

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О. А. Чаркіна
« ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2024 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ І ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ
ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ В ПІДЛІТКІВ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗПП-м-23
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Луценко Катерини Олександрівни

Керівник канд. пед. наук, доц.
кафедри практичної психології
Остапчук О. Є.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг–2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Луценко Катерина Олександрівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності, робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Луценко К. О. _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ВІТЧИЗНЯНІЙ І ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	9
1.1. Фрустрація як об'єкт психологічної науки.....	9
1.2. Соціально-психологічні фактори фрустрації підлітків.....	23
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	34
2.1. Комплексна діагностика фрустраційної толерантності підлітків...	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження фрустраційної толерантності підлітків.....	37
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	50
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу для підлітків з розвитку толерантності до фрустрації.....	50
3.2. Контрольне дослідження ефективності програми соціально- психологічного тренінгу для підлітків з розвитку толерантності до фрустрації.....	56
Висновки до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне життя української молоді наповнене негативними емоціями, які створюють труднощі гармонійного розвитку особистості. Особливо високими є ризики фрустраційних переживань для підлітків. Підліткова фрустрованість є проявом глибоких, внутрішньо особистісних протиріч. В числі таких, протиріччя між прагненням повноцінної суб'єктності, пошукової активності, креативності і обмеженнями морального, духовно-ціннісного потенціалу в освоєнні соціуму і культурного простору (споживацтво, нігілізм, егоїстичність, інфантильність тощо).

В наукових публікаціях фрустраційна толерантність вивчається на основі таких понять, як емоційно-вольова стійкість, позитивна установка, індивідуальність, особистісні цінності, групова мораль. Акцентується на адаптованості суб'єкта до проблемних, стресових ситуацій, орієнтації на діалог у взаємодії з соціумом.

У зарубіжній психології стан фрустрації і пов'язані з ним психологічні процеси різноаспектно обґрунтовується у наукових працях Л. Берковіц [71], А. Бандури [69], А. Елліота [73], З. Фрейда [20, 65], В. Франкла [65]. Е. Фромма [74], Дж. Долларда і Р. Сірса [72], К. Левіна і Р. Баркера [70]. Н. Майера [78]. А. Маслоу [77]. Поняття «фрустраційна толерантність» є ключовим в концепції С. Розенцвейга в межах якої фрустраційна толерантність є похідною від здатності керувати собою [79, 80].

У вітчизняній психології питання, пов'язані з психологією фрустрації, фрустраційної толерантності, у різний час досліджували: М. Левітов [48] (фрустрація обумовлюється індивідуальними особливостями індивіда і виражається у почуттях і поведінкових реакціях); Л. Божович [55] (фрустрації у зв'язку з віковими кризами) та інші вчені.

Сучасні дослідники різноаспектно вивчають психологічну природу фрустрації. А. Большакова вивчає екзистенційну фрустрацію у зв'язку з суб'єктивною картиною життєдіяльності особистості [3]. Д. Туркова обґрунтовує, що фрустрація спричинює соціальну дезадаптацію і найбільш сильно проявляється у випадку наявності психічних розладів [62]. А. Шамне і С. Прахова ґрунтовно досліджують теоретичні і практичні аспекти фрустраційних станів і реакцій у підлітковому віці [46]. Л. Кузнєцова вивчає фрустрованість підлітків з акцентуаціями характеру [30]. І. Булах і Л. Бушанська формулюють критерії для визначення рівнів фрустрації підлітків [6, 7, 8]. М. Вовк [11], С. Мул [38], С. Радченко [53] аналізують детермінанти фрустраційних переживань, особливості прояву фрустрації у підлітків і юнаків.

Фрустраційну толерантність досліджують М. Павленко, М. Мельничук, В. Моргун [44]. Н. Божок пропонує психологічний аналіз фрустраційної толерантності у студентському віці [4]. В. Предко вивчає фрустраційну толерантність у зв'язку з науковою категорією «життєстійкість особистості» [43]. Н. Чижиченко включає фрустраційну толерантність до компонентного складу оптимізму [66]. О. Колесник і М. Хижняк фрустраційну толерантність розглядають у структурі самоствалення особистості [26]. Л. Кравчук аналізує статеві відмінності в особливостях фрустрації [27].

Вітчизняні дослідники ведуть активні наукові розвідки в сфері психології підліткового віку, які становлять методологічну основу вивчення фрустраційних переживань і фрустраційної толерантності підлітків. Особливості становлення особистості в підлітковому віці досліджує колектив науковців Н. Токарева, А. Шамне, Н. Макаренко [60, 61, 67].

І. Булах [7] (психологія особистісного зростання підлітка), І. Бушай [9] (психологічні особливості розвитку «Я образу» акцентуєваних підлітків); Т. Кирпенко і Ю. Бохонкова аналізують механізми психологічного самозахисту підлітків [25]; О. Краєва приділяє увагу проблемі подолання

кризи ідентичності в підлітковому віці [28]; А. Возняк предметно вивчає фрустраційні стани старшокласників [12]; А. Грись і В. Голубнюк аналізують психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків [16]; В. Харитонов висвітлює питання корекції смисложиттєвих орієнтацій соціально дезадаптованих підлітків [63] та ін.

Практико-орієнтовані роботи психодіагностичного і психокорекційного спрямування опубліковані такими дослідниками: І. Матійків пропонує тренінг емоційної компетентності [35]; В. Моргун систематизує засоби психодіагностики, які можна використати задля підвищення культури екзистенційних виборів особистості [36]; О. Холодова пропонує психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації [64].

Беручи до уваги значні наукові надбання вітчизняної і зарубіжної психології і практики, слід все ж таки наголосити на високій актуальності проблеми фрустраційних переживань і подолання їх негативних наслідків. На свої відповіді очікують питання формування фрустраційної толерантності в підлітковому віці. З урахуванням вище сказаного, обрана така **тема дослідження**: *«Психологічні умови і засоби формування фрустраційної толерантності в підлітків»*.

Мета дослідження – систематизувати знання про психологічні ресурси фрустраційної толерантності, вивчити динаміку змін фрустраційної толерантності підлітків в умовах цілеспрямованого впливу засобами соціально-психологічного тренінгу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури з психології фрустрації та фрустраційної толерантності.
2. Організувати емпіричне дослідження рівня фрустраційної толерантності підлітків.
3. Упорядкувати та апробувати програму, спрямовану на підвищення фрустраційної толерантності підлітків.

5. Провести повторну діагностику задля визначення ефективності соціально-психологічного тренінгу.

6. Узагальнити теоретичні та емпіричні результати дослідження, сформулювати висновки.

Об'єкт дослідження – фрустраційна толерантність підлітків.

Предмет дослідження – психологічні умови і засоби підвищення фрустраційної толерантності підлітків.

Методи і методики дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення;
- емпіричні: методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга в модифікації Н. Тарабриної; «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); «Індекс толерантності»; методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту;

- статистико-математичні методи: описова статистика.

Обробку даних та графічну презентацію результатів здійснено за допомогою електронних таблиць графічного редактору MS Excel XP.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

- інтегративно-особистісний підхід (Г. Балл, О. Губенко, О. Завгородня) [22];
- генетична психологія особистості (С. Максименко) [33];
- фрустраційна теорія агресії (Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Дуб, Р. Спірс) [72].

Практичне значення одержаних результатів дослідження.

Теоретичні і емпіричні висновки дані про можливості підвищення фрустраційної толерантності засобами соціально-психологічного тренінгу в підлітковому віці можуть бути використані в роботі практичного психолога закладу освіти при плануванні роботи з підлітками з розвитку емоційної грамотності, самосвідомості, толерантності, позитивного мислення та впевненості в собі, відповідальності, навичок побудови партнерських відносин, ефективної комунікації, асертивної поведінки, а також

програмування успіху та здорового способу життя.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження узагальнені у збірнику матеріалів V Всеукраїнської міжгалузевої науково-практичної онлайн-конференції «Національна наука і освіта в умовах війни РФ проти України та сучасних цивілізаційних викликів», 27 березня – 2 квітня 2024 року.

Організація і база дослідження. Для вивчення рівня фрустраційної толерантності у підлітковому віці в якості бази дослідження було обрано Криворізьку гімназію № 69 КМР; діагностична і корекційно-розвивальна робота тривали 2023 – 2024 р.р. У дослідженні брали участь учні 9 класу, віком 14-15 років. Об'єм вибірки становив 30 осіб (дівчата – 18 осіб; хлопці – 12 осіб).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (80 найменувань, з них 12 іноземною мовою), уміщує 3 таблиці, 7 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 62 сторінках. Загальний обсяг – 71 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ВІТЧИЗНЯНІЙ І ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Фрустрація як об'єкт психологічної науки

Фрустрація означає у своєму прямому значенні означає крах планів і надій на позитивні результати. В науковому обігу поняття «фрустрація» використовується для позначення неможливості задовольнити потреби у через вплив факторів, які блокують цей процес. Уточняється, що йдеться про вже активовані потреби, задоволення яких має відбутися на цей час. Тому затримка в їхній реалізації породжує нервову напругу і викликає негативні емоції.

Процес фрустрації включає причину її виникнення (фрустратор), фрустраційну ситуацію і реакцію індивіда на дію фрустратора. Фрустраційна реакція – це своєрідний відгук на перешкоди, які утруднюють реалізацію потреб і досягнення особистісно значимої мети. Такі перешкоди можуть бути об'єктивними і суб'єктивними. Ключовою ознакою фрустрованого стану являється переживання негативних емоцій і прояви негативних реакцій (розпач, розчарування, почуття провини, агресія та ін.).

Фрустрація буває конструктивною і неконструктивною. Це залежить від індивідуальних особливостей людини, інтенсивності і сили дії фрустратора. Конструктивні реакції в ситуації фрустрації - усвідомлені, адекватні, свідчать про готовність людини долати перешкоди заради досягнення особистісно значимої мети. І навпаки, неконструктивна фрустрація супроводжується іншими реакціями – самозахисними, схильний шукати винних (осуджує себе або інших), концентрує свою увагу на перешкодах, а не пошуку способів виходу з психологічно напруженого стану і ситуації.

З. Фрейд визначає фрустрацію як особистісно внутрішній конфлікт, причиною якого є постійне протистояння «ід» і «супер его», реакція на пригнічення потягів «ід» під тиском соціальних норм і вимог. Фрустрація провокує невроз та інші психічні порушення [65].

Іншої позиції дотримується В. Франкл, який категорією «екзистенційна фрустрація» заперечує суто біологічну природу фрустрації і акцентує увагу на цінностях і сенсах життя людини (цінності творчості, цінності ставлення, цінності переживання). Якщо у людини прагнення реалізувати сенс життя стикається з сильними перешкодами (тобто фрустроване), то виникає «екзистенційна фрустрація», яка супроводжується глибокими негативними переживаннями (апатія і ризики ноогенного неврозу). Особистість перебуває у своєрідному екзистенційному вакуумі [65].

Соціальний контекст у вивченні психологічної природи фрустрації пропонує Е. Фромм, розглядаючи поведінку індивіда в ситуації фрустрації, як намагання досягти поставлені цілі [74]. К. Горні вважає, що психічні розлади не є безумовним наслідком фрустрації, отже не погоджується з позицією З. Фрейда [20].

Когнітивна психологія встановлює зв'язок між формуванням толерантності, з одного боку, і соціальними установками, когнітивним дисонансом, атрибуцією, з іншого боку [75]. Фрустрація спричинює дисонанс, одночасну представленість у внутрішньому плані психіки конфліктних позицій: уникнути фрустрованого стану і розуміння неконструктивності такої стратегії.

Гуманістична психологія обстоює позицію, що конгруентна особистість менш схильна до фрустрації за рахунок внутрішньої узгодженості емоцій, думок, поведінки, відкритості новому досвіду, емпатії, що забезпечує високу адаптованість, адекватність сприйняття проблемних, суперечливих ситуацій. «Людина-актуалізатор» має високий рівень фрустраційної толерантності [65].

У подальшому відбувалась інтеграція концептуальних позицій біхевіоризму і психоаналізу. Результатом парадигмального взаємозбагачення являється теорія, розроблена Дж. Доллард, Р. Сірс та іншими вченими [72]. Інтегративна теорія «фрустрація - агресія» базується на ідеї З. Фрейда, яка заключається у тому, що негативне емоційне сприйняття певного об'єкту з високою ймовірністю призведе до агресивних реакцій індивіда, спрямованих на цей об'єкт. Концептуальна модель «фрустрація - агресія» фіксує залежність: виникнення агресії обов'язково передбачає фрустрацію, і навпаки (фрустрація призводить до агресії). Разом з тим, робиться припущення, що не у кожному випадку фрустрація спричинює агресію; фрустрація «підштовхує» до певних проявів агресії. Л. Берковіц уточнює, що фрустрації безпосередньо пов'язана з процесом очікування бажаного результату, а не з самим результатом [71]. Не виправдання надій, породжує сильні негативні емоції агресивного характеру, інтенсивність яких залежить від раніше набутого досвіду.

К. Левін і Р. Баркер обґрунтували інше бачення, в межах якого фрустрація пов'язана з процесом регресії. Концепція «фрустрація - регресія» встановлює такий причиново-наслідковий зв'язок: регресія є наслідком фрустрації; переживання фрустрації спричинює негативні зміни у поведінці індивіда (відсутність конструктивності, репродуктивність) [70].

Н. Майер, зі свого боку, пропонує аналізувати стимули поведінки, а також, як мотивація пов'язана з фрустрацією. Модель «фрустрація - фіксація» пояснює існування психологічної напруги в ситуаціях, коли індивід не може знайти вихід із ситуації, наслідком чого являється неконструктивна поведінка, негативні емоції. Йдеться про фіксовану поведінкову модель, яка не підкріплюється належною мотивацією. Вибір поведінки в ситуації фрустрації зумовлюється мотивами і стереотипними (фіксованими) реакціями індивіда. На відміну від агресивної поведінки, такі поведінкові реакції більшою мірою

є ригідними і репродуктивними, проявляються автоматично і тому невмотивовано, що не сприяє досягненню очікуваних результатів [78].

Окремі аспекти виникнення фрустрації і її впливу на психіку людини досліджував А. Маслоу. Вчений пояснює ризики, які виникають в ситуації фрустрації, основні з яких пов'язані з порушеннями в потребово-мотиваційній сфері особистості [77].

А. Бандура досліджує явище фрустрації в парадигмі соціального біхевіоризму (підліткова агресія, девіантна поведінка). Детермінантами, які провокують виникнення фрустрації, являються культурні норми, якщо вони суттєво обмежують і «конфліктують» з потребами індивіда [69].

Психологи називають такі ознаки фрустрації: нервові рухи, підвищення голосу, поганий настрій, песимізм і бажання відмовитись від поставленої мети, тривога та інші.

Отже, у вивченні феномену фрустрації проявляється тенденція зміщувати центр уваги з біологічних факторів на соціальні. Проте, інтегративна модель володіє більшою перспективністю.

Фрустрація має також і корисну функцію, оскільки бажання виконати поставлені завдання мотивує людину на мобілізацію всього потенціалу психіки і особистості, докладання волі, розвиток адаптивності особистості. Якщо нервова напруга перевищує поріг чутливості людини, то її зусилля перестають бути конструктивними через такі прояви фрустрації (тривога, агресія, депресія, уникання тощо). Тривале перебування у такому стані призводить до фрустрованості, що являє собою системну якість особистості з такими проявами – неадаптивна поведінка, негативні переживання, постійна тривога.

Психологічна наука тлумачить поняття «фрустраційна толерантність» як інтегративну властивість психіки і особистості індивіда утримувати емоційну рівновагу засобами саморефлексії і самоконтролю, обирати і

реалізовувати конструктивну поведінку, як здатність знижувати нервову напругу, блокувати тривогу і позитивно мислити у стресових, конфліктних ситуаціях [48]. Фрустраційна толерантність – це здатність суб'єкта долати фрустраційний стан без суттєвої шкоди для своєї психіки, реалізовувати конструктивну поведінку і виробляти адекватні рішення.

Фрустраційну толерантність певною мірою можна ототожнити з життєстійкістю і життєздатністю людини. Розвиток фрустраційної толерантності супроводжується оновленням життєвого досвіду, трансформаціями смислів і на їх основі появою нової картини світу. Це створює додаткові можливості для саморозвитку, опанування копінг-стратегіями і підтримки психологічного благополуччя [43, 44].

Поняття «фрустраційна толерантність» є ключовим в концепції С. Розенцвейга [79, 80]. Оригінальне значення цього поняття встановлює відповідність поведінкових реакцій індивіда реальним умовам, вимогам, ресурсам та розуміється, як здатність утримуватись від задоволення вже активованих потреб. Іншими словами, фрустраційна толерантність – це здатність індивіда у процесі задоволення своїх потреб орієнтуватися, передусім, на об'єктивні параметри життєдіяльності, а не отримання задоволення. У такий спосіб фрустраційна толерантність є похідною від здатності керувати собою. Згідно позиції С. Розенцвейга, існують два види фрустрації: первісна (у випадку відсутності у суб'єкта можливості задовольнити свою актуальну потребу) і вторинну (йдеться про наявність перепон у задоволенні потреби) [80].

Низька фрустраційна толерантність проявляється у людей, які дуже чутливо реагують на все для них неприємне (психологічний дискомфорт, труднощі, невдачі тощо). Такі люди важко сприймають затримку чогось для них важливого. Оскільки таким ситуаціями наповнюється життя, то люди з низькою фрустраційною толерантністю частіше переживають образу, хвилювання, гнів, стрес, сум та інші негативні емоції. Вони схильні до

звинувачень у своїх проблемах, негараздах, невдачах інших і вважають себе жертвою обставин. Нетерпимість до фрустрації стає причиною того, що людина відмовляється від досягнення мети у разі виникнення труднощів.

Для дітей і підлітків характерним є знижений рівень толерантності до фрустрації. Психологи передбачають, що це пов'язане, в першу чергу, з незрілістю когнітивних функцій. Саме тому важливою є підготовка дитини з дошкільного дитинства розуміти причини виникнення проблемних ситуацій і хвилювань у зв'язку з ними (і це нормально), психологічно грамотно реагувати на невдачі, приймати ситуацію фрустрації, розвивати волюві здібності, бути наполегливою у досягненні поставленої мети і бути готовою, що не завжди можна отримати бажане. Іншими словами, треба вчити витримувати стан фрустрації і керувати собою в психологічно некомфортних обставинах [21].

Фрустрація – це показник того, що події розгортаються не так, як очікували. Психологічною проблемою це стає у разі, коли людина починає гостро реагувати на невдалі спроби виконати поставлене завдання, у крайньому випадку відмовляється докладати зусилля заради успішного завершення початої справи. Поступово формується негативний досвід і у подальшому людина наперед відмовляється від реалізації свого задуму і плану через відсутність впевненості у позитивних результатах своїх зусиль. Нетерпимість до фрустрацій може з часом призвести до виникнення прокрастинації, як схильності відкладати на потім важливі справи [21, 45].

Людей з низькою толерантністю до фрустрації характеризує переважання ірраціональності в мислительних процесах. В їхній свідомості сформувались і закріпились драматичні думки, які виникають раптово і породжують відчуття, що все погано (погане самопочуття, погано виконуються справи тощо). Типовими є думки: «у мене не вийде», «я такого не витримаю», «так завжди трапляється», «ніколи не буває без проблем» і т.п. такого змісту драматичні думки виступають, як об'єкт лікування в раціонально-емоційно-поведінковій терапії.

Згідно гіпотези американського психолога А. Елліот, ірраціональні переконання про самих себе і про оточуючий світ у цілому, наповнюються таким змістом: «треба все робити правильно, щоби отримати схвалення з боку інших», «інші люди повинні бути дружніми, уважними, чесними», «у житті мають бути можливості для успіху без докладання зусиль» і т.п. Такого типу думки становлять ядро життєвої концепції людини з низькою толерантністю до фрустрації [73].

Люди з високою толерантністю до фрустрацій адекватно сприймають стресові ситуації, здатні витримувати нервові напруження в ситуації неуспіху, докладають максимальні зусилля у розв'язанні проблем, обирають різні стратегії виходу із суперечливих ситуацій і проявляють готовність тривалий час працювати заради отримання більш високого результату.

Отже, рівень фрустраційної толерантності залежить від того, як реагує індивід на перешкоди у своїй життєдіяльності: якщо конструктивно з витримкою у досягненні очікуваних результатів, то це високий рівень; якщо ірраціонально, нетерпляче, з негативними емоціями, то низький рівень.

Толерантність до фрустрації опосередковано пов'язана з іншими якостями особистості, наприклад, системою цінностей. Особистісні цінності окреслюють найбільш важливі сфери життя людини, а отже її вразливе місце. Це означає, що саме тут особа буде проявляти свої справжні емоції, в тому числі, які виникають у стані фрустрації. Спостерігаючи за спрямованістю цих емоцій, можна опосередковано визначити рівень, яким є рівень фрустраційної толерантності.

Вітчизняна психологія вивчає феномен фрустраційної толерантності узгоджено з позицією С. Розенцвейга, акцентуючи увагу на здатності суб'єкта проявляти витривалість, самоконтроль, стійкість попри вплив фрустратора, а отже, з ступенем зрілості емоційно-вольової саморегуляції. Чим вище рівень саморегуляції, тим вищою є здатність суб'єкта утримувати психологічну рівновагу в стресових, напружених ситуаціях [79, 80].

М. Левітов вважав фрустрацію особливим психічним станом [48]. Специфічність обумовлюється індивідуальними особливостями індивіда і виражається у почуттях і поведінкових реакціях, які спровоковані перешкодами (суб'єктивними і об'єктивними) і які сприймаються людиною як важко здоланими [48].

В. Мерлін дотримується позиції, що фрустрація – це прояв і наслідок внутрішньо особистісного конфлікту, втрата психічної і психологічної рівноваги у зв'язку з виникненням бар'єрів у досягненні значимої мети [55].

Ідею соціального походження фрустрації відстоює Б. Ананьєв, а саме соціальну природу фрустраторів (факторів нервової напруги) та їх зв'язок з інтра і інтер структурами індивідуальності.

В наукових працях Л. Божович дається психологічна характеристика фрустрації у зв'язку з віковими кризами. Вікова криза провокує виникнення фрустрації через пригнічення потреб [55].

Вітчизняні дослідники вивчають фрустрацію у контексті конфлікту, кризи, стресу. Надається вага когнітивному компоненту переживання фрустрації, вивчають ступінь емоційності у подолання фрустраційного порогу. Індивід менш схильний до занурення у фрустраційний стан, якщо мотиви стабільні, а потреби адекватні особистісному потенціалу.

Фрустрація вивчається у межах теорії і практики патопсихології. (В. Блейхер та І. Крук [2], Б. Зейгарнік [20], Д. Туркова [62] та ін. Наслідками переживання фрустрації являються різні психопатичні і невротичні прояви. У фрустраційному стані починають діяти захисні психологічні механізми. Дослідники встановлюють залежність фрустрації від життєвих обставин, які несуть у собі перешкоди, які блокують реалізацію потреб. Фрустрація спричинює соціальну дезадаптацію і особливо помітно це проявляється у випадку наявності психічних розладів.

Механізм виникнення фрустрації у спрощеному вигляді такий: активується потреба, вона спричинює зростання внутрішньої енергії задля її реалізації; енергія має агресивну природу (щоби проявити активність – дію або поведінкову реакцію); якщо соціум перешкоджає, то енергія спрямовується на саму особу; зростає нервова напруга, яку людина прагне зменшити; найчастіше такими засобами являються психоактивні речовини (алкоголь, наркотики); у разі тривалого переживання такого стану можуть виникати психічні розлади, форми асоціальної поведінки.

Сучасні дослідження охоплюють широке предметне поле: зв'язки між фрустрацією і акцентуаціями характеру, корекція фрустраційних станів, засоби попередження фрустрованості особистості тощо.

Л. Кузнєцова вивчає фрустрованість підлітків з акцентуаціями характеру. Акцентуація в психології визначається, як загострення окремих рис характеру, саме акцентуації підвищують вибіркочу вразливість людини до певних фрустраторів. Фрустрація виникає в ситуаціях, коли соціальний тиск спрямований саме на акцентовану сферу особистості [30].

Сучасні зарубіжні дослідження ведуться в різних парадигмах: біхевіористичній, гуманістичній, когнітивній. І це логічно, оскільки фрустраційна толерантність включає у себе компоненти різних сфер психіки і особистості: поведінкові реакції, тип мислення, самоприйняття (Я-концепцію).

Толерантність до впливу фрустраторів залежить від рівня розвитку регулятивних функцій індивіда, які стабілізують його психічний і психологічний стан, регулюють міжособистісні відносини, щоби комунікація була конструктивною. Регулятивні функції вивчаються у зв'язку з індивідуальними якостями людини.

В наукових публікаціях фрустраційна толерантність вивчається на основі таких понять, як емоційно-вольова стійкість, позитивна установка, індивідуальність, особистісні цінності, групова мораль. Акцентується на

адаптованості суб'єкта до проблемних, стресових ситуацій, орієнтації на діалог у взаємодії з соціумом.

Виокремлюють три рівні, яких може сягати фрустраційна толерантність. Перший з них – «когнітивний»: знання і практичні уміння, які необхідні для аналізу власних потреб, постановки мети, вибору оптимальної моделі поведінки відповідно до власних ресурсів і ситуації. Когнітивний рівень прямо пов'язаний з типом мислення (раціональне/ірраціональне, ригідне/креативне).

Наступний рівень – «емоційний», пов'язаний з певним станом індивіда. На цьому рівні формуються установки, емоційне ставлення до інших (їхніх потреб, намірів, почуттів). Таке ставлення може бути емпатійним або егоїстичним, відповідним буде і рівень фрустраційної толерантності. Особистості егоїстичної спрямованості боляче переживають ситуації, коли їхні потреби не задовольняються; це може проявлятися у зростанні гостроти внутрішніх і зовнішніх конфліктів.

Третій рівень – «конативний», синтезується когнітивним і емоційним рівнями. Тут формуються поведінкові стереотипи як продукт інтеріоризації знань і емоційного освоєння досвіду їх застосування в різних життєвих ситуаціях. На цьому рівні індивід визначається з поведінковою моделлю, дотримання якої дозволить вийти з фрустрованого стану.

Проблема фрустраційної толерантності найбільш гостро постає для різних вікових груп з категорії «неповнолітні». На ці етапи припадає дозрівання психічних функцій, поява психічних новоутворень, формування особистості (самооцінки, Я-концепції, саморефлексії), а також освоєння різних моделей поведінки. Активні психічні і внутрішньо особистісні перетворення, висока динаміка соціальних процесів стають причиною розбалансованості і вразливості індивіда до неочікуваних, негативних ситуацій. Симптомами такого стану є невротизація, неусвідомленість дій, емоційні нестабільність, розміти моральні орієнтири (цінності, смисли, переконання) молодого покоління [31].

Психологами виявлені принципові відмінності осіб з високим і низьким рівнем фрустраційної толерантності. В першому випадку йдеться про людей з оптимістичним ставленням до життя, себе та інших, позитивними установками, адекватною (або високою) самооцінкою і позитивною «Я-концепцією». Зазвичай, вони гарно адаптуються до змінних соціальних умов і різних соціальних груп, мають розгалужену мережу міжособистісної комунікації тощо. Особливо треба відзначити їхню здатність зберігати самовладання у стресових ситуаціях, знаходити психологічні ресурси рухатись далі попри допущені помилки.

У другому випадку маємо прояви протилежного характеру: хронічна тривога, сприйняття невизначеності як загрози і підвищених ризиків, ригідне мислення і стереотипна поведінка, невпевненість, глибокі негативні переживання, коли очікування від затрачених зусиль не знаходять свого позитивного підтвердження. Через те, що нервова напруга стає хронічною, це погіршує психічний стан і ускладнює соціалізацію. Ключова проблем таких людей – їхня нездатність опановувати негативні емоції і, як наслідок, імпульсивність в реагуванні і прийнятті рішень, деструктивна поведінка (доволі часто саморуйнівної спрямованості).

Емпіричні дослідження в психології довели, що фрустраційну толерантність можна успішно розвивати у кожної людини, для цього розроблені різні програми психо-корекційного типу. Для цього треба виявити і враховувати фактори, які перешкоджають формуванню фрустраційної толерантності [62].

В першу чергу, йдеться про деструктивне мислення. Це особливого типу мислення, яке скеровується негативними думками, очікуваннями невдач і домінуванням негативного прогнозу стосовно своєї життєдіяльності. Оскільки кожна система прагне самозбереження, то індивідом обирається стратегія «уникнення невдач», різні форми адиктивної поведінки (наприклад, вживання психотропних речовин викликає стан ейфорії, який тимчасово позбавляє

людину переживання тривоги). Але така поведінка ще більше виснажує людину і занурює в ще більші переживання.

Деструктивне мислення підживлюється надмірною самокритикою. Самокритика – це процес, який звернений на себе, полягає у пошуку позитивних і негативних якостей заради покращення наявного стану. Самокритика виконує позитивну функцію у розвитку особистості, але, якщо не є перебільшеною. Гіпертрофована самокритика провокує зростання тривожності, підстав для якої немає (людина перебільшує серйозність і значимість окремих своїх дій, реакцій, результатів діяльності, ситуацій). Це проявляється в почутті незадоволеності, розчаруванні своїми здібностями, у крайньому випадку – самоприниженням, самопригніченням, самоосудженням. І такий емоційний фон буде зберігатись до доти, доки людина не отримає бажаний результат. У такому випадку самокритика становить основу перфекціонізму, коли для індивіда недосконалий продукт діяльності є неприйнятним.

Фрустрація виникає як реакція розчарування своїм потенціалом. Особливо небезпечною самокритика є в стресових ситуаціях, оскільки психологічна незахищеність проявляється найбільше, а надмірна самокритика ще більше погіршує емоційний стан людини. Людина може переоцінювати значимість для себе думок і оцінок з боку інших [29].

Фактором ризику психологи вважають таку якість мислення, як тяжіння до надмірного узагальнення. Йдеться про перенос негативного досвіду, отриманого в конкретній ситуації, на інші події і сфери життєдіяльності. Отже, окремий випадок, коли очікування не підтвердились реальністю, може сприйматись, як закономірний. Характерним є довге обдумування людиною ситуації, ідеї стають нав'язливими, зацикленість на дрібницях, мислительний процес стає виснажливим.

Симптоматичним являються такі реакції: лунають фрази на кшталт «нічного не вийде, як і в минулий раз», «все одно не вийде»; сприйняття випадковості як закономірності, послаблення мотивації досягнення успіху, зниження самооцінки і знецінення власної особистості, ірраціональність переважає над раціональністю. У такому психологічному стані людина може проявляти агресивність, спрямовану на себе або інших (проявляється залежність – «чим вище тривожність», тим вище агресивність) [23].

Чисельні дослідження природи і наслідків фрустрації дають можливість класифікувати види фрустрації:

- персоніфікована фрустрація, яка пов'язана з особистісними проблемами конкретної особи, її очікуваннями лише високих результатів; тому фрустрація є наслідком не виправданими високими очікуваннями;
- соціальна-конфліктна фрустрація, яка виникає у суперечливих відносинах в своєму соціальному оточенні; фрустрація є наслідком розчарувань у людях;
- фрустрація через надмірне навантаження (не спроможність справитись з великим обсягом завдань викликає високу нервову напругу, що погіршує психічне здоров'я);
- фрустрація «соціального відгуку» проявляється у випадку, коли особа не отримує бажаної відповіді; прямі і обернені зв'язки комунікації слабшають (втрачають свою конструктивність);
- фрустрація некомпетентності виникає у разі відсутності потрібних знань, умінь, навичок і досвіду, щоби знайти оптимальний вихід з проблемної ситуації;
- ресурсна фрустрація виникає через дефіцит ресурсів (психічних, матеріальних, фінансових тощо), аби постійно покращувати умови своєї життєдіяльності [3, 8, 15].

В. Предко робить висновок, що фрустраційна толерантність становить основу життєстійкості, життєздатності особистості. Це спроможність особистості відновлювати свої ресурси (позитивних емоцій, саморегуляцію, конструктивність дій) після впливу стресової ситуації [43].

Постійне повернення до пережитих ситуацій, багаторазова критика раніше прийнятих рішень, генерування негативних сценаріїв заважає людині розслабитись і може спричинити більш складні порушення, навіть, депресію. Тому важливо своєчасно навчити людину, як можна протистояти цьому.

Психологи рекомендують ефективні техніки:

- переформулювати свої думки (перевести з негативного/песимістичного смислового поля у конструктивний) шляхом постійної письмової фіксації потоку своїх думок;
- внутрішній діалог (розмова з самим собою) на позитиві; пояснювати собі і переконувати себе у високій ймовірності позитивних розв'язків проблеми, що буде знижувати тривогу від очкування невдач;
- знизити вимогливість до себе (уникати надмірного «я мушу», «я повинен це зробити» та інші форми самонаказу) і розуміти, що кожна вимога – це стрес (різної сили);
- зупинити потік думок (ефективна техніка для блокування негативних, нав'язливих думок);
- приймати себе таким, який є (позбутися зайвої самокритики);
- фізична активність, якісний сон, релаксація [35, 36, 64].

Такі техніки дозволяють відновити сили, гармонізувати свої внутрішні резерви, суттєво послабити сензитивну тривогу, афіліативну незадоволеність, збагатити свій досвід ефективними прийомами самовладання і позитивного налаштування тощо. Психологічна практика використовує сучасні психотерапевтичні підходи, методи, техніки такі, як: когнітивно-поведінкова,

когнітивна реструктуризація, емоційно-образна терапія, медитаційні практики та ін.

Сучасну психологічну практику слід орієнтувати на розвиток адаптаційних механізмів психіки, внутрішнього локусу контролю, формування позитивної Я-концепції, розвиток механізмів емоційно-вольової саморегуляції, збагачення індивідуального досвіду техніками долаття негараздів, встановлення ефективної комунікації.

1.2. Соціально-психологічні фактори фрустрації підлітків

Підлітковий вік залишається базовим об'єктом психологічної науки. Існують різні погляди стосовно градації різних стадій, на які поділяється підлітковий вік. У визначенні вікових меж підліткового віку ми дотримувались позиції, що підлітковий вік триває 11 - 16 років. Вікові межі перестають бути чітко визначеними, оскільки втрачаються свою впливовість психо-фізичні, генетичні фактори і, разом з тим, зростає значущість власного досвіду та базових особистісних конструктів.

Підлітковий вік характеризується найвищим рівнем нестабільності, розбалансованості психічного і психологічного розвитку. Тому саме підліткову кризу психологи вважають найскладнішим періодом розвитку індивіда. Соціалізація в підлітковому віці, у зв'язку з цим, також являє собою суперечливий процес: з одного боку, підліток прагне освоїти соціальні норми, рольові позиції, вимоги соціальної групи, щоби успішно інтегруватися, а з іншого боку, бажає усвідомити і проявити свою індивідуальність, зберегти свою автономність, як певний ступінь незалежності. Соціальна психологія визначила ці різноспрямовані стратегії соціалізації, як соціальну адаптацію (у першому випадку) і індивідуалізацію (у другому випадку) [53, 61].

Н. Токарева, А. Шамне і Н. Макаренко характеризують соціальну ситуацію, в якій перебувають підлітки. Дослідники зазначають, що підлітки

вже перебувають «за межами дитинства», але тільки-но наближаються до дорослості, отже належать специфічному соціальному середовищу. Така специфічність ідентифікується у наступному:

- вироблення субкультури, власних правил і норм, стандартів життєдіяльності, які відмінні від загально прийнятих у суспільстві;
- переорієнтація на однолітків (дорослі втрачаються свій вплив);
- зменшується вплив сім'ї, як первинної соціальної системи [61].

У контексті дослідження фрустраційної толерантності підлітків та спроможності у протистоянні руйнівному тиску соціуму слід зважувати на те, що соціальні умови, психологія підліткової групи можуть бути стресогенними фактором (різні форми булінгу, ігнорування, соціальна ізоляція).

Нервові напруження для більшості підлітків стає хронічним. Такий стан зумовлюється тим, що підліток весь час перебуває в суперечливій ситуації: з одного боку, прагне самостійності задля набуття нового досвіду, а з іншого боку, дефіцит психологічних ресурсів впоратись з життєвими ситуаціями.

У підлітковому віці завершується формування самооцінки (за різними дослідженнями – до 14 років), яка є стрижнем, ядром особистості. Рівень самооцінки перебуває у сильному зв'язку з соціальним статусом (низька самооцінка доволі часто спричинює низький соціальний статус). Нездатність досягти бажаного соціального положення, посилює нервову напругу, викликає розчарування, погіршує психологічне самопочуття, загалом. Фрустрація проявляється в неадаптованості, хаотичних і неадекватних поведінкових реакціях, різних формах девіантної поведінки [28, 57, 59, 60].

Травматичність соціальної ситуації в психологічному сенсі полягає у тому, що у підлітків рольові позиції, «рольове віяло» перебуває лише на етапі свого формування. Це означає, що рольова поведінка підлітка не здатна охопити все розмаїття соціальних ситуацій і подій, різноспрямованих міжособистісних зв'язків. У зв'язку з цим, соціальні очікування підлітка не

підтверджуються соціальним положенням в референтному середовищі, як наслідок, негативні переживання, фрустрація.

Дослідниками встановлено, що глибина негативних емоційних переживань через невідповідність бажаного, очікуваного і наявним можливостям задовольнити свої потреби, залежить від благополучності/неблагополучності батьківських відносин і силою впливу підліткової групи. Для уточнення, неблагополучність відносин у родині підвищує вплив однолітків на особистість підлітка. Досить впливовим фактором також являється розмаїття захоплень (чим вужче коло захоплень, тим більш ймовірним стає зростання ризиків виникнення фрустрації).

А. Шамне і С. Прахова у спільній монографії зазначають, що в підлітковому віці інтенсивним стає процес розвитку самосвідомості, коли індивід шукає своє місце в оточуючому світі. Фрустрація у такому разі може виникати через невідповідність продукту свідомості і продукту самосвідомості. Іншими словами, те, як сприймає індивід оточуючий світ (свідомість) не узгоджується з розумінням себе в цьому світі. Негативними проявами може бути конфлікт між «Я» і зовнішніми викликами (вимогами, очікуваннями), пошук місця в соціумі супроводжується суперечливими реакціями і діями індивіда [46].

Тенденція до зростання значимості самооцінювання в особистісному і соціальному бутті підлітків також може супроводжуватися зростанням нервової напруги у зв'язку з різною спрямованістю процесів самооцінювання і зовнішнього оцінювання: у першому випадку тяжіння до власного «Я», у другому випадку – тяжіння назовні, до соціуму, стандартів, стереотипів, норм [54].

Н. Сердюк підтверджує факт того, що підлітковий вік позначений визначальним впливом інтимно-особистісного спілкування як провідного виду діяльності. Психологи головними формами такого типу спілкування називають дружбу і любов (як вищі форми прихильності однієї людини до іншої). Саме в процесі інтимно-особистісного спілкування підлітки найбільш

вразливі, чутливі до найменшої критики. Їхні очікування гіперболізовані, що також може спричинити процеси фрустрації у разі відсутності адекватного ставлення з боку значимих Інших. Як можливий наслідок, різні прояви психічного, психологічного неблагополуччя (нервовий зрив, депресія, апатія, агресія, девіантна поведінка тощо) [57].

К. Роджерс влучно зауважив, звертаючись до вчителів і шкільних психологів, що найголовнішими і важливішим в шкільній освіті є допомога кожній дитини пережити підлітковий вік, і це досягається простим способом – допомогти кожному підлітку знайти хоча б одного друга [65]. Друг – це той, з ким підліток ділиться своїми досягненнями і переживаннями невдач, отримує підтримку і набуває впевненості, наповнює своє життя ситуаціями взаєморозуміння, що разом є основою психологічного благополуччя.

Підлітки активно проявляють різні форми пошукової / дослідницької поведінки заради освоєнням незнайомих для себе емоцій, почуттів, знайомств, освоєння нових видів діяльності тощо. Але несформовані достатньою мірою прогностичні здібності і обмежений власний життєвий досвід не дозволяють підліткам раціонально усвідомлювати наслідки своїх дій, переважає спонтанність, імпульсивність, емоційний компонент свідомості домінує над когнітивним. Фрустрація у такому разі виникає у зв'язку з тим, що підлітки сприймають соціум як простір для розширення своїх можливостей, а соціум негативно реагує на кожну невдалу спробу проявити самостійність, задовольнити свої потреби через освоєння нового.

Сучасний підліток живе у багатозначному інформаційному полі, має доступ до інформації про різні способи життя, діяльності і моделі поведінки сучасної людини (штучний інтелект, генна інженерія, нові гендерні ролі тощо). Таке розмаїття породжується одночасним перебуванням підлітків у різних реальностях – об'єктивній, суб'єктивній, віртуальній. Нова інформація допомагає зрозуміти світ і породжує мотивацію пізнавати його, щоби розширити свої можливості і реалізувати свої потреби. Але соціум зберігає рамки, які обмежують активність підлітка, його намагання випробувати себе

різними практиками. Як наслідок, неможливість сповна задовольнити свої потреби і реалізувати обрані способи соціалізації [67].

В епоху цифровізації та інформаційного потоку сучасна людина отримує додаткові ступені свободи, більшу особистісну автономію, попри намагання соціуму обмежити унікальність людини нормами, стандартами, стереотипами, культурними традиціями і т. п. У підлітків через доступ до такої інформації раніше починає формуватись розуміння себе як вільної людини. Це накладає свій відбиток на життєдіяльність підлітка в різних соціальних групах, передусім, в сім'ї. З одного боку, інформаційне поле про оточуючий світ стимулює свободу і самостійність, а, з іншого боку, зберігається соціальний контроль за підлітком, як неповнолітньою особою. Як наслідок, фрустрація стає характерною для всіх членів родини, а для підлітка – хронічною.

Інформаційний доступ до оточуючого світу ускладнює процес самоідентифікації. Проблема полягає у тому, що світ пропонує багато різних способів існування (моделей, умов, соціальних груп, культурних стандартів) і підлітку важко визначитись з тим, хто він, який він, де він хоче бути (в конкретній соціальній групі), щоби сповна реалізувати себе. Процес самовизначення супроводжується нервовим напруженням і може перейти у стан фрустрації у разі невдалого вибору соціальної моделі, з якою підліток прагнув ототожнити себе і свій спосіб життя.

Віртуальність буття сучасної людини породжує проблеми, які у попередні етапи суспільного розвитку не існували. Йдеться про меншу залежність людини від місця народження і перебування. Підлітки з бажанням занурюються у віртуальний простір, освоюють нові для себе стандарти, яким бажають слідувати тощо. Індивідуальний досвід, який формується у віртуальній реальності, може не сприйматись реальним соціумом (сім'я, шкільна спільнота, приятелі). Виникає протиріччя між комфортним перебуванням у віртуальному просторі і напруженим існуванням в об'єктивній реальності, що може набути ознак фрустрації.

Причиною фрустрації в підлітковому віці часто стає невміння користуватися свободою вибору. Енергія, емоційна зануреність у життєві ситуації, оптимізм (переконання, що все буде добре, все вийде), висока фізична і соціальна активність спонукають підлітків розширювати свободу самовизначення і самореалізації. Вони беруться за ті справи і прагнуть досягти таких цілей, на які не вистає ресурсів (психічних, особистісних, досвіду, соціальних ресурсів). У результаті цього зростають ризики невдач, розпач, осудження з боку оточуючих і т.п. Негативний досвід поступово накопичується і стає причиною фрустрації.

З урахуванням вище сказаного, можна стверджувати, що розмаїття моделей соціального існування, руйнування традиційних стандартів/стереотипів, плюралізм соціальних процесів, одночасне існування індивіда в різних реальностях (об'єктивній, суб'єктивній і віртуальній), розширення меж самоідентифікації разом ускладнюють процес вибору, а отже і несення відповідальності за прийняті рішення. Вільний вибір, зазвичай, супроводжується позитивними емоціями, оскільки йдеться про самореалізацію особистості. Стосовно почуття відповідальності – це не завжди так (негативні емоції стосовно припущених помилок та їх наслідків, тривога у процесі прийняття наступних рішень і т.п.). Щоби уникнути негативних переживань, підлітки схильні перекладати відповідальність на інших.

Отже, фрустрація виникає через відсутність достатніх резервів сповна реалізувати свободу вибору з позитивними наслідками для себе, з причини незрілості вольової і моральної саморегуляції. Іншими словами, підліткова фрустрація виникає через те, що свобода вибору не підкріплюється відповідним рівнем відповідальності. Цьому також сприяє осудження підлітка з боку соціуму у разі помилкових рішень у виборі способів досягнення особистісно значимої мети.

Підліткова фрустрованість є проявом глибоких, внутрішньо особистісних протиріч. В числі таких, протиріччя між прагненням повноцінної

суб'єктності, пошукової активності, креативності і обмеженнями морального, духовно-ціннісного потенціалу в освоєнні соціуму і культурного простору (споживацтво, нігілізм, егоїстичність, інфантильність тощо). Нерівномірність психічного розвитку і стихійність соціалізації є факторами дисгармонійності, незбалансованості особистісного розвитку, соціально-психологічною детермінантною підліткової фрустрації.

Інформаційний, цифровий спосіб існування сучасного суспільства породили особливого типу мислення, яке сучасні науковці умовно називають «кліповим», «калейдоскопічним» (інформаційно стислим, позбавленим глибоких смислів для зручності швидкої комунікації). Критерії зручності, комфортної комунікації, інтелектуальної неперевантаженості спрощують життя підлітків, але не відповідають складності життєвих проблем; для цього потрібне системне мислення, здатність встановлювати причиново-наслідкові зв'язки, будувати прогноз, якості критичного мислення. Очікування, що мислення короткими повідомленнями, порціями інформації буде продуктивним і ефективним, не підтверджуються в ситуаціях невизначеності, наявності суперечливих вхідних даних, необхідності вивчення зав'язків, сутності явищ тощо. Як наслідок, розчарування у власних силах, уникання складних задач і цілей.

В числі соціально-психологічних факторів виникнення фрустрації у підлітків – швидка соціальна адаптація у поєднанні з пасивністю соціалізації. Конформізм є віковою характеристикою підліткового віку. Тому інфантильність і неготовність до дорослого життя можна вважати закономірними характеристиками підліткового середовища. Швидкість соціальної адаптації підлітків на разі залежить від активного використання цифрових технологій і комп'ютерних засобів (цим вони суттєво відрізняються від дорослих). Тому у підлітків складається хибне уявлення, що завдяки цьому вони будуть успішними в соціумі. Однак, успіх передбачає зміни, привнесення якісного нового, активність продуктивну замість репродуктивної. Але конформізм стає бар'єром соціалізації інноваційного типу.

Причиною негативних емоційних переживань підлітків через нереалізованість потреб і очікувань (фрустрації) виступає ще одна вікова особливість – переживання за своє майбутнє, що підтверджується емпіричними дослідженнями. Невизначеність спричинює тривогу у більшості людей в популяції, але підлітками вона сприймається більш гостро. Це пояснюється якісними перетвореннями психо-фізичного характеру і бурхливим етапом становлення особистісних конструктів (завершується формування самооцінки, починає набувати чітких абрисів Я-концепція). Триває процес дозрівання психічних функції (передусім, рефлексія). Підліток прагне самореалізації у зрозумілому теперішньому і бажаному майбутньому, а проєктивних здатностей не вистачає, оскільки прогностичний потенціал ще перебуває на етапі свого становлення. Тому невизначеність майбутнього сприймається, як ризик, потенційна загроза, або ж формується наївний світогляд (все буде так, як я собі уявляю і бажаю).

Значимий психологічний вплив здійснює такий соціальний фактор, як дистанційна освіта. Дефіцит прямої комунікації опосередковано є причиною посилення інфантильності підлітків (пасивність, уникнення складних проблемних ситуацій, лінощі, зниження рівня домагань тощо). В таких освітніх умовах поступово знижується життєстійкість особистості, здатність протистояти стресам.

Схильність до фрустрації залежить від індивідуальних особливостей підлітка. Оскільки фрустрація виникає через відсутність можливостей задовольнити свої потреби, невідповідність прикладених зусиль реальності, то вивченню підлягає потребово-мотиваційна сфера [68]. Фрустрованість особистості зростає за умови одночасної представленості у психічному різноспрямованих атитюдів (настанов), коли суб'єкт схильний до активності у напрямках, які «конфліктують» між собою. Наприклад, підліток прагне самостійності і свободи і, одночасно, бажає позбутися відповідальності за власний вибір, що не дозволяє досягти бажаного – позитивного переживання своєї «дорослості», високого соціального статусу в колі ровесників і поваги з

боку дорослих. Навпаки, може виникати розчарування і апатія, різні форми деструктивної поведінки.

Незбалансованість потреб знаходить свій прояв в неузгодженості «Я-актуального», «Я-ретроспективного», «Я-ідеального». І хоча формування «Я-концепції» і одиничних «Я» припадає на юнацький вік, цей процес бере свій початок вже в старшому підлітковому віці. І саме від того, чи будуть «конфліктувати» між собою уявлення про себе у минулому, теперішньому і бажаному майбутньому, залежить становлення особистості у наступний віковий період. Отже, фрустрованість особистості залежить від типу психічного розвитку – гармонійного або дисгармонійного.

В контексті обговорення індивідуальних особливостей підлітка у зв'язку з його схильністю до переживання фрустрації, важливо брати до уваги механізм емоційно-вольової саморегуляції. Здатність керувати своїми емоціями і поведінковими реакціями засобами самоконтролю підвищує стресостійкість особистості, врівноважено приймати конструктивні рішення, особливо в суперечливих, конфліктних ситуаціях.

З урахуванням вище наведених обґрунтувань, стають зрозумілими основні напрямки роботи психолога з підлітками щодо попередження і подолання негативних наслідків фрустрації. Індивідуальну роботу доцільно спрямувати на розвиток рефлексивності, стресостійкості, критичного мислення, розвиток механізму емоційно-вольової саморегуляції, освоєння патернів зрілої поведінки, толерантності до ситуацій невідповідності затрачених зусиль отриманому результату, здатності збалансовувати свої потреби і узгоджувати їх з власними можливостями і соціальними вимогами, адаптаційних можливостей тощо. Отже, йдеться про зміцнення особистості підлітка як цілісної системи, у взаємозв'язку всіх її компонентів.

Соціально-психологічний напрямок психологічного супроводу варто спрямувати на формування конструктивних форм міжособистісної взаємодії і відносин з однолітками і дорослими (батьками і педагогами), формування толерантного підліткового середовища, культури діалогу і плюралізму.

Висновки до розділу 1

В науковому обігу поняття «фрустрація» використовується для позначення неможливості задовольнити потреби через вплив факторів, які блокують цей процес. Такі перешкоди можуть бути об'єктивними і суб'єктивними. Ключовою ознакою фрустрованого стану являється переживання негативних емоцій і прояви негативних реакцій (розпач, розчарування, почуття провини, агресія та ін.). Дослідники розрізняють фрустрацію на конструктивну і неконструктивну. Це залежить від індивідуальних особливостей людини, інтенсивності і сили дії фрустратора.

В наукових публікаціях фрустраційна толерантність вивчається на основі таких понять, як емоційно-вольова стійкість, позитивна установка, індивідуальність, особистісні цінності, групова мораль. Акцентується на адаптованості суб'єкта до проблемних, стресових ситуацій, орієнтації на діалог у взаємодії з соціумом.

Фрустрація є об'єктом вивчення різних наукових напрямків психологічної науки. Сформувались різні наукові концепції, відбувається інтеграція концептуальних позицій біхевіоризму і психоаналізу, зростає актуальність соціальних моделей фрустрації. У вивченні феномену фрустрації проявляється тенденція зміщувати центр уваги з біологічних факторів на соціальні. Проте, інтегративна модель володіє більшою перспективністю.

Психологічна наука тлумачить поняття «фрустраційна толерантність» як інтегративну властивість психіки і особистості індивіда утримувати емоційну рівновагу засобами саморефлексії і самоконтролю, обирати і реалізовувати конструктивну поведінку, як здатність знижувати нервову напругу, блокувати тривогу і позитивно мислити у стресових, конфліктних ситуаціях.

Фрустраційну толерантність певною мірою можна ототожнити з життєстійкістю і життєздатністю людини. Розвиток фрустраційної толерантності супроводжується оновленням життєвого досвіду,

трансформаціями смислів і на їх основі появою нової картини світу. Це створює додаткові можливості для саморозвитку, опанування копінг-стратегіями і підтримки психологічного благополуччя.

Рівень фрустраційної толерантності залежить від того, як реагує індивід на перешкоди у своїй життєдіяльності: якщо конструктивно з витримкою у досягненні очікуваних результатів, то це високий рівень; якщо ірраціонально, нетерпляче, з негативними емоціями, то низький рівень.

Підліткова фрустрованість є проявом глибоких, внутрішньо особистісних протиріч. В числі таких, протиріччя між прагненням повноцінної суб'єктності, пошукової активності, креативності і обмеженнями морального, духовно-ціннісного потенціалу в освоєнні соціуму і культурного простору (споживацтво, нігілізм, егоїстичність, інфантильність тощо). Нерівномірність психічного розвитку і стихійність соціалізації є факторами дисгармонійності, незбалансованості особистісного розвитку, соціально-психологічною детермінантною підліткової фрустрації.

Напрямки роботи психолога з підлітками щодо попередження і подолання негативних наслідків фрустрації доцільно спрямувати на розвиток рефлексивності, стресостійкості, критичного мислення, розвиток механізму емоційно-вольової саморегуляції, освоєння патернів зрілої поведінки, толерантності до ситуацій невідповідності затрачених зусиль отриманому результату, здатності збалансовувати свої потреби і узгоджувати їх з власними можливостями і соціальними вимогами, адаптаційних можливостей тощо. Отже, йдеться про зміцнення особистості підлітка як цілісної системи, у взаємозв'язку всіх її компонентів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Комплексна діагностика фрустраційної толерантності у підлітків

Програма комплексної діагностики фрустраційної толерантності у підлітків включає такі методи і методики:

1. Методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга в модифікації Н. Тарабриної [79, 80];
2. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);
3. Методика «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (за Г. Солдатовою, О. Кравцовою, О. Хухлаєвим, Л. Шайгеровою);
4. Методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту [19, 37, 49].

Мета емпіричного дослідження: вивчення поведінкових реакцій на фрустрацію, особистісних характеристик підлітків, які впливають на рівень фрустраційної толерантності.

Завдання дослідження:

- 1) упорядкувати програму комплексної діагностики поведінки і особистості підлітків;
- 2) провести аналіз результатів вимірювання фрустраційної толерантності підлітків;
- 3) визначити причини низької толерантності до фрустрації і з урахуванням цієї інформації розробити корекційно-розвивальну програму.

Емпіричне вивчення фрустраційної толерантності було організоване на базі КГ № 69 КМР. У дослідженні брали участь учні 9 класу віком 14-15 років. Величина вибірки – 30 осіб; з них, дівчат – 18 осіб, хлопців – 12 осіб.

1) Методика дослідження фрустраційних реакцій (С. Розенцвейг)

Методика відноситься до проєктивних засобів діагностики поведінкових реакцій у ситуаціях, проблемних для індивіда. Респондентам пропонується стильний матеріал, який представляє собою картки з малюнками. Сюжет малюнків відображає різні ситуації фрустрації двох типів: ситуації перепони (егоблокінгові) і ситуації звинувачення (суперегоблокінгові).

Відповіді оцінюються за спрямованістю агресивної реакції:

- екстрапунітивні (реакція спрямована на оточення; причиною негативних переживань вбачається вплив соціуму, зовнішня причина фрустрації);
- інтрапунітивні (реакція спрямована на себе; особа покладає на себе відповідальність за вихід з психологічно напруженої ситуації
- імпунітивні (ситуація фрустрації сприймається або, як щось незначиме, або, як плинне, що обов'язково пройде; осуд себе та інших в ситуації фрустрації відсутній).

Агресивні реакції поділені на дві групи відповідно до їхнього типу:

- «фіксація на перешкоді» (особа надає значимості будь-яким психологічним бар'єрам і зовнішнім перешкодам, які спричинюють фрустрацію);
- «фіксація на самозахисті» (звинувачення інших, ухилення від звинувачень з боку інших, невизнання своєї провини, захист «я»);
- «фіксація на задоволенні потреби» (зادля вирішення проблемної ситуації особа прагне виробити конструктивне рішення у різний спосіб).

Аналіз реакцій за їхньою спрямованістю і типом дозволяє зрозуміти поведінку респондента у фрустраційній ситуації, які фрустратори діють найбільш сильно, і з урахуванням результатів аналізу визначити рівень фрустраційної толерантності.

2) *Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)*

Вимірюються такі емоційні стани: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Методика являє собою опитувальник, який включає твердження про ставлення респондента до соціуму та інших людей, а також прояснюють установки респондента (толерантність / інтолерантність).

Опитувальник звертає респондента на самого себе, рефлексію суб'єктивної картини світу зовнішнього і внутрішньо особистісного. Діагностична процедура викликає труднощі в диференціації близьких емоційних станів, оскільки рефлексивні процеси перебувають ще на етапі свого дозрівання.

3) *Експрес-опитувальник «Індекс толерантності»*

Методика розроблена у вигляді опитувальника, за допомогою якого вивчаються різні види толерантності: етнічна, соціальна, особистісна.

Для вимірювання використовуються субшкали: «етнічна толерантність», «соціальна толерантність», «особистісна».

Твердження спрямовані на вивчення того, яким є ставлення респондента до всього, що його оточує (люди, процеси, події), а також якими установками він скеровується в різних сферах життєдіяльності (повага до думки іншої людини, збереження культурної дистанції, націленість на спільну діяльність); для оцінювання використовується альтернативні позиції - толерантність / інтолерантність.

Для обробки результатів опитування використовується кількісний і якісний аналіз.

Використання комплексу методик дозволяє всебічно дослідити рівень стійкості до фрустрації через аналіз основних реакцій підлітків на фрустрацію та оцінку їх конструктивності; дослідження психоемоційних особливостей переживання підлітками власної фрустрованості та дослідження толерантності до перешкод як комплексної особистісної якості, що полягає у здатності не втрачати ефективної взаємодії з навколишнім світом.

4) *Методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту*

Діагностичний засіб розроблений для оцінки респондентом власного емоційного стану, здатності адекватно інтерпретувати емоційні реакції іншої людини і зберігати емоційну рівновагу в динамічних, невизначених, стресових ситуаціях.

Для кількісного виміру використовуються шкали: емоційна обізнаність, емоційно-вольова саморегуляція, самомотивація, емоційна чутливість, адекватність сприйняття емоційного стану іншого. Респонденту пропонуються твердження, стосовно яких йому треба визначитися (оцінити певною кількістю балів в окресленому діапазоні).

Рівень емоційного інтелекту обчислюється, як сума балів за всіма шкалами з урахуванням знаку.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження фрустраційної толерантності підлітків

1) Результати дослідження фрустраційних реакцій (методика С. Розенцвейга; модифікація Н. Тарабриної)

Діагностика фрустраційних реакцій респондентів дозволила порівняти емпіричні дані з нормативними показниками. Коефіцієнт «групової конформності» (його середнє значення) становить 42,4%; це відповідає низькому рівню здатності адаптуватись.

На діаграмі подано структуру реакцій підлітків за спрямованістю (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Фрустраційні реакції респондентів (С.Розенцвейг)

Примітка: Е – екстрапунітивні реакції; М – імпунітивні реакції; І – інтропунітивні реакції

Для більшості діагностованих підлітків характерні екстрапунітивні реакції (61,4%). Це гіпотетично може означати наявність у респондентів схильності переносити фокус уваги на зовнішні фактори фрустрації (найближче оточення, обставини, випадкові події тощо) і вести пошук виходу з такого стану, покладаючись на допомогу і активність інших осіб, або самоусунення фрустрації.

Іншого типу спрямованість фрустраційних реакцій (імпунітивну) виявлено у 29,7% респондентів. Такі підлітки ставляться до психотравматичних ситуацій, як минутих; не очікують від інших осіб активного втручання і себе не звинувачують.

Менша кількість респондентів проявили інтропунітивну спрямованість (8,9%). Такі підлітки зосереджуються на собі, схильні до самозвинувачень і покладають на себе всю відповідальність за ситуацію; самостійно шукають вихід з психологічно напруженого стану.

Відсоткове вираження фрустраційної спрямованості підлітків вибірки відповідає віковим особливостям і закономірностям психічного і особистісного розвитку. Підлітки у переважній більшості проявляють інфантильність у вирішенні складних для них проблемах, перекладаючи відповідальність на інших або зовнішні обставини. Така ситуація пояснюється незрілістю моралі, несформованістю належним чином відповідальності за власне життя. У той же час, завжди є такі підлітки, які недооцінюють складність проблеми, проявляють зайву «оптимістичність» і сподіваються, що все саме собою вирішиться.

Результати вивчення структури фрустраційних реакцій підлітків подані на рис. 2.2.

Підлітки проявили більшу схильність до самозахисту, відстоювання власного «Я» і, разом з тим, бажання уникнути відповідальності у процесі подолання психологічних бар'єрів (71,5%).

Близько чверті респондентів (24,7%) зосереджуються на факторі, який спричинює фрустрацію; не завжди адекватно оцінюють її значимість, впливовість.

Меншість підлітків у вибірці націлені конструктивно реагувати на перешкоди у задоволенні власних потреб; прагнуть знайти раціональні способи їх задоволення (3,8%).



Рис. 2.2. Структура фрустраційних реакцій підлітків

Аналіз структури фрустраційних реакцій респондентів також узгоджується з віковими характеристиками підлітків. Лонгітюдні дослідження підтверджують, що підлітки часто займають позицію «самозахисту» у складних для них ситуаціях, у стані негативних переживань і нервового напруження. Очевидним є і той факт, що частина підлітків надмірно зосереджуються на проблемі, своїх переживаннях; для них властивий низький рівень толерантності до фрустрації, такі підлітки вразливі, емоційно нестійкі.

Актуальним завданням емпіричного етапу дослідження було вивчення тенденцій реагування за типом і спрямованістю.

Респонденти розподілились таким чином (рис. 2.3):

- випадки, в яких поєднується екстрапунітивна реакція з фіксацією на самозахисті, становлять 32,4%;
- випадки, в яких поєднується екстрапунітивна реакція з фіксацією на перешкоді, становлять 18,3%;
- випадки, в яких поєднується інтропунітивна реакція з фіксацією на перешкоді, становлять 14,6%;

- випадки, в яких поєднується імпульсивна реакція з фіксацією на потребі, становлять 12,7%;
- випадки, в яких поєднується імпульсивна реакція з фіксацією на самозахисті, 15,6%;
- випадки, в яких поєднується інтропульсивна реакція з фіксацією на самозахисті, 5,8%.

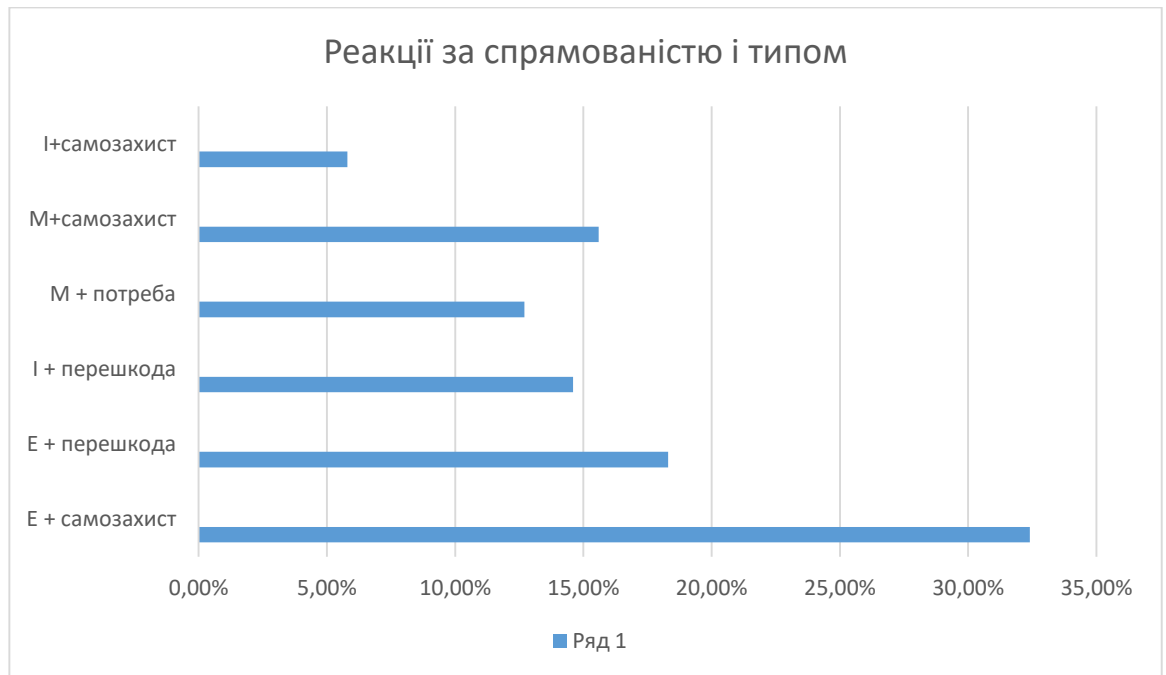


Рис. 2.3. Фрустраційні реакції за спрямованістю і типом

На емпіричному етапі дослідження був проведений аналіз реакцій респондентів на різного типу ситуації: перешкоди (его-блокінгові) і звинувачення (супер-его блокінгові). У таблиці 2.1 подано відсотковий розподіл за вказаними типами ситуацій.

Узагальнені результати свідчать про різні реакції в блокінгових і супер-его-блокінгових ситуаціях.

У першому випадку підлітки налаштовані применшувати значимість проблеми і стрес-фактору, щоби зменшити нервову напругу і рівень переживань.

У другому випадку підлітки у фрустрованому стані намагаються ізолюватись, дистанціюватись від джерела проблеми, намагаються захистити себе від звинувачень ззовні, а також прагнуть уникнути власної відповідальності.

Таблиця 2.1

Тип фрустраційної ситуації і реакції підлітків

Ситуації	Фрустраційна реакція (спрямування і тип), %								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
его-блокінгові	18,3	6,4	8,6	5,8	14,6	8,9	29,7	15,6	12,7
супер-его блокінгові	2,9	32,4	0	8,2	24,5	3,5	0	8,4	0

Примітка:

- 1 - екстрапунітивна реакція з фіксацією на перешкоді (E');
- 2 - екстрапунітивні реакції з фіксацією на самозахисті (E);
- 3 - екстрапунітивні реакції з фіксацією на потребі (E);
- 4 - інтропунітивні реакції з фіксацією на самозахисті (I);
- 5 - інтропунітивні реакції з фіксацією на перешкоді (I')
- 6 - інтропунітивні реакції з фіксацією на потребі (I);
- 7 - імпунітивні реакції з фіксацією на перешкоді (M');
- 8 - імпунітивні реакції з фіксацією на самозахисті (M);
- 9 - імпунітивні реакції з фіксацією на потребі (M).

У цілому, у підлітків середній рівень толерантності до фрустрації, що у цілому узгоджується з віковими закономірностями. Проявляється це у спробах конструктивно долати внутрішнє незадоволення від нереалізованих потреб, а також у вигляді емоційних, демонстративних реакцій, неконструктивних за своїми наслідками.

2) Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк)

Аналіз емпіричних даних поданий на рис. 2.4.

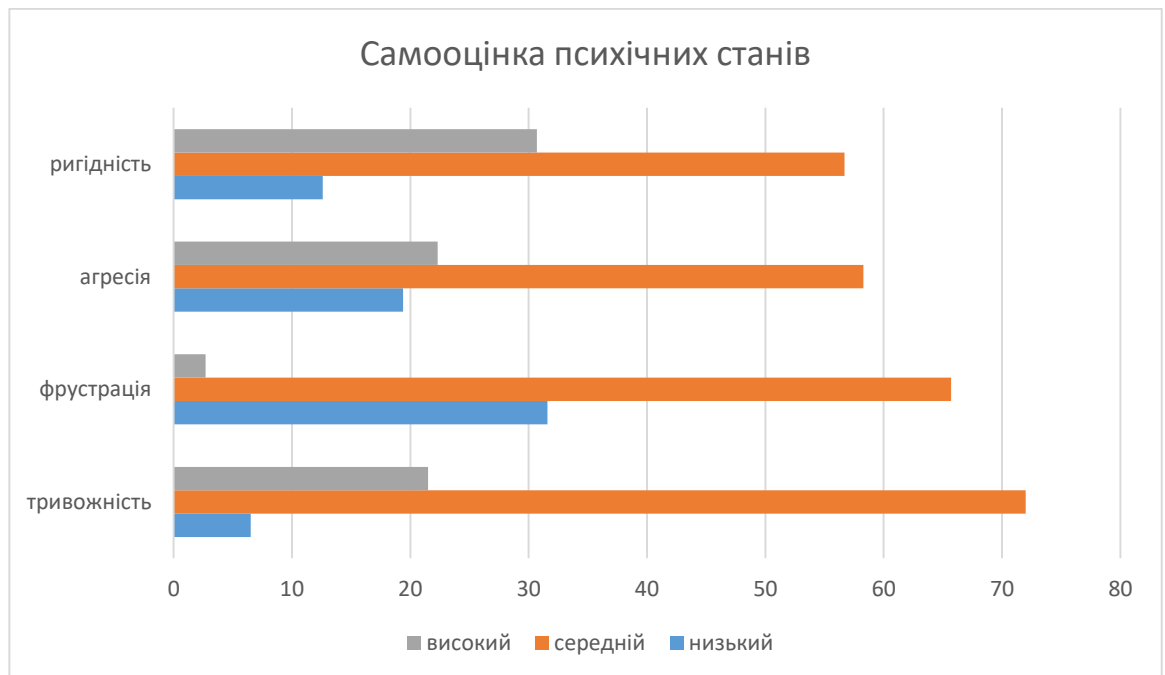


Рис. 2.4. Самооцінка психічних станів

Такий розподіл пояснюється короткою психологічною дистанцією між негативно спрямованими емоційними станами (фрустрація, агресія, тривожність, провина, образа тощо). Слід також брати до уваги недостатню зрілість психіки у підлітковому віці, а саме недостатньою спроможністю ідентифікувати і розмежувати тонкі емоції. Підтвердженням цього були випадки, коли респонденти не розуміли, як кваліфікувати певний психологічний стан. У зв'язку з цим, протягом діагностичної процедури надавались необхідні пояснення.

Діаграма (рис. 2.4) демонструє рівневий розподіл респондентів за рівнями тривожності, фрустрації, агресії і ригідності на основі самооцінки.

- За шкалою «тривожність» респонденти розподілились так: низький рівень – 6,5%; середній рівень – 72%; високий рівень – 21,5%. Сукупний відсоток респондентів з низьким і середнім рівнями тривожності становить 78,5%. У цілому, такий результат можна вважати позитивним. Однак, звертає на себе увагу достатньо значимий відсоток респондентів з високою тривожністю (21,5%). Очевидно, що фактор війни суттєво погіршує

психологічне здоров'я молоді.

- За шкалою «фрустрація» виявлено 65,7% респондентів з середнім рівнем фрустрованості; низький рівень фрустрації виявлено у 31,6%. Високий рівень фрустрації не підтверджений (2,7 %).

Середні і низькі показники фрустрованості свідчать про достатню психологічну стабільність підлітків на основі процедури самооцінювання. Підлітки вважають себе достатньо готовими виважено і раціонально ставитись до перешкод, внутрішніх переживань, долати невідповідність своїх запитів і очікувань реальним можливостям і обставинам. Ймовірним є і те, що низька фрустрованість може бути пов'язана зі стратегією уникнення проблем, соціальною пасивністю.

- За шкалою «агресія»: низький рівень – 19,4%; середній рівень – 58,3%; високий рівень – 22,3%. Такий розподіл свідчить про помірний рівень агресивності у підлітковій групі; проте, є підлітки з високою агресивністю. Агресивність сильно пов'язана з нервовим напруженням, негативними емоціями і переживаннями. Треба брати до уваги той факт, що агресія спрямовується назовні і на саму особистість, однак, результат завжди руйнівний.

- За шкалою «ригідність»: низький рівень – 12,6%; середній рівень 56,7%; високий рівень – 30,7%. Ригідність властива значимій кількості підлітків (у даному разі - третина). Спостерігаємо типову ситуацію: з одного боку, підліткам властива висока пошукова активність, яка підвищує гнучкість і креативність мислення і поведінки. З іншого боку, підлітки прагнуть «розчинитись» в підлітковому соціумі, що, на противагу, вимагає ригідності поведінки.

Узагальнення діагностики за усіма шкалами дозволяє зробити висновок про існування проблеми фрустрованості підлітків, підвищеної тривожності і агресивності.

3) Діагностика фрустраційної толерантності («Індекс толерантності»)

Респонденти підтвердили лише середній і високий рівні толерантності до фрустрації (табл. 2.2, рис. 2.5).

Таблиця 2.2

«Індекс толерантності»

	Типи толерантності			
	Етнічна, %	Соціальна, %	Особистісна, %	Загальна, %
Низький рівень	0	0	0	0
Середній рівень	37,4	85	57,4	73
Високий рівень	62,6	15	42,6	27

Значна кількість респондентів на середньому рівні толерантності свідчить про те, що у підлітків не вистачає ресурсів психіки долати внутрішні протиріччя, розчарування, незадоволеність, роздратування через неможливість задовольнити свої актуальні проблеми. Позитивний факт – відсутність підлітків на низькому рівні толерантності за усіма показниками.

Діаграма наочно демонструє переважання середнього рівня толерантності по кожному типу. Можна з впевненістю говорити про толерантність, як достатньою мірою сформовану рису особистості у більшості респондентів. Це означає, що підлітки готові конструктивно взаємодіяти з соціумом, задовольняти свої проблеми у розмаїтому світ, йти на компроміси, гнучко поводитись в ситуаціях конфлікту інтересів без внутрішньої психологічної напруги. Також, слід брати до уваги, що середні показники індексу толерантності свідчать про одночасну представленість різноспрямованих рис особистості – толерантних та інтолерантних. Внутрішньо особистісна суперечливість пояснюється емоційною нестабільністю, обмеженим рольовим репертуаром, несформованістю поведінкових патернів.

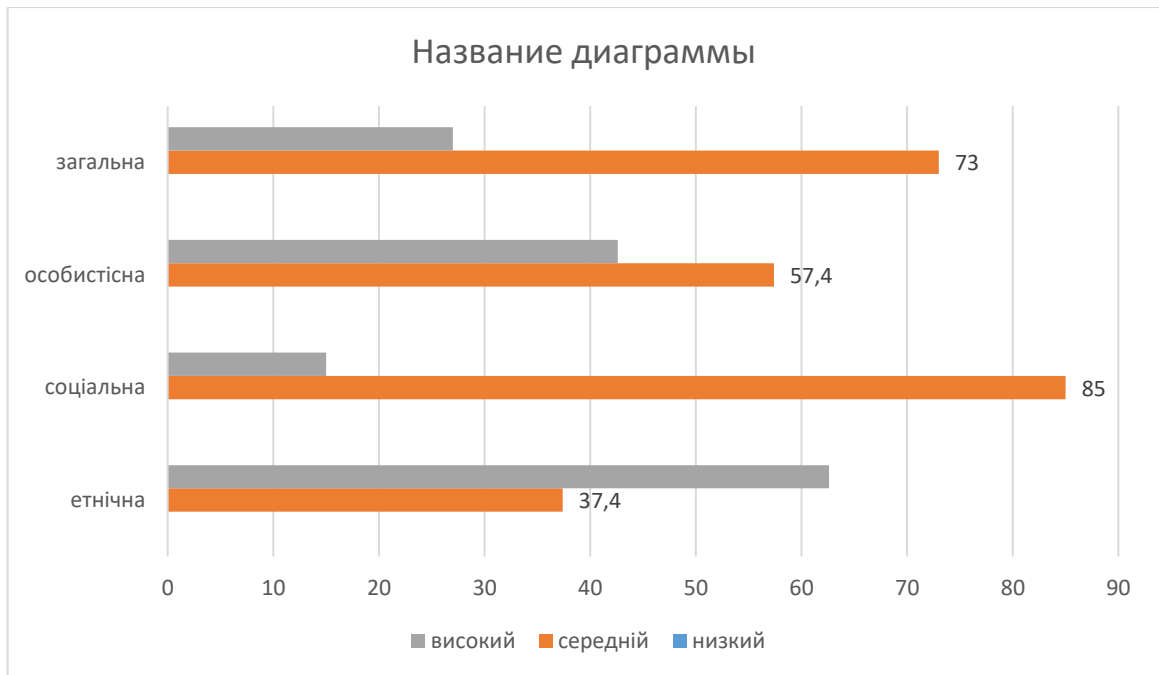


Рис. 2.5. Результати діагностики «Індекс толерантності»

Проте, відсутність низького рівня толерантності може свідчити про підліткову наївність або нещирі відповіді респондентів (орієнтація на соціально бажані відповіді). Его-захисні реакції проявляються в ситуаціях, коли актуальну потребу не вдається задовольнити через відсутність сприяння з боку соціального оточення, а також у випадках протистояння звинуваченням.

4) Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Рівневий розподіл респондентів за показниками емоційного інтелекту подано на діаграмі (рис. 2.6).

Результати вимірювання наступні:

- низький рівень – 4 осіб (13,3 %);
- середній рівень – 21 особа (70 %);
- високий рівень – 5 осіб (16,7%).

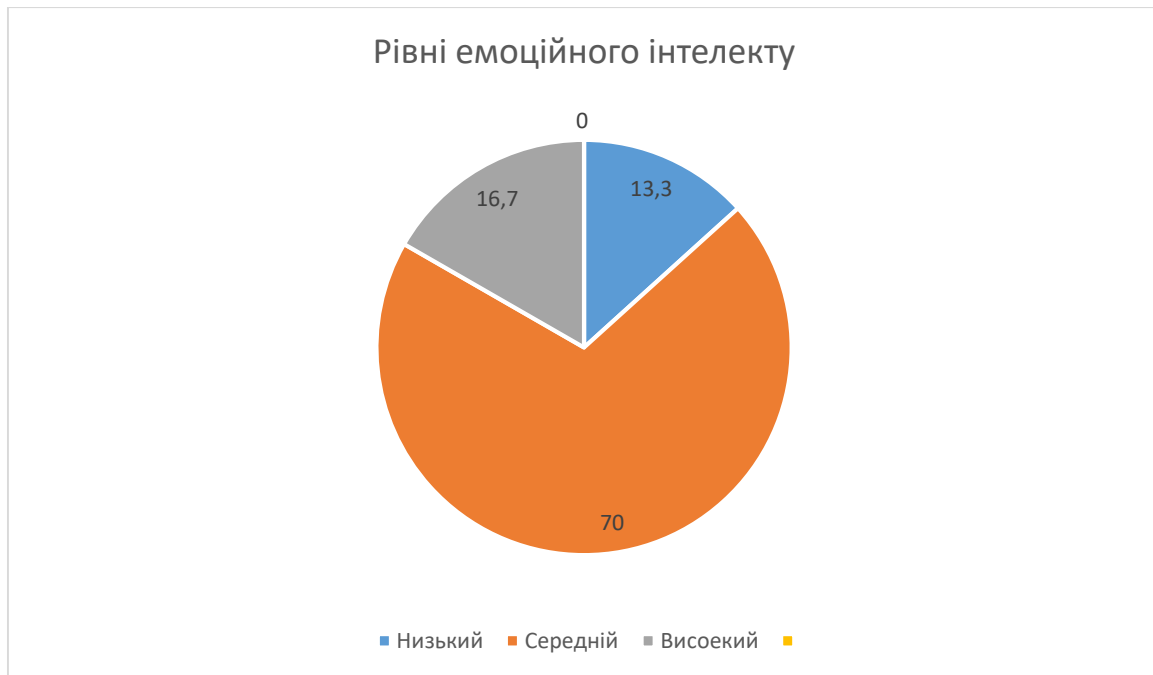


Рис. 2.6. Результати вимірювання емоційного інтелекту в групі підлітків (%)

Переважна більшість респондентів підтвердила середній рівень емоційного інтелекту (70%), що свідчить про нормальний розвиток в цій сфері психіки. Разом з підлітками, які підтвердили високий рівень розвитку (16,7%), об'єднана підгрупа з благополучним станом розвитку емоційного інтелекту становить 86,7%. Це означає, що такі підлітки комунікативні, соціально адаптовані завдяки адекватному розумінню емоцій оточуючих людей, мають розгалужені міжособистісні зв'язки і достатню розвиненість емоційно-вольової саморегуляції, щоби конструктивно діяти в стресових ситуаціях. Такі можливості притаманні, передусім, підліткам з високим рівнем емоційного інтелекту (5 осіб). Підлітки з середнім рівнем емоційного інтелекту не у будь-яких ситуаціях зберігають емоційну рівновагу, особливо в конфліктних, на екзамені, змаганнях і т.п.). Підлітки з середніми показниками емоційного інтелекту не завжди емоційно чутливі до переживань однолітків, однак демонструють позитивне, оптимістичне ставлення до себе, інших і оточуючого світу. Підлітки з низьким рівнем емоційного інтелекту (16,7%) характеризуються підвищеною емоційною вразливістю, швидко втрачають емоційну рівновагу у стресових ситуаціях, схильні уникати власної відповідальності за наслідки своєї імпульсивної поведінки.

Висновки до розділу 2

Емпіричний етап дослідження був організований з використанням комплексу діагностичних засобів для вимірювання фрустраційної толерантності особистості, вивчення психічних станів і рівня емоційного інтелекту.

Для більшості діагностованих підлітків характерні екстрапунітивні реакції (61,4%), що свідчить про наявність у респондентів схильності переносити фокус уваги на зовнішні фактори фрустрації.

Імпунітивні реакції виявлено у 29,7% респондентів. Такі підлітки ставляться до психотравматичних ситуацій, як минутих; не очікують від інших осіб активного втручання і себе не звинувачують.

Менша кількість респондентів проявили інтропунітивну спрямованість (8,9%). Такі підлітки зосереджуються на собі, схильні до самозвинувачень і покладають на себе всю відповідальність за ситуацію; самостійно шукають вихід з психологічно напруженого стану.

Підлітки проявили більшу схильність до самозахисту, відстоювання власного «Я» і, разом з тим, бажання уникнути відповідальності у процесі подолання психологічних бар'єрів (71,5%).

На емпіричному етапі дослідження був проведений аналіз реакцій респондентів на різного типу ситуації: перешкоди (его-блокінгові) і звинувачення (супер-его блокінгові). Дослідження підтверджує, що підлітки часто займають позицію «самозахисту» у складних для них ситуаціях, у стані негативних переживань і нервового напруження. Очевидним є і той факт, що частина підлітків надмірно зосереджуються на проблемі, своїх переживаннях, що свідчить про низьку фрустраційну толерантність, вразливість і емоційну нестійкість.

У цілому, підлітки мають середній рівень толерантності до фрустрації, що у цілому узгоджується з віковими закономірностями. Проявляється це у

спробах конструктивно долати внутрішнє незадоволення від нереалізованих потреб, а також у вигляді емоційних, демонстративних реакцій, неконструктивних за своїми наслідками.

Переважна більшість респондентів підтвердила середній рівень емоційного інтелекту (70%), що свідчить про нормальний розвиток в цій сфері психіки. Разом з підлітками, які підтвердили високий рівень розвитку (16,7%), об'єднана підгрупа з благополучним станом розвитку емоційного інтелекту становить 86,7%. Це означає, що такі підлітки комунікативні, соціально адаптовані завдяки адекватному розумінню емоцій оточуючих людей, мають розгалужені міжособистісні зв'язки і достатню розвиненість емоційно-вольової саморегуляції, щоби конструктивно діяти в стресових ситуаціях.

Узагальнені результати комплексної діагностики свідчать про необхідність спеціальної корекційно-розвивальної роботи з підлітками задля підвищення здатності долати стани фрустрації.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу для підлітків з розвитку толерантності до фрустрації

Корекційно-розвивальна робота з підлітками була організована з урахуванням вікових особливостей і, передусім, проблемних аспектів в психічному і особистісному розвитку цієї вікової категорії. Йдеться про емоційну нестабільність, негативні емоційні стани, які створюють труднощі гармонійного розвитку особистості. Дослідники називають такі негативні психічні стани, характерні для підліткового віку:

- внутрішня дисгармонія, яка проявляється через роздратованість, байдужість, інфантильність, залежність від ситуацій, девіантну поведінку;
- гостре невдоволення своїм соціальним статусом (агресивність, демонстративність поведінки, негативізм, нігілізм, які масштабуються на всі сфери життєдіяльності підлітка та його оточення);
- конфліктність підвищеного рівня і частоти;
- емоційна імпульсивність, агресивність [51, 60, 68].

Увага надається також позитивним психічним станам і емоціям. Однак, віковою особливістю є те, що підліткам важко усвідомлювати і контролювати свої емоції. У зв'язку з цим, актуалізується завдання розвивати емоційно-вольову саомрегуляцію. Тому у всіх підлітків необхідно розвивати емоційно-вольову саморегуляцію для попередження і подолання поведінкових девіацій деструктивного характеру.

В підлітковому віці особливо гостро особа переживає стан фрустрації, тому необхідною є розробка психо-корекційних програм, впровадження яких сприятиме підвищенню фрустраційної толерантності і гармонізації психічного розвитку підлітка, у цілому.

Високу ефективність підтвердила групова форма роботи соціально-психологічного спрямування (тренінги).

Корекція фрустрованого психічного стану з використанням соціально-психологічного тренінгу орієнтована на:

- самопізнання ресурсів психіки і особистості;
- переосмислення себе як особистості і свого соціального положення під впливом стресової ситуації;
- освоєння моделей поведінки, завдяки яким суб'єкт зберігає комунікативні зв'язки з оточенням;
- катарсис;
- збагачення «рольового віяла», яке відкриває нові можливості для гнучкого поводження в проблемних ситуаціях.

У розробці корекційно-розвивальної програми важливо враховувати, що необхідними умовами підвищення рівня фрустраційної толерантності являється позитивна самооцінка, толерантна поведінка, діалогічний стиль спілкування.

Основною формою корекційно-розвивальної роботи являється тренінг соціально-психологічного спрямування і особистісного саморозвитку. Зміст роботи інтегративний, оскільки включає прийоми різних технологій: арт-терапії, психодрами і символ-драми, гештальт-психології.

Організація корекційно-розвивальної роботи реалізується у формі міні-лекцій, ігрових ситуацій різного концептуального спрямування (рольові, розвивальні, ділові та ін.), тілесно орієнтованої терапії (психогімнастика, релаксація тощо), невербальної і вербальної комунікації (діалог, полеміка,

групове обговорення конфліктних і неоднозначних ситуацій), вправи на актуалізацію особистісних цінностей і очікувань, кейс-метод.

Соціально-психологічний тренінг створює можливості для керованої і спонтанної міжособистісної взаємодії, самопрезентації у групі, обміну і збагачення досвіду; допомагає краще зрозуміти емоційний стан інших суб'єктів, долати бар'єри спілкування і саморозвитку, засвоювати моделі конструктивної поведінки. Допомагає краще зрозуміти себе та інших обговорення «кейсів» (проблемних ситуацій, які реально відбулися і є актуальними для учасників тренінгу).

Система вище названих методів, технік і прийомів сприяє розвитку толерантності, рефлексивності, емпатійності, критичності мислення і комунікативності, що становить основу фрустраційної толерантності.

Отже, програма корекційно-розвивальної роботи побудована на позиції, що розвиток фрустраційної толерантності підлітків передбачає формування компетентності в сфері емоцій, здатності адекватно сприймати емоції і почуття, адекватно реагувати на стресові ситуації, розвиток адаптивності, саморефлексії власних потреб і мотивів, підвищення самооцінки засобами діалогічного спілкування і т.п.

Мета корекційно-розвивальної роботи: розвиток фрустраційної толерантності підлітків засобами соціально-психологічного тренінгу.

Завдання тренінгу:

- формування позитивної Я-концепції;
- розвиток рефлексивних і перцептивних здібностей;
- освоєння прийомів самоконтролю і самооцінювання;
- розвиток діалогічного мислення;
- освоєння моделями конструктивної поведінки в психологічно напружених ситуаціях;
- оволодіння прийомами саморегуляції в стресових ситуаціях;

Програма тренінгу розрахована на 16 занять тривалістю 30 хвилин кожне. Всі заняття проводяться з дотриманням правил безпеки учасників. З

урахуванням військово стану, деякі заняття були проведені дистанційно (наприклад, дискусія) в режимі зум-конференції.

В тренінговій роботі брали участь всі підлітки (30 осіб) задля створення ефективних умов розвитку фрустраційної толерантності (підлітки з низьким рівнем індексу толерантності не виокремлювались). Взаємодія підлітків з різним рівнем фрустраційної толерантності є корисною для всіх.

Будувався прогноз, що система тренінгових занять допоможе учасникам тренінгу підвищити свою адаптивність, замінити модель неконструктивної поведінки (насиченої негативними емоційними реакціями, саморуйнівного спрямування) на конструктивну модель поведінки, яка являє собою сукупність контрольованих, націлених на оптимальне розв'язання проблемної ситуації реакцій і дій.

Заняття «В океані почуттів»

Мета: розвиток емоційної компетентності; оволодіння техніками релаксації.

Зміст заняття:

Вправа «Ти в моїй уяві ...»

Тренер пропонує кожному учаснику озвучити і обґрунтувати свою думку, яким він уявляє сусіда справа – зліва. «Я тебе уявляю фрегатом, який несеться на великій швидкості...»

Вправа «В океані почуттів» (основна)

Мета: підвищення компетентності в сфері емоцій (характеристика і порівняльний аналіз різних емоцій, ідентифікація наближених за своїми проявами емоційних станів).

Міні-лекція «Емоції, переживання, почуття»

Свої переживання людина передає такими фразами: «Мене турбує, що...», «я хвилююсь кожного разу...», «я відчуваю...». За цими словами стоять особливі процеси, які ми, зазвичай, не усвідомлюємо. Розрізняють

емоції (одиночні переживання, найпростіші в емоційній сфері), відчуття (відчуваємо тілесно), драйви (викликають напругу, бажання задовольнити актуальну потребу), почуття (складні переживання, які можуть поєднувати різноспрямовані емоції).

Учасникам тренінгу пропонується назвати ті емоції, які вони частіше їх переживають. В якості стимульного матеріалу на вертикальній поверхні (дошка, стіна) розміщуються аркуші з назвами емоцій і почуттів.

Після цього організується групове обговорення питання, чим відрізняються емоції; для цього пропонують пари понять, якими позначаються різні емоційні переживання: «гнів - агресія», «провина - сором», «радість - задоволення» і т.п.

Вправа «Різнобарв'я почуттів»

Мета: розвиток здатності ідентифікувати емоції, виявляти їх наявність у себе

Учасникам пропонується пригадати емоції, які вже називались протягом заняття, написати їх у стовпчик і позначити кожен емоцію своїм кольором. Напроти кожної емоції треба поставити позначку – кружечок або квадратик

Потім пропонується зобразити веселку, використовуючи 5 – 7 різних кольорів, щоби її кольорова гамма відповідала емоціям учасника, які були актуальними ближній час (попередній тиждень).

Наступне завдання аналогічне попередньому, але треба зобразити веселку такими кольорами, які відповідають тривалому емоційному стану учасника тренінгу.

За підсумками індивідуальної роботи проводиться обговорення «веселок емоцій». Ключове питання такого змісту: «Чи вдалося вам передати

свій настрій, свої емоції та почуття?», «Чим відрізняється теперішній емоційний стан від звичного?» і т.п.

У процесі обговорення, самопрезентації своїх емоцій очікуваними можуть бути труднощі підлітків в ідентифікації, диференціації емоцій і почуттів, особливо тих, які мають схожі прояви.

Вправа «Палітра моїх переживань»

Мета: саморефлексія та диференціація емоцій

Перед учасниками ставиться завдання пригадати життєву ситуацію, яка у свій час викликала сильні позитивні або негативні емоції; проаналізувати свої переживання. Наступний крок – візуалізація. Для цього учасникам треба з пластиліну певних кольорів зліпити будь-який різнокольоровий об'єкт, який унаочнює певне почуття. Наступний крок – рефлексія і презентація авторської поробки (психологічний аналіз об'єкта). Таке завдання розвиває саморефлексію, емоційний інтелект (розпізнавання та ідентифікація емоцій), креативність. Етап рефлексії включає вільне висловлювання учасниками своїх вражень від виконаної роботи.

Змістові орієнтири корекційно-розвивальної роботи створюють достатньо чітке розуміння, у який спосіб можна сприяти підвищенню фрустраційної толерантності підлітків. Головне, розвивати механізми саморегуляції, креативності мислення (як запобіжника ригідності), позитивного самоствавлення, оволодіння діалогічними моделями взаємодії з іншими суб'єктами і соціумом, у цілому.

3.2. Контрольне дослідження ефективності програми соціально-психологічного тренінгу для підлітків з розвитку толерантності до фрустрації

Контрольний етап дослідження реалізовувався з метою перевірки ефективності корекційно-розвивальної роботи з підлітками. Для цього була проведена повторна діагностична процедура з використанням двох методик: «Індекс толерантності» і «Рівень емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Це пояснюється тим, що на формуальному етапі роботи було досліджено змістові характеристики фрустраційної толерантності, а саме поведінкові та емоційні особливості реагування підлітків на фрустрацію. Разом з тим, від рівня емоційного інтелекту залежить адаптивність особистості, ефективність поведінки в комунікативному процесі і міжособистісних відносинах. Чим вище рівень емоційного інтелекту, тим менш вразливою є людина до стресогенних впливів і ситуацій.

Повторне вимірювання «індексу толерантності» виявило позитивну динаміку (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

	Типи толерантності							
	Етнічна, %		Соціальна, %		Особистісна, %		Загальна, %	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Низький рівень	0	0	0	0	0	0	0	0
Середній рівень	37,4	34,6	85	82,5	57,4	55,4	73	71
Високий рівень	62,6	65,4	15	17,5	42,6	44,6	27	29

Позитивна динаміка по всіх типах толерантності (етнічна, соціальна, особистісна, загальна) проявилась у зростанні відсотків на вищому рівні, за рахунок зниження вираженості толерантності на середньому рівні. Кількісні зміни зафіксовано в межах від 3% до 4%. Такі зрушення не можна вважати надійними і стабільними, оскільки в обмежених умовах для проведення

корекційно-розвивальної роботи (в ситуації воєнного стану), ефективність програми не може бути досягнута. Разом з тим, позитивна спрямованість проявилась і може бути підсилена у разі забезпечення адекватних організаційних умов.

Результати повторного вимірювання рівня емоційного інтелекту подано на діаграмі (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Рівневий розподіл за показниками емоційного інтелекту після корекційно-розвивальної роботи

Наявною є незначна позитивна динаміка: зменшилась кількість підлітків з низьким рівнем емоційного інтелекту (на 6,6%). За рахунок цього зросла кількість респондентів на середньому рівні емоційного інтелекту – динаміка становить також 6,6%. На високому рівні змін не відбулось. Несуттєва динаміка у покращенні показників емоційного інтелекту пояснюється коротким часом корекційно-розвивальної роботи, а також інтегративним характером психічних і особистісних властивостей особистості, якими являються толерантність та емоційний інтелект. Також, треба брати до уваги, що йдеться про глибокі внутрішньо психічні трансформації, прояв яких назовні відтермінований.

У цілому, соціально-психологічний тренінг підтвердив свою

ефективність у підвищенні фрустраційної толерантності підлітків. Системне використання подібного типу тренінгів забезпечить суттєві позитивні зміни в психічному і особистісному розвитку.

Висновки до розділу 3

Корекційно-розвивальна робота з підлітками була організована з урахуванням вікових особливостей, передусім тих з них, які спряжені з негативними емоційними станами: внутрішня дисгармонія, гостре невдоволення своїм соціальним статусом, конфліктність підвищеного рівня і частоти; емоційна імпульсивність, агресивність. Ставилась мета – розвивати фрустраційну толерантність підлітків в умовах соціально-психологічного тренінгу.

Корекція фрустрованого психічного стану з використанням соціально-психологічного тренінгу орієнтована на: самопізнання, позитивне самосприйняття; усвідомлення себе в стресових ситуаціях; катарсис; підтримка комунікації з іншими суб'єктами; збагачення «рольового віяла», яке відкриває нові можливості для гнучкого поводження в проблемних ситуаціях.

Задля перевірки ефективності корекційно-розвивальної роботи було проведено повторне діагностичне дослідження толерантності підлітків і емоційного інтелекту. Для вирішення поставленої мети було використано дві діагностичні методики: «Індексу толерантності», визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл).

Повторна діагностика підтвердила позитивну динаміку в показниках толерантності і емоційного інтелекту, хоча кількісні зміни не свідчать про глибоку зміни у внутрішньо психічному і внутрішньо особистісному плані. З урахуванням позитивних результатів можна рекомендувати соціально-психологічний тренінг як ефективний засіб підвищення толерантності до фрустрації.

ВИСНОВКИ

В науковому обігу поняття «фрустрація» використовується для позначення неможливості задовольнити потреби у через вплив факторів, які блокують цей процес. Уточняється, що йдеться про вже активовані потреби, задоволення яких має відбутися на цей час. Тому затримка в їхній реалізації породжує нервову напругу і викликає негативні емоції.

Західна психологія вивчає явище фрустрації з позицій біологізаторського, особистісного і соціального підходів. З. Фрейд визначає фрустрацію як особистісно внутрішній конфлікт, причиною якого є постійне протистояння «ід» і «супер его». В. Франкл категорією «екзистенційна фрустрація» заперечує суто біологічну природу фрустрації і акцентує увагу на цінностях і сенсах життя людини (цінності творчості, цінності ставлення, цінності переживання). Соціальний контекст у вивченні психологічної природи фрустрації пропонує Е. Фромм, розглядаючи поведінку індивіда в ситуації фрустрації, як намагання досягти поставлені цілі.

Когнітивна психологія встановлює зв'язок між формуванням толерантності, з одного боку, і соціальними установками, когнітивним дисонансом, атрибуцією, з іншого боку.

Гуманістична психологія обстоює позицію, що конгруентна особистість менш схильна до фрустрації за рахунок внутрішньої узгодженості емоцій, думок, поведінки, відкритості новому досвіду, емпатії, що забезпечує високу адаптованість, адекватність сприйняття проблемних, суперечливих ситуацій.

Психологічна наука тлумачить поняття «фрустраційна толерантність» як інтегративну властивість психіки і особистості індивіда утримувати емоційну рівновагу засобами саморефлексії і самоконтролю, обирати і реалізовувати конструктивну поведінку, як здатність знижувати нервову напругу, блокувати тривогу і позитивно мислити у стресових, конфліктних ситуаціях.

Підліткова фрустрованість є проявом глибоких, внутрішньо особистісних протиріч. В числі таких, протиріччя між прагненням повноцінної суб'єктності, пошукової активності, креативності і обмеженнями морального, духовно-ціннісного потенціалу в освоєнні соціуму і культурного простору (споживацтво, нігілізм, егоїстичність, інфантильність тощо).

Емпіричний етап дослідження був організований з використанням комплексу діагностичних засобів для вимірювання фрустраційної толерантності особистості, вивчення психічних станів і рівня емоційного інтелекту.

Для вивчення рівня фрустраційної толерантності у підлітковому віці в якості бази дослідження було обрано Криворізьку гімназію № 69 КМР; діагностична і корекційно-розвивальна робота тривали 2023 – 2024 р.р. У дослідженні брали участь учні 9 класу, віком 14-15 років. Об'єм вибірки становив 30 осіб (дівчата – 18 осіб; хлопці – 12 осіб).

Комплексна діагностика включала такі засоби: методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга; методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); методика «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності»; методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту.

Дослідження фрустраційних реакцій показало, що для більшості діагностованих підлітків характерні екстрапунітивні реакції (61,4%), що свідчить про наявність у респондентів схильності переносити фокус уваги на зовнішні фактори фрустрації. Імпунітивні реакції виявлено у 29,7% респондентів. Такі підлітки ставляться до психотравматичних ситуацій, як минулих; не очікують від інших осіб активного втручання і себе не звинувачують. Менша кількість респондентів проявили інтропунітивну спрямованість (8,9%). Такі підлітки зосереджуються на собі, схильні до самозвинувачень і покладають на себе всю відповідальність за ситуацію; самостійно шукають вихід з психологічно напруженого стану. Підлітки проявили більшу схильність до самозахисту, відстоювання власного «Я» і,

разом з тим, бажання уникнути відповідальності у процесі подолання психологічних бар'єрів (71,5%).

На емпіричному етапі дослідження був проведений аналіз реакцій респондентів на різного типу ситуації: перешкоди (его-блокінгові) і звинувачення (супер-его блокінгові). Дослідження підтверджує, що підлітки часто займають позицію «самозахисту» у складних для них ситуаціях, у стані негативних переживань і нервового напруження. Очевидним є і той факт, що частина підлітків надмірно зосереджуються на проблемі, своїх переживаннях, що свідчить про низьку фрустраційну толерантність, вразливість і емоційну нестійкість.

У цілому, підлітки мають середній рівень толерантності до фрустрації, що у цілому узгоджується з віковими закономірностями. Проявляється це у спробах конструктивно долати внутрішнє незадоволення від нереалізованих потреб, а також у вигляді емоційних, демонстративних реакцій, неконструктивних за своїми наслідками.

Переважає більшість респондентів підтвердила середній рівень емоційного інтелекту (70%), що свідчить про нормальний розвиток в цій сфері психіки. Разом з підлітками, які підтвердили високий рівень розвитку (16,7%), об'єднана підгрупа з благополучним станом розвитку емоційного інтелекту становить 86,7%. Це означає, що такі підлітки комунікативні, соціально адаптовані завдяки адекватному розумінню емоцій оточуючих людей, мають розгалужені міжособистісні зв'язки і достатню розвиненість емоційно-вольової саморегуляції, щоби конструктивно діяти в стресових ситуаціях.

Програма корекційно-розвивальної роботи побудована на позиції, що розвиток фрустраційної толерантності підлітків передбачає формування компетентності в сфері емоцій, здатності адекватно сприймати емоції і почуття, адекватно реагувати на стресові ситуації, розвиток адаптивності, саморефлексії власних потреб і мотивів, підвищення самооцінки засобами діалогічного спілкування і т.п.

Соціально-психологічний тренінг створює можливості для керованої і спонтанної міжособистісної взаємодії, самопрезентації у групі, обміну і збагачення досвіду; допомагає краще зрозуміти емоційний стан інших суб'єктів, долати бар'єри спілкування і саморозвитку, засвоювати моделі конструктивної поведінки. Назвищу ефективність підтвердив «метод кейсів» (обговорення і аналіз проблемних ситуацій, які реально відбулися і є актуальними для учасників тренінгу).

Система вище названих методів, технік і прийомів сприяє розвитку толерантності, рефлексивності, емпатійності, критичності мислення і комунікативності, що становить основу фрустраційної толерантності.

Задля перевірки ефективності корекційно-розвивальної роботи вимірювались толерантність та емоційний інтелект підлітків. Для вирішення поставленої мети було використано дві діагностичні методики: «Індексу толерантності», визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл).

Повторна діагностика підтвердила позитивну динаміку в показниках толерантності і емоційного інтелекту, хоча кількісні зміни не свідчать про глибоку зміни у внутрішньо психічному і внутрішньо особистісному плані.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з вивченням особливостей розвитку фрустраційної толерантності в умовах дистанційного освітнього процесу і воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл Г.О. Методолого-психологічні роздуми в гуманістичному контексті. Нарис 1. *Соціальна психологія*. 2006. № 4. С. 3 – 14.
2. Блейхер В.М., Крук І.В. Патопсихологічна діагностика: монографія. Київ: Здоров'я, 1986. 280 с.
3. Большакова А. М. Екзистенційна фрустрація та суб'єктивна картина життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди*. Серія: *Психологія* : зб. наук. пр. / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2008. Вип. 28. С. 11 – 23.
4. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності у студентському віці. *Психологічні науки : збірник наукових праць*. 2008. № 28(52). С. 178-186.
<https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/93759e6c-db41-4dfa-9109-a8c79f7ccf9b/content>
5. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : [учбовий посібник для студентів старших курсів психологічних факультетів та відділень університетів]. Харків : Фоліо, 2016. 237 с.
6. Булах І. С., Бушанська Л. П. До постулату розробки критеріїв та рівнів фрустрації підлітків. *Психологія* : зб. наук. праць. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 1998. Вип.1. С. 92 – 95.
7. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
8. Булах І.С., Бушанська Л. П. Базові та ситуативні детермінанти фрустрації підлітків. *Психологія* : зб. наук. праць. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 1998. Вип. 1. С. 84 – 91.
9. Бушай І.М. Психологічні особливості розвитку «Я образу» акцентуєваних підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2000. 255 с.

10. Вовк М. В. Специфіка психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у сучасного студентства. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент* : зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 6. С. 197 – 207.
11. Вовк М. В. Психологічні детермінанти переживань фрустраційних ситуацій у юнацькому віці. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. *Психологічні науки* : зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. № 26 (50). Ч. 1. С. 202 – 207. 54.
12. Возняк А. Фрустраційні стани старшокласників як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2005. Вип. 244. Педагогіка та психологія. С. 16 – 19.
13. Галян І.М. Психодіагностика. Навч. посібник.: Академвидав, 2009. 464с.
14. Глуговська Л.Г. Особливості фрустраційних реакцій юнаків у залежності від стилю міжособистісних відносин. <https://core.ac.uk/download/pdf/288294167.pdf>
15. Горяча Т. С. Психологічна сутність поняття «соматогенна» фрустрація. Науковий журнал НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. *Психологічні науки*: зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2006. Вип. 11 (35). З. 84 – 89.
16. Грись А. М., Голубнюк В. О. Психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології Г.С. Костюка НАПН України. 2016, Т. XI: *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 14. С. 14 – 26.
17. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *Journal of Innovative Technologies in Social Science. Warsaw*, 2020. № 6 (27). С. 23 – 31.

18. Енциклопедія освіти / гол. ред.. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
19. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
20. Зейгарник Б. В. Теорії особистості зарубіжної психології, 1982. 128 с.
21. Іванцев Н., Іванцев Л. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. Вісник Львівського університету. *Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 79–85. Ресурс: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/14.pdf
22. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній теорії та практиці : монографія / [Г.О. Балл, О.В. Губенко, О.В. Завгородня та ін.]; за ред. Г.О. Балла. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 206 с.
23. Карпюк Ю.Я. Фрустрація як детермінанта асоціальної поведінки сучасних підлітків. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/58/56>
24. Карпенко І. М. Катарсична сутність педагогічної системи А. С. Макаренка : *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2013. Вип. 7, № 266. Ч. II. С. 103–111.
25. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В.Даля, 2017. 176 с.
26. Колесник О. Б., Хижняк М. В. Структура самовідношення та фрустраційна толерантність. Вісник ХНПУ ім. Сковороди. *Психологія*. Харків : ХНПУ, 2004. Вип. 13. С. 59 – 66.
27. Кравчук С. Л. Статеві відмінності в особливостях фрустрації як психічного стану особистості. Науковий часопис НПУ ім. М. П.

- Драгоманова. Серія 12. *Психологічні науки*: зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. № 20 (44). С. 59 – 63.
28. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці. Автореф. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2014. 23 с.
29. Кроуфорд А., Саул В., Метьюз С., Макінстер Дж. Технології розвитку критичного мислення учнів / за заг. ред. Олени Пометун. Київ, 2006.
30. Кузнєцова Л. М. Особливості фрустрації у підлітків з різними акцентуаціями характеру. ..канд..психол. н. Київ, 2013.
https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/42728/Kuznietsova_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Либідь, 2011. 520 с.
32. Максименко С.Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
33. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання. *Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання. Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2016. Вип. 31. С. 7 – 19.
34. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю: метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : КММ, 2011. 184 с.
35. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.- метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
36. Моргун В.Ф. Підвищення культури екзистенціальних виборів людини засобами психодіагностики. *Психологічна культура: види, інваріанти, розвиток*. Колективна монографія / [Боришевський М.Й., Завацька Н.Є., Карпенко З.С., Кузікова С.Б., Моргун В.Ф., Савчин М.В. та ін.; відп. ред. Г.Є. Улунова]. Суми: ВВП «Мрія», 2014. С. 177-178.

37. Моргун В.Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2009. 464 с.
38. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. Ресурс: <file:///C:/Users/work11/Downloads/146-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-505-1-10-20200209.pdf>
39. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : Монограф. Київ, 2003. 159 с.
40. Панасенко Н.М. Особливості образу «Я» акцентуєваних підлітків з девіантною поведінкою : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2007. 20 с.
41. Панок В. Г. Безпечне середовище у школі: результати психологічного дослідження. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2020. № 2 (25), С. 126–135.
42. Перша психологічна допомога [Електронний ресурс]. Львів : Друкарські куншти, 2015. 184 с. Режим доступу: <http://ipz.org.ua/index.php/vydavnytstvo/94!knyhy!3/187!persha!psykholohichnadoromoha!posibnyk/?tmpl=component&type=raw>
43. Предко В.В. Формування фрустраційної толерантності задля зміцнення життєстійкості старшокласників у діяльності працівників психологічної служби.: методичні рекомендації. Київ: Ніка-Цент ; ДІА , 2022. 108 с.
44. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія / В. М. Павленко, М. М. Мельничук; авт. післямови проф. В. Ф. Моргун. Полтава: ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с.
45. Попик Ю.В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 253 с.
46. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія/ Шамне А. В., Прахова С. А. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.

- https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/2515/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%D0%A8%D0%B0%D0%BC%D0%BD%D0%B5_%D0%9F%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf
47. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків: Прапор, 2009. 672 с.
48. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 423 с.
49. Психодіагностика особистості підлітка: Навчальний посібник із психологічної практики для студентів педагогічних і психологічних спеціальностей / За ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна. Полтава, 2008. 118 с.
50. Психологічні тренінги в школі / упорядник Т. Шаповал. Київ: Вид. дім. «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 128с. URL: https://www.studmed.ru/shapoval-t-uporyad-psihologchn-trenngi-v-shkol_4c5bcfb0c5c.html (дата звернення 05.06.2021).
51. Прахова С. А. Роль індивідуально-типологічних та соціальнопсихологічних чинників у детермінації фрустраційних станів учнів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. : С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2016. № 32. С. 454 – 464.
52. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. *Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин)* / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 258 с.
53. Радченко С.В. Психологічні особливості прояву фрустрації у підлітковому віці. Ресурс: http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3684/1/nvkh_p_2014_2%281%29_24.pdf

54. Репнова Т.П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку. *Практична психологія і соціальна робота*. 2004. № 4. С. 27.
55. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса, 2009. 575 с.
56. Саннікова О. П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса : СМІЛ, 2003. 256 с.
57. Сердюк Н. І. Психологічні умови формування атракції до однолітків у підлітковому віці : автореф. канд. ... психол. наук.: 19.00.07. Київ, 2014. 21 с.
58. Терських Л. О. Соціальне виховання деліквентів у стані фрустрації методами вербального впливу. Науковий вісник Львівського юридичного інституту МВС України. Львів : Львівський юридичний інститут МВС України, 2004. № 1 (1). С. 21 – 28.
59. Ткачук Т.Л. Психологічні тенденції розвитку моральних цінностей у підлітковому віці. Автореф. дис....канд. психол. наук. :19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2008. 22 с.
60. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг : ТОВ ВВП «ІНТЕРСЕРВІС», 2015. 481 с.
61. Токарева Н.М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2014. 312 с.
62. Туркова Д. Фрустрація вікових потреб у підлітків з особливими потребами. Proceedings of International scientific-practical conference «Actual questions and problems of development of social sciences». — Kielce, 2016. — June 28-30. — p.143–145.
63. Харитонов В. А. Теоретико-методологічні аспекти корекції смисложиттєвих орієнтацій соціально дезадаптованих підлітків. *Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості*

- соціально дезадаптованих неповнолітніх* : монографія; за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград, 2012. С. 133 – 155.
64. Холодова О.В. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 18 с.
65. Загальна психологія: Хрестоматія / Долинська Л.В., Скрипченко О.В., Огороднійчук З.В. Вид-во «Каравела». Київ, 2023. 640 с.
66. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як ефективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 2. С. 149.
67. Шамне А.В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ : ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.
68. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис : монографія. Рівне : Оперативна поліграфія ПП Самборський І. О., 2006. 574 с.
69. Bandura A. Aggression: a social learning analysis. New Jersey : PrenticeHall, 1973. 230 p.
70. Barker R., Dembo T., Lewin K. Frustration and regression: an experiment with young children. Iowa : University of Iowa Press, 1941.
71. Berkowitz L. Aggression: a social, psychological, and biological aspects. New York : McGraw-Hill, 1969. 496 p.
72. Dollard J., Doob J.W., Miller N.E., Mower O.H., Sears R.R., Frustration and Aggression. Yale University Press, 1939. 209 p.
73. Elliott E. S. Frustration and motivation in students. The school years: assessing and promoting resilience in vulnerable children 2 / ed. by L. B. Jeffries, R. J. Harris. New York, 2000. P. 63–80.
74. Fromm E. To have or to be?. United States : Harper & Row, 1976. 216 p.

75. Frustration and Aggression / J. Dollard, N. Miller, L. Doob, O. Mowrer, R. Sears. New Haven : Yale University Press, 1939. 300 p.
76. Hall S. Adolescence: its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education. New York : D. Appleton and Company, 1904. 300 p.
77. Maslow A. H. Motivation and personality. 2nd ed. New York : Harper & Row, 1970. 369 p.
78. Maier N. The role of frustration in social movements. Psychological Review. 1942. Vol. 49. № 6. P. 586 – 599.
79. Rosenzweig S. An outline of frustration theory // J. McV Hant (Ed.) Personality and behavior disorders. New York, 1944. V.I. P. 379-388.
80. Rosenzweig S. The Rosenzweig picture-frustration study, children's form. Projective techniques with children. New York. 1960.