальних можливостей. Вони асоціюють навчання з можливістю проявити себе, створити соціальні зв’язки та отримати важливі життєві навички.

Негативні асоціації: 40% студентів, проте, пов’язують «студентське життя» з стресом, перевантаженням, відчуттям тривоги через навчальне навантаження, складні завдання та необхідність змагатися за високі оцінки. Вони асоціюють студентське життя із відсутністю достатньої кількості часу для себе, стресовими ситуаціями та необхідністю вирішувати фінансові або академічні проблеми. Ці реакції свідчать про те, що певна частина студентів відчуває значний тиск і втому від навчального процесу.

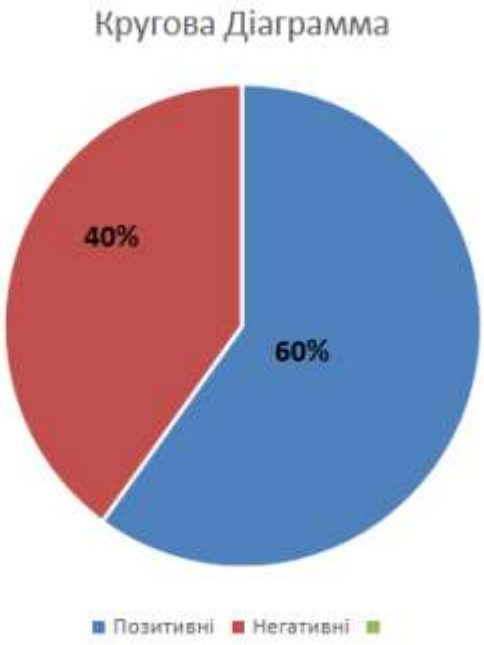


Рис. 2.4 Реакції студенської молоді на тему студентське життя

Друга тема "друзі"

— Запитання про «друзів» дало цікаві результати, адже соціальні зв’язки є важливою складовою студентського життя, і реакції на цю тему багато в чому відображають емоційний стан студентів.

— Позитивні асоціації: Більшість студентів асоціюють друзів з такими словами, як «підтримка», «допомога», «відданість». Це свідчить про те, що для більшості студентів друзі є важливим джерелом емоційної підтримки та стабільності. Вони сприймають своїх друзів як людей, які готові допомогти у складних ситуаціях, що є важливим фактором у зниженні рівня стресу.

— Негативні асоціації: Проте 15% студентів асоціюють тему «друзі» з відчуттям самотності або ізоляції, що свідчить про наявність соціальних проблем, наприклад, відсутності близьких друзів або відчуження від інших студентів. Ці студенти можуть відчувати себе соціально ізольованими або не мати достатньо емоційної підтримки з боку оточуючих.

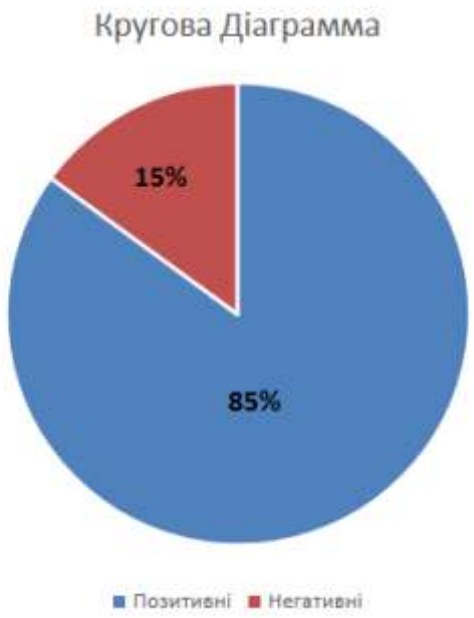


Рис. 2.5 Реакції студенської молоді на тему друзі

Третя тема "війна"

Тема війни є надзвичайно важливою і актуальною для студентів в умовах сучасних соціальних і політичних подій, тому її асоціації заслуговують на особливу увагу.

— Позитивні асоціації: Тільки 10% студентів асоціюють війни з «патріотизмом», «національною гідністю», «захистом країни». Це вказує на те, що певна частина студентів сприймає війну як вияв боротьби за незалежність і важливу частину національного процесу. Вони можуть розуміти конфлікт як необхідний для зміцнення національної єдності.

— Негативні асоціації: Значна частина студентів (70%) асоціює війну з такими словами, як «тривога», «страх», «незахищеність». Вони виражають переживання щодо безпеки, відчуття загрози та безсилля перед

неспокійною ситуацією. Багато студентів вказують на відчуття безпорадності перед війною, що створює стресову ситуацію і глибоку тривогу щодо майбутнього.

— Інші асоціації: 20% студентів використовують більш нейтральні терміни, пов’язані з війною, такі як «непевність», «конфлікт», «погіршення ситуації». Це свідчить про те, що частина студентів бачить війну як фактор, який впливає на їхнє життя не лише безпосередньо, але й через невизначеність, яку вона приносить у соціальне та економічне середовище.



Рис. 2.6 Реакції студенської молоді на тему війна

Четверта тема "навчання"

Навчання є ще однією важливою темою, на яку студенти дають багато емоційних асоціацій.

— Позитивні асоціації: Відповіді на тему «навчання» в основному включали такі асоціації, як «цікавий матеріал», «кар'єрні перспективи», «розвиток». Це свідчить про те, що більшість студентів бачать навчання як важливий крок у своєму професійному становленні, важливу частину їхнього особистого розвитку і досягнення кар'єрних цілей.

— Негативні асоціації: 40% студентів пов’язують навчання з стресом, перевантаженням, недосипанням і незадоволенням. Ці асоціації свідчать про те, що частина студентів переживає труднощі, пов'язані з академічним навантаженням, недостатньою кількістю часу для відпочинку та необхідністю балансу між навчанням і особистим життям.

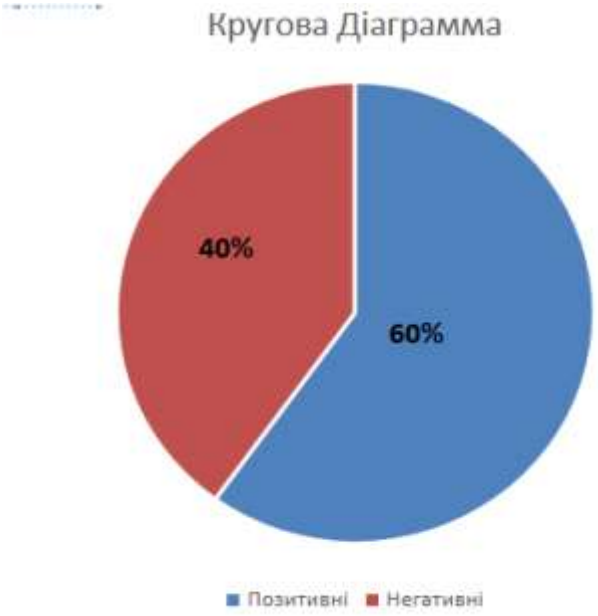


Рис. 2.7 Реакції студентів ЗНУ на тему «Навчання в університеті»

Кореляційний аналіз зв’язку між фрустраційними реакціями, статтю, курсом навчання та мотивацією досягнення студентської молоді.

Одним із ключових завдань дослідження було виявлення взаємозв’язку між типами фрустраційних реакцій, статевими особливостями, курсом навчання студентів, а також рівнем їхньої мотивації до досягнень. Для цього було використано тест Розенцвейга (модифікована інтерпретація), а також опитувальник мотивації досягнення за методикою А.Мехрабіана. Загалом у дослідженні взяли участь 60 студентів, серед яких 37 дівчат і 23 хлопці; 42 з них навчаються на молодших курсах, а 18 — на старших.

Статистичні результати розподілу типів фрустраційних реакцій:

1. Екстрапунітивні реакції (звинувачення інших) продемонстрували 40% респондентів. Серед них переважали хлопці (14 із 23), що свідчить про тенденцію до зовнішньої проєкції відповідальності в умовах стресу.

2. Інтрапунітивні реакції (самозвинувачення) виявлено у 35% студентів, з незначною перевагою серед дівчат (11 із 21). Ці реакції частіше зустрічались у старшокурсників, що можна пов’язати з підвищеним рівнем самоконтролю та відповідальності.

3. Імпунітивні реакції (пасивність, уникання) виявилися у 25% студентів, з чіткою перевагою серед дівчат та студентів молодших курсів. Це може свідчити про емоційну виснаженість, невпевненість та знижену активність у стресових ситуаціях.

Кореляційний аналіз:

Кількісна обробка результатів дозволила встановити наступні зв’язки між змінними (за коефіцієнтом Пірсона):

Таблиця 2.1

Кількісна обробка результатів за коефіцієнтом Пірсона

Пара зв’язаних змінних	Коефіцієнт кореляції (r)	Інтерпретація
Тип реакції ↔ мотивація досягнення	–0.55	Сильна зворотна залежність: чим нижча мотивація, тим більша схильність до імпунітивних реакцій.
Стать ↔ тип реакції	+0.45	Хлопці значно частіше демонструють екстрапунітивну поведінку.
Стать ↔ мотивація досягнення	–0.20	Дівчата частіше мають вищий рівень мотивації досягнень.
Курс ↔ мотивація досягнення	+0,30	Старшокурсники більш орієнтовані на досягнення мети.
Курс ↔ тип реакції	+0,15	Слабкий позитивний зв`язок: старші студенти частіше схильні до екстрапунітивних реакцій.

Результати підтверджують гіпотезу про наявність статистично значущих зв’язків між психологічними реакціями на фрустрацію, особистісними характеристиками студентів та рівнем їхньої мотивації. Зокрема, високий рівень мотивації досягнення корелює з інтрапунітивними реакціями (самоаналіз, відповідальність), тоді як низький — з імпунітивними (пасивність, уникнення). Статево-рольові особливості також проявляються у схильності хлопців до екстернального перенесення провини, а дівчат — до самокритики або пасивного уникнення проблем.

Результати проведеного дослідження свідчать про складну і багатогранну картину емоційного стану студентської молоді в умовах війни. На підставі асоціативних відповідей студентів було проведено змістовну інтерпретацію сприйняття ключових соціальних об’єктів: друзів, батьків, викладачів, навчання та війни як контексту. Це дозволило виявити, які саме соціальні фігури викликають найвищий рівень фрустрації, а які — асоціюються з підтримкою та стабільністю. Зокрема, в реакціях на тему «навчання», яка опосередковано репрезентує взаємодію з викладачами, 40% студентів продемонстрували негативні емоційні асоціації, що включають такі характеристики, як стрес, перевантаження, втома, емоційне вигорання та нестача підтримки. Це вказує на високий рівень фрустрації, спричиненої освітнім середовищем та педагогічною взаємодією.

На противагу цьому, тема «друзі» викликала переважно позитивні асоціації у 85% опитаних, серед яких домінували поняття підтримки, довіри, прийняття та емоційного ресурсу. Лише 15% учасників висловили негативні конотації, що стосуються соціальної ізоляції чи відчуження. Таким чином, друзі, як соціальний агент, виконують роль буфера стресу та чинника стабілізації емоційного стану.

В умовах хронічного стресу студенти втрачають опору у звичних життєвих аспектах: навчанні, соціальних зв’язках, відчутті безпеки.

Попри значні психологічні труднощі, дослідження показує, що частина студентів здатна до ефективної адаптації, шукає підтримки, бере участь у волонтерських чи психологічних ініціативах. Це свідчить про потребу в посиленні системи психологічної підтримки у ЗВО.

ВИСНОВКИ

Дослідження фрустраційних реакцій студентської молоді в умовах збройного конфлікту відкриває глибокі трансформації в їхньому емоційному та психологічному стані. Війна створює складне соціально-психологічне тло, що кардинально впливає на функціонування особистості. Студенти — активна й водночас уразлива частина суспільства — опиняються в ситуації, коли звичні механізми саморегуляції часто виявляються недостатніми, що призводить до розвитку різноманітних форм фрустрації.

В умовах війни студенти змушені адаптуватися до нової реальності, яка супроводжується постійною невизначеністю, втратою контролю над майбутнім, роз'єднанням з родиною або друзями, матеріальними труднощами, а також емоційним вигоранням, спричиненим безперервним потоком тривожної інформації. На цьому тлі особливо загострюється проблема фрустраційних реакцій — відповідей на перешкоди, які заважають досягненню важливих цілей або задоволенню базових потреб.

Однією з найбільш помітних тенденцій є посилення екстрапунітивних реакцій, коли емоційна напруга спрямовується назовні. Це проявляється у підвищеній дратівливості, гнівливості, ворожості до оточення або конкретних осіб — як правило, представників влади, інших соціальних груп чи навіть членів сім’ї. Така агресивна поведінка часто має несвідому природу і виступає формою психологічного захисту, спробою компенсувати почуття безсилля перед подіями, що здаються неконтрольованими. В окремих випадках це може виливатися в конфлікти, протестні дії або активне соціальне дистанціювання.

Іншою формою є інтрапунітивні реакції, що проявляються в перенаправленні негативних емоцій всередину себе. Студенти можуть звинувачувати себе у власних невдачах, навіть якщо вони об'єктивно обумовлені зовнішніми обставинами. Вони стають замкненими, схильними до самокритики, самозвинувачень, іноді — до депресивних станів.

Інтрапунітивні реакції свідчать про глибоку внутрішню боротьбу, про спробу знайти сенс у хаосі подій, що відбуваються. Часто це супроводжується соматичними симптомами — головним болем, порушенням сну, апетиту, хронічною втомою.

Особливо характерною для студентів, які зазнали впливу війни, є підвищена психологічна напруженість. Вона проявляється в загостреному сприйнятті будь-яких змін, тривожності, труднощах з концентрацією уваги, зниженні здатності до навчання та самореалізації. Студенти часто вдаються до ритуалізації поведінки: формують звички, які дають ілюзію контролю — наприклад, постійно перевіряють новини, ведуть щоденники, встановлюють суворий розпорядок дня. Це дозволяє їм хоча б частково структурувати реальність, яка здається хаотичною і непередбачуваною. За результатами дослідження по опитувальнику мотивації досягнення А.Мехрабіана було виявлено що чим нижча мотивація досягнення, тим частіше студент демонструє фрустраційні реакції, пов’язані з перевантаженням, втомою, тривогою та розчаруванням у навчанні.

Варто зазначити, що соціальна фрустрація є важливою складовою психологічного стану студентів у воєнний період. Втрата звичного соціального середовища — друзів, викладачів, можливості відвідувати навчальні заклади або брати участь у спільних активностях — підриває відчуття приналежності та безпеки. З’являються труднощі у встановленні нових соціальних контактів, посилюється ізоляція. Рівень довіри до людей знижується, що, в свою чергу, погіршує якість взаємодії в колективах, веде до конфліктів і відчуження. Часто студенти відчувають розчарування в стосунках, що раніше були для них джерелом підтримки, і це ще більше посилює фрустрацію.

Попри високий рівень стресу, значна кількість студентів демонструє здатність до психологічної адаптації. Частина з них активно шукає підтримку — звертається до психологів, бере участь у групах психологічної взаємодопомоги, долучається до соціальних або волонтерських ініціатив.

Такі дії сприяють формуванню здорових стратегій подолання стресу, знижують ризик емоційного вигорання та дозволяють зберігати відносну емоційну стабільність. Позитивний вплив також мають підтримка з боку педагогів, участь у тренінгах із розвитку емоційного інтелекту, заняття мистецтвом або спортом.

Оскільки війна триває, і її наслідки ще довго будуть відчуватися в психології молоді, надзвичайно важливою стає розробка комплексних програм психологічної підтримки студентів. Такі програми мають включати індивідуальні й групові форми допомоги, консультації з психологами, тренінги емоційної стійкості, арт-терапевтичні заняття, а також навчання навичкам управління емоціями та стресом. Окрему увагу слід приділяти розвитку навичок соціальної взаємодії — довіри, співпереживання, підтримки, оскільки саме соціальні зв’язки є важливим ресурсом у подоланні фрустрації.

У підсумку, дослідження фрустраційних реакцій студентської молоді в умовах війни підкреслює необхідність постійної уваги до їхнього емоційного стану. Забезпечення доступу до психологічної допомоги, створення умов для емоційного відновлення та зниження соціальної ізоляції — це ключові завдання, які допоможуть зберегти психічне здоров’я нового покоління, навіть в умовах затяжної кризи.

Практичні рекомендації психолога щодо подолання фрустраційних реакцій студентської молоді в умовах війни можна поділити на: Психоедукацію молоді щодо природи фрустрації. Пояснення молоді, що фрустрація — це нормальна емоційна реакція на ситуації, де особисті потреби або очікування не можуть бути задоволені через зовнішні обставини (війна, втрати, обмеження). Формування в учасників розуміння власних емоцій і причин їх виникнення як способу зниження внутрішньої напруги. Також важливо сформувати запровадження структурованої рутини дня з чіткими часовими межами для навчання, відпочинку, фізичної активності. Стабільність допомагає компенсувати відчуття невизначеності та втрати

контролю над життям. Крім того, сприяння формуванню короткострокових, досяжних цілей, що дають відчуття значущості дій (наприклад, волонтерство, онлайн-освіта, участь у соціальних ініціативах) є значущим серед молоді. Уникнення надмірної концентрації на нереалістичних або відкладених цілях, які викликають додаткове фрустраційне напруження. Не менш значущими можна виділити розвиток навичок саморегуляції за допомогою дихальних вправ, технік «заземлення», ведення щоденника, арт- і музикотерапії. Це призведе до позитивних результатів таких як,зниження ризику емоційного вигорання і накопичення деструктивних афектів (агресії, апатії, тривожності).

Психологічне консультування має включати роботу над посиленням соціальної підтримки, адже соціальні зв'язки — дуже важливий ресурс вирішення проблеми відчуття ізоляції та втрати. Впровадження тренінгів із розвитку психологічної гнучкості, адаптивного мислення, позитивного рефреймінгу. Це може навчити студентську молодь сприймати труднощі як виклики, що можна подолати, а не як безвихідні ситуації. Орієнтація на цінності — ефективна протидія фрустраційній демотивації, тому психологічне консультування повинно спрямовуватись на допомогу в пошуку сенсу навіть в умовах війни: через допомогу іншим, саморозвиток, креативну діяльність.Якщо після проведення моніторингу було виявлено ознаки патологічних реакцій на фрустрацію (депресивні стани, саморуйнівна поведінка, агресія, суїцидальні думки). У таких випадках — обов'язкове залучення психотерапевта або психіатра.

Окрім того важливим аспектом є проведення освітніх зустрічей із дорослими щодо специфіки фрустраційної поведінки молоді. Формування навичок ненасильницької комунікації, підтримки й емоційної стабільності в родинах та освітньому середовищі.Використання позитивних історій, символів, прикладів подолання труднощів.

Отже виходячи з вищесказаного можно сказати що, створення образів майбутнього — важливий компонент психологічної стабілізації та протидії деструктивному впливу війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аббасова Е. Б. Індивідуальні стратегії подолання студентами негативних емоційних станів під час війни: дипломна робота. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. 45 с. URL : https://surl.lu/wgbebq

2. Amsel, A. Роль фрустрації в процесі навчання. *Psychological Review*. 1958. Vol. 65, № 4. С. 314–327.

3. Бандура А. Теорія соціального навчання Social Learning Theory. Englewood Cliffs (NJ) : Prentice Hall, 1977. 247 с. URL : https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf

4. Barker R. G., Dembo T., Lewin K. Frustration and Regression: An Experiment with Young Children. *University of Iowa Studies in Child Welfare*. 1941. Vol. 18, № 1. P. 1–314.

5. Фрейд А. Его і механізми захисту .The Ego and the Mechanisms of Defence. London : Karnac Books, 1993. 208 с. URL : https://surl.li/bwlntl

6. Берквіц Л. Фрустрація та агресія: коментарі щодо ролі мотиву в дослідженні агресії. *American Psychologist*. 1969. Vol. 24, № 9. P. 873–880. URL : https://archive.org/details/rootsofaggressio0000berk

7. Селігман М. Е. П. Безпорадність: про депресію, розвиток і смерть. San Francisco : W. H. Freeman, 1975. 183 p. URL :https://archive.org/details/helplessnessonde00seli

8. Lazarus R. Folkman S. Stress, appraisal, andcoping. New York: SpringerPub. 1984. 460 p.

9. Буровицька А.І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 3. С. 23–35. URL : https://surl.li/mpxnbi.

10. Чабан О. С., Бурлачук Л. Ф. Психічне здоров’я і стрес: психофізіологічні та психосоціальні аспекти. Київ : Клініка, 2006. 280 с.

11. Сивогракова З.А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій: дис. … канд. психол. наук. Київ. 2010. 289 с.

12. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.

13. Антіна В. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025. 43 с. URL : https://surl.li/vdluxb

14. Cohen A. Aggression and social context: The role of environmental conditions in the aggression-frustration relationship. *Journal of Social Psychology*. 1983. Vol. 119, № 5. P. 321–337.

15. Хильченко Л. Г. Дослідження особливостей психічних станів сучасних українців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну : кваліфікаційна робота : спец. 053 «Психологія»; Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Л. П. Журавльова. Житомир, 2023. 97 с. URL : http://ir.znau.edu.ua/handle/123456789/13534

16. Dill J., Anderson C. A. The Role of Frustration in Aggressive Behavior: A Reinterpretation of the Frustration-Aggression Hypothesis. *Journal of Social Issues*. 1995. Vol. 51, № 1. P. 47–66.

17. Доллард Дж., Дуб Л.В., Міллер Н.Е., Моурер О.Х., Сірс Р.Р. Фрустрація та агресія. New Haven (CT) : Yale University Press, 1939. 670 с. URL : http://dx.doi.org/10.1037/10022-000

18. Еріксон Е. Г**.** Дитинство і суспільство .Childhood and Society. New York : W.W. Norton & Company, 1950. 470 с. URL : https://archive.org/details/dli.ernet.19961/page/101/mode/2up

19. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойська. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 160 с.

20. Фройд З. Вступ до психоаналізу: лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками; пер. з нім. Петро Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.

21. Фромм Е. Втеча від свободи .Escape from Freedom. New York : Farrar & Rinehart, 1941. 257 URL : https://surl.lu/odujdo

22. Нікітіна О. Психологічні стани під час війни: як розпізнати та як боротися. URL : https://kp.ua/ua/life/a651163-psikholohichni-stani-vijni-jak-upiznati-ta-jak-borotisja (дата звернення: 06.07.2025)

23. Harrison S., Davis L., O'Neil A. Social development of students and its link with frustration in diverse microenvironments. *Journal of Educational Psychology*. 2017. Vol. 55, № 2. P. 202–215.

24. Хольт М. Фрустрація як психологічне явище. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1958. Том 23, № 4. С. 385–397.

25. Horney K. Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis. New York : W. W. Norton & Company, 1945. 335 с.

26. Данилюк І., Богучарова О. Вплив травмувального досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія : Психологія. 2024. № 1(15). С. 47–55. URL : https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/417.

27. Kretch D., Crutchfield R. S., Livson N. Individual in Society: A Textbook of Social Psychology. New York : McGraw-Hill, 1958. 846 с.

28. Левін К. Принципи топологічної психології Principles of Topological Psychology. New York, NY : McGraw-Hill, 1936. 287 с. URL : https://surl.li/wbwpsv

29. Маслоу А. Г**.** Мотивація та особистість. Київ : Видавництво «Основи», 2009. 368 с.

30. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2022. № 1. С. 112–120.

31. Шамне А. В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Кривий Ріг : КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2018. 228 с. URL : https://surl.li/mreneh

32. Meyer N. The Clinical Concept of Fixation Psychoanalytic Review. 1941. Vol. 28, No. 3. P. 352–366.

33. Фролова Н. О. Психологічні особливості травматичного досвіду українців під час війни. *Український архів психолого-педагогічних наук*. 2023. № 10. С. 45–52. DOI : https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-10-45-52.

34. Остапенко К. О. Психологічні особливості емоційного вигорання студентів в умовах війни : бакалаврська робота; Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. Київ, 2023. 52 с. URL : https://surli.cc/btxvax

35. Piaget J. The origins of intelligence in children. New York : International Universities Press, 1952. 419 p.

36. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія. 2023. Вип. 2. С. 34–38. URL : https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/artic

37. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій*. Серія : педагогіка та психологія. 2025. № 7(10). DOI : https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01

38. Роджерс К. Р. Становлення особистості : погляд психотерапевта. Харків : Видавництво «Ранок», 2011. 320 с.

39. Rosenzweig S. An Outline of Frustration Theory. Personality and the Behavior Disorders / ed. by J. McV. Hunt. Vol. 1. New York : Ronald Press, 1944. P. 379–388.

40. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1976. 515 p.

41. Слободянюк М. В. Особливості психічних станів студентів під час війни : бакалаврська робота. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2023. 48 с. URL : https://surl.li/gfsqqj

42. Христук О. Л. Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми: від історії до сучасності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 2. С. 183-192.

43. Lewin K. A Dynamic Theory of Personality. New York : McGraw-Hill, 1935. 322 p.

44. Павлюх М. В. Причини прояву агресії в середовищі студентської молоді : кваліфікаційна робота бакалавра. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2025. 47 с. URL : https://surl.lu/gdpmap