

Olga Viktorovna Tzarkova
Tatiana Aleksandrova Rabota

Melitopol State Pedagogical University named after Bogdan Khmelnytsky,
Ukraine

ФЕНОМЕН ФРУСТРАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ И РАННЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

THE PHENOMENON OF FRUSTRATION DURING ADOLESCENCE AND EARLY YOUTH

РЕЗЮМЕ: Статья представляет проблематику фрустрации и ее влияния на развитие и социальное функционирование индивидов в период созревания и ранней молодости. Поддает анализу дефиниции, научные теории и актуальное состояние исследований вопроса фрустрации. Переход из состояния детства во взрослость является периодом, когда проявляется необходимость справляться с новыми социальными требованиями и потребностями. Это время преодоления разнообразных проблем. Состоянии фрустрации особо опасно для детей и юношества. Он может быть источником серьезных расстройств личности и трудностей социальной адаптации. Для уменьшения деструктивного влияния состояния фрустрации на личностное и социальное развитие молодых людей следует вовремя предпринять правильную и систематическую психологическую поддержку.

Ключевые слова: явление, фрустрация, подросток, молодые люди

Abstract: The article presents the issues of frustration and its impact on development and social functioning of units in adolescence and early youth. It analyzes the definitions, scientific theories and the current state of research on the issue of frustration. Growing up is a period of time in which there is a need to cope with societal needs and new challenges. It's time to overcome a variety of problems. Status of frustration is especially dangerous for children and adolescents. It can be a source of serious personality disorders, and problems with social adaptation. To reduce the devastating effects of the state of frustration for personal and social development of young people, there should be taken appropriate and systematic psychological support in the adequate time.

Keywords: phenomenon, frustration, teenager, young people

Streszczenie: Artykuł prezentuje problematykę frustracji i jej wpływu na rozwój oraz funkcjonowanie społeczne jednostki w okresie adolescencji i wczesnej młodości. Poddaje analizie definicje, teorie naukowe oraz aktualny stan badań nad zagadnieniem frustracji. Przechodzenie ze stanu dzieciństwa do dorosłości jest okresem, w którym pojawia się konieczność sprostania nowym wyzwaniom i potrzebom społecznym. To czas pokonywania różnorodnych problemów. Stan frustracji jest szczególnie niebezpieczny dla dzieci i młodzieży. Może stanowić źródło poważnych zaburzeń osobowości oraz problemów z adaptacją społeczną. Aby zmniejszyć destrukcyjny wpływ stanu frustracji na rozwój osobisty i społeczny ludzi młodych, należy w porę podjąć właściwe i systematyczne wsparcie psychologiczne.

Słowa kluczowe: zjawisko, frustracja, nastolatek, ludzie młodzi

Феномен фрустрації у підлітковому та ранньому юнацькому віці

Життя людини насичене неоднозначними впливами помноженими на неймовірно швидкий інформаційний потік. Сучасні діти дуже диференційовані з точки зору їх соціального та культурного розвитку. Вони відрізняються один від одного способами проведення вільного часу, вподобаннями, ставленням до своїх обов'язків, до суспільної чи виробничої діяльності, ставленням до школи, батьків, а також ієрархією цінностей, різними підходами до життя та реакціями на життєві ситуації. Особливо яскраво ця диференціація проявляється в останні роки. Можна припустити, що вона може відобразитися і на множинності траєкторій індивідуально-психологічного життя підростаючої особистості.

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 і обумовило актуальність дослідження. Особливо цей стан є небезпечним для підростаючої особистості. В силу ряду фізіологічних та психологічних причин людина підліткового та юнацького 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, що інколи трапляються [1, с. 16].

Сумна статистика сьогодення свідчить про недостатні адаптивні можливості підлітків та юнаків, позаяк велика кількість самогубств, ризикованих вчинків, адитивних та делінквентних дій здійснюється саме цією віковою категорією населення.

Проблема фрустрації у деяких аспектах висвітлювалась у психологічній літературі (З. Фрейд, К. Баркер, Т. Дембо, К. Левін, Д. Доллард, Н. Майер, С. Розенцвейг, М. Левітов). Аналіз різних підходів до розуміння фрустрації дозволяє констатувати наявність трьох основних періодів розвитку теорії фрустрації: психоаналітичний, біхевіористичний та системно-діяльнісний. У зазначених дослідницьких напрямках визначено понятійно-парадигмальні та методологічні засади, однак, феноменологія фрустраційних станів саме у підростаючій особистості, детермінанти виникнення такого стану не набули загального та системного висвітлення.

Теоретичний аналіз останніх досліджень стосовно теми фрустрації (Ю. Сосновікова, О. Прохоров, Д. Магнуссон, О. Холодова) частково висвітлюють детермінанти утворення фрустрації. Нині є розробленим аспект ситуативної детермінації фрустрації. Ю. Сосновікова, зокрема, наголошувала на тому, що психічні стани завжди ситуативні і являють собою реакцію на «чинну», сьогочасну ситуацію, розгортаючись «тут» і «тепер» [5, с. 47]. Частково опонуючи їй, Д. Магнуссон стверджував, що зовнішня ситуація опосередковується когнітивними системами індивіда [5, с. 59].

Фрустрація – психічний стан, що полягає в особливостях переживань, і поведінки, які викликаються об'єктивно непереборними (чи суб'єктивно ті що усвідомлюються) труднощами, що виникають на шляху до досягнення цілі чи рішення завдань [4, с. 340].

Фрустрація за своїми проявами є ситуативним станом, а уважний погляд дає змогу побачити її обумовленість людською особистістю. Кожна особистість по-своєму реагуватиме на одні й ті ж

подразники і це дає можливість говорити про існування суб'єктивних передумов у процесі постання фрустрації.

І.П. Павлов неодноразово говорив про труднощі життя, що викликають несприятливі стани кори великих півкуль мозку. На одній з клінічних засідань він зробив характерний висновок: «Взагалі життя – завжди неприємне, суцільні труднощі, і ці труднощі дають про себе знати при вже невірноваженій нервовій системі» [4, с. 213].

Концепція фрустрації до подібного роду труднощів не належить, і якщо й належить, лише у тому випадку, коли цілком здоланні труднощі суб'єктивно сприймаються, мов нездоланні.

Дослідники фрустрації вивчають ті труднощі, що є дійсно непереборними перешкодами чи бар'ерам, котрі опиняються на шляху до досягнення мети, задоволення потреби [2, с. 14].

Відомо, що підлітковий період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти. Це зумовлено переходом від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою усіх сторін розвитку особистості. Саме у цей період відбувається усвідомлення людиною своєї індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших людей, відбувається перебудова потреб та мотивів, поведінки. Водночас, змінюються вимоги суспільства до представників підліткового віку. У зв'язку з цим, підліткам необхідно вирішувати свої проблеми враховуючи очікування оточуючих та вимоги соціальних норм. Необхідність такого погоджування часто пов'язана із значними труднощами, які й стають причиною виникнення суперечностей у розвитку. Ці суперечності можуть протікати в гострій формі, зумовлюючи сильні емоційні переживання, фрустраційні стани, порушення у поведінці, у взаєминах з оточуючими.

Однак у класичній та сучасній психології особливості фрустрації в підлітків вивчались побіжно і переважно в контексті деструктивних впливів означеного психічного феномена на підростаючу особистість. Окрім того, на сьогодні відсутні спеціальні системні дослідження особливостей фрустрації у підлітків та юнаків.

Початок наукової розробки поняття психічного стану у вітчизняній психології було покладено статтею Н.Д. Левітова, написаної в 1955 р. Йому ж належить і перша наукова праця з цього питання – монографія «Про психічні стани людини».

Н. Максимова розглядала фрустрацію як один із визначальних факторів формування в підлітків соціально дезадаптованої поведінки, схильність до якої вища за наявності в них окремих акцентуєваних рис характеру. Окрім того, у фрустраційних ситуаціях акцентуації характеру особистості проявляються виразніше і більшість з них перешкоджають доланню стану фрустрації (О. Кузьміна). За результатами досліджень українських учених, більшість підлітків емоційно нестабільні та незрілі (І. Кошлань); схильні агресивно ставитись до оточуючих, виявляти невмотивовану ворожість (О. Запужляк); мають низький рівень розвитку когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового компонентів «Я-образу» (І. Бушай); незадоволені собою і негативно оцінюють можливість самореалізації. Тобто і фрустрація, особливості характеру в підлітковому віці загрожують порушенням психологічного здоров'я та психосоціальної адаптації особистості.

Метою даної роботи є теоретичний аналіз проблеми фрустраційних станів у підлітковому віці.

Підліткова фрустрація – це негативний психологічний стан у дитини, обумовлений неможливістю розв'язати специфічні завдання вікового розвитку. Причиною може бути неможливість оволодіти бажаним предметом, заборона зі сторони дорослих на виконання певних дій. Наявність таких рис характеру, як агресивність, збудливість, пасивність, суїцидальні думки є наслідком наявності фрустрації у підлітка [3, с. 197].

Згідно з визначенням Н.Д. Левітова, психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність перебігу психічних процесів залежно від розкритих предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості.

Психічні стани, як і інші явища психічного життя, мають свою причину, яка полягає найчастіше у впливі зовнішнього середовища. По суті, будь-який стан є продуктом включення суб'єкта в будь-який рід діяльності, в ході якої воно формується і активно перетворюється, надаючи при цьому взаємний вплив на успішність даної діяльності.

Безперервно змінюючись, психічні стани супроводжують протікання всіх психічних процесів і видів діяльності людини.

Якщо розглядати психічні явища в площині таких характеристик, як «ситуативність-довготривалість» і «мінливість-постійність», можна сказати, що психічні стани займають проміжне положення між психічними процесами і психічними властивостями особистості [7, с. 115]. Між цими трьома видами психічних явищ існує тісний взаємозв'язок і може бути взаємний перехід. Встановлено, що психічні процеси (такі як увага, емоції) в певних умовах можуть розглядатися як стану, а часто повторювані стану (наприклад, тривога, цікавість) сприяють розвитку відповідних стійких властивостей особистості.

На підставі сучасних досліджень можна стверджувати, що неврождена властивість людини є статичною формою прояву тих чи інших психічних станів або їх сукупностей. Психічні властивості є довготривалою основою, що обумовлює діяльність особистості [1, с. 70]. Однак на успішність і особливості діяльності великий вплив мають і часові, ситуативні психічні стани людини. Виходячи з цього можна дати і таке визначення станів: психічний стан – це складне і різноманітне, відносно стійке, але змінюються психічне явище, підвищує або знижує активність і успішність життєдіяльності індивіда в ситуації конкретної ситуації [6, с. 84].

На основі наведених вище визначень можна виділити властивості психічних станів:

Цілісність. Дана властивість проявляється в тому, що стану висловлюють взаємовідношення всіх компонентів психіки і характеризують всю психічну діяльність в цілому протягом даного відрізка часу.

Рухливість. Психічні стани мінливі в часі, мають динаміку розвитку, яка виявляється в зміні стадій протікання: початок, розвиток, завершення.

Відносна стійкість. Динаміка психічних станів виражена значною меншою мірою, ніж динаміка психічних процесів (пізнавальних, вольових, емоційних).

Полярність. Кожен стан має свій антипод. Наприклад, інтерес-байдужість, бадьорість-млявість, фрустрація-толерантність [8, с. 56].

В основу класифікації психічних станів можуть бути покладені різні критерії. Найбільш поширені такі класифікаційні ознаки:

1. За перевагою психічних процесів, психічні стани діляться на гностичні, емоційні і вольові. До гностичних психічних станів зазвичай відносять допитливість, цікавість. Емоційні психічні стани: радість, смуток, смуток, обурення, злість, образа, задоволеність і незадоволеність, бадьорість, туга, приреченість, припніченість, відчай, страх, боязкість, жах, потяг, пристрасть, афект. Вольові психічні стани: активність, пасивність, рішучість і нерішучість, впевненість і невпевненість, стриманість і нестриманість, неухважність, спокій [3, с. 37].
2. Схожа з попередньою, але має деякі відмінності класифікація станів на основі системного підходу. Відповідно до цієї класифікації психічні стани розділяються на вольові (дозвіл-напрута), афективні (задоволення-незадоволення) і стани свідомості (сон-активація). Вольові стани поділяються на практичні та мотиваційні; афективні – на гуманітарні та емоційні.
3. Класифікація за ознакою віднесеності до особистісних підструктур – поділ станів на стан індивіда, стан суб'єкта діяльності, стан особистості та стан індивідуальності.
4. За часом протікання виділяють короткочасні, затяжні, тривалі стани.
5. За характером впливу на особистість психічні стани можуть бути стеничними (стани, що активізують життєдіяльність) і астеничними (стани, що припнічують життєдіяльність), а також позитивними і негативними.

6. За ступенем усвідомленості – стану більш усвідомлені і менш усвідомлені.
7. Залежно від переважного впливу особистості або ситуації на виникнення психічних станів виділяють особистісні і ситуативні стани.
8. За ступенем глибини стани можуть бути глибокими, менш глибокими і поверхневими [7, с. 197].

Дослідження структури психічних станів дозволило виділити п'ять факторів їх формування: настрої, оцінка ймовірності успіху, рівень мотивації, рівень бадьорості (тонічний компонент) і ставлення до діяльності. Ці п'ять факторів об'єднуються в три групи станів, різні за своїми функціями:

- 1) мотиваційно-спонукальна (настрої і мотивація);
- 2) емоційно-оцінна;
- 3) активаційно-енергетична (рівень бадьорості) [2, с. 10].

Найбільш важливою й осмисленою є мотиваційно-спонукальна група станів. У їх функції входять усвідомлене стимулювання суб'єктом своєї діяльності, включення вольових зусиль для її виконання. До таких станів можна віднести інтерес, відповідальність, зосередженість. Функцією станів другої групи є початкова, неусвідомлена стадія формування мотивації до діяльності на основі емоційного переживання потреб, оцінка відношення до цієї діяльності, а по її завершенні – оцінка результату, а також прогнозування можливого успіху чи неуспіху діяльності. Функцією станів третьої групи, що передують всім іншим станам, є пробудження-згасання активності як психіки, так і організму в цілому. Пробудження активності пов'язане з виникненням потреби, що вимагає задоволення, згасання активності – з задоволенням потреби або з втомою [6, с. 33].

З усього широкого простору психічних станів людини прийнято особливо виділяти три великі групи: типово позитивні (стенічні) стани, типово негативні (астенічні) стани та специфічні стани.

Типові позитивні психічні стани людини можна розділити на стани пов'язані з повсякденного життя, і стани, пов'язані

з провідному типу діяльності людини (у дорослої людини це навчання або професійна діяльність).

Типово позитивними станами повсякденному житті є радість, щастя, любов і багато інших станів, що мають яскраве позитивне забарвлення. У навчальній чи професійній діяльності такими виступають зацікавленість (в досліджуваному предметі або предметі трудової діяльності), творче натхнення, рішучість. Стан зацікавленості створює мотивацію до успішного здійснення діяльності, яка, в свою чергу, призводить до роботи над предметом з максимальною активністю, повною віддачею сил, знань, повним розкриттям здібностей. Стан творчого натхнення являє собою складний комплекс інтелектуальних і емоційних компонентів. Воно посилює зосередженість на предметі діяльності, підвищує активність суб'єкта, загострює сприйняття, підсилює уяву, стимулює продуктивне (творче) мислення. Рішучість в даному контексті розуміється як стан готовності до прийняття рішення і приведення його у виконання [4, с. 126]. Але це в жодному разі не квапливість або необдуманість, а, навпаки, виваженість, готовність до мобілізації вищих психічних функцій, актуалізації життєвого і професійного досвіду.

До типово негативних психічних станів відносяться полярні типово позитивним (горе, ненависть, нерішучість), так і особливі форми станів. До останніх відносяться стрес, фрустрація, стан напруженості.

Під стресом розуміється реакція на будь-який екстремальний негативний вплив. Строго кажучи, стреси бувають не тільки негативними, але й позитивними – стан, викликаний потужним позитивним впливом, схожий у своїх проявах з негативним стресом. Наприклад, стан матері, яка дізналася, що її син, який вважався загиблим на війні, насправді живий, – це позитивний стрес. Психолог Г. Сельє, дослідник стресових станів, пропонував позитивні стреси називати евстрессами, а негативні – дистрессами. Проте в сучасній психологічній літературі термін «стрес» без уточнення його модальності вживається для позначення негативного стресу.

Фрустрація – стан, близький до стресу, але це більш м'яка і специфічна його форма. Специфічність фрустрації полягає в тому, що це реакція лише на особливого роду ситуації. Узагальнено можна сказати, що це ситуації «ошуканих очікувань». Фрустрація – це переживання негативних емоційних станів, коли на шляху до задоволення потреби суб'єкт зустрічає несподівані перешкоди, більшою чи меншою мірою піддаються усуненню. Стан, що виникає у людини, не можна назвати стресом, оскільки ситуація не становить загрози життю та здоров'ю. Але дуже сильна потреба залишилася незадоволеною. Це і є стан фрустрації. Типовими реакціями на вплив фрустраторов (факторів, що викликають стан фрустрації) є агресія, фіксація, відступ і заміщення, аутизм, депресія тощо [4, с. 118].

Зв'язок фрустрації з деструктивними змінами в процесах психічного та особистісного розвитку людини доведено цілим рядом класичних та сучасних дослідників. Фрустрованим індивідам властиві деструктивні «фрустраційні емоції» (розчарування, образа, досада, гнів, сум, нудьга, горе) та «фрустраційна поведінка» (безцільні й неупорядковані дії, апатія, агресія та деструкція, стереотипія, регресія, егресивна поведінка). При цьому стан фрустрації особливо небезпечний для дітей та підлітків, які ще не мають достатньо життєвого досвіду для подолання серйозних труднощів. На думку А. Реана, зазначений психічний стан є чинником невротичних розладів підростаючої особистості, порушень її соціальної адаптації [2, с. 126].

Разом з тим реакція людини у фрустраційній ситуації може бути адаптивною, якщо виправдана обставинами і сприяє задоволенню потреби чи досягненню мети. Тільки інтенсивна фрустрація має деструктивні ефекти (провокує дистрес, дезорганізацію діяльності), натомість її помірний вплив, поєднаний із сильною мотивацією досягнення, мобілізує зусилля для успішного виконання діяльності, сприяє психосоціальної адаптації [1, с. 86].

Для зниження деструктивного впливу стану фрустрації на особистісний розвиток підлітків та юнаків необхідно забезпечити їхній психологічний супровід, систематично та планомірно

впроваджуючи в навчально-виховний процес програму психологічної підтримки, в якій провідну роль відведено психокорекційній роботі з підлітками та юнаками, а ефективність забезпечує консультативно-просвітницька робота з їхніми батьками, класними керівниками та педагогами.

Литература

1. Булах І.С., Бушанська Л.П. *Базові та ситуативні детермінанти фрустрації підлітків* // І.С. Булах, Л.П. Бушанська // Психологія [зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова]. – К.: Вища школа, 1998. – С. 84-91.
2. Дубовицкая Т.Д., Эрбегеева А.Р. *Проблема фрустрации у студентов на начальном этапе обучения в вузе* / Т.Д. Дубовицкая, А.Р. Эрбегеева // Высшее образование сегодня. – 2008. – № 9. – С. 54-57.
3. Кузьмина Е.И. *Исследование детерминант свободы-несвободы от фрустрации* / Е.И. Кузьмина // Вопросы психологии. – 1997. – № 4 – С. 86-94.
4. Павлов И.П. *Лекции о работе больших полушарий головного мозга* / И.П. Павлов. – М.: 2010. – 296 с.
5. *Словарь практического психолога* / [сост. С.Ю. Головин]. – Минск: Харвест, 1997. – 584 с.
6. *Толерантность и психическое здоровье: методические разработки* / [Сост. Л.В. Меньшикова]. – Новосибирск, 2003. – 136 с.
7. Реан А.А. *Психология адаптации личности: науч.-учеб. пособие* / А.А. Реан, А.Р. Кудашов, А.А. Баранов. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
8. Чебыкин А.Я. *Проблема эмоциональной устойчивости* / А.Я. Чебыкин // *Психическая напряженность в трудовой деятельности*: сб. науч. тр. / АН СССР. Ин-т психологии; отв. ред. Л.Г. Дикая. – М., 1989. – С. 197-216.