

Стусь Анна Олександрівна

студентка групи ПСм-1-15-2.0д, VI курс, спеціальність «Психологія»

aostus.il15@kubg.edu.ua

Науковий керівник

Макарчук Наталія Олексіївна

доктор психологічних наук, професор кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

n.makarchuk@kubg.edu.ua

Превенція фрустрованості особистості у професійному колективі

Анотація. У статті наведено теоретичні підходи до визначення феномену фрустрації та констатовано її вплив на психологічне благополуччя суб'єкта. Доведено полімодальний характер фрустрованості особистості у контексті здійснення нею професійної діяльності. Представлено результати дослідження особливостей проживання фрустрованості представниками педагогічних та психологічних професій. Аргументовано доцільність впровадження превентивних заходів щодо фрустрації особистості та представлено авторську психотехнологію превенції фрустрованості особистості у професійному колективі.

Ключові слова: фрустрація; психічний стан; професійний колектив; психологічна діагностика; превенція; психологічне благополуччя.

Актуальність та доцільність дослідження. Суперечливий характер сучасних перетворень в Україні детермінує появу негативних тенденцій у психічному здоров'ї особистості та в її суб'єктивній оцінці власного психологічного благополуччя. Вочевидь, зростання соціальної напруженості, деструктивної конфліктності та негативізму на тлі тотального реформування практично усіх сфер життя призводить до підвищення інтенсивності динаміки проявів психічних станів, серед яких фрустрація є чи не найскладнішим в переживаннях та проживаннях особистістю. Серед загальновизнаних та зовнішньо опосередкованих чинників, які стимулюють виникнення фрустрації, варто відзначити: підвищення темпу життя, збільшення соціальної мобільності, зростання значущості оперування значною за обсягом інформацією. Дія цих чинників опосередкована процесами глобалізації, індустріалізації та інформаційного буму. Комплексна дія цих чинників детермінує відчуження, своєрідне «знецінення» та, як результат, «зникнення» людини, здатної мислити, продуктивно перетворювати дійсність та самореалізовуватись [7].

Ігнорування потреби подолання фрустрації в контексті управління колективом та відсутність системи превентивних технологій спричиняє

негативні наслідки для психологічної атмосфери колективу та психологічного благополуччя його членів [9].

Відтак, своєчасною є розробка та запровадження в практику психологічної допомоги технології превенції фрустрації в професійному колективі. Тому **метою** статті постає обґрунтування та опис превенції фрустрованості особистості у професійному колективі.

Аналіз теоретичних досліджень присвячених проблемі фрустрованості дає підстави констатувати існування таких теорій: теорія фрустраційної фіксації (Н. Майер), теорія фрустраційної регресії (Т. Дембо, К. Левін), теорія фрустраційної агресії (Дж. Даллард), евристична теорія фрустрації (С. Розенцвейг) та інші.

У багатьох підходах фрустрацію розглядають як похідний феномен. З позиції психодинамічного підходу (А. Абрахам, О. Кернберг, М. Кляйн, Ж. Лакан, З. Фрейд) фрустрація визначається в якості симптому невротичних розладів [11]. Вбачаючи у фрустрації невдоволеність собою внаслідок відмови від задоволення бажань, її розглядають як джерело інстинктивної напруги, що викликає ворожість і призводить до невротичної тривоги.

Особливу увагу проблемі фрустрації приділяли Б. Карвасарський, В. Мясищев, І. Павлов у межах клінічного і медичного підходів. З позиції клінічного підходу фрустрація – це психічний стан, що виникає при зіткненні з реально чи суб'єктивно непереборними перепонами на шляху до цілі [4]. При цьому спостерігається різке підвищення активації підкіркових утворень, виникає значний емоційний дискомфорт.

У медичній психології встановлено ознаки, що властиві стану фрустрації: наявність потреби, мотиву, цілі, попереднього плану дій; наявність супротиву, що може бути зовнішнім чи внутрішнім, пасивним чи активним [6]. Поряд з цим, у контексті медичного підходу стан фрустрації розглядається в якості критерію ставлення особистості до реальності та показником її психологічної зрілості. Б. Зейгарник, С. Рубінштейн переконані, що зріла особистість в

ситуації фрустрації підвищує рівень власної активності, спрямовану на досягнення цілі, постійно перевіряючи ситуацію на реальність і досяжність визначеної цілі [3]. На противагу, інфантильна особистість демонструє неконструктивну поведінку – агресію або відмову від цілі, ігноруючи аналіз реальності.

У гуманістичній психології фрустрація описується через фрустраційні ситуації, фруструючі мотиви та характер перешкод (Ш. Бюлер, К. Роджерс, Г. Олпорт), порушення задоволення базових потреб (фізіологічні, потреба в безпеці, повазі), що мають патогенний вплив (А. Маслоу) [1].

Відповідно до здобутків представників екзистенційного підходу, визначається екзистенційна фрустрація, що постає як вакуум, в якому людина прагне знайти сенс, проте ці спроби виявляються непродуктивними, що може призвести до виникнення неспецифічної клінічної симптоматики (В. Франкл) [10]. Зокрема, ноогенний невроз, що виражається в алкоголізмі, депресії, нав'язливості, девіантній поведінці, гіпертрофованій сексуальності, нерозсудливості поряд з пригніченим прагненням до сенсу (І. Ялом).

Проведений нами теоретичний аналіз переконливо довів відсутність узгодженого визначення поняття «фрустрація». Констатуючи існування цього явища в психічній діяльності людини, дослідники не дійшли згоди щодо єдності поглядів на його етіологію та зміст. Таким чином, ми встановили існування широкого спектру трактувань змісту фрустрації та опису її проявів. Фрустрація визначається як: психічний стан, чинник, подія та форма поведінки [2].

Як психічний стан, фрустрація – це негативне переживання, в якому знаходиться людина, обумовлене неможливістю задоволення тих чи тих потреб (Г. Абрамова, Ф. Василюк, Л. Гримак, О. Леонт'єв, Н. Логінова, І. Маноха, В. Роменець та інші).

Як психологічний чинник, фрустрація – це крах сподівань, які покладалися особистістю на певні обставини, втрата мотиву досягнення цілі (М. Дойч, Г. Зіммель, Д. Майерс, Н. Тимашев, К. Райт та інші).

Як подія, фрустрація – це акт, що виражається в характерних переживаннях і поведінці й зумовлюється об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети (Л. Донська, М. Дьяченко, Л. Кандибович, Е. Лінчевський, Н. Наєнко, Р. Стагнер, К. Фрамбалл, М. Еплі та інші).

Як поведінка, фрустрація виражається фрустраційною фіксацією (Н. Майер), фрустраційною регресією (К. Баркер, Т. Дембо, К. Левін), фрустраційною агресією (Д. Доллард, Л. Дуб, О. Мауер, Б. Сьерс).

З огляду на результати теоретичного аналізу підходів до визначення фрустрації, ми погоджуємося з позицією М. Левітова, за якою фрустрація – психічний стан, що виражається в характерних особливостях переживань і поведінки, зумовлених об'єктивно непереборними (чи такими, що суб'єктивно так визначаються) труднощами, які виникають на шляху досягнення цілі або вирішення задачі [5].

Виклад основного матеріалу. Особливої уваги вимагає вирішення проблеми фрустрованості особистості, яка функціонує в професійному середовищі. Оскільки переживання фрустрації особистістю в професійній діяльності детермінує появу дотичних станів агресивності, конфліктності, сприяє зниженню адаптивних здатностей, загострює труднощі у реалізації цілей та обумовлює зниження ефективності життєдіяльності фахівця. Водночас, високий рівень фрустрації сприяє появі таких тяжких психічних станів як дистимія, апатія, розгубленість, відчуження, незадоволення, образа, гнів тощо.

Вочевидь, невирішеність проблеми фрустрації у контексті проблем управління колективом, відсутність технологій своєчасної психологічної допомоги при фрустрації детермінують появу деструктивних проявів у психологічному кліматі колективу та впливають на психологічне благополуччя

кожного з його членів. У такий спосіб було визначено полімодальне значення фрустрації у контексті проблеми превенції фрустрації в професійному колективі (див. Рис. 1).

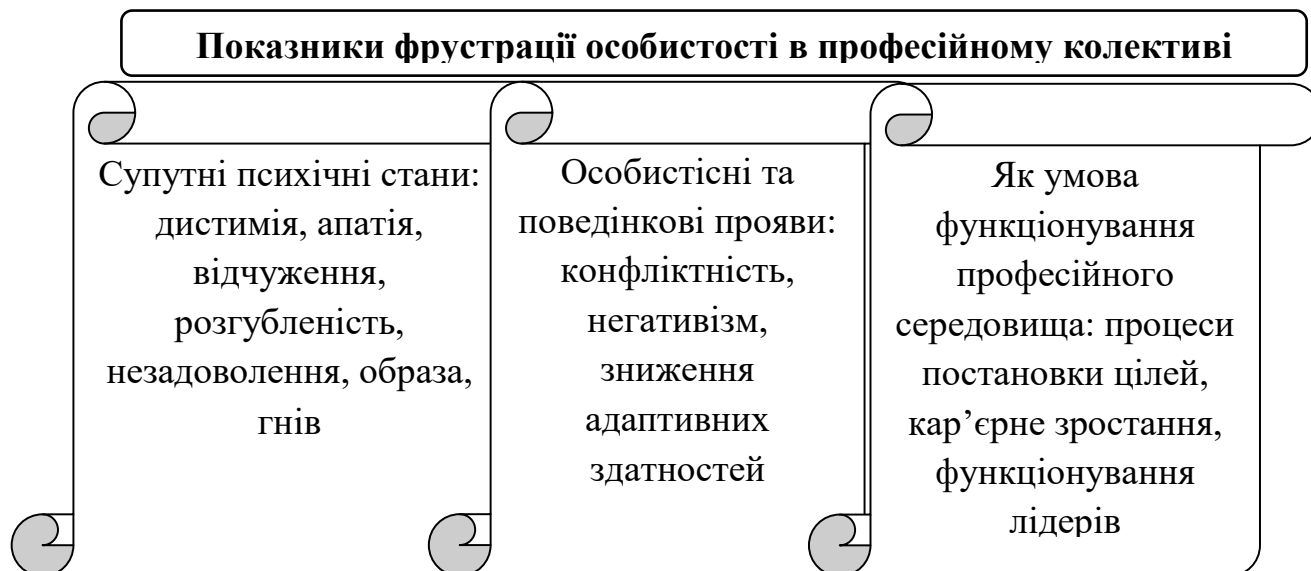


Рис. 1. Полімодальність фрустрації особистості в професійному колективі

З метою діагностики фрустрації особистості в професійному колективі нами було укомплектовано систему психологічної діагностики, до якої увійшли:

- «Діагностика самооцінки психічних станів» (за Г.Айзенком);
- діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. Вассермана (модифікація В. Бойко);
- «Визначення стану фрустрації» В. Бойко;
- опитувальник І. Колера для визначення рівня задоволеності своїм функціонуванням у різних сферах.

Експериментальну вибірку склали працівники психологічних та педагогічних професій (n=68) віком від 24 до 55 років.

Отримані результати було якісно та кількісно проінтерпретовано в контексті впливу цього психічного стану на ефективність міжособистісних взаємодій в професійному середовищі.

Так, діагностика здатності до самооцінки фрустрації дала підстави встановити домінантність показників низького рівня у 57,2 % досліджуваних і

лише 9,5% респондентів вказали на високий рівень сформованості цієї здатності (див. Рис. 2). Ця тенденція вказує на недостатню усвідомленість цього стану особистістю, що здебільшого призводить до появи апатичності, невдоволеності, підвищеної реактивності та підсилення циркуляції негативних стереотипів в професійному середовищі. Фрустрована особистість, яка не усвідомлює причину власного пригнічення, у професійному колективі виступає ініціатором конфліктної взаємодії у вигляді чвар, інтриг та пліток [8].

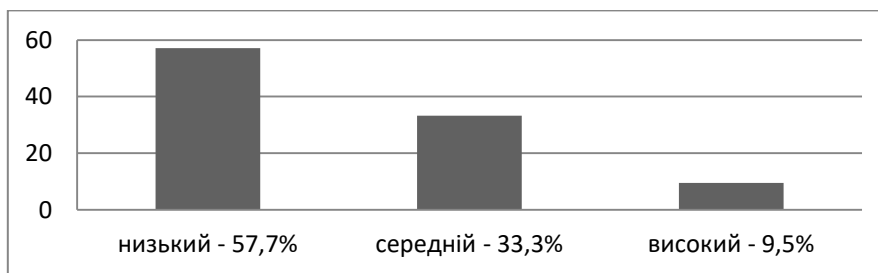


Рис. 2. Стан сформованості здатності до самооцінки фрустрації особистості дорослого віку (методика «Діагностика самооцінки психічних станів» за Г. Айзенком)

Соціальна фрустрованість переважно розглядається як наслідок неможливості реалізації особистістю (здоровою і тим більше хворою) своїх актуальних соціальних потреб. Значущість цих потреб визначається індивідуально, залежно від самосвідомості (самооцінки), системи життєвих цілей і цінностей, індивідуальних здібностей і досвіду вирішення проблемних і кризових ситуацій.



Рис. 3. Стан сформованості соціальної фрустрації особистості дорослого віку (методика Л. І. Вассермана «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (модифікація В. В. Бойко)

Наявність зниженого рівня соціальної фрустрованості у 85,6% респондентів (див. Рис. 3) може свідчити як про налагодженість взаємодії особистості з середовищем, реалізацію соціальних потреб та високий рівень соціальної складової якості життя, так і бути показником ігнорування особистістю власних потреб, пов'язаних із соціумом та низької особистісної значущості соціальних факторів, що можуть виступати фрустраторами.

Цікавість викликає існування невизначеної соціальної фрустрації у 14,3% респондентів, що є недостатньо конструктивним показником функціональності особистості. Здебільшого їм притаманні зміщення чинників фрустрації на інші ситуації життєдіяльності. Це призводить до надмірного фантазування та переживань, що поряд із енергозатратністю підтримки «адаптаційного бар'єра» знижують ефективність професійної діяльності та негативно впливають на оцінку особистістю власного благополуччя.

Досить імовірно, що тривалий дестабілізуючий вплив соціально-фруструючих факторів формує напруженість адаптивних механізмів і парціальну дезадаптацію (передхворобу), а при малоефективному психологічному захисті й відсутності соціальної підтримки – тотальну психічну дезадаптацію (хворобу), і, як наслідок, зниження якості життя.

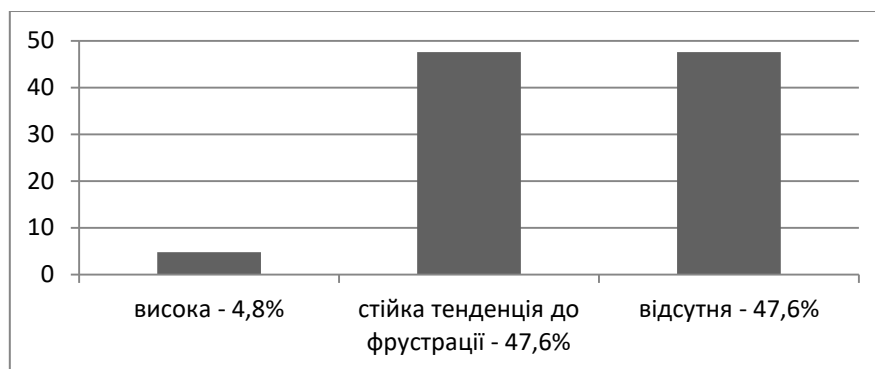


Рис. 4. Стан сформованості особистісної фрустрації особистості дорослого віку (методика В. В. Бойко «Особистісна фрустрація»)

Група респондентів (див. Рис. 4), яка не виявила особистісної фрустрованості (47,6%), може розглядатися як така, що адекватно оцінює чинники впливу, перевіряє ситуацію на реальність і спроможна раціонально

передбачити варіанти виходу з фруструючих ситуацій, відповідно скоректувавши свою поведінку, тобто виявляє толерантність до фрустраторів.

Наявність значного відсотку респондентів (46,7%), що виявили стійку тенденцію до фрустрації, дає підстави констатувати, що особистість втрачає здатності усвідомлювати та прагнути до реалізації власних потреб та бажань, які виступають стимулами в т. ч. до здобуття значущих професійних результатів. Чим сильніше виражені потреби і бажання, чим більш значущі цілі, і чим істотніші перешкоди на шляху до їх реалізації, тим більшу емоційно-енергетичну напругу переживає психіка.

Іноді стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою, відчаєм, озлобленістю. Вони можуть спричинити потрапляння до психологічного стресу через функціонування «порочного кола»: негативні емоції стимулюють когнітивну роботу, проте інтелект розцінює ситуацію як нездоланну, що тільки підсилює емоційну напругу.

Особливої уваги потребує група респондентів (4,8%), у яких зафіксовано високий рівень особистісної фрустрованості. Оскільки негативні переживання відзначаються високої гостротою, то ця група є потенційно схильною до діяльності саморуйнівного характеру. Тож, за відсутності особистісної зрілості та підтримки оточуючих, вихід з цього стану є вкрай складним. Часто потрібна кваліфікована психологічна допомога.

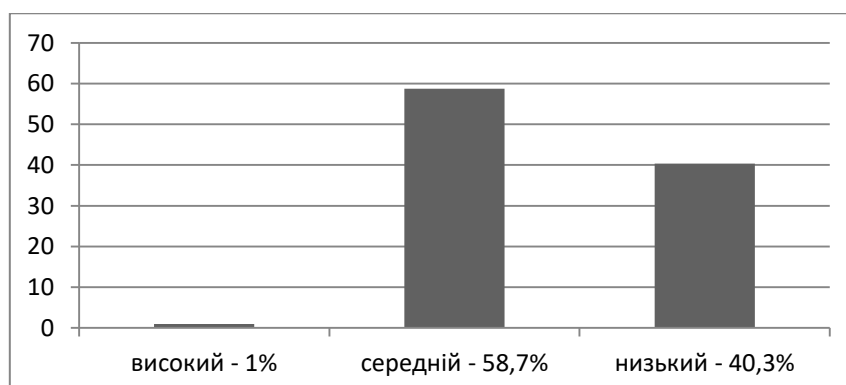


Рис. 5. Стан сформованості задоволеності своїм функціонуванням у різних сферах життєдіяльності (опитувальник І. Колера для визначення рівня задоволеності пацієнта своїм функціонуванням у різних сферах)

Оцінюючи параметри невдоволення, можна змістовно наповнити й певні параметри особистісного благополуччя та якості життя з позицій соціального функціонування особистості та її адаптивних можливостей.

Аналіз функціонування респондентів у різних сферах життєдіяльності засвідчує переважання середнього рівня задоволеності у 58,7 % (див. Рис. 5), що є показником порушення гармонійності у стосунках, конфліктності, а відтак і порушення адекватності емоційного реагування на взаємодію. Оскільки досліджувані свідомо фіксують стан незадоволеності, можна зробити висновок про циркуляцію негативних для особистості переживань в певній сфері.

Досліджуваним з низьким рівнем задоволеності (40,3 %) притаманна фрустрованість. Вони мають невирішений конфлікт, що виступає енергетично зарядженим блокатором ефективного функціонування (зазвичай, не лише у такій сфері відносин).

Відповідно до нашого полімодального бачення фрустрованості особистості в професійному колективі, нами запропоновано психотехнологію превенції, яка ґрунтується на засадах особистісної рефлексії та саморегуляції (див. Рис. 6), що виступають психологічними механізмами усвідомлення власної фрустрації особистістю та здатності до встановлення її впливу на особистісну реалізацію та професійну діяльність.

Висновки. Таким чином, у статті зафіксовано значущість фрустрації в якості чинника зниження рівня психологічного благополуччя та ефективності функціонування особистості у професійному колективі.

Ігнорування потреби виходу з фрустрації може призводити до неконструктивної, компенсаторної та/або заміщуючої поведінки, невротичних розладів, формування адикцій тощо. У колі професійної взаємодії фрустрована особистість проявляє себе як конфліктна, дезадаптована, зі зниженою



Рис. 6. Психотехнологія превенції фрустрації особистості у професійному колективі

продуктивністю діяльності. При цьому, зазвичай, особистісні переживання такої особистості характеризуються переважанням негативних. Таким чином, фрустрацію визначено в якості полімодального феномену.

Результати діагностики свідчать про функціонування фрустрованості здебільшого на середньому рівні.

Доведено необхідність впровадження превентивних заходів у межах професійного колективу. Представлено авторську психотехнологію превенції фрустрованості особистості у професійному колективі.

Перспективами подальших наукових досліджень є вивчення фрустрації як чинника зростання невротизації особистості у професійному колективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. — М. : Издательство Московского университета, 1984. — 200 с.
2. Вовк М. В. Особливості переживання фрустраційних ситуацій юнацького віку / М. В. Вовк // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. — 2013. — Вип. 19. — С. 118-124.
3. Зейгарник Б. В. Теория фрустрации / Б. В. Зейгарник // Психология личности: норма и патология: Избр. психолог. тр. — М., 1998. — С. 295-297.
4. Карвасарский Б. Д. Клиническая психология / Б. Д. Карвасарский. — СПб. : Питер, 2006. — 960 с.
5. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. — 1967. — № 6. — С. 38-58.
6. Пушкина Т. П. Медицинская психология / Т. П. Пушкина. — Новосибирск : Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. — 49 с.
7. Сергеевкова О.П. Самопізнання: навч. посіб. — К.: Вид. центр КНЛУ, 2003 — 184с.
8. Столярчук О. А. Самооцінка як складова професійної самосвідомості фахівця: теоретичний аналіз / О. А. Столярчук // Вісник післядипломної освіти. - 2009. - Вип. 11(2). - С. 281-287. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11\(2\)__38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2009_11(2)__38).
9. Столярчук О. Вплив криз фахового навчання на формування професійної самооцінки майбутніх педагогів / О. Столярчук // Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія. - 2010. - № 2. - С. 90-94. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Potip_2010_2_20.
10. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия / В. Франкл. — Сибирское университетское издательство, 2015. — 96 с.
11. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. — М. : Просвещение, 1990. — 448 с.

ПРЕВЕНЦИЯ ФРУСТРИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Стусь Анна Александровна

студентка группы ПСм-1-15-2.0д, VI курс, специальность «Психология»

aostus.il15@kubg.edu.ua

Научный руководитель

Макарчук Наталия Алексеевна

доктор психологических наук, профессор кафедры общей, возрастной и педагогической психологии Института человека Киевского университета имени Бориса Гринченко

n.makarchuk@kubg.edu.ua

Аннотация. В статье представлены теоретические подходы к определению феномена фрустрации и констатировано ее влияние на психологическое благополучие субъекта. Доказано полимодальный характер фрустрированности личности в контексте осуществления ею профессиональной деятельности. Представлены результаты исследования особенностей проживания фрустрированности представителями педагогических и психологических профессий. Аргументировано целесообразность внедрения превентивных мер по фрустрации личности и представлена авторская психотехнология превенции фрустрированности личности в профессиональном коллективе.

Ключевые слова: фрустрация; психическое состояние; профессиональный коллектив; психологическая диагностика; превенция; психологическое благополучие.

PREVENTION OF PERSONAL FRUSTRATION IN THE PROFESSIONAL TEAM

Anna O. Stus

group PSm-1-15-2.0d, VI course, specialty «Psychology»

aostus.il15@kubg.edu.ua

Scientific Adviser

Nataliia O. Makarchuk

Doctor of Psychology, Professor at the Department of general, developmental and educational psychology, Borys Grinchenko Kyiv University

n.makarchuk@kubg.edu.ua

Resume. The article presents theoretical approaches to the definition of the frustration phenomenon and describes its influence on the subject's psychological well-being. The person's frustration, viewed in the context of professional activity is proved to have multimodal character. The article presents the results of research of the frustration peculiarities for representatives of pedagogical and psychological professions. The expediency of preventive measures with respect to personal frustration is argued and the author's psycho-technology aimed at prevention of person's frustration in a professional team is presented.

Key words: frustration; state of mind; professional team; psychological diagnostics; prevention; psychological well-being.