

УДК 159.942-057.87

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТАМИ СИТУАЦІЙ ФРУСТРАЦІЇ

Стеценко А.І., викладач кафедри практичної психології
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У статті аналізуються методологічні засади дослідження переживання студентами ситуацій фрустрації. Проведено паралелі та визначені основні методики стосовно переживання ситуації фрустрації студентами ВНЗ.

Ключові слова: методика, фрустрація, поведінка, рівні, діагностика, самооцінка, психічний стан, опитувальник, реакція, фрустраційні емоції, фрустраційна поведінка.

Стеценко А.И. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТУДЕНТАМИ СИТУАЦИЙ ФРУСТРАЦИИ

В статье анализируются методологические основы исследования переживания студентами ситуаций фрустрации. Проведены параллели и представлены основные методики относительно переживания ситуации фрустрации студентами вузов.

Ключевые слова: методика, фрустрация, поведение, диагностика, самооценка, психическое состояние, опросник, реакция, фрустрационные эмоции, фрустрационное поведение.

Stetsenko A.I. METHODOLOGICAL BASES OF RESEARCH OF STUDENTS' EXPERIENCE OF SITUATIONS OF FRUSTRATION

In the article the methodological bases of the study of students' experience of situations of frustration are analyzed. Parallels and the indicated main methods in relation to the situation of frustration by university students are drawn.

Key words: technique, frustration, behavior, level, diagnosis, self-esteem, mental state, questionnaire, reaction, frustration emotions, frustration behavior.

Постановка проблеми. Навчальна діяльність студентів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими та фрустраційними ситуаціями. Для виявлення причин дезорганізації навчальної діяльності, зниження рівня працездатності, погіршення результативності необхідно інтегрально дослідити фрустрацію як чинник, що викликає нервово-психічні перевантаження та негативні емоційні реакції студентів.

Теоретичний аналіз проблеми дослідження показав, що наявна низка класифікацій емоційних реакцій на фрустрацію, що розглядаються різними авторами залежно від їхніх теоретичних позицій. Найбільший інтерес для нашого дослідження становлять теоретичні розроблення С. Розенцвейга і Н. Левітова [9; 14], в яких найбільш чітко розкривається феномен досліджуваного явища, описуються варіанти реакцій і психічні стани, що виникають під впливом фрустрації, намічений прогноз прояву певних стереотипів поведінки.

Зв'язок фрустрації з деструктивними змінами в процесах психічного та особистісного розвитку людини доведено цілою низкою дослідників. Зокрема, за позицією Н. Тарабріної та О. Захарова [5; 13], сутність поняття фрустрації наближена за

змістом до дистресу, емоційного розладу, що супроводжується відчуттям невдоволеності собою, невпевненістю у власних силах, вразливістю у складних життєвих ситуаціях. Через це стан фрустрації особливо небезпечний для студентів, які ще не мають достатнього життєвого досвіду для подолання серйозних труднощів. На думку А. Реана, зазначений психічний стан є чинником невротичних розладів молодшої особистості, порушень її соціальної адаптації. Експериментальні дані досліджень, проведених О. Кузнецовою, свідчать, що високий рівень тривожності у юнаків «знижує вміння суб'єкта співвідносити тривожність з конкретними особистісними проблемами або соціальними (зокрема, і фрустраційними) ситуаціями і тим самим опосередковує стан дифузної напруги, забезпечуючи можливість для адаптації» [7, с. 117–125].

У ситуації фрустрації людина відчуває найрізноманітніші почуття, такі, наприклад, як вина, тривога, неспокій, напруга, байдужість тощо. Ф. Василюк описав кілька видів фрустраційної поведінки: рухове збудження (безцільні і невпорядковані реакції); апатія; агресія і деструкція (зазвичай за високого рівня фрустрації); стереотип (тенденція до сліпого повторення фіксованої поведінки); регресія. Разом з тим психологи вважають,



що фрустрація може проявлятися у відчутті гнітючого напруження, тривоги, відчаю, гніву. Згідно з фрустраційною теорією агресія – це результат фрустрації. Дж. Доллард виокремлює агресію як результат фрустрацій та розчарування, внаслідок неможливості подолання перешкод, які виникають на шляху цілеспрямованих дій суб'єкта [14].

Є. Ільїн у своїх дослідженнях виокремлює поняття «фрустраційні емоції» (образя, розчарування, гнів, лють, сум, страждання, нудьга, горе) та «фрустраційна поведінка» (безцільні та невпорядковані дії, апатія, агресія та деструкція, регресія, агресивна поведінка) [6, с. 227]. І. Остополець та В. Чернобровкін [10] характеризують фрустрованість як системне утворення особистості та відносять до неї постійне психоемоційне напруження з відповідними фізіологічними реакціями, дезорганізуючими проявами у когнітивній та емоційній сферах, неконструктивними тенденціями в поведінці. Відповідно до результатів досліджень Л. Вассермана [3] 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.

Є. Кузьміна, розглядаючи феномен фрустрації, виділила поняття свободи і несвободи від фрустрації. Авторка зазначає, що несвобода – фрустраційний стан, що виникає у людини у разі усвідомлення і переживання того, що кордони можливостей, що заважають самореалізації, нездоланні, а також у результаті вчинення нею невольної дії, невольного вибору (зі спотвореною картиною компонентів, процесів, можливостей діяльності) під впливом іншої людини, групи, традицій, стереотипів тощо. На думку Є. Кузьміної, деякі індивідуальні особливості людини та особистісні якості сприяють «звільненню від фрустрації» (наприклад, сила «Я» – емоційна стійкість, нонконформізм, високий рівень відповідальності, висока самооцінка тощо). Інші, своєю чергою, перешкоджають такому звільненню (застрагання, тривожність, емотивність, збудливість, екзальтованість; низький рівень відповідальності; конформізм; емоційно-вольова нестійкість; тенденція до агресивної поведінки; низька самооцінка та ін.) [8].

Аналізуючи результати власних експериментів, Л. Берковіц [1] дійшов висновку, що прямим наслідком фрустрації є не власне агресія, а особливий психічний стан, що включає цілий комплекс негативних емоцій, про які йшлося вище (страх, гнів тощо).

Цілком очевидно, що подібні негативні переживання не тільки підвищують потенційну конфліктність студентів і ймовірність агресивної реакції під впливом провокуючих стимулів, але і самі по собі являють досить серйозну психологічну, а якщо фрустрація набуває масового характеру, то і соціальну проблему.

Розглядаючи фрустрацію як стан переживання нереалізованих намірів та незадоволених потреб, В. Бойко [2] стверджує, що фрустровані індивіди неконструктивно та негнучко реагують на події навколишнього світу, некомунікабельні, схильні зривати злість на оточуючих. Фрустрація викликає неусвідомлювані механізми психологічного захисту, які порушують баланс у стосунках особистості з соціальним оточенням.

Мета цієї статті полягає в аналізі методологічних засад дослідження переживання студентами ситуацій фрустрації.

Виклад основного матеріалу. На основі зазначених наукових досліджень про вплив фрустрації на виникнення та загострення негативних емоційних переживань було побудовано методологічну модель дослідження психологічних особливостей переживань ситуацій фрустрації студентами вищих навчальних закладів.

Методика експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (В. Бойко) [12]. 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 функціонального 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 таких показників: 10–12 балів – дуже високий рівень фрустрації; 5–9 – стійка тенденція до фрустрації; 0–4 – низький рівень. Таким чином, методика дає змогу визначити наявність особистісної фрустрації у студентів.

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана [3]. Соці-

альна фрустрованість розглядається як наслідок неможливості реалізації особистістю своїх актуальних соціальних потреб. Значимість цих потреб для кожної особистості індивідуальна, залежить від самосвідомості (самооцінки), системи життєвих цілей і цінностей, індивідуальних здібностей та досвіду вирішення проблемних і кризових ситуацій. Тому соціальна фрустрованість, будучи наслідком реальної соціальної ситуації, носить особистісний характер, визначаючи стресогенність соціальних фрустраторів, таких, наприклад, як незадоволеність відносинами в сім'ї і на роботі, освітою, соціально-економічним статусом, становищем у суспільстві, фізичним і психічним здоров'ям, працездатністю та ін. Оцінка конкретних параметрів дає змогу наповнити конкретним внутрішнім змістом і поняття якості життя з позицій соціального функціонування особистості та її адаптивних можливостей. Іншими словами, соціальну фрустрованість можна розглядати як специфічний комплекс переживань і відносин особистості, що виникає у відповідь на дію фруструючих факторів.

Тривалу дестабілізуючу дію соціально-фруструючих факторів формує напруженість адаптивних механізмів і парціальна дезадаптація, а у разі малоефективного психологічного захисту і відсутності соціальної підтримки – тотальну психічну дезадаптацію, і як наслідок, зниження якості життя. Така схема розвитку психічної дезадаптації може бути застосована до будь-якої форми патології, оскільки йдеться про роль психосоціальних факторів у формуванні внутрішньої картини хвороби та оцінки її прогнозу. Звідси виникає актуальне завдання діагностики саме соціального компонента в багатовимірній системі патогенезу порушень психічної адаптації.

Соціальна фрустрованість як складна за структурою психологічна змінна в методиці діагностики рівня соціальної фрустрованості (УСФ) визначається рівнем «задоволеності-незадоволеності» в 20 сферах відносин особистості, виділених як найбільш значущі для будь-якої дорослої, переважно працездатної людини, життєдіяльність якої проходить у соціумі і культурі.

Тест «Самооцінка психічних станів» Айзенка [11]. Методика 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 в 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, мрій; 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.



Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) – це багатофакторний опитувальник, розроблення якого було розпочато в 1963 році Й. Фаранбергом, Х. Зегелом та Р. Гампелом [12]. Натепер методика є стандартизованою та валідизованою та складається з тверджень, які стосуються способів поведінки, орієнтацій, відношення до життєвих труднощів та емоційних станів. До структури методики входять 12 шкал та 114 запитань.

Методика вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (адаптація Н. Тарабріної) [4]. У ситуації фрустрації С. Розенцвейг розглядає три рівні психологічного захисту організму.

1. Клітинний (імунологічний) рівень, психобіологічний захист заснований на дії фагоцитів, антитіл шкіри тощо і містить виключно захист організму проти інфекційних впливів.

2. Автономний рівень, так званий рівень негайної необхідності (за типологією Кеннона). Він містить захист організму загалом проти загальних фізичних агресій. У психологічному плані цей рівень відповідає страху, стражданню, люті, а на фізіологічному – біологічним змінам типу «стресу».

3. Вищий кортикальний рівень (захист «я») містить у собі захист особистості проти психологічної агресії. Це рівень, що включає головним чином теорію фрустрації.

С. Розенцвейг підкреслює, що в широкому сенсі теорія фрустрації покриває всі три рівні і всі вони взаємно проникають один в одного. Наприклад, серія психічних станів: страждання, страх, занепокоєння, відносячись у принципі до трьох рівнів, насправді являють вагання; страждання відноситься одночасно до рівнів 1 і 2, страх – до 2 і 3, тільки занепокоєння – винятково до рівня 3. Типи перешкод, які призводять до фрустрації, С. Розенцвейг класифікує таким чином.

1) Зовнішня пасивна перешкода визначає неможливість задовольнити потребу, але без загрози особистості суб'єкта (наприклад, замкнені двері в кімнату з їжею).

2) Зовнішня активна перешкода визначає неможливість задовольнити потребу в поєднанні з безпекою для цілісності особистості (наприклад, озброєний поліцейський, що перешкоджає проникненню в кімнату з їжею). Така перешкода визначає подвійну фрустрацію:

а) первинну (незадоволеність вітальної потреби);

б) вторинну (незадоволеність потреби в безпеці для цілісної особистості).

3) Внутрішня пасивна перешкода – власна нездатність людини задовольнити ві-

тальну потребу. С. Розенцвейг бачить тут аналогію з «первинною слабкістю» за А. Адлером: фізичний або душевний недолік, який породжує відчуття неповноцінності, і потреба в компенсації.

4) Внутрішня активна перешкода – ситуація внутрішньоособистісного конфлікту, яка вивчалася в класичному психоаналізі З. Фрейда. Як приклад автор наводить сексуальний потяг, пригноблений моральними заборонами, а також інші конфлікти між свідомістю та несвідомим, що слугують джерелами тривоги. У цих випадках внаслідок небезпеки порушення цілісності особистості виникають другорядні потреби. Коли їх сила врівноважується з первинними потягами, виникає «Істинний конфлікт».

С. Розенцвейг також розрізняє два типи фрустрації:

1. Первинна фрустрація, або позбавлення. Вона утворюється у разі, 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.

За С. Розенцвейгом, реакції фрустрації приймають два основні напрями: імпульсивність і толерантність (стійкість). Організм або втягується в агресивні дії, спрямовані на перешкоду, або пристосовується до ситуації фрустрації, що проявляється в стійкості до дії фрустратора, яка може супроводжуватися компенсацією у формі стримування, придушення, витіснення, фантазії, регресії. Нині фрустраційна толерантність також розуміється як здатність протистояти різного роду життєвим труднощам без втрати своєї психобіологічної адаптації. В основі цієї здатності лежить властивість людини до адекватної оцінки реальної ситуації, з одного боку, а з іншого – можливість передбачення виходу із ситуації.

Стойкість до фруструючих ситуацій, згідно з С. Розенцвейгом, істотно залежить від інтенсивності того мінімального впливу, за якого спостерігається стан фрустрації. Мінімальний рівень порушення взаємодії між індивідумом і середовищем (у результаті чого блокується або утруднюється задоволення актуальної потреби), необхідний для виникнення стану фрустрації, характеризує поріг фрустрації. Поріг фрустрації можна розглядати як міру потенційної стабільності психічної адаптації. Зниження цього порога буде визначати її потенційну нестійкість. В основі цього тесту лежить ідея про те, що кожній людині у фруструючій ситуації влас-

тиві певні способи поведінки і подолання перешкод. На думку С. Розенцвейга, кожну відповідь випробуваного можна оцінити з точки зору двох критеріїв: спрямованості і типу реакцій. За спрямованістю реакції поділяються на такі: а) екстрапунітивні або зовнішньоспрямовані (extrapunitive) – реакція спрямована на оточення, засуджується зовнішня причина фрустрації і підкреслюється її ступінь, іноді вирішення ситуації вимагають від іншої особи; б) інтропунітивні або внутрішньоспрямовані (intropunitive) – реакція спрямована на самого себе з прийняттям провини або ж відповідальності за виправлення ситуації, що виникла, фруструюча ситуація не підлягає осуду; в) імпунітивні (impunitive) або не спрямовані (позбавлені звинувачення, агресії і вимоги) – фруструюча ситуація розглядається як щось незначне або неминуче, що пройде з часом, звинувачення себе чи оточуючих відсутні.

Крім того, існує розподіл за типом реакції, а саме:

1) з фіксацією на перешкоді (Od – obstacle dominant type) – перешкоди, що викликають фрустрацію, всіляко акцентуються незалежно від того, розцінюються вони як сприятливі, несприятливі або незначні;

2) з фіксацією на самозахисті (Ed – ego defensive type) – активність у формі осуду кого-небудь, заперечення або визнання власної провини, ухилення від докору, спрямовані на захист свого «Я»;

3) з фіксацією на задоволенні потреби (nP – need persistive type) – постійна потреба знайти конструктивний вихід із конфліктної ситуації у формі або вимоги допомоги від інших осіб, або прийняття на себе обов'язків вирішити ситуацію, або впевненості в тому, що час і хід подій призведуть до її вирішення.

Отже, всі методики відповідають валідності, надійності, меті та завданням дослідження.

Висновки. Таким чином, у статті проаналізовано методологічні засади дослідження переживання студентами ситуацій фрустрації. Також проведено паралелі та визначено основні методики стосовно переживання ситуації фрустрації студентами закладів вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Берковіц Л. Агресія: причини, наслідки та контроль. СПб: Прайм-Еврознак, Нева; М.: Олма-Пресс, 2002. 510 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М: «Филинь», 1996. 472 с.
3. Вассерман Л.И. Психодиагностическая шкала для оценки уровня социальной фрустрированности. Обзорение психиатрии и мед. психологии. 1995. № 2. С. 73–79
4. Фрустрация: Понятие и диагностика: учеб.-метод. пособие: для студентов специальности 020400 «Психология» / Сост. Л.И. Дементий. Омск: Изд-во ОмГУ, 2004. 68 с.
5. Захаров А.И. Своеобразие психического развития детей. Психология детей с нарушениями и отклонениями психического развития: хрестоматия / Сост.: В.М. Астапов, Ю.В. Микадзе. СПб: Питер, 2001. С. 93–129.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2001. 752 с: ил. (Серия «Мастера психологии»).
7. Кузнецова Л.М. Порівняльний аналіз проявів фрустрації у підлітків з різними акцентуаціями характеру. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія: Зб. статей. Ялта: РВВ КГУ, 2011. Вип. 34. Ч. 2. С. 117–125.
8. Кузьмина Е.И. Исследование детерминант свободы-несвободы от фрустрации. Вопросы психологии. 1997. № 4 С. 86–94.
9. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. Вопросы психологии. 1967. № 6. С. 118–128.
10. Остополец І.Ю. Діагностика та психокорекція професійних фрустрацій вчителя: дис. канд. психол. наук: 19.00.07, Східноукраїнський національний ун-т ім. В. Даля, Слов'янський державний педагогічний ун-т. Луганськ, 2003. 230 с.
11. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность. / перев. с англ. М.: Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003. 112 с.
12. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: В 2 кн. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. 384 с.
13. Тарабрина В.Н. Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций. Методические рекомендации. Л., 1984. 46 с.
14. Dollard J., Doob L., Miller N., Mowrew O., Sears B. Frustration and Aggression. New Haven: Jail Universe Press, 1939.
15. Rosenzweig S. Adolescent Form supplement to the basic manual of the Rosenzweig Picture-Frustration (P-F). Study. St. Louis, MO: Rana House, 1981.