

В62

3245р

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені М.П. Драгоманова**

**Вовк Марія Валеріївна**

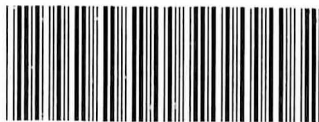
УДК 159.942:37.015.3

**ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПЕРЕЖИВАНЬ  
ФРУСТРАЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ  
В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

**НБ НПУ**



\*100097996\*

Київ – 2011

8007

НБ НПУ ім. М.П. Драгоманова

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

**Науковий керівник** – доктор психологічних наук, професор

**Пов'якель Надія Іванівна,**

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова,  
Інститут соціології, психології та управління  
завідувач кафедри практичної психології та психотерапії.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор,  
**Чernобровкін Володимир Миколайович,**  
Луганський національний університету імені Т.Г.Шевченка,  
кафедра психології, завідувач;

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
**Пенькова Олена Іванівна,**  
Інституту психології імені Г.С.Костюка  
АПН України,  
провідний науковий співробітник  
лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати.

Захист відбудеться 21 вересня 2011 р. о \_\_\_\_\_ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий 17 серпня 2011 р.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради



Л.В.Долинська

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Проблема переживання фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та подолання їх наслідків у загальній структурі явищ індивідуального, наукового та професійного розвитку є актуальною і своєчасною. Підвищений інтерес сучасної науки до проблем фрустрацій, фрустраційних ситуацій та їх переживання зумовлений їх негативним впливом на всі сфери життєдіяльності населення.

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

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

У працях Г.М.Андресвої, Ю.М.Антонян, Л.І.Божович, М.Й.Боришевського, І.С.Булах, Ф.Ю.Василюка, Л.С.Виготського, Є.І.Головахи, В.В.Гульдан, І.В.Дубровіної, Д.Б.Ельконіна, І.С.Кона, О.О.Кроніка, Б.С.Круглова, О.М.Леонтьєва, С.Д.Максименка, О.І.Пенькова, Ю.О.Приходько, Г.М.Прихожан, А.О.Реана, С.Л.Рубінштейна, О.В.Скрипченка, Д.Й.Фельдштейна, Е.Еріксона, К.Левіна, Ж.Піаже та ін. юність визначається як період завершення кризи ідентичності, набуття соціального статусу та професійного самовизначення. Процеси адаптації та соціалізації юнацтва, що зумовлюють становлення світоглядних орієнтацій особистості в юнацькому віці, виступають передумовою розвитку психологічної культури переживання у юнаків, конструктивного подолання наслідків переживань, в тому числі і фрустраційних ситуацій. Юнацтво, з властивою йому імпульсивністю, моральною нестійкістю, підвищеною навіюваністю, опинилося в складних умовах особистісного самовизначення, що сприяє виникненню психологічних наслідків переживань та підвищенню рівня фрустрованості особистості. Все це зумовлює виникнення широкого діапазону психологічних проблем, вирішення яких потребує кваліфікованої психологічної допомоги особистості в процесі переживань фрустраційних ситуацій та подоланні їх наслідків у юнацькому віці.

Слід зазначити, що у свій час були розгорнуті дослідження, які

спрямовані безпосередньо на визначення специфіки наслідків переживань саме в юнацькому віці (Л.Ф.Бурлачук, Є.П.Льїн, О.М.Леонтєв, В.С.Мерлін, В.О.Моляко, В.А.Роменець, С.Л.Рубінштейн, О.П.Саннікова, В.О.Татенко, О.А.Холодова та ін.). Так відзначається, що у юнаків необхідно розвивати уміння і навички перетворення свідомістю ситуацій їхнього життя у життєвий досвід, який може бути як позитивним, так і негативним, що виступає специфічною внутрішньою діяльністю, яка спрямована на подолання дисгармонійних психічних станів, зокрема, фрустрації.

Серед вищезазначених проблем не в повному обсязі вивченими є негативні психічні стани та властивості особистості як психологічні наслідки переживань фрустраційних ситуацій в процесі навчання у ВНЗ. Лише останнім часом з'явився ряд наукових праць, присвячених впливу фрустрацій та фрустраційних ситуацій на успішність виконання суб'єктом різних видів діяльності, в тому числі під час навчання у ВНЗ (А.Е.Большакова, Г.Б.Заремба, Н.Л.Коломінський, Л.М.Мітіна, О.А.Прохоров, А.О.Реан, В.В.Третьяченко та ін.).

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

Таким чином, соціальна і психологічна значущість визначеної проблеми, а також її недостатнє вивчення зумовили вибір теми нашого дисертаційного дослідження: «Психологічні наслідки переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження входить до плану науково-дослідних робіт кафедри практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова «Удосконалення підготовки психологів на різних освітньо-кваліфікаційних рівнях: бакалавр, спеціаліст, магістр» наукового напрямку «Теорія та технології навчання та виховання у системі народної освіти». Тема дисертації затверджена Вченою Радою Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова (протокол № 5 від 22 грудня 2006 р.) та узгоджена Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології АПН України (протокол № 9 від 25 листопада 2007 р.).

*Мета дослідження* – теоретично обґрунтувати та експериментально вивчити особливості психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та визначити шляхи їх подолання. Обрана мета зумовила такі **завдання дослідження**:

1. Визначити і систематизувати основні підходи до вивчення психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій та шляхів їх подолання в юнацькому віці.



2. Дослідити особливості психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій різної спрямованості в юнацькому віці, діагностувати рівні та показники фрустрованості особистості студентів.

3. Виявити рівень розвитку фрустраційної толерантності особистості студентів як домінуючого шляху подолання психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій.

4. Розробити та апробувати програму психологічного супроводу для попередження і подолання психологічних наслідків шляхом розвитку фрустраційної толерантності в юнацькому віці.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що інтенсивність проявів психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці (студентський період розвитку) обумовлюється специфічною особистісною уразливістю до переживань у різних сферах особистості, що пов'язано з підвищенням рівня фрустрованості особистості студента, а також виникненням самозахисних реакцій, в тому числі й агресивності, конфліктності, надмірної тривожності, відчуття самотності, депресивності тощо. Попередження і подолання наслідків переживань фрустраційних ситуацій відбувається шляхом активізації внутрішніх ресурсів особистості, цілеспрямованого розвитку фрустраційної толерантності та трансформації негативного життєвого досвіду особистості у позитивний.

*Об'єкт дослідження* – переживання фрустраційних ситуацій як психологічний феномен.

*Предмет дослідження* – особливості психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та виявлення шляхів їх подолання

**Методи дослідження.** Для досягнення мети, розв'язання поставлених завдань і перевірки припущення у роботі застосовувалися теоретичні (теоретичний аналіз проблеми, узагальнення та порівняння даних) та емпіричні методи: анкетування, тестування, спостереження, індивідуальні та групові бесіди, констатувальний та формувальний експерименти. Для досягнення цілей дослідження на різних його етапах застосовувався комплекс психодіагностичних методик, який складався із двох блоків: *1 блок: «Психодіагностика наслідків переживань фрустраційних ситуацій та рівня фрустрованості»* – «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І.Вассермана у модифікації В.В.Бойко; методика «Профіль кризи» А.А.Урбановича, «Самооцінка психічних властивостей особистості» Г.Айзенка; «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д.Рассела та М.Фергюсона; «Диференціальна діагностика депресивності» У.Цунга; «Дослідження фрустраційних реакцій» С.Розенцвейга (адапт. в науково-дослідному інституті імені В.М.Бехтерева); анкетування на визначення змісту типів фрустраційних ситуацій; *2 блок: «Психодіагностика рівня сформованості фрустраційної толерантності та стратегій подолання наслідків переживань фрустраційних ситуацій»* – «Визначення ступеня ірраціональності мислення (шкала фрустраційної толерантності)» А.Елліса; «Копінг-тест» Р.Лазаруса (адаптована Т.Л.Крюковою, Є.В.Куфтяк, М.С.Замишляєвою); анкетування на

визначення взаємозв'язку соціальних чинників та рівня фрустрованості особистості.

*Надійність і вірогідність* отриманих даних забезпечувалася використанням взаємодоповнюючих емпіричних методів, репрезентативністю вибірки, застосуванням загальноприйнятих методів статистичного аналізу, що дозволяють визначати достовірність установлених закономірностей (змістовний аналіз, кореляційний аналіз, метод «перехресних таблиць», критерій  $\chi^2$  (хі-квадрат) К.Пірсона). Статистична обробка даних здійснювалася методами комп'ютерної обробки експериментальних результатів програмами SPSS 17.0 for Windows, Excel for Windows для якісної інтерпретації результатів дослідження.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота виконувалася на базі Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, Дрогобицького державного університету імені І.Я.Франка, Самбірського державного педагогічного коледжу імені І.Пилипчика. У дослідженні брали участь студенти (загальний обсяг – 300 респондентів) віком від 17 до 23 років, що навчаються на денній формі навчання на першому та четвертому курсах.

**Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів** полягають у тому, що:

- *вперше* проведено системне теоретико-експериментальне вивчення психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці; розроблено концептуальну модель психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій особистостей юнацького віку; класифіковано фрустраційні ситуації різної модальності у особистостей юнацького віку; визначено критерії, показники та рівні фрустрованості у особистостей юнацького віку; обґрунтовано і досліджено особливості впливу фрустраційних ситуацій на різні сфери особистості, що призводять до крайніх (руйнуючих) наслідків переживань; вивчено особливості розвитку фрустраційної толерантності як домінуючого шляху подолання психологічних наслідків переживань; розроблено та апробовано програму розвитку фрустраційної толерантності з метою подолання наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці;

- *поглиблено й уточнено* поняття «фрустраційні ситуації», «фрустрована особистість», «психологічні наслідки переживань»; психологічні шляхи ефективного розвитку фрустраційної толерантності у превенції і подоланні психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці у процесі навчання у ВНЗ;

- *набули подальшого розвитку* знання про специфіку переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та їх взаємозв'язок з рівнем розвитку фрустрованості, уявлення про залежність між позитивними і негативними видами переживань та їх проявами, набуття позитивного життєвого досвіду.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що структурований і апробований у дисертаційному дослідженні

психодіагностичний комплекс і авторська програма розвитку умінь фрустраційної толерантності в юнацькому віці, яка надає можливість діагностувати, попередити та подолати психологічні наслідки переживань фрустраційних ситуацій, можуть бути використані викладачами ВНЗ при підготовці психологів та практичних психологів. Авторські навчальні програми, зокрема спецкурс «Психологія переживання» та спецсеминар «Психологія фрустраційної толерантності», успішно апробовані у навчальному процесі НПУ імені М.П.Драгоманова при підготовці майбутніх психологів у ВНЗ. Отримані результати дають можливість викладачам вищих навчальних закладів оптимізувати і вдосконалити методи педагогічного впливу на процес становлення молодого особистості і трансформувати переживання фрустраційних ситуацій у позитивний життєвий досвід.

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні положення і висновки дисертаційного дослідження доповідалися та отримали схвалення: на Міжнародній науково-практичній конференції «Чорнобильська катастрофа: 20 років потому» (Житомир, 2006); Других Міжнародних Драгоманівських читаннях, присвячених 165-річчю від народження М.П.Драгоманова (Київ, 2006); Міжнародній науково-практичній конференції «Генеza буття особистості», присвяченій ювілею наукової та педагогічної діяльності акад. С.Д.Максименка (Київ, 2006); Першій та Другій Міжнародній науково-практичній конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти» (Київ, 2007; 2009), Третій Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми переживання життєвої кризи» (Ніжин, 2011). Результати дослідження обговорювалися на звітних наукових конференціях викладачів та аспірантів НПУ імені М.П.Драгоманова (Київ, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011); на засіданнях кафедри практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління НПУ імені М.П.Драгоманова.

Результати дисертації *впроваджено* автором у навчально-виховний процес підготовки майбутніх фахівців освітянської галузі у Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені І.Я.Франка (Довідка № 261 від 15.05.08 р.), у Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова (Довідка № 0710/1057 від 15.03.08р.), у Самбірському державному педагогічному коледжі імені І.Пилипчика (Довідка № 190а від 28.05.08 р.).

**Публікації.** Зміст та результати теоретичного та експериментального дослідження відображено у 11 публікаціях, зокрема: 6 одноосібних статей у науково-фахових виданнях, затверджених переліком ВАК України; 2 статті у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій; 1 розділ у колективній монографії; 2 навчально-методичні розробки.

**Структура дисертації** зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (214 найменувань, з яких 10 іноземними мовами), додатків на 103 сторінках. Основний зміст дисертації викладено на 183 сторінках

комп'ютерного набору. Робота містить 33 таблиці, 20 рисунків на 20 сторінках. Загальний обсяг дисертації – 347 сторінок.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, сформульовано припущення, висвітлено наукову новизну, теоретичне й практичне значення дослідження, наведено відомості про апробацію та впровадження одержаних результатів.

У **першому розділі** – *«Теоретичні засади вивчення психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці (студентський період розвитку)»* - презентовано результати теоретичного аналізу проблематики вивчення переживання як складової емоційно-вольової сфери особистості, визначено роль та місце фрустрацій та фрустраційних ситуацій у процесі розвитку особистості. Систематизовано, виходячи з цілей дослідження, теоретичні підходи до вивчення фрустрації, специфіки переживань фрустраційних ситуацій та їх наслідків в юнацькому віці.

Аналіз сучасних досліджень дозволив виокремити основні психологічні підходи до визначення психологічного змісту фрустрації та фрустраційних ситуацій: персоніфікований підхід (Г.С.Абрамова, І.С.Булах, Ф.Ю.Василюк, М.Д.Левітов, Л.П.Гримак, Н.А.Логінова, І.П.Манюха, В.А.Роменець, С.Розенцвейг та ін.), феноменологічний підхід (Л.Берковіц, Дж.Браун, Дж. Доллард та ін.), детермінантний підхід (М.Дойч, Г.Зіммель, Д.Майерс, Н.Тимашев, К.Райт, Т.Г.Румянцева та ін.), діяльнісний підхід (Л.Б.Донська, Д.В.Євдокимов, Л.Е.Кандилович, О.М.Леонтьєв, Н.І.Наснко, Н.І.Пов'якель та ін.). Виходячи з цього, можна зазначити, що, на думку більшості вчених, виникнення фрустраційних ситуацій зумовлюється появою непереборних перешкод або обструкцій на шляху до задоволення певної життєвої потреби, тому фрустрація розглядається як допоміжне явище при адаптації організму до навколишнього середовища.

Здійснивши аналіз наукових першоджерел з обраної проблематики, ми дійшли висновку, що дослідження психологічних особливостей наслідків переживань фрустраційних ситуацій носить системний характер і водночас відзначається різноманітністю підходів. В першу чергу це стосується самого змісту поняття «переживання фрустраційних ситуацій», характеристик його сутності, специфіки розвитку, проявів та механізмів, на які звертають увагу як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Так більшість сучасних авторів розглядають у своїх дослідженнях проблему переживання (А.Г.Амбрумова, Л.І.Анциферова, Р.А.Ахмеров, О.Ф.Бондаренко, Л.Ф.Бурлачук, Ф.Ю.Василюк, П.П.Горностаї, Л.Г.Дика, С.Н.Жеребцов, Е.Ф.Зесер, Н.Ф.Калина, Т.Б.Карцева, О.О.Лазєбна, Б.П.Лазоренко, О.П.Лисенко, Н.А.Логінова, А.В.Махнач, Г.І.Онищенко, В.В.Очеретяний, Е.Е.Симанюк, В.М.Слуцький, Н.В.Тарабрїна, Т.М.Титаренко, К.Роджерс, І.Ялом та ін.). Окремо відзначимо праці, що стосуються проблеми переживань у контексті студентського періоду розвитку

(Е.Ф.Зесер, С.Б.Кузікова, Т.Ю.Левченко, Г.В.Ложкін, Н.І.Пов'якель, Е.Е.Симанюк, Н.В.Чепелєва та ін.).

Також потрібно виділити праці, пов'язані з вивченням проблеми фрустраційних ситуацій з позиції актуалізації в свідомості юнацтва смислу свого життя, сенсу існування (Г.С.Абрамова, Б.Г.Ананьєв, Л.І.Анциферова, Н.А.Бахтадзе, Г.А.Вайзер, В.А.Вінс, С.М.Далакішвілі, Т.В.Кесарєвська, І.Г.Малкіна-Пих та ін.), оскільки в них основою для побудови стратегій подолання наслідків переживань фрустраційних ситуацій та зниження рівня фрустрації виступає система смисложитєвих орієнтирів.

Аналіз досліджень проблематики юнацького віку (студентський період розвитку) (Г.С.Абрамова, Л.І.Божович, І.С.Кон, Л.М.Мітіна, Н.І.Наєнко, Д.Ф.Ніколаєнко, Т.А.Немчин, Т.Шибутані та ін.) дозволив виділити різноманітні чинники виникнення фрустраційних ситуацій, які й визначають специфіку схильності до розвитку фрустрованості особистості у цьому віковому періоді. Фрустрація у юнаків здебільшого соціально детермінована (М.Д.Левітов, Л.М.Мітіна та ін.) і проявляється як гнів, роздратування, підвищена готовність до агресії, спрямованої на причини фрустрації. А.Бандура, Л.Берковіц, Дж. Доллард зазначають, що гнів є вирішальною опосередкованою ланкою між фрустрацією та агресією. М.Д.Левітов у своїх дослідженнях виявив підвищення депресивності обстежуваних, які вважав проявом аутоагресії, що виникає внаслідок переживань фрустраційних ситуацій. Дослідники О.І.Зотова, І.К.Кряжева виділяють підвищену тривожність і почуття самотності серед специфічних емоційних реакцій, притаманних людині в стані фрустрації та її переживання.

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

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

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

У другому розділі – «Психологічні особливості наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці» – обґрунтовано методичні підходи та здійснено психологічний аналіз результатів констатувальної частини дослідження. Зокрема, досліджено складові та види фрустраційних ситуацій у студентів, визначено рівні фрустрованості студентів, описано психологічний аналіз наслідків переживань фрустраційних ситуацій. Визначено рівень фрустраційної толерантності та основні копінг-стратегії подолання фрустраційних ситуацій респондентами.

Базуючись на теоретичному аналізі проблеми та системно-структурного підходу, а також на концептуальних позиціях наукової школи Н.І.Пов'якель, нами була розроблена «Концептуальна модель психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці». Ця модель розглядає наслідки переживань фрустраційних ситуацій та їх прояви у чотирьох сферах: у когнітивній сфері (ускладнення уваги, сприймання, мислення, пам'яті тощо); у емоційно-вольовій сфері (підвищення рівня відчуття самотності, депресивності тощо); у поведінковій сфері (типи копіngu, напрям і тип реакції на фрустраційні ситуації); у особистісній сфері (підвищення рівня фрустрованості, тривожності, агресивності, ригідності, низький рівень фрустраційної толерантності тощо).

У результаті проведення констатувального етапу дослідження, у якому, як уже зазначалося, взяли участь 300 респондентів (по 150 осіб I і IV курсів) за результатами змістовного аналізу анкети були визначені типи фрустраційних ситуацій (табл. 1).

Таблиця 1

## Типи фрустраційних ситуацій у студентів

Типи фрустраційних ситуацій	студенти 1 курсу		студенти 4 курсу		Загальний показник	
	кількість відпов.	% від заг. кількості	кількість відпов.	% від заг. кількості	кількість відпов.	% від заг. кількості
Фрустраційні ситуації, що пов'язані із фізіологічними потребами (голод, спрага, сон тощо)	2	7,41	3	11,11	5	9,26
Фрустраційні ситуації, що пов'язані із потребою у безпеці (захисності, стабільності, потреба в структурі та порядку, законах тощо)	3	11,11	5	18,52	8	14,81
Фрустраційні ситуації, що пов'язані із матеріальними потребами (житло, гроші)	9	33,33	9	33,33	18	33,33
Фрустраційні ситуації, що пов'язані із соціальними потребами (дружба, інтимність, приналежність до групи)	13	48,15	10	37,04	23	42,59

Так було виявлено, що близько половини респондентів - студентів 1-го курсу (48% опитаних) та третина групи досліджуваних 4-го курсу (35%) найбільш значущими у їхньому житті виділяють фрустраційні ситуації, пов'язані із задоволенням соціальних потреб.

Отримані результати за допомогою методики «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» Л.І.Вассермана показують, що для студентів 1-го курсу характерним є більша вираженість проявів фрустрованості: надто високий рівень фрустрованості мають 10% студентів 1-го курсу та 1% студентів 4-го курсу (Рис. 1).

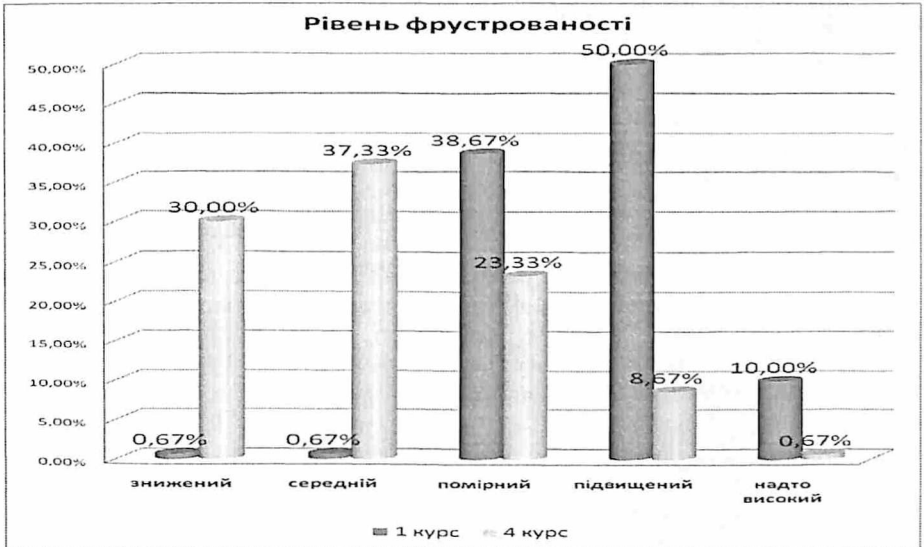


Рис 1. Динаміка рівнів фрустрованості у студентів 1, 4 курсів (у відсотках)

Також експериментально виявлено, що підвищений рівень фрустрованості характерний для 49% першокурсників і 8% студентів 4-го курсу.

Таким чином, можна стверджувати, що існує відмінність у рівнях фрустрованості між студентами 1-го та 4-го курсів – більшу фрустрованість переживають студенти 1-го курсу. За нашими результатами, підвищення рівня фрустрованості обумовлюється соціальною активністю особистості, її залученістю до соціальних інститутів суспільства (громадські, волонтерські організації) тощо. Тобто студенти старших курсів стають більш адаптивними, більшою мірою володіють уміннями змінювати фокус сприймання фрустраційних ситуацій з негативного на позитивний у зв'язку із набуттям життєвого досвіду.



Отримані експериментальні результати за методикою *«Профіль кризи»* показали, що високий рівень ускладнень у функціонуванні пам'яті, уваги, мислення, сприймання мають 50% студентів 1-го курсу та 35% студентів 4-го курсу. У ході аналізу отриманих результатів дослідження за допомогою методу перехресних таблиць та статистичного критерію  $\chi^2$  «хі-квадрат» К.Пірсона було виявлено високий ( $p < 0,001$ ) статистично значущий зв'язок між рівнями ускладнень у функціонуванні когнітивних процесів та рівнем фрустрованості у студентів обох експериментальних груп. Ці дані свідчать, що в осіб юнацького віку при підвищенні рівня фрустрованості підвищується і рівень ускладнень у функціонуванні когнітивних процесів.

Аналізуючи наслідки рівня та проявів фрустрованості у емоційно-вольовій сфері за допомогою методик *«Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності»* Д.Рассела та М.Фергюсона та *«Диференційна діагностика депресивності»* У. Цунга, було виявлено, що надто високий рівень самотності властивий 30% студентів 1-го курсу та 19% студентів 4-го курсу. Діагностика рівня депресивності виявила наявність низького рівня депресивності у 69% студентів 1-го курсу та у 42% студентів 4-го курсу. Аналіз отриманих результатів дослідження за допомогою методу перехресних таблиць та статистичного критерію  $\chi^2$  «хі-квадрат» К.Пірсона виявив статистично значущий зв'язок ( $p < 0,001$ ) між проявами емоційно-вольової сфери та рівнем фрустрованості. Тобто із збільшенням рівня фрустрованості помітне і зростання відчуття самотності, депресивності, підвищеної тривожності у респондентів обох експериментальних груп, крім цього вираженість згадуваних показників вища у студентів 1-го курсу.

Отримані результати за методикою *«Дослідження фрустраційних реакцій»* С.Розенцвейга показали, що для осіб юнацького віку характерний високий показник «імпунітивної» спрямованості фрустраційних реакцій (для 60% студентів 1-го курсу і для 53% студентів 4-го курсу). Ситуація, що фруструє, розглядається цими респондентами як щось незначне, суб'єктивно незначуще, переборне згодом, що може бути показником соціальної незрілості. Стосовно типу реагування на фрустраційні ситуації, то має місце високий показник «фіксації на перешкоді» (проявляють 80% студентів 1-го курсу і 61% студентів 4-го курсу). Це означає у сукупності з іншими показниками, що для студентів обох експериментальних груп у ситуаціях фрустрованості властива підвищена фіксація на самих ситуаціях фрустрації. Досліджувані проявляють знижені можливості у прогнозуванні позитиву, самозахисті своєї позиції, не володіють уміннями вирішувати проблеми, не вміють шукати сторонньої допомоги у їх вирішенні, відчувають фрустрованість тощо. 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 підвищеного рівня виявило позитивну кореляцію ( $p < 0,001$ ) типів реакцій «фіксації на самозахисті» та «фіксації на перешкоді» із високим рівнем фрустрованості та засвідчило, 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, не приймається зовнішня причина фрустрації та її ступінь, вирішення ситуації очікується від іншої особи) спрямування у реагуванні на фрустрацію, що, таким чином, сприяє її ескалації і підвищенню переживань.

Отримані експериментальні результати щодо наслідків фрустрованості у особистісній сфері за допомогою методики «Самооцінка властивостей особистості» Г.Айзенка показали, що рівні прояву психічних властивостей, які піддавалися аналізу (тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність), мають тенденцію до підвищеної вираженості у студентів 1-го курсу та до середнього рівня вираженості у студентів 4-го курсу. Найбільшу вираженість мають фрустрованість (50% – 1-ий курс, 23% – 4-ий курс) і ригідність (60% – 1-ий курс, 28% – 4-ий курс).

Дослідження рівня фрустраційної толерантності у осіб юнацького віку здійснювалося за допомогою методики «Визначення ступеня ірраціональності мислення» А.Елліса (рис 2).

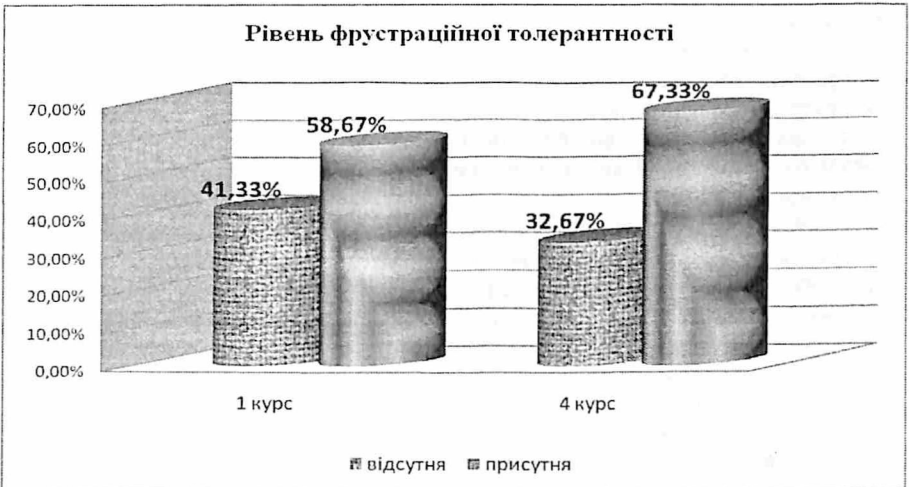


Рис. 2. Динаміка  
рівнів фрустраційної толерантності у студентів 1, 4 курсів  
( у відсотках)

Отримані результати виявили, що у 41% студентів 1-го курсу та у 33% студентів 4-го курсу практично не сформована фрустраційна толерантність – тобто їм властиве невміння опиратися фрустраційному впливу середовища на їхню особистість. Досліджуючи зв'язок між рівнем фрустраційної толерантності та рівнем фрустрованості у осіб юнацького віку, було виявлено,

що із зниженням рівня фрустраційної толерантності підвищується рівень фрустрованості особистості ( $r=0,4$  для 1-го курсу та  $p<0,001$  для 4-го курсу).

Виявлення рівня сформованості умінь застосовувати юнаками копінг-стратегії у фрустраційних ситуаціях показало, що при застосуванні копінг-стратегій у ситуаціях фрустрації в цілому помітна тенденція у студентів 1-го курсу до «уникання» та «дистанціювання» від таких ситуацій. Студенти 4-го курсу займають більш активну позицію – помітним є збільшення відсотка студентів порівняно із студентами 1-го курсу, які проявляють самостійність у вирішенні проблем через «прийняття відповідальності», створення «стратегій вирішення проблем» та вміння «переоцінювати власний досвід».

Аналіз одержаних результатів також виявив, що студенти 4-го курсу більш виражено (порівняно із 1-им курсом) проявляють адаптивні копінг-стратегії при вирішенні фрустраційних ситуацій: («пошук підтримки», «планування вирішення проблем», «позитивна переоцінка»), але проявляють у недостатній мірі. Для студентів 1-го курсу характерним є низький рівень застосування вказаних вище більш адаптивних і конструктивних копінг-стратегій подолання фрустрацій. Тому важливим є створення спеціальної програми навчання ефективним копінг-стратегіям з метою формування умінь подолання наслідків переживань фрустраційних ситуацій.

За допомогою анкетування вивчалися також зв'язки між соціально-демографічними показниками та рівнем фрустрованості у осіб юнацького віку, в результаті чого було виявлено, що у студентів обох експериментальних груп, які проживають окремо від батьків, працюють у вільний від навчання час, проявляють соціальну активність, спостерігається значно нижчий рівень фрустрованості.

Загалом, для значного відсотка студентів властивий високий рівень фрустрованості особистості, причому у процесі навчання у ВНЗ спостерігається незначне зниження рівня фрустрованості, що водночас вказує на наявність проблеми психологічних наслідків переживань у молодих людей юнацького віку.

Результати констатувального експерименту дозволяють стверджувати, що психологічні наслідки, рівень і широта проявів переживань фрустраційних ситуацій тісно зв'язані із рівнем фрустраційної толерантності, що свідчить про необхідність розробки і впровадження програми розвитку фрустраційної толерантності у подоланні психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці.

У **третьому розділі** – *«Розвиток фрустраційної толерантності у подоланні наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці»* – обґрунтовано та презентовано методику, зміст та основні результати формувального експерименту. Конкретизованою метою цього етапу дослідження було створення і впровадження програми психологічного супроводу подолання наслідків переживань фрустраційних ситуацій, яка спрямована на їх профілактику та подолання шляхом розвитку фрустраційної толерантності в юнацькому віці.

Впровадження програми базувалося на застосуванні у навчально-виховному процесі розвивально-психокорекційних технологій. Розроблену програму розвитку фрустраційної толерантності особистості можна визначити як особливий різновид навчання через безпосереднє внутрішнє і зовнішнє проживання та усвідомлення фрустраційних ситуацій, що виникають у повсякденному житті студента. Ця програма містить структуровану систему тренінгових вправ, які допомагають усвідомити й розвинути уміння та навички щодо подолання фрустраційних ситуацій та здатність уникати фруструючих подразників у житті. В процесі апробації програми було використано індивідуальні (психологічний супровід з елементами психотерапії) та групові форми роботи (розвивальні техніки у роботі зі стосунками та формування способів адекватної взаємодії).

Авторська програма розрахована на 36 годин та складається з 5 змістовних блоків: «виявлення очікувань» - 1 заняття (2 год.); «робота з емоціями» - 5 занять (10 год.); «усвідомлення власного Я та Я інших людей» - 5 занять (10 год.); «усвідомлення життєвого сенсу» - 5 занять (10 год.); «інтеграція отриманих знань» - 2 заняття (4 год). Загалом програма складалася з 18 занять. Заняття базувалися на матеріалі, близькому і зрозумілому студентам, пов'язаному з актуальними для них проблемами, що дало можливість студентам порівнювати свою поведінку з поведінкою однолітків, проявляти себе, розкривати внутрішній особистісний потенціал, який дозволяє зрозуміти себе та іншого.

Формувальний експеримент включав такі основні етапи: а) *реалізація програми* розвитку фрустраційної толерантності з метою профілактики та подолання психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці; в) *психодіагностичне обстеження* студентів до і після проведення програми.

Для проведення формувального експерименту до експериментальної групи було відібрано 25 студентів 1-го курсу, куди увійшли студенти, що мали високий показник рівня фрустрованості. Для перевірки результатів впровадження програми була відібрана контрольна група (25 осіб) з числа студентів 1-го курсу.

Завершальним етапом дисертаційного дослідження було проведення контрольного експерименту формувальної частини дослідження, метою якого було подолання наслідків переживань фрустраційної толерантності шляхом визначення ефективності програми розвитку фрустраційної толерантності.

Аналізуючи результати формувальної частини дослідження, ми виявили статистично значущі зміни ( $p < 0,001$ ) у результатах представників експериментальної групи. Це було здійснено за допомогою використання непараметричного статистичного «критерію знаків», що дозволяє визначити ступінь значущості змін, які викликані впливом будь-якого навчання.

Отримані результати засвідчили підвищення рівня фрустраційної толерантності до вище середнього, зниження рівня фрустрованості до надто низького, зниження рівня негативних проявів психологічних наслідків

переживань фрустраційних ситуацій – покращилися результати когнітивних процесів, знизився рівень відчуття самотності та депресивності, у поведінковій сфері спостерігалася тенденція до більш адаптивної поведінки у ситуаціях невизначеності і фрустрованості.

Значними та суттєвими ( $p < 0,001$ ) виявилися результати змін у учасників експериментальної групи. Виявлено зменшення кількості осіб (з 32% до 16%), у яких була зафіксована відсутність або низький рівень фрустраційної толерантності, та поява у цій групі 12% досліджуваних, які після проведення програми розвитку стали демонструвати виражену фрустраційну толерантність (рис. 3).



Рис. 3. Показники змін у рівнях фрустраційної толерантності до і після впровадження програми її розвитку ( у відсотках)

Також суттєво ( $p < 0,001$ ) знизився рівень фрустрованості у представників експериментальної групи: до впровадження програми 20% опитаних мали надто високий рівень фрустрованості та 59% опитаних мали підвищений рівень фрустрованості – після впровадження програми таких рівнів фрустрованості не мав жоден учасник цієї групи. Показники рівня фрустрованості у контрольній групі залишилися на тому ж рівні.

Спостерігалися зміни у функціонуванні основних пізнавальних процесів – пам'яті, уваги, мислення, сприймання. Після проведення програми розвитку фрустраційної толерантності ми констатували значну позитивну динаміку у функціонуванні цих процесів у представників експериментальної групи. У емоційно-вольовій сфері було виявлено значне зниження відчуття самотності та

депресивності, тривожності, ригідності, агресивності та ін. у представників експериментальної групи у порівнянні з контрольною групою.

Щодо динаміки змін у поведінковій сфері виявлено, що студенти експериментальної групи після впровадження програми розвитку фрустраційної толерантності у ситуаціях фрустрації стали проявляти більш адаптивні поведінкові реакції – у профілях типу фрустраційного реагування відбулися зміни – зміщення типу реагування «Фіксація на самозахисті» на «Фіксацію на задоволенні потреби» (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка типів фрустраційного реагування  
у студентів до і після впровадження  
програми розвитку фрустраційної толерантності**

Тип фрустраційного реагування	Експериментальна група				Контрольна група			
	до		після		до		після	
	відсоток	к-ть	відсоток	к-ть	відсоток	к-ть	відсоток	к-ть
<b>Фіксація на самозахисті (ED)</b>	32,00%	8	24,00%	6	36,00%	9	36,00%	9
<b>Фіксація на задоволенні потреби (NP)</b>	24,00%	6	32,00%	8	32,00%	8	28,00%	7
<b>Фіксація на перешкоді (OD)</b>	44,00%	11	44,00%	11	32,00%	8	36,00%	9
	p<0,05				p<0,05			

Крім того, у експериментальній групі показник *інтропунітивності* (реакція спрямована на самого себе з прийняттям провини або ж відповідальності за виправлення ситуації, що виникла) збільшився з 16% до 24%, а показник *екстрапунітивності* (реакція спрямована на живе або неживе оточення, осуджується зовнішня причина фрустрації) знизився з 36% до 28% в результаті проведення програми розвитку фрустраційної толерантності.

Методи і прийоми, що застосовані у формульованій частині дослідження, ефективно вплинули на зниження рівня фрустрованості, на зниження показників і проявів наслідків переживань фрустраційних ситуацій.

Таким чином, отримані результати свідчать про підтвердження висунутого припущення, що за допомогою системи психологічного супроводу шляхом розвитку фрустраційної толерантності можна не тільки знизити наслідки переживань фрустраційних ситуацій і підвищену фрустрованість особистості, але і трансформувати негативний життєвий досвід переживання фрустрацій у позитивний. В результаті у студентів покращувалися показники когнітивних процесів, підвищувалася мотивація у подоланні наслідків

фрустраційних ситуацій, знижувалися показники тривожності, агресивності, фрустрованості, депресивності, підвищувалася загальна активність, позитивне світосприйняття, соціальна взаємодія тощо.

## ВИСНОВКИ

У дисертації подано теоретичне узагальнення і сучасне вирішення проблеми психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці, що виявилось у визначенні теоретичних засад і підходів до проблеми вивчення психологічних особливостей рівнів прояву видів фрустраційних ситуацій та наслідків їх переживань, встановленні взаємозв'язку фрустрованості особистості і рівня фрустраційної толерантності, розробленні і впровадженні програми розвитку фрустраційної толерантності, яка сприяє конструктивному подоланню психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнаків, виробленні шляхів психопрофілактики фрустрованості у юнацькому віці.

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

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

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

фрустраційної толерантності тощо).

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

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

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

7. Ефективність психологічного супроводу попередження і подолання наслідків переживання фрустраційних ситуацій досягається через систему методів, прийомів, засобів та психотехнології. Запропонована в роботі програма розвитку фрустраційної толерантності дозволяє активізувати особистісний потенціал юнаків, завдяки чому спостерігається зниження рівня фрустрованості, покращення результативності функціонування когнітивних процесів, зниження відчуття самотності та депресивності; у поведінковій сфері спостерігається тенденція до більш адаптивної поведінки у ситуаціях невизначеності і фрустрованості. З метою попередження й запобігання розвитку негативних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у осіб юнацького віку доречно застосовувати запропонований комплекс психопрофілактичних методів та прийомів, який включає застосування індивідуальних (психологічний супровід з елементами психотерапії) та групових форм роботи (розвивальні техніки у роботі зі стосунками та формування способів адекватної взаємодії) тощо.



Проведене дослідження не вичерпує усієї глибини поставленої проблеми. Перспективи подальшої науково-дослідної роботи вбачаємо у вивченні розвитку психологічних механізмів розвитку фрустраційної толерантності в юнацькому віці, вивченні гендерної специфіки наслідків переживань фрустраційних ситуацій.

### **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. Вовк М.В. Психологічні наслідки ЧАЕС в переживанні екстремальних і критичних ситуацій сучасного юнацтва // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. - К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. - № 12(37). – С. 18 – 23.
2. Вовк М.В. Суїцид як крайня і негативна форма переживання критичних ситуацій у юнацькому віці // Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України / За ред. академіка Максименка. – К.: Міленіум, 2006. – С. 17-23.
3. Вовк М.В. Психологічні особливості юнацького віку та форми прояву переживань критичних ситуацій у студентський період розвитку // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. - К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2007. - № 17(41). – Част. I. – С. 151 – 155.
4. Вовк М.В. Переживання критичних ситуацій в юнацькому віці як форма соціалізації і ресоціалізації особистості // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. Т. IX. - Част. 1. - К.: Міленіум, 2007.- С. 81 – 86.
5. Вовк М.В. Психологічні детермінанти переживань фрустраційних ситуацій у юнацькому віці // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. Наукових праць. - К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. - № 26(50). – Част. I. – С. 202 – 207.
6. Вовк М.В. Специфіка психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у сучасного студентства //Збірник наукових праць. – Вип. 6. - К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. – С. 197- 207.
7. Вовк М.В. Психологічні детермінанти емоційних переживань фрустраційних ситуацій у юнацькому віці / Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології: монографія за наук. ред. проф. Н.І.Пов'якель / Авт. кол. викл. каф. практичної психології. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – С. 240 – 249.
8. Вовк М.В. Психологічні особливості юнацького віку та форми прояву переживань критичних ситуацій у студентський період розвитку / Тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої школи». – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова МОН України, Поліграф – Центр, 2007. – С. 52 – 54.
9. Вовк М.В. Психологічна специфіка переживань фрустраційних ситуацій у студентський період / Тези доповідей учасників Другої міжнародної науково-практичної конференції «Методологія та технології практичної



психології в системі вищої школи». – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова МОН України, Поліграф – Центр, 2009. – С. 56 – 58.

10. Кваліфікаційні роботи з практичної психології: курсові роботи. Навч.-метод. посіб. / [Пов'якель Н.І., Бушуєва Т.В., Вовк М.В. та ін.]; за ред. проф. Пов'якель Н.І. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. – С. 179 – 191.

11. Кваліфікаційні роботи з практичної психології: курсові роботи. Навч.-метод. посіб. / [Пов'якель Н.І., Бушуєва Т.В., Вовк М.В. та ін.]; за ред. проф. Пов'якель Н.І. / Для студ. спец. «Психологія» денної, заочн., дистанц. та екстерн. форм навч. у ВНЗ. – К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2011. – 198 с.

## АНОТАЦІЇ

**Вовк М.В. Психологічні наслідки переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, Київ, 2011.

Дисертаційне дослідження присвячено теоретико-експериментальному вивченню психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці. Здійснено інтегроване вивчення особливостей психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці. Досліджено психологічну сутність і зміст феномена фрустраційної толерантності як чинника, що сприяє зменшенню негативного впливу фрустраційних ситуацій та проявів наслідків переживань фрустраційних ситуацій. Виявлено прояви психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій в юнацькому віці, зокрема, у когнітивній, емоційно-вольовій, поведінковій та особистісній сферах, визначено рівень фрустрованості та фрустраційної толерантності у осіб юнацького віку, особливості застосування копінг-стратегій у ситуаціях фрустрації. Розроблено та апробовано програму розвитку фрустраційної толерантності у подоланні наслідків переживань фрустраційних ситуацій у осіб юнацького віку.

**Ключові слова:** переживання, психологічні наслідки переживань, фрустраційна толерантність, фрустраційні реакції, фрустраційні ситуації, фрустрованість особистості, юнацький вік.

**Вовк М.В. Психологические последствия переживаний фрустрационных ситуаций в юношеском возрасте.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология – Национальный педагогический университет имени М.П.Драгоманова, Киев, 2011г.

Диссертационное исследование посвящено изучению проблемы психологических последствий переживания фрустрационных ситуаций в юношеском возрасте.

Теоретический анализ исследования проблемы фрустрированности личности и психологических последствий переживания фрустрационных ситуаций позволил определить роль и место фрустраций и фрустрационных ситуаций в процессе развития личности. Были систематизированы, исходя из целей исследования, теоретические подходы к изучению фрустраций, фрустрационных ситуаций специфики психологических последствий переживания фрустрационных ситуаций в юношеском возрасте.

Анализ современных исследований позволил выделить основные психологические подходы в определении психологического содержания фрустраций и фрустрационных ситуаций: персонифицированный, феноменологический, детерминантный и деятельностный. По мнению большинства ученых, возникновение фрустрации обуславливается возникновением непреодолимых препятствий на пути к удовлетворению определенной жизненной потребности, поэтому фрустрация рассматривается в тесной связи с адаптацией к окружающей среде. Зарубежные и отечественные исследователи рассматривают процесс фрустрации и фрустрационные ситуации в контексте фрустрированности и в связи с ней - тревожности, депрессивности, агрессивности и др.

В работе выделены типы фрустрационных ситуаций, которые характерны для личности юношеского возраста, измерен уровень фрустрированности личности, выявлены психологические последствия переживаний фрустрационных ситуаций в четырех основных сферах личности: когнитивной, эмоционально-волевой, поведенческой и личностной, диагностирован уровень фрустрационной толерантности, а также типы используемых копинг-стратегий в ситуациях фрустрации.

Исходя из этого, основное внимание было сконцентрировано на исследованиях психологических последствий переживаний фрустрационных ситуаций в юношеском возрасте путем развития фрустрационной толерантности. Фрустрационная толерантность выступает как желаемое личностное образование, характеризующееся внутренним спокойствием, которое, детерминируя внутренние переживания, становится фактором личностного и профессионального роста студента в период его подготовки в ВУЗе.

В диссертации представлена программа развития фрустрационной толерантности с целью преодоления психологических последствий переживания фрустрационных ситуаций. Эффективность проводимой психопрофилактической и психокоррекционной работы по предупреждению и преодолению последствий переживания фрустрационных ситуаций была достигнута при помощи системы методов, приемов, средств и психотехнологий.

В результате проведенной психокоррекционной и психопрофилактической работы у студентов значительно снизились показатели их фрустрированности, повысились показатели функционирования психических процессов, снизился уровень депрессивности и ощущения

одиночества, а поведенческие проявления стали носить более адаптивный характер.

Подтверждена гипотеза о том, что предупреждение и преодоление негативных психологических последствий переживания фрустрационных ситуаций возможно путем активизации внутренних ресурсов личности, а также целенаправленного развития фрустрационной толерантности.

*Ключевые слова:* переживания, психологические последствия переживаний, фрустрационная толерантность, фрустрационные реакции, фрустрационные ситуации, фрустрированность личности, юношеский возраст.

**Vovk M.V. Psychological consequences of experiences frustration situations in juvenile age. – Manuscript.**

Dissertation for the degree of candidate of psychological sciences, specialty 19.00.07 - Pedagogical and developmental psychology. - National Pedagogical University Dragomanov, Kiev, 2011.

Dissertational research is devoted to theoretical and experimental study of the effects of experience frustration situations in juvenile age. Carried out an integrated study of the features of the consequences of experience frustration situations in juvenile age. Investigated the psychological nature and content of the phenomenon of frustration tolerance as a factor in reducing the negative impact of the consequences of experience frustration situations. Specifies the definition of experience, frustration of the situation, frustration tolerance. Experimentally, using appropriate techniques, revealed manifestations of the psychological consequences of experiences frustration situations in juvenile age, particularly in the cognitive, emotional and volitional, behavioral and personal sphere. Also experimentally determined the level of frustration tolerance in young people, and features their use of coping strategies in situations of frustration. Developed and tested the program of development frustration tolerance in overcoming the consequences of experience frustration situations in young people.

*Key words:* experiences, psychological consequences of experiences, frustration tolerance, frustration reactions, frustration situations, frustration of personality, juvenile age.

Підписано до друку 29.06.2011 р. Зам № 175  
Формат 60х90 1/16. Папір офсетний. Друк – різнографія.  
Наклад 100 прим. Ум. друк. арк. 0,9  
Друк «ЦП «КОМПРИНТ»  
м. Київ, вул. Предславинська, 28  
528-05-42