

DOI 10.26886/2520-7474.2(40)2020.3

UDC: 159.942.5.019.4:[378.147:159-05]

**RESEARCH OF FRUSTRATION EXPERIENCES OF FUTURE
PSYCHOLOGISTS**

A. Stetsenko,

<http://orcid.org/0000-0001-7451-2488>

alla-stetsenko@ukr.net

H. Khomych PhD of Psychological Sciences, Professor

SHEI «Pereiaslav-Khmelnyskyi Hryhorii Skovoroda State Pedagogical University» Ukraine, Pereiaslav

The article presents the results of an empirical study of the experience of frustration in students - future psychologists based on previously developed theoretical model of this emotional-behavioral phenomenon. On the basis of valid psychodiagnostic techniques, an empirical study of the emotional and behavioral components of frustration among students of the first and fourth educational courses was conducted, and the assumption was made that the main criteria for the manifestation of frustration in future psychologists are the orientation and fixing a behavioral reaction in response to a negative emotional state that arises from unmet need.

A qualitative analysis of the empirical data traces the relationship between the components of frustration as a deterministic influence of the frustration state on frustration behavior. At the same time, mutual determination emerges as the need for the subject to overcome the negative state through the exercise of frustration more than to satisfy the need.

The article consists of introduction, statement of the purpose and tasks of the article, presentation of the main material and conclusions.

Key words: frustration, frustration state, frustration behavior, frustrator, fixation and orientation of emotional-behavioral reaction.

Стеценко А. І.; кандидат психологічних наук, професор, Хомич Г. О. Дослідження фрустраційних переживань у майбутніх психологів/ ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Україна, м. Переяслав

В статті представлено результати емпіричного дослідження переживання фрустрації у студентів-майбутніх психологів на основі попередньо розробленої авторкою теоретичної моделі цього емоційно-поведінкового явища. Спираючись на валідні психодіагностичні методики, було проведено емпіричне дослідження емоційного та поведінкового компонентів фрустрації серед студентів перших та четвертих навчальних курсів і висловлено припущення, що основними критеріями прояву фрустрації у майбутніх психологів є спрямованість та фіксація поведінкової реакції у відповідь на негативний емоційний стан, який виникає внаслідок незадоволення потреби.

Внаслідок якісного аналізу емпіричних даних простежено зв'язок між компонентами фрустрації як детермінований вплив фрустраційного стану на фрустраційну поведінку. Водночас взаємна детермінація виникає як необхідність суб'єкта подолати негативний стан через здійснення фрустраційної поведінки більше, ніж з метою задоволення потреби.

Стаття складається зі вступу, постановкою мети та завдань статті, викладу основного матеріалу та висновків.

Ключові слова: фрустрація, фрустраційний стан, фрустраційна поведінка, фрустратор, фіксація та спрямованість емоційно-поведінкової реакції.

Вступ. Внаслідок постійних змін в системі фахової підготовки, більшість студентів переживають численні негативні стани, що позначаються на їхній поведінці у повсякденні, зокрема в навчально-професійній діяльності. Особливу категорію студентства становлять майбутні психологи, професійні вимоги, які виключають особистісні проблеми, що не вирішено до початку надання психологічної допомоги клієнтам, тобто в процесі фахової підготовки. Саме тому проблема фрустраційних переживань майбутніми психологами та її емпіричне дослідження стало ключовою метою нашого наукового пошуку.

Попередньо наукове вирішення проблеми виникнення фрустраційних переживань загалом стосувалось поняття фрустраційних ситуацій [4]. Про це засвідчили результати наших теоретичних розвідок [5]. Однак нас цікавить суб'єктивне явище (феномен), тобто фрустрація як внутрішньо організований процес переживання конкретного емоційного стану, який продукує відповідну поведінкову реакцію. Саме тому на основі суб'єктно-діяльнісного підходу в психології нами було розроблено теоретичну (структурно-функціональну) модель досліджуваного явища. Це був підготовчий етап дослідження, який визначив вибір методичного інструментарію, представленого нами нижче.

Розроблена нами модель включає взаємодію емоційного та поведінкового компонентів. Емоційний компонент – це астенічний емоційний стан, який становить «ядро» фрустрації і виникає як наслідок фруструючої ситуації – об'єктивного та суб'єктивно означеного в свідомості суб'єкта діяльності неможливості або призупинення задоволення потреби внаслідок дії фрустратора. Такий стан називається фруструючим і може виникати без об'єктивних

причин (фрустраторів) лише як суб'єктивно означене незадоволення потреби з різним рівнем співвідношення усвідомлених та неусвідомлених мотивів діяльності. поведінковий компонент досліджуваного явища є фрустраційною реакцією, тобто об'єктивованою формою поведінки, яку можна дослідити емпірично. Цей компонент включає фрустраційний стан і виражає його як прояв фрустрації. Іншими словами, без фрустраційного стану немає фрустраційної поведінки.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання фрустрації студентами-психологами та на їх основі сформулювати попередні висновки щодо можливостей подолання цього явища.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження було здійснено з метою перевірки емпіричного, а не експериментального типу гіпотез, які полягали в констатації чи спростуванні припущення про те, що переживання фрустрації майбутніми психологами, незалежно від навчального курсу, полягає у реалізації поведінкової реакції у відповідь та з метою подолання фрустраційного стану. Відповідно конкуруюче припущення передбачало емпіричну перевірку того, що переживання фрустрації не полягає в подоланні негативного стану шляхом здійснення поведінкових реакцій.

Відповідно до мети були реалізовані такі основні завдання емпіричного дослідження: визначено співвідношення соціальної та особистісної фрустрації серед студентів; досліджено рівні прояву різних фрустраційних станів та перевірено їхній зв'язок з типами поведінкової фіксації та спрямованості як основними критеріями фрустраційних переживань загалом.

Загальний обсяг вибірки включав 150 студентів віком від 18 до 22 років з перших та четвертих курсів. Вибір навчальних курсів ми

обґрунтували тим, що саме в процесі адаптації до учбово-професійного навчання та протягом завершення періоду термінальної психологічної визначеності студента, фрустрація може мати чіткі розбіжності, зумовлені закономірною різницею між зрілою юністю та початком ранньої дорослості. Однак в даній статті ми не представили результати виконання цього завдання: насамперед, нас цікавлять попередні висновки щодо структурно-функціональних особливостей переживання фрустрації.

В дослідженні було застосовано такі валідні психодіагностичні методики:

1) експрес-діагностику рівня особистісної фрустрації (В. Бойко) та методику діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана з метою визначення суб'єктивно означеного джерела детермінації фрустраційного стану (зовнішнього чи внутрішнього);

2) тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка з метою визначення емоційного компонента фрустрації як співвідношення різних негативних емоційних станів;

3) методику вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (адаптація Н. Тарабріної) з метою дослідження поведінкового компонента фрустрації за спрямованістю та типом фіксації [1],[2],[3].

Було встановлено, що низький рівень особистісної фрустрації мають 36,0% студентів, середній рівень – 47,0%, а високий – лише 17,0%. Також було виявлено, що лише 13,3% досліджуваних мають дуже високий рівень соціальної фрустрації, 4,7% – підвищений, 16,0% – помірний, 14,0% – невизначений, 8,7% – знижений, 30,6% – низький і 12,7% студентів не мають соціальної фрустрації.

Отже, ні особистісний, ні соціальний тип фрустрації не виражені серед майбутніх психологів так, щоб можна було говорити про значущу кількісну різницю в цій класифікації, пов'язану з причинними

особливостями переживання фрустрації – зовнішніми або ж внутрішніми. Означимо лише психологічні особливості високого рівня особистісної та соціальної фрустрації.

Особистісна фрустрація майбутніх психологів на високому рівні (17,0%) характеризується порушенням міжособистісної взаємодії, проявом негативних емоційних переживань, відчуженістю. Особливості емоційних переживань таких студентів залежать від можливої розрядки напруги, яка може слабшати, зникати або посилюватися. Якщо надмірне напруження не може завершитися розрядкою, то фрустрація проявляється в дратівливості, озлобленості та агресії. Агресивні дії як поведінкова реакція на фрустраційний стан, виникають у таких студентів тоді, коли внутрішня напруженість «шукає» розрядку в іншій людині, яка усвідомлюється як зовнішня причина негативного емоційного стану.

На відміну від особистісної, соціальна фрустрація – це той вид психічної напруги, який обумовлений незадоволеністю особистісними досягненнями і статусом студента в соціально заданих ієрархіях, зокрема академічних групах та серед друзів. Дуже високий та підвищений рівень соціальної фрустрації майбутніх психологів (18,0%) свідчить про їх неадекватне ставлення студентів до соціуму, низький рівень комунікативної взаємодії, нездатність встановлювати стосунки з однолітками, незадоволеність професійним вибором, низьку успішність у навчанні. У таких студентів є відчуженість та апатія. Вони часто зустрічаються з проблемами у навчанні, у спілкуванні і переживають невдачі на шляху до досягнення мети.

Розглянемо частоту переживання та рівні прояву фрустрації у майбутніх психологів (див. таблицю 1). Це дає змогу пересвідчитись, що найбільш вираженим є середній рівень прояву негативних емоційних переживань, які у нашому дослідженні трактуються як такі,

що потенційно викликають фрустраційну поведінку. Тобто 50,7% студентів із середнім рівнем тривожності та, наприклад, 45,3% – агресивності, можуть виражати фрустраційні реакції в своїй поведінці як відповідь на переживання не тільки незадоволеної потреби, але й незадоволення від актуального негативного переживання.

Таблиця 1

**Емоційний компонент фрустрації у майбутніх психологів
(n=150)**

Рівні Прояву	Частота переживання негативних емоційних станів			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Високий	20,0%	15,3%	16,7%	22,0%
Середній	50,7%	46,0%	45,3%	48,0%
Низький	29,3%	38,7%	38,0%	30,0%

За шкалою фрустрації студенти були розподілені таким чином: низький рівень – 38,7%, середній рівень – 46%, високий рівень – 15,3%. Особливу увагу хочемо звернути на те, що в інтерпретаційних можливостях методик, які ми застосували, зазначається, що високий рівень фрустрації виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Такі ситуації сприймаються студентом як невідворотна загроза досягненню значущої для нього мети, реалізації тої або іншої потреби. Сила фрустрації залежить як від рівня значущості дії, що блокується, так і від близькості до поставленої мети. Внаслідок фрустрації спостерігається залишкова невпевненість в собі, а також фіксація способів дії, що застосовувалися в ситуації фрустрації. Отже, тривожність та ригідні прояви, так само як агресивність є структурно важливими компонентами емоційного переживання фрустрації (горизонтальний

вимір), а функціонально, як це попередньо передбачено в нашій вихідній моделі дослідження, фрустрація є рівнем незадоволення потреби (вертикальний вимір). При цьому ми не виключаємо, що переживання тривожності може мати захисну поведінкову реакцію – агресію чи аутоагресію і навпаки.

Агресивність – стійка характеристика, що відображає ставлення майбутніх психологів до перешкод на шляху до досягнення мети. Причинами агресивності можуть бути різні конфлікти, зокрема внутрішні, при цьому такі психологічні процеси як емпатія, ідентифікація, децентрація – стримують агресію, оскільки є ключем до розуміння інших і усвідомлення їх самостійної цінності. Фрустрація може бути типовою та нетиповою для характеру студента. Агресивний стан при фрустрації більш типовий для нестриманих, грубих студентів, а депресія – для невпевнених у собі. Однак, агресія може виникнути і у стриманих студентів, але після дії декількох фрустраторів вони стануть агресивними. Є такі фрустратори, які у найспокійніших студентів викликають агресію, але подібний стан не проникає «всередину» особистості студента, залишаючись лише ситуативною подією. Отже, прояв агресії у стані фрустрації залежить не лише від інтенсивності фрустратора, але й від стійкості нервової системи студента та індивідуальних особливостей емоційної сфери.

Студенти з високим рівнем тривожності (20,0%) характеризуються напруженістю і занепокоєнням, сильною збудливістю. Вони схильні сприймати навколишній світ як потенційно загрозливий або небезпечний в значно більшою мірою, ніж інші. Підвищена тривожність перешкоджає формуванню нормальної адаптивної поведінки, викликає надмірні функціональні зрушення у фізіологічних системах організму та викликає фрустраційні реакції.

Високий рівень ригідності у студентів вказує на потенційно негативні форми поведінки. У них відбувається поступове накопичення потенційної активності, яка може проявлятися вибуховим афектом і агресивністю. Таким студентам властиві два типи захисних механізмів, які знімають внутрішню напругу при неможливості реалізувати значущу потребу: раціоналізація із знецінюванням об'єкта фрустрованої потреби та реакцією ззовні за типом звинувачення. Останній тип реагування пов'язаний із захисним механізмом за типом проекції: студент приписує оточуючим ту недовіру та ворожість, яка властива йому самому, але карає оточуючих. Крім того, у фруструючих ситуаціях такі студенти виявляють вегетативні реакції. Захисні механізми можуть виявлятися шляхом витіснення зі свідомості тієї негативної інформації, яка є конфліктною або шкодить суб'єктивному образу «Я», та шляхом трансформації психологічної тривоги в органічні (біологічні) зміни. Ці механізми доповнюють один одного, створюють умови для появи психосоматичних розладів, тобто таких фізичних захворювань, які розвиваються одночасно з негативними емоційними переживаннями. Варто зазначити, що високі показники за шкалою ригідності у студентів із високим рівнем прояву фрустрації вказують на значні труднощі в навчальній діяльності.

За результатами застосування додаткових психодіагностичних методик (Фрайбурзький особистісний опитувальник «FPI») та статистичних методів обробки даних (коефіцієнт кореляції Пірсона) було встановлено, що особистісна фрустрація має прямий значущий ($p \leq 0,01$) кореляційний зв'язок із тривожністю, агресивністю, ригідністю, невротичністю, депресивністю та дратівливістю, а також менш значущий ($p \leq 0,05$) із спонтанною агресивністю. Найбільший

зв'язок особистісна фрустрація має із ригідністю та тривожністю (0,297 при $p \leq 0,01$).

З метою аналізу поведінкового компонента та його зв'язку з емоційним, зазначимо, що фрустрація виражатися в трьох формах поведінки: екстрапунітивній, інтрапунітивній та імпунітивній. Вони становлять тип спрямованості у поведінковому компоненті.

Екстрапунітивна форма пов'язана з агресивними реакціями. У людини з'являються дратівливість, озлобленість, впертість, прагнення досягти поставленої мети будь-якою ціною. Поведінка стає малопластичною, примітивною, використовуються раніше засвоєні зразки поведінки. При цьому людина посилається на обставини, що склалися або звинувачує в невдачі кого завгодно, але тільки не себе.

Інтрапунітивна поведінка характеризується тривожністю, пригніченістю, мовчазністю. У невдачі особистість звинувачує лише себе саму, починає обмежувати свої інтереси, знижує рівень домагань, а часом і облишує діяльність, вважаючи себе нездатною до неї.

Імпунітивна форма поведінки має місце у фруструючій ситуації, коли вона оцінюється як малозначуща. Таке знецінення виступає своєрідним захисним механізмом.

Фіксація фрустраційної реакції у поведінковому компоненті має три типи:

1) фіксація на перешкоді, яка посилюється, незалежно від того, чи вона сприятлива, несприятлива або незначна;

2) фіксація на самозахисті, коли особистість активно звинувачує кого-небудь, заперечує або не визнає власної провини, ухиляється від докору, спрямована на захист свого Я;

3) фіксація на задоволенні потреби з намаганням знайти конструктивний вихід із конфліктної ситуації за допомогою інших осіб

або ж прийняття на себе відповідальності вирішити ситуацію, впевненість у тому, що час і хід подій призведуть до її вирішення.

Було встановлено, що студенти із високим рівнем особистісної соціальної фрустрації (1/6 від загальної кількості вибірки) мають домінуючий екстрапунітивний тип спрямованості з фіксацією на самозахисті (див. таблицю 2).

Таблиця 2

**Поведінковий компонент фрустрації високого рівня у
майбутніх психологів (n=25)**

Типи фрустрації	Спрямованість фрустраційної реакції			Тип фіксації фрустраційної реакції		
	Екстрапунітивна ^a	Інтрапунітивна	Імпунітивна	На перешкоді	На самозахисті	На задоволенні потреби
Особистісна	9,3%	4,0%	3,3%	4,7%	7,3%	4,7%
Соціальна	9,3%	4,7%	4,0%	4,0%	7,3%	6,7%

Таких майбутніх психологів можна охарактеризувати як безініціативних, неенергійних, з низькою комунікабельністю, несамостійних у прийнятті рішень. Можливо, це пов'язано з високою самокритичністю і вимогливістю до себе та своїх дій. На заняттях такі студенти поведуться пасивно, нічим не виділяються. Регулярно готуючись до занять, вони пасивно чекають коли їх запитують. Якщо їх викликали відповідати, відповідають послідовно, чуйно стежачи за реакцією викладача на свою відповідь, очікуючи ніби на підтвердження своїх думок і вчинків з його боку. Такі студенти не беруть участі у масових та громадських заходах, мають обмежене

коло спілкування, проявляють недовіру до оточуючих. При виникненні фрустрації виникають такі емоційно-поведінкові реакції: дратівливість, гнів, спрямований на причину фрустрації, подив і розгубленість, стурбованість з приводу факту виникнення проблеми.

Отже, результати здійсненого емпіричного дослідження доводять, що фрустраційна поведінка як безпосередній прояв фрустрації у майбутніх психологів спрямована насамперед на звинувачення зовнішньо детермінованих фрустраторів з фіксацією на перешкоді. Однак така тенденція нечітко виражена, судячи з невеликої розбіжності у кількісних результатах.

Висновки. На основі порівняльного кількісного та якісного аналізу емпіричних даних нами було встановлено, що фрустрація майбутніх психологів, незалежно від її внутрішньої (особистісної) чи зовнішньої (соціальної) природи, виражена переважно на середньому рівні розвитку. При цьому високий рівень фрустрації охоплює деякі загальні тенденції, які рівноцінно виражені в емоційному та поведінковому компонентах.

Найбільш вираженими емоційними станами, які лежать в основі фрустраційних переживань, у майбутніх психологів виявлено агресивність, тривожність та регидність. Встановлено, що саме такі емоційні стани можуть стати потенційно фруструючими і викликати фрустраційні реакції у відповідь на негативне переживання. Крім того, студенти з високим рівнем фрустрації спрямовані на подолання саме негативного емоційного переживання як найбільшої психічної напруги («ядра» фрустрації), яка за силою може переважати бажання відновити попередньо зірвану вмотивовану діяльність, спрямовану на задоволення потреби.

Найбільш значущими критеріями емпіричного дослідження фрустрації майбутніх психологів є спрямованість та фіксація

фрустраційної (емоційно-поведінкової) реакції. Встановлено, що у найбільш фрустрованих студентів спрямованість на різні причини фрустраційної ситуації виявляється у звинуваченні інших та пошуку причин у обставинах загалом (екстрапунітивний тип реакції). Отже, фрустровані студенти суб'єктивно орієнтовані на зовнішню детермінацію в процесі подолання негативних емоційних переживань.

Перевага фіксації на перешкоді може ускладнити в діяльності майбутнього психолога мобільне та ефективне подолання фрустраційних переживань як протягом навчально-професійної діяльності, так і під час роботи з клієнтом. Перевага показників саме за цими критеріями у фрустраційних проявах дає підстави стверджувати, що майбутні психологи недостатньо готові до ефективного вирішення фрустраційних ситуацій з точки зору конструктивного задоволення потреби, коли уявлення про фруструючу ситуацію розглядається як щось незначне, відсутнє будь-яке звинувачення, а фіксація на самозахисті полягає в пошуці ефективних копінг-стратегій та реалізації гнучких моделей поведінки. Саме така комбінація спрямованості (імпунітивна) та фіксації (на самозахисті) може стати еталонною в наших подальших наукових розвідках з метою розвитку фрустраційної толерантності.

Література:

1. Вассерман Л. И. (1995) *Психодиагностическая шкала для оценки уровня социальной фрустрированности*. 73-79.
2. Дементий Л. И. (2004) *Фрустрация: Понятие и диагностика: Учеб.-метод. пособие: Для студентов специальности 020400 «Психология» Омск, Изд-во ОмГУ, 68.*

3. Рогов Е. И. (2003) *Настольная книга практического психолога, Е.И. Рогов: Учеб. пособие: В 2 кн.* М., Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,. 384.
4. *Словарь практического психолога* (1998) Сост. С. Ю. Головин. – Минск,. 800.
5. Стеценко А. І. (2019) *Фрустрація особистості студента як проблема психологічної науки.* Випуск 30. 112 – 114.

References:

1. Vasserman L.Y. (1995) *Psykhodyahnostycheskaia shkala dlia otsenky urovnia sotsyalnoi frustrirovannosti.* [Obzrenye psykhyatryy y med. psykholohyy. № 2.] [in Russian].
2. Dementyi L. Y. (2004) *Frustratsiya: Poniatye y dyahnostyka: Ucheb.-metod. posobyе: Dlia studentov spetsyalnosti 020400 «Psykhologhyya»* Omsk, Yzd-vo OmHU. [in Russian].
3. Rohov E. Y. (2003) *Nastolnaia knyha praktycheskoho psykholoha* М., Yzd-vo VLADOS-PRESS. [Kn. 1: Systema raboty psykholoha s detmy raznoho vozrasta] [in Russian].
4. *Slovar praktycheskoho psykholoha* (1998) Sost. S. Yu. Holovyn. – Mynsk,. [in Russian].
5. Stetsenko A. I. (2019) *Frustratsiia osobystosti studenta yak problema psykholohichnoi nauky Humanitarnyi korpus: [zbirnyk naukovykh statei z aktualnykh problem filosofii, kulturolohii, psykholohii, pedahohiky ta istorii].* Humanitarian Corps: [a collection of scientific articles on current issues of philosophy, cultural studies, psychology, pedagogy and history]. – Vypusk 30. – Vinnytsia, TOV «TVORY», 112 – 114. [in Ukrainian].