

– образ Я – когнітивна складова Я – концепції, яка полягає у створенні умовної системи уявлень про себе на основі самоаналізу і самопізнання, в процесі якого людина може співставити свої якості та властивості із вимогами конкретної професії;

– приналежність до певного типу професії також відіграє одну з основних ролей при виборі майбутньої професії, який здійснюється на основі домінуючого інтересу.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Таким чином, в результаті проведеного дослідження нам вдалось виявити основні психологічні особливості професійного та особистісного самовизначення, Я-концепції старшокласників і встановити наявність тісного взаємозв'язку між їхніми окремими змістовними одиницями. Тому розвиток характеристик одного з цих психологічних феноменів закономірно призведе до структурних змін в іншому. Враховуючи труднощі при визначенні змістових одиниць самовизначення для безпосереднього впливу з метою вдосконалення, перспектива подальших розвідок полягає у розробці та реалізації тренінгової програми, спрямованої на гармонізацію Я-концепції, що забезпечується наявністю широкого спектру методів і форм.

Література

1. *Боришевський М.* Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості / Мирослав Боришевський // Психологія і суспільство. – 2009. - №4. – С. 128 – 135.
2. *Пряжников М. С.* Вопросы жизненного самоопределения выпускников средней школы / М.С. Пряжников. – Ростов на Дону: Изд-во Ростовского Университета, 1992. – 200 с.

В статье рассмотрена сущность понятий Я-концепция, личностное и профессиональное самоопределение старшеклассников. Акцентируется внимание на важность установления взаимосвязи между смысловыми характеристиками Я-концепции и профессиональным самоопределением в раннем юношеском возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования, которые подтверждают тот факт, что развитие Я-концепции и становления профессионального самоопределения протекают в едином контексте функционирования самосознания личности.

The paper considers the essence of the concepts I-concept, personal and professional self seniors. The central importance of establishing meaningful relationships between the characteristics of self-concept and professional self-determination in early adolescence. The results of empirical studies that confirm the fact that the development of self-concept and professional self development occurring in the context of a single functioning identity of the individual.

Статтю подано до друку 18.09.2012.

©2012 р.

М. В. Вовк (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПЕРЕЖИВАНЬ ФРУСТРАЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Проблема переживання фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та подолання їх наслідків у загальній структурі явищ індивідуального, наукового та професійного розвитку є актуальною і своєчасною. Підвищений інтерес сучасної науки до

проблем фрустрацій, фрустраційних ситуацій та їх переживання зумовлений їх негативним впливом на всі сфери життєдіяльності населення.

Проблематика переживань, їх психологічних наслідків та впливу на розвиток особистості розроблялася Ф.Ю.Василюком, Л.М.Мітіною, Н.І.Наєнко, Т.А.Немчиним, Е.Л.Носенко, О.П.Санніковою, Н.І.Пов'якель, В.А.Семіченко, Н.Ф.Шевченко, В.М.Чернобровкіним та ін.

Дослідженнями встановлено, що фрустрація як психічний стан переживання невдачі, що виникає за наявності реальних або придуманих непереборних перешкод на шляху до мети і реалізації потреби та ситуації фрустрації які активізують виникнення особистісних переживань, і мають різноманітні наслідки у когнітивній, емоційній, поведінковій сфері особистості. Фрустрованість особистості як найпоширеніший наслідок переживання фрустраційних ситуацій визначається характерними особливостями переживань та поведінки у пошуках шляхів виходу з переживань і негативних психічних станів (К.О.Альбуханова-Славська, Є.П.Ільїн, О.М.Леонтьєв, В.С.Мерлін, С.Л.Рубінштейн, Д.М.Узнадзе, О.О.Ухтомський та ін.), які блокують цілеспрямовану діяльність та її мотивацію, знижують реалізацію потреб.

У сучасних дослідженнях також недостатньо висвітлені аспекти, які стосуються особливостей поведінки та переживань юнацтва у фрустраційних ситуаціях, що виникають у повсякденному житті. Окрім того, залишаються майже невивченими психологічні наслідки переживань фрустраційних ситуацій в період юності, а також шляхи психопрофілактики і психокорекції їх наслідків і деструктивних проявів у юнацькому віці.

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

Результати теоретичного аналізу проблеми. Аналіз сучасних досліджень дозволив виокремити основні психологічні підходи до визначення психологічного змісту фрустрації та фрустраційних ситуацій: персоніфікований підхід (Г.С.Абрамова, І.С.Булах, Ф.Ю.Василюк, М.Д.Левітов, та ін.), феноменологічний підхід (Л.Берковіц, Дж. Доллард та ін.), детермінантний підхід (М.Дойч, К.Райт, Т.Г.Румянцева та ін.), діяльнісний підхід (Н.І.Наєнко, Н.І.Пов'якель та ін.). Виходячи з цього, можна зазначити, що, на думку більшості вчених, виникнення фрустраційних ситуацій зумовлюється появою непереборних перешкод або обструкцій на шляху до задоволення певної життєвої потреби, тому фрустрація розглядається як допоміжне явище при адаптації організму до навколишнього середовища.

Здійснивши аналіз наукових першоджерел з обраної проблематики, ми дійшли висновку, що дослідження психологічних особливостей наслідків переживань фрустраційних ситуацій носить системний характер і водночас відзначається різноманітністю підходів. В першу чергу це стосується самого змісту поняття «переживання фрустраційних ситуацій», характеристик його сутності, специфіки розвитку, проявів та механізмів, на які звертають увагу як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Так більшість сучасних авторів розглядають у своїх дослідженнях проблему переживання.

Як показали дослідження (Л.С.Асейкіна, В.К.Вілюнас, М.Д.Левітов, П.В.Лушин, В.Є.Мільман, С.Розенцвейг та ін.), одним із факторів, що дозволяє попереджувати і долати психологічні наслідки переживань фрустраційних ситуацій, виступає фрустраційна толерантність, яка розглядається як індивідуальна властивість, що характеризує здатність індивіда до збереження саморегуляції впродовж фрустраційних впливів середовища на особистість (М.Д.Левітов).

Фрустраційна толерантність формується як особистісна властивість під впливом багатьох чинників і обставин, які визначають загальну позитивну спрямованість особистості, є основою якої знаходиться здатність особистості будувати позитивні стосунки з іншими людьми та суспільством в цілому, а також формувати позитивний образ власного майбутнього.

Проаналізовано взаємозв'язок виникнення наслідків переживань фрустраційних ситуацій з самовизначення як центральним новоутворенням юнацького віку, згідно з яким важливим є спрямування переживань фрустраційних ситуацій юнака у конструктивне русло, формування умінь і навичок перетворення всіх критичних подій його життєдіяльності у позитивний досвід. Вищезазначені положення було покладено в основу експериментального вивчення особливостей психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці.

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 [10].

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)

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.



Рис. 1. Класифікацій фрустраційних ситуацій на основі піраміди потреб А. Маслоу

У 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].

Проблема психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій обумовлена особливостями юнацького віку, що сприяють виникненню фрустрованості особистості. Під фрустрацією розуміють стан людини, що має прояв у характерних рисах переживань і поведінки, а виникає внаслідок появи об'єктивно непереборних труднощів на шляху до досягнення мети або до вирішення завдання, а тому розглядають її як допоміжний феномен, що допомагає організму адаптуватися до навколишнього середовища. Психологічний зміст фрустрації розкривається в рамках персоніфікованого, феноменологічного, детермінантного, діяльнісного підходів. Фрустрована особистість – це особистість, що підвищено уразлива до фрустраційних ситуацій та гострих переживань. Фрустраційні ситуації виникають у випадку неможливості задовольнити потреби особистості в практичній діяльності, у сфері міжособистісних стосунків тощо.

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 [8].

У процесі становлення гармонійної особистості юнака значну роль відіграє фрустраційна толерантність, під якою розуміється індивідуальна властивість, що характеризує здатність індивіда до збереження саморегуляції впродовж фрустраційних впливів середовища на особистість. Фрустраційна толерантність виступає як бажане особистісне утворення, що породжує внутрішній спокій і, детермінуючи внутрішні переживання, є чинником особистісного і професійного зростання студента в період його навчання у ВНЗ.

Базуючись на позиціях системно-структурно підходу, обґрунтовано і розроблено концептуальну модель психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій, що розглядає наслідки переживань фрустраційних ситуацій та їх прояви у чотирьох сферах: когнітивній (ускладнення уваги, сприймання, мислення, пам'яті тощо); емоційно-вольовій (підвищення рівня самотності, депресивності тощо); поведінковій (типи копінг-стратегій, напрям і тип реакції на фрустраційні ситуації тощо); особистісній (підвищення рівня фрустрованості, тривожності, агресивності, ригідності, низький рівень фрустраційної толерантності тощо).

Більш виражений рівень фрустрованості спостерігається у студентів молодших курсів. Встановлено, що психологічні наслідки переживань фрустраційних ситуацій проявляються у концептуально визначених сферах особистості: зі збільшенням рівня фрустрованості у студентів підвищується рівень ускладненості функціонування пам'яті, уваги, мислення та сприймання; рівень відчуття самотності, депресивності, сугестивності, агресивності та безпорадності. У фрустраційних ситуаціях студенти переважають два основних типи реакцій - «фіксацію на самозахисті» та «фіксацію на перешкоді». Спрямованість поведінкових реакцій має інтропунітивний та екстрапунітивний характер. При підвищенні фрустрованості відбуваються зміни і в особистісній сфері – підвищується рівень тривожності, агресивності, ригідності тощо.

Фрустрованість тісно зв'язана з рівнем розвитку *фрустраційної толерантності*. У студентів як молодших, так і старших курсів при практично несформованій фрустраційній толерантності спостерігається високий рівень фрустрованості. За умов підвищення рівня фрустраційної толерантності у ситуаціях фрустрації студенти проявляють самостійність у вирішенні проблем через «прийняття відповідальності», створення «стратегій вирішення проблем» та вміння «переоцінювати власний досвід», тобто проявляють більш адаптивні копінг-стратегії, на відміну від студентів молодших курсів, для яких характерні «уникання» та «дистанціювання» від критичних ситуацій, що свідчить про незначну загальну адаптованість студентів під час навчання у ВНЗ до ситуацій фрустрації.

У соціально активних осіб юнацького віку, які мають широке коло знайомих і беруть участь у громадських організаціях, рівень фрустрованості нижчий, ніж у осіб, які ведуть більш відособлений спосіб життя. Проживання окремо від батьків, поєднання навчання у ВНЗ та працевлаштування з метою матеріального забезпечення також сприяє зниженню рівня *фрустрованості*.

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 /Альфред Адлер – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002 –214 с.
2. Бондар Н. Є. Формування особистісної репрезентації життєвого шляху в юнацькому віці: Дис. ...канд.психол.наук: 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. Илин Е. П. Мастера психологии. Эмоции и чувства. – Спб; Питер, 2001.- 228с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. Мастера психологии / Абрахам Маслоу – 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
6. Мкртчян М. А. Мотив, конфликт, фрустрация / М. А. Мкртчян – Ереван, АН Армянской ССР, Ин-т философии и права.- 1984. – 224 с.
7. Попик Ю. В. Психологічні особливості прояву фрустраційної толерантності менеджерів освітніх організацій / Ю.В. Попик // Психологічні перспективи, - 2008, Випуск II. с. 24-36
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.
10. Rosenzweig S. Adolescent Form supplement to the basic manual of the Rosenzweig Picture-Frustration (P-F) Study. St. Louis, MO: Rana House, 1981.

Проведено інтегроване вивчення особливостей психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці. Досліджено психологічну сутність і зміст феномена фрустраційної толерантності як фактора, що сприяє зменшенню негативного впливу фрустраційних ситуацій і проявлених наслідків переживань фрустраційних ситуацій. Виявлені прояви психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці, зокрема, в когнітивній, емоційно-вольовій, поведінчій і особистій сферах, визначено рівень фрустрованості і фрустраційної толерантності у осіб юнацького віку.

Carried out an integrated study of the features of the consequences of experience frustration situations in juvenile age. Investigated the psychological nature and content of the phenomenon of frustration tolerance as a factor in reducing the negative impact of the consequences of experience frustration situations. Specifies the definition of experience, frustration of the situation, frustration tolerance. Experimentally, using appropriate techniques, revealed manifestations of the psychological consequences of experiences frustration situations in juvenile age, particularly in the cognitive, emotional and volitional, behavioral and personal sphere. Also experimentally determined the level of frustration tolerance in young people.

Статтю подано до друку 13.11.2012.