
БОЖОК Н.О.

аспірантка, кафедра теоретичної
та консультативної психології,
Інститут соціології, психології та
соціальних комунікацій,
НПУ ім. М. П. Драгоманова,
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ТА САМООЦІНКИ НА РОЗВИТОК ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті здійснено теоретичний аналіз емоційно-вольової сфери та самооцінки юнака з точки зору вітчизняних та зарубіжних дослідників. Розкрито сутність феноменів «фрустрація» та «фрустраційна толерантність» у юнацтві. Визначено вплив емоційно-вольової сфери юнака на його рівень фрустраційної толерантності. Репрезентовано психологічний портрет юнака з високою фрустраційною толерантністю та низькою фрустраційною толерантністю з урахуванням особливостей його емоційно-вольової сфери та самооцінки.

Ключові слова: *емоції, воля, самооцінка, фрустрація, фрустраційна толерантність, юнак.*

В статье произведён теоретический анализ эмоционально-волевой сферы и самооценки личности юноши с точки зрения отечественных и зарубежных учёных. Рассмотрена сущность феноменов «фрустрация» и «фрустрационная толерантность» в юношеском возрасте. Определёно влияние эмоционально-волевой сферы и самооценки юноши на его уровень фрустрационной толерантности. Представлено психологический портрет молодого человека с высоким и низким уровнем фрустрационной толерантности с учётом особенностей его эмоционально-волевой сферы и самооценки.

Ключевые слова: *эмоции, воля, самооценка, фрустрация, фрустрационная толерантность, юноша.*

The paper presents the theoretical analysis of emotional-volitional sphere and the self-esteem of the adolescent from the point of view of home and foreign researchers. The definition of the phenomena "frustration" and "frustration tolerance" is considered. The effect of emotional-volitional sphere as well as the self-esteem of the adolescent on the level of frustration tolerance is defined. The psychological portrait of the young person with the high and the low level of frustration tolerance is represented.

Key words: emotions, willpower, self-esteem, frustration, frustration tolerance, adolescent.

Постановка проблеми.
Сучасний світ відкриває для молодих людей нові можливості, водночас, юнаки зустрічають життєві виклики на шляху до досягнення своїх цілей у навчанні, в особистому житті, у кар'єрному зростанні. Як результат, молодь повинна вміти гнучко адаптуватись до реалій сьогодення, що вимагає від неї певних умінь, здібностей, вольових якостей та позитивного сприйняття. Іншими словами, молода людина має застосовувати певний компетентнісний підхід до вирішення стресових та фруструючих ситуацій, який базується на розвитку фрустраційної толерантності. Зазначений феномен в свою чергу детермінується індивідуальними особливостями особистості, що виявляється у її реакції на фрустратор в залежності від її емоційного стану, вольових якостей та самооцінки.

Метою статті є проаналізувати психологічні передумови впливу емоційно-вольової сфери та самооцінки юнака на розвиток фрустраційної толерантності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У дослідженні фрустраційного фактора у студентському середовищі

особливе місце займають тлумачення фрустрації у руслі психології діяльності (Н.Д.Левітов), розгляд фрустрації у дискурсі патопсихології (В.М.М'ясищев, А.І.Плотічер), аналіз фрустраційних проявів у педагогічній діяльності (Е.І.Кіршбаум, Л.М.Мітіна, В.М.Чернобровкін), розробки засобів емпіричного дослідження фрустрації (С.Розенцвейг, Н.В.Тарабріна).

Особливого значення у дослідженні поняття «фрустраційної толерантності» (витривалості, стійкості до фрустратора) набули роботи українських та російських дослідників М.В. Вовк, Ю.В. Попика, Л.С.Асейкіної та Л.М.Мітіної. Дослідження психологічних аспектів феномену «фрустраційної толерантності» знайшло своє відображення у гуманістичній психології (К. Роджерс) та раціонально-емотивній біхевіористичній терапії (А. Еліс, М. Броді, В. Кнаус, В. Драйден).

Водночас, вивченням емоційно-вольової сфери особистості займалися такі вчені як: R. Ahmad, C. Izard, P. Petta, B.A. Крутецький, Ж. Піаже, A. Staller, A. Холмес. Самооцінка та її вплив на особистісне становлення людини аналізувалась дослідниками В. Бернс, К. Роджерс, Столін В. та В.Кнаус.

Не дивлячись на численні дослідження з проблематики теми, немає єдиного системного підходу до визначення впливу емоційно-вольової сфери та самооцінки юнака на його рівень фрустраційної толерантності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Термін «фрустрація» використовується в різних теоріях, концепціях, гіпотезах та стосується проблем емоційно – вольової, мотиваційної, діяльнісної та поведінкової сфери суб'єкта. Зокрема, поняття «фрустрація» досліджували у світлі інших феноменів, наприклад, агресія (Доллард, Бандура) чи стрес (Сельє, Лазарус). Психологічний словник дає визначення терміну «фрустрація» як психічного стану, який викликаний неуспіхом у задоволенні потреб, бажань та супроводжується різноманітними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою та відчаєм [3, с 580]. Зарубіжний вчений В. Кнаус визначає фрустрацію як емоційний стан, що виникає, коли ми зустрічаємо перепону на шляху до досягнення цілей [14;15].

Фрустраційна толерантність це розширення феномену «фрустрації». Зазначений феномен, як і фрустрація, є змінною величиною. Різні люди можуть витримувати один і той самий рівень напруги по-різному, така витривалість багато в чому залежить від попереднього досвіду, а також від здатності передбачати найближче майбутнє. Тарабріна акцентує увагу на баченні цієї проблеми Розенцвейгом, який пов'язував фрустраційну толерантність з адаптивною функцією та розумів під нею здатність індивіда переживати фрустрацію, не втрачаючи психобіологічної адаптації [11].

Варто навести ще одне визначення фрустраційної толерантності, під

якою розуміють психологічну стійкість до фрустраторів, в основі якої є здатність до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї. Російський дослідник Асейкіна Л.С. пов'язує згаданий феномен з компетенцією суб'єкта [1].

Ми повністю поділяємо думку Левітова Н. Д. та Асейкіною Л. С., що найбільш конструктивним бажано вважати психологічний стан, що характеризується, не дивлячись на фрустратори, розсудливістю, спокоєм, готовністю використати неприємну ситуацію як необхідний життєвий урок, корисний досвід. Така варіативність, гнучкість мислення та творчий підхід до складної ситуації можуть перетворити проблему у можливість відкриття для себе чогось нового.

Вплив різних факторів таких як вік, індивідуальні особливості емоційно-вольової сфери, інтелект, самооцінка особистості на фрустраційну толерантність змінюються з віком та існує оптимальна кількість фрустрації, яку особистість переживає в певному віці для того, щоб отримати максимальну фрустраційну толерантність. Емоційно-вольова сфера у юнаків є більш нестабільна у порівнянні з дорослими, вони є виявляють більшу схильність до агресивного патерну поведінки на фруструючі обставини. Ми погоджуємося з К. Розенцвейгом, що це пояснюється віковими особливостями молодих людей [18]. Услід за В.О. Крутецьким, ми вважаємо, що це також залежить від їх індивідуальних відмінностей у прояві емоцій та певного рівня сформованості вольових якостей особистості [5]. На думку представників раціонально-емотивної біхевіористичної терапії А. Елліса, М. Бернарда, яка базується на взаємозв'язку емоційних, когнітивних та поведінкових аспектах функціонування людини у

складних ситуаціях, розвиток фрустраційної толерантності залежить від певних детермінант, включаючи емоційно-вольовий компонент [13].

Зупинимось докладніше на складових емоційно-вольової сфери особистості та проаналізуємо процеси, які в ній відбуваються для того, щоб визначити їх вплив на розвиток фрустраційної толерантності.

Так, воля є важливий компонент психічної діяльності людини, що визначає цілепокладання особистості у різнопланових напрямках її діяльності. Отже, емоції та воля є невід'ємними складовими емоційно-вольової сфери особистості. Так, вони постійно взаємодіють між собою, особливо під дією несприятливих обставин, коли емоції мають негативне забарвлення та деструктивну реакцію на фрустратор, тоді воля виступає у ролі регулятора негативного емоційного стану. Важливим фактором є те, що сама вольова дія, яка є основою у діяльності людини, є довільна дія [5].

З іншого боку, дослідник К. Левін розкриває природу емоційних станів та їх вплив на психічний процес загалом. Зокрема, зазначений науковець вважає, що під емоційними станами може приховуватись інший психічний процес, який у завуальованому вигляді актуалізується під дією афективних, емоційних реакцій через взаємопов'язаність елементів психічного життя. Отже, здатність особистості здійснювати контроль та регулювати свої емоційні стани, які є взаємопов'язані, характеризує її готовність до довільних та вольових дій [6;16]. У той же час, дослідники К.Ізард, С. А. Денхам, Н. А. Фокс вказують на адаптивно-регуляторну функцію волі, що пов'язана із перцептивними процесами особистості.

На думку, Є. П. Ільїна довільність

вольового процесу – це самоуправління особистості своєю власною поведінкою за допомогою процесу самоусвідомлення, що спрямовує її до власної ініціативи, незалежних, самостійних рішень та визначає відповідний рівень сформованого самоконтролю [7, с. 59].

На думку Л. С. Виготського, О. М. Леонтьєва більшість емоцій у житті людині є опосередковані мисленнєвими процесами та когнітивним компонентом. Так, вищезазначені вчені вказують на вплив інтелектуальної сфери на розвиток емоційної сфери [6].

Аналізуючи різні підходи вітчизняних та зарубіжних вчених до компонентів емоційно-вольової сфери, ми визначили, що сила волі особистості здатна впливати на негативні емоції через дію когнітивних, регуляторних, адаптивно-регуляторних, перцептивних, саморегуляторних функцій, які є тригером до самоуправління деструктивними емоційними станами. Виходячи з того, що в основі фрустраційної толерантності є необхідність адаптуватись до фруструючих обставин (Н.Д. Левітов, А. Тарабріна), регулювати негативні емоції, виявляючи гнучкість мислення й самоконтроль (А. Асейкіна) та важливість мисленнєвого компоненту (А. Елліс, В. Бернард), цілком зрозуміло, що без розвитку розвитку сили волі здійснювати психологічну стійкість до фруструючих ситуацій неможливо.

Так, засновник РЕБТ А. Елліс переконаний, що вольова сфера залежить від загальної спрямованості особистості. Отже, на його думку, недостатньо розвинута сила волі виявляється у пасивності та інертності особистості що запобігає розвитку її психологічної стійкості та знижує рівень її фрустраційної толерантності. У той же час, наполегливість, саморозвиток та цілеспрямованість ведуть до психоло-

гічного здоров'я особистості та підвищують фрустраційну толерантність молоді людини, що є особливо актуально в юнацькому віці. На думку науковця, особистості з високим рівнем інтелекту й саморефлексією з більшою готовністю сприймають виклики життя та є більш мотивовані. А. Елліс розрізняє такі поняття, як воля та сила волі. Отже, під волею вищезазначений дослідник розуміє процес прийняття рішення або здійснення вибору. Тобто, людина може бажати змінити своє ставлення до своєї фруструючої поведінки або спробувати новий більш плідний вид діяльності, але це не означає, що вона зробить конкретні кроки до здійснення своїх намірів. З іншого боку, сила волі передбачає не тільки виявлення зусилля у прийнятті рішення, але включає цілеспрямовані дії у втілення цих рішень у життя за допомогою конкретних дій та ціле покладання особистості. Таким чином, на думку вчених А. Елліса та М.Бернарда, особистість здатна досягти мети, якщо притримується наступних кроків, що є основою сили волі: 1) готовність досягти мети; 2) знання, що доцільно робити, а чого не потрібно у процесі цілепокладання; 3) віра у власні сили; 4) наполегливість у доведенні справи до кінця, незважаючи на складнощі; 5) готовність у випадку невдачі повернутись до справи знову та намагатись не піддаватись відчаю, реалізуючи свої цілі з новим підходом. Таким чином, услід за М. Бернардом та А. Еллісом ми вважаємо, що однією з детермінант інтерналізації компетенції фрустраційної толерантності юнака є розвиток сили волі, на основі прийняття принципу необхідності наполегливих, цілеспрямованих дій на шляху до досягнення своїх цілей. На нашу думку, це ніби доволіне самопрограмування та самоналаштування молоді люди-

ни, що виявляється у її готовності до несприятливих ситуацій чи фруструючих дій оточуючих.

Аналіз фрустраційної толерантності показав, що фрустраційна толерантність також залежить певною мірою від властивостей особистості та її самооцінки, що є ще однією детермінантою її розвитку.

На думку зарубіжних дослідників М. Бернарда, А.Еліса, В. Кнаус, самоприниження та низька фрустраційна толерантність є дуже важливі у контексті проблем психологічного здоров'я та взаємопов'язані. В. Кнаус стверджує, що низька фрустраційна толерантність з великою вірогідністю проходить паралельно з низькою самооцінкою та створює деструктивні наслідки [14;15].

Дослідники Розенберг та Перлін стверджують, що невдачі в соціальному житті впливають на самооцінку, коли особистості пов'язують їх з власним низьким рівнем успішності [18].

Молоді люди з низькою самооцінкою мають труднощі з адекватним аналізом та розумінням складної ситуації. Депресія та навіть схильність до суїциду корелюють з низькою самооцінкою. Самооцінка як і самоконцепція є надзвичайно важливим фактор сутності особистості. Це суттєва свідомі частина особистості. Особистості з високою самооцінкою краще пристосовуються до вирішення особистих та соціальних проблем, мають високий рівень ефективного виконання завдань та кращу мотивацію у досягненні мети [8]. К. Роджерс, який поділяє ставлення до себе на самооцінку (оцінку себе як носія певних властивостей та особистої вартості) і самосприйняття (прийняття себе як унікальної індивідуальності, що володіє не лише гідністю та позитивними рисами, але й слабкостями та недоліками), стверджує, що лише

високий рівень самосприйняття обумовлює позитивне ставлення до себе та інших [17]. З точки зору вищезазначеного вченого кожна людина має уявлення про себе, якому вона хотіла би відповідати – ідеальне «Я» і реальний образ себе, що впливає з власного життєвого досвіду. У особистості, що має позитивну «Я» концепцію, більш високий збіг реального та ідеального образу.

Отже, самооцінка – це індивідуальна оцінка особистої вартості та трактується, як самосприйняття, самовпевненість, самоусвідомлення та є одним з найбільш важливим аспектом життя особистості. Таким чином, розвиток позитивного самоусвідомлення особистості зберігає свою актуальність. В нашому випадку в системі освіти формування у студентів високої фрустраційної толерантності, врівноваженості є тим засобом, що дозволяє зберегти та поліпшити позитивну Я-концепцію. На нашу думку, взаємозв'язок позитивної самооцінки та високої фрустраційної толерантності є тим симбіозом, що веде до ефективної поведінки в стресових та фруструючих обставинах. Позитивну Я-концепцію можна порівняти з відношенням до себе, з самоповагою, з прийняттям себе, з відчуттям особистої вартості, синонімами негативної Я-концепції стають в даному випадку негативне відношення до себе, відчуття власної неповноціннос-

ті. Самоповага, задоволеність собою є змінними чинниками, при цьому саме з високою самоповагою пов'язують прояв найбільшої активності особистості, продуктивність її діяльності, реалізацію творчого потенціалу[2]. На нашу думку, розвиток позитивного відношення до себе сприяє вмінню діяти в емоційній, стресовій, складній комунікативній ситуації, так як в цьому випадку є емоційна база для збільшення рівня самоповаги.

Висновки.

На нашу думку, низька фрустраційна толерантність, негативне самосприйняття та недостатньо розвинута сила волі й емоційний самоконтроль позначаються на рівні особистісного зростання, самореалізації студента та створюють емоційно-вольовий дисбаланс й знижують самооцінку, а отже все вищезазначене заважає конструктивному подоланню фрустрації. Таким чином, в основі низької фрустраційної толерантності у юнаків можуть бути різні чинники, але основним пусковим механізмом є недостатньо розвинута сила волі та занижена самооцінка. Як результат інтенсифікація розвитку позитивних сторін особистості на основі позитивного сприйняття та тренування сили волі й емоційної регуляції призведе до якісно нових впливів на поведінку та підвищенню фрустраційної толерантності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Асейкина Л.С. Формирование фрустрационной толерантности у иностранных студентов на начальном этапе обучения с позиции компетентного подхода / Л.С. Асейкина // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): сб. научно - методич.ст. / РАН Моск.психол.Социальный ин-т. – М: Воронеж: Мод ЭК, 2005 – С.50 – 73.

2. Р. Развитие Я-концепции и воспитание/ Берне Р.// Пер. с англ. М.:Прогресс, 1986.-421с.
3. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 672с.
4. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – [2-е издание]. – СПб.: “Питер”, 2009. – 368 с. – (Серия “Мастера психологии”)
5. Крутецкий В. А. Психология: [учебник для учащихся пед. училищ]. / В. А. Крутецкий. – М.: Просвещение, 1980. – 352 с.
6. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. –752 с. – (Серия «Мастера психологии»).
8. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д.Левитов // Вопросы психологии, 1967. - №6. С. 38-58.
9. Столин В. В. Самосознание личности/ Столин В.В.//М.: ГУ,1983. - 284 с.
10. Фромм Э. Психоанализ и этика/Фромм Э//Пер. с англ. М.,1993. - 415 с.
11. Тарабрина Н. В. Экспериментально – психологические и биохимические исследования фрустрации и эмоционального стресса при неврозах/ Тарабрина Н.В.// Дис....канд психол. наук – Ленинград. 1973. – 121 с.
12. Agrawa A. Effect of age, sex, self-esteem and loneliness on frustration tolerance.// Agrawa A. The thesis for the degree Doctor of philosophy in psychology. Meerut, 1992. p 1-35.
13. Ellis A., Bernard M. Emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory, Practice and Research. The U.S.A: Springer Science + Business Media Inc., 2006. – p 474.
14. Knaus W. How to conquer your frustration.: [electronic sources] : [http ://www.rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org).
15. Knaus W. Rational Emotive education.: [electronic sources] : [http ://www.rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org). 12.
16. O.Malyar, Y. Podkopaieva Research of arbitrariness of emotional regulation development of junior pupils. Psychological review issue 6 (2) November. Volume 124. American Psychological association, 2017. p 1010-1013.
17. Rogers C.R. The actualizing tendency in relation to “motives” and to consciousness. In: M.Jones (ed). Nebraska symposium on motivation (vol. 2, pp.1 -24). Lincoln: University of Nebraska Press. 1963.
18. Rosenzweig, S. Consideration regarding reaction to frustration especially among adolescents. Ballettime de Psychologia Applicata, 1969, p3-12.

TRANSLITERATION OF REFERENCES:

1. Aseykina L.S. Formirovanie frustratsionnoy tolerantnosti u inostrannyih studentov na nachalnom etape obucheniya s pozitsii kompetentnosnogo podhoda / L.S. Aseykina // Tolerantnoe soznanie i formirovanie tolerantnyih otnosheniy (teoriya i praktika): sb. nauchno - metodich.st. / RAN Mosk.psihol.Sotsialniy in-t. – М: Voronezh: Mod EK, 2005 – S.50 – 73.
2. Berns R. Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie/ Berne R.// Per. s angl. М.:Progress, 1986.-421s.

3. *Bolshoy psihologicheskiy slovar / Sost. i obsch. red. B.G. Mescheryakov, V.P. Zinchenko. – SPb.: Praym – Evroznak, 2007. – 672s.*
4. *Ilin E. P. Psihologiya voli / E. P. Ilin. – [2-e izdanie]. – SPb.: "Piter", 2009. – 368 s. – (Seriya "Mastera psihologii")*
5. *Krutetskiy V. A. Psihologiya: [uchebnik dlya uchashihsya ped. uchilisch]. / V. A. Krutetskiy. – M.: Prosveschenie, 1980. – 352 s.*
6. *Levin K. Dinamicheskaya psihologiya: Izbrannyye trudy / K. Levin. – M.: Smyisl, 2001. – 572 s.*
7. *Ilin E. P. Emotsii i chuvstva. / E. P. Ilin. – SPb: Piter, 2001. – 752 s. – (Seriya «Mastera psihologii»).*
8. *Levitov N.D. Frustratsiya kak odin iz vidov psichicheskikh sostoyaniy / N.D.Levitov // Voprosyi psihologii, 1967. - #6. C. 38-58.*
9. *Stolin V. V. Samosoznanie lichnosti/ Stolin V.V.//M.: GU,1983. - 284 s.*
10. *Fromm E. Psihoanaliz i etika/Fromm E.//Per. s angl. M.,1993. - 415 s.*
11. *Tarabrina N. V. Eksperimentalno – psihologicheskie i biohimicheskie issledovaniya frustratsii i emotsionalnogo stressa pri nevrozah/ Tarabrina N.V.// Dis....kand psihol. nauk – Leningrad. 1973. – 121 s.*
12. *Agrawa A. Effect of age, sex, self-esteem and loneliness on frustration tolerance.// Agrawa A. The thesis for the degree Doctor of philosophy in psychology. Meerut, 1992. p 1-35.*
13. *Ellis A., Bernard M. Emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory, Practice and Research. The U.S.A: Springer Science + Business Media Inc., 2006. – p 474.*
14. *Knaus W. How to conquer your frustration.: [electronic sources] : [http : //www.rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org).*
15. *Knaus W. Rational Emotive education.: [electronic sources] : [http : //www.rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org). 12.*
16. *O.Malyar, Y. Podkopaieva Research of arbitrariness of emotional regulation development of junior pupils. Psychological review issue 6 (2) November. Volume 124. American Psychological association, 2017. p 1010-1013.*
17. *Rogers C.R. The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness. In: M.Jones (ed). Nebraska symposium on motivation (vol. 2, pp.1 -24). Lincoln: University of Nebraska Press. 1963.*
18. *Rosenzweig, S. Consideration regarding reaction to frustration especially among adolescents. Ballettime de Psychologia Applicata, 1969, p 3-12.*

BACKGROUND PSYCHOLOGICAL IMPACT EMOTIONAL AND VOLITIONAL AND SELF DEVELOPMENTS FRUSTRATION TOLERANCE IN ADOLESCENCE

Bozhok N.O.

Postgraduate Student, Department of Theoretical and Advisory Psychology,
Institute of Sociology, Psychology and Social Communications,
NPU by M.P. Drahomanov
Kiev, Ukraine