

## ПСИХОЛОГІЧНА СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАНЬ ФРУСТРАЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ У СТУДЕНТСЬКИЙ ПЕРІОД

**М. В. Вовк,**

*кандидат психологічних наук,  
асистент кафедри загальної психології,  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка*

Сучасна реальність є невичерпним джерелом стресових, критичних фрустраційних ситуацій. Психічна травматизація є неминучим явищем, в якому проявляється ставлення людини до різноманітних стрес-факторів життя. Проблема психологічного напруження і необхідності постійного їх подолання стала ще більш актуальною у зв'язку із загальним загостренням соціальної кризи та особливо позначається на молоді, яка навчається і зазнає впливу численних фрустраційних факторів, як соціального та особистісного, так і інформаційного характеру. Виникненню та розвитку психологічного напруження сприяє також специфіка виконуваної діяльності, характер якої, у сполученні з особистісними властивостями, позначається на особливостях переживання. В цьому контексті вивчення специфіки деструктуючих переживань фрустрацій і фрустраційних ситуацій набувають особливого значення. Так, Г. Заремба, розглядає фрустрацію, як складне цілісне структурне утворення і виділяє такі її компоненти: фрустраційна ситуація, фрустрованість, стан тимчасової дезорганізації свідомості, психічний стан певної модальності, поведінкові реакції. При цьому складові або компоненти фрустрації характеризуються наступним чином:

1. Фрустраційна ситуація відзначається тим, що в силу об'єктивно існуючих непереборних перешкод, бар'єрів на шляху реалізації поставлених задач відбувається блокування цілей діяльності, її мотивів, або обмеження потреб.
2. Стан тимчасової дезорганізації свідомості негативно впливає на довільну регуляцію поведінки. Цей стан короточасний і сприймається людиною як почуття гострого, нестерпного психічного дискомфорту, у зв'язку з чим обов'язково потребує «виходу».
3. Психічний стан певної модальності виникає як вимушена реакція на попередній емоційний стан. При цьому, сама модальність (якість) переживання має дуже важливе значення, тому що ця характеристика не тільки дозволяє відрізнити один стан від іншого, але, в певній мірі, визначає різницю в їхній динаміці. Наприклад, агресія (виражена в гніві, люті) як стеничне переживання характеризується не тільки не прийняттям об'єкта, але й активною протидією йому, в той час, як негативне ставлення до об'єкта у стані депресії приводить до безініціативності та апатії.
4. Поведінкові реакції проявляються на фоні модально – специфічного стану фрустрації особистості.

Характер емоційного переживання на поведінкові реакції суб'єкта причинно зумовлені індивідуально – психологічною структурою особистості, яка взаємодіє із зовнішньою ситуацією шляхом переоцінювання та самозахисту. Розглянемо основні теоретичні напрямки та підходи до вивчення чинників і особливостей поведінки людини в ситуаціях фрустрації. Вперше поняття «фрустрація» розглядалось у межах психоаналізу ще в ХІХ столітті. До цього часу в багатьох художніх творах були описані психічні стани людей, які і відповідають психологічному розумінню фрустрації, як не здійснення до задоволення різного виду потреб. Але спеціальним предметом наукового дослідження фрустрація стала після того, як була розглянута З. Фрейдом в концепції психоаналізу, як індивідуально – психологічна проблема. Виокремлення і розгляд закономірностей, етапів та особливостей фрустрації дає змогу розглянути даний процес більш багатогранно, беручи до уваги причинну обумовленість фрустрації.

С. Розенцвейг пропонує розрізняти прямі та непрямі реакції, адекватні та неадекватні, а також специфічні та неспецифічні типи захисних поведінкових реакцій.

Адекватні і неадекватні реакції автор визначає на основі соціальних критеріїв. Реакція є адекватною в тій мірі, в якій вона визначає прогресивні тенденції розвитку особистості, неадекватна – яка призводить до гострих переживань. Прямі реакції безпосередньо спрямовані на ситуацію, тоді як непрямі впливають на інші об'єкти, які задіяні у фрустраційній ситуації. Реакції є специфічними у тому випадку, якщо вони відповідають фрустраційній ситуації, в той час, як неспецифічні форми реагування позбавлені такої прямої відповідності і носять загальний характер (втома, сон). Типові психологічні стани, які переживає суб'єкт під дією фрустраторів. Автор зауважує, що вони проявляються в індивідуальній формі, а також залежать від сили, змісту та значимості подразників, які викликають фрустрацію. С. Розенцвейгом також введено поняття фрустраційної толерантності. Автор зазначає, що у кожної людини існує певний поріг рівень напруги, перевищення якого веде до змін психічного стану, поведінки суб'єкта, тощо. Цей рівень С. Розенцвейг називає толерантністю до фрустрацій. Вчений вказує на те, що суб'єкт може переживати фрустрацію значної сили і тривалості, не проявляючи ознак дезорганізації поведінки. Крім того, суб'єкт здатний продовжувати виконувати діяльність та прикладати свої зусилля, спрямовані на задоволення потреб: шукати нові шляхи досягнення мети, ставити альтернативні цілі, намагатися робити раціональний вибір, тощо. З подальшим збільшенням напруги особистість втрачає душевну рівновагу і вже не може конструктивно справлятися з проблемною ситуацією. У цьому випадку відбувається перевищення індивідуального рівня толерантності до фрустрації. Внутрішні протиріччя і детермінуючі внутрішні переживання, в разі їх позитивної спрямованості і адекватності, виступають чинниками особистісного зростання студента в період вузівської підготовки.