

УДК 159.942:37.015.3

М. В. Вовк

**СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ПЕРЕЖИВАНЬ
ФРУСТРАЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ У СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА**

**SPECIFICITY OF PSYCHOLOGICAL IMPACT OF FRUSTRATION
EXPERIENCES OF MODERN STUDENTS**

У статті розкриваються теоретичні підходи до визначення “фрустраційних ситуацій” та фрустрованої особистості. Аналіз форм і прояви переживань фрустраційних ситуацій.

Ключові слова: фрустраційна ситуація, фрустрована особистість.

In the article the theoretical going open up near determination of “frustraciynikh situations” and frustrovanoy personality. Analysis of forms displays of experiencing of frustraciynikh situations.

Key words: frustraciynikh situations, frustrovanoy personality.

Постановка проблеми. У повсякденному житті людині доводиться зіштовхуватися з різними важкими ситуаціями, які вона повинна перебороти, знайти той або інший спосіб діяльності, щоб вирішити проблему, яка склалася. Подолання труднощів супроводжує людину протягом всього життя.

Фрустрація також виражається і в характерних рисах поведінки та проявляється в об'єктивно непереборних психологічних труднощах на шляху до досягнення мети або до вирішення завдань (А.К.Альбуханова-Славська, Е.П.Ільїн, О.М.Леонт'єв, В.С.Мерлін, С.Л.Рубінштейн, Д.М.Узнадзе, О.О.Ухтомський).

Серед вищеназваних проблем найменш вивченими є психічні стани, що виникають під впливом переживань фрустраційних ситуацій в процесі навчання у ВНЗ. Останнім часом з'явився ряд наукових праць, присвячених вивченню впливу переживання фрустрації, що впливає на успішність виконання суб'єктом своїх обов'язків в процесі навчання у ВНЗ (А.Е.Большакова, Г.Б.Заремба, Н.Л.Коломинський, Л.М.Мітіна, О.А.Прохоров, О.О.Реан, В.В. Третьяченко та ін.). Проблематика впливу

психічно напружених фрустраційних ситуацій на розвиток особистості та, зокрема, її переживань, розроблялася Ф.Е.Василюком, Л.М. Мітіною, Н.І.Наєнко, Т.А.Немчиним, Е.Л.Носенком, О.П.Санніковою, Н.І. Пов'якель В.А.Семиченко

Мета статті полягає у викладенні теоретичних засад і закономірностей переживання фрустраційних ситуацій та психологічних наслідків у студентів.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Значна увага в психологічній літературі приділяється вивченню фрустрації. Дослідження різноманітних позитивних і негативних станів особистості, що виникають як наслідок переживання наслідків фрустраційних ситуацій (М.Д. Левітов, Л.М. Мітіна, М.А. Мкртчян, А.А. Налчаджян та ін.). розглянули фрустрацію як проблему особистості [1]. Так, М.Д. Левітов вивчав особливості впливу фрустрації як психічного стану на життєдіяльність людини, М.А. Мкртчян досліджував механізми психологічного захисту людини, яка переживає фрустрацію, А.А. Налчаджян – вплив вікових та індивідуальних особливостей на фрустраційні реакції особистості. Науковці розглядають з різних ракурсів фрустрацію та вплив фрустраційних ситуацій на особистість.

У повсякденному житті людині доводиться зіштовхуватися з різними важкими ситуаціями, які вона повинна перебороти, знайти той або інший спосіб діяльності, щоб вирішити проблему, яка склалася. Подолання труднощів супроводжує людину протягом всього життя.

Фрустраційні ситуації - один із поширених типів ситуацій, з якими людина зіштовхується в ході своєї діяльності. Вони виникають у випадку неможливості для людини задовольнити потреби в практичній діяльності, або в сфері міжособистісних відносин. Систематизація напрямів вивчення емоційних переживань з точки зору аналізу їх феноменології свідчить про неоднозначність оцінки ролі емоційних переживань у визначенні емоції як процесу, властивості та стану [2].

Аналіз переживань в психологічній літературі носить багатоаспектний та багаторівневий характер. Це, по-перше, пов'язано з вивченням природи переживань, їх функціонального призначення, а по-друге, – з різногалузеву спрямованістю (загальна психологія, клінічна, медична, педагогічна тощо) та виділенням різних рівнів (загально-психологічного та прикладного) вивчення переживань. Це можна простежити у роботах

Ю.А. Александровського, Ф.Е. Василюка, Л.А. Китаєв-Смика, О.П. Саннікової та інші. Проте залишається недостатньо розробленою проблема обумовленості проявів емоційних переживань різнорівневими (особистісний, індивідний рівні) чинниками та особливостей прояву переживань в складних, психотравмуючих ситуаціях буденності життя, що не пов'язані з патологічними порушеннями психіки. Для опису таких феноменів застосовуються такі терміни як: конфліктні переживання, кризові переживання, переживання фрустрації, стресові переживання. Тобто, можна сказати, що фрустраційні переживання – це вид переживань, який трансформує переживання фрустраційних ситуацій у життєвий досвід (позитивний чи негативний).

Великий інтерес та поширеність мають дослідження С.Розенцвейга, якому належить одна із перших класифікацій на реакції фрустраційні ситуації.

С.Розенцвейг запропонував таку їх класифікацію:

- приваційні ситуації, в яких суб'єкт позбавлений можливості задовольняти свої потреби тому, що не має необхідних засобів;
- деприваційні ситуації, коли суб'єкт втрачає дуже значущий для нього об'єкт, причому не може сподіватися на зворотність процесу та зміну ситуації (наприклад, смерть близької людини);
- конфліктні ситуації, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми, довготривалими та короткотривалими [9].

У психологічних дослідженнях серед фрустраційних ситуацій дослідники виділяють нормативні (закономірні, обов'язкові) та ненормативні (випадкові, біографічні, життєві), що супроводжуються переживаннями [8].

Якщо, наприклад, дитині забороняють їсти цукерки, то така фрустраційна ситуація може і не викликати образи і гніву, за умови, що батьки люблять дитину. Якщо ж ця заборона є одним із проявів батьківського волюнтаризму, то така ситуація може привести до вибуху гніву у дитини [1].

Таким чином, фруструюча ситуація може сприяти депресивній, або, наприклад, агресивній поведінці тоді, коли в ній присутній елемент несправедливості [2].

Ключовим положенням такого твердження є те, що агресія є наслідком фрустрації, сприяли результати численних експериментальних

досліджень, які були отримані на вибірках за допомогою різноманітних методик.

Результати досліджень підтверджують, що гнів та роздратування, які виникають в результаті фрустрації, підвищують готовність до депресії спрямованої на її джерело. Гнів є перехідною ланкою між фрустрацією та негативними психічними станами, як зазначив В. В. Білоус [4].

Однією із класифікацій фрустраційних ситуацій може бути піраміда, яка базується на теорії «ієрархії потреб» за А.Маслоу (рис. 1).



Рис. 1.1 Класифікацій фрустраційних ситуацій на основі піраміди потреб А. Маслоу .

Фрустраційні ситуації пов'язані з *«фізіологічними (первинними) потребами»* – до цієї сфери ми відносимо ті фрустраційні ситуації, які виникають у зв'язку з неможливістю реалізувати ту чи іншу фізіологічну потребу. Наприклад у зв'язку хронічним недосипанням, по причині надмірного навантаження людина досить агресивно починає реагувати на навіть незначні зовнішні подразники. Проте, голод та спрага може заставити людину взагалі опуститися до рівня тваринних інстинктів, де основним виступає боротьба за виживання.

Фрустраційні ситуації пов'язані з *«потребою в безпеці»* – кількість і тривалість фрустраційних ситуацій у цій сфері залежить від рівня небезпеки, яку особистість відчуває реально чи надумано. Часто в цій сфері особистість оперує таким терміном як *«мені підказує інтуїція»* ці уявлення, як правило, не мають нічого спільного з реальною життєвою ситуацією. Окрім себе самого сюди можна віднести бажання захистити рідних, та близьких, а також, плоди своєї професійної діяльності та сам вид діяльності в цілому. Проте, якщо людини не має можливості захистити бажаний об'єкт, або така можливість є частковою, то ці фрустраційні ситуації супроводжуються депресивними станами, відчаєм, високим рівнем тривоги та агресивності. Хоча в деяких випадках відсутність захищеності мобілізує внутрішні ресурси організму, що стимулює особистість до активної діяльності, і як наслідок відбувається набуття позитивного життєвого досвіду.

Фрустраційні ситуації пов'язані з *«потребою в любові і приналежності»* – ці фрустраційні ситуації супроводжуються гострим почуттям самотності, особистості, важко переживається відсутність у її житті близьких та друзів. Особистість в процесі переживань таких фрустраційних ситуацій намагається стати членом певної соціальної групи, завести знайомих, друзів, створити сім'ю.

В процесі дорослішання формується потреба в любові, яка переростає в бажання любити і бути любимим. В момент пошуку партнера особистість зіштовхується з великою кількістю фрустраційних ситуацій, які провокують розвиток агресивної поведінки, підвищеного рівня тривоги, невпевненості в собі.

Фрустраційні ситуації пов'язані з *«потребою в повазі»* – фрустраційні ситуації цієї сфери базуються на тому, що особистість з певних причин не

може чи не уміє заслужити повагу та визнання оточуючих, і сформувати власну адекватну і позитивну самооцінку. Особистість в процесі переживання таких фрустраційних ситуацій стає конфліктною, це може супроводжуватися агресивною поведінкою чи демонстративним ігноруванням. Перешкоди для задоволення цієї потреби ведуть до появи почуття неповноцінності і безпорадності, або, навпаки, може стати рушійною силою для досягнення такої бажаної мети, як визнання і повага оточуючих та рідних, самоповага. В останньому варіанті досягнення поставленої мети такої, як здорове почуття самоповаги, формує в особистості таку позитивну якість як фрустраційна толерантність.

Фрустраційні ситуації пов'язані з *«потребою в самоактуалізації»* причиною фрустраційних ситуацій цієї сфери є неповна самореалізація, або реалізація в тій сфері яка не приносить морального задоволення. Постійне відчуття втраченої можливості займатися улюбленою справою призводить до виникнення фрустраційних ситуацій, які приводять до показу своєї індивідуальності в неординарних захопленнях, чи надмірному заглибленні в своє сімейне життя. Проте суттєво і значущою для людини ця сфера лише тоді коли у неї хоча б частково задоволені всі попередні.

Як відзначалося вище, фрустраційні ситуації виникають при наявності будь-яких перешкод на шляху до досягнення мети й можуть супроводжуватися негативними емоційними переживаннями, що виражаються у підвищеній тривожності. Зокрема, група вчених під керівництвом Д. Долларда, опираючись на результатах власних досліджень, сформулювала гіпотезу, суть якої полягає в тому, що будь-яка фрустрація створює внутрішнє спонукання, або мотив до відчаю, який веде до депресії [5].

У своїх роботах С. Рубінштейн розглядає переживання як психічний акт, в якому проявляється вся повнота буття суб'єкта, що пізнає життя, з урахуванням всіх рівнів структури особистості. Він виділяв декілька рівнів інтенсивності переживань:

Високий рівень інтенсивності переживань — психотравмуючі ситуації з наявними травмами, тривалими негативними переживаннями (горе, відчай, страх, тощо), що ведуть до життєвих криз та суїцидальних думок, до неможливості реалізації життєвого задуму без перебудови особистості.

Середній рівень інтенсивності переживань — емоційно-складні, потенційно фруструючі ситуації, що пов'язані більше з періодичністю, ніж з неперіодичністю появи негативних емоційних переживань, тривоги, невпевненості, страху, мук сумління, та які мають не завжди передбачувані наслідки.

Низький рівень інтенсивності переживань — емоційно складна ситуація, пов'язана з неперіодичністю виникнення, не частою і не тривалою появою інтенсивних негативних емоційних переживань переважно з передбачуваними наслідками [9].

Переживання, за О.І. Зотовою, це тривалий емоційний стан, який ілюструється в уяві людини повторення по декілька разів однієї і тієї ж самої події по колу, яка вже відбулася [2].

Л.Г. Дікая вважала, що переживання – це будь-який емоційно яскравий стан, явище, яке відбувається в дійсності, безпосередньо відбувається у свідомості суб'єкта й виступає для нього як ситуація чи подія його власного життя [5].

Фрустраційні ситуації і переживання виступають як предмет вивчення в багатьох дослідженнях Ф.В. Березина, Ф.Е. Василюка, Е.И. Кузьміна, Н.Д. Левітова, С. Розенцвейга, Т. Шибутани, та інших.

У роботах, присвячених цій темі, виділені різні прояви наслідків переживання фрустраційних ситуацій, як у поведінковій так і у емоційній сферах: агресія, конфліктність, депресія, самотність, відчай тощо. Основні форми таких проявів наведені на Рис. 2

У наш час проблема страху як реакції на фрустраційні ситуації не втратила своєї актуальності й широко розробляється як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. У психологічній науці можна виділити кілька підходів до вивчення страху. Приведемо основні положення деяких з них.

Так, Ф. Фанч розглядає страх, як звичайну реакцію, коли роздратування від переживання не піддається особистісній переоцінці, а проявляється в тривожності [4]. Автор запропонував наступну класифікацію страхів:

- безпосередні, прямі (саме джерело фрустрації);
- зміщені (спрямовані проти того, що є джерелом фрустрації);
- аутострахи, що проявляються в самозвинуваченні, самоприниженні.

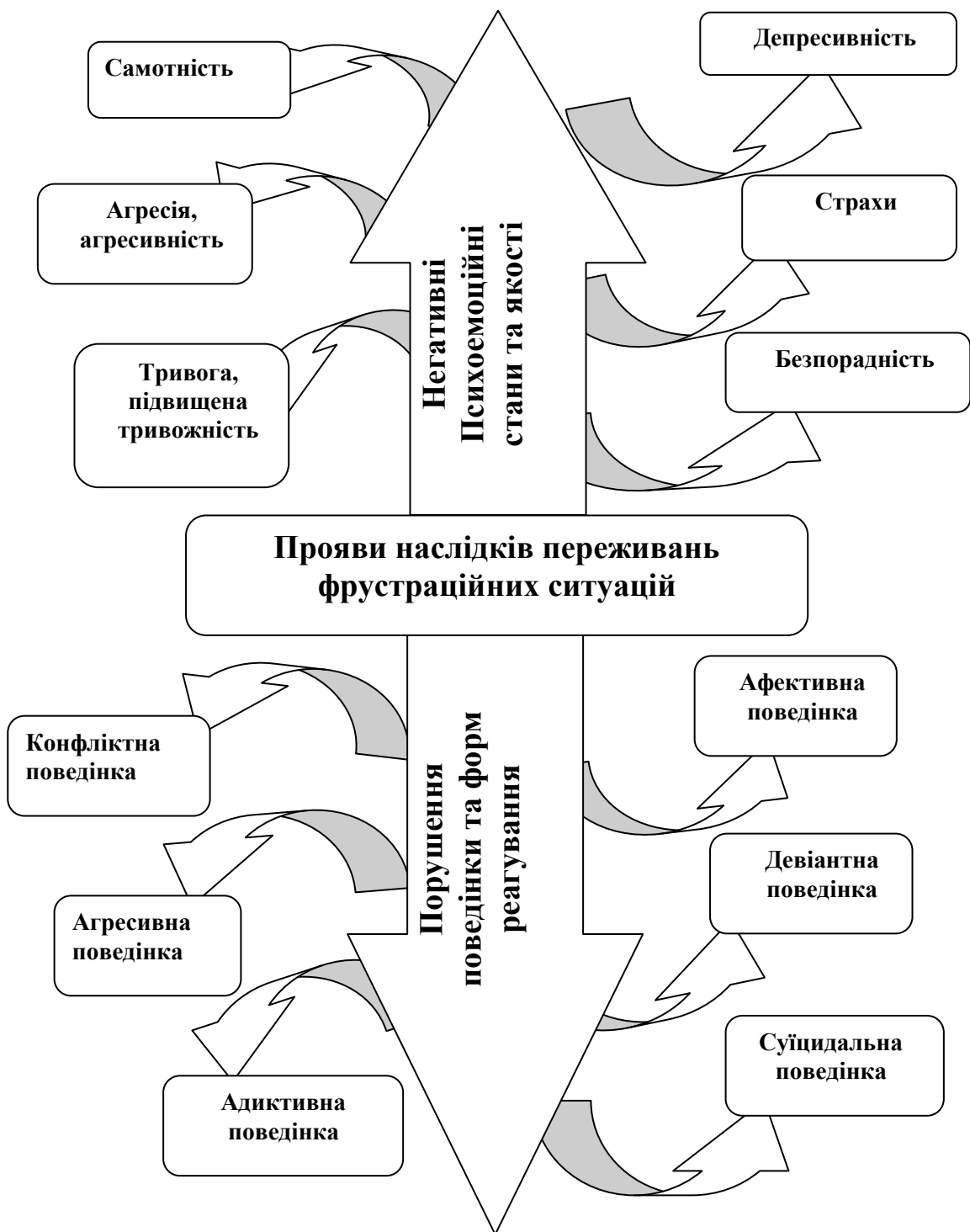


Рис. 2 Прояви наслідків переживань фрустраційних ситуацій (на основі узагальнення літературних джерел)

Крім того, передбачається, що стан страху може бути диференційованим, якщо джерело фрустрації точно відоме; і недиференційованим, коли джерело фрустрації точно не встановлене або витіснене, це положення простежується у всіх роботах Ф. Фанч.

Ф. Фанч у своєму дослідженні створював ситуацію, у якій за перегляд

фільму дітям були обіцяні цукерки як нагорода. Після сеансу одну групу позбавляли нагороди, піддаючи тим самим фрустрації, а наступній групі виконали обіцяне. Подальше спостереження за ігровою діяльністю дітей не було виявлено розходжень: фрустровані діти не показували відчаю у поведінці, як і діти з контрольної групи, яких не фрустрували. Таким чином, результати експерименту доводять те, що фрустраційні ситуації не завжди викликають відчай та страх та відчаю [1].

Фрустраційні ситуації є проявом переживань фрустрацій і викликаються конфліктом між актуально значущою потребою і неможливістю її реалізувати. Фрустраційні ситуації сприймаються фрустрованою особистістю як провал, крах планів, надій, зіткнення з непереборною перешкодою. Значна частина фрустраційних ситуацій провокує фрустрованість особистості, що негативно впливає на особистість в цілому, сприяє розвитку невпевненості в собі, ригідності поведінки, стійкої реактивної та особистісної тривожності, знижує рівень саморегуляції і може провокувати розвиток психосоматичних захворювань. Фрустраційні ситуації, створюються уявними, або, реальними труднощами для задоволення як біологічних, так, і соціальних потреб. Сила фрустраційних ситуацій визначається ступенем важливості заблокованої поведінки, і суб'єктивним наближенням до бажаної цілі, а також особистісними особливостями, здатністю особистості до терпіння, толерантністю до оточуючих і до самого себе [3].

Тобто, на наслідки переживань у фрустраційних ситуаціях можуть впливати дуже багато факторів. Можна припускати, що вибір способів поведінки в фрустраційних ситуаціях залежить від уміння, здатності людини толерантно, адекватно сприйняти, правильно зрозуміти та оцінити й інтерпретувати ситуацію [10].

Л.М. Мітіна зазначає, що особистість намагається звільнитися від страждань через підвищення активності: надмірно завантажує себе роботою або іншою діяльністю. Нерідко не вивільнений біль або інші приховані почуття «соматизуються», тобто перетворюються на тілесні страждання, які згодом виливаються у пригнічений стан. Систематичне переживання фрустраційних ситуацій призводить до депресії, яка розвивається на тлі невирішеної конфліктної ситуації. Зазвичай переживання наслідків фрустраційних ситуацій переходить у тривалий емоційно-депресивний стан. Ознаками цього типу наслідків переживань є

самобичування, гнів, відчуття безнадійності, апатія (зниження настрою), відсутність інтересу до життя, іпохондрія, нездатність до прийняття рішень, а також хронічна втома, втрата ваги, втеча від реальності через сон. Протікання депресії може бути монотонним - хронічно знижений емоційний стан або нестійким, що характеризується зміною емоційного стану від крайнього збудження до крайнього занепаду [118].

Таким чином фрустрована особистість – це особистість, що підвищено уразлива до фрустраційних ситуацій та гострих переживань.

Висновки. Протиріччя, які виникають під час фрустраційних ситуацій постають необхідною умовою розвитку особистості, навіть інколи рушійними силами. Однак, вони можуть носити як деструктивний так і конструктивний характер в залежності від сили «Я» особистості, соціальної ситуації та багатьох інших чинників. При позитивному розвитку суперечливих тенденцій, як ми вже говорили, зміцнюється сила «Я» особистості, відбувається перехід особистості на новий більш прогресивний виток розвитку, професійного чи особистісного, формуються новоутворення. Що ж до негативних наслідків дії протиріч, спектр їх досить широкий - від утворення і загострення внутрішніх переживань, до невротичних реакцій, неврозу та інших нав'язливих станів.

Отже, на підставі результатів численних досліджень, можна стверджувати що: по-перше, критичні стани та їх наслідки є неминучими реакціями на фрустраційні ситуації, але особистість можна навчити поводитись і переживати їх толерантно; по-друге, на поведінку людини впливає те, наскільки важливі для людини є наслідки фрустраційної ситуації: від цього залежить, наскільки інтенсивною буде реакція на неї.

Література

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
2. Бондар Н. Є. Формування особистісної репрезентації життєвого шляху в юнацькому віці: Дис. ...канд.психол.наук: 19.00.07. – Київ, 1998.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – Москва: Изд - во Моск. Ун-та, 1984.
4. Илин Е. П. Мастера психологии. Эмоции и чувства. – Санкт-Петербург: Питер, 2001.

5. Маслоу А. Мотивация и личность. Мастера психологии. – 3-е изд. / Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Питер, 2010.
6. Мкртчян М. А. Мотив, конфликт, фрустрация. – Ереван, АН Армянской ССР, Ин-т философии и права. – 1984.
7. Попик Ю.В. Психологічні особливості прояву фрустраційної толерантності менеджерів освітніх організацій // Психологічні перспективи. – 2008. – Випуск II.
8. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляція мислення практичного психолога. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003.
9. Санникова О.П. Эмоциональность и регуляция активности общения // Вопросы психологи. – 1984. – № 3.
10. Rosenzweig S. Adolescent Form supplement to the basic manual of the Rosenzweig Picture-Frustration (P-F). – Study. St. Louis, MO: Rana House, 1981.

УДК 1.37.018.32

В. П. Покась

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОНОВЛЕННЯ ЗМІСТУ ОСВІТИ І СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВИХОВАНЦІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ

SOCIAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR UPDATING THE CONTENT OF EDUCATION AND SOCIALIZATION OF PUPILS IN BOARDING ESTABLISHMENTS

Аналізується стан державної підтримки дітей, які виховуються у інтернатних закладах освіти, створення умов для їхньої соціальної і психологічної реабілітації, розв'язання проблем навчання та виховання.

Ключові слова: *зміст освіти, соціалізація вихованців інтернатних закладів, соціальна, педагогічна, психологічна реабілітація дітей, стандарт спеціальної освіти.*

The condition of governmental support for foster children who are educated in boarding schools, creation of conditions for social and psychological rehabilitation and solving of education and training problems are analyzed.

Key words: *curriculum, socialization of foster children in boarding schools, social, pedagogical, psychological rehabilitation of children, the standard of special education.*