

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

В статті розкриваються теоретичні підходи до визначення “фрустраційних ситуацій” та їх подолання в юнацькому віці. Аналізуються форми і прояви переживань в залежності від специфіки юнацького віку у студентський період розвитку.

Ключові слова: переживання, психологічні наслідки переживань, фрустраційна толерантність, фрустраційні реакції, фрустраційні ситуації, фрустрованість особистості,

© Вовк М.В., 2013 р.
юнацький ві.

В статье раскрываются теоретические подходы к определению “фрустрационных ситуаций” и их преодоление в юношеском возрасте. Анализируются формы и проявления переживаний в зависимости от специфики юношеского возраста в студенческий период развития.

Ключевые слова: переживания, психологические последствия переживаний, фрустрационная толерантность, фрустрационные реакции, фрустрационные ситуации, фрустрированность личности, юношеский возраст

In the article the theoretical approaches to the definition of “frustration situations” and their management in adolescence. Analyzed forms and manifestations of emotions depending on the specifics of adolescence in student development period.

Key words: experiences, psychological consequences of experiences, frustration tolerance, frustration reactions, frustration situations, frustration of personality, juvenile age

Постановка проблеми. Кризові процеси в економіці та суспільному житті, перехід до ринкових відносин 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. В сучасному суспільстві критерії оцінювання молодю людини за останнє десятиліття піднялися надзвичайно високо. Соціальне середовище де рівень конкуренції дуже високий, під час самоствердження та професійної самореалізації особистості в юнацькому віці, призводить до частого потрапляння в фрустраційні ситуації. А це надає гострої потреби у аналізі подій і процесів, які проектує фрустраційні ситуації. Переживання багато численних 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 юнака.

В працях вітчизняних психологів Г.М.Андреєвої, Л.І.Божович, М.Й.Боришевського, І.С.Булах, Л.С.Виготського, Є.І.Головахи, І.В.Дубровіної, Д.Б.Ельконіна, І.С.Кона, О.О.Кроніка, Б.С.Круглова, О.М.Леонтьєва, С.Д.Максименка, В.С.Мерліна, О.М.Прихожан, А.А.Реана, С.Л.Рубінштейна, О.В.Скрипченка, Д.І.Фельдштейна і зарубіжних науковців Е.Еріксона, К.Левіна, Ж.П'яже юність визначається як період самовизначення, розвитку часової перспективи, теоретичного мислення, рефлексії. Водночас, на думку науковців, вимагає більш детального дослідження етап пізньої юності, де з'являється вплив

статевого досвіду, характерологічні ознаки якого у вітчизняній психологічній науці визначаються з позицій самореалізації реалізації провідної діяльності юнаком (І.С.Кон). Зокрема, як вітчизняні, так і зарубіжні науковці схильні визначати пізню юність як етап переходу й становлення юнака у дорослому житті.

Саме соціалізації, адаптативне пристосування до оточуючого середовища та специфіка провідної діяльності, що зумовлюють розвиток світоглядних орієнтацій особистості у юнацькому віці виступають передумовою до формування особистісного розв'язання фрустраційних ситуацій. Так, у дослідженнях доведено взаємообумовленість та взаємозалежність детермінації психіки людини, зокрема,

її поведінкової сфери, активізації внутрішньо особистісних переживання фрустрації у працях Е. П. Ільїна, А.К.Альбуханової-Славської, О.М.Леонтьєва, В.С.Мерліна, В.О.Моляко, С.Л.Рубінштейна спрямовані на дослідження власне внутрішньої детермінації поведінки. К.О.Альбуханова-Славська, Л.І.Божович, Б.В.Зейгарнік, С.Р.Карташов, О.М.Леонтьєв, Г.В.Ложкін, В.С.Мерлін, В.М.Мясищев, М.І.Пірен, Н.І.Пов'якель, В.А.Семіченко, В.В.Столін, Н.В.Чепелєва визначають внутрішньоособистісне переживання як чинник виникнення і розв'язання фрустраційних ситуацій.

Мета статті полягає у викладенні теоретичних засад і закономірностей переживання наслідків фрустраційних ситуацій та їх подолання в юнацькому віці.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Значна увага в психологічній літературі приділяється виявленню різного роду переживань, що виникають у юнацькому віці. Дослідження різноманітних позитивних і негативних станів особистості, що виникають як наслідок переживання наслідків фрустраційних ситуацій (Ф.М.Бородкіним, Ф.Ю.Василюком, Н.В.Гришиною, О.О.Єршовим, Г.В.Ложкіним, Л.О.Петровською, М.І.Пірен, Н.І.Пов'якель, О.П.Щоткою та ін.), а також зарубіжними вченими (М.Вебер, М.Дойч, М.Козер, Дж.Скотт та ін.) дають можливість подальшого вивчення специфіки переживань та особливостей їх, подолання у юнацькому віці.

Отже, взаємодія молоді у соціальному середовищі будується за законами спілкування, в процесі якого здійснюється активний емоційний взаємовплив суб'єктів спілкування. Внаслідок цього здобуття професії та навчальна діяльність характеризується великими емоційними навантаженнями, постійною перевтомою, стресовими ситуаціями, які досить часто виникають. Цьому періоду розвитку притаманні: високий динамізм, необхідність самостійного прийняття важливих рішень із їх наступною реалізацією, підвищена відповідальність за їх наслідки, схильність до соціальної оцінки, новизна нестандартних ситуацій, тобто наявним є весь асортимент факторів, які викликають фрустрацію.

Вивченню індивідуально-типологічних властивостей особистості та їхнього впливу на успішність вибору професії а також включення у професійну діяльність надавали особливого значення Н.Кузьміна, В.Небилицин, В.Русалов, Б.Теплов, Т.Яценко та ін.

Серед вище названих проблем найменш вивченими є психічні стани, що виникають під впливом опанування тою чи іншою життєвою ситуацією в процесі навчання у вузі. Останнім часом з'явилися ряд наукових праць, присвячених вивченню впливу станів психічної напруженості на успішність виконання суб'єктом своїх обов'язків по засвоєнні навчального матеріалу та здобутті спеціальності (А.Большакова, Г.Заремба, Н.Коломинський, Л.Мітіна, О.Прохоров, А.Реан, В.Третьяченко та ін.).

Основою досліджень та вивчення особливостей юнацького віку зарубіжними науковцями є натуроцентричні та культуроцентричні моделі юності [4]. Спроба теоретичного обґрунтування основних проблем щодо визначення юності, як віку, особливостей психічних, когнітивних, поведінкових, емоційно-мотиваційних проблем юнацтва досить широко висвітлені у працях таких відомих зарубіжних психологів як Г.Олпорт, А.Маслоу, Е.Еріксон, Г.Томе, Е.Фромм та багато інших. Доцільно узагальнити, що С.Холл розглядає юність як період великих розчарувань

у власних сподіваннях, а це підвищує рівень фрустрованості, кризи самосвідомості [7], Е.Шпангер – важливу стадію духовного розвитку [2], К.Левін – період розширення життєвого простору [4], Е.Еріксон – формування власної ідентичності [6], Ж.П'яже – ускладнення розумових операцій тощо [8].

Е.Шпангер, автор однієї із перших робіт про юнацький вік, вважав, що юність – це, перш за все, стадія духовного розвитку особистості 6 . Автор, визначає юнацький вік у дівчат з 13 до 19 років, а у хлопців з 14 до 22 років і пов'язує його з розвитком комплексу психофізіологічних процесів, що протікають по-різному. Головним новоутворенням цього періоду є відкриття власного "Я", становлення рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та її якостей, поява життєвого плану, установки на свідому побудову власного життя.

При аналізі юнацького віку також потрібно з акцентувати увагу на високій імпульсивності. Юнацтву властиве крайність у вирішенні проблем, яке супроводжується вживанням алкоголю «втопити горе», наркотичні препарати. Проте одною із крайніх форм переживання фрустраційних ситуацій є суїцидальні думки та суїцидальна поведінка, в такій ситуації юнакові досить важко вийти із цього стану. Вчинкової активності як суїцидальна поведінка ми, перш за все, виходимо на проблему мотивації. З'ясування мотивів є ключем до розуміння причини виникнення суїцидальних думок, відповідно, а це буде передумовою попередження суїцидів у юнацькому віці. Взагалі, одним із основних мотивів крайнього виду переживання наслідків кризових періодів у юнацькому віці є фрустрація - крах сподівань, розчарування.

Щодо мотиваційної крайнього виду фрустраційних переживань таких, як суїцидальні думки, та суїцидальна поведінка юнацтва, то вона, на наш погляд, є переважно інтерперсональною. Тобто дитина завдяки озвученню суїцидальних думок намагається викликати певні дії з боку іншої особи або осіб чи спонукати зміни у ставленні до неї оточуючих людей

Переживання фрустрації, образи, самотності, відчуженості, неможливості бути зрозумілим іншими.

1. Переживання фрустрації стосовно батьківської любові, чи розбиті сподівання в коханні, ревності.

2. Переживання, пов'язані зі смертю, розлученням чи залишенням родини кимось з батьків.

3. Почуття провини, сором, зневажене самолюбство, незадоволення собою.

4. Страх ганьби, глузування, приниження.

5. Страх перед покарання.

6. Любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність.

7. Почуття помсти, протесту; злість, загроза, вимагання.

8. Бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття, уникнути неприємних наслідків, відійти від важкої ситуації.

Рівень сподівань які особистість покладає на своє майбутнє, внутрішні та

зовнішні протиріччя виступає показником розвитку суспільства, його динаміки та формування новоутворень. Стан суперечливості, активізація протиріч детермінують перетворення старих систем суспільної життєдіяльності в нові більш досконалі форми. Та, водночас, від характеру і спрямування особистості на уникнення фрустраційних ситуацій взаємодії залежить вектор розвитку даних

новоутворень, їх характер і подальша динаміка. Існує багато прикладів деструктивної фрустраційної взаємодії, що спричиняє деградацію певних сфер суспільного буття і великі не відтворювані втрати. Намагання дослідити суспільно значущі причини виникнення фрустрації в період юності займають основне місце в нашій роботі. Доцільним для нашого дослідження є детальний аналіз структурних компонентів фрустраційної поведінки як детермінанти переживання критичної ситуації її об'єкту та предмету. Об'єкт фрустраційної ситуації може бути матеріальним чи ідеальним. Характерною ознакою будь-якого об'єкту є його неподільність. Він може існувати задовго до самої фрустрації, до того, як юнак стає юдин на один крайнім видом переживання фрустрації і вступають у суперечність із самим собою та склавшою критичною ситуацією. Для того, щоб відбулося вирішення фруструючої ситуації потрібні активні дії самої особистості, спрямовані на оволодіння ситуацією та об'єктом фрустрації.

Л.Донська, М.Дьяченко, Л.Кандибович, Е.Лінчевський, Н.Наєнко, Р.Стагнер, К.Фрамбалл, М.Епплі та ін. пропонують розмежовувати поняття «фрустрація», «емоційний стрес», та «психічна напруженість» [5]. У зв'язку з цим Н.Наєнко пише, що «...питома вага емоційного компонента в стані психічної напруженості та фрустрацій неоднакова і, отже, можна стверджувати про неправомірність віднесення їх до емоційних форм»[1].

Таблиця1 - Психологічні підходи до вивчення фрустрації (узагальнення літературних джерел)

Психологічні підходи	Визначення фрустрації	Представники наукових підходів
Персоніфікований підхід	Фрустрації - стан, в якому знаходиться людина; негативний психологічний стан, обумовлений неможливістю задоволення тих чи інших потреб. Цей стан проявляється у переживаннях розчарувань, тривоги, роздратованості на кінець відчаю. При цьому знижується ефективність діяльності.	Ф.Е.Василюк Г.С.Абрамова, Л.П.Гримак, О.М.Леонтьєв, Н.А.Логінова, І.П.Мануха, В.А.Роменець.
Феноменологічний підхід	Фрустрації - психологічне явище; Внутрішній стану фрустрованості суб'єкт сприймає, як непереборні відчуття.	Л.Берковиц, Дж.Браун, Дж.Доллард, Л.Дуб, С.Розенцвейг,
Детермінантно особистісних підхід	Фрустрації - чинник; крах сподівань, які поклалися особистістю на певні обставини, втрачається мотив для досягнення цілі	М.Дойч, Г.Зіммель, Д.Майерс, Н.Тимашев, К.Райт та ін..
Діяльнісний підхід	Фрустрації - подія, що виражається в характерних переживаннях і поведінці і те, що викликається об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети.	Л.Донська, М.Дьяченко, Л.Кандибович, Е.Лінчевський, Н.Наєнко, Р.Стагнер, К.Фрамбалл, М.Епплі

Зауважимо, що фрустрація в психології є багаторівневим терміном, який має

різні ракурси використання. Отже, поняття фрустрованості є досить складним та багатогранним. Фрустрованість визначається як особистісна якість, яка може породжуватися попередніми негативними обставинами життя [1]. Це схильність людини до фрустрації, тобто стану пригніченості, відчаю з елементами тривоги, що розвивається в результаті якихось реальних, або уявних життєвих невдач, неможливості досягнення поставленої мети, чи труднощів пристосування до нового середовища з блокуванням цілеспрямованої поведінки.

Фрустрованість визначається як ступінь підвищеної чутливості до дії травмуючих факторів, на відміну від толерантності до фрустрації яка, у свою чергу, обумовлює стійкість до несприятливих факторів або послаблення реагування в результаті зниження чутливості до їх впливу. Фрустраційна толерантність, таким чином, ступенем реагування на несприятливі обставини життєвих ситуацій, а фрустрованість передбачає наявність травми, внаслідок життєвих невдач, що потенціюється дією несприятливих зовнішніх факторів.

Г.Пирьов вважає, що доцільно розрізняти три поняття: фрустраційна ситуація, стан фрустрації та реакція на фрустрацію[5]. При цьому визначає їх наступним чином.

Г.Заремба розглядає фрустрацію як складне цілісне структурне утворення і виділяє такі її компоненти: фруструюча або фрустраційні ситуація, стан тимчасової дезорганізації свідомості, психічний стан певної модальності, поведінкові реакції [2]. При цьому автор характеризує компоненти фрустрації наступним чином:

1. Фруструюча ситуація характеризується тим, що в силу об'єктивно існуючих непереборних перешкод, бар'єрів на шляху реалізації поставлених задач відбувається блокування цілей діяльності, її мотивів, або обмеження потреб.

2. Стан тимчасової дезорганізації свідомості негативно впливає на довільну регуляцію поведінки. Цей стан короточасний і сприймається людиною як почуття гострого, нестерпного психічного дискомфорту, у зв'язку з чим обов'язково потребує "виходу".

3. Психічний стан певної модальності виникає як вимушена реакція на попередній емоційний стан. При цьому, як підкреслює автор, сама модальність (якість) переживання має дуже важливе значення, тому що ця характеристика не тільки дозволяє відрізняти один стан від іншого, але і, в певній мірі, визначає різницю в їхній динаміці. Наприклад, агресія (виражена в гніві, ярості) як стеничне переживання характеризується не тільки неприйняттям об'єкта, але й активною протидією йому, в той час як негативне ставлення до об'єкта у стані депресії приводить до безініціативності та апатії.

4. Поведінкові реакції проявляються на фоні модально-специфічного стану фрустрації особистості[10]

Як зазначає Г.Заремба, характер емоційного переживання та поведінкові реакції суб'єкта причинно зумовлені індивідуально-психологічною структурою особистості, яка взаємодіє із зовнішньою ситуацією шляхом переоцінювання та самозахисту [3].

Отже, кожен із "блоків" або компонентів фрустрації безпосередньо пов'язаний з попереднім і впливає на наступний.

Розглянемо основні теоретичні напрямки та підходи до вивчення чинників і особливостей поведінки людини в ситуаціях фрустрації.

Вперше поняття «фрустрації» розглядалося у межах психоаналізу ще наприкінці минулого століття. До цього часу в багатьох художніх творах були описані психічні стани людей, які відповідають психологічному розумінню фрустрації як не здійснення до задоволення різного виду потреб. Але спеціальним

предметом наукового дослідження фрустрація стала після того, як була розглянута З.Фрейдом в концепції психоаналізу як індивідуально-психологічна проблема.

Висновки. Формування даних якостей дає можливість створення психологічної бази для особистісного та професійного самовизначення молодих людей – центрального новоутворення юнацького віку. Відзначаючи його багатоаспектність, в якості головної ознаки цього явища психологи виділяють потребу юнака зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити себе як члена суспільства, визначити себе в світі, тобто зрозуміти себе та свої можливості одночасно з розумінням свого місця і призначення в житті.

Вітчизняні науковці характеризують пізній юнацький вік із реалізацією провідної діяльності даного періоду, а зарубіжні науковці – з „кризою ідентичності”, вказуючи що саме завершення кризи обумовлює перехід і становлення юнака у дорослому житті. Виникає необхідність прослідкувати виокремлення у науковій літературі умов визначення студентського віку, який ймовірно співпадає саме з пізньою юністю.

Список використаних джерел

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999.-621с.
2. Бондар Н. Є. Формування особистісної репрезентації життєвого шляху в юнацькому віці: Дис. ...канд. психол.н.: 19.00.07. – К., 1998. – 207 с.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. - М.: Изд - во Моск. Ун-та, 1984. - 200 с.
4. Єфімова О.А. Роль емоційності у переживанні психотравмуючих ситуацій // Вісник Харківського державного університету. – 1999. - № 439'99. – с. 194-197.
5. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. - М.: Изд - во МГУ 1981. - 584 с.
6. Макачук Н.О. Особистісні детермінанти розв'язання конфліктних ситуацій у пізньому юнацькому віці: Дис. ... канд. психол. н../ 19.00.07. – К., 2005. – 249 с.
7. Малкина-Пых І.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005. – 453 с.
8. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляція мислення практичного психолога. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – 294 с.
9. Санникова О.П. Эмоциональность и регуляция активности общения //Вопросы психологи, 1984. - №3. - с.123-128.

Отримано 25.04.2013 р.

УДК 159. 316.6