

УДК 159.922.8:159.942

DOI: 10.24919/2312-8437.49.256116

ВОВК Марія – кандидат психологічних наук, асистент кафедри загальної психології, факультет психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 64/13, м. Київ, Україна, індекс 01601 (m.v.vovk@icloud.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5744-8138>

Бібліографічний опис статті: Вовк, М. (2021). Переживання фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та їх трансформація в життєвий досвід. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 49, 35–50. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.256116>.

ПЕРЕЖИВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ТА ЇХ ТРАНСФОРМАЦІЯ В ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД

Анотація. У статті висвітлюються основні наукові підходи до дослідження проблеми психологічних наслідків при переживанні фрустраційних ситуацій в юнацькому віці. Розкрито поняття «переживання», «фрустраційні ситуації», «фрустраційна толерантність». Здійснено інтегроване вивчення особливостей переживань фрустраційних ситуацій у юнацькому віці. Досліджено зміст та сутність феномену фрустраційної толерантності як фактора, що зменшує негативний вплив наслідків переживань фрустраційних ситуацій. Експериментально, за допомогою відповідних методик, виявлено когнітивні, емоційно-вольові, поведінкові й особистісні особливості переживань фрустраційних ситуацій у юнацькому віці. Також експериментально визначено рівень фрустраційної толерантності в осіб юнацького віку та особливості застосування ними копінг-стратегій у ситуаціях фрустрації.

Встановлено, що рівень фрустрованості тісно пов'язаний із фрустраційною толерантністю. У студентів молодших і старших курсів при майже несформованій фрустраційній толерантності спостерігався високий рівень фрустрованості. Виявлено, що студенти старших курсів у ситуаціях фрустрації здатні проявляти

самостійність при розв'язанні проблем за допомогою «прийняття відповідальності», створення «стратегій вирішення проблем» та вміння «переоцінювати власний досвід». Таким чином, вони проявляють адаптивніші когніт-стратегії ніж студенти молодших курсів, оскільки для них характерні «дистанціювання» від критичних ситуацій та «уникання» їх.

Ключові слова: переживання; наслідки переживань; фрустрованість особистості; фрустраційна толерантність; фрустраційні ситуації; фрустраційні реакції; життєвий досвід; юнацький вік.

VOVK Mariia – Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor, Department of General Psychology, Faculty of Psychology, Kyiv Taras Shevchenko National University, 64/13, Volodymyrska Str., Kyiv, Ukraine, postal code 01601 (m.v.vovk@icloud.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5744-8138>

To cite this article: Vovk, M. (2021). Perezhyvannia frustratsiinykh sytuatsii v yunatskomu vitsi ta yikh transformatsiia v zhyttievyi dosvid [Experiencing frustrating situations in adolescence and their transformation into life experience]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia – Problems of Humanities. Psychology*, 49, 35–50. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.256116> [in Ukrainian].

EXPERIENCING FRUSTRATING SITUATIONS IN ADOLESCENCE AND THEIR TRANSFORMATION INTO LIFE EXPERIENCE

Abstract. *The article highlights the main approaches to studying the psychological consequences of experiencing frustrating situations in adolescence. The concepts of "experience", "frustrating situations", "frustrating tolerance" are revealed. An integrated study of the peculiarities of the consequences of experiencing frustrating situations in adolescence has been carried out. The psychological essence and content of the phenomenon of frustrating tolerance as a factor that helps to reduce the negative impact of the effects of frustrating situations have been studied. Experimentally, with the help of appropriate methods, manifestations of psychological consequences of experiencing frustrating situations in adolescence, in particular, in the cognitive, emotional, volitional, behavioral and personal spheres were revealed. The level of frustration tole-*

rance in adolescents and the peculiarities of their application of coping strategies in situations of frustration were also experimentally determined.

The level of frustration has been found to be closely related to frustrating tolerance. Students of both junior and senior Year of study had a high level of frustration with almost unformed frustration tolerance. It was found that senior students in situations of frustration show independence in solving problems, through "acceptance of responsibility", creation of "problem-solving strategies", and the ability to "re-evaluate their own experience", that is, they show more adaptive coping strategies, in contrast to junior students who are characterized by "avoidance" and "distancing" from critical situations.

Key words: *experiences; psychological consequences of experiences; tolerance; frustration tolerance; frustration reactions; frustration situations; personality frustration; life experience; adolescence.*

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

Фрустраційні ситуації – один із поширених типів ситуацій, з якими людина зіштовхується у ході своєї діяльності. Вони виникають у випадку неможливості для людини задовольнити потреби в практичній діяльності або в сфері міжособистісних відносин. Систематизація напрямів вивчення емоційних переживань з точки зору аналізу їх феноменології свідчить про неоднозначність оцінки ролі емоційних переживань у визначенні емоції як процесу, власності та стану (Вовк, 2007).

Аналіз досліджень проблеми. Чимало наукових студій присвячені вивченню переживання фрустрації, що впливає на успішність виконання суб'єктом навчальної діяльності у закладі вищої освіти (А. Большакова, Г. Заремба, Н. Коломінський, Л. Мітіна, О. Прохоров, А. Реан, В. Третьяченко). Проблематика впливу переживання фрустраційних ситуацій на подальший розвиток особистості розроблялася у працях Ф. Василюка, Л. Мітіної, Н. Наєнко, Т. Немчина, Е. Носенко.

Однак вирішення означеної проблематики поки що на стадії осмислення. Варто зазначити, що в останні роки розгорнулися дослідження, які спрямовані на з'ясування специфіки переживання

саме в юнацькому віці. Так, П. Горностай визначає переживання як душевний стан, емоційно забарвлений внутрішньопсихологічною стороною життєдіяльності людини. Перетворення свідомістю людини ситуацій її життя та трансформація їх у життєвий досвід, котрий може бути і позитивним, і негативним (Л. Бурлачук, Є. Ільїн, О. Леонтьєв, В. Мерлін, В. Моляко, В. Роменець, С. Рубінштейн), є специфічною внутрішньою діяльністю, що спрямована на подолання дисгармонійного психічного стану, зокрема, фрустрації.

Мета статті – теоретично обґрунтувати й експериментально дослідити психологічні особливості наслідків переживань фрустрацій в юнацькому віці та трансформацію їх у життєвий досвід.

Виклад основного матеріалу. Більшість дослідників відзначають, що фрустраційні ситуації є проявом переживань фрустрацій і викликаються конфліктом між актуально значущою потребою і неможливістю її реалізувати. Фрустраційні ситуації сприймаються фрустрованою особистістю як провал, крах планів, надій, зіткнення з непереборною перешкодою. Значна частина фрустраційних ситуацій провокує фрустрованість особистості, що негативно впливає на неї загалом, сприяє розвитку невпевненості в собі, ригідності поведінки, стійкої реактивної та особистісної тривожності, знижує рівень саморегуляції і може провокувати розвиток психосоматичних захворювань. Сила фрустраційних ситуацій визначається ступенем важливості заблокованої поведінки і суб'єктивним наближенням до бажаної цілі, а також особистісними особливостями, здатністю особистості до терпіння, толерантністю до навколишніх і до самої себе.

Психологічні підходи до визначення сутності фрустраційних ситуацій та їх етапів, за матеріалами узагальнення літературних джерел (Китаєв-Смык, 1993; Рубінштейн, 1997; Симонов, 1991; Еріксон, 1996), відображені в таблиці 1.

Проблема переживань у психологічній літературі є багатоаспектною та багаторівневою. Це пов'язано з дослідженням самої природи переживань, особливостями їх функціонування, характеру їх наслідків, з різногалузєвою спрямованістю та виділенням загальнопсихологічного та прикладного рівнів дослідження переживань. Тобто, можна сказати, що фрустраційні переживання – це вид переживань, який трансформує переживання фрустраційних ситуацій у життєвий досвід (позитивний чи негативний) (Китаєв-Смык, 1993).

Таблиця 1. Характеристика сутності етапів та змісту фрустраційних ситуацій

Етапи	Підетапи фрустраційних ситуацій	Сутність підетапів фрустраційних ситуацій та їх особливості
I	1. Інкубаційний етап прихований	Особистість висловлює у вузькому колі негативні думки, власні переживання, скарги й незадоволеність
	2. Відкриті прояви дискомфорту та незадоволення	Вимоги суспільства, інтереси інших осіб виражають протидію і це сприймається як загроза гідності та власним інтересам
	3. Фрустраційна взаємодія	Конструктивна характеристика – пошук шляхів до подальшої взаємодії; деструктивна характеристика – загострення протидії
II	1. Виникнення об'єктивної фрустраційної ситуації	Потенційно прихована фрустраційна ситуація
	2. Усвідомлення об'єктивної фрустраційної ситуації	Фрустраційна ситуація не усвідомлюється фруструючою або усвідомлюється неправильно, що призводить до «неадекватно зрозумілої» фрустрації.
	3. Перехід до фрустрованої поведінки	Фрустрація здатна змінити, ускладнити первинну фрустраційну ситуацію, структурний аналіз поведінки вносить свої стимули для подальших дій
	4. Ескалація фрустраційної ситуації	Стадія ескалації (розгортання) фрустрації, що можлива за рахунок перетворення образів фрустраційної ситуації в особистісному уявленні. Можливе часткове або повне розв'язання фрустраційної ситуації
III	1. Рівновага у поведінці	Долання кризових ситуацій під час фрустрації стає надто важким, однак відбувається виконання дій задля досягнення внутрішньої стабільності
	2. Розв'язання фрустраційної ситуації	Застосування проблемного підходу до розв'язання фрустрації, участь посередника

Таким чином, фрустрована особистість – це людина з підвищеною вразливістю до гострих переживань та фрустраційних ситуацій. Суперечності, які супроводжують фрустраційні ситуації є необхідною умовою розвитку особистості. Проте вони можуть бути як деструктивними, так і конструктивними за характером, залежно від сили «Я» особистості та соціальної ситуації. Негативними наслідками дії суперечностей можуть бути: утворення і загострення внутрішніх переживань, невротичні реакції, неврози, нав'язливі стани (Фрейд, 1991).

Велике значення мають дослідження С. Розенцвейга, якому належить одна із перших класифікацій реакцій на фрустраційні ситуації.

С. Розенцвейг запропонував таку їх класифікацію:

- приваційні ситуації, в яких суб'єкт позбавлений можливості задовольняти свої потреби тому, що не має необхідних засобів;
- деприваційні ситуації, коли суб'єкт втрачає дуже значущий для нього об'єкт, причому не може сподіватися на зворотність процесу та зміну ситуації (наприклад, смерть близької людини);
- конфліктні ситуації, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми, довго- та короткотривалими (Василюк, 1995).

У наукових психологічних дослідженнях учені класифікують фрустраційні ситуації на нормативні або закономірні / обов'язкові та ненормативні або випадкові / біографічні / життєві (Мясищев, 1995). Фруструюча ситуація також може детермінувати депресивну або агресивну поведінку, особливо коли в ній є доля несправедливості (Маслоу, 2010).

Отже, вивчення переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці є актуальним і необхідним дослідженням, яке дозволить визначити також психологічні особливості подолання фрустраційних ситуацій та формування фрустраційної толерантності.

Дослідження було проведене впродовж 2019–2020 рр. на базі Самбірського фахового педагогічного коледжу ім. І. Филипчака. Різними видами дослідницько-експериментальної роботи було охоплено 60 студентів денної форми навчання віком від 17 до 21 року. Досліджуваними були студенти першого та четвертого курсів. У процесі дослідження було визначено дві групи обстежуваних: експериментальна група 1 – студенти першого курсу (30 осіб), експериментальна група 2 – студенти четвертого курсу (30 осіб).

Опираючись на теоретичний аналіз проблеми, нами була розроблена «*Модель наслідків переживань фрустраційних ситуацій у осіб юнацького віку*». Відповідно до неї усі наслідки та прояви переживань фрустраційних ситуацій розглядаються у таких сферах: когнітивна (особливості уваги, мислення, сприймання, пам'яті); емоційно-вольова (депресивність, самотність); поведінкова (типи копінг-стратегій); особистісна (тривожність, агресивність, фрустрованості, ригідність, низький рівень чи відсутність фрустраційної толерантності).

Виконання основних завдань констатувального етапу дослідження забезпечувалося шляхом застосування комплексу психодіагностичних методик вітчизняних і зарубіжних авторів:

– анкетування для визначення типу та змісту фрустраційних ситуацій;

– «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана у модифікації В. Бойко;

– «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона;

– «Диференціальна діагностика депресивних станів» У. Цунга;

– «Дослідження фрустраційних реакцій» С. Розенцвейга;

– «Самооцінка психічних властивостей особистості» Г. Айзенка;

– «Визначення ступеня ірраціональності мислення (шкала фрустраційної толерантності)» А. Елліса;

– «Копінг-тест» Р. Лазаруса (адаптований Т. Крюковою, М. Замишляєвою, Є. Куфтяк).

У результаті проведення констатувального етапу дослідження за результатами змістового аналізу анкети на визначення типів фрустраційних ситуацій було досліджено, що майже для половини Експериментальної групи 1 (47 % опитаних) та третини опитаних Експериментальної групи 2 (33 % опитаних) найбільш значущими є ті фрустраційні ситуації, які безпосередньо пов'язані із задоволенням соціальних потреб (табл. 2).

Таблиця 2. Фрустраційні ситуації студентів (у %)

Типи фрустраційних ситуацій	Експериментальна група 1	Експериментальна група 2	Загальний показник
Фрустраційні ситуації пов'язані із задоволенням фізіологічних потреб (голод, сон, спрага)	7 %	13 %	10 %
Фрустраційні ситуації пов'язані із безпекою (стабільність, захищеність, відчуття структурованості та порядку)	13 %	23 %	18 %
Фрустраційні ситуації пов'язані з задоволенням матеріальних потреб (гроші, житло)	33 %	30 %	32 %
Фрустраційні ситуації пов'язані з такими соціальними потребами як інтимність, приналежність до групи, дружба)	47 %	33 %	40 %

Результати досліджень за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана вказують, що студенти 1-го курсу (Експериментальна група 1) характеризуються більшою вираженістю ознак фрустрації: 10 % студентів 1-го курсу проти 3 % студентів 4-го курсу (Експериментальна група 2) (Рис. 1).

Також у ході дослідження було виявлено, що підвищений рівень фрустрованості притаманний для 47 % респондентів Експериментальної групи 1 (перший курс) і 7 % респондентів Експериментальної групи 2 (четвертий курс). Тобто, можна стверджувати, що більшу фрустрованість проявляють студенти 1 курсу.

Щодо особливостей фрустрованості в емоційно-вольовій сфері за допомогою методик «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона й «Методикою диференційної діагностики депресивних станів» У. Цунга, можемо констатувати, що 30 % студентів 1 курсу та 17 % студентів 4 курсу

проявляють високий рівень самотності. Низький рівень депресії виявлено у 70 % студентів 1 курсу та у 43 % студентів 4 курсу.



Рис. 1. Порівняльна характеристика рівнів фрустрованості у студентів

Аналіз результатів дослідження за допомогою перехресних таблиць та статистичного критерію Пірсона χ^2 виявив високий статистично значущий зв'язок ($p < 0,001$) між проявами емоційно-вольової сфери та рівнем фрустрації. Зі збільшенням рівня фрустрованості помітно зростає почуття самотності у досліджуваних обидвох Експериментальних груп, проте, у студентів 1 курсу вираженість згаданих показників є вищою.

Отримані результати за методикою «Дослідження фрустраційних реакцій» С. Розенцвейга показали, що для осіб юнацького віку характерний дуже високий показник «імунітивної» спрямованості фрустраційних реакцій (для 60 % студентів 1 курсу, і для 53 % студентів 4 курсу проти 30 % відносно норми). Ситуація, що фруструє, розглядається респондентами як щось незначне, суб'єктивно незначуще, переборне згодом, що може бути показником соціальної незрілості обстежуваних.

Стосовно типу реагування на фрустраційні ситуації, то має місце високий показник «фіксації на перешкоді» (проявляють 80 % студентів 1 курсу і 60 % студентів 4 курсу), що означає у сукупності із іншими показниками, що для опитуваних обох експериментальних груп у ситуаціях фрустрованості більш характерна підвищена фіксація на самих ситуаціях фрустрації. Досліджувані проявляють знижені можливості у самозахисті своєї позиції, прагнуть і не вміють долати проблеми, не вміють шукати сторонню допомогу для цього. Тобто такі дані, як зазначив С. Розенцвейг у інтерпретації власної методики, свідчать про низьку фрустраційну толерантність обстежуваних.

Визначення зв'язку між рівнями ускладнень у поведінковій сфері та рівня фрустрованості виявило високу ($p < 0,001$) позитивну кореляцію типів реакцій «фіксації на самозахисті» та «фіксації на перешкоді» із високим рівнем фрустрованості та виявило, що особи юнацького віку обох експериментальних груп більше проявляють «інтропунітивне» (реакція спрямована на самого себе, з прийняттям провини або ж відповідальності за виправлення ситуації, що виникла) та «екстрапунітивне» (реакція спрямована на живе або неживе оточення, осуджується зовнішня причина фрустрації і підкреслюється її ступінь, іноді очікують вирішення ситуації від іншої особи) спрямування у реагуванні на фрустрацію і, отже, сприяють її ескалації і підвищенню переживань.

Отримані результати дослідження щодо наслідків фрустрованості в особистісній сфері за методикою «*Самооцінка властивостей особистості*» Г. Айзенка засвідчили, що показники прояву таких психічних властивостей, як тривожність, ригідність, агресивність і фрустрація, мають тенденцію до зростання у студентів 1 курсу та є на середньому рівні вираження у четвертокурсників. Найбільш вираженими є фрустрованість (50 % – 1 курс, 23 % – 4 курс) та ригідність (60 % – 1 курс, 27 % – 4 курс).

Рівень фрустраційної толерантності у юнацтва досліджувався за методикою «*Визначення ступеня ірраціональності мислення*» А. Елліса (рис. 2). Отримані дані дослідження показали, що у 40 % студентів 1 курсу та у 33 % 4-го практично не сформована фрустраційна толерантність – вони не вміють опиратися фрустраційному впливу середовища на їх особистість.

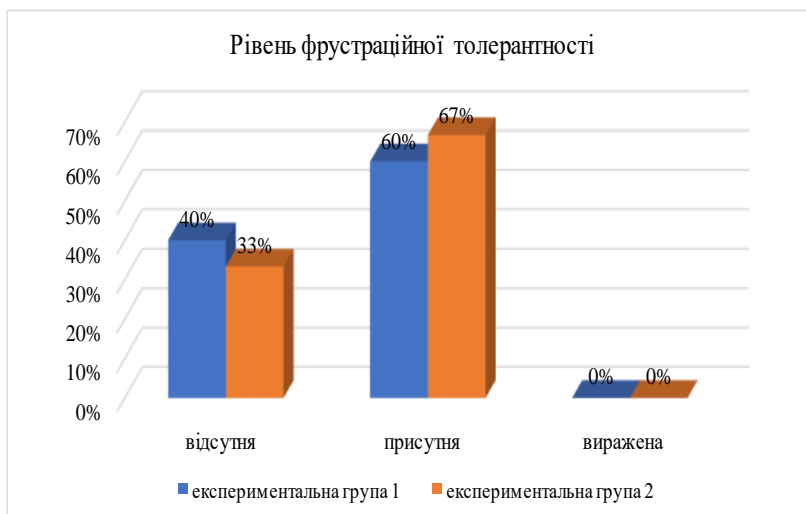


Рис. 2. Фрустраційна толерантність студентів

Досліджуючи зв'язок між рівнем фрустраційної толерантності та рівнем фрустрації у юнацтва, було констатовано, що зі зниженням рівня фрустраційної толерантності збільшується рівень фрустрованості особистості і навпаки ($p < 0,05$ для студентів 1 курсу та $p < 0,001$ для студентів 4 курсу).

Аналізуючи результати, отримані за допомогою методики «Копінг-тест» Р. Лазаруса, було експериментально виявлено рівень сформованості умінь особами юнацького віку застосовувати копінг-стратегії у фрустраційних ситуаціях. Ці результати показали, що при застосуванні копінг-стратегій у ситуаціях фрустрації загалом помітна тенденція студентів 1 курсу (Експериментальна група 1) до «уникання» та «дистанціювання». Студенти 4 курсу (Експериментальна група 2) займають більш активну позицію – помітним є збільшення відсотка четвертокурсників, порівняно зі студентами 1-го курсу (Експериментальна група 1), які здатні проявляти самостійність у розв'язанні проблем через «прийняття відповідальності», створення «стратегій вирішення проблем» та вміння «переоцінювати власний досвід». Аналіз отриманих результатів виявив, що у студентів 4 курсу більш вираженими є такі адаптивні копінг-стратегії, як: «пошук підтримки», «планування вирішення проб-

лем», «позитивна переоцінка». Але вони їх проявляють недостатньо. У студентів 1 курсу проявляється низький рівень застосування вказаних вище адаптивних стратегій подолання фрустрацій. Саме тому створення спеціальної програми розвитку, в якій би використовувалося навчання згаданим вище стратегіям для формування вміння долати фрустровані ситуації, є необхідним подальшим кроком дослідження.

Результати констатувального етапу дослідження дають підстави стверджувати, що наслідки, рівень та широта прояву переживань фрустрацій тісно пов'язані з рівнем фрустраційної толерантності. Це вказує на потребу спеціальної програми з розвитку фрустраційної толерантності для подолання психологічних наслідків негативних переживань фрустраційних ситуацій в період юнацтва.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було виявлено, що 47 % досліджуваних Експериментальної групи 1 та 33 % досліджуваних Експериментальної групи 2 виділяють фрустраційні ситуації пов'язані із соціальними потребами як головні у житті.

Аналізуючи рівень фрустрованості ми виявили, що у студентів 1 курсу (Експериментальна група 1) прояви фрустрованості є більш вираженими. Високий рівень фрустрації спостерігається у 10 % студентів 1-го курсу проти 3 % студентів 4 курсу (Експериментальна група 2).

Згідно з розробленою нами концептуальною моделлю, були проаналізовані переживання фрустраційних ситуацій у *когнітивній, емоційно-вольовій, поведінковій та особистісній сферах*.

На рівні *когнітивної сфери* ми виявили, що високий рівень відхилень у функціонуванні пізнавальних процесів мають 50 % студентів 1 курсу (Експериментальна група 1), а середній рівень таких ускладнень характерний для 37 % студентів 4 курсу (Експериментальна група 2).

Під час аналізу зв'язку між рівнями ускладненнями у *функціонуванні когнітивної сфери* та рівнем фрустрації у студентів двох Експериментальних груп було виявлено високий статистично значущий зв'язок ($p < 0,001$) між даними показниками і помітну тенденцію до збільшення ускладнень у функціонуванні когнітивної сфери від збільшення рівня фрустрованості.

На рівні *емоційно-вольової сфери* ми виявили, що дуже високий рівень самотності продемонстрували студенти 1 курсу (30 %)

(Експериментальна група 1), та 17 % студентів 4 курсу (Експериментальна група 2). Стосовно депресивності, то ми не виявили високого рівня вираженості цього стану у обох групах обстежуваних.

Провівши вивчення зв'язку між особливостями *емоційно-вольової сфери* та рівнем фрустрації, робимо такі висновки: зі збільшенням рівня фрустрації зростає рівень самотності у респондентів двох експериментальних груп, але значимість згадуваних показників вища у студентів 1 курсу. Майже всі результати цього етапу дослідження мають високий рівень статистичної значущості ($p < 0,001$).

На рівні *поведінкової сфери* ми виявили, що для юнацтва характерний дуже високий показник імпульсивної спрямованості (70 % – 1 курс, 43 % – 4 курс) проти 30 % відносно норми, що може бути показником незрілості наших обстежуваних. Стосовно типу реагування, то високий показник має «фіксація на перешкоді» (80 % студентів 1-го курсу і 60 % – 4-го курсу). В сукупності з іншими показниками можна говорити про те, що для студентів як 1-го (Експериментальна група 1) так і 4-го (Експериментальна група 2) курсів у ситуаціях фрустрованості більш характерна підвищена фіксація на самих ситуаціях фрустрації. Вони проявляють знижені можливості у самозахисті своєї позиції, та не вміють долати проблеми, а також не вміють шукати сторонню допомогу у їх розв'язанні. Тобто, можна говорити про низьку фрустраційну толерантність.

Під час аналізу зв'язку між рівнями ускладненнями у *функціонуванні поведінкової сфери* та рівнем фрустрованості наші результати збіглися із результатами, описаними Розенцвейгом, реакцій «фіксації на самозахисті (ED)» та «фіксації на перешкоді (OD)» із високим рівнем фрустрації та про значення інтропунітивного (I) та екстрапунітивного (E) спрямування при реагуванні на фрустрацію, як таких, що сприяють її розвиткові.

На рівні *особистісної сфери* ми виявили, що тривожність, агресивність, ригідність та фрустрація мають тенденцію до збільшення у студентів 1-го (Експериментальна група 1) курсу та середні показники вираженості у студентів 4-го курсу (Експериментальна група 2). Найбільшу вираженість мають фрустрація: 50 % – 1 курс, 23 % – 4 курс та ригідність: 60 % – 1 курс, 27 % – 4 курс.

Вивчаючи рівень фрустраційної толерантності осіб юнацького віку було досліджено, що у студентів 1 курсу (41 %) та у студентів

4 курсу (33 %) відсутня фрустраційна толерантність – тобто, для них характерне невміння витримувати вплив фрустраційних (критичних) ситуацій.

Після виявлені зв'язку між рівнем фрустраційної толерантності та рівнем фрустрованості можемо говорити, що із зниженням рівня фрустраційної толерантності збільшується рівень фрустрованості ($p < 0,05$ для 1 курсу та $p < 0,001$ для 4 курсу).

Стосовно застосування копінг-стратегій у ситуаціях фрустрації, то загалом помітна тенденція студентів 1 курсу (Експериментальна група 1) до уникання та дистанціювання від них. Студенти 4 курсу (Експериментальна група 2) займають більш активну позицію – помітним є збільшення відсотка студентів, які проявляють самостійність у розв'язанні проблем, через прийняття відповідальності, створення стратегій вирішення проблем, та вміння переоцінювати власний досвід.

Також було виявлено, що студенти 4 курсу більш виражено (порівняно з 1 курсом) проявляють адаптивні копінг-стратегії при подоланні фрустраційних ситуацій: «пошук підтримки», «планування вирішення проблем», «позитивна переоцінка». Та їм потрібно розвивати ці вміння ще більше. У студентів 1 курсу спостерігається низький рівень використання вказаних адаптивних стратегій подолання фрустрацій. Саме тому важливою є розробка спеціальної програми, в якій би було можливим навчання боротьби із фрустрацією із використанням останніх.

Визначення зв'язку соціально-демографічних показників з рівнем фрустрованості у юнацтва виявило такі закономірності: у студентів (обидві експериментальні групи), які живуть окремо від батьків, мають роботу, беруть участь у громадських організаціях, рівень фрустрованості – нижчий.

Наведені результати експерименту аргументовано підтвердили актуальність проблеми й окреслили **перспективи подальшого дослідження** – розробку спеціальної програми щодо розвитку умінь та навичок подолання наслідків негативних переживань фрустраційних ситуацій у студентів.

Література

Ананьев, Б.Г. (1980). *Избранные психологические труды* (Т. 1–2; Т. 1). Москва: Педагогика.

- Василюк, Ф.Е.** (1995). Типология переживания различных критических ситуаций. *Психологический журнал*, 16, 104–114.
- Вовк, М.В.** (2007). Переживання критичних ситуацій в юнацькому віці як форма соціалізації і ресоціалізації особистості. В С.Д. Максименко (Ред.), *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*, 9 (1), 81–86.
- Китаев-Смык, Л.А.** (1993). *Психология стресса*. Москва: Наука.
- Леонтьев, А.Н.** (1972). *Проблемы развития психики*. Москва: Моск. ун-т.
- Маслоу, А.** (2010). *Мотивация и личность. Мастера психологии*. (Пер. с англ.). Санкт-Петербург: Питер.
- Мясищев, В.Н.** (1995). *Психология отношений*. Москва: Ин-т практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК».
- Рубинштейн, С.Л.** (1997). *Основы общей психологии*. Москва: Наука.
- Симонов, П.В.** (1991). *Теория отражения и психофизиология эмоций*. Москва: Наука.
- Тарабарина, Н.В.** (1984). *Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций: методические рекомендации*. Ленинград: Изд-во ЛГУ.
- Фрейд, З.** (1991). *Психоаналитические этюды*. Минск: Беларусь.
- Эриксон, Э.Г.** (1996). *Идентичность: Юность и кризис*. (Пер. с англ.). Москва: Прогресс.
- Юнг, К.Г.** (1998). *Избранное*. (Пер. с нем.). Минск: Попурри.
- Rosenzweig, S.** (1981). *Adolescent Form supplement to the basic manual of the Rosenzweig Picture-Frustration Study*. St. Louis, MO: Rana House.

References

- Anan'ev, V.G.** (1980). *Izbrannye psikhologicheskie trudy [Selected psychological works]*. (Vols. 1–2; Vol. 1). Moskva: Pedagogy [in Russian].
- Vasilyuk, F.E.** (1995). Tipologiya perezhivaniya razlichnykh kriticheskikh situatsiy [Typology of experiencing various critical situations]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological journal*, 16, 104–114 [in Russian].
- Vovk, M.V.** (2007). Perezhyvannia krytychnykh sytuatsii v yunatskomu vitsi yak forma sotsializatsii i resotsializatsii osobystosti [Experiencing critical situations in adolescence as a form of socialization and re-socialization of the individual]. In S.D. Maksymenko (Ed.), *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy – Collection of scientific works of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 9 (1), 81–86 [in Ukrainian].
- Kitaev-Smyk, L.A.** (1993). *Psikhologiya stressa [Psychology of stress]*. Moskva: Nauka [in Russian].

- Leontev, A.N.** (1972). *Problemy razvitiya psikhiki [Problems of the development of the psyche]*. Moskva: Moscow University [in Russian].
- Maslou, A.** (2010). *Motivatsiya i lichnost. Mastera psikhologii [Motivation and personality. Masters of Psychology]*. (Translated from English). Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
- Myasishchev, V.N.** (1995). *Psikhologiya otmosheniy [Psychology of relations]*. Moskva: Institute of Practical Psychology; Voronezh: NPO MODEK [in Russian].
- Rubinshteyn, S.L.** (1997). *Osnovy obshchey psikhologii [Fundamentals of General Psychology]*. Moskva: Nauka [in Russian].
- Simonov, P.V.** (1991). *Teoriya otrazheniya i psikhofiziologiya emotsiy [Reflection theory and psychophysiology of emotions]*. Moskva: Nauka [in Russian].
- Tarabarina, N.V.** (1984). *Eksperimentalno-psikhologicheskaya metodika izucheniya frustratsionnykh reaktsiy: metodicheskie rekomendatsii [Experimental and psychological methods of studying frustration reactions: Methodical recommendations]*. Leningrad: Publishing House of Leningrad State University [in Russian].
- Freyd, Z.** (1991). *Psikhoanaliticheskie etyudy [Psychoanalytic studies]*. Minsk: Belarus [in Russian].
- Erikson, E.G.** (1996). *Identichnost: Yunost i krizis [Identity: Youth and Crisis]*. (Translated from English). Moskva: Progress [in Russian].
- Yung, K.G.** (1998). *Izbrannoe [Favorites]*. (Translated from German). Minsk: Popurri [in Russian].
- Rosenzweig, S.** (1981). *Adolescent form supplement to the basic manual of the Rosenzweig Picture-Frustration Study*. St. Louis, MO: Rana House [in English].

Стаття надійшла до редакції 19.04.2021 р.