


НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти

До захисту допустити
В.о завідувач кафедри


В. С. Харагірло
підпис

дата

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему: «ФРУСТРАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА
СТАРШОКЛАСНИКІВ (НА ПРИКЛАДІ БІЛОЦЕРКІВСЬКОЇ
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ І-ІІІ СТУПЕНІВ №6)»

Якушко Лариси Іллінічни

Спеціальності 053 «Психологія»

Керівник: Торба Наталія Григорівна,
доцент кафедри педагогіки,
психології та менеджменту,
кандидат психологічних наук.

Дата захисту 23.02.2021

Оцінка 90 А (Відмінно)

Протокол № 2

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти

Спеціальності 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о завідувач кафедри


_____ В.С.Харагірло
підпис

_____ дата

ЗАВДАННЯ

на магістерську роботу студента:

Якушко Лариси Іллінічни

- 1) Тема роботи: «ФРУСТРАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СТАРШОКЛАСНИКІВ (НА ПРИКЛАДІ БІЛОЦЕРКІВСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ І-ІІІ СТУПЕНІВ №6)».

Затверджена наказом по інституту від “__05__” __10__ 2020р
№_01-01/78_

- 2) Термін подання студентом завершеної роботи
- 3) Цільова установа на вихідні дані до роботи: Білоцерківська загальноосвітня школа № 6.

- 4) Зміст магістерської роботи (перелік питань, що їх належить розробити):

а) теоретична частина:

- висвітлити теоретичні аспекти проблеми фрустрації;
- виявити психологічні особливості прояву фрустрації у підлітковому віці;

б) дослідницько-аналітична частина:

- провести експериментальне дослідження рівня фрустрації у старшокласників ;
- дослідити причини, що впливають на прояв фрустрації у підлітковому віці;

в) проектно-рекомендаційна частина:

- розробити та апробувати методичний інструментарій тренінгу подолання фрустрації у старшокласників;
- напрацювати медичні рекомендації підліткам, що потребують психологічної корекції .

5) Календарний план виконання роботи

Розділ	Назва етапів магістерської роботи	Термін виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	Збір необхідної інформації, вивчення та аналіз літературних та періодичних джерел з обраної тематики	12.10.2020 р. – 20.11.2020 р.	12.10.2020 р. – 20.11.2020 р.
	Характеристика психологічних чинників та феномену фрустрації у старшокласників	21.11.2020 р. – 01.12.2020 р.	21.11.2020 р. – 01.12.2020 р.
2	Емпіричне дослідження чинників виникнення та подолання фрустраційних станів у підлітків	04.11.2020 р. – 04.12.2020 р.	04.11.2020 р. – 04.12.2020 р.
	Вплив середовища на розвиток фрустраційних станів у учнів старших класів	04.11.2020 р. – 04.12.2020 р.	04.11.2020 р. – 04.11.2020 р.
	Методика проведення дослідження проблеми фрустрації	04.11.2020 р. – 04.12.2020 р.	04.11.2020 р. – 04.12.2020 р.
3	Аналіз результатів констатувального етапу емпіричного дослідження	05.12.2020 р. – 25.12.2020 р.	05.12.2020 р. – 25.12.2020 р.
	Формувальний етап експерименту. Розроблення та апробація тренінгу	05.12.2020 р. – 25.12.2020 р.	05.12.2020 р. – 25.12.2020 р.
	Контрольний етап експерименту. Порівняльний аналіз отриманих результатів проведеного дослідження.		
1 - 3	Оформлення магістерської роботи на здобуття ступеня магістра	10.10.2020 р. – 01.02.2021 р.	10.10.2020 р. – 01.02.2020 р.
	Збір необхідної інформації, вивчення та аналіз літературних та періодичних джерел з обраної тематики	10.10.2020 р. – 01.02.2021 р.	10.10.2020 р. – 01.02.2021 р.

РЕФЕРАТ

ТЕМА: «ФРУСТРАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СТАРШОКЛАСНИКІВ»

Магістерська робота: 109с., 3 рис., 4 табл., 67 літературних джерел, додатки.

Об'єктом дослідження є фрустрація як психологічна проблема підлітків.

Предметом дослідження – психологічні детермінанти виникнення і подолання фрустраційних станів учнів старших класів.

Гіпотеза: подолання психологічних умов фрустрації та зниження рівня фрустрації у старшокласників сприятиме підвищенню рівня їх мобільності та соціальної адаптації до складних реалій сучасної дійсності.

Мета – проаналізувати феномен «фрустрації» та здійснити теоретичний аналіз зазначеного феномену і його особливостей з точки зору рівня їх розробки у психологічній літературі; вивчити особливості переживання фрустрації в підлітковому віці та подолання психологічних умов фрустрації.

Завдання:

- Узагальнити методичні проблеми дослідження феномену фрустрації та особливості діагностики фрустраційних станів та реакцій учнів підліткового віку.
- Вивчити успішні методики по виявленню фрустрації та провести їх у вибраній групі.
- За допомогою стандартизованих методик дослідити особливості фрустраційних станів та реакцій старшокласників.
- Проаналізувати отримані результати. Розробити та апробувати психологічно-корекційну програму «Зменшення рівня фрустрації у старшокласників».

- Скласти рекомендації щодо подолання та профілактики фрустраційних станів підлітків.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківська загальноосвітня школа I-III ступенів № 6, учні 11 класу. Кількість досліджуваних – 20 осіб.

Методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної літератури, спостереження, бесіда; методика: експрес-діагностику рівня особистісної фрустрації (В. Бойко) та методику діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана з метою визначення суб'єктивно означеного джерела детермінації фрустраційного стану (зовнішнього чи внутрішнього); тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка з метою визначення емоційного компонента фрустрації як співвідношення різних негативних емоційних станів; методику вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (адаптація Н. Тарабріної) з метою дослідження поведінкового компонента фрустрації за спрямованістю та типом фіксації .

На основі діагностик, спостереження за дітьми та роботи з шкільним психологом ми дійшли висновку, що фактором реагування під час фрустраційної ситуації є юнацька емоційність, найбільш часто пережиті конкретною особистістю емоційні реакції.

Враховуючи отримані дані, нами було розроблено та апробовано психологічно-корекційну програму «Зменшення рівня фрустрації у старшокласників», яка включає в себе вправи та тренінгові заняття для подолання фрустрації у підлітків.

Результати впроваджені в діяльність психолога Білоцерківської загальноосвітньої школи № 6, адміністрацією якої було визнано доцільність практичного застосування розробленої програми.

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження. Життя людини насичене неоднозначними впливами, помноженими на неймовірно швидкий інформаційний потік. Сучасні діти дуже диференційовані з точки зору їх соціального та культурного розвитку. Однією з проблем (соціального та психологічного характеру) для сьогоденної дитини, яка характеризує пристосування її до умов життя, виступає фрустрація, як стан незадоволеної потреби. Оскільки фрустрація є досить поширеним явищем сучасного суспільства, це й обумовлює актуальність нашого дослідження. Особливо цей стан є небезпечним для підростаючої особистості. В силу ряду фізіологічних та психологічних причин людина підліткового віку знаходиться лише на шляху свого становлення; більшість особливостей та якостей ще не сформовані, і тому ще не має навичок реагування та вирішення життєвих проблем.

Робота присвячена проблемам психологічного пояснення та діагностики фрустраційних станів та реакцій підлітків на основі використання як класичного інструментарію (тест С. Розенцвейга) так і експрес-діагностику рівня особистісної фрустрації (В. Бойко) та методіку діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман), також тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Методологічне підґрунтя розвитку досліджень у цьому напрямку складають такі теорії фрустрації: теорія фрустраційної фіксації (Н. Майер), теорія фрустраційної регресії (К. Баркер, Т. Дембо, К. Левін), теорія фрустраційної агресії (Д. Доллард, Л. Дуб, О. Мауер), евристична теорія фрустрації (С. Розенцвейга).

Ключові слова: фрустрація, агресивність, вікові особливості.

NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE
STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION "UNIVERSITY OF
EDUCATION MANAGEMENT» BELOTSEKOV INSTITUTE OF
CONTINUING PROFESSIONAL EDUCATION
Department of pedagogy, psychology and management of education

ANNOTATION

Relevance of research. Human life is full of ambiguous influences, multiplied by an incredibly fast flow of information. Modern children are very differentiated in terms of their social and cultural development. One of the problems (social and psychological) for today's child, which characterizes its adaptation to living conditions, is frustration as a state of unmet need. Since frustration is a fairly common phenomenon in modern society, this determines the relevance of our study. This condition is especially dangerous for the growing individual. Due to a number of physiological and psychological reasons, adolescent is only on the path of his formation; most of the features and qualities are not yet formed, and therefore not all the skills to respond and solve life's problems that sometimes occur are accumulated.

The work is devoted to the problems of psychological explanation and diagnosis of frustration states and reactions of adolescents based on the use of both classical tools (S. Rosenzweig test), rapid diagnosis of personal frustration (V. Boyko), methods of diagnosing the level of social frustration (L. Wasserman), and "Self-assessment of mental states" test (G. Eisenk).

The methodological basis for the development of research in this direction are the following theories of frustration: the theory of frustration fixation (N. Mayer), the theory of frustration regression (K. Barker, T. Dembo, K. Levin), the theory of frustration aggression (D. Dollard, L. Dub, O. Mauer, B. Siers and others), heuristic theory of frustration (S. Rosenzweig).

Key words: *frustration, aggression, psychophysiological age features.*

НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК УКРАИНЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ»
БЕЛОЦЕРКОВСКИЙ ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кафедра педагогики, психологии и менеджмента образования

АННОТАЦИЯ

Актуальность исследования. Современные дети очень дифференцированы с точки зрения их социального и культурного развития. Одной из проблем (социального и психологического характера) для сегодняшнего ребенка, характеризующая приспособления его к условиям жизни, выступает фрустрация, как состояние неудовлетворенной потребности. Поскольку фрустрация является довольно распространенным явлением современного общества, это и обуславливает актуальность нашего исследования. Особенно это состояние является опасным для подрастающей личности. В силу ряда физиологических и психологических причин человек подросткового возраста находится только на пути своего становления; большинство качеств еще не сформированы, и поэтому еще нет навыков реагирования и решения жизненных проблем.

Работа посвящена проблемам психологического исследования и диагностики фрустрационного состояния и реакций подростков на основе использования как классического инструментария (тест С. Розенцвейга), так и экспресс-диагностики уровня личностной фрустрации (В. Бойко) и методики диагностики уровня социальной фрустрированности (Л. Вассерман), а также теста «Самооценка психических состояний» (Г. Айзенк).

Методологическое основание развития исследований в этом направлении составляют такие теории фрустрации: фрустрационной фиксации (Н. Майер), фрустрационной регрессии (К. Баркер, К. Левин), фрустрационной агрессии (Д. Доллардом, Л. Дуб, О. Мауер), эвристическая теория фрустрации (С. Розенцвейгом).

Ключевые слова: *фрустрация, агрессивность, психофизиологические возрастные особенности.*

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФРУСТРАЦІЇ	15
1.1 Теоретичний аналіз проблеми фрустрації в наукових джерелах.....	15
1.2 Психологічний зміст фрустрації.....	25
1.3. Природа феномену фрустрації підлітково віку.....	35
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I	44
РОЗДІЛ 2	
МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ	47
2.1. Методи діагностики фрустраційних реакцій та властивостей особистості.....	47
2.2. Організація та аналіз результатів дослідження.....	64
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	75
РОЗДІЛ 3	
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ (ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ) ФРУСТРАЦІЙНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	78
3.1 Програма психологічної корекції «Зменшення рівня фрустрації у старшокласників»	78
3.2 Рекомендації підліткам, що потребують психологічної корекції	88
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III	91
ВИСНОВКИ	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	105

ВСТУП

Трансформаційні процеси сучасного світу в поєднанні з прискореними темпами інформатизації та соціокультурних перетворень ставлять людину в надзвичайно складні умови соціального життя. Нестабільність у політиці, економіці, освіті, постійні безсистемні зміни в усіх суспільних галузях зумовлюють дисбаланс у визначенні стійких пріоритетів, ціннісних орієнтирів та ідеалів сучасної молоді. Така соціальна дезадаптованість та психологічна нестійкість виводять на новий рівень проблему фрустрації, яка в теперішніх умовах вже стала іманентною складовою соціальних відносин.

Кризові процеси в економіці та суспільному житті спричинили нову соціальну ситуацію розвитку особистості, утруднили процес засвоєння соціального досвіду, моральних цінностей та норм поведінки. Юнацтво з властивою йому моральною нестійкістю, імпульсивністю, високою навіюваністю опинилося в складних умовах у ситуації незадоволення дезадаптивної значущих соціальних потреб. У сучасному суспільстві критерії оцінювання молоді людини за останнє десятиліття піднялися надзвичайно високо. Соціальне середовище де рівень конкуренції дуже високий, під час самоствердження та самореалізації особистості в підлітковому віці, призводить до частого потрапляння в фрустраційні ситуації. А це надає гострої потреби у аналізі подій і процесів, які проєктують фрустраційні стани. Переживання багаточисленних наслідків фрустраційних ситуацій, в яких суб'єкти реалізують домінуючі вікові потреби в досягненні, самореалізації, самовираженні, суперництві, відстоюванні власних цінностей, позицій та пристрастей, характеризують юнацьку молодь сучасності. Це зумовлює **актуальність дослідження** фрустраційності на сьогоднішньому етапі розвитку суспільства як у цілому, так і з позицій власне особистісних аспектів становлення підлітків.

Особливої гостроти дана проблема набуває в рамках дослідження психологічної стійкості школярів, навчання і виховання яких потребує розробки і впровадження ефективних способів подолання фрустраційних станів, що сприятиме підвищенню рівня їх мобільності та соціальної адаптації до складних реалій сучасної дійсності.

Дана проблематика успішно висвітлена у низці досліджень науковців. Проблематику фрустрації висвітлили: Фрейд, У. Мак-Дуголл, Д. Доллард, Д. Миллер, А. Бандура, А.Бертковиц, К. Лоренц і інші.

Власне наукове вивчення феномену фрустрації представлено дослідженнями у таких напрямках психології: загальна (Б. Ананьєв, Л. Божович, Ф. Василюк, Є. Ільїн, М. Левітов, К. Максименко та ін.), вікова (Р. Грановська, І. Никольська, О. Прихожан, О. Прохоров та ін.), педагогічна (І. Остополець, О. Холодова та ін.), соціальна (А. Єремєєва, Є. Киршбаум, М. Мкртчян, А. Налчаджян, Б. Хасан, С. Чшмарітян, К. Шафранська, Т. Шибутані та ін.), патопсихологія (В. Блейхер, Л. Завилянська, Б. Зейгарнік, В. Мясищев та ін.), психодіагностика (Є. Данилова, С. Розенцвейг, Н. Тарабріна, Л. Ясюкова та ін.) тощо.

Варто зазначити, що існує проблемна ситуація у царині психодіагностики. Розрив сфери науки та сфери практики, характерний для всієї психології, негативно позначився на розвитку вітчизняної діагностики та психометрики. В Україні практично не відбувається систематичної роботи із сертифікації психологічних тестів, їх адаптації та розробки власного психодіагностичного інструментарію.

Об'єкт дослідження – фрустрація як психологічна проблема підлітків.

Предметом дослідження - психологічні детермінанти виникнення і подолання фрустраційних станів учнів підліткового віку.

Мета роботи проаналізувати феномен «фрустрації» та здійснити теоретичний аналіз зазначеного феномену і його особливостей з точки зору рівня їх розробки у психологічній літературі; вивчити особливості

переживання фрустрації в підлітковому віці та подолання психологічних умов фрустрації.

Визначення такої мети передбачає необхідність вирішення **завдань**:

1. Узагальнити методичні проблеми дослідження феномену фрустрації та особливості діагностики фрустраційних станів та реакцій учнів підліткового віку.
2. Вивчити успішні методики по виявленню фрустрації та провести їх у вибраній групі.
3. За допомогою стандартизованих методик дослідити особливості фрустраційних станів та реакцій учнів 11 класу БЗШ I-III ступенів №6 .
4. Проаналізувати отримані результати. Скласти програму «Зменшення рівня фрустрації у старшокласників», розробити рекомендації щодо подолання та профілактики фрустраційних станів.

Використано **методи** дослідження:

- теоретичні (порівняння, класифікація, узагальнення);
- емпіричні (анкетування, тестування, спостереження, аналіз результатів).

У дослідженні було застосовано такі валідні **психодіагностичні методики**:

1) експрес-діагностику рівня особистісної фрустрації (В. Бойко) та методику діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана з метою визначення суб'єктивно означеного джерела детермінації фрустраційного стану (зовнішнього чи внутрішнього);

2) тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка з метою визначення емоційного компонента фрустрації як співвідношення різних негативних емоційних станів;

3) методику вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (адаптація Н. Тарабріної) з метою дослідження поведінкового компонента фрустрації за спрямованістю та типом фіксації.

Експериментальна база. Дослідно-експериментальна робота виконувалася на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів №6 м. Білої Церкви. На діагностичному (констатувальному) етапі дослідження вибірка склала 20 учнів.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, та списку використаних джерел, який налічує 60 джерел. Магістерська робота викладена на 106 сторінках, вміщує 4 таблиці, 3 рисунки.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані у системі шкільної психологічної служби для організації психокорекційних процедур у напрямку попередження появи та подолання можливих деструктивних наслідків фрустраційних станів учнів; при створенні та використанні діагностичного інструментарію з метою вивчення фрустраційних станів школярів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФРУСТРАЦІЇ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми фрустрації в наукових джерелах

Проблема категоріальної визначеності феномену фрустрації знаходиться у сфері вивчення науковців доволі давно, але у сучасних соціокультурних умовах вона набула нового ступеню актуальності.

Вперше питання значущості проблеми фрустрації піднімається у філософських роботах початку ХХ ст. Доречною тут є згадка про психоаналітичну теорію З. Фрейда, який тлумачив фрустрацію з точки зору внутрішньо особистісного конфлікту в рамках постійної боротьби двох складових психіки людини «ід» і «супер его». Фрустрація у нього розглядається як своєрідна реакція на вимушену відмову від несвідомих потягів «ід» на користь суспільних норм та цінностей.

У першій третині ХХ ст. світова психологічна думка перейшла до загальної тенденції у інтеграції ідей психоаналізу та біхевіоризму.

В контексті зазначеного конгломерату підходів вперше з'являється теорія фрустрації-агресії, авторами якої стали Дж. Доллард, Л. Дуб, О. Маурер, Н. Міллер, Р. Сірс [30].

Представлена теорія мала за основу ранні роботи З. Фрейда, який вказував на той факт, що у випадку коли певний об'єкт є джерелом неприємних відчуттів, то це з великим відсотком вірогідності може призвести до агресивних нахилів проти самого об'єкту [34]. В контексті такого підходу сформувався теза про те, що поява агресії завжди передбачає існування фрустрації і, навпаки, що існування фрустрації завжди призводить до певної форми агресії [34]. Варто констатувати, що в процесі досліджень зазначених вище авторів (як колективних так і індивідуальних) дана позиція зазнала суттєвих уточнень та трансформацій.

Зокрема, було вказано на те, що сама по собі фрустрація не у всіх випадках веде до агресії, а лише «створює умови для виникнення різних типів зв'язків, одним з яких є підбурювання до певних форм агресивності» [30].

У часовому ракурсі приблизно у той самий час була оформлена інша теорія, що в подальшому отримала назву «фрустрація-регресія», що була представлена під авторством Р. Баркера, Т. Дембо, К. Левіна і теорія Н. Майера «фрустрація-фіксація». Позиція Р. Баркера полягала у тому, що безпосередньою відповіддю і наслідком сильної фрустрації є регресія, а самі по собі фрустраційні ситуації, що супроводжуються значними емоційними коливаннями та неочікуваними бар'єрами на шляху досягнення мети (як зовнішніми, так і внутрішніми), ведуть до змін у стилях та формах людської поведінки, формують її подальшу неконструктивність, одноманітність, а подекуди навіть інфантильність [27].

Основні теоретичні підходи до вивчення феномена фрустрації було закладено в зарубіжній психології. В наукових дослідженнях представників неопрейдизму фрустрація розглядалась як невід'ємне явище в житті кожної людини, пов'язане з процесом соціалізації, що загрожує виникненням у дитини глибинної тривоги, відчуттів залежності, власної меншовартості, беспорядності, самотності (К. Хорні), які частково зберігаються і в зрілому віці, проявляючись в самовідчуженні, жорстокості або конформізмі (Е. Фромм).

В межах гуманістичного підходу А. Маслоу ототожнював фрустрацію особистості з депривацією – неможливістю задоволення базових психологічних потреб у безпеці, повазі та любові, що порушує функціонування захисних систем організму, нівелює відчуття безпеки, створює загрозу для самооцінки [29].

Пізніше представники біхевіоризму досліджували неконструктивні реакції індивідів на блокування діяльності та задоволення важливих потреб: прояви вербальної та фізичної агресії, роздратування, гнів, ворожість (А. Бас,

Л. Берковіц, Дж. Доллард, Н. Міллер), ригідну, стереотипну, незрілу поведінку (Р. Майєр), втрату впевненості у власній безпеці, нівелювання очікувань, сподівань, планів на майбутнє (Т. Дембо, К. Левін), втечу від стресової ситуації (Р. Баркер).

Теорія фрустраційної фіксації Н. Майєра ґрунтується на позиції аналізу стимулів поведінки та відповідних зв'язків між мотивацією та фрустраційними станами. Подібну неконструктивну поведінку Н. Масерер класифікує, як щось значно більше, ніж просте відхилення від звичайної норми, а її причини пояснює наявністю локалізованої напруги, яка виникає в ситуаціях фрустрації, де суб'єкт не може знайти конкретний вихід із складної ситуації. [64].

Майєр описує цей механізм, як форму фіксованої поведінки, що не має в своїй основі достатньої вмотивованості. Фрустрацію він розглядає як процес, у якому вибір поведінки визначається не стільки мотивами, скільки простими нейронними зв'язками, що проявляються у стереотипізації реакцій суб'єкта і виробленні стійких позицій фіксації. Такий стан сам по собі є активним, але на відміну від агресії, він є більш консервативним, ригідним і виступає продовженням попереднього курсу дій, які раніше були ефективними, а тепер проходять по інерції, коли вмотивованість у діях є майже повністю відсутньою, і як результат – знижується здатність до вирішення завдань [30].

В контексті історичного значення принципово важливою видається евристична теорія С. Розенцвейга, яка розглядає фрустрацію як своєрідне психологічне явище, яке виникає при зустрічі людського організму з різного роду перепонами в процесі досягнення потреби. Концепція С. Розенцвейга є узагальненою версією підходу З. Фрейда відносно зв'язку психічної напруги та тривоги із наступною затримкою циркуляції в психічному апараті енергії, що опосередковано сприяє порушенню принципу задоволення .

Теорія С. Розенцвейга за своїми змістовними характеристиками відрізняється такими важливими параметрами:

- 1) розбиття типів фрустрації на первинні та вторинні;
- 2) розмежування фрустраційних реакцій за окремими типами та напрямками;
- 3) визначення рівнів психологічного захисту організму;
- 4) використання нової термінології, зокрема уведення визначення «фрустраційна толерантність» [66].

Автор «евристичної теорії» С. Розенцвейг, розглядаючи фрустрацію як процес адаптації організму до середовища, як реакцію на позбавлення, втрату чи конфлікти, доводив існування специфічного для кожної особистості профілю **фрустраційних реакцій** – комплексу перешкодно-домінантних, необхідно-наполегливих, самозахисних типів реакцій різної спрямованості (екстрапунітивної, інтрапунітивної, імпунітивної).

У наукових працях Є. П. Ільїна набуло подальшого розвитку вчення про «фрустраційні емоції» (розчарування, образа, досада, гнів, лють, сум, страждання, нудьга, горе) та «фрустраційну поведінку» (безцільні та непорядковані дії, апатія, агресія та деструкція, стереотипія (фіксована поведінка), регресія (примітивізована поведінка), егресивна поведінка (реакції «відступу» у складних ситуаціях, втеча від конфліктів, уникання відповідальних доручень) [14].

За позицією І. Ю. Остопольєць та В. М. Чернобровкіна, фрустрованість як системне утворення особистості характеризується постійним психоемоційним напруженням з відповідними фізіологічними реакціями, дезорганізуючими проявами у когнітивній та емоційній сферах, неконструктивними тенденціями в поведінці [55]. Відповідно до результатів досліджень Л. І. Вассермана висока соціальна фрустрованість особистості (незадоволеність досягненнями в різних сферах соціального життя), яка проявляється як дисфункціональний стереотип реагування у різних життєвих ситуаціях, тісно пов'язана з прихованими емоційними порушеннями [10].

Однак подальший аналіз проявів фрустрації засвідчив, що поведінка людини у фрустраційній ситуації може бути адаптивною, якщо виправдана

обставинами і сприяє задоволенню потреби чи досягненню мети. Біхевіористи А. Амсель, Дж. Браун, І. Фарбер констатували активуючу, мобілізуючу функцію помірної фрустрації, позитивний «фрустраційний ефект». Представники когнітивного та когнітивно-біхевіорального підходів (А. Бек, У. Драйден, А. Елліс, Р. МакМаллін) доводили, що кожна людина здатна витримувати дію фрустрації, тобто володіє фрустраційною толерантністю – індивідуальною пороговою величиною рівня напруження, перевищення якої призводить до порушення душевної рівноваги та дезорганізації поведінки. Особистості, які мають високу толерантність, адекватно сприймають труднощі, раціонально оцінюють дійсність та отримують задоволення від життя.

На засадах системно-діяльнісного підходу О. Я. Чебикін довів, що тільки інтенсивна фрустрація має деструктивні ефекти (провокує дистрес, дезорганізацію діяльності), натомість для кожної особистості існує оптимальний рівень фрустрації, що у поєднанні з сильною мотивацією досягнення мобілізує зусилля для успішного виконання завдань, позитивно впливає на продуктивність діяльності, сприяє психосоціальної адаптації [55].

Узагальнивши зазначені вище положення, а також результати досліджень і особливості інтерпретації класичними психологами Б. Г. Ананьєвим та М. Д. Левітовим сутності **поняття фрустрації**, можна синтезувати його змістовне навантаження як **особливий психічний стан людини, що складає цілісну характеристику її психічної діяльності та поведінки при появі об'єктивно чи суб'єктивно нездоланих труднощів на шляху досягнення мети та задоволення потреби.**

На думку Б. Г. Ананьєва, динаміка цього стану залежить передусім від структури особистості. За позицією М. Д. Левітова його особливості залежать від фрустраційної ситуації, попередніх станів фрустрації та властивостей особистості, що мають особливий акцент у проявах поведінки. Тобто для вивчення особливостей стану фрустрації необхідно досліджувати його прояви у складних життєвих обставинах та міру фрустрованості

людини, враховувати зв'язок між рівнем та специфікою прояву цього психічного стану і типами акцентуацій характеру індивідів.

В якості негативних проявів фрустрації називають агресію, реакцію уникнення, депресію та регресію (Н. Д. Левітов), напруження та неспокій (А. В. Махнач), почуття байдужості, тривожності, апатії (В. М. Астапов), заздрощі та ворожості (Т. Г. Румянцев), заздрощів та ревнощів (А. І. Плотічер), психосоматичні реакції (А. Бандура).

Зарубіжний вчений В. Кнауз визначає фрустрацію як емоційний стан, що виникає, коли ми зустрічаємо перепону на шляху до досягнення цілей. Щоб визначити фрустрацію, зазначений дослідник пропонує розширити зміст цього поняття через визначення фрустрації як процесу.

Наступні пункти описують фрустраційний процес [63]:

1. Фрустрація виникає, коли наші потреби та бажання блокуються. Тобто, коли наш рівень сподівань перевищує наш рівень можливостей, ми вірогідно відчуватимемо фрустрацію.
2. Фрустрації можуть вар'ювати від незначних до сильних по мірі їх сприймання та переживання.
3. Фрустрація починається з відчуття дискомфорту.
4. Ми викликаємо наші власні фрустрації через те, як ми їх сприймаємо і що ми думаємо відносно перепон, які ми зустрічаємо на своєму шляху.
5. Результати сильних фрустрацій є комбіновані емоційні стани, які мають дезорганізуючий вплив на пам'ять та поведінку.
6. В залежності від того як ми інтерпретуємо фрустрацію, вона може стимулювати як позитивні зміни так і агресію, регресію та деструктивну поведінку .

В той же час, зарубіжний дослідник S. M. Mangal визначає наступні характеристики фрустрації:

- 1) ступінь чи умову, в якій невдача домінує над спробою;
- 2) значущість мети та сила її блокування залежить від ступеню фрустрованості особистості;

3) причина фрустрації лежить в індивідуальних особливостей характеру особистості та її оточуючому середовищі [64].

На думку зарубіжних дослідників, фрустрація ділиться на категорії та має свої складові, проаналізуємо це докладніше.

Так В. Кнаус визначає фрустрацію шляхом її диференціації на дві категорії: **тривалу та епізодичну**. Тривала фрустрація відбувається, коли людина безперервно відчуває її в усіх сферах життя, таких як навчання, робота або любов. Епізодичні фрустрації складаються з тимчасових перепон у вирішенні проблеми або стану. Майже всі фрустрації підпадають під ці дві категорії [63]. **За визначенням зарубіжних дослідників, фрустрація містить три складові:**

1) Психологічна або емоційна складова, що передбачає виникнення емоції на фруструючу ситуацію;

2) Фізіологічна складова, що відноситься до реакцій тіла людини на фрустрацію: підняття тиску й посилення серцебиття, стиснення мускулатури та збільшення викиду гормону адреналіну;

3) Когнітивна складова, що відноситься до мисленнєвого аналізу особистості фруструючої ситуації.

Мисленнєва складова визначає те, як особистість відноситься до фруструючої ситуації і її спроможність знайти вихід з неї.

Мотиваційний компонент проблеми фрустрації розглядається у дослідженнях А. Amsel, що вивчає зазначену проблему в контексті теорії навчання і тлумачить фрустраційні ситуації як результат невиправданих надій та не отриманих винагород [62]. Наступні експериментальні дослідження американських психологів неодноразово підтверджували зазначений висновок автора.

Цікавими з позиції нетрадиційності підходу є дослідження Л. Берковіца, що значною мірою видозмінив теорію «фрустрація-агресія», переносючи основний вектор на той факт, що фрустрація має безпосередній

зв'язок не з результатом (досягненням певної мети), а саме з процесом очікування цього результату.

Одним із методів визначення шляхів подолання фрустрації є увісвідомлення причин, що викликають фрустрацію. Причини фрустрації визначаються екстернальними та інтернальними факторами. До *екстернальних* факторів належать ситуації та умови у середовищі людини, які на неї впливають:

1) Фізичні фактори включають природні катаклізми, що можуть викликати фрустрацію особистості;

2) Соціальні фактори детермінують неспроможність особистості задовольнити потреби чи досягти значущих для неї цілей в оточуючому середовищі.

3) Економічні та фінансові фактори фруструють задоволення фінансових й економічних потреб особистості.

До *інтернальних* факторів відносяться особисті фактори, тригером яких є внутрішній світ особистості, що є причиною її фрустрованості.

У розрізі поданих визначень феномена фрустрації заслуговує на увагу твердження С. Прахової, що фрустрація є складним структурно-системним утворенням, що має циклічний характер, який полягає в багаторівневому і складному процесі переходу від фрустрованості до стану фрустрації, провідну роль у якому відіграє складне поєднання внутрішньособистісних, когнітивно-інформаційних, емоційно-вольових і мотиваційно-поведінкових процесів, що є основними детермінантами, які діють згідно із соціальним нормативним контекстом конкретної фрустраційної ситуації [35]. Найбільш поширеним способом пояснення сутності цього феномена фрустрації є інтерпретація її через явище перешкоди, що виникає на шляху досягнення людиною мети своєї діяльності (В. Левітов, Р. Шауров, Р. Лоусон, Н. Браун, І. Пірен та інші).

Отже, аналізуючи різні підходи до проблеми фрустрації в зарубіжній психології другої половини ХХ ст., можна констатувати наявність зміщення

ракурсу досліджень із біологічної природи фрустрації на соціальну, однак, наявною залишається тенденція фрагментарного вивчення зазначеної проблеми лише в рамках окремих поліпредметних досліджень.

Окрему ланку досліджень другої половини ХХ ст. складають роботи радянських психологів, зокрема М. Левітова, який став розробником концепції фрустрації, яку він відносив до специфічного психічного стану. Автор визначає фрустрацію, як «стан людини, що виражається у характерних особливостях переживання і поведінки, що викликаний об'єктивно нездоланими (або суб'єктивно так усвідомлюваними) перешкодами, які виникають на шляху досягнення мети або вирішення завдання» [26, с. 120]. У своїх дослідженнях М. Левітов детально вивчає і піддає значній критиці евристичну теорію С. Розенцвейга, вказуючи на її за надмірну обмеженість чисто біологічним трактування даного явища.

Варто відмітити, що проблема «соціальної природи» фрустрації відверто обговорювалась багатьма радянськими психологами. Значний внесок у цей процес внесли дослідження Б. Ананьєва, який відносив останню до переліку своєрідних станів психофізичного напруження, що дало автору підстави тлумачити фрустрацію в контексті взаємозв'язків між індивідуальною будовою того соціального цілого, до якого належить особистість та індивідуальною структурою самої особистості. Б. Ананьєв робить акцент на своєрідній соціальній детермінованості бар'єрів і факторів афективної напруги, що визначаються зв'язками між інтер- та інтраіндивідуальними структурами особистості [1, с. 255].

У дослідженнях Л. Божович, яка займалася детальною оцінкою вікових криз, фрустрація згадується у ракурсі змінності та послідовності останніх [3].

Перетин різних вікових періодів провокує відповідну реакцію дитини чий потреби подавляються або відверто не задовольняються, що є характерним для кожного вікового періоду розвитку [3].

У контексті аналізу кризових явищ стресів та конфліктів вивчає проблему фрустрації Ф. Василюк, який досліджує емоційні стани і вплив на

них фрустраційних ситуацій. Значення когнітивних процесів та ступеню емоційності при фрустраційних станах вивчає психолог Є. Ільїн, що зазначає той факт, що самі по собі фрустраційні стани виникають не відразу, а мають пройти значний процес, що передбачає подолання специфічного фрустраційного порогу [14].

При цьому, найбільше значення мають стабільність мотивів, які безпосередньо визначають тип реакції на конкретну фрустраційну ситуацію [14].

На сучасному етапі розвитку української науки значна увага вчених приділяється пошуку детермінантів виникнення фрустраційних станів у процесі дорослішання (Н. Божок [4], О. Божок [5], І. Булах [6], А. Вовк [11], М. Вовк [12], та ін.). У їх наукових доробках розкривається зв'язок фрустрації з окремими особистісними якостями. Зокрема, О. Божок виводить на перший план значимість соціально-психологічних детермінантів виникнення фрустраційних станів та окреслює потенційні шляхи психологічної підтримки фрустрованих підлітків [5]. Інша українська дослідниця Н. Божок акцентує увагу на факторах виникнення фрустраційної толерантності, яка широко розкривається на прикладі раннього юнацького віку [4].

Роботи М. Вовк присвячені вивченню психологічних наслідків фрустраційних станів учнів раннього юнацького віку. За визначенням психолога критичні психічні стани є фактично неминучими реакціями на фрустраційні ситуації. При цьому, зазначається, що виважений психологічний супровід може провокувати більш толерантне їх переживання і певним чином конструктивізувати поведінку дітей раннього юнацького віку [12]. А. Вовк у своїх дослідженнях детально вивчає екзистенціальну фрустрацію, яка залежить від значного комплексу зв'язків та сутнісних рис, що мають зв'язок з особливостями спрямованості особистості [11].

В останнє десятиліття все більшої актуальності набуває тематика особливостей фрустраційного реагування дітей, які виховуються в різних умовах мікросоціуму. Проблеми соціального розвитку учнів і його зв'язок із

фрустраційними станами сьогодні піднімають такі психологи як С. Котова, О. Некряч, Л. Терських та ін. У цьому ж контексті фрустрація в ряді сучасних досліджень розглядається як предиктор агресивної та девіантної поведінки учнів різних вікових груп [24, 25].

1.2. Психологічний зміст фрустрації

Проблема фрустраційних реакцій та станів поступово стала важливим ракурсом досліджень психологів минулого століття та сучасності. Однак одностайної точки зору на психологічний зміст та природу феномену фрустрації так і не було сформовано. Існує велика кількість дефініцій у цьому ракурсі досліджень, які доцільно розглянути крізь призму загальних психологічних положень, що б максимально висвітлювали динаміку та детермінаційну структуру цього складаного психологічного феномену. Аналізуючи різнопланові літературні джерела, можемо виокремити ряд основних ракурсів, щодо інтерпретації дослідження феномену фрустрації, серед них домінуючими є **такі аспекти**: феноменологічний (як окреме психологічне явище), персоніфікований (як певний психічний стан), поведінковий (як реакція на зовнішні обставини), детерміністичний (як предиктор і наслідок особистісних змін), міжособистісний (як конфліктний емоційний стан), структурно-динамічний (у контексті адаптації, психологічної напруги, переживання) та ін.

Детальне дослідження представлених напрямків проводила С. Прахова. У роботі науковець визначає фрустрацію, як психічний стан, що є результатом взаємодії особистісних конструктів і психологічних чинників, що обумовлюють його формування і визначають вплив на поведінку людини. [37].

Беручи до уваги складність, багаторівневість, полікомпонентність і високу ієрархізацію структури психічної сфери життя людини науковець констатує, що у виникненні фрустраційних станів важливу роль відіграють окремі складові цієї структури, рівні їх розвитку і активності: у першу чергу

мотиваційні, поведінкові, когнітивні та емоційно-вольові компоненти психіки, які й є складовими частинами нашого узагальнюючого підходу до розуміння феномену фрустрації [37].

Виходячи з позиції, що одне з центральних місць у структурі особистості займає мотиваційно-спонукальна сфера з двома ієрархічними рівнями існування: рівень функціональних потреб та рівень мотивів розвитку, а відповідні стосунки людини з оточуючим її світом існують в якості активної форми взаємодії, яка направлена на подолання різноманітних перепон, що виникають на шляху до задоволення значимих потреб. Логіка міркувань полягає в твердженні, що у процесі зустрічі з фрустраційною ситуацією індивід переживає певний психічний стан, який за своїм характером є доволі складною і нестабільною величиною, що визначається цілим рядом специфічних умов та опосередковуючих факторів [38].

На сьогоднішній день не існує єдиної методологічної традиції дослідження психічних станів. Більшість науковців відзначають, що саме поняття «стан» не є власне психологічною категорією, воно запозичене з інших областей знань, що вже само по собі ускладнює процес його інтерпретації.

У найбільш загальному розумінні станом можна назвати характеристику будь-якої системи, яка відображає її положення по відношенню до координатних об'єктів оточуючої дійсності. У цьому контексті фрустраційні стани можна розподілити на дві групи:

- 1) ситуативні, які виникають у момент блокування бажаної потреби, залежать від особливостей ситуації і впливають на відповідну фрустраційну реакцію (стан фрустрованості);
- 2) особистісні, які виражаються індивідуальними властивостями людини і носять затяжний, як правило, деструктивний характер.

Отже, ситуація, як система, певним чином детермінує поведінку людини, однак, з іншого боку, остання виступає в ролі активного, постійно трансцендуючого суб'єкту зі специфічними потребами, інтересами та

мотивами, а це, в свою чергу, вказує на те, що якість індивідуальної регуляції поведінки не знаходиться у прямій залежності від структури ситуації [37]. Цей факт є свідченням того, що виникнення фрустрації та її подальші прояви обумовлюються не тільки об'єктивними обставинами, але й напряду залежать від ряду суб'єктивних характеристик.

В основі зазначеної проблеми лежить твердження, що під тиском життєвих обставин (наприклад, зміна життєвих орієнтирів та стереотипів) відбувається порушення задоволення звичного для людини комплексу потреб [42]. У цьому ракурсі виникають відповідні умови (емоційні прояви особистості), у яких С. Рубінштейн виділяє три взаємопов'язані сфери: органічне життя особистості, інтереси матеріального порядку та її духовні, моральні потреби. При цьому самі по собі життєві умови не є ізольованими від їх контексту і сприйняття окремими особистостями, тут задіяна складна комбінація факторів, що провокують певну подію та індивідуальні особливості психіки людини [43].

Рівень психічного напруження, а в подальшому і виникнення стану фрустрації, мають безпосередній зв'язок з обставинами, що впливають на людину в конкретний момент часу. Одним із головних факторів є мета та усвідомлення шляхів і засобів її досягнення. Л. Божович закликає до створення диференційованої межі між фрустрацією потреби, пов'язаною з її насильницьким придушенням соціальними вимогами (від кого б вони не йшли – від оточуючих людей або від самого суб'єкта), і тими випадками, коли потреба не задовольняється в результаті відсутності у суб'єкта відповідних способів її задоволення [3].

Вірменські дослідники Є. Киршбаум та А. Єремєєва виділяють чотири категорії таких протиріч, які провокують виникнення незадоволення й відповідне напруження мотиваційної сфери (у результаті дії різноманітних фрустраторів): пасивний зовнішній спротив (наявність елементарної фізичної перепони або бар'єру на шляху до досягнення цілі), активний зовнішній спротив (заборони та погрози покарання з боку оточення), пасивний

внутрішній спротив (усвідомлювані або неусвідомлювані комплекси неповноцінності, нездатність здійснити заплановане), активний внутрішній спротив (докори сумління).

Межею, що відділяє звичайні життєві умови від тих, що змінюються, виступають такі ситуації життєдіяльності, у яких під дією відповідних психогенних чинників соціально-психологічні механізми більше не можуть гарантувати адекватне відображення і регуляторну діяльність людини [21]. Як наслідок – виникає два можливі варіанти: у першому випадку людина задовольняє свої потреби, мотиви, цілі і це, в свою чергу, веде до розрядки мотиваційної системи та нівелювання проблемної ситуації через процес задоволення; у другому випадку потреби людини не задовольняються і відбувається зворотній процес – незадоволення, що проявляється у виникненні стану психічної напруги, яка безпосередньо впливає на ефективність продуктивної діяльності людини. Характер цього впливу визначається як самою ситуацією, так і особливостями особистості, її мотивацією тощо [21]. Як результат – відбувається напруження мотиваційної системи людини і безпосереднє створення фрустраційної ситуації.

Причини виникнення психофізичного напруження (що передуює появі стану фрустрації) можна шукати і в зміні статусу, соціальних функцій і ролей, цілей діяльності та ціннісних орієнтирів особистості, які дозволяють зрозуміти ступінь її залежності від конкретних соціальних структур і визначити рівень активності в загальному процесі функціонування тих або інших соціальних утворень. Ці стани не носять масового характеру і за своєю суттю є цілісними змінами окремої особистості через гострі життєві кризи (з іншими людьми, соціальними приписами, інституціями тощо) або обмеження і втрати (суспільних благ, престижу, репутації, соціальних зв'язків тощо) [22, с. 255].

З моменту виникнення фрустраційної ситуації починається активізація всіх елементів фрустрації, що ставить перед особистістю пряму вимогу пошуку нових рішень, орієнтирів та специфічних форм адаптації, взагалі –

нових ідей, рішень та форм поведінки [22, с. 90]. У цьому контексті особистість розуміється як суб'єкт власної активності та власного перетворення.

Провідну роль при цьому відіграють індивідуальні відмінності людини, які, за визначенням Г. Костюка, «виявляються у функціональних особливостях нервової системи, у розумових, емоційних, моральних, вольових якостях, у потребах, інтересах, здібностях і характерологічних рисах» [22, с. 75].

Класифікація фрустраційних ситуацій представлена у евристичній теорії С. Розенцвейга, який розділив їх на декілька класів: внутрішня привація (ті випадки, у яких індивід відчуває потребу в певному об'єкті або кінцевому стані, який раніше був, а в нових умовах є відсутнім); зовнішня привація (загальна негативна ендогенна фрустрація); зовнішня депривація (втрата певного стану або предмету, який в минулому був значущим для індивіда); внутрішня депривація (специфічна негативна ендогенна фрустрація); конфлікт [39].

Актуальною залишається і класифікація фрустраційних ситуацій у відповідності до піраміди потреб А. Маслоу, де ситуації діляться у відповідності до ієрархії самих потреб (потреби в самоактуалізації, любові та приналежності, безпеці, первинні потреби та ін.) [29]. Ф. Василюк виділяє в цьому переліку ті потреби, які носять патогенний характер і ті, які є набутими (у процесі життєдіяльності), фрустрація яких не викликає серйозних психічних порушень [9].

Цей підхід набув нового бачення у ракурсі опрацювань сучасної української дослідниці М. Вовк, яка пропонує власну класифікацію фрустраційних ситуацій на основі концепції А. Маслоу [12,].

Поява фрустрованості пов'язана з неможливістю безпосередньої реалізації внутрішніх потреб життя людини (мотивів, прагнень, цінностей та ін.) і опосередкована нездатністю суб'єкта впоратися із зовнішніми та внутрішніми умовами життєдіяльності [12].

Повертаючись до структурних компонентів фрустрації, варто наголосити на тому, що у випадку незадоволення значимої для людини потреби (під впливом різного роду фрустраторів) відбувається напруження мотиваційної системи в структурі особистості, що, в свою чергу, стає фактором виникнення фрустрованості. Ми підтримуємо позицію тих авторів (М. Левітов, А. Налчаджян, Ф. Василюк та ін.), які проводять розмежування між поняттями фрустрованості і фрустрації, розуміючи під першим визначенням процес, який розгортається в психіці з початком дії фрустратора, а під другим – психічний стан, що виникає в результаті процесу фрустрованості.

Ряд психологів (зокрема Б. Ананьєв, М. Левітов та ін.) розбиває фрустраційні стани на три елементи:

- передфрустраційні,
- фрустраційні,
- постфрустраційні стани, які провокуються безпосередньою наявністю фрустратора [1, 27].

Зокрема, певні питання викликає психологічна сторона інтерпретації процесу переходу людини із ситуації ускладнення до власне фрустраційної ситуації. За визначенням Ф. Василюка цей процес відбувається у двох вимірах: по лінії втрати контролю з боку волі (тобто дезорганізація поведінки) або по лінії втрати контролю з боку свідомості (втрата доцільності мотивів) [9]. При цьому, існує думка, що фрустрацію викликають внутрішні конфлікти. Протиріччя різних мотивів (які породжені різними видами діяльності) можуть поровокувати конфлікти, які за наявності специфічних умов фіксуються особистістю і входять до її внутрішньої структури. У цьому ракурсі К. Левін виділив такі види конфліктів: конфлікт рівнозначних позитивних можливостей, рівнозначних негативних можливостей та конфлікт позитивно-негативних можливостей [28].

Отже, фрустраційні ситуації інтеріоризуються особистістю й породжують внутрішні конфлікти між мотивами і реальністю, провокуючи

відповідну реакцію, яка залежить від успішності (з точки зору конструктивності) подолання фрустраційного порогу. У цей момент включаються три важливі складові: умови (зовнішні і внутрішні), за яких відбувається конкретна фрустраційна ситуація, спадкові психофізіологічні особливості та особистісні соціально-психологічні ознаки, які на даному етапі вже є наявними в структурі психіки окремої людини.

Американський психолог К. Ізард додає до вищесказаного постулат про провідне значення емоцій у дослідженні феномену фрустрації. У його роботах зазначається, що на психологічному рівні емоції напряму впливають на толерантність індивіда до фрустрації, зокрема, радісні емоції – її підвищують, а сумні емоції, навпаки, можуть привести до зниження фрустраційної толерантності [55]. Така позиція частково перекликається з підходом Л. Берковіца (теорія якого вже була розкрита раніше), зокрема, у його тезі про те, що «фрустрація породжує агресивні тенденції лише в тій мірі, в якій вони переживаються як негативні емоції» [25, с. 72]. Якщо людина думає, що поведінка іншої особи направлена проти неї особисто, то емоції пов'язані з неможливістю досягнення мети посиляться.

На емоційність, як одну з типових рис фрустрації, вказує і М. Левітов, який додає, що діти при фрустрації проявляють більшу емоційність, ніж дорослі, тому що наділені меншими можливостями адаптації, а саме на цьому ґрунті і виникає відповідна емоційна реакція [27]. Спільним у представлених позиціях є твердження про те, що емоційне регулювання поведінки людини у фрустраційній ситуації детермінується когнітивною складовою певного переживання, яке обумовлене суб'єктивною інтерпретацією можливості подолати перепону на шляху вирішення проблеми і формує відповідний поведінковий шаблон діяльності людини [27].

Серед вітчизняних та зарубіжних дослідників можна зустріти схожі позиції на інтерпретацію типових реакцій, які викликають фрустраційні стани: переоцінка мети і бажань (є найбільш конструктивним наслідком),

опір, агресія (спрямовані на подолання реальної причини фрустрації), аутоагресія (може призвести до невротизації особистості), агресія спрямована на ілюзорного, уявного винуватця, втеча, уникання негативного впливу ситуації, пасивно-захисні реакції (апатія, субдепресивні та депресивні стани) тощо [56, 37].

У результаті фрустрації може формуватися комплекс емоцій, які отримали назву «тріада ворожості». Така тріада негативних емоцій може привести до зміни поведінки під тиском почуття ворожості до себе та оточуючих людей і обставин [56]. У свою чергу, рівень порушення самоконтролю відповідного психічного стану знаходить відображення у дезадаптації поведінки.

Фрустрація, як стан, виникає щоразу, коли фізична, соціальна і навіть уявна перешкода блокує чи перериває дію, спрямовану на досягнення мети, задоволення потреб. Фрустрація створює, в такий спосіб, поруч із вихідною мотивацією, нову захисну мотивацію, спрямовану на подолання перешкоди.

Вирізняють три типи причин, що викликають фрустрацію:

- 1) позбавлення – відсутність необхідних коштів на досягнення цієї мети чи задоволення потреб;
- 2) втрати – втрата предметів чи об'єктів, раніше що задовольняють потреби;
- 3) конфлікт – одночасне існування двох несумісних одне з одним спонукань, амбівалентних почуттів чи відносин.

Існують дослідження, у яких наголошується і на певному елементі позитивного впливу фрустрації на життя людини, у них вказується на те, що людина зростає і розвивається саме тоді, коли вчиться долати фрустрацію, мобілізуючи при цьому внутрішні ресурси, направлені на управління оточуючим середовищем з метою задоволення своїх потреб. А помірне переживання фрустрації забезпечує фокусування уваги індивіда на проблемі та шляхах її вирішення [24].

Аналіз і систематизація існуючих у науковій літературі підходів до визначення критеріїв поведінки у фрустраційних ситуаціях (Т. Дубовицька, М. Левітов, С. Розенцвейг, О. Холодова, Є. Ягничер та ін.) дав можливість визначити основні параметри їх оцінки. Під конструктивними реакціями, як правило, розуміються ті, що характеризуються як адекватні, свідомі, направлені на позитивне вирішення ситуації з визнанням можливості розв'язання проблеми без стороннього втручання або ж передбачення самостійних кроків до її успішного вирішення. Неконструктивні реакції мають виражений самозахисний тип, спрямовані у сторону фіксації на перепоні, проявляються у відмові від пошуку шляхів адекватного вирішення.

Знаючи причини виникнення фрустрації, важливо виокремити особливості поведінки людини в цьому стані. Типовими для фрустрації реакціями Є. Руденський виділяв рухове порушення – безцільні та беззмістовні, неупорядковані реакції; апатію – ослаблення інтересів, млявість, зниження фізичної й психічної активності; агресію та деструкцію – руйнування звичних алгоритмів поведінки; стереотипізацію – тенденцію до сліпого повторення фіксованої поведінки; регресію, яка розуміється або як повернення до поведінкових моделей, що домінували в більш ранні періоди життя індивіда, або як примітивізація поведінки чи падіння якості виконання [43]. За Н. Майєром, поведінка фрустрованої людини не має мети, тобто втрачає цільову орієнтацію, є не адаптивною, а нова ціль не замінює стару [30]. У цьому плані фрустрація проявляється у двох варіантах – як утрата вольового контролю (дезорганізація поведінки) або як зниження рівня усвідомлення адекватної мотивації (утрата терпіння й надії). Інший учений – В. Рибніков – зазначає, що всю активну діяльність людини в ситуації фрустрації можна проаналізувати за такими критеріями, як спрямованість і тип реакції. За спрямованістю автор виділяє такі реакції: екстрапунітивні (спрямовані на оточення); інтрапунітивні (спрямовані на самого себе); імпунітивні (фрустрація розглядається як щось, що може бути виправлене саме по собі) [45].

М. Левітов виокремлює стеничні та асеничні форми проявів фрустрації: до стеничних форм він відносить бажання нападати, ворожість, гнів, недобррозичливість; самовикривання, грубе ставлення до себе. До асеничних реакцій автор уключає почуття суму, невпевненості, безсилля, безнадійності, розпачу, апатії, скутості. Ці реакції є початком виникнення нових рис характеру, але вони можуть бути епізодичними, перехідними [26].

Загалом, більшість науковців дотримуються думки, що вплив проявів фрустрації на особистість має деструктивний характер і може призвести до невротизації й розвитку психосоматичних захворювань, а також сприяє формуванню таких негативних якостей, як нестриманість, брутальність, непевність, тривожність, підвищена збудливість, безпорадність, ригідність, песимістичність, безініціативність, задрість, навмисне протиставлення себе навколишнім. Емоційна напруга, що пов'язана з частими фрустраціями, послаблює потребу в пілкуванні, призводить до зниження мотивації досягнень. Однак існує думка, що фруструюча ситуація може мати й позитивний вплив на індивіда. Науковці Д. Креч, Р. Кратчфілд та Н. Лівсон вважають, що фрустрація може стимулювати мобілізацію ресурсів організму для досягнення мети, фокусуючи увагу суб'єкта на мотив діяльності щодо бажаної цілі [25].

Отже, аналіз теоретичної літератури дав нам підставу узагальнити, що фрустрація як психологічний феномен являє собою такий психологічний стан, що викликаний неуспіхом чи неможливістю досягнення цілей і задоволення потреб, крах планів та надій. Основними фрустраторами є постійні стреси, невдачі, розчарування, особистісні фактори тощо. Фрустрація характеризується типовими поведінковими реакціями, до яких відносять неупорядковані реакції, апатію, агресію, стереотипізацію, регрес. Проте фрустрація може й мобілізувати людину, спроможну використовувати власні ресурси її подолання.

1.3. Природа феномену фрустрації підліткового віку

Як показано у багатьох роботах, підлітковий вік є досить пізнім надбанням історії людства, подовженням дитинства за рахунок подовження фази навчання – шкільного та професійного [18; 33; 35; 54]. Як зазначає І. Кон, у ХХ ст. поступово стався розкол поколінь, який характеризує наш час, з довгим періодом отроцтва, що покриває практично всі десятиліття між 10 і 20 роками [19]. Визначення психологічного змісту підліткового віку досі залишається дискусійною проблемою вітчизняної психології, оскільки відсутня єдина думка відносно меж та задач цього періоду, його провідної діяльності, центральних новоутворень, стабільності або кризовості цього періоду. Навіть хронологічні межі підліткового періоду на сьогодні не мають чіткого позначення.

Підлітковий вік досліджується і характеризується (С. Березін, К. Лисецький) в аспекті двох періодів соціалізації людини: по-перше, як межа дитинства; по-друге, як межа дорослішання з радикальними змінами соціальних ролей.

Базуючись на термінах соматичного, психологічного та соціального дозрівання експерти Всесвітньої організації здоров'я (англ. World Health Organization, WHO) домовилися вважати підлітками осіб у віці 10 – 20 років. У визначенні, наведеному в Американському психіатричному глоссарії, підлітковий вік – це «хронологічний період, який починається у віці 12 років з фізичних і емоційних процесів, що призводять до статевої та психічної зрілості, і закінчується у час, коли індивідуум досягає самостійності та соціальної продуктивності (зазвичай у віці 20 років)» [31].

Отже, підлітковий і юнацький вік у сучасній міжнародній традиції розглядається в єдності і часто позначається одним терміном – підлітковий вік [31;33].

З метою більш точного визначення специфіки підліткового періоду онтогенезу прийнято (Sherrod, Haggerty, Feathermann) поділяти його на дві складові: ранній підлітковий вік (зазвичай від 11 до 14 років); середній (або

старший) підлітковий вік (від 15 до 19 років). Даний підхід сприяє більш точному визначенню етапів життя підлітків [40]. Отже, загальна позиція може бути представлена так: у західних періодизаціях період 12 – 20 років називають підлітковим та поділяють на дві стадії – ранній підлітковий (до 14 – 15 років) і старший підлітковий (до 19 – 20 років), що відповідає у вітчизняній традиції виділенню підліткового та юнацького віку.

Отже, в процесі діагностики фрустраційних станів та реакцій підлітків необхідно враховувати, що не існує одного певного моменту в часі, коли людина перестає бути дитиною або стає дорослою, зрілою людиною. Межі переходу від дитинства до юності і від юності до зрілості умовні. Невизначеність вікових груп пояснюється наступними об'єктивними факторами: численістю критеріїв, на основі яких можна визначити вік людини (хронологічний вік, фізіологічний вік, психологічний вік, соціальний вік); нерівномірність розвитку процесів, закладених в основу вищевказаних критеріїв тощо. Тому виникає необхідність комплексного підходу та оцінки на основі сукупності критеріїв.

Центральними новоутвореннями підліткового віку психологи (С. Д. Максименко, В. С. Мухіна, М. В. Савчин, Н. М. Токарева, А. В. Шамне та ін.) називають:

- 1) новий рівень самосвідомості («почуття дорослості як нова форма самосвідомості»);
- 2) якісні зсуви у мотиваційній сфері (поява ієрархії ціннісних орієнтацій та мотиваційних структур);
- 3) якісно новий рівень внутрішньої регуляції та особистісної саморегуляції [56].

А. Возняк центральним і специфічним новоутворенням підліткового віку вважав почуття дорослості – суб'єктивне переживання підлітком своєї дорослості, готовності бути повноправним і рівноправним учасником групи [13], що виявляється у поглядах, оцінках, у стратегіях поведінки і у стосунках

із однолітками і дорослими. Т. В. Драгунова відзначає такі прояви розвитку дорослості у підлітка:

- наслідування зовнішніх проявів поведінки дорослих (заперечення своєї приналежності до дітей, прагнення бути схожим на дорослого зовні, набуття їх особливості, уміння і привілеї);
- орієнтація на якості «справжнього» дорослого (наприклад, у хлопчиків – сила, сміливість, воля тощо);
- дорослий як зразок діяльності (розвиток соціальної зрілості в умовах співпраці дорослих і дітей, що формує почуття відповідальності, прагнення піклуватися про інших тощо);
- інтелектуальна дорослість (прагнення щось знати і вміти; становлення домінуючої спрямованості пізнавальних інтересів, пошук нових видів і форм соціально-значущої діяльності, що здатні створювати умови для самоствердження сучасних підлітків) [57]).

Підлітковий вік є рубіжним, переломним для розв'язання протиріч:

- Я – соціум (індивідуальне – соціальне);
- особистість (бути для інших) – суб'єкт (бути для себе);
- внутрішнє – зовнішнє;
- «джерело у собі» / «джерело у іншому»;
- тотожність з собою (імператив «бути самим собою») – родова тотожність (бути справжньою людиною);
- внутрішня – зовнішня центрація;
- субстанціональність (цілісність, опора на особистий досвід і власну думку, автономія) та реляційність (децентрація і зовнішня обумовленість, персональність, соціально-рольова ідентифікація тощо).

Підліток потребує осмислення цих протиріч, їх оцінки і формування здатності до їх розв'язання, яке стає можливим тому, що, як зазначає Л. І. Божович [3], у цьому віці з'являється можливість заломлення впливів соціального середовища і (свідомого або неусвідомленого) позиціонування

особистості (коли людина займає по відношенню до соціального середовища певну внутрішню позицію).

Підлітковий вік – відповідний період переходу від дитинства до дорослості; період інтенсивного становлення підростаючої особистості, її почуттів, волі, спрямованості; час, коли на перший план виступає безапеляційне прагнення жити й діяти так, як це роблять дорослі люди. Усвідомлюючи свою дорослість, підліток значно активізує свою життєву активність у напрямі інтенсивної ціннісної переорієнтації. У вирішенні повсякденних життєвих проблем і ситуацій підліток намагається бути схожим на дорослу людину, проте здебільшого поводить себе як дитина. Як стверджує Л. Перрет, підліток є ще дитина, водночас уже не дитина, має риси дорослого, але ще не дорослий, намагається обмірковувати свої прагнення, дії, як це роблять дорослі, але своєрідно, по-дитячому [26, с. 110].

Саме ця суперечність у його психічному розвитку вимагатиме від дорослих обережного, делікатного й тактовного ставлення, що буде дуже суттєвим у подальшому нормальному становленні його особистості. Основним психологічним механізмом розвитку такого почуття дорослості, згідно з дослідженнями І. Дубровіної, є привласнення відповідних зразків поведінки [25, с. 328], що регулюється прагненням виконувати реально корисні, соціально визнані дії. Але водночас підлітки усвідомлюють «штучність» власної дорослості, відчувають невпевненість у своїй новій статусній позиції, потребують її визнання й підтвердження однолітками та дорослими. Отже, такі форми виявлення «почуття дорослості» досить часто можуть набувати яскраво вираженого демонстративного характеру (О. Куришева, К. Поливанова, Г. Прихожан). Розглядаючи основні детермінанти розвитку самосвідомості в підлітковому віці, доречно відмітити наявність у підлітків чітко вираженого прагнення до самопізнання, основний зміст якого виявляється в безпосередній індивідуалізації та наслідуванні. Цей віковий період характеризується зростанням значущості «Я-концепції» (як результату самопізнання),

системи уявлень про себе, формуванням складної системи самооцінок на основі перших спроб самоаналізу, порівняння себе з Іншими [56]. У цьому контексті актуальним є твердження Д. Фельдштейна, який пов'язує деформації підліткової самосвідомості з наявністю різкої суперечності між прискореним загальним соціальним розвитком дітей (пов'язаним з умовним залученням до світу дорослих) і закритими для них можливостями реального соціального функціонування та реальних особистісно значущих шляхів соціалізації. Саме ці суперечності надалі можуть призводити до внутрішнього конфлікту, фрустрації та навіть штучної затримки особистісного розвитку [37]. Для підліткового періоду характерним буде інтенсивний перехід від орієнтованості на оцінки інших до самооцінювання. У самооцінці підлітки більшу увагу приділятимуть власне особистісним рисам, що зумовить значне зростання егоцентризму як неадекватно високого рівня сконцентрованості на власних сторонах особистості, що кінцевому підсумку може спричинити ефект переоцінки своїх можливостей і надмірний розвиток самовпевненості. Як стверджує Шамне, саме з підліткового віку зіставлення реальних та ідеальних уявлень про себе стає основою «Я-концепції» школяра [55, с. 309]. У розвитку моральної сфери підлітків, як зазначає І. Гоян, є також свої особливості: «моральні норми, які пред'являються підлітку, виступають в узагальненій формі і не дають «рецептів поведінки» на усі можливі випадки життя.

Дотримання моральних норм вимагає від підлітка внутрішньої психологічної готовності самостійно здійснювати моральний вибір, при цьому враховувати характер обставин» [6, с. 17]. «Моральні норми можуть стати орієнтиром у виборі тієї чи іншої форми поведінки лише за умови їх повного засвоєння, коли вони впливатимуть на поведінку людини через її самосвідомість і самооцінку, мотиваційну сферу, розуміння й установки, тобто стануть особистісними засобами регуляції поведінки» [6, с. 103]. Тобто, як зазначає С. Прахова, підлітки є особливою соціально-

психологічною й демографічною групою, що має власні норми, установки, специфічні форми поведінки, які зумовлюють утворення особливої підліткової субкультури. Почуття належності до підліткової спільноти й певної групи в межах цієї спільноти, що часто відрізняється не лише інтересами та формами проведення дозвілля, а й одягом, мовою тощо, має суттєве значення для розвитку особистості підлітка, впливаючи на формування в нього норм і цінностей [35, с. 309].

Зазначені й розглянуті вище особливості підліткового віку за несприятливих умов свого розвитку можуть стати основними причинами виникнення в підлітків різних фрустрованих станів, що доведено низкою класичних і сучасних дослідників, які вказують на наявний зв'язок фрустрації з деструктивними змінами в процесах психічного та особистісного розвитку підростаючої особистості. Таким фрустрованим індивідам, як правило, будуть притаманні деструктивні «фрустраційні емоції» (розчарування, образа, гнів, сум, нудьга, горе) і «фрустраційна поведінка» (безцільні й неупорядковані дії, апатія, агресія та деструкція, стереотипія, регресія й агресивна поведінка) [35, с. 107]. На фрустраційний стан як один із детермінантів формування у підлітків соціально дезадаптованої поведінки вказувала Н. Максимова, звертаючи увагу при цьому на наявність у підлітків різного роду акцентуацій і зазначаючи, що у фрустраційних ситуаціях акцентуації характеру особистості проявляються виразніше, більшість із них перешкоджає долатню стану фрустрації [20]. Як наголошує А. Шамне, у період підліткового віку виникає амбівалентність за такими показниками: між домінуючим прагненням підлітка до самоактуалізації та його ж прагненнями відповідати нормативним критеріям соціальних експектацій; між мотивацією збереження своєї самототожності й залежністю від наявних соціальних вимог; між мотивацією самоствердження та досягнення й потребою в єдності (спільноті) з іншими людьми [55].

Отже, як засвідчують результати сучасних наукових досліджень, значна кількість дітей у підлітковому віці перебуває в нестабільному психоемоційному стані, що за несприятливих умов може зумовити прояви невмотивованої агресії та ворожості стосовно навколишніх. Також більшість сучасних підлітків має низький рівень розвитку емоційно-оціночного, когнітивного та поведінкового компонентів «Я-образу». Тому такі особливості характеру підлітка в поєднанні з фрустраційними станами можуть стати як однією з причин порушення психосоціальної адаптації підростаючої особистості, так й однією з детермінант різнопланових асоціальних проявів.

Згідно з дослідженнями М. Боришевського, І. Гояна, В. Ілійчука, С. Максименка поведінка підлітка – це соціально детермінований і психічно мотивований процес, який зумовлений потребами особистості, що виявляється у здійсненні або таких вчинків, що порушують соціально-нормативний порядок, або таких вчинків, що сприяють нормальному функціонуванню й розвитку суспільства. Вихідним елементом внутрішньої психологічної структури поведінки, як зазначає М. Боришевський, є потреби як соціально зумовлене психологічне джерело, що спонукає, регулює і спрямовує активність особистості [18]. Зрозуміло, що за умов незадоволеності чи гіпертрофованості (викривлення) домінуючих потреб підростаючої особистості в підлітків можуть виникати різноманітні стани фрустрації.

Отже, як зазначає Н. Максимова, така поведінка фрустрованої людини втрачає свою цільову орієнтацію, тобто нівелюється початкова мета діяльності [33]. Якщо фрустрація важливих потреб триває й соціально дезадаптована поведінка не стає нормативною, то в структурі особистості підлітка формуються нові новоутворення, які перешкоджають його соціально спрямованому формуванню та розвитку. Підсумовуючи, зазначимо, що розглянуті вище психологічні особливості підліткового віку зумовлюють внутрішні суперечності, які, як правило, є рушійною силою

розвитку особистості підлітка. Водночас за певних умов за несприятливого поєднання різних чинників ці особливості можуть стати причиною виникнення різноманітних фрустраційних станів, які, у свою чергу, можуть стати причиною різнопланових асоціальних проявів.

Аналізуючи найбільш значущі сфери суспільного життя, що позначаються на психічному розвитку сучасного підлітка, Ф. Реан виокремлює такі:

- 1) технологічні і соціальні зміни в умовах інтенсивного технічного прогресу, що спричиняють віддалення стандартів минулого від сьогодення, невизначеність і непередбачуваність майбутнього, послаблення ролі сім'ї, несталість переконань, цінностей, загальноприйнятих стандартів, подовжується період залежності підлітків від батьків;
- 2) урбанізація і ріст передмістя, що ускладнюють міжособистісні стосунки, зумовлюють роз'єднання членів сім'ї;
- 3) меркантильність (знецінювання вищих цінностей на фоні пріоритетності матеріальних потреб), споживацькі інтереси;
- 4) засоби масової інформації, що моделюють інформаційне середовище суспільства і обумовлюють пасивне споживання медіа – продукції підлітками;
- 5) соціальна і емоційна напруженість, що виникає в умовах загрози особистій безпеці під впливом соціальних стресорів (війни, тероризм, катастрофи тощо);
- 6) негаразди у сім'ї, що спричиняють емоційні переживання підлітків із приводу сварок і розлучення батьків, повторного шлюбу, насилля у родині;
- 7) життєві події і пов'язані із ними стреси: невдачі у школі, залежність від алкоголю, наркотиків, комп'ютерних ігор, зміни місця проживання тощо [38, с. 30 – 41].

Особливості прояву емоційних станів фрустрації, агресивності, тривожності, депресії, емоційного дискомфорту, емоційної нестійкості мають негативний відтінок, але вони найбільш характерні для підліткового віку. У всіх негативних емоційних станах присутні відчуття невизначеності, монотонності, безвихідності, неможливості знаходження виходу із складної ситуації. Усе це супроводжується емоційною нестабільністю, болісними, важкими негативними емоційними переживаннями. Підліток відчуває незадоволеність у цілому життєдіяльності, вважаючи її безрезультативною.

Знаючи причини виникнення фрустрації, важливо виокремити особливості поведінки людини в цьому стані. Типовими для фрустрації реакціями С. Руденський виділяв рухове порушення – безцільні та беззмістовні, неупорядковані реакції; апатію – ослаблення інтересів, млявість, зниження фізичної й психічної активності; агресію та деструкцію – руйнування звичних алгоритмів поведінки; стереотипізацію – тенденцію до сліпого повторення фіксованої поведінки; регресію, яка розуміється або як повернення до поведінкових моделей, що домінували в більш ранні періоди життя індивіда, або як примітивізація поведінки чи падіння якості виконання. [43].

Отже, сьогодні у всіх частинах світу, об'єднаних електронною комунікативною мережею, у підлітків та юнаків виникає спільність такого досвіду, якого ніколи не було і не буде у старших поколінь. І навпаки, старше покоління ніколи не побачить в житті молоді повторення свого безпрецедентного досвіду змін ХХ ст.

Цей розрив між поколіннями абсолютно новий, він є глобальним і всезагальним. Можна, у зв'язку з унікальністю сучасної соціокультурної ситуації, говорити про феномени «психосоціальної акселерації» молоді.

Унікальність сучасної *соціальної ситуації розвитку* молодого покоління полягає і в тому, що на відміну від традиційних (постфігуративних, за визначенням М. Мід) культур, суспільство (дорослі) вже не може озброїти молоде покоління готовою системою спеціалізованих

умінь і знань, необхідних для повноцінного виконання суспільно-трудоових діяльностей, повноцінної адаптації та соціалізації [24].

Динамічність змін свідомості як особливість підліткової соціально-демографічної групи підтверджується дослідженнями останніх років. Молодь змінюється швидше, ніж уявлення про неї.

Одним зі значущих факторів, що безпосередньо впливає на формування поведінки підростаючої особистості, є феномен фрустрації як специфічної реакції на бар'єри, які блокують діяльність людини, що є фактами порушення координації соціальних зв'язків особистості, моральних утрат, зміни соціального статусу й перепорою до виконання суспільних ролей. Підліткова фрустрація, як правило, виникає в критичних для підлітка ситуаціях, але її динаміка значною мірою визначається структурою підростаючої особистості.

Висновки до розділу I

На сьогоднішній день життя людини в суспільстві наповнене різного роду перепороюми, обмеженнями та складнощами. На шляху до задоволення своїх базових потреб людина стикається з ними і це викликає у неї певні емоційні реакції та стани, які отримали назву фрустрації. Соціальна дезадаптованість та психологічна нестійкість в дискурсі сучасних реалій життя виводить на новий рівень проблему фрустрації та її впливу на розвиток особистості, що і зумовило актуальність даної теми.

Термін «фрустрація» використовують у різноманітних гіпотезах, концепціях, теоріях під час розгляду питань, що стосуються таких психологічних сфер суб'єкта, як емоційно-вольова, мотиваційна, діяльнісна та поведінкова. Цей феномен досліджували в поєднанні з агресією (Д. Доллард, А. Бандура) і стресом (Г. Сельє, Р. Лазарус). Значна частина вчених трактує зазначений феномен як негативний психічний стан. Н. Левітов указує, що «фрустрація являє собою складний емоційно-мотиваційний стан, виражається в дезорганізації свідомості, діяльності та

спілкуванні, виникає в результаті тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно нездоланими чи суб'єктивними труднощами. Фрустрація в деструктивному плані проявляється агресією, реакцією уникнення, депресією й регресією (М. Левітов), напруженням та неспокоєм (І. Кон), почуттям байдужості, тривожністю, апатією (Астапов), заздрощами й ворожістю (А. Румянцева), заздрощами та ревнощами (Плотічер), психосоматичними реакціями (Бандура). Аналізуючи бар'єри, які можуть призвести до фрустрації, ми звернулися до думки Шамне, який виокремив внутрішні бар'єри (перешкоджають досягненню цілі) і зовнішні (які не дають змоги індивіду самостійно вийти із ситуації, що склалась). До екстернальних належать ситуації та умови оточення людини, які на неї впливають: фізичні фактори (уключають природні катаклізми, що можуть викликати фрустрацію особистості); соціальні фактори (детермінують неспроможність особистості задовольнити потреби чи досягти значущих для неї цілей у навколишньому середовищі); економічні та фінансові фактори (фруструють задоволення фінансових й економічних потреб особистості). До інтернальних факторів відносять фактори особистості, тригером яких є внутрішній світ особистості. Бар'єри, що з'являються на шляху особистості до мети, можуть бути фізичні, біологічні, психологічні (уключають у себе страх, нестачу знань або навичок), соціокультурні.

Вагомий внесок до теорії фрустрації зробив С. Розенцвейг. Учений виокремив три типи фруструючих ситуацій: нестача (*privation*), тобто відсутність необхідних засобів для досягнення цілі або задоволення потреби; утрата (*deprivation*), що визначається як утрата предметів чи об'єктів, які раніше задовольняли потреби; конфлікт (*conflict*), трактується як одночасне існування двох несумісних одне з одним спонукань, амбівалентних почуттів чи відносин.

М. Левітов виокремлює стенічні та астенічні форми проявів фрустрації: до стенічних форм він відносить бажання нападати, ворожість, гнів, недоброзичливість; самовикривання, грубе ставлення до себе. До астенічних

реакцій автор уключає почуття суму, невпевненості, безсилля, безнадійності, розпачу, апатії, скутості. Ці реакції є початком виникнення нових рис характеру, але вони можуть бути епізодичними, перехідними.

Отже, аналіз теоретичної літератури дав нам підставу узагальнити, що фрустрація як психологічний феномен являє собою такий психологічний стан, що викликаний неуспіхом чи неможливістю досягнення цілей і задоволення потреб, крах планів та надій.

Підліткова фрустрація, як правило, виникає в критичних для підлітка ситуаціях, але її динаміка значною мірою визначається структурою підростаючої особистості.

Специфіка поведінки підлітків значною мірою зумовлена як їхніми віковими особливостями, що можуть також стати основою для розвитку неправомірної поведінки, так і наявними фрустраційними станами, у яких безпосередньо може перебувати підростаюча особистість.

Труднощі і можливі невдачі в життєдіяльності за певних умов можуть призвести до виникнення у старшокласників не тільки психічних станів стресу і тривожності, але і стану фрустрації. Це означає переживання розладу (планів), знищення (задумів), краху (надій), марні очікування, переживання провалу, невдачі. Однак фрустрація повинна розглядатися в контексті витривалості стосовно життєвим труднощам і реакцій на ці труднощі.

Основними фрустраторами у старшокласників є постійні стреси, невдачі, розчарування, особистісні фактори тощо. Фрустрація характеризується типовими поведінковими реакціями, до яких відносять неупорядковані реакції, апатію, агресію, стереотипізацію, регрес. Проте фрустрація може й мобілізувати людину, спроможну використовувати власні ресурси її подолання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ВИНИКНЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Методи діагностики фрустраційних реакцій та властивостей особистості

У рамках представленого дослідження ми виходимо з позиції, що фрустрація є складним структурно-системним утворенням, що має циклічний характер, який полягає у багаторівневому процесі переходу від фрустрованості до стану фрустрації. Провідну роль у ньому відіграє складне поєднання когнітивно-інформаційних, емоційно-вольових та рефлексивно-поведінкових процесів, які виступають детермінантами, що діють у відповідності з віковими характеристиками та соціально нормативним контекстом конкретної фрустраційної ситуації.

Практична значущість проблеми фрустраційних станів обумовила традиційно високий інтерес до неї у сфері психодіагностики. За останні роки вийшов цілий ряд статей, які висвітлюють результати досліджень діагностичних можливостей методик щодо визначення рівня фрустрованості особистості. Як приклад можна навести авторську модифікацію проєктивної методики діагностики фрустраційних реакцій педагогів розроблену В. Чернобровкіним та В. Чернобровкіною. Проєктивний тест «Ситуації фрустрації спілкування педагогів» створений для психологічної діагностики емоційних реакцій вчителів у напружених ситуаціях діяльності, а також рівня їх професійної адаптації [52].

Метод якісного аналізу у роботі з тестом «малюнкрової фрустрації» С. Розенцвейга на сучасному етапі розробляється М. Виноградовою та А. Рижовим, які розглядають можливість використання даної методики у клінічній практиці. У свою чергу, Л. Собчик розробила авторський

вербальний фрустраційний тест, який дозволяє визначити не лише інтенсивність, напрямок і тип фрустраційних реакцій, але й діагностує емоційну зрілість індивіда, рівень самоконтролю, ієрархію його цінностей, самооцінку, зоную конфліктності тощо [1].

У роботах А. Клімової представлена трансактна версія фрустраційного тесту С. Розенцвейга. Модифікація тесту полягає в тому, що дорослій людині пропонується стимулюючий матеріал «для дітей», таким чином, актуалізуються її дитячі еґо-стани і виявляються приховані внутрішні конфлікти [1].

Слід підкреслити, що тест Розенцвейга є достатньою структурованою методикою, спрямованою на певну область поведінки, яка має відносно об'єктивну процедуру оцінки та більш доступна статистичному аналізу, ніж більшість проєктивних методик. І.С. Булах і С. М. Морозов, спираючись на дані зарубіжної літератури, наводять високі показники коефіцієнта надійності ретестової (0,6-0,8) та валідності (особливо за параметром екстрапунітивності – 0,747) [8].

Основною та найбільш відомою на сьогодні є методика вивчення фрустраційних реакцій, розроблена С. Розенцвейгом (Rosenzweig Picture – Frustration Study, PF Study). Малюнковий тест С. Розенцвейга має дві форми: дитячий та дорослий варіанти, які суттєво відрізняються за змістом стимульного матеріалу. Найбільш відомою з них є дорослий варіант експериментально-психологічної методики вивчення фрустраційних реакцій – проєктивна методика дослідження особистості. Вона була запропонована С. Розенцвейгом в 1945 році на основі розробленої ним теорії фрустрації та названа “Методика малюнкової фрустрації” [39].

Тест фрустраційних реакцій Розенцвейга призначений для діагностики особливостей поведінки в ситуаціях фрустрації. Він дозволяє виявити індивідуальні способи подолання перешкод і емоційного ставлення до них, визначити характер вербального реагування на труднощі, оцінити дії суб'єкта по параметру конструктивності. Дитячий варіант тесту застосовується при

аналізі причин неадекватного ставлення дитини до перешкод, а також труднощів, що виникають у дітей в спілкуванні з дорослими і однолітками.

У 1934 році Розенцвейг опублікував «евристичну» класифікацію типів реакцій фрустрації, яку він мав намір зробити базою для вимірювань проєкції особистості. Більш досконале формулювання теорії з'явилося в 1938 році. У ситуації фрустрації Розенцвейг розглядає три рівні психологічного захисту організму.

1. **Клітинний** (імунологічний) рівень, психобіологічний захист заснований тут на дії фагоцитів, антитіл шкіри, тощо. І містить виключно захист організму проти інфекційних впливів.
2. **Автономний рівень**, званий також рівнем негайної необхідності (по типології Кеннона). Він укладає захист організму в цілому проти загальних фізичних агресій. У психологічному плані цей рівень відповідає страху, стражданні, люті, а на фізіологічному - біологічним змінам типу «стресу».
3. **Вищий кортикальний рівень** (захист «я») містить в собі захист особистості проти психологічної агресії. Це - рівень, що включає головним чином теорію фрустрації.

Це розмежування, звичайно, схематично; Розенцвейг підкреслює, що в широкому сенсі теорія фрустрації покриває всі три рівні і всі вони взаємно проникають одна в одну. Наприклад, серія психічних станів: страждання, страх, занепокоєння, - ставлячись в принципі до трьох рівнях, на ділі представляють коливання; страждання відноситься одночасно до рівнів 1 і 2, страх - до 2 і 3, тільки занепокоєння - виключно до рівня 3.

Розенцвейг **розрізняє два типи фрустрації.**

- 1) Первинна фрустрація, або позбавлення. Вона утворюється у випадку, якщо суб'єкт позбавлений можливості задовольнити свою потребу. Приклад: голод, викликаний тривалим голодуванням.
- 2) Вторинна фрустрація. Вона характеризується наявністю перешкод або протидій на шляху, що веде до задоволення потреби.

Дане вже визначення фрустрації відноситься головним чином до вторинної, і саме на ній засновано більшість експериментальних досліджень. Прикладом вторинної фрустрації може служити: суб'єкт, голодуючи, не може поїсти, оскільки йому заважає прихід відвідувача.

Було б природно класифікувати реакції фрустрації, слідуючи природі припинених потреб. Розенцвейг вважає, що сучасна відсутність класифікації потреб не створює перешкод для вивчення фрустрації, перешкоджає більше відсутність знань про самих реакціях фрустрації, що могло б стати основою класифікації.

Розглядаючи перелічені потреби, можна розрізнити два типи реакцій.

- 1) Реакція продовження потреби. Вона виникає постійно після кожної фрустрації.
- 2) Реакція захисту «я». Цей тип реакції має на увазі долю особистості в цілому; вона виникає тільки в особливих випадках загрози особистості.

В реакції продовження потреби вона має на меті задоволення цієї потреби тим чи іншим способом. В реакції захисту «я» факти більш складні. Розенцвейг запропонував розділити ці реакції на три групи і зберегти цю класифікацію для основи свого тесту.

1. Відповіді екстрапунітивні (зовні звинувачують). У них досліджуваний агресивно звинувачує у позбавленні зовнішні перешкоди та осіб. Емоції, які супроводжують ці відповіді, - гнів і збудження.

У деяких випадках агресія спочатку прихована, потім вона знаходить свій непрямитвірраз, відповідаючи механізму проекції.

2. Відповіді інтрапунітивні, або самозвинувачення. Почуття, пов'язані з ними, - винність, докори сумління.
3. Відповіді імпульсивні. Тут мається спроба ухилитися від докорів, висловлених іншими, так і самому собі, і розглядати цю фрустраційну ситуацію примиряючим чином. Можна розглядати реакцію фрустрації з точки зору їх прямої. Прямі реакції, відповідь яких тісно пов'язанні з фрустраційною ситуацією і залишається продовженням початкових

потреб. Реакції непрямі, в яких відповідь більш-менш замісна і в максимальному випадку символічна.

І нарешті, можна розглядати реакцію на фрустрацію з точки зору адекватності реакцій. Справді, всяка реакція на фрустрацію, розглянута з біологічної точки зору, адаптивна. Можна сказати, що реакція адекватна в тій мірі, в якій вона представляє прогресивні тенденції особистості швидше, ніж регресивні.

У відповідях продовження потреб можна розрізнити два крайніх типів.

1. Адаптивна персистенція. Поведінка триває по прямій лінії всупереч перешкодам.
2. Неадаптивність персистенція. Поведінка повторюється невизначено і безглуздо.

У відповідях захисту «я» також розрізняють два типи.

1. Адаптивна відповідь. Відповідь існуючими обставинами виправдана. Наприклад, індивід не володіє необхідними здібностями і провалюється в своєму підприємстві. Якщо він звинувачує у провалі себе - його відповідь адаптивна.

2. Неадаптивна відповідь. Відповідь не виправдана існуючими обставинами. Наприклад, індивід звинувачує себе в провалі, який викликаний насправді помилками інших людей.

Одним з важливих є питання про типи фрустраторів. Розенцвейг виділяє три типи фрустраторів. До першого типу він відніс позбавлення, тобто відсутність необхідних коштів для досягнення мети чи задоволення потреби.

Позбавлення бувають двох видів - внутрішні і зовнішні. В якості ілюстрації «зовнішнього позбавлення», тобто випадку, коли фрустратор знаходиться поза самої людини, Розенцвейг наводить ситуацію, коли людина голодна, а їжі дістати не може. Прикладом внутрішнього позбавлення, тобто при фрустраторі, що кореняться в самій людині, може служити ситуація, коли людина відчуває потяг до жінки і разом з тим усвідомлює, що

сам він настільки не є привабливим, що не може розраховувати на взаємність.

Другий тип **становлять втрати**, які також бувають двох видів - внутрішні і зовнішні. Прикладами зовнішніх втрат є смерть близької людини, втрата житла (згорів будинок). Як приклад внутрішньої втрати Розенцвейг наводить наступний: Самсон, який втрачає своє волосся, в яких за легендою полягала вся його сила (внутрішня втрата). Третій тип фрустратора - **конфлікт**: зовнішній і внутрішній. Ілюструючи випадок зовнішнього конфлікту, Розенцвейг наводить приклад з людиною, яка любить жінку, що залишається вірною своєму чоловікові. Приклад внутрішнього конфлікту: людина хотіла би спокусити улюблену жінку, але це бажання блокується уявленням про те, що було б, якби хтось спокусив матір чи сестру.

Важливу роль відіграють індивідуальні особливості суб'єкта: один і той же фрустратор може викликати у різних людей абсолютно різні реакції. Активною формою прояву фрустрації є також відхід у відволікаючу, що дозволяє «забути» діяльність. Фрустрація розрізняється не тільки за своїм психологічним змістом або спрямованістю, але і за тривалістю. Характеризують форми психічного стану можуть бути короткими спалахами агресії або депресії, а можуть бути тривалими настроями.

Описання тесту

Тест фрустраційні реакції відноситься до класу проєктивних методик. Як підкреслював автор тесту (S.Rosenzweig, 1945), відмінною рисою створеного ним інструменту є те, що за своїми характеристиками він займає своєрідне проміжне положення між методом словесних асоціацій і тематичним аперцептивним тестом (ТАТ). Схожість з ТАТ полягає в тому, що в якості стимульного матеріалу в тесті фрустраційні реакції також використовуються картинки, як і втім, за своїм характером досить одноманітні і призначені для того, щоб отримати від досліджуваного більш прості, ніж в ТАТ, відповіді, обмежені як по довжині, так і за змістом. У тесті

Розенцвейга використовуються малюнки, на яких зображені персонажі, які ведуть між собою розмову. Одна дійова особа говорить певні слова, відповідь ж другого не наводиться. Від досліджуваного потрібно назвати першу відповідь, що прийшла йому. в голову у зв'язку з представленою на малюнку ситуацією. Така процедура, як і в асоціативному експерименті, спрямована на виявлення першої асоціації суб'єкта, хоча в даному випадку продукується як правило не окреме слово, а фраза або ціле речення. Таким чином, в тесті фрустраційні реакції Розенцвейг спробував поєднати об'єктивні переваги асоціативного експерименту (портативність, хороші умови для стандартизації результатів) з можливістю вивчення прихованих, глибинних аспектів особистості, для виявлення яких залучаються методики, побудовані на принципі проєкції. Звідси впливають дві важливі вимоги, дотримання яких є обов'язковими:

- 1) суб'єкт повинен відповідати по можливості своєї найпершої асоціації;
- 2) суб'єкт повинен відповідати не за себе, а за анонімного персонажа, зображеного в тестовій ситуації.

Методика складається з 24 малюнків. Всі ситуації, які зображені на малюнках, можна поділити на дві основні групи: 1) ситуації “перешкоди” (“егоблокінгові”, за термінологією С.Розенцвейга). В цих випадках перепона, персонаж або предмет фруструє якимось чином персонаж, що знаходиться на малюнку справа; 2) ситуації “звинувачення” (“суперегоблокінгові”). В цих ситуаціях персонаж, намальований справа, звинувачується в чомусь або його притягують до відповідальності. Процедура експерименту організовується згідно з інструкцією, яка додається до набору малюнків. Оцінка отриманих результатів, у відповідності з теорією С.Розенцвейга, здійснюється за напрямом реакції (агресії) та її типу. За напрямом фрустраційні реакції поділяються на:

- а) екстрапунітивні (extrapunitive);
- б) інтропунітивні (intropunitive);
- в) імпунітивні (impunitive).

Для позначення описаних реакцій використовуються літери E, I, M відповідно. Крім цього, існує поділ за типом реакцій:

- а) перешкоджаюче домінантні (E, I, M) ;
- б) самозахисні (E, I, M);
- в) “дозволяючі” (потребово настійливі) (e, i, m).

Крім кількісної та якісної оцінок спрямованості і типу реакцій, у фруструючих ситуаціях на основі стандартних відповідей розраховується “показник групової конформності” (GCR), який дозволяє визначати ступінь соціальної адаптації індивіда.

Оцінка тесту

Оцінка тесту дозволяє звести кожну відповідь до деякого числа символів, які відповідають теоретичній концепції. Кожна відповідь оцінюється з двох точок зору.

1) На висловлену ним спрямованість реакції:

- а) екстрапунітивний (E),
- б) інтрапунітивний (I),
- в) імпунітивний (M).

2) Тип реакції:

а) перешкодно-домінантний (OD) (у відповіді підкреслюється перешкода, яка викликала фрустрацію суб'єкта у формі коментаря про його жорстокість, у формі, що представляє його як сприятливе або ж незначне);

б) его-захисний (E-D) («Я» суб'єкта грає найбільшу роль у відповіді, і суб'єкт або засуджує кого-небудь, або ж згоден відповідати, або заперечує відповідальність взагалі);

в) необхідно-завзятий (NP) (відповідь спрямована на дозвіл фруструючої ситуації, і реакція приймає форму вимоги допомоги яких-небудь інших осіб для вирішення ситуації, форму прийняття на себе обов'язки зробити необхідні виправлення або ж у розрахунок на час, що нормальний хід речей принесе з собою виправлення).

З комбінації цих 6 категорій отримують 9 можливих рахункових факторів оцінки. Кожна відповідь може бути оцінена одним, двома, рідше трьома рахунковими факторами. Для позначення екстрапунітивного, інтропунітивного або імпунітивної спрямованості загалом, без урахування типу реакцій, використовується буква Е, І або М відповідно. Для вказівки на перешкодно-домінантний тип після заголовних букв напрямки пишеться знак «прим» () - Е, І, М. Егозахисні типи екстрапунітивних, інтропунітивних і імпунітивних позначаються прописними буквами е, і, м. **(ДОДАТОК А)**

Кожен фактор записується у відповідній колонці навпроти номера відповіді, а його рахункове значення в цьому випадку (двох зафіксованих показників на одній відповіді) відповідає вже не одному цілому балу, як при одиничному показнику відповіді, а 0,5 бала. Більш докладне розбиття відповіді на 3, 4 і т.д. Показників можливо, але не рекомендується. У всіх випадках загальна сума всіх рахункових факторів при повністю заповненому протоколі становить 24 бали - по одному балу на кожен пункт. Усі відповіді досліджуваного, закодовані у вигляді рахункових факторів, записують на протокольному бланку у відповідних типом колонках, навпроти пунктів підрахунку.

Обробка тесту

Обробка тесту складається з наступних етапів:

1. Визначення показника «ступінь соціальної адаптивності»
2. Визначення профілів.
3. Визначення зразків.
4. Аналіз тенденцій.

Методика експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (В. Бойко)

Фрустрація, на думку автора, проявляється зазвичай в переживаннях розчарування, тривоги, дратівливості, розпачу. При цьому спостерігається

зниження продуктивності діяльності. Фрустрація може розглядатися як одна з форм психологічного стресу. У зв'язку з фрустрацією розрізняють:

- 1) фрустратор – причина, що викликає фрустрацію;
- 2) фрустраційна ситуація;
- 3) фрустраційна реакція.

Рівень фрустрації залежить:

- 1) від сили, інтенсивності фрустратора;
- 2) від функції стану людини, що потрапила в ситуацію фрустрації;
- 3) від сформованих під час становлення особистості стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі.

Структура методики передбачає 12 запитань, відповіді на які носять позитивний чи негативний характер. Відповідно, підрахунок балів включає 1 бал за позитивну відповідь та 0 балів за негативну. Інтерпретація результатів здійснюється на основі показників.

Отже, методика дає змогу визначити наявність особистісної фрустрації у підлітків.

Інструкція до тесту

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

Тестовий матеріал

1. Ви заздрите благополуччю деяких своїх знайомих.
2. Ви незадоволені стосунками в сім'ї.
3. Ви вважаєте, що гідні кращої долі
4. Ви вважаєте, що могли б досягти більшого в особистому житті або в роботі, якби не обставини.
5. Вас засмучує те, що не здійснюються плани і не збуваються надії.
6. Ви часто зриваєте зло або досаду на будь-кого.
7. Вас дратує, що комусь щастить в житті більше, ніж вам.

8. Вас засмучує, що вам не вдається відпочивати або проводити дозвілля так, як хочеться.

9. Ваше матеріальне становище таке, що пригнічує вас.

10. Ви вважаєте, що життя проходить повз вас (проходить даремно).

11. Хтось або щось постійно принижує вас.

12. Невирішені побутові проблеми виводять вас з рівноваги.

Обробка результатів тесту

Кожен позитивну відповідь сприйматися в 1 бал, а негативний - 0 балів.

Підраховується загальна сума балів. Про рівень соціальної фрустрації можна судити за такими показниками:

- 10-12 балів - дуже високий рівень фрустрації;
- 5-9 балів - стійка тенденція до фрустрації;
- 4 бали і менше - низький рівень.

Методика діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзеком)

Методика Г. Айзенка дозволяє діагностувати у випробовуваних основні, на думку Г. Айзенка, емоційні психічні стани, які він називає тривожністю, фрустрацією, агресивністю і ригідністю, на основі самозвіту досліджуваних. Питання опитувальника побудовані таким чином, щоб виявити звичайне, переважно, в деякому розумінні, незмінне для випробовуваного психічний стан. Воно є індикатором більш глибоких емоційних процесів, що відрізняються високою стійкістю і домінуванням, які, у свою чергу, є складовою частиною живої і одночасно стійкої емоційності людини. «Якісні властивості емоційності характеризують ставлення індивіда до явищ навколишнього світу і знаходять своє вираження в знаку та модальності домінуючих емоцій». [2] Емпіричні спостереження також зумовили вибір даної методики. Відомо, що юність - це пора посиленого вироблення емоційної саморегуляції. Саме в юності людина набуває стійкі, «улюблені» способи реагування на світ і людей, у нього формуються бажані емоційні стани. Тривога має багато емоційних проявів:

страху, сором'язливості, сорому, провини, боязкості. Тривожні відчують болісні коливання самооцінки і почуття самотності і пригніченості. «Сором'язливий людина може бути впевнений, що ніхто не вважатиме його нав'язливим, занадто агресивним, претензійним. Він може легко уникнути міжособистісних конфліктів, його також цінують, як вміє слухати». [3] Особистість з підвищеною тривожністю швидше заподіє шкоду собі, ніж іншим.

Фрустрація в методиці Г. Айзенка виступає синонімом психічного стану нереалізованих спонукань. При наявності мотивів зовнішньої або внутрішньої активності, особистість в силу різних причин, не може їх здійснити. У зв'язку з цим виникає особливий стан емоційної напруги. Постійно фрустровані особистості характеризуються, перш за все, станом стресу. [5] Фактично фрустрація і є одна з форм стресу. Фрустраційна реакція породжує цілу гаму негативних емоцій: роздратування, гнів, почуття провини.

Ригідність як особистісний чинник передбачає жорстку спрямованість поведінки і в'язкість емоцій. Афективна ригідність виражається у відсталості емоційних відгуків. [6] Ригідні особистості як би весь час «спізнюється» реагувати на наявну ситуацію, продовжуючи «гнути» свою лінію поведінки.

Отже, методика Айзека призначена для діагностики таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. У цій методиці зазначені стани трактуються таким чином.

Тривожність – переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності.

Фрустрація (лат. frustratio – обман, невдача, марне очікування, розлад) – психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби. Виявляється у гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвиході і відчаю. Виникає в ситуації, яка

сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тієї або іншої її потреби.

Сила фрустрації залежить як від ступеня значущості дії, що блокується, так і від близькості до наміченої мети.

Реакцією на стан фрустрації можуть бути такі основні типи дій: «відхід» від реальної ситуації в сферу фантазій, марень, мріянь; виникнення внутрішньої тенденції до агресивності, яка або затримується, проступаючи у вигляді дратівливості, або відкрито проривається у вигляді гніву; загальний «регрес» поведінки, тобто перехід до легших і примітивніших способів дії, часта зміна занять та ін. Як наслідок фрустрації нерідко спостерігається залишкова невпевненість у собі, а також фіксація способів дії, що застосовувалися в ситуації фрустрації.

Ригідність (від латин. *rigidus* – жорсткий, твердий) – утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Виділяють когнітивну, афектну і мотиваційну ригідність.

Когнітивна ригідність виявляється в труднощах перебудови сприйняття і уявлень у ситуації, що змінилася. Афектна ригідність виражається у відсталості афектних (емоційних) відгуків на об'єкти емоцій, що змінюються. Мотиваційна ригідність виявляється в слабкій перебудові системи мотивів в обставинах, що вимагають від суб'єкта гнучкості і зміни характеру поведінки. Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, зумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть перед ним, його привабливості для нього, наявність небезпеки, монотонність стимуляції і так далі.

Агресивність (лат. *aggressio* – нападати) – стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди, що оточує, або подібний афективний стан (гнів, злість). Причинами агресивності можуть виступати різного роду конфлікти,

зокрема внутрішні, при цьому такі психологічні процеси, як емпатія, ідентифікація, децентрація стримують агресію, оскільки є ключем до розуміння інших і усвідомлення їх самостійної цінності.

Тест «Самооцінка психічних станів» Айзенка

Прочитайте, будь ласка, наступні твердження та виберіть потрібну відповідь, користуючись наступною шкалою:

Не згоден - 0

Швидше згоден, аніж незгоден - 1

Згоден - 2

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто червонію через дрібниці.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в тугу.
5. Турбуюся про неприємності, які лише уявляю собі.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю длубатись у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я схильний до болісного самоаналізу і постійних сумнівів.
10. Важко перенешу час очікування.
11. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого насправді можна знайти вихід.
12. Неприємності вкрай мені засмучують, я занепадаю духом.
13. У випадку великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко відчуваюся беззахисним.
17. Іноді у мене буває стан відчаю.
18. Почуваюся розгубленим перед труднощами.

19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу, аби мене пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру невиправними.
21. Лишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для оточення.
26. Прагну в житті найбільшого, не задовільняюся малим.
27. Коли розгніваний, погано себе стримую.
28. Вважаю за краще керувати, аніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.
31. Мені важко міняти звички.
32. Із зусиллями переключаю увагу.
33. Ставлюся до всього нового дуже насторожено.
34. Мене важко переконати.
35. Досить часто у мене не виходять з голови думки, яких варто було би позбутися.
36. Нелегко зближуюсь із людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко проявляю впертість.
39. Неохоче іду на ризик.
40. Дуже переживаю через відхилення від прийнятого мною режиму.

Суму балів підраховують у кожній з 4-х груп питань:

- I 1-10 запитання - тривожність
- II 11-20 запитання - фрустрація
- III 21-30 запитання - агресивність
- IV 31-40 запитання – ригідність

I. Тривожність 0-7 балів - не тривожні; 8-14 балів - тривожність середня, прийняттого рівня; 15-20 балів - дуже тривожні.

II. Фрустрація 0-7 балів - Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не боїтеся труднощів; 8-14 балів - наявна фрустрація середнього рівня;

15-20 балів - у Вас низька самооцінка, Ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

III. Агресивність 0-7 балів - Ви спокійні, витримані; 8-14 балів - середній рівень; 15-20 балів - Ви агресивні, невитримані, є труднощі в роботі з людьми.

IV. Ригідність 0-7 балів - ригідності немає, легкість переключення; 8-14 балів - середній рівень; 15-20 балів - значна ригідність, протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л. І. Вассерман)

Соціальна фрустрованість - це вид (форма) психічної напруги, обумовлена незадоволеністю досягненнями і положенням індивіда в соціальних ієрархіях.

Пропонований опитувальник фіксує ступінь незадоволеності особистості соціальними досягненнями в основних аспектах. Піддослідним пропонується оцінити тестовий матеріал у відповідності з наступною шкалою: 0 - повністю задоволений; 1 - скоріше задоволений; 2 - важко відповісти; 3 - скоріше не задоволений; 4 - повністю незадоволений.

Ці оцінки відповідають кількості нарахованих за кожну відповідь балів.

Тестовий матеріал

Чи задоволені ви? ..

1. Своєю освітою.
2. Взаємовідносинами з колегами по навчанню.
3. Взаємовідносинами з адміністрацією.
4. Взаємовідносинами з суб'єктами своєї діяльності (учнями).

5. Змістом своєї діяльності в цілому.
6. Умовами професійної діяльності (навчання).
7. Своїм становищем у суспільстві.
8. Матеріальним становищем.
9. Житлово-побутовими умовами.
10. Відносинами з чоловіком (дружиною).
11. Відносинами з дітьми.
12. Відносинами з батьками.
13. Обстановкою в суспільстві (державі).
14. Відносинами з друзями, найближчими знайомими.
15. Сферою послуг та побутового обслуговування.
16. Сферою медичного обслуговування.
17. Проведенням дозвілля.
18. Можливістю проводити відпустку.
19. Можливістю вибору місця роботи.
20. Своїм способом життя в цілому.

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Сума набраних балів ділиться на 20 (число питань) - По кожному пункту визначається рівень соціальної фрустрованості:

- 3,5 -4 бали - високий рівень;
- 3,0-3,4 бали - підвищений рівень;
- 2,5-2,9 бали - помірний рівень;
- 2,0-2,4 бали - невизначений рівень;
- 1,5-1,9 бали - знижений рівень;
- 0,5-1,4 бали - дуже низький рівень;
- 0-0,5 бали - фрустрованість відсутня або майже відсутня.

2.2 . Організація та аналіз результатів дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на аналіз рівня фрустрації підлітків (юнацький вік). Експеримент проводився на базі Білоцерківської загальноосвітньої школи I-III ступенів №6 Білоцерківської міської ради Київської області. Дослідженням було охоплено 20 осіб, які навчаються в 11 класі даної школи. Респонденти являли собою групу різну за статевими та індивідуально-психологічними параметрами. У вибірковій сукупності було 10 осіб жіночої статі та 10 – чоловічої.

В дослідженні було застосовано такі валідні психодіагностичні методики:

1) експрес-діагностику рівня особистісної фрустрації (В. Бойко) та методику діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана з метою визначення суб'єктивно означеного джерела детермінації фрустраційного стану (зовнішнього чи внутрішнього);

2) тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка з метою визначення емоційного компонента фрустрації як співвідношення різних негативних емоційних станів;

3) методику вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (адаптація Н. Тарабріної) з метою дослідження поведінкового компонента фрустрації за спрямованістю та типом фіксації.

Було встановлено, що низький рівень особистісної фрустрації мають 36,0% підлітків, середній рівень – 47,0%, а високий – лише 17,0%. Особистісна фрустрація старшокласників на високому рівні (17,0%) характеризується порушенням міжособистісної взаємодії, проявом негативних емоційних переживань, відчуженістю. Особливості емоційних переживань таких учнів залежать від можливої розрядки напруги, яка може слабшати, зникати або посилюватися. Якщо надмірне напруження не може завершитися розрядкою, то фрустрація проявляється в дратівливості, озлобленості та агресії. Агресивні дії як поведінкова реакція на

фрустраційний стан, виникають у таких учнів тоді, коли внутрішня напруженість «шукає» розрядку в іншій людині, яка усвідомлюється як зовнішня причина негативного емоційного стану.

Рівень особистісної фрустрації підлітків

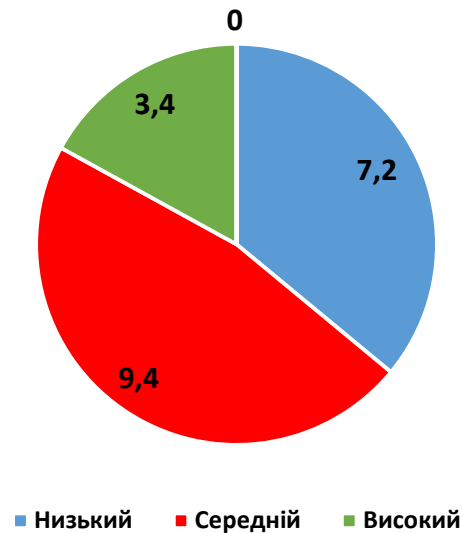


Рис. 1 Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації (В. Бойко)

Розглянемо частоту переживання та рівні прояву фрустрації у підлітків (Рис. 1). Це дає змогу пересвідчитись, що найбільш вираженим є середній рівень прояву негативних емоційних переживань, які у нашому дослідженні трактуються як такі, що потенційно викликають фрустраційну поведінку. Тобто 50,7% учнів із середнім рівнем тривожності та, наприклад, 45,3% – агресивності, можуть виражати фрустраційні реакції в своїй поведінці як відповідь на переживання не тільки незадоволеної потреби, але й незадоволення від актуального негативного переживання.

Особливу увагу хочемо звернути на те, що в інтерпретаційних можливостях методик, які ми застосували, зазначається, що високий рівень фрустрації виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Такі ситуації сприймаються учнем як невідворотна загроза досягненню значущої для нього мети, реалізації тої або іншої потреби. Сила фрустрації залежить як від рівня значущості дії, що блокується, так і від близькості до поставленої мети. Внаслідок фрустрації

спостерігається залишкова невпевненість в собі, а також фіксація способів дії, що застосовувалися в ситуації фрустрації. Отже, тривожність та ригідні прояви, так само як агресивність є структурно важливими компонентами емоційного переживання фрустрації (горизонтальний вимір), а функціонально, як це попередньо передбачено в нашій вихідній моделі дослідження, фрустрація є рівнем незадоволення потреби (вертикальний вимір). При цьому ми не виключаємо, що переживання тривожності може мати захисну поведінкову реакцію – агресію чи аутоагресію і навпаки.

Для виявлення та оцінки таких психічних станів особистості, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, ми застосували тест **«Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка**. Цей тест містить чотири блоки по десять тверджень. Кожне твердження потрібно оцінити за критерієм частоти виникнення певного стану, де 2 бали ставиться, якщо стан виникає, 1 – якщо виникає рідко та 0 – якщо певний стан зовсім не характерний для досліджуваного. За автором, твердження першого блоку (1–10 тверджень) відносять до шкали тривожності, де діагностується відсутність тривожності (0–7 балів), допустимий рівень або середня тривожність (8–14 балів) і високий рівень тривожності (15–20 балів).

Питання другого блоку діагностують прояви фрустрації, де про відсутність, високу стійкість до невдач, відсутність страху перед труднощами свідчать бали 0–7; сума балів 8–14 балів указує на середній рівень фрустрації; про наявність фрустрації, низьку самооцінку, схильність до уникнення труднощів свідчать бали 15–20.

Третій блок досліджує прояви агресивності, де 0–7 балів характеризують спокійну й витриману особистість; 8–14 балів визначають середній рівень агресивності та про високий рівень агресивності, нестриманість, труднощі в спілкуванні та роботі з людьми свідчать бали 15–20.

Останній (четвертий) блок виявляє рівень ригідності, де виділяють відсутність ригідності та легке переключення; 8–14 балів – середній рівень;

про сильно виражену ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони відповідають реальним обставинам у житті, свідчать 15–20 балів.

За шкалою «Тривожність» тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, у 52 % досліджуваних виявлено низький рівень її прояву, середній – у 39 %, високий – у 9 %.

За шкалою «Фрустрація» низький рівень її прояву діагностовано в 48 % опитуваних, середній – у 42 %, високого рівня цього показника не виявлено. За шкалою «Агресивність» низький рівень притаманний 33 % діагностованих, середній – 58 %, високий – 9 %.

За шкалою «Ригідність» низький рівень отримали 24 % респондентів, середній – 67 %, низький – 9 %. Результати дослідження за цією методикою представлено на рис. 2.

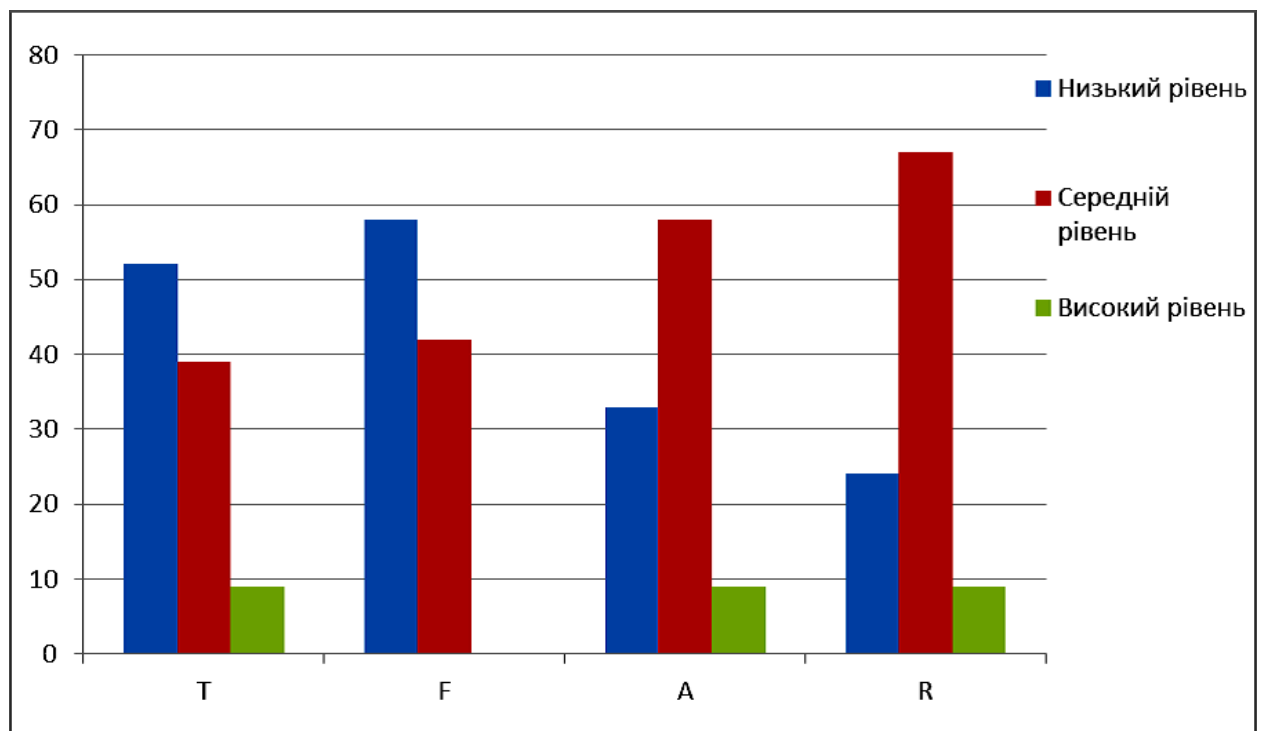


Рис. 2. Самооцінка психічних станів старшокласників за Г. Айзенком, %

Примітка. *F* – шкала «Фрустрація»; *T* – шкала «Тривожність»; *A* – шкала «Агресія»; *R* – шкала «Ригідність».

Отже, учням старших класів властиві здебільшого низькі й середні рівні таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та

ригідність. На першому місці серед психічних станів досліджуваних за інтенсивністю проявляється ригідність. Зауважимо, що учні показали прояв тривожності, агресивності й ригідності високого рівня. Вони мають однаковий відсотковий показник – 9. А от високий рівень фрустрації цієї групи досліджуваних не властивий.

Фрустрація є найменш вираженою серед досліджуваних чотирьох психічних станів. У більшості фрустрація відсутня, а решті властивий середній її рівень.

Отже, отримавши результати самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка, можемо зробити висновок, що стан фрустрації високого рівня досліджуваним не властивий. Менше ніж половина продіагностованих можуть відчувати фрустрацію середнього рівня.

Респонденти із середнім рівнем фрустрації схильні звинувачувати себе в неприємностях, які відбулися, навіть якщо на це немає достатніх причин. Окремі ситуації й стани видаються їм безвихідними, може з'являтися відчуття беззахисності та відчаю. У важкі хвилини життя такі люди схильні вдаватися до регресії, поводитися по-дитячому. Респонденти з низьким проявом цієї характеристики зазначили, що вони схильні вчитися на власних помилках та не повторювати негативний досвід, у них іноді виникає почуття розгубленості, проте їм під силу самотійно його подолати. Вважають, що безвихідних ситуацій не існує, а неприємності даються задля здобуття нового досвіду й загартовування свого характеру.

Наступною методикою, яку ми використовували, була **«Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана**. Досліджуваним потрібно оцінити рівень задоволеності сферами свого життя й здобутками в соціально заданих ієрархіях, взаєностосунками із сім'єю, друзями, колегами, умовами проживання та роботи, ситуацією, що відбувається в державі. Висновки про рівень соціальної фрустрації робляться з урахуванням величини середнього бала за кожним пунктом. Чим більшим є бал, тим вищий рівень соціальної фрустрації. Так, виділяють дуже високий рівень фрустрації (3,5–4 бали);

підвищений (3,0–3,4 бала); помірний (2,5–2,9 бала); невизначений (2,0–2,4 бала); знижений рівень фрустрації (1,5–1,9); дуже низький (0,5–1,4 бала) і відсутність (майже відсутність) фрустрації 0–0,5 бала.

Також було виявлено, що лише 13,3% досліджуваних мають дуже високий рівень соціальної фрустрації, 4,7% – підвищений, 16,0% – помірний, 14,0% – невизначений, 8,7% – знижений, 30,6% – низький і 12,7% учнів не мають соціальної фрустрації.

Рівень соціальної фрустрації підлітків

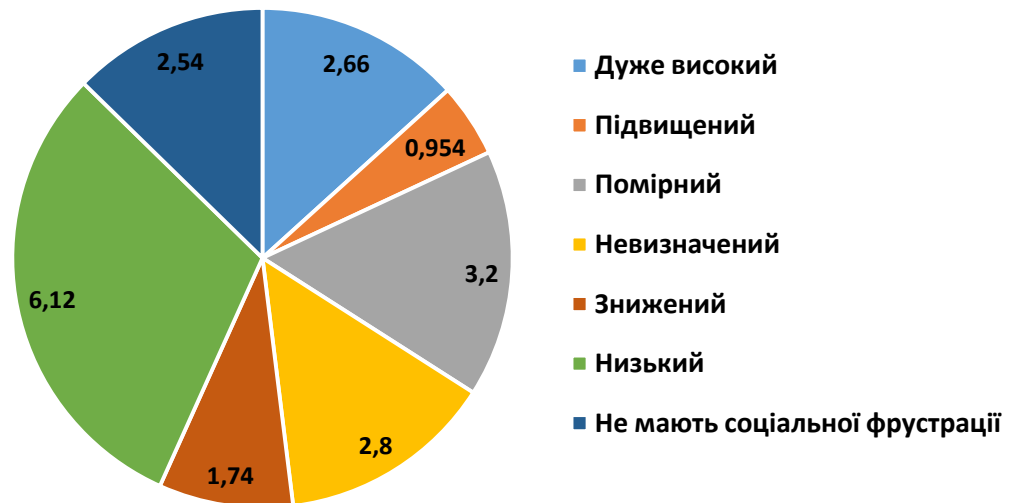


Рис. 3 «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана

На відміну від особистісної, соціальна фрустрація – це той вид психічної напруги, який обумовлений незадоволеністю особистісними досягненнями і статусом підлітка в соціально заданих ієрархіях, зокрема у класному колективі та серед друзів. Дуже високий та підвищений рівень соціальної фрустрації свідчить про їх неадекватне ставлення школярів до соціуму, низький рівень комунікативної взаємодії, нездатність встановлювати стосунки з однолітками, незадоволеність професійним вибором, низьку успішність у навчанні. У таких учнів є відчуженість та апатія. Вони часто зустрічаються з проблемами у навчанні, у спілкуванні і переживають невдачі на шляху до досягнення мети.

Високі показники стійкої тенденції до фрустрації у 13,3% респондентів дають підстави констатувати, що особистість втрачає здатності усвідомлювати та працювати над власними потребами та бажаннями, які є мотиваторами до здобуття значимих професійних результатів. У стані фрустрації людина практично постійно перебуває в негативному емоційному стані, що викликаний невідступною думкою: «Я хочу, але не можу». У неї є потреби і бажання, але вони не можуть бути реалізовані; вона поставила перед собою цілі, але вони не можуть бути досягнуті. Точніше, наміри блоковані перешкодами на шляху до втілення: зовнішні обставини, заборони, бракує коштів, немає відповідних внутрішніх ресурсів тощо.

Запропоновані методики використовували в комплексі, що дало змогу отримати багатогранні якісні та кількісні показники психологічних особливостей фрустраційної поведінки і її компонентів у підлітків. Зауважимо, що частина учнів підозріло ставилася до самого дослідження, задавала багато запитань стосовно нього. Однак основна частина респондентів ставилася до процесу діагностики з розумінням, без зайвих підозр.

Спостереження дало нам змогу виокремити ті поведінкові реакції, які не завжди інтепретувалися, або ті, котрі підлітки не хотіли описувати чи пояснювати. Спостереження спрямовано на збирання психологічних фактів поведінки та діяльності учнів під час проведення дослідження. Наше спостереження обмежалося лише реєстрацією фактів. Перед проведенням заздалегідь розроблено програму й план спостереження, його час, особливості фіксації даних спостереження. Досліджуваний не був попереджений, що за ним спостерігають, тобто його поведінка була невимушена, що уможливило вихід на об'єктивні показники.

Метод бесіди використано як додатковий. Це передбачало обговорення особливостей поведінкових реакцій, стану тощо. Бесіду переважно застосовано для встановлення довірливих стосунків із підлітками; вона

відбувалася невимушено, була відкритою й допомогла уточнити ті моменти, які необхідні під час інтерпретації даних тестування.

Стан фрустрації негативно впливає на життєдіяльність організму, поступово підточує його сили, послаблює нервову систему. Усунення фруструючих обставин зазвичай знімає нервову напругу. Фрустрована ж особистість буває неприємна в спілкуванні, вона реагує на те, що відбувається в рамках свого дисфункціонального стереотипу емоційної поведінки – некомунікабельності, енергетичноінформаційного перевантаження. Фрустрованість зазвичай виражається жорсткою експресією, схильністю зривати зло на партнерах, грубістю, недобррозичливістю.

У методиці Розенцвейга випробуваному пропонується спроектувати свої уявлення та емоційні реакції на зображену ситуацію.

Аналіз та інтерпретація даних, отриманих за допомогою таких методів, як спостереження, бесіда й тестування, дали нам підставу виокремити такі показники.

Серед досліджуваних вираженими є всі типи реакцій на фрустрацію. Проте, найбільш вираженою є інтрапунітивна реакція (36%), яка направлена сама на себе, з прийняттям вини або відповідальності за виправлення виникнувшої реакції ситуації. Фрустраційна реакція не підлягає осудженню. Школярі сприймають її як благоприємну для себе. Експрапунітивна реакція, яка виражена у 34% досліджуваних направлена на живе і неживе навколишнє середовище, осуджується зовнішня причина фрустрації, підкреслюється ступінь фрустраційної ситуації, іноді вирішення ситуації потребується від третьої особи. Імпунітивна фрустраційна ситуація, яка, у свою чергу, виражена у 30% досліджуваних розглядається як відсутність звинувачення як навколишніх, так і самого себе. Отримані результати вказують на відносно високі показники експрапунітивної та імпунітивної реакції на фрустрацію, що може повпливати на особливості міжособистісних відносин учнів, стати причиною появи труднощів при спілкуванні з дорослими і однолітками.

Також за допомогою даної методики ми мали змогу дослідити ще і тип реакції на фрустрацію. Ми виявили, що найбільш вираженою є інтрапунітивна реакція з типом «фіксація на перешкоді» - 60%. Підвищений показник інтропунітивного вказує на надмірну самокритичність або невпевненість досліджуваних, знижений або нестабільний рівень загальної самоповаги.

Дані, які згруповані у Таблиці 2.1(Додаток Б) кількісно відображають провідні тенденції реакцій досліджуваних. Слід зазначити, що не всі випробувані показали високий рівень агресії, тривожності, ригідності або фрустрації. Графа «провідні психічні стани» відображає, швидше тенденцію досліджуваного, а не силу виразності провідного чинника емоційного реагування.

Юнаки та дівчата, які часто переживають агресивні психічні стани, воліють проявляти екстрапунітивні реакції. Юнаки та дівчата, які часто переживають тривожні стани, найчастіше віддають перевагу інтропунітивним реакціям. Юнаки та дівчата, які часто переживають ригідність як психічний стан, воліють проявляти імпунітивні реакції з фіксацією на перешкоді. Юнаки та дівчата, які часто переживають стан фрустрації, схильні до імпунітивних реакцій. Найбільшою частотою характеризуються імпунітивні реакції з фіксацією на перешкоді. Найменшою - імпунітивні реакції з фіксацією на самозахисті.

Найбільший інтерес представляють ті ситуації, змальовані в картинках, на яких піддослідні найдовше затримувалися або реагували найбільш емоційно.

Картинки, що викликають найбільш частий емоційний відгук наводяться в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

№ картинки	Зміст картинки	Висловлювання
6	Жінка бере книги в бібліотеці, а їй не дозволяють узяти книг більше, ніж належить за бібліотечним правилами	«Але мені треба ...», «Ви ж самі, мабуть, більше берете ...», «Вибачте, але дуже треба»
8	Один молодий чоловік каже іншому: «Твоя подруга запросила мене сьогодні ввечері на танці. Вона сказала, що ти не прийдеш»	«Ну, і що?», «Це яка з них?», «А ти їй нав'язався, напевно.»
10	Одні людина каже іншому: «Ви брехун! Ви самі це знаєте!»	«Сам ти брехун!», «Це в чому ж?», «На себе подивися!»
14	Одна подруга говорить інший: «Вона повинна бути тут вже 10 хвилин тому»	Викликає більш яскраву реакцію у дівчат. «Нічого, почекаємо, але висловимося», «Гаразд, нічого її більше чекати, коли вона так ставиться до нас»

Вибір методики Розенцвейга представляється досить вдалим, так як важко моделювати дійсний конфлікт або опитувати випробовуваних на місці «напруження пристрастей». Кожна картинка-стимул містить в собі «емоційний» с'яють наростаючою фрустрації. Випробуваний мимоволі стає в ситуацію, коли він реагує першим, дуже природним для нього способом. Агресивність однозначно визначає екстрапунітивну реакцію і відкидає інтропунітивного. Агресивні люди бачать джерело і причину конфлікту поза себе. Дослідження дало щодо тривожності наступні результати: тривожність пов'язана переважно з фіксацією на перешкоді. Це можна пояснити з точки зору переважної мотивації тривожних людей. Вони орієнтовані, частіше за все, на уникнення невдач, а не на досягнення. Тривожні часто справляють враження беззахисних. Ригідні, швидше за все, не ставлять питання, про чию-небудь вини в конфлікті. Можливо, просто не встигають перебудувати реакцію на швидко мінливі конфліктні події. У юнаків і дівчат, які виявляють

фрустраційні риси, по суті схильних перебувати у стресовому стані, взагалі не простежується значущого зв'язку між фрустрацією і напрямком і типом реагування в конфлікті.

Таблиця 2.3

Фактор емоційного реагування	№ іспиту	Частота різних реакцій на фрустрацію (% На підвбірках «агресивність», «тривожність», «ригідність», «фрустрація»)
Агресивність	1, 2, 3, 6, 9, 11; 15; 19	I, E, E *, E, E *, E, e, E, I, I, E E = 45%
Тривожність	4; 5; 7; 8; 13; 18	I, I, M, I *, M *, i, I, I *, E *, E, e I = 30%
Ригідність	14; 16; 20	M *, M *, m M * = 67%
Фрустрація	10; 12; 17	E, E, I, M, m E = 40%

Дослідження показали, що учням цих вікових категорій притаманна наявність найбільш деформованих профілів фрустраційного реагування (із явним переважанням екстрапунітивних реакцій за напрямком у поєднанні з самозахисними реакціями. Така деформація профілів містить у собі певну загрозу, оскільки саме в підлітковому віці остаточно складається стиль реагування у складних ситуаціях. У цьому віці відбувається суттєве розширення сфери спілкування, що збільшує кількість ситуацій у яких звичні способи реагування часто не можуть допомогти у розв'язанні існуючих проблем.

Це свідчить про схильність старшокласників до підвищеної фіксації на труднощах, властивість оцінювати ситуацію фрустрації не як завдання для вирішення, а як загрозу особистому «Я». Такі учні характеризуються низьким рівнем відповідальності за наслідки своїх дій та запереченням власної провини, що поєднується зі схильністю перекладати відповідальність за виникнення фрустраційної ситуації на інших осіб.

Цікавим результатом нашого дослідження з'явився характер зв'язку між емоційними процесами і напрямком і типом реагування особистості в ситуації міжособистісного конфлікту.

Висновки до розділу II

Основною метою нашої роботи було дослідити особливості фрустрації в юнацькому віці.

За допомогою підбраного психодіагностичного інструментарію, нами було проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву фрустрації у підлітковому віці. Ми виявили, що значний вплив на прояви фрустрації у підлітків мають досягнення у навчанні, міжособистісні відносини з педагогічним колективом, однокласниками та внутрішньосімейні відносини.

Для частини учнів кризові наслідки впровадження реформ у систему середньої освіти, а також загострення суспільно-політичного життя та особистісні труднощі переживаються у формі негативних емоційних станів, що викликають фрустраційні реакції у повсякденні та в навчально-професійній діяльності.

Фактором реагування під час фрустраційної ситуації є юнацька емоційність, найбільш часто пережиті конкретною особистістю емоційні реакції.

У ході дослідження було виявлено реальне співвідношення і взаємодія факторів емоційного реагування під час фрустраційної ситуації і вибору особистістю спрямованості та типу реагування. Основний висновок, який можна зробити - емоційні процеси впливають, головним чином на вибір людиною спрямованості реакції, і, в набагато меншому ступені типу реагування.

Після обробки отриманих сирих даних ми дійшли до висновку, що в школярів переважає інтрапунітивна реакція на фрустрацію – 36%. Екстрапунітивна реакція на фрустрацію має відсоткове значення 34%, та імпунітивна – 30%.

Ми виявили, що найбільш вираженою є інтрапунітивна реакція з типом «фіксація на перешкоді» - 60%. Підвищений показник інтропунітивного вказує на надмірну самокритичність або невпевненість досліджуваних, знижений або нестабільний рівень загальної самоповаги.

Було встановлено, що низький рівень особистісної фрустрації мають 36,0% підлітків, середній рівень – 47,0%, а високий – лише 17,0%.

За шкалою «Тривожність» тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, у 52 % досліджуваних виявлено низький рівень її прояву, середній – у 39 %, високий – у 9 %. За шкалою «Фрустрація» низький рівень її прояву діагностовано в 58 % опитуваних, середній – у 42 %, високого рівня цього показника не виявлено. За шкалою «Агресивність» низький рівень притаманний 33 % діагностованих, середній – 58 %, високий – 9 %. За шкалою «Ригідність» низький рівень отримали 24 % респондентів, середній – 67 %, низький – 9 %. **Результати дослідження за цією методикою представлено на рис. 1.**

Отже, підліткам властиві здебільшого низькі й середні рівні таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. На першому місці серед психічних станів досліджуваних за інтенсивністю проявляється ригідність. Зауважимо, що учні показали прояв тривожності, агресивності й ригідності високого рівня. Вони мають однаковий відсотковий показник – 9. А от високий рівень фрустрації цій групі досліджуваних не властивий.

Методика «Діагностика соціальної фрустрованості» Л. Вассермана дала нам змогу дослідити особливості фрустраційних чинників, які пливають на старшокласників. Під час дослідження цим тестом діагностовані визначали рівень задоволеності сферами свого життя.

Це дало нам змогу не лише визначити рівень соціальної фрустрованості, а й проаналізувати фактори, які спричиняють указаний феномен. Також було виявлено, що лише 13,3% досліджуваних мають дуже високий рівень соціальної фрустрації, 4,7% – підвищений, 16,0% – помірний,

14,0% – невизначений, 8,7% – знижений, 30,6% – низький і 12,7% учнів не мають соціальної фрустрації.

Невизначений рівень фрустрованості, який властивий невеликій частині респондентів, може бути проявом їх невпевненості щодо власного статусу в соціальній ієрархії. Виходячи з відповідей опитуваних, яким властивий невизначений рівень соціальної фрустрованості, можемо зробити висновок, що нам важко визначитись із відповіддю щодо освіти, взаємин із колегами, роботи, а в інших питаннях вони або задоволені, більшою мірою чи повністю незадоволені.

Важливим є надання допомоги особистості у формуванні в неї повноцінних стратегій подолання у важких життєвих ситуаціях на основі усвідомлення структури механізмів власної психологічного захисту і навчання цим стратегіям. Традиційно в науці система заходів, як комплекс впливів на особистість, спрямованих на виправлення недоліків психіки або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічної дії є психологічна корекція. Найбільш об'ємним та змістовним з усіх видів психокорекційних робіт є психотренінг, який поєднує в собі всі способи корегування особистості і спрямований на виправлення недоліків поведінки. Своєрідність тренінгу має полягати у тому, що він повинен бути спрямований на створення індивідуальних та групових впливів на особистість, схильну до переживання негативних емоційних станів з метою забезпечення її психосоціальної гармонізації.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ (ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ) ФРУСТРАЦІЙНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

3.1. Програма психологічної корекції «Зменшення рівня фрустрації у старшокласників»

Подолання стану фрустрації здійснюється поступовим переходом зі стану раціонального аналізу до енергійних дій для досягнення мети. Для успішності подолання фрустрації рекомендується навіювання, самонавіювання впевненості і віри у свої сили.

Самопереконавання - логічно обгрунтований вплив, спрямований на самого себе з урахуванням знання законів природи, а також суспільства.

Самонавіювання - словесний або внутрішній спосіб впливу людини, заснований на вірі, а також довіру до отриманого джерела, при якому істина приймається без доказів. Завдяки засобам саморегуляції можливо управління в процесах регуляції обміну речовин, а прикладом можуть стати досягнення йогів. У спорті застосовуються такі психічні саморегуляції: психорегулюючая і аутогенне тренування.

Якщо людина не здатна впоратися з фрустрацією, тоді рекомендується переоцінка ситуації та перегляд попередніх дій. Після чого у людини розробляються або нові шляхи для досягнення мети, або береться на озброєння нова мета. Такий вид фрустрації вважається конструктивним.

Таким чином, одна категорія людей має стійкість до фрустрації, що визначає їх спроможність долати фрустрації та її наслідки з мінімальною деструктивністю для себе та оточуючих. В той же час, інші особистості гостро реагують на фрустрацію, що викликає в них надмірну агресію, гнів, лють на фрустратора. Такі реакції на фрустрацію можна класифікувати на дві категорії: прості та специфічні [49].

Прості реакції передбачають:

- 1) Удосконалення зусиль. Люди, переживаючи фрустрацію, займаються самостереження (інтроспекцією), та для подолання перешкод збільшують свої зусилля або удосконалюють модель своєї поведінки у фруструючій ситуації.
- 2) Адаптування компромісних засобів. Повторення невдачі в певному напрямку може стимулювати особистість змінити напрям своїх зусиль.
- 3) Поступливість. Особистість поступається та приймає свою поразку з метою уникнення відчуття фрустрованості.
- 4) Уникнення. Людина вчиться уникати ситуації, що можуть спричинити фрустрацію.

Специфічні реакції передбачають емоційне напруження та агресивні дії:

- 1) Зовнішня агресія може бути спрямована на людину, яка викликала фрустрацію або на замітник фрустратора.
- 2) Внутрішня агресія це агресія, що спрямована на самого себе. Замість того, щоб випустити свою агресію, атакуючи інших людей, людина виміщає злість на самій собі [61].

Подолання фрустрації залежить від її природи, інтенсивності, характеру реакції особистості на неї та рівня розвитку фрустраційної толерантності. Висновки: Феномен «фрустрація» має свої деструктивні та конструктивні особливості. Усвідомлення специфічних особливостей й причин виникнення фрустрації детермінує шляхи її подолання й стимулюють когнітивний потенціал особистості, загартовують волю, підвищують емоційну стійкість і тим самим продуктивно впливають на емоційно-вольову сферу.

Програма попередження фрустраційних станів у учнів залежить від професійного рівня психологів та педагогів, а також використання індивідуального підходу у процесі навчання. У практиці психолого-педагогічної діяльності слід використовувати нові технології навчання, які сприятимуть розвитку стійкості у стресових ситуаціях, а також попередять

такі емоційні стани як апатія, агресія, тривожність, спустошенність, страх перед невдачею. Завдання психолога – підтримати учня і розвинути його внутрішню стійкість, навчити долати будь-які життєві негаразди та допомогти адекватно сприймати життєві невдачі. Виявлення фрустрованих дітей повинно відбуватися на основі спостереження, бесід, вивчення психологічних особливостей, ознайомлення з домінуючими рисами особистості. Визначення фрустрованості надзвичайно важливе – від цього залежить якість навчання, емоційний стан підлітка, його міжособистісні стосунки та готовність до дорослого життя. Від розуміння суті фрустрації прямо залежить, на які особливості своїх учнів психолог та вчитель звертатиме увагу. Необхідності розробки даної програми була зумовлена підвищенням рівня фрустрації підлітків в контексті навчально-освітнього та особистісного простору. Розробка корекційної програми була здійснена з урахуванням таких наукових літературних джерел як К. Фопель – Психологічні групи. Робочі матеріали для ведучого [45]; А. Грецов – Психологические тренинги с подростками [15]. Так, метою психологічної підтримки підлітків з фрустраційними станами та деструктивними ефектами фрустрації є допомога підліткам досягнути адаптивного рівня цього психічного стану. Для цього необхідна реалізація таких завдань:

1. Зниження фруструючого впливу мікросоціального оточення підлітків.
2. Створення умов для своєчасного та ефективного вирішення проблем у системах стосунків «вчителі-підлітки», «батьки-підлітки» та «підлітки-підлітки».
3. Навчання підлітків конструктивно реагувати на дію фрустраторів;
4. Формування навичок виваженої поведінки у складних життєвих ситуаціях та конфліктних взаємодіях, готовності самостійно долати труднощі.

Тривалість занять: 30-40 хвилин, у залежності від складності запропонованих вправ та інших конкретних обставин роботи. Використовувані методи: рухливі розминки, ігри, тренінгові вправи, розмови.

Умови проведення та устаткування: клас, інше просторе приміщення; стільці; дошка чи листи ватману; фарби; аркуші паперу формату А4; ручки і зошити для запису учнями інформації; олівці; пісочниця. Програма розрахована на застосування в 11 класі, та може бути адаптована для будь-якого класу, де навчаються учні підліткового віку.

Тренінгові заняття відрізняються від інших форм психологічної допомоги такими особливостями: наявністю постійної групи учасників, дотриманням принципів групової роботи, використанням особистісного досвіду та набутих знань, вмінь і навичок; наявністю бажання в учасників тренінгу до самопізнання та самовдосконалення.

Л. Мова стверджує, що структура тренінгових програм передбачає діагностику (виявлення непродуктивних форм поведінки з метою самопізнання), корекцію (самовдосконалення), формування (саморозвиток) та закріплення нових стратегій поведінки. Всі ці етапи тренінгового заняття дозволяють його учасникам відчувати себе упевнено, знижують рівень їхньої тривожності та агресивності, активізують творчі можливості [8].

Кожне тренінгове заняття має вступну, основну та заключну частини. Вступна частина починається зі стислого привітання, ознайомлення суб'єктів психологічної допомоги із правилами роботи у групі, метою та основним змістом заняття, обговорення з учасниками тренінгу очікувань від заняття. Під час цієї частини застосовуються вправи, спрямовані на створення атмосфери відвертості та довіри між учасниками групи, що уможливають успішну взаємодію всіх учасників заняття.

Основна частина тренінгового заняття передбачає формування суб'єктно-об'єктних відносин, вироблення особистої позиції кожного учасника тренінгу, поєднує індивідуальну та групову діяльність. Учасникам тренінгу на цьому етапі пропануються індивідуальні проблемно-пошукові завдання, спрямовані на виконання цілей та мети тренінгового заняття, здійснення психологічної допомоги.

У заключній частині заняття підводяться підсумки, закріплюються отримані психологічні знання, вміння та навички. Зворотний зв'язок сприяє корекції та саморозвитку учасників, стабілізації й підвищенню самооцінки, актуалізації особистісних ресурсів. Всі ці етапи тренінгового заняття дозволяють його учасникам відчувати себе упевнено, знижують рівень їхньої тривожності та агресивності, активізують творчі можливості.

Тренінгові форми психологічної допомоги суб'єктам освітнього простору вищого навчального фармацевтичного закладу повністю охоплюють весь потенціал особистості: самостійність, впевненості у собі, здатність до критичного мислення та прийняття рішень. Вони уможливилиють активізацію становлення позитивної Я-концепції, підвищення рівня самосприйняття суб'єктів освітнього простору вищого навчального фармацевтичного закладу, що звернулися за психологічною допомогою.

Психокорекційна програма

Мета: зниження в підлітків рівня тривожності до стану норми з контролем результату й закріпленням позитивного ефекту до кінця корекційної програми та надалі.

Завдання:

- Зниження тривожності та скутості школярів.
- Формування в учнів віри у свої сили й можливості.
- Розширення можливостей школярів, формування в них необхідних знань, умінь і навичок для підвищення результативності шкільної діяльності та зниження рівня тривожності.
- Формування адекватної самооцінки в підлітків.
- Формування розуміння мобілізуючої ролі певного рівня тривожності у вирішенні проблем і складних життєвих ситуацій.
- Розвиток уміння контролювати рівень тривожності.
- Підготовка вчителів і батьків до виконання ними завдань корекції.

Предмет корекції: емоційна сфера підлітків.

Методи корекції: ігротерапія, проєктивний малюнок, психогімнастика, методи поведінкової корекції.

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу, спрямовані на зниження рівня тривожності.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей.

Етапи корекції:

1. Діагностичний.
2. Настановчий.
3. Корекційний.

Етап оцінки ефективності корекційного впливу.

Комплекс вправ, які входять до складу даної програми, повинні базуватися на:

- бажанні взаємодіяти та співпрацювати дитини з психологом;
- таких умовах, які б забезпечували розвиток здатності підлітка до релаксації;
- вмінні школярів правильно визначати свій власний емоційний стан та стан інших;
- самоаналізі якостей людини, самовихованні;
- актуалізації здорового способу життя.

У даній корекційній програмі застосовуються такі вправи. Діагностичний етап корекції - вправа «Не подобається-подобається». Підлітку потрібно поділити чистий аркуш паперу на дві половини й записати відповіді на запитання:

1. Що мені не подобається у школі.
2. Що мені не подобається вдома.
3. Що мені не подобається взагалі в житті.

Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записуються в правій частині аркуша:

1. Що мені подобається у школі.
2. Що мені подобається вдома.
3. Що мені подобається взагалі в житті.

Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім - про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що не так уже й погано все в житті. Далі школяреві пропонують тест виявлення типу темпераменту (Айзенк).

Настановчий етап корекції - вправа «Подаруй усмішку».

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи. Психологу варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці - 7. Фізіологічний сміх - це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку. Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д. Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Корекційний етап - гра «істівне - неістівне».

Мета: створення позитивного емоційного тла; зняття напруження й втоми; перевірка уваги.

Усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Ведучий кожному учасникові по черзі називає предмет і кидає невеликий м'яч або м'яку іграшку. Якщо названий предмет істівний - учасник повинен упіймати м'яч, якщо неістівний - відбити. За кожен правильну дію учасник пересувається на один крок до ведучого. Виграє той, хто швидше за всіх дійде до ведучого, він і проводить наступну гру.

Вправа «Примірювання ролей».

Мета: вироблення стилю поведінки й інтонацій упевненої в собі людини. Кожен учасник групи примірює по дві ролі невпевненої й упевненої в собі людини в одній із пропонованих ситуацій, що задають учасникам:

- друг продовжує з вами розмовляти, а ви хочете піти. Ви кажете...
продавець розмовляє з приятелькою, а вам потрібно зробити покупку.
Ви кажете...
- продавець розмовляє з приятелькою, а вам потрібно зробити покупку.
Ви кажете....
- ваше замовлення виконане з дефектами. Ви звертаєтесь до майстра...
- ви хочете виправити погану оцінку. Ви звертаєтесь до вчителя..
- ваш сусід забруднив чорнилом (крейдою) ваше сидіння.
Ви підходите й кажете...
- ваш товариш поставив вас у незручне становище перед чужими людьми. Ви заявляєте йому...
- люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам голосною розмовою. Ви звертаєтесь до них...

Етап оцінки ефективності корекційного впливу.

Проведення діагностики рівня шкільної тривожності, самооцінки, міжособистісних відносин, емоційного стану підлітків.

Потім учасники групи сідають у коло й діляться своїми враженнями та думками про минулі заняття. Обговорюються позитивні й негативні сторони занять, які зміни вони внесли в життя кожного учасника групи, у поведінку, погляди підлітків, які враження й відчуття після себе залишили. Вислуховують і обговорюють можливі пропозиції школярів щодо зміни чи доповнення корекційної програми. Керівник групи й учасники дякують один одному.

Прийоми психологічної саморегуляції

Психологічна адаптація після екстремальних умов забезпечується за допомогою застосування прийомів психічної саморегуляції – вміння володіти собою, знімати нервово-психічне напруження, долати втому.

Дихальні вправи

Встановлено, що нервові імпульси із дихальних центрів мозку розповсюджуються на його кору і змінюють її тонус. При цьому тип дихання, при якому робиться вдих швидко і енергійно, а видих – повільно, викликає пониження тонусу центральної нервової системи, нормалізацію кров'яного тиску, зняття емоційної напруги. Повільний вдих і різкий видих, навпаки, тонізує нервову систему, підвищує рівень активності її функціонування.

Заспокійливе дихання

Стоячи або сидячи зробіть повний вдих. Потім затримавши дихання уявіть коло і повільно вдихніть в нього. Цей прийом повторіть чотири рази. Потім таким же чином, двічі видихніть в умовний квадрат. Після виконання цих процедур обов'язково настає заспокоєння.

Видихання втоми

Ляжте на спину, розслабтесь, встановіть повільне і ритмічне дихання. Як можна краще уявіть, що з кожним вдиханням легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона розповсюджується по всьому тілу.

Техніка релаксації

1. Знайдіть тихе місце з м'яким освітленням. Закрийте двері на ключ, відключіть телефон, телевізор. Вас ніхто і ніщо не повинно відволікати,

зручно сядьте на стілець (крісло). Прийміть так звану позу кучера: ноги поставте так, щоб підошви повністю торкались підлоги, а коліна повністю торкались один одного, послабте пояс, щоб тіло не було перетягнуто. Закрийте очі.

2. Зосередьте увагу на своєму диханні. Приблизно через одну хвилину дихайте повільно і глибоко, промовляючи про себе на кожному видиху слова: "я розслабляюсь", "я заспокоююсь".
3. Потім продовжуючи дихати спокійно, без будь-якого напруження, зосередьте увагу на своєму обличчі. Умовно уявіть собі напруження у вигляді якогось образу. Наприклад, у вигляді зажатого кулака чи зав'язаного вузла. Потім уявіть, що кулак розжимається (мотузка розтягується) і провисає, нагадуючи павутину. Відчуйте, як розслабляється ваше обличчя від лоба до верхньої губи.
4. Знову напружте своє обличчя і очі, зморщившись або закриваючи їх як можна сильніше, а потім розслабтесь і постарайтесь відчутти, як хвиля розслаблення пішла вниз.
5. Зробіть теж саме з усіма частинами тіла. Повільно рухаючись від лоба вниз до нижньої щелепи, шиї, плечей, грудної клітки. Проробляйте свою спину, верхні та нижні частини рук, пальці рук, живіт, стегна, щиколотки, пальці ніг - до тих пір, поки все тіло не буде розслабленим. Для кожної частини спочатку напружуйте відповідні м'язи, потім розслабляйте їх. Супроводжуйте свої дії уявленням напруги і розслаблення.
6. Розслабивши усе тіло, залишайтеся у цьому стані від 2-5 хвилин.
7. По закінченню вправи, уявіть собі, що м'язи ваших повік стають легкі, що тіло наповнює енергія. Ви готові повернутися до своїх справ. Відкрийте очі потягніться, встаньте.

Прийоми вольової саморегуляції

Цілеспрямоване навіювання за допомогою формул:

- Я завжди володію собою.
- Мої бажання підпорядковані мені.

- Я можу стримувати себе.
- Мене не можливо збити з цілі.
- Я керую собою.
- Я керую собою в будь - якій ситуації.
- Я володію своїми почуттями.
- Я завжди зібраний і організований.
- Я не гублюсь ні при яких обставинах.

Ці формули можна застосовувати у вигляді самонаказів, що промовляються подумки, пошепки або навіть вголос - в залежності від обставин.

Програма психокорекції негативних психічних станів підлітків (Додаток В)

3. 2. Рекомендації підліткам, що потребують психологічної корекції

Для зниження рівня фрустрованості існують різні комплекси прийомів та вправ.

Окремі питання прояву та корекції тривожності розглядалися С. В.Васьківською, Р. В. Овчаровою, А. М. Прихожан , С. О. Ставицькою та ін. Так, М. І. Буянов вказує на застосування трудотерапії, бібліотерапії і музикотерапії у подоланні тривожності особистості. До терапії музикою зверталися і В. С Лобзін, М. М. Решетніков, А. А. Коротаєв та ін.

Важливим напрямом психологічної допомоги є навчання людини певним приемам і вироблення навичок поведінки в стресових ситуаціях, підвищення впевненості в собі і самоприйняття.

Особам з високим рівнем фрустрації варто формувати почуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високій значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності й конкретне планування по задач.

Для слабо тривожних людей, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвітлення почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Опираючись на роботи Р.В. Овчаровой, А. М. Прихожан, Є. І. Рогова нами була підготовлена система психокорекційних вправ, спрямованих на зниження рівня особистісної фрустрації і та розвиток упевненості особистості:

1. “Переінтерпретація” симптомів тривоги. Стан тривоги переживає більшість людей, і це дозволяє краще виконувати певний вид діяльності. Тренування допомагає особам своє хвилювання сприймати саме так і використовувати його для мобілізації власних знань, сил, можливостей.

2. “Налаштування на певний емоційний стан”. Людині пропонується подумки пов'язати хвилюючий, тривожний емоційний стан з певною мелодією, кольором, пейзажем, жестом; спокійний розслаблений стан - з іншою музикою та уявними образами; стан впевненості, націленості на перемогу - ще з іншими. Коли особа починає хвилюватися, необхідно уявити перші образи, потім другі й поступово перейти до третіх, повторюючи останні декілька разів.

3. “Приємні спогади”. Особі пропонуємо уявити ситуацію, в якій вона відчувала повний спокій, розслабленість, і як найяскравіше пригадати всі відчуття, пов'язані з цією ситуацією.

4. “Контроль голосу і жестів”. Розповідаємо, як за голосом і жестами можна визначити емоційний стан людини, а також, про те, що впевнений голос і спокійні жести можуть мати зворотній вплив - заспокоювати, надавати впевненості. Для оволодіння цим контролем необхідне тренування перед дзеркалом і “глядачами”.

5. “Посмішка”. Навчання цілеспрямованому управлінню м'язами обличчя. Учню даємо ряд стандартних вправ для розслаблення м'язів обличчя і пояснюємо значення посмішки для зняття нервово-м'язової напруги.

6. “Дихання”. Розповідаємо про значення ритмічного дихання для зняття напруги.

7. “Мислене тренування”. Ситуація, яка викликає тривогу завчасно уявляється у всіх деталях, складних моментах, які викликали її переживання; детально продумується і програвується власна поведінка.

Отже, важливим є надання допомоги особистості у формуванні в неї повноцінних стратегій подолання у важких життєвих ситуаціях на основі усвідомлення структури механізмів власної психологічного захисту і навчання цим стратегіям. Традиційно в науці система заходів, як комплекс впливів на особистість, спрямованих на виправлення недоліків психіки або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічної дії є психологічна корекція. Найбільш об’ємним та змістовним з усіх видів психокорекційних робіт є психотренінг, який поєднує в собі всі способи корегування особистості і спрямований на виправлення недоліків поведінки. Своєрідність тренінгу має полягати у тому, що він повинен бути спрямований на створення індивідуальних та групових впливів на особистість, схильну до переживання негативних емоційних станів з метою забезпечення її психосоціальної гармонізації.

Показовим для нашого дослідження стало те, що кількість неконструктивних фрустраційних реакцій (екстрапунітивні та інтропунітивні реакції самозахисного і переповнено-домінантного типів) стала значно меншою в порівнянні з тими показниками, які було зафіксовано до початку формувального експерименту (з значущістю відмінності ($p < 0,01$)). Результати повторної діагностики підтвердили висунуте на початку дослідження припущення про те, що за умови направленого психолого-педагогічного супроводу детермінанти виникнення фрустраційних станів, змінюючи полярність, трансформуються у психологічні детермінанти їх подолання. У профілях фрустраційного реагування учнів експериментальної групи зафіксовано суттєве збільшення імпульсивних реакцій потребовонаполегливого характеру і зменшення екстрапунітивних реакцій

самозахисного типу, що сприяло значній конструктивізації учнівських профілів фрустраційного реагування.

Висновки до розділу 3

На підставі отриманих доекспериментальних даних, нами була розроблена та апробована психокорекційна програма з попередження та профілактики фрустрації у підлітковому віці. За її допомогою нам вдалося значно підвищити рівень стійкості підлітків до стресових ситуацій, конфліктів як у процесі взаємодії з вчителями та однолітками, так і у стосунках з батьками. Також, завдяки даній програмі, ми можемо попередити негативні прояви фрустрації у підлітків.

Ефективним засобом подолання фрустрації у старшокласників є психологічний тренінг, який передбачає використання різноманітних інтерактивних технік, а саме: методу незавершених речень, міні-лекцій, групових та міжгрупових дискусій, проєктивних малюнків, рольових та ділових ігор, техніки релаксації, творчих групових та індивідуальних завдань тощо.

Апробація тренінгової програми «» засвідчила її доцільність та ефективність.

Варто зазначити зниження в підлітків рівня тривожності до стану норми з контролем результату й закріпленням позитивного ефекту до кінця корекційної програми та надалі.

Зазнав відчутних змін рівень експериментальної групи (показник високого рівня фрустрації зменшився з 17% до 10%, попри це, з 47,% до 52% зросла кількість учнів із середнім рівнем розвитку цього компоненту. Одержані результати свідчать про покращення психологічно стану, зменшення впливу негативних соціальних установок щодо них, у зв'язку із чим також відбувається зміна соціально-психологічних установок та зростає віра у власну спроможність, що, в свою чергу, сприяє формуванню мотивації досягнення успіху.

Особам з високим рівнем фрустрації варто формувати почуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високій значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності й конкретне планування по задач.

В побудові психокорекційної роботи ми ґрунтувались на розробці психосоціальної моделі, яка включала основні принципи переходу зовнішніх впливів у внутрішні спонуки до соціально бажаного поведження в спілкуванні, в навчальній діяльності, міжособових стосунках, стресогенних ситуаціях, вироблені у учнів конструктивних способів поведження, оволодіння прийомами аутотренінгу, релаксації, зняття нервової напруги, розвиток вмінь вольового оволодіння собою і своїми психічними станами, регулювати себе в стані тривоги, хвилювання, розвиток впевненості, адекватної самооцінки, само-сподівань, особистісний ріст в юнацькому віці.

Психокорекційна робота проводилась в індивідуальній та груповій формах, де застосовувались ігрові вправи, аутотренінг в стандартній і віршованій формах, релаксаційні вправи, дискусії з аналізом ситуацій спілкування і поведження, психогімнастика, проекція.

Заняття починались з вправ правильного дихання, вміння розслабитись, відключитись від негативних думок і переживань, візуалізації картин природи, мистецтва, вправи на рухи і дихальну медитацію, застосовувалась музико-терапія, коли учні слухали окремі частини музичних творів, сприймаючи їх ритм, темп, красу звучання.

Як відмічав психолог П. Шингаров розвивається музикально-емоційна чутливість, так як емоційні переживання які викликає музика мають першочергове значення для розвитку і виховання особистості і її соціально-значимих якостей.

Завдяки проведенню психокорекційної роботи, вправ на розслаблення, зняття нервової напруги, досягнення правильного дихання знизилась рівні фізичної і вербальної агресивності, тривожності в стосунках з вчителями,

страхи ситуації перевірки знань, за шкалою "енергійність, бадьорість, стомлювання" також виявлено суттєві зміни.

Так, учні стали відзначати енергійність, прагнення до діяльності, життєрадісність, прилив енергії, радісне світосприйняття.

Таким чином, спеціальна психологічна робота з учнями сприяє виникненню корінних змін в психічній діяльності особистості, набування навичок регуляції поведження, розвиток свідомості і самосвідомості, самоаналізу своїх психічних якостей. Навчання починає регулюватись мотивами, що спрямовані на майбутнє, на реалізацію життєвих перспектив, професійних намірів.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми, підтвердив важливість висвітлення поняття «фрустрація» у психологічній науці. Виходячи саме з цього факту, нами й була обрана тема магістерської роботи. Також, була акцентована увага на психологічних особливостях підліткового віку. Це дозволило проаналізувати та висвітлити причини та прояви фрустрації у підлітків.

2. Фрустрація - психічний стан людини, що викликається об'єктивно непереборними або суб'єктивно так сприймаються труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети або до вирішення завдання; переживання невдачі. Фрустрацію можна розглядати як одну з форм психологічного стресу. Розрізняють: фрустратор - причину, що викликає фрустрацію, фрустраційну ситуацію, фрустраційну реакцію. Фрустрація супроводжується гамою в основному негативних емоцій: гнівом, роздратуванням, почуттям провини.

3. У горизонтальному вимірі (структурно) фрустрація включає взаємодію емоційного та поведінкового компонентів. Емоційний компонент – це астеничний емоційний стан, який становить «ядро» фрустрації і виникає як наслідок фруструючої ситуації – об'єктивної та суб'єктивно визначеної в свідомості суб'єкта діяльності неможливості або призупинення задоволення потреби внаслідок дії фрустратора. Такий стан називається фруструючим і може виникати без об'єктивних причин (фрустраторів) лише як суб'єктивно визначене незадоволення потреби з різним рівнем співвідношення усвідомлених та неусвідомлених мотивів діяльності. У вертикальному вимірі (функціонально) фрустрація завжди відображає рівень тяжіння суб'єкта до задоволення або незадоволення актуальної потреби, яке може виконувати

різні функції: компенсаторні, розвивальні (розвиток волі) тощо. Саме потребова-мотиваційна основа фрустрації визначає її структуру – горизонтальний вимір.

4. Рівень фрустрації залежить від сили, інтенсивності фрустратора, функціонального стану людини, що потрапила в фрустраційну ситуацію, а також від сформованих у процесі становлення особистості стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі. Важливим поняттям при вивченні фрустрації є фрустраційна толерантність, в основі якої лежить здатність людини до адекватної оцінки фрустраційної ситуації і передбачення виходу з неї.

5. У вітчизняній науці юність визначається в межах 14-18 років і розглядається як самостійний період розвитку людини, його особистості та індивідуальності. Вік 15-17 років називають раннім юнацьким або віком ранньої юності.

Особливості психічного розвитку в ранньому юнацькому віці, багато в чому, пов'язані зі специфікою соціальної ситуації розвитку, суть якої сьогодні полягає в тому, що суспільство ставить перед молодою людиною життєво важливе завдання здійснити саме в цей період професійне самовизначення, причому не тільки у внутрішньому плані у вигляді мрії, а в плані реального вибору. Якщо раніше ця задача вирішувалася переважно сім'єю і школою, то сьогодні, батьки часто виявляються дезорієнтованими в питанні вибору професії та неавторитетних в очах дитини.

У юнацькому віці в силу емоційної нестабільності особливо сильна схильність фрустрації, і, як наслідок, їх переживання з різноманітними емоційними реакціями.

6. У юнацькому віці особливий інтерес представляють причини фрустрацій, а також способи і глибина реагування на них кожного конкретного юнака чи дівчини. Фрустрація різна не тільки за своїм психологічним змістом або спрямованості, але і за тривалістю. Настрої можуть бути тривалими, в деяких випадках залишають помітний слід в

особистості молодшої людини. Крім того, фрустрації можуть бути типовими для характеру людини, нетиповими, але виражають виникнення нових рис характеру, або епізодичними, минуцими.

7. На основі порівняльного кількісного та якісного аналізу емпіричних даних нами було встановлено, що фрустрація підлітків, незалежно від її внутрішньої (особистісної) чи зовнішньої (соціальної) природи, виражена переважно на середньому рівні розвитку. При цьому високий рівень фрустрації охоплює деякі загальні тенденції, які рівноцінно виражені в емоційному та поведінковому компонентах. Найбільш вираженими емоційними станами, які лежать в основі фрустраційних переживань, виявлено агресивність, тривожність та регидність. Встановлено, що саме такі емоційні стани можуть стати потенційно фруструючими і викликати фрустраційні реакції у відповідь на негативне переживання. Крім того, учні з високим рівнем фрустрації спрямовані на подолання саме негативного емоційного переживання як найбільшої психічної напруги («ядра» фрустрації), яка за силою може переважати бажання відновити попередньо зірвану вмотивовану діяльність, спрямовану на задоволення потреби.

8. Результати здійсненого нами емпіричного дослідження переконливо засвідчили, що переживання фрустрації у старшокласників – явище проблемне і на прикладному рівні може бути вирішене засобами психопрофілактики, психокорекції, психоконсультації або ж психотерапії. Ефективність психологічного супроводу попередження і подолання наслідків переживання фрустраційних ситуацій досягається через систему методів, прийомів, засобів та психотехнологій. Запропонована в роботі програма розвитку фрустраційної толерантності дозволяє активізувати особистісний потенціал старшокласників, завдяки чому спостерігається зниження рівня фрустрованості, покращення результативності функціонування когнітивних процесів, зниження відчуття самотності та депресивності; у поведінковій сфері спостерігається тенденція до більш адаптивної поведінки у ситуаціях невизначеності і фрустрованості. З метою попередження й запобігання

розвитку негативних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у підлітків доречно застосовувати запропонований комплекс психопрофілактичних методів та прийомів, який включає застосування індивідуальних (психологічний супровід з елементами психотерапії) та групових форм роботи (розвивальні техніки у роботі зі стосунками та формування способів адекватної взаємодії) тощо.

9. Виявлення фрустрованих дітей повинно відбуватися на основі спостереження, бесід, вивчення психологічних особливостей, ознайомлення з домінуючими рисами особистості. Визначення фрустрованості надзвичайно важливе – від цього залежить якість навчання, емоційний стан підлітка, його міжособистісні стосунки та готовність до дорослого життя. Від розуміння суті фрустрації прямо залежить, на які особливості своїх учнів психолог та вчитель звертатиме увагу. Необхідності розробки даної програми була зумовлена підвищенням рівня фрустрації у підлітків в контексті навчально-освітнього та особистісного простору.

Апробація тренінгової програми «Зменшення рівня фрустрації у старшокласників» засвідчила її доцільність та ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев В. М. (1992). Функциональный подход к изучению состояния тревоги. *Психологический журнал*, 13, 5, 111–117.
2. Бандура А. (2000). *Теория социального научения*. Санкт-Петербург: Евразия, 320 с.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва: Просвещение, 1968. 464 с.
4. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності в студентському віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. № 28 (52). С. 178 – 186.
5. Божок О. О. Емпіричне дослідження соціальних та психологічних детермінант виникнення фрустрації у період дорослішання. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка: зб. наук. праць. Київ: Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». 2010. № 1 (28). С. 74 – 76.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Филинь, 1996. – 472 с.
7. Булах І. С., Бушанська Л. П. До постулату розробки критеріїв та рівнів фрустрації підлітків. *Психологія: зб. наук. праць*. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 1998. Вип.1. С. 92 – 95.
8. Булах І.С., Бушанська Л. П. Базові та ситуативні детермінанти фрустрації підлітків. *Психологія: зб. наук. праць*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 1998. Вип. 1. С. 84 – 91.
9. Бурлачук Л.Ф. Введение в проективную психодиагностику. К.: Ника-Центр, 1997. 45 с.
10. Вовк А. О. Екзистенціальна фрустрація та спрямованість особистості. *Педагогіка та психологія професійної освіти*. 2002. № 2. С. 147 – 155.

11. Вовк М. В. Психологічні детермінанти переживань фрустраційних ситуацій у юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія Психологічні науки: зб. наук.праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. № 26 (50).Ч. 1. С. 202 – 207.
12. Вовк М. В. Специфіка психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у сучасного студентства. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*: зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П.Драгоманова, 2011. Вип. 6. С. 197 – 207.
13. Возняк А. Фрустраційні страни старшокласників як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2005. Вип. 244. Педагогіка та психологія. С. 16 – 19.
14. Ильин Е.П. Психология воли / Ильин Е.П. – [2-е издание]. – СПб.: “Питер”, 2009. – 368 с. – (Серия “Мастера психологии”)
15. Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 7. С. 35 – 39.
16. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С. (2015). *Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій*: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 170 с.
17. Колесник О. Б., Хижняк М. В. Структура самовідношення та фрустраційна толерантність. *Вісник ХНПУ ім. Сковороди*. Психологія. Харків: ХНПУ, 2004. Вип. 13. С. 59 – 66.
18. Кон И. С. Психология ранней юности: книга для учителя. Москва: Просвещение, 1989. 255 с.
19. Кон И. С. Ребенок и общество. Историко-этнографическая перспектива. Москва: Наука, 1988. 270 с.
20. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. М.С.
21. Корольчука. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.

22. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989. 608 с.
23. Котова С. А., Колесников П. Н. Проблемы социального развития детей в дошкольном возрасте и особенности их реакции на фрустрацию. *Психология образования в поликультурном пространстве*. 2011. № 13. Т.1. С. 67–76.
24. Кравчук С. Л. Статеві відмінності в особливостях фрустрації як психічного стану особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. № 20 (44). С. 59 – 63.
25. Креч, Д., Кратчфилд, Р., Ливсон, Н. (1991). Фрустрация. Конфликт. Защита. *Вопросы психологии*, 6, 69–82.
26. Левин К. Динамическая психология. Москва: Политиздат, 1975. 304 с.
27. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. *Вопросы психологии*. 1967. № 6. С. 118 – 129.
28. Левитов, Н. Д. (1964). *О психических состояниях человека*. Москва: Просвещение, 344 с.
29. Маслоу А. Мотивация и личность. [пер. с англ. А. М. Татлыбаевой]. Санкт-Петербург: Евразия, 1999. 478 с.
30. Махнач, А. В., Бушов, Ю. В. (1988). Зависимость динамики эмоциональной напряженности от индивидуальных свойств личности. *Вопросы психологии*, 6, 130–134.
31. Мещеряков, Б. Г., Зинченко, В. П. (2009). *Большой психологический словарь*. Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 811 с.
32. Павелків В. Р. Психологічні засоби корекції міжособистісних стосунків у підлітків з агресивною поведінкою : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / В. Р. Павелків ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України.– Київ, 2006. – 20 с.
33. Плотичер, А. И. (1969). Некоторые соображения по вопросу о фрустрации. *Вопросы психологии*, 2, 137–141.

34. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення): навч.-метод. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
35. Попов И.К. Введение в общую психодиагностику. Курс лекций. Красноярск: КГТУ, ИИСС, 2003. 49 с.
36. Прахова С. А. Лонгітюдне дослідження феномену фрустрації учнів різних вікових груп. *Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*. 2015. № 1. С. 194 – 202.
37. Прахова С. А. Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія, 2015.20, Вип. 3 (1).С. 82 – 91.
38. Прахова С. А. Психологічна природа, зміст та структура феномену фрустрації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка*. 2015. Т. 11. С. 207 –216.
39. Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – Санкт-Петербург: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
40. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / пер. с нем. Г. И. Лойдиной; под ред. Т. А. Гудковой. Москва: Мир, 1994. 320 с.
41. Рогов Е.И., Жолудева С.В., Панкратова И.А. и др. Организационная психология : учебник для бакалавров / Под ред. Е. И. Рогова. - М. : Изд-во Юрайт
42. Ромицына Е. Е. Краткий очерк истории теорий развития и учения о подростках. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике: учеб. пособие. Санкт-Петербург, 2004. С. 10–48.
43. Ромм М. В. Адаптация личности в социуме: теоретико-методологический аспект. Новосибирск: Наука, 2002. 275 с.

44. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 512 с.
45. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии/отв. ред. Е. В.Шорохова. Москва: Педагогика, 1976. 416 с.
46. Румянцева Т. Г. (1991). Понятие агрессивности; в современной зарубежной психологии. *Вопросы психологии*, 1, 81–88.
47. Рыбников, В. Ю. (2000). *Психологическое прогнозирование надежности деятельности и коррекция дезадаптивных нервно-психических состояний специалистов экстремального профиля*. Санкт-Петербург: СПб. ун-т, 205с.
48. Стаднік, А. В., Мельник, Ю. Б., Прокопенко, Ю. О., Васищев, В. С. (2019). Медико-психологічна допомога та реабілітація військовослужбовців – учасників ООС. *Науковий вісник Львівської академії*, 5, 488-493. doi: 10.33251/2522-1477-2019-5-488-493.
49. Сухов, А. Н., Бодалев, А. А., Казанцев, В. Н. (2003). *Социальная психология*. Москва: Аспект Пресс, 213 с.
50. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 272 с.
51. Терентьева В. Б. Фактор фрустрации в коммуникативной динамике образовательного процесса. *Вестник НГАУ*. Новосибирск: Новосибирский государственный аграрный университет. 2005.№ 3. С. 139 – 142.
52. Харитонов В. А. Теоретико-методологічні аспекти корекції смисложиттєвих орієнтацій соціально дезадаптованих підлітків. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціальнодезадаптованих неповнолітніх : монографія; за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград, 2012. С. 133 – 155.
53. Холодова О. О. Загальні й особливі прояви фрустрації. *Психологія:зб. наук. праць.Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова*, 2003. Вип. 20. С. 88–94.

54. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. [пер. с англ. В. Светлова]. Москва: Академический проект, 2008. 224 с.
55. Чернобровкин В. Н., Чернобровкина В. А. Диагностика фрустрационных реакций педагогов. Киев: НПЦ Перспектива, 2000. 73с.
56. Шамне А. В. Психоісторичний аналіз культурно – психологічної феноменології сучасного типу отроцтва. Актуальні проблеми психології : зб.наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Психологія навчання, генетична, медична психологія / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2012.Т.10. Вип. 23. С. 728 – 738.
57. Шамне А.В. Проблема типів і форм психічного розвитку в теоретичній спадщині Л.С. Виготського. Педагогіка і психологія. 2003. № 1. С.48 – 53.
58. Шамне А.В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
59. Швырева О. И. Психологические особенности эмоционального реагирования в подростковом возрасте. Мир психологии. 2007. № 4 (52). С. 124 –130.
60. Швырков В. Б. Системно-эволюционный поход к изучению мозга, психики и сознания. Психологический журнал. 1988. Т.9, № 1. С. 132 – 148.
61. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія. Рівне : Оперативна поліграфія ПП Самборський І. О., 2006. 574 с.
62. Amsel A. Frustration theory: an analysis of dispositional learning and memory. New York : Cambridge University Press, 1992. 276 p.
63. Knaus W. How to conquer your frustration.: [electronic sources] : [http : //www. rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org).
64. Maier N. The role of frustration in social movements. *Psychological Review*.1942. Vol. 49. № 6. P. 586 – 599.
65. Miller N., Sears R., Mowrer O., Doob L., Dollard J. The frustrationaggression hypothesis. *Psychological Review*.1941.Vol. 48.№ 4.P. 337 – 342.

66. Rosenzweig S. The Rosenzweig picture-frustration study, children's form. Projective techniques with children. New York. 1960.
67. <http://www.persev.ru/book/tv-dragunova-o-nekotoryh-psihologicheskikh-osobennostyah-podrostka>

ДОДАТОК А

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

№ іспиту	Провідне психічний стан (за методикою Айзенка)	Провідне спрямування реагування (по Розенцвейга)	Провідний тип реагування (по Розенцвейга)	Провідна тенденція реагування (по Розенцвейга)
1.	Агресивність	I	ED	I
2.	Агресивність	E	ED	E
3.	Агресивність	E	OD	E *
4.	Тривожність	I	ED	I
5.	Тривожність	I, M	ED, OD	I, M, I *, M *
6.	Агресивність	E	ED	E
7.	Тривожність	I	NP	i
8.	Тривожність	I	OD	I
9.	Агресивність	E	OD, ED, NP	E *, E, e
10.	Ригідність	E	ED	E
11.	Агресивність	E	ED	E
12.	Ригідність	E, I, M	ED	E, I, M
13.	Тривожність	I	OD	I *
14.	Ригідність	M	OD	M *
15.	Агресивність	I	OD, ED	I *, I
16.	Ригідність	M	OD	M *
17.	Ригідність	M	NP	m
18.	Тривожність	E	OD, ED, NP	E *, E, e
19.	Агресивність	E	ED	E
20.	Ригідність	M	NP	m

Додаток В

Таблиця 3.1

Зміст програми психокорекції негативних психічних станів підлітків

Тематика занять	Теоретична частина	Практична частина
1	2	3
Заняття 1. Знайомство	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Мета та завдання нашого тренінгу чи навіщо управляти психічними станами»	<i>Програма заспокійливої музики</i> Вправи: «Знайомство», «Визначення правил роботи групи», «Дерево мети», «Психологічний робочий зошит», «Рухове розслаблення і злиття з ритмом музики» <i>Рефлексія заняття;</i> вправа «Найщиріше побажання» <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Домашнє завдання:</i> вправа «Який Я»
Заняття 2. Психічні стани	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Що таке психічні стани» «Фрустрація»	<i>Програма заспокійливої музики</i> Повтор правил роботи групи Вправи: «Вітання по «ланцюжку», «Десять секунд», «Наші почуття і емоції», «Малюнок "Я"», «Самопізнання та самоаналіз» <i>Вправи на дихання:</i> «Вчимося розслаблюватися», «Відпочинок» заспокійливе, тонізує дихання» <i>Психогімнастична вправа:</i> «Гімнастика Гермеса» <i>Рефлексія заняття;</i> вправа «Струм» <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Домашнє завдання:</i> вправа «Спостереження»
Заняття 3. Усвідомлення психічних станів	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Усвідомлення психічних станів»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Дихальна вправа:</i> «Медитація на диханні» Вправи: «Відчуй настрій», «Знайомство з емоційними станами», «Когнітивна самооцінка емоцій», «Зони усвідомлення», «Рефлексія власного стану через відтворення», «Метод Сасаки», «Малюнок "Я"», «Усвідомлення м'язового напруження» <i>Нервово-м'язова релаксація</i> <i>Рефлексія заняття</i> <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Вправа «Мобілізуюче дихання»;</i> «Посмішка по колу» <i>Домашнє завдання:</i> «Робочі цикли», «Емоційний портрет»

Заняття 4. Засоби регуляції психічних станів	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Методи та прийоми регуляції психічних станів»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Дихальна вправа:</i> «Заспокійливе дихання» <i>Вправи:</i> «Компліменти», «Віз», «Самопочуття», «Кольорове кіно», «Дзеркало», «Оцінка м'язових зажимів», «Контроль над м'язами», «Сховище» <i>Сеанс психологічної релаксації</i> <i>Рефлексія заняття</i> <i>Вправа</i> «Рахунок до десяти» <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Домашнє завдання:</i> «Видихання втоми», «Позіх», «Передих»
Заняття 5. Негативні психічні стани	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Негативні психічні стани у нашому житті»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Заспокійливе дихання</i> <i>Вправи:</i> «Емоції та ситуації», «Мої негативні стани», «Причини моїх негативних психічних станів», «Зосередження на відчуттях», «Почуття», «Прес», «Ранкова психогігієнічна гімнастика», «Викидання негативних почуттів» <i>Рефлексія заняття</i> <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Мобілізуюче дихання</i> <i>Домашнє завдання:</i> «Щоденник думок», «Дихання»
Заняття 6. Наслідки негативних психічних станів	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Наслідки негативних переживань»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Заспокійливе дихання</i> <i>Вправи:</i> «Спонтанне малювання», «Техніка розвитку індивідуальності», «Кращі і гірші події», «Внутрішній спостерігач», «Зосередження на емоціях і настрої», «Змах», «Вечірня психогігієнічна гімнастика» <i>Рефлексія заняття</i> <i>Аутотренінг</i> «Емоції на замовлення» <i>Мобілізуюча музична програма та дихання</i> <i>Вправа</i> «Передача ритму по колу» <i>Домашнє завдання:</i> «Мій Всесвіт»
Заняття 7. Тривога	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Тривога та її роль у житті людини»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Заспокійливе дихання</i> <i>Вправи:</i> «Ситуації тривоги», «Розпізнавання симптомів тривоги», «Розпізнавання думок, пов'язаних з тривогою», «Робота з тривогою», «Колесо життя», «Приєднання в музичному ритмі», малюнок «Настрій», «Вечірній обхід», <i>Рефлексія заняття</i> <i>Сеанс нервово-м'язової релаксації</i> <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Дихання, що «охолоджує»</i> <i>Вправа</i> «Подяка» <i>Домашнє завдання:</i> «Контроль»

Заняття 8. Фрустрація	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Фрустрація – шляхи подолання»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Заспокійливе дихання</i> Гра-розминка «Австралійський дощ» Вправи: з елементами дискусії «Гнів і роздратування», «Перемога над гнівом і роздратуванням», «Розмова з відсутньою особою», «Поплавок», «Природа образи», «Глибоке дихання», <i>Нервово-м'язова релаксація</i> <i>Рефлексія заняття</i> <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Мобілізуюче дихання</i> Вправа «Посмішка по колу» Домашнє завдання: «Мої успіхи та перемоги», «Фізична розрядка»
Заняття 9. Агресія	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Агресія та її природа»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Заспокійливе дихання</i> Вправи: «Рахунок до десяти», «Мотиви агресивної поведінки», «Подолання агресії», «Аукціон ідей», «Звільнення від негативної енергії», «Моя реакція», «Агресивна і беззахисна істота» <i>Сеанс сенсорної репродукції</i> <i>Рефлексія заняття</i> <i>Мобілізуюча музична програма</i> <i>Мобілізуюче дихання</i> Вправа «Посмішка по колу» Домашнє завдання: «Рефлексія почуттів і досвіду»
Заняття 10. Стрес та фрустрація	<i>Інформаційне повідомлення:</i> «Стрес та фрустрація у нашому житті»	<i>Програма заспокійливої музики</i> <i>Заспокійливе дихання</i> Вправи: «Утворити коло», «Стійкість нервової системи», «Три варіанти події», «Виявлення стресу», «Антистрес», «Чарівний базар», малюнкові вправа «Техніка «мертвої» та «живої» води» <i>Антистресова релаксація</i> Вправа «Вільний танець» Рефлексія заняття, вправа «Мені добре з тобою» Мобілізуюча музична програма ; мобілізуюче дихання.

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти
Спеціальності 053 «Психологія»

В І Д Г У К

на магістерську роботу Якушко Л.І.
на тему: «Фрустрація як психологічна проблема старшокласників »

Представлена магістерська робота присвячена проблемі фрустрації учнів старших класів. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю дослідити фрустрацію як чинник, що викликає нервово-психічні перевантаження та негативні емоційні реакції старшокласників. Адже навчальна діяльність учнів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими та фрустраційними ситуаціями. Для виявлення причин дезорганізації освітньої діяльності, зниження рівня працездатності, погіршення результативності, необхідно інтегрально дослідити фрустраційні стани підлітків.

У роботі детально розглянуто, уточнено й узагальнено матеріали щодо фрустраційної поведінки особистості, виявлено психологічні особливості фрустраційної поведінки підлітків, виокремлено найбільш характерні її закономірності та способи перебігу. Продіагностовано основні особливості фрустраційної поведінки старшокласників що можна вважати позитивним моментом дослідження.

Практична цінність роботи полягає у розробці та впровадженні програми психологічної корекції «Зменшення рівня фрустрації у старшокласників». Представлена програма може бути рекомендована для впровадження та використана у системі шкільної психологічної служби для

організації психокорекційних процедур у напрямку попередження та подолання можливих деструктивних наслідків фрустраційних станів учнів.

Отже робота Якушко Л.І. повністю відповідає встановленим методичним вимогам, не містить плагіату, виконана на відповідному науковому рівні і заслуговує на позитивну оцінку.

Рецензент:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки,
психології та менеджменту БІНПО



Торба Н.Г.