

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО  
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра \_\_\_\_\_

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

за темою: **Формування фрустраційної толерантності підлітків у процесі  
соціально-психологічного тренінгу**

Студентки Козакової Ірини Юріївни  
курсу II  
групи ТУКВ-8-24-М1ПС(1.6 здс)  
спеціальності 053 «Психологія»  
Керівник к.псих.н., доцент  
Срібна О.В.

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Київ 2026 рік

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	13
1.1.Наукові підходи до вивчення фрустрації.....	13
1.2.Соціально-психологічні фактори фрустрації підлітків.....	32
Висновки до розділу 1.....	44
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	47
2.1. Методичні основи діагностики фрустраційної толерантності підлітків.....	47
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження фрустраційної толерантності підлітків.....	51
Висновки до розділу 2.....	62
РОЗДІЛ 3. ПІДВИЩЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ.....	64
3.1. Тренінгова програма для підлітків із формування толерантності до фрустрації.....	64
3.2. Оцінка ефективності соціально-психологічного тренінгу з розвитку толерантності до фрустрації у підлітків.....	68
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	80
ДОДАТКИ.....	88

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап соціалізації української молоді характеризується значною насиченістю негативними емоційними станами, що, відповідно, ускладнює процес гармонійного особистісного розвитку. Особливо високою є ймовірність виникнення фрустраційних переживань у підлітковому віці.

Фрустрованість у підлітків детермінується наявністю глибинних внутрішньоособистісних протиріч. До ключових із них належить дихотомія між інтенсивним прагненням до повноцінної суб'єктності, пошукової активності та креативності з одного боку, та обмеженнями морально-духовного і ціннісного потенціалу в процесі освоєння соціокультурного простору з іншого. Дані обмеження часто маніфестуються через домінування деструктивних соціокультурних орієнтацій (зокрема, споживацтва, нігілізму, егоїстичності, інфантильності та ін.).

У науковому дискурсі вивчення фрустраційної толерантності ґрунтується на категоріальному апараті, що охоплює такі концепти, як емоційно-вольова стійкість, позитивна настановлення, індивідуальна своєрідність, особистісні цінності та групова мораль. При цьому акцент зміщується на адаптивні здібності суб'єкта в умовах проблемних і стресових ситуацій, а також на орієнтацію на діалогічну форму взаємодії в соціальному середовищі. Психологічний стан фрустрації та пов'язані з ним психологічні процеси отримали різноаспектне теоретичне обґрунтування у працях низки визначних зарубіжних науковців.

Фундаментальні аспекти цього феномену розглядаються в роботах З. Фрейда [46], К. Левіна та Р. Баркера [64], а також у класичній теорії фрустрації-агресії Дж. Долларда та Р. Сірса [71]. Гуманістичні та екзистенційні підходи: Внесок у розуміння ролі фрустрації в особистісному розвитку зроблено представниками гуманістичної психології – А. Маслоу

[75] та Е. Фроммом [73], а також у межах екзистенційного аналізу В. Франкла [51]. Сучасні та когнітивно-поведінкові теорії: Пізніші дослідження, зосереджені на соціальному навчанні та емоційних реакціях, представлені працями Л. Берковіца [70], А. Бандури та А. Елліота, а також Н. Майєра [76]. Концепція С. Розенцвейга [77] виділяє фрустраційну толерантність як ключове поняття. У межах цієї теорії, фрустраційна толерантність похідна від здатності індивіда до саморегуляції (самоконтролю) у ситуаціях перешкод.

У вітчизняній психологічній науці проблематика фрустрації та фрустраційної толерантності також була предметом ґрунтовних досліджень у різні історичні періоди. Індивідуально-психологічні аспекти: М. Левітов зосереджував увагу на тому, що фрустрація детермінується індивідуальними особливостями особистості та знаходить своє вираження у специфічних емоційних станах (почуттях) і поведінкових патернах (реакціях). Вікова психологія: Л. Божович досліджувала прояви фрустраційних станів у контексті вікових криз, підкреслюючи їхню роль у динаміці психічного розвитку.

Сучасні наукові дослідження різнобічно аналізують психологічну природу феномену психологічна стійкість до перешкод розкриваючи її кореляцію з різними аспектами функціонування особистості та її соціальної адаптації. Екзистенційний контекст. А. Большакова [3, с. 11] зосереджує увагу на екзистенційній фрустрації, вивчаючи її взаємозв'язок із суб'єктивною картиною життєдіяльності індивіда. Соціальна дезадаптація. Згідно з Д. Турковою [59, с. 143], фрустрація виступає чинником соціальної дезадаптації та маніфестується найбільш інтенсивно за наявності психічних розладів. Підлітковий вік. Значна увага приділяється вивченню фрустрації у підлітковому контингенті. А. Шамне і С. Прахова [66] ґрунтовно досліджують як теоретичні, так і прикладні аспекти фрустраційних станів і реакцій у даній віковій групі. Специфічний вимір цієї проблеми розглядає Л. Кузнецова [29], яка вивчає фрустрованість підлітків із акцентуаціями

характеру. І. Булах і Л. Бушанська зосереджуються на методологічних аспектах, формулюючи критерії для діагностичного визначення рівнів фрустрації у підлітків. М. Вовк, С. Мул і С. Радченко здійснюють аналіз детермінант фрустраційних переживань, а також особливостей прояву фрустрації на етапах підліткового та юнацького віку.

У вітчизняному науковому просторі фрустраційна толерантність досліджується як багатоаспектний психологічний конструкт, що інтегрується з низкою ключових категорій особистості: Комплексні дослідження: Значний внесок у вивчення фрустраційної толерантності зробили М. Павленко та М. Мельничук. Зв'язок із життєстійкістю: В. Предко [43, с. 18] концептуалізує фрустраційну толерантність у тісному зв'язку з науковою категорією «життєстійкість особистості» (hardiness). Структура оптимізму: Н. Чижиченко [63, с. 143] інкорпорує фрустраційну толерантність до компонентного складу оптимізму, підкреслюючи її роль у позитивному світосприйнятті. Самоставлення: О. Колесник і М. Хижняк [26, с. 59] розглядають фрустраційну толерантність як структурний елемент самоставлення особистості. Статеві відмінності: Л. Кравчук [27, с. 60] зосереджується на аналізі статевих відмінностей у специфіці прояву фрустраційних реакцій.

Актуальні наукові розвідки українських фахівців сконцентровані на психології підліткового віку. Ці напрацювання слугують надійною методологічною основою для детального аналізу специфіки психічного напруження та рівня емоційної стійкості у зазначеній віковій групі. Особистісне становлення: Проблематика становлення особистості у підлітковому віці як інтегративна досліджується колективом науковців, серед яких Н. Токарева, А. Шамне та Н. Макаренко [58, с. 123].

І. Булах зосереджує увагу на психологічних аспектах особистісного становлення підлітка, тоді як І. Бушай аналізує особливості розвитку «Я-образу» у підлітків з акцентуаціями характеру. Захисні та кризові механізми розкриваються у працях Т. Кирпенко та Ю. Бохонкової, які здійснюють

аналіз механізмів психологічного самозахисту підлітків. О. Краєва [28, с. 15] приділяє значну увагу проблемі подолання кризи ідентичності у підлітковому віці.

Психологічна стійкість до перешкод розглядаються у дослідженнях А. Возняка [13, с. 16], який предметно вивчає фрустраційні стани серед старшокласників. А. Грись і В. Голубнюк аналізують психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків. Корекція смисложиттєвих орієнтацій висвітлюється у роботах В. Харитонова [61, с. 133], де розглядаються питання корекції смисложиттєвих настанов у соціально дезадаптованих підлітків.

Значний науковий доробок представлено також у практико-орієнтованих дослідженнях психодіагностичного та психокорекційного спрямування, орієнтованих на роботу з підлітками та спектром їхніх психологічних труднощів. Так, у межах проблеми емоційної компетентності І. Матійків [36, с. 89] розробив тренінгову програму, спрямовану на розвиток здатності до усвідомлення та регуляції емоційних станів. У контексті психодіагностики та екзистенційного вибору В. Моргун [37] систематизує психодіагностичні засоби, що можуть бути використані для підвищення культури екзистенційних рішень особистості. Питання профілактики та корекції емоційних переживань розглядає О. Холодова, пропонуючи систему психологічних засобів для запобігання та подолання станів безсилля.

Попри суттєві наукові здобутки вітчизняної та зарубіжної психології, які охоплюють різні аспекти феномену фрустрації, проблема внутрішніх переживань і нейтралізації їхніх деструктивних наслідків для особистості залишається надзвичайно актуальною. Зокрема, недостатньо розробленими є питання, пов'язані з формуванням психологічної стійкості до емоційних впливів у підлітковому віці.

З огляду на обґрунтовану потребу у створенні ефективних психологічних механізмів, спрямованих на підвищення резистентності підлітків до труднощів і перешкод, було обрано тему дослідження:

«Формування психологічної стійкості підлітків до емоційне роздратування у процесі соціально-психологічного тренінгу».

**Мета дослідження-** є емпірична верифікація ефективності розробленої програми соціально-психологічного тренінгу як ключового засобу для формування та оптимізації рівня переживання безсилля у підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Провести ґрунтовний теоретико-методологічний аналіз наукового доробку вітчизняних та зарубіжних джерел, присвячених психологічним засадам фрустрації та фрустраційної толерантності.
2. Спроекувати та реалізувати емпіричне дослідження, спрямоване на діагностику вихідного рівня фрустраційної толерантності у підлітковому контингенті.
3. Розробити, систематизувати та здійснити апробацію програми соціально-психологічного тренінгу з метою оптимізації та формування фрустраційної толерантності підлітків.
4. Провести повторну (контрольну) психодіагностику досліджуваних параметрів для верифікації ефективності застосованої програми соціально-психологічного тренінгу.
5. Систематизувати та узагальнити отримані теоретичні та емпіричні результати дослідження, а також сформулювати ключові висновки відповідно до поставленої мети.

**Об'єкт дослідження:** Фрустраційна толерантність в осіб підліткового віку.

**Предмет дослідження:** Вплив соціально-психологічного тренінгу як детермінанти формування фрустраційної толерантності підлітків.

**Гіпотеза дослідження:** Припускається, що цілеспрямована імплементація програми соціально-психологічного тренінгу, сфокусованої на

розвитку ключових особистісних ресурсів (зокрема, емоційної саморегуляції, комунікативної компетентності та стресостійкості), детермінуватиме суттєве підвищення рівня фрустраційної толерантності підлітків.

**Методологічна база дослідження.** Для досягнення поставленої мети та реалізації визначених завдань дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів із трьох категорій: теоретичні, емпіричні та статистико-математичні.

*1. Теоретичні методи:* аналіз, синтез, систематизація, узагальнення;

*2. Емпіричні методи та методика:*

Методика дослідження реакцій на труднощі та блокувальні ситуації С. Розенцвейга (в адаптації Н. Тарабриної) використовувалася для фіксації типових способів реагування на перешкоджальні впливи. Опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка застосовувався з метою оцінки рівня вираженості основних психоемоційних станів. Окрім цього, було використано «Індекс толерантності» для визначення загального рівня психологічної стійкості, а також методику Н. Холла для діагностики рівня емоційного інтелекту, який виступає важливим чинником процесів саморегуляції.

*3. Статистико-математичні методи:*

Були використані методи описової статистики та метод статистичного аналізу для пов'язаних (залежних) вибірок (для порівняння даних до та після тренінгу). Для аналізу частотних розподілів показників застосовувався Критерій (Хі-квадрат). Уся обробка даних та їхня графічна презентація проводилася із залученням програмного забезпечення MS Excel XP.

### **Теоретико-методологічна основа дослідження**

Дослідження ґрунтується на сукупності концептуальних підходів, які забезпечують його методологічну обґрунтованість і наукову валідність:

Інтегративно-особистісний підхід (О. Губенко, О. Завгородня) використовується для аналізу психологічної стійкості підлітків до перешкод і труднощів як складової цілісної структури особистості.

Генетична психологія особистості (С. Максименко [33, с. 7–11]) слугує теоретичним підґрунтям для вивчення динаміки та вікових особливостей формування здатності підлітків ефективно витримувати блокувальні та напружені ситуації.

Теорія агресивних реакцій у відповідь на перешкоджальні впливи (Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Дуб, Р. Спірс [71]) виступає теоретичною основою для розуміння деструктивних наслідків переживання психічного напруження, а також механізмів їхнього подолання.

### **Наукова новизна отриманих результатів**

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці таких положень:

Уперше доведено ефективність і обґрунтовано доцільність використання цільової програми соціально-психологічного тренінгу, яка через інтегрований розвиток емоційної саморегуляції, комунікативної компетентності та стресостійкості виступає провідним чинником оптимізації рівня психологічної витривалості підлітків у складних життєвих ситуаціях.

Поглиблено наукові уявлення про психологічний зміст поняття психологічної стійкості до труднощів, зокрема через його концептуалізацію в контексті підліткового віку на засадах інтегративно-особистісного та генетичного підходів.

Здійснено апробацію авторської програми соціально-психологічного тренінгу, що поєднує когнітивно-поведінкові та інтерактивні методи впливу. Виявлено та емпірично описано позитивну динаміку у структурі реакцій на стресогенні та перешкоджальні ситуації у підлітків після тренінгового впливу, що проявляється у статистично значущому зниженні дезадаптивних (деструктивних) форм поведінки та актуалізації конструктивних копінг-стратегій.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження.** Практична значущість отриманих результатів детермінована можливістю їхньої безпосередньої імплементації у психолого-педагогічну практику. Теоретичні та емпіричні висновки щодо потенціалу соціально-психологічного тренінгу як засобу підвищення фрустраційної толерантності підлітків можуть бути використані: практичними психологами закладів освіти для планування та реалізації корекційно-розвивальної роботи з підлітковим контингентом, для розробки тренінгових програм, спрямованих на розвиток низки ключових особистісних компетенцій (емоційна грамотність та самосвідомість, толерантність, позитивне мислення та впевненість у собі, відповідальність та навичок побудови партнерських відносин, ефективна комунікація та асертивна поведінка, програмування успіху та формування здорового способу життя).

**Організація і база дослідження.** Емпіричне дослідження рівня фрустраційної толерантності підлітків було організовано на базі Кропивницької гімназії «Інтелект». У дослідженні брали участь учні 9 класу віковою категорією 14-15 років. Загальний обсяг вибірки (N) склав 30 осіб, із них: дівчата: 18 осіб, хлопці: 12 осіб.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (75 найменувань, з них 11 іноземною мовою), уміщує 3 таблиці, 7 рисунків. Основний зміст роботи викладено на 63 сторінках. Загальний обсяг – 99 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО СИТУАЦІЙ ПЕРЕШКОД

### 1.1. Наукові підходи до вивчення неопановуючих ситуацій

У прямому значенні термін «фрустрація» (від лат. frustratio – обман, марне очікування, розлад) позначає марність сподівань або крах планів на досягнення позитивних результатів.

У науковому обігу поняття «фрустрація» використовується для позначення психічного стану, який виникає внаслідок блокування процесу задоволення вже актуалізованих (активованих) потреб під впливом перешкоджаючих чинників. Саме затримка або неможливість реалізації цих потреб генерує нервово-психічну напругу та детермінує виникнення негативних емоційних станів.

Процес фрустрації є комплексною динамічною системою, яка включає три взаємопов'язані компоненти:

- Фрустратор (причина): Чинник, який блокує досягнення мети або перешкоджає задоволенню потреби. Ці перешкоди можуть мати об'єктивну (зовнішню) або суб'єктивну (внутрішню) природу.
- Фрустраційна ситуація: Конкретні умови, за яких відбувається зіткнення актуалізованої потреби з фрустратором.
- Фрустраційна реакція: Специфічний відгук індивіда на дію фрустратора. Це є психологічна та поведінкова відповідь на ускладнення, що перешкоджають реалізації особистісно значущої мети.

Ключовою ознакою фрустрованого стану є переживання інтенсивних негативних емоцій (наприклад, розпачу, розчарування, почуття провини) та прояв дезадаптивних реакцій (зокрема, агресії).

Феномен фрустрації класифікується на конструктивний та неконструктивний типи. Ця типологія детермінується індивідуально-психологічними особливостями особистості, а також інтенсивністю та впливом фрустраційного чинника (фрустратора). Конструктивні фрустраційні реакції характеризуються усвідомленістю та адекватністю стосовно ситуації. Вони свідчать про високу готовність індивіда до активного подолання перешкод задля досягнення особистісно значущої мети. У даному випадку фрустрація мобілізує внутрішні ресурси та сприяє пошуковій активності.

Натомість, неконструктивна фрустрація супроводжується дезадаптивними та самозахисними реакціями. Індивід, перебуваючи в цьому стані, схильний до зовнішньої чи внутрішньої атрибуції провини (осудження себе або оточуючих). Ключовою ознакою є концентрація уваги на самій перешкоді, а не на пошуку стратегій виходу із психологічно напруженого стану та ситуації. Такі реакції перешкоджають ефективному вирішенню проблеми.

Згідно з класичним психоаналізом, З. Фрейд визначає фрустрацію як внутрішньоособистісний конфлікт. Етіологія цього конфлікту полягає у перманентному протистоянні інстинктивних потягів «Ід» та морально-етичних вимог «Супер-Его». Фрустрація розглядається як реакція на пригнічення потягів «Ід» під тиском соціальних норм та суспільних вимог. Даний стан провокує розвиток неврозів та інших психічних порушень.[64, с. 345]

Протилежної позиції дотримується В. Франкл, який вводить категорію «екзистенційна фрустрація». Ця концепція заперечує суто біологічну (інстинктивну) природу фрустрації та акцентує увагу на ціннісно-смісловій сфері буття людини (цінності творчості, ставлення та переживання).

«Екзистенційна фрустрація» виникає тоді, коли прагнення особистості до реалізації сенсу життя стикається з інтенсивними перешкодами (тобто є

фрустрованим). Цей стан супроводжується глибокими негативними переживаннями (наприклад, апатією) та ризиком розвитку ноогенного неврозу. У результаті особистість може опинитися у стані «екзистенційного вакууму» – відчуття втрати сенсу.[64, с. 121]

Е. Фромм пропонує розглядати поведінку індивіда у ситуації фрустрації як активну спробу досягнення поставлених цілей, підкреслюючи соціальну зумовленість цього процесу.[73, с. 56–57] Водночас, К. Хорні дистанціюється від психоаналітичної позиції З. Фрейда, стверджуючи, що психічні розлади не є безумовним наслідком фрустрації, таким чином заперечуючи її виключно патогенний характер.

Когнітивна психологія стверджує, що розвиток толерантності безпосередньо пов'язаний із соціальними установками, явищем когнітивного дисонансу та атрибуцією (поясненням причин подій). Коли людина переживає фрустрацію, це викликає дисонанс, оскільки одночасно існують два суперечливі бажання: уникнути неприємного стану переживання проблем, але при цьому усвідомлювати, що така стратегія уникнення є неефективною.

Гуманістична психологія (зокрема, концепція самоактуалізації) обстоює тезу про те, що конгруентна особистість виявляє меншу схильність до фрустрації. Це пояснюється внутрішньою узгодженістю її емоцій, думок та поведінки, відкритістю до нового досвіду та високим рівнем емпатії. Така узгодженість забезпечує високу адаптованість та адекватність сприйняття проблемних і суперечливих ситуацій. Таким чином, «людина-актуалізатор» характеризується іманентно високим рівнем блокування потреб.

Подальший розвиток наукової думки ознаменувався інтеграцією концептуальних позицій біхевіоризму та психоаналізу. Результатом цього парадигмального взаємозбагачення стала теорія, розроблена Дж. Доллардом, Р. Сірсом та іншими дослідниками [71, с. 125].

Інтегративна концепція «перешкода – гнів» походить від ідеї Зигмунда Фрейда про те, що негативне емоційне сприйняття певного об'єкта чи ситуації з високою ймовірністю призводить до агресивних дій індивіда, спрямованих саме на цей об'єкт. Ця модель постулює ключову залежність: виникнення агресії обов'язково передбачає наявність фрустрації, а фрустрація, своєю чергою, спричиняє агресію. Однак, ця теорія містить важливе уточнення: фрустрація не завжди викликає агресію безпосередньо, вона лише стимулює або підсилює схильність до агресивних проявів.

Л. Берковіц вносить уточнення, наголошуючи, що фрустрація безпосередньо пов'язана не з самим кінцевим результатом, а з процесом очікування бажаного результату. [70, с. 350–354] Саме невиправдані надії (порушення очікувань) генерують сильні негативні емоції агресивного характеру, інтенсивність яких корелює з раніше набутим досвідом індивіда.

Розвиток досліджень ситуації блокування потреб призвів до формування альтернативних моделей, які пояснюють дезадаптивні реакції індивіда, що не завжди пов'язані виключно з агресією.

К. Левін і Р. Баркер стверджують, що невиправдені сподівання викликає регресію — причинно-наслідковий зв'язок, у якому регресія є наслідком фрустрації. Переживання фрустрації спричиняє негативні зміни в поведінці: індивід втрачає конструктивність, вдаючись до повторення незрілих або застарілих (репродуктивних) патернів. [69, с. 112–114]

Водночас, Н. Майєр пропонує модель «неочікувана проблема–фіксація», яка зосереджується на кореляції між мотивацією та фрустрацією. Коли людина не може знайти ефективний вихід зі складної ситуації, виникає психологічна напруга, що веде до неконструктивної поведінки та негативних емоцій.[78] Ключовим тут є фіксована поведінкова модель — це ригідні, автоматичні та невмотивовані реакції, які не сприяють досягненню результатів. На відміну від агресії, ці стереотипні (фіксовані) реакції

зумовлені поєднанням первинних мотивів і незмінних поведінкових шаблонів.

Таким чином, ці моделі висвітлюють, що фрустрація може призводити не лише до активного зовнішнього протесту (агресії), але й до деструктивного внутрішнього згортання (регресії) чи ригідного зациклення на неефективних патернах (фіксації).

Окремі аспекти виникнення фрустрації та її впливу на психіку індивіда були предметом аналізу в межах гуманістичної психології. А. Маслоу обґрунтовує ризики, які виникають у фрустраційній ситуації, акцентуючи увагу на порушеннях у потребово-мотиваційній сфері особистості як на основному наслідку. [76, с. 587]

А. Бандура, працюючи в парадигмі соціального біхевіоризму, досліджує феномен фрустрації у контексті підліткової агресії та девіантної поведінки. Він вважає, що детермінантами, які провокують фрустрацію, є культурні норми, особливо якщо вони суттєво обмежують потреби індивіда та вступають з ними у конфлікт [68, с. 178].

Психологічна література виділяє низку клінічних та поведінкових ознак фрустрації, серед яких: нервові рухи, підвищення тону голосу, дисфоричні стани (поганий настрій), песимізм, тенденція до відмови від цілепокладання та підвищений рівень тривоги.

Таким чином, у вивченні феномену фрустрації чітко простежується тенденція до зміщення наукового фокусу з біологічних чинників на соціальні та когнітивні. Проте, найбільшою перспективністю для всебічного розуміння механізмів фрустрації та її подолання володіє інтегративна теоретична модель.

Феномен фрустрації володіє і конструктивною (корисною) функцією, оскільки інтенсифікація прагнення до виконання поставлених завдань мобілізує інтегративний потенціал психіки й особистості, стимулюючи вольове зусилля та розвиток адаптивних механізмів.

Однак, коли нервово-психічна напруга перевищує індивідуальний поріг чутливості, зусилля особистості втрачають конструктивний характер, що маніфестується через низку дезадаптивних проявів фрустрації (зокрема, тривога, агресія, депресивні стани, уникання). Пролонговане перебування у такому стані призводить до формування фрустрованості, яка являє собою системну якість особистості, що характеризується неадаптивними поведінковими патернами, постійною тривогою та домінуванням негативних переживань.

Психологічна наука тлумачить поняття «фрустраційна толерантність» як інтегративну властивість психіки й особистості індивіда, що передбачає:

- Здатність утримувати емоційну рівновагу засобами саморефлексії та самоконтролю.
- Спроможність обирати та реалізовувати конструктивні форми поведінки у ситуаціях перешкод.
- Здатність ефективно знижувати нервову напругу, блокувати тривогу та зберігати позитивне когнітивне настановлення в умовах стресових і конфліктних ситуацій.

Фрустраційна толерантність визначається як здатність суб'єкта долати фрустраційний стан без суттєвої шкоди для власної психіки, реалізовувати конструктивну поведінку та генерувати адекватні рішення.

Фрустраційна толерантність може бути певною мірою ототожнена з інтегративними категоріями життєстійкості (hardiness) та життєздатності індивіда [43, с. 65; 44, с. 240]. Розвиток фрустраційної толерантності супроводжується якісними трансформаціями в особистісно-смысловій сфері: Індивід інтегрує досвід подолання перешкод, відбувається переосмислення життєвих цілей та цінностей, змінюється когнітивне настановлення щодо світу та власної ролі в ньому.

Цей комплексний процес створює додаткові можливості для саморозвитку, ефективного опанування копінг-стратегіями та підтримки високого рівня психологічного благополуччя.

Поняття «фрустраційна толерантність» виступає ключовим концептом у структурі теорії С. Розенцвейга [77, с. 379–380].

Оригінальна дефініція цього поняття встановлює кореляцію між поведінковими реакціями індивіда та реальними умовами, вимогами та наявними ресурсами. Фрустраційна толерантність інтерпретується як здатність індивіда утримуватися від негайного задоволення вже актуалізованих потреб.

Інакше кажучи, вона є спроможністю суб'єкта в процесі реалізації власних потреб орієнтуватися передусім на об'єктивні параметри життєдіяльності, а не на суб'єктивне прагнення до негайного отримання задоволення. Таким чином, фрустраційна толерантність є похідною від здатності до саморегуляції (керування собою).

Згідно з позицією С. Розенцвейга, існують два види фрустрації:

- Первісна (первинна) фрустрація: Виникає у випадку абсолютної відсутності у суб'єкта можливості задовольнити свою актуальну потребу (тобто відсутність об'єкта потреби).
- Вторинна фрустрація: Стосується ситуації, коли існують перешкоди (бар'єри) на шляху до задоволення потреби, тобто потреба є, але її реалізація заблокована. [78, с. 114]

Низький емоційний дискомфорт (НФТ) характеризується підвищеною чутливістю індивіда до психологічного дискомфорту, труднощів, невдач та інших неприємних стимулів. Особи з НФТ важко адаптуються до затримки у досягненні особистісно значущих результатів або задоволенні актуалізованих потреб. Оскільки життєдіяльність імманентно насичена подібними ситуаціями, такі індивіди частіше переживають низку

інтенсивних негативних емоційних станів, зокрема: образу, хвилювання, гнів, стрес, смуток та інші дисфоричні переживання.

Вони схильні до екстернальної атрибуції, тобто звинувачення зовнішніх чинників (інших осіб чи обставин) у власних проблемах, негараздах та невдачах, позиціонуючи себе як жертву обставин.

Нетерпимість до фрустрації виступає як ключова детермінанта відмови від цілепокладання та припинення спроб досягнення мети вже на етапі виникнення мінімальних труднощів, що свідчить про неадаптивні копінг-стратегії.

Віковою особливістю дітей і підлітків є знижений рівень фрустраційної толерантності. Фахівці у сфері психології припускають, що цей феномен корелює насамперед із когнітивною незрілістю [21, с. 79].

З огляду на це, критично важливим є організація цілеспрямованої підготовки дитини вже з дошкільного віку. Ця підготовка має включати:

- Когнітивне розуміння: Усвідомлення етіології проблемних ситуацій та нормативності пов'язаних із ними негативних емоційних переживань.
- Емоційно-поведінковий компонент: Психологічно грамотне реагування на невдачі, прийняття ситуації фрустрації, розвиток вольових здібностей та наполегливості у досягненні мети.
- Реалістичні очікування: Готовність до того, що не всі бажання можуть бути реалізовані.

Іншими словами, ключове завдання полягає у формуванні здатності витримувати стан фрустрації та здійснювати саморегуляцію в психологічно дискомфортних обставинах.

Безсилля сама по собі є індикатором невідповідності між очікуваним і фактичним розвитком подій. Вона набуває статусу психологічної проблеми у разі, коли індивід починає гостро реагувати на невдалі спроби виконання завдання, а в крайньому випадку – відмовляється від докладання зусиль заради успішного завершення розпочатої справи Така поведінка поступово

формує негативний досвід і знижує самооцінку, що в подальшому призводить до випереджальної відмови від реалізації задумів через відсутність упевненості у позитивних результатах власних зусиль. Перманентна нетерпимість до напруження з часом може кумулюватися у схильність до прокрастинації — тенденції відкладати важливі справи на потім.[21, с. 80].

Особи, які демонструють низьку співчутливість до невиправдених надій(НТФ), характеризуються домінуванням ірраціональності у мисленневих процесах. У їхній свідомості сформувалися та закріпилися драматичні когнітивні схеми, які виникають раптово і генерують відчуття тотального неблагополуччя (що охоплює самопочуття, якість виконання завдань тощо).

Типові ірраціональні думки мають катастрофізуючий зміст, наприклад: «у мене нічого не вийде», «я такого не витримаю», «так трапляється завжди», «ніколи не буває без проблем» і подібні. Когнітивні конструкції такого драматичного змісту виступають як цільовий об'єкт терапевтичного впливу в межах раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ).

Згідно з гіпотезою американського психолога А. Елліота ірраціональні переконання щодо себе та навколишнього світу наповнюються таким догматичним змістом:

- Настановлення щодо самооцінки: «Необхідно все виконувати ідеально, щоби отримати схвалення від оточуючих».
- Настановлення щодо інших: «Інші люди зобов'язані бути приязними, уважними та чесними».
- Настановлення щодо життя: «У житті мають існувати можливості для досягнення успіху без докладання значних зусиль».

Саме цей тип ірраціональних думок формує ядро життєвої концепції індивіда з низькою емоційним роздратуванням . [72, с. 63–65],

Особи, що демонструють високу психологічну стійкість до перешкод (ВФТ), адекватно сприймають стресові ситуації та виявляють спроможність витримувати інтенсивне нервово-психічне напруження в умовах неуспіху. Вони мобілізують максимальні зусилля для розв'язання проблем, активно застосовують дивергентні стратегії виходу із суперечливих ситуацій і демонструють готовність до пролонгованої діяльності задля досягнення високих результатів.

Таким чином, рівень переживання безсилля детермінується характером реакції індивіда на перешкоди у його життєдіяльності. Високий рівень корелює з конструктивним реагуванням, емоційною витримкою та наполегливістю у досягненні очікуваних результатів. Низький рівень асоціюється з ірраціональними реакціями, нетерплячістю та домінуванням негативних емоційних станів.

Емоційне напруження опосередковано корелює з особистісною ієрархією цінностей. Оскільки особистісні цінності окреслюють найбільш значущі, а отже, найбільш вразливі, сфери життєдіяльності, саме в цих доменах маніфестуються автентичні емоційні реакції, зокрема фрустраційні. Аналіз спрямованості цих емоційних проявів слугує опосередкованим індикатором рівня безсилля.

Вітчизняна психологічна школа концептуалізує фрустраційну толерантність (узгоджено з С. Розенцвейгом) як індикатор ступеня зрілості емоційно-вольової саморегуляції. Підкреслюється здатність суб'єкта до витримки, самоконтролю та стійкості в умовах впливу фрустратора. Встановлено пряму залежність: чим вищий рівень саморегуляції, тим більшою є спроможність індивіда утримувати психологічну рівновагу в стресових та напружених ситуаціях [78, с. 168–170].

М. Левітов концептуалізував емоційне напруження як особливий психічний стан. Його специфічність детермінована індивідуальними особливостями особистості та виражається у характерних емоційних

переживаннях і поведінкових реакціях. Ці прояви провокуються перешкодами (як суб'єктивного, так і об'єктивного характеру), які суб'єкт сприймає як важкоздоланні. [48, с. 125]

Натомість, В. Мерлін обстоює позицію, що безсилля є наслідком внутрішньоособистісного конфлікту, що призводить до втрати психічної та психологічної рівноваги через виникнення бар'єрів на шляху до досягнення значущої мети.[76, с. 586] Л. Божович надала психологічну характеристику фрустрації у контексті вікових криз. Вона вказувала, що вікова криза може спровокувати виникнення фрустрації через пригнічення (блокування) актуальних вікових потреб.

Сучасні вітчизняні дослідники вивчають фрустрацію в широкому контексті конфлікту, кризи та стресу. Особлива вага надається когнітивному компоненту переживання фрустрації, а також ступеню емоційності при подоланні фрустраційного порогу.

Встановлено, що індивід менш схильний до занурення у фрустраційний стан, якщо його мотиваційна сфера є стабільною, а потреби адекватні наявному особистісному потенціалу.

Феномен емоційної напруги є предметом дослідження у сфері патопсихології, оскільки його наслідки часто маніфестуються у вигляді різноманітних невротичних та психопатичних проявів. При цьому активізуються захисні психологічні механізми. Дослідники констатують, що фрустрація детермінується зовнішніми життєвими обставинами, які створюють бар'єри для реалізації потреб. Емоційний стан спричинює соціальну дезадаптацію, що особливо виражено на тлі наявних психічних розладів.

Виникнення дискомфорту можна описати через послідовну динамічну модель:

- Ініціація: Актуалізована потреба генерує внутрішню енергію (яка має агресивну природу в контексті активності) для її задоволення.

-Блокування: Якщо соціальне середовище (соціум) перешкоджає цій активності, енергія інтерналізується, що призводить до наростання нервово-психічної напруги.

- Дезадаптивна редукація: Індивід прагне редукувати цю напругу, часто обираючи деструктивні засоби, такі як психоактивні речовини (алкоголь, наркотики).

- Кумулятивний ефект: Пролонговане переживання цього стану сприяє виникненню стійких психічних розладів та формуванню асоціальних форм поведінки.

Сучасне наукове поле вивчення фрустрації охоплює широкий спектр проблематики, включаючи: взаємозв'язок фрустрації з акцентуаціями характеру, розробку методів корекції психоемоційних станів та формування засобів попередження безсилл особистості.

Л. Кузнєцова досліджує долання перешкод підлітків у контексті акцентуацій характеру. У психології акцентуація визначається як надмірне загострення окремих рис характеру.[30, с. 212] .

Саме ці акцентуації підвищують вибіркочувствитливість індивіда до специфічних фрустраційних чинників. Фрустрація виникає переважно в тих ситуаціях, коли соціальний тиск (фрустратор) спрямований безпосередньо на акцентовану сферу особистості. Тобто, наявність акцентуації визначає "слабку ланку", яка є найбільш чутливою до зовнішніх перешкод.

Сучасні зарубіжні дослідження феномену емоційної стійкості реалізуються в межах різноманітних психологічних парадигм: біхевіористичній, гуманістичній та когнітивній. Цей інтегративний підхід є логічно обґрунтованим, оскільки фрустраційна толерантність інкорпорує компоненти різних сфер психіки та особистості, зокрема: поведінкові реакції, особливості мислення (когнітивний компонент) та самосприйняття (Я-концепцію).

Толерантність до впливу фрустраторів безпосередньо детермінується рівнем розвитку регулятивних функцій індивіда. Ці функції виконують критичну роль у стабілізації психічного та психологічного стану, регулюванні міжособистісних відносин з метою забезпечення конструктивної комунікації. Регулятивні функції, зі свого боку, вивчаються у взаємозв'язку з індивідуально-психологічними якостями людини.

У науковому дискурсі емоційна стійкість концептуалізується на основі низки фундаментальних понять: емоційно-вольова стійкість, позитивна установка, індивідуальність, особистісні цінності та групова мораль.

При цьому акцентується увага на адаптивності суб'єкта до проблемних та стресових ситуацій, а також на його орієнтації на діалогічну форму взаємодії в соціальному середовищі.

У структурі емоційної терпимості виокремлюють три ієрархічно пов'язані рівні, які охоплюють ключові сфери психіки особистості: когнітивну, емоційну та поведінкову. Когнітивний рівень включає сукупність знань та практичних умінь, необхідних для: аналізу власних потреб та постановки цілей; вибору оптимальної моделі поведінки відповідно до індивідуальних ресурсів та ситуаційних вимог. Когнітивний рівень прямо корелює з типом мислення індивіда (зокрема, раціональним/ірраціональним та ригідним/креативним).

Емоційний рівень відображає суб'єктивний стан людини і тісно пов'язаний із формуванням її соціальних настанов. На цьому рівні формується емоційне ставлення до потреб, намірів та почуттів інших, яке може бути емпатійним або егоїстичним. Це ставлення безпосередньо впливає на фрустраційну толерантність індивіда. Люди з егоїстичною спрямованістю особливо гостро реагують на незадоволення власних потреб, що часто виражається у загостренні як внутрішніх, так і зовнішніх конфліктів.

Конативний (Поведінковий) рівень є синтезом когнітивного та емоційного компонентів. На ньому відбувається формування поведінкових

стереотипів як продукту інтеріоризації набутих знань та емоційного освоєння досвіду їхнього застосування. Саме на цьому рівні індивід визначається з поведінковою моделлю, дотримання якої дозволяє ефективно вийти з психічного стану.

Проблема фрустраційної толерантності набуває особливої гостроти для категорії неповнолітніх. Цей період характеризується інтенсивним дозріванням психічних функцій та активним формуванням особистісної структури (включно із самооцінкою, Я-концепцією та саморефлексією). Висока динаміка внутрішніх і соціальних процесів детермінує розбалансованість та підвищену вразливість індивіда до непередбачуваних ситуацій. Симптоматика цього стану включає невротизацію, емоційну нестабільність та розмитість моральних орієнтирів [31, с. 456–458].

Психологами виявлені принципові відмінності між особами з різним рівнем фрустраційної толерантності. Особи з високою толерантністю характеризуються оптимістичним настановленням, позитивними установками та адекватною Я-концепцією. Вони демонструють високу адаптивність до соціальних змін і ефективну комунікацію. Ключовим є їхня здатність зберігати самовладання у стресових ситуаціях та мобілізувати психологічні ресурси для руху вперед, попри помилки. Особи з низькою толерантністю (як зазначено в попередніх розділах) схильні до ірраціонального мислення, екстернальної атрибуції провини та демонструють дезадаптивні реакції на перешкоди.

Таким чином, високий рівень фрустраційної толерантності є важливим предиктором успішної особистісної адаптації та психологічного благополуччя неповнолітніх. Особи з низьким рівнем фрустраційної толерантності (НФТ) демонструють прояви протилежного (дезадаптивного) характеру:

- Хронічний емоційний стан: Переважання хронічної тривоги та сприйняття невизначеності як прямої загрози й підвищеного ризику.

- Когнітивно-поведінкові патерни: Ригідне мислення, стереотипна поведінка та невпевненість у власних силах.
- Реакція на невдачу: Глибокі негативні переживання виникають у випадках, коли очікування від докладених зусиль не знаходять позитивного підтвердження.

Оскільки нервово-психічна напруга набуває хронічного характеру, це спричинює погіршення психічного стану та суттєво ускладнює соціалізацію індивіда. Ключова проблема таких осіб полягає у їхній нездатності до опанування негативних емоцій і, як наслідок, — імпульсивності у реагуванні та прийнятті рішень, що призводить до деструктивної поведінки (нерідко саморуйнівної спрямованості).

Емпіричні дослідження в галузі психології довели потенціал успішного розвитку фрустраційної толерантності у кожної людини. Для цього розроблено різноманітні програми психокорекційного типу [59, с. 145].

Успіх корекційної роботи вимагає обов'язкового виявлення та врахування факторів, які перешкоджають ефективному формуванню фрустраційної толерантності.

Деструктивне мислення є ключовим чинником, що унеможлиблює формування фрустраційної толерантності. Воно характеризується негативною когнітивною орієнтацією: домінуванням песимістичних прогнозів і очікуванням невдач стосовно власної життєдіяльності.

Особи, які керуються цим типом мислення, через інстинкт самозбереження обирають стратегію уникнення невдач, що часто виражається у формуванні адиктивних патернів (наприклад, зловживання психоактивними речовинами). Хоча ейфорія тимчасово знижує рівень тривоги, така дезадаптивна поведінка лише посилює психічне виснаження та поглиблює негативні переживання.

Деструктивне мислення підтримується гіпертрофованою самокритикою. Самокритика є необхідним процесом самопізнання і вдосконалення, якщо вона адекватна. Однак, патологічна (надмірна)

самокритика провокує необґрунтоване зростання тривожності через катастрофізацію індивідом серйозності власних дій і результатів. Це проявляється у хронічній незадоволеності, самоприниженні та самоосудженні.

Подібний негативний емоційний фон є основою перфекціонізму, при якому будь-який результат, що не відповідає ідеалу, вважається неприйнятним, і зберігається до моменту ідеального завершення діяльності.

Фрустрація часто виникає як реакція розчарування власним потенціалом (самоефективністю). Особливу небезпеку надмірна самокритика становить у стресових ситуаціях, оскільки саме тоді психологічна незахищеність індивіда маніфестується найвиразніше, і гіпертрофована самокритика погіршує емоційний стан. Додатковим чинником вразливості є переоцінка значущості думок та оцінок з боку оточуючих, що посилює залежність самооцінки від зовнішнього підтвердження.

Психологи ідентифікують тяжіння до надмірного узагальнення як ключовий фактор ризику в мисленнєвій діяльності.

Сутність цього когнітивного спотворення полягає у переносі негативного досвіду, отриманого в конкретній ізольованій ситуації, на інші, не пов'язані з нею, події та сфери життєдіяльності. У результаті окремих випадків, коли очікування не підтвердились реальністю, сприймається як універсальна закономірність.

Такий патерн мислення супроводжується тривалим обдумуванням ситуації, нав'язливістю ідей (румінацією) та зацикленістю на дрібницях, що робить мислительний процес виснажливим і сприяє формуванню стійкої фрустрованості.

Симптоматичними реакціями та когнітивно-поведінковими проявами низької фрустраційної толерантності є:

- Мовні маркери: Використання катастрофізуючих та генералізуючих фраз на кшталт «нічого не вийде, як і минулого разу» або «все одно не вийде».

- Когнітивні спотворення: Сприйняття випадковості як закономірності (надмірне узагальнення), що посилює відчуття безпорадності.
- Особистісні зміни: Послаблення мотивації досягнення успіху, зниження самооцінки та знецінення власної особистості.
- Домінування ірраціональності: Ірраціональні настанови переважають над раціональним мисленням.

У такому дезадаптивному психологічному стані індивід може проявляти агресивність, спрямовану на себе (саморуйнівна поведінка) або на оточуючих. При цьому встановлюється пряма залежність: чим вищий рівень тривожності, тим вищою є агресивність [22].

Численні дослідження природи та наслідків фрустрації дозволяють здійснити її типологізацію за основними чинниками виникнення:

- Персоніфікована фрустрація. Цей вид фрустрації пов'язаний із внутрішньо особистісними проблемами індивіда та його нереалістичними очікуваннями лише високих результатів (перфекціонізм). Фрустрація є прямим наслідком не виправданих завищених очікувань щодо власної ефективності.
- Соціально-конфліктна фрустрація. Виникає внаслідок суперечливих відносин у соціальному оточенні. Її причиною є розчарування у людях (їхніх вчинках, намірах, ставленні), що порушує психологічну рівновагу індивіда.
- Фрустрація надмірного навантаження (Overload Frustration). Спричинена неспроможністю індивіда впоратися з великим обсягом завдань або вимог. Це викликає інтенсивну нервово-психічну напругу, яка погіршує психічне здоров'я.
- Фрустрація «соціального відгуку». Проявляється, коли особа не отримує бажаної або очікуваної реакції від соціального середовища чи партнера по комунікації. Це призводить до послаблення (втрати конструктивності) прямих та обернених зв'язків у комунікаційному процесі.
- Фрустрація некомпетентності. Виникає через дефіцит необхідних знань, умінь, навичок та досвіду, що унеможливорює знаходження оптимального

виходу з проблемної ситуації. Фактично, це розчарування у власній операційній спроможності.

- Ресурсна фрустрація. Спричинена дефіцитом критично важливих ресурсів (психічних, матеріальних, фінансових тощо), необхідних для постійного покращення умов життєдіяльності або досягнення значущих цілей.

В. Предко концептуалізує фрустраційну толерантність (ФТ) як фундаментальну основу життєстійкості та життєздатності особистості. ФТ виступає як спроможність індивіда до ефективної рекуперації ресурсів (зокрема, відновлення позитивного емоційного фону, саморегуляції та конструктивності дій) після впливу стресогенних чинників.[43, с. 13–15]

Деадаптивні когнітивні патерни, такі як постійна румінація (нав'язливе повернення до пережитих ситуацій), багаторазова критика власних рішень та прогностичне генерування негативних сценаріїв, блокують психічне розслаблення. Така хронічна внутрішня активність може призводити до поглиблення психічних порушень, включно з депресивними станами. З огляду на це, пріоритетним завданням психологічної інтервенції є своєчасне формування в індивіда навичок протидії цим деструктивним когнітивним процесам.

Психологи рекомендують комплекс ефективних технік, спрямованих на корекцію когнітивних дисфункцій та оптимізацію емоційно-поведінкової саморегуляції:

- Когнітивна реструктуризація (Переформулювання думок): Техніка полягає у свідомому переведенні негативного чи песимістичного смислового поля мислення у конструктивне. Рекомендується використовувати постійну письмову фіксацію потоку думок для їх подальшого аналізу та корекції.

- Позитивний внутрішній діалог: Це цілеспрямована розмова із самим собою (самоінструкція), орієнтована на позитивне підкріплення. Вона включає переконання себе у високій ймовірності позитивного розв'язання проблеми, що сприяє зниженню рівня тривоги від очікування невдач.

- Раціоналізація вимог до себе (Зниження надмірної вимогливості):

Необхідно уникати категоричних самонаказів (наприклад, «я мушу», «я повинен це зробити»), оскільки кожна така внутрішня вимога є стресором різної інтенсивності. Важливо сформувавши реалістичніші очікування.

- Техніка «Зупинка думок» (Thought Stopping): Ефективний прийом для блокування негативних, нав'язливих (румінативних) думок та переривання деструктивного мисленнєвого циклу.

- Безумовне самоприйняття: Спрямоване на позбавлення гіпертрофованої (зайвої) самокритики. Прийняття себе «таким, який є» є основою для стабільної самооцінки, не залежної від зовнішніх чинників чи невдач.

- Психофізіологічна стабілізація: Включає підтримку адекватного фізичного стану через фізичну активність, якісний сон та методи релаксації. Ці заходи сприяють редукції нервового напруження та відновленню психічних ресурсів.

Застосування вищезазначених технік сприяє комплексному психологічному відновленню: вони дозволяють рекуперувати внутрішні сили, гармонізувати внутрішні резерви та суттєво послабити прояви чутливої тривоги та афіліативної незадоволеності (незадоволеність відносинами). Це також збагачує індивідуальний досвід ефективними прийомами самовладання та формуванням позитивного когнітивного налаштування.

У психологічній практиці для досягнення цих цілей застосовуються сучасні психотерапевтичні підходи та методи, зокрема: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ); когнітивна реструктуризація; емоційно-образна терапія; медитаційні практики та інші.

Сучасна психологічна практика повинна бути стратегічно орієнтована на комплексний розвиток особистісних ресурсів: адаптаційні механізми психіки, внутрішній локус контролю, формування позитивної Я-концепції, розвиток механізмів емоційно-вольової саморегуляції, збагачення

індивідуального досвіду техніками подолання (копінгом) негараздів, встановлення ефективної комунікації.

## **1.2. Соціально-психологічні фактори стану порушення мотиваційної рівноваги**

Підлітковий вік традиційно є ключовим об'єктом емпіричних та теоретичних досліджень у галузі психологічних наук. Існує значна дисперсія наукових поглядів щодо періодизації та градації його окремих стадій. У контексті цього дослідження прийнято позицію щодо визначення вікових рамкових параметрів підліткового періоду в межах від 11 до 16 років. Слід відзначити, що релевантність жорстко детермінованих вікових меж знижується, що зумовлено редукцією впливу психофізичних та генетичних детермінант та, водночас, експансією значущості індивідуального досвіду та фундаментальних особистісних конструктів.

Підлітковий онтогенетичний етап вирізняється найвищим ступенем лабільності, дисгармонійності психічного та психологічного розвитку. З огляду на це, криза підліткового віку часто кваліфікується фахівцями у сфері психології як найбільш комплексний період індивідуального розвитку.

Процес соціалізації в цей період, відповідно, набуває амбівалентного (суперечливого) характеру. Прагнення до інтеграції: Індивід демонструє тенденцію до інтеріоризації соціальних норм, рольових моделей та нормативних вимог референтної соціальної групи з метою успішної інтеграції. Одночасно існує інтенсивна потреба в самоусвідомленні та маніфестації власної ідентичності, а також у збереженні автономності як показника певної незалежності. Соціальна психологія концептуалізувала ці векторно протилежні стратегії соціалізації як соціальну адаптацію (у першому випадку) та індивідуалізацію (у другому випадку) [51].

Н. Токарева, А. Шамне та Н. Макаренко концептуалізують соціальну ситуацію розвитку підлітків як транзитивну стадію. Дослідники акцентують увагу на тому, що індивіди в цьому віковому діапазоні постулюються як ті, що вийшли за межі дитячого статусу, але лише наближаються до статусу дорослого, що зумовлює їхню приналежність до специфічного соціального середовища.

Ця специфіка соціального середовища ідентифікується за такими критеріями:

- розробка автономної субкультури, що включає власні регулятивні норми, стандарти поведінки та життєдіяльності, які дивергують від загальноприйнятих соціальних конвенцій.
- пріоритетне зміщення орієнтації на групу однолітків (референтну групу), що супроводжується редукцією (втратою) впливовості дорослих.
- мінімізація впливу сім'ї як первинної соціалізуючої системи. [58, с. 307]

У контексті дослідження фрустраційної толерантності та резистентності підлітків до деструктивного соціального впливу критично важливим є врахування того факту, що соціокультурне середовище та інтрагрупова динаміка ювенільного колективу можуть виступати як перманентні стресогенні фактори. До них, зокрема, належать такі деструктивні інтеракції, як різноманітні практики булінгу, соціальна обструкція (ігнорування) та маргіналізація (ізоляція).

Для значної частини підліткової когорти характерне хронічне нервово-психічне напруження. Цей стан детермінований постійною експозицією (впливом) амбівалентної ситуації розвитку, що характеризується, з одного боку, інтенсивним прагненням до самостійності та автономізації задля набуття релевантного життєвого досвіду, а з іншого — дефіцитом внутрішніх психологічних ресурсів для ефективного подолання (копінгу) екзистенційних викликів.

Важливо, що саме в ювенільному віці (за окремими емпіричними даними – до 14 років) завершується формування інтегративної самооцінки, яка є центральною (ядерною) структурою особистості. Кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та соціальним статусом є значним: низький рівень самооцінки часто виступає причиною (детермінантою) низького соціального положення. Неможливість досягнення бажаної соціальної ідентифікації чи позиції спричиняє акумуляцію нервового напруження, дифіденцію (розчарування) та загальне погіршення психологічного функціонування. Як наслідок, фрустраційні стани маніфестуються через дезадаптивні поведінкові патерни, зокрема ірраціональні та нерелевантні реакції, що можуть набувати форм девіантної поведінки [28, с. 11].

Травматичність соціальної ситуації в психологічному контексті полягає в тому, що система рольових позицій та «рольовий репертуар» підлітків перебуває лише на стадії ініціального становлення. Це імплікує (означає) нездатність їхньої рольової поведінки охопити всю множинність соціальних інтеракцій, подій та векторно різноспрямованих міжособистісних зв'язків.

Як наслідок, соціальні очікування підлітка не корелюють із його фактичним соціальним статусом у референтному середовищі, що детермінує виникнення негативних емоційних переживань і, відповідно, фрустрації.

Дослідницьким шляхом встановлено, що інтенсивність негативних емоційних реакцій, спричинених дискрепантністю (невідповідністю) між бажаними/очікуваними результатами та наявними ресурсами для задоволення потреб, залежить від двох ключових чинників:

- благополуччя/дисфункційність батьківських взаємин. При цьому неблагополуччя в родинній системі посилює вплив групи однолітків на особистість підлітка.

- широта діапазону захоплень (диверсифікація інтересів). Чим вужчим є коло інтересів, тим вищою є ймовірність зростання ризику маніфестації фрустраційних станів.

У спільній монографії А. Шамне та С. Прахова акцентують увагу на тому, що ювенільний період характеризується інтенсифікацією процесу розвитку самосвідомості, в рамках якого індивід здійснює пошук власної ідентичності та позиціонування у навколишньому середовищі. У цьому контексті фрустраційні стани можуть бути індуковані дискрепантністю (невідповідністю) між продуктом свідомості та продуктом самосвідомості. Іншими словами, когнітивне сприйняття індивідом зовнішнього світу (свідомість) дисонує з рефлексивним розумінням себе в межах цієї соціальної структури (самосвідомість). Негативні маніфестації цього дисонансу можуть набувати форми інтрапсихічного конфлікту між «Я-концепцією» та екстернальними викликами (зокрема, нормативними вимогами та соціальними очікуваннями). Відповідно, процес пошуку соціальної належності супроводжується амбівалентними (суперечливими) поведінковими реакціями та діями суб'єкта.[39, с. 82]

Тенденція до експансії значущості самооцінювання у персональному та соціальному бутті підлітківістотно корелює зі зростанням нервово-психічного напруження. Це явище пояснюється векторною розбіжністю між процесами внутрішнього самооцінювання та зовнішнього оцінювання:

- Самооцінювання тяжіє до суб'єктивного «Я» (інтернальний фокус).
- Зовнішнє оцінювання спрямоване на соціальне середовище, соціальні стандарти, стереотипи та норми (екстернальний фокус) [54, с. 11] .

Н. Сердюквалідує (підтверджує) тезу, що підлітковий вік детермінований визначальним впливом інтимно-особистісного спілкування, яке набуває статусу провідного виду діяльності. Фахівці у сфері психології ідентифікують дружбу та любов як ключові форми цього типу спілкування, що є найвищими проявами афіліації (прихильності) між індивідами. Саме в

процесі інтимно-особистісної взаємодії підлітки демонструють підвищену вразливість та сенситивність (чутливість) до критичних оцінок. Їхні очікування часто є гіперболізованими, що може ініціювати фрустраційні процеси у випадку дискордантного (неадекватного) ставлення з боку значущих інших. Як потенційний наслідок, виникають різні маніфестації психічної та психологічної дисфункції, включаючи нервові зриви, депресивні стани, апатію, агресивні реакції та девіантну поведінку. [66, с. 122]

К. Роджерс влучно констатував, звертаючись до педагогічної та психологічної спільноти, що пріоритетним завданням шкільної освіти є сприяння кожному учню в успішній адаптації до підліткового періоду. Це завдання реалізується через сприяння підлітку у формуванні принаймні одного дружнього зв'язку. [67, с. 25] Друг визначається як особа, з якою підліток здійснює когнітивний та емоційний обмін досягненнями й переживанням невдач, отримує соціальну підтримку, набуває впевненості та наповнює своє життя ситуаціями взаєморозуміння. Сукупність цих факторів є фундаментальною основою для психологічного благополуччя індивіда.

Підлітки демонструють інтенсивну маніфестацію різних форм пошукової / дослідницької поведінки, що спрямована на освоєння нових емоційних станів, афектів, соціальних контактів та диверсифікацію видів діяльності. Проте, недостатній рівень сформованості прогностичних здібностей та обмеженість індивідуального життєвого досвіду унеможливають для підлітків раціональну оцінку та усвідомлення наслідків власних дій. У їхній поведінці переважають спонтанність та імпульсивність, а емотивний компонент свідомості домінує над когнітивним. У даному контексті фрустрація виникає внаслідок дискрепантності (невідповідності) між суб'єктивним сприйняттям соціуму як простору для експансії можливостей та негативною реакцією соціального середовища на кожен невдалу спробу підлітка маніфестувати самостійність і задовольнити свої потреби шляхом освоєння чогось нового.

Сучасний підліток функціонує в умовах багатозначного інформаційного поля, маючи безпосередній доступ до відомостей щодо різноманітних способів життєдіяльності, моделей поведінки та соціокультурних феноменів (зокрема, штучного інтелекту, генної інженерії, нових гендерних ролей). Ця множинність детермінована одночасним перебуванням ювенільного суб'єкта в різних реальностях: об'єктивній, суб'єктивній та віртуальній. Надходження нової інформації сприяє когнітивному розвитку, поглибленню розуміння світу та індукує мотивацію до пізнання з метою розширення власних можливостей і реалізації існуючих потреб. Однак соціальне середовище зберігає регулятивні рамки, які обмежують активність підлітка та його спроби апробувати себе через різноманітні соціальні практики. Як наслідок, виникає неможливість повноцінного задоволення потреб та реалізації обраних способів соціалізації [66, с. 45–48].

В епоху глобальної цифровізації та надмірного інформаційного потоку сучасна особа отримує додаткові ступені свободи та підвищену особистісну автономію, попри регулятивні спроби соціуму обмежити індивідуальну унікальність через нормативні приписи, стандарти, стереотипи та культурні традиції.

У ювенільному віці, завдяки експозиції (доступу) до цієї інформації, формування самоконцепції як вільної особистості ініціюється раніше, що накладає відбиток на життєдіяльність підлітка в різних соціальних структурах, насамперед у сім'ї. Виникає фундаментальна амбівалентність, а саме: інформаційне поле про навколишній світ стимулює прагнення до свободи та самостійності; зберігається інститут соціального контролю над підлітком як неповнолітньою особою. Як наслідок цієї дихотомії, фрустрація стає характерною для всіх членів родинної системи, а для підлітка вона може набути хронічного статусу.

Інформаційна доступність до навколишнього світу ускладнює процес самоідентифікації. Проблема полягає в тому, що соціокультурне середовище пропонує множинність екзистенційних патернів (моделей, умов, соціальних груп, культурних стандартів), через що підлітку складно здійснити валідне самовизначення щодо своєї ідентичності, власних атрибутів та бажаної соціальної локації (конкретної соціальної групи) для повноцінної самореалізації.

Самовизначення — це процес, який завжди супроводжується нервово-психічним напруженням. Якщо підліток невдало обирає соціальну модель для наслідування та ототожнення зі своїм способом життя, це напруження може перетворитися на стан фрустрації.

Віртуалізація буття сучасної людини генерує проблематику, яка була відсутня на попередніх етапах суспільного розвитку. Йдеться про редукцію залежності індивіда від географічної локації народження та перманентного перебування.

Підлітки активно занурюються у віртуальний простір, де засвоюють нові соціальні норми та стандарти, яким прагнуть відповідати. Однак, досвід, набутий у цій віртуальній реальності, часто не приймається їхнім реальним оточенням (сім'єю, школою чи друзями). Як результат, виникає дихотомічне протиріччя між комфортним життям у мережі та напруженим існуванням в об'єктивній реальності. Саме ця суперечність може спровокувати розвиток фрустраційних станів.

Невміння ефективно використовувати свободу вибору часто виступає причиною фрустрації в ювенільному віці. Високий рівень енергії, емоційна залученість у життєві ситуації, оптимізм (когнітивне переконання в успішному результаті), а також значна фізична та соціальна активність спонукають підлітків до експансії свободи самовизначення та самореалізації. Вони ініціюють види діяльності та прагнуть досягнення цілей, на реалізацію яких недостатньо наявних ресурсів (психічних, особистісних, досвіду,

соціальних). Це об'єктивно підвищує ризики невдач, дистресу (розпачу), негативного оцінювання з боку оточуючих та інших дезадаптивних наслідків. Накопичення цього негативного досвіду з часом стає катализатором для стійких фрустраційних проявів.

З урахуванням вищезазначених емпіричних даних та теоретичних положень, правомірно стверджувати, що мультифакторний вплив сучасного соціуму — включаючи множинність моделей соціального існування, деструкцію традиційних стандартів/стереотипів, плюралізм соціальних процесів, а також одночасне функціонування індивіда у різних реальностях (об'єктивній, суб'єктивній, віртуальній) — у сукупності з експансією меж самоідентифікації суттєво ускладнює процес вибору та, відповідно, інтеріоризацію відповідальності за прийняті рішення. Вільний вибір часто супроводжується позитивною афективністю, оскільки безпосередньо корелює з самореалізацією особистості. Проте, стосовно відчуття відповідальності, ця кореляція не є прямою: виконання відповідальності може індукувати негативні емоції, зокрема дистрес стосовно допущених помилок та їхніх наслідків, а також тривожність у процесі подальшого прийняття рішень. З метою уникнення цих негативних емоційних переживань, підлітки схильні до механізму екстерналізації відповідальності (перекладання її на інших).

Отже, фрустрація генерується внаслідок дефіциту достатніх внутрішніх резервів для повноцінної реалізації свободи вибору з позитивним результатом для індивіда. Це явище пояснюється незрілістю вольової та моральної саморегуляції.

Концептуалізуючи це іншими словами, підліткова фрустрація виникає тому, що свобода вибору не підкріплюється адекватним рівнем відповідальності. Цьому негативному тренду також сприяє осуд підлітка з боку соціуму у випадку помилкових рішень у виборі стратегій досягнення особистісно значущої мети.

Ювенільна фрустрованість концептуалізується як маніфестація глибоких внутрішньоособистісних суперечностей. Серед них ключовою є дихотомія між прагненням до повноцінної суб'єктності, пошукової активності та креативності, з одного боку, та обмеженнями морально-духовного і ціннісного потенціалу в процесі освоєння соціокультурного простору, з іншого. Ці обмеження можуть індукувати деструктивні тенденції (як-от споживацтво, нігілізм, егоїстичність, інфантильність та подібні).

Нерівномірність психічного розвитку та стихійність (неконтрольованість) соціалізації виступають факторами дисгармонійності та незбалансованості особистісного розвитку, формуючи таким чином соціально-психологічну детермінанту підліткової фрустрації.

Інформаційний та цифровий спосіб існування сучасного соціуму спричинили генерацію особливого когнітивного стилю, який сучасна наукова спільнота умовно ідентифікує як «кліпове» або «калейдоскопічне» мислення. Цей стиль характеризується інформаційною стислістю та редукцією (позбавленням) глибинних смислів на користь оптимізації швидкості комунікації.

Критерії зручності, комфортності інтеракції та відсутності інтелектуального перевантаження спрощують повсякденну діяльність підлітків, проте дисонують із комплексністю життєвих проблем. Ефективне подолання цих проблем вимагає системного мислення, здатності встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, формувати прогнози та використовувати якості критичного мислення.

Очікування щодо продуктивності та ефективності мислення, що оперує фрагментованими повідомленнями та порціями інформації, не валідуються (не підтверджуються) в ситуаціях невизначеності, при наявності суперечливих вхідних даних або у випадках необхідності дослідження кореляцій та сутності феноменів. Як наслідок, спостерігається дилюзія

(розчарування) у власних силах, а також тенденція до уникання комплексних задач і амбітних цілей.

Серед соціально-психологічних чинників виникнення фрустрації у підлітків вирізняється поєднання прискореної соціальної адаптації з пасивним характером соціалізації. Конформізм розглядається як вікова характеристика ювенільного періоду, що легітимізує (робить закономірними) інфантильність та неготовність до автономного дорослого життя в підлітковому середовищі.

Наразі швидкість соціальної адаптації підлітків детермінована активною експлуатацією цифрових технологій та комп'ютерних засобів (чим вони суттєво диференціюються від дорослої когорти). Як наслідок, у підлітків формується хибне когнітивне уявлення про те, що ця цифрова компетентність забезпечить їхній соціальний успіх.

Проте, досягнення успіху в сучасному соціумі передбачає ініціацію якісних змін, впровадження інновацій та продуктивну активність замість репродуктивної. Саме конформізм виступає бар'єром на шляху до соціалізації інноваційного типу.

Однією з ключових вікових особливостей, що детермінує виникнення негативних емоційних переживань (зокрема, фрустрації) внаслідок нереалізованості потреб та очікувань, є інтенсивна стурбованість підлітків власним майбутнім, що валідується емпіричними дослідженнями.

Хоча невизначеність індукує тривогу у значної частини популяції, ювенільна когорта сприймає цей стан більш гостро. Це феномен пояснюється якісними психофізичними трансформаціями та бурхливим етапом становлення особистісних конструктів (завершення формування самооцінки, кристалізація Я-концепції).

У цей період також триває процес дозрівання психічних функцій (передусім, рефлексії). Підліток прагне самореалізації як у зрозумілому теперішньому, так і в бажаному майбутньому, проте демонструє дефіцит

проективних здібностей, оскільки прогностичний потенціал перебуває на стадії ініціального становлення. Як наслідок, невизначеність майбутнього або інтерпретується як потенційний ризик чи загроза, або ж призводить до формування наївного світогляду («все реалізується відповідно до моїх уявлень та бажань»).

Дистанційна освіта (ДО) здійснює значний психологічний вплив на індивідів. Дефіцит прямої соціальної комунікації, що є опосередкованим наслідком ДО, спричиняє посилення інфантильності підлітків, яке маніфестується у пасивності, уникненні комплексних проблемних ситуацій, зниженні рівня домагань та апатії (лінощах). В умовах такого освітнього середовища поступово редукується (знижується) життєстійкість особистості та її здатність протистояти стресорам.

Схильність до фрустрації визначається індивідуально-психологічними особливостями підлітка. Оскільки фрустрація виникає через неможливість задовольнити потреби та невідповідність між докладеними зусиллями і реальним результатом, першочергово необхідно досліджувати потребово-мотиваційну сферу індивіда. [67, с. 458]. Фрустрованість людини зростає, коли в її психіці одночасно присутні протилежно спрямовані установки (атитюди), і вона намагається бути активною в напрямках, що конфліктують між собою.

Наприклад, типовим є конфлікт між прагненням до самостійності та свободи та бажанням позбутися відповідальності за власний вибір. Ця внутрішня суперечність унеможлиблює досягнення бажаного результату: позитивного переживання власної «дорослості», високого соціального статусу в колі ровесників та поваги з боку дорослих. Навпаки, це провокує виникнення розчарування, апатії та різних форм деструктивної поведінки. Незбалансованість потреб знаходить свою маніфестацію у дискордантності (неузгодженості) між «Я-актуальним», «Я-ретроспективним» та «Я-ідеальним». Хоча кристалізація «Я-концепції» та її одиничних компонентів

переважно відбувається в юнацькому віці, ініціація цього процесу припадає вже на старший підлітковий період.

Вектор розвитку особистості на подальших етапах онтогенезу залежить від того, наскільки узгоджені (корелюють) або конфліктують її уявлення про себе у минулому, теперішньому та бажаному майбутньому. Таким чином, фрустрованість людини визначається типом її психічного розвитку — чи є він гармонійним, чи дисгармонійним.

У контексті схильності підлітка до фрустраційних переживань, пріоритетного значення набуває механізм емоційно-вольової саморегуляції. Компетентність у керуванні власними емоціями та поведінкою через самоконтроль підвищує стресостійкість особистості. Це допомагає збалансовано приймати конструктивні рішення, особливо у конфліктних або двозначних (амбівалентних) ситуаціях.

З урахуванням обґрунтувань, викладених вище, стають очевидними основні вектори психологічної інтервенції з підлітками, спрямованої на профілактику та подолання негативних наслідків фрустрації. Індивідуальна робота повинна бути сфокусована на системному розвитку низки особистісних ресурсів та когнітивних здібностей, зокрема:

- Розвиток рефлексивності та критичного мислення.
- Посилення стресостійкості та вдосконалення механізму емоційно-вольової саморегуляції.
- Інтеріоризація патернів зрілої поведінки та формування толерантності до ситуацій дискрепантності (невідповідності) між затраченими зусиллями та отриманим результатом.
- Розвиток здатності до балансування потреб та їх узгодження з індивідуальними можливостями і соціальними вимогами; підвищення адаптаційного потенціалу.

Таким чином, основний стратегічний фокус роботи полягає у зміцненні особистості підлітка як цілісної, інтегрованої системи у взаємозв'язку всіх її структурних компонентів.

Соціально-психологічний напрямок психологічного супроводу доцільно сфокусувати на формуванні конструктивних патернів міжособистісної взаємодії та оптимізації відносин як із групою однолітків (peers), так і зі значущими дорослими (батьками, педагогічним персоналом). Ключовими завданнями у цьому аспекті є створення референтної ювенільної спільноти, що характеризується прийняттям та взаємоповагою, розвиток культури діалогу та плюралізму (визнання множинності точок зору), що є фундаментом для зрілої соціальної комунікації.

## **Висновки до розділу 1**

У науковому обігу фрустрація визначається як стан, що генерується внаслідок неможливості задоволення актуальних потреб через вплив блокуючих чинників (фрустраторів). Ці перешкоди можуть мати як об'єктивну, так і суб'єктивну природу. Ключовою ознакою фрустрованого стану є інтенсивність негативної афективності та маніфестація деструктивних реакцій (наприклад, розпач, дилюзія, почуття провини, агресія). Дослідники диференціюють фрустрацію на конструктивну та неконструктивну, що детерміновано індивідуально-психологічними особливостями особистості, а також інтенсивністю та силою дії фрустратора. У наукових публікаціях фрустраційна толерантність досліджується на основі низки споріднених концептів, включаючи емоційно-вольову стійкість,

позитивну когнітивну установку, індивідуальні ціннісні орієнтації та групову мораль. Акцент робиться на адаптивності суб'єкта до проблемних та стресових ситуацій, а також на орієнтації на діалогічну взаємодію з соціальним середовищем.

Феномен фрустрації є об'єктом міждисциплінарного аналізу в межах психологічної науки, що призвело до формування низки наукових концепцій. Наразі спостерігається тенденція до інтеграції концептуальних позицій біхевіоризму та психоаналізу, при цьому актуальність соціальних моделей фрустрації зростає.

У дослідженні цього феномену простежується зміщення наукового фокусу з біологічних детермінант на соціальні чинники. Незважаючи на це, інтегративна модель визнається як та, що володіє найбільшою дослідницькою перспективністю.

Психологічна наука трактує поняття «фрустраційна толерантність» як інтегративну властивість психіки та особистості індивіда, що дозволяє йому зберігати емоційну рівновагу засобами саморефлексії та самоконтролю, обирати та реалізовувати конструктивні патерни поведінки, редукувати нервові напруження, блокувати тривожність та підтримувати позитивне когнітивне функціонування в стресових та конфліктних ситуаціях.

Фрустраційна толерантність може бути певною мірою ототожнена з концептами життестійкості (*hardiness*) та життєздатності особистості. Процес розвитку фрустраційної толерантності супроводжується якісним оновленням життєвого досвіду, смисловими трансформаціями та, на цій основі, формуванням нової картини світу. Це генерує додаткові можливості для саморозвитку, опанування ефективними копінг-стратегіями та підтримки психологічного благополуччя.

Рівень фрустраційної толерантності детермінується типом реакції індивіда на перешкоди у його життєдіяльності:

-Високий рівень: Характеризується конструктивною реакцією та витримкою у досягненні очікуваних результатів.

-Низький рівень: Виявляється через ірраціональну та нетерплячу поведінку, що супроводжується інтенсивною негативною афективністю.

Ювенільна фрустрованість концептуалізується як маніфестація глибоких внутрішньоособистісних суперечностей. Серед них ключовою є дихотомія між прагненням до повноцінної суб'єктності, пошукової активності та креативності, з одного боку, та обмеженнями морально-духовного і ціннісного потенціалу в процесі освоєння соціокультурного простору, з іншого. Ці обмеження можуть індукувати деструктивні тенденції, такі як споживацтво, нігілізм, егоїстичність та інфантильність. Нерівномірність психічного розвитку та стихійність соціалізації виступають факторами дисгармонійності та незбалансованості особистісного становлення, формуючи соціально-психологічну детермінанту підліткової фрустрації.

Основні вектори психологічної інтервенції з підлітками, спрямованої на профілактику та подолання негативних наслідків фрустрації, доцільно сфокусувати на системному розвитку особистісних ресурсів: розвиток рефлексивності, критичного мислення та вдосконалення механізму емоційно-вольової саморегуляції, підвищення толерантності до ситуацій дискрепантності (невідповідності) між затраченими зусиллями та отриманим результатом, інтеріоризація патернів зрілої поведінки та розвиток здатності до балансування потреб з їх узгодженням із власними можливостями та соціальними вимогами (підвищення адаптаційного потенціалу).

Таким чином, психокорекційна робота має бути спрямована на зміцнення особистості підлітка як цілісної, інтегрованої системи у взаємозв'язку всіх її структурних компонентів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛОКУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Методичні основи діагностики внутрішнього дискомфорту підлітків

Комплексна програма діагностики фрустраційної толерантності підліткової категорії базується на застосуванні низки спеціалізованих психодіагностичних інструментів, що забезпечують багатоаспектний аналіз досліджуваного феномену. До переліку таких методик включено:

- 1.Методика вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга, адаптована Н. Тарабриною [77;78];
- 2.Опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка.
- 3.Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (розроблений Г. Солдатовою, О. Кравцовою, О. Хухлаєвим, Л. Шайгеровою).
- 4.Методика Н. Холла, призначена для визначення рівня емоційного інтелекту [74,с. 12-14].

**Мета емпіричного дослідження** полягає у вивченні кореляції між поведінковими реакціями на фрустрацію та особистісними детермінантами, що впливають на рівень фрустраційної толерантності підлітків.

#### **Завдання дослідження:**

- 1).Систематизувати та валідизувати програму комплексної діагностики поведінкових та особистісних особливостей підлітків.
- 2). Здійснити аналіз отриманих емпіричних даних щодо рівня фрустраційної толерантності досліджуваної вибірки підлітків.
- 3).Ідентифікувати та обґрунтувати чинники, які зумовлюють низьку толерантність до фрустрації, з подальшим формуванням корекційно-розвивальної програми на основі цих даних.

Емпіричне вивчення фрустраційної толерантності було проведено на базі Криворізької гімназії № 69 (КГ № 69 КМР).

**Об'єктом дослідження** слугували учні 9-го класу вікової категорії 14–15 років. Загальна величина вибірки становить 30 осіб, зокрема: Дівчата — 18 осіб. Хлопці — 12 осіб.

**1) Методика дослідження фрустраційних реакцій (С. Розенцвейг).** Ця методика належить до класу проєктивних діагностичних інструментів, спрямованих на оцінку поведінкових патернів індивіда в проблемних (фрустраційних) ситуаціях. Респондентам пропонується стимульний матеріал у форматі карток із зображеннями.

Сюжети малюнків моделюють різноманітні фрустраційні ситуації, які поділяються на два основні типи: егоблокінгові (ситуації перешкоди), суперегоблокінгові (ситуації звинувачення).

Відповіді респондентів класифікуються за спрямованістю виявленої агресивної реакції:

- Екстрапунітивні: Реакція спрямована на зовнішнє оточення; причиною негативних переживань вважається вплив соціуму або зовнішні чинники фрустрації.
- Інтрапунітивні: Реакція спрямована на самого себе; індивід покладає на себе відповідальність за вихід із психологічно напруженої ситуації.
- Імпунітивні: Ситуація фрустрації сприймається як незначна або тимчасова (плинна); засудження себе чи інших у цій ситуації відсутнє.

Агресивні реакції також диференціюються відповідно до їхнього типу, що відображає механізм реагування:

- «Фіксація на перешкоді»: Індивід надає надмірної значущості будь-яким психологічним бар'єрам і зовнішнім перешкодам, що спричинили фрустрацію.

- «Фіксація на самозахисті»: Характеризується звинуваченням інших, ухилянням від зовнішніх звинувачень, запереченням власної провини та захистом "Я".

- «Фіксація на задоволенні потреби»: Спрямована на конструктивне розв'язання проблемної ситуації шляхом активного пошуку ефективних рішень. Комплексний аналіз реакцій за їхньою спрямованістю та типом дає змогу інтерпретувати поведінку респондента у фрустраційній ситуації, ідентифікувати найбільш сильні фрустратори та, відповідно до отриманих результатів, визначити рівень його фрустраційної толерантності.

### **2)Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)**

Цей опитувальник призначений для вимірювання низки ключових емоційних станів індивіда: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.Методика складається з тверджень, які стосуються ставлення респондента до соціального оточення та інших осіб, а також спрямовані на прояснення його ціннісних установок (зокрема, толерантності / інтолерантності).

Опитувальник активізує процеси саморефлексії та інтроспекції, звертаючи увагу респондента на його суб'єктивну картину як зовнішнього світу, так і внутрішньоособистісних переживань. Слід зазначити, що діагностична процедура може викликати певні складнощі у диференціації близько розташованих емоційних станів, особливо у підлітків, оскільки рефлексивні процеси у цьому віці ще перебувають на етапі свого дозрівання.

**3)Експрес-опитувальник «Індекс толерантності».** Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (автори: Г. Солдатова, О. Кравцова, О. Хухлаєв, Л. Шайгерова) являє собою діагностичний інструмент, призначений для вивчення різних видових форм толерантності, а саме: етнічної, соціальної та особистісної.

Для деталізованого вимірювання досліджуваного конструкту передбачено використання субшкал: «етнічна толерантність», «соціальна толерантність» та «особистісна толерантність».

Питання опитувальника сфокусовані на визначенні ставлення респондента до широкого спектра об'єктів оточення (людей, процесів, подій), а також на з'ясуванні його установок у різних сферах життєдіяльності. Досліджуються такі аспекти, як: повага до альтернативних думок, здатність зберігати культурну дистанцію та спрямованість на спільну (кооперативну) діяльність. Для оцінювання використовується альтернативний континуум: толерантність / інтолерантність. Обробка отриманих даних передбачає застосування кількісного та якісного аналізу.

Застосування цього комплексу методик дає змогу всебічно дослідити рівень фрустраційної толерантності підлітків. Такий підхід забезпечує: аналіз основних поведінкових реакцій підлітків на фрустрацію та оцінку їхньої конструктивності; дослідження психоемоційних особливостей суб'єктивного переживання підлітками власної фрустрованості; вивчення толерантності до перешкод як комплексної особистісної якості, що визначається здатністю індивіда зберігати ефективну взаємодію з навколишнім середовищем навіть в умовах впливу фрустраторів.

Методика Н. Холла є діагностичним інструментом, призначеним для оцінки емоційного інтелекту індивіда. Вона фокусується на визначенні здатності респондента до: адекватної самооцінки власного емоційного стану; точної інтерпретації емоційних реакцій інших осіб; збереження емоційної рівноваги в умовах динамічних, невизначених або стресових ситуацій.

Для кількісного вимірювання емоційного інтелекту використовуються такі субшкали: емоційна обізнаність, емоційно-вольова саморегуляція, самомотивація, емоційна чутливість, адекватність сприйняття емоційного стану іншого. Процедура передбачає, що респонденту пропонується низка

тверджень, щодо яких він має визначитися (оцінити певною кількістю балів у встановленому діапазоні). Рівень емоційного інтелекту обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма шкалами з урахуванням знака (прямої/оберненої) оцінки.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження незадоволеність значущих потреб підростаючого покоління

Результати дослідження фрустраційних реакцій (Методика С. Розенцвейга, модифікація Н. Тарабриної). Проведена діагностика фрустраційних реакцій досліджуваної вибірки уможливила порівняння отриманих емпіричних даних із нормативними показниками. Середнє значення коефіцієнта «групової конформності» у підлітків склало 42,4%. Цей показник відповідає низькому рівню їхньої адаптивної здатності. Структура фрустраційних реакцій підлітків, диференційованих за їхньою спрямованістю, відображена на діаграмі (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Фрустраційні реакції респондентів (С.Розенцвейг)

Примітка: E – екстрапунітивні реакції; M – імпунитивні реакції; I – інтропунітивні реакції

Результати діагностики засвідчили, що більшість діагностованих підлітків (61,4%) демонструють екстрапунітивні реакції. Це гіпотетично свідчить про схильність респондентів до перенесення фокусу відповідальності на зовнішні чинники фрустрації (найближче оточення, обставини, випадкові події тощо). У таких випадках пошук конструктивного виходу із фрустраційного стану здійснюється через очікування допомоги та активності інших осіб або через механізм самоусунення фрустратора.

Імпунітивна спрямованість фрустраційних реакцій виявлена у 29,7% респондентів. Такі підлітки сприймають психотравматичні ситуації як тимчасові (минуші), не очікують активного втручання від зовнішнього оточення і уникають самозвинувачень.

Найменша частка респондентів (8,9%) проявила інтропунітивну спрямованість. Ця група підлітків характеризується зосередженістю на власній особі, схильністю до самозвинувачень і прийняттям повної відповідальності за ситуацію. Вони самостійно здійснюють пошук виходу з психологічно напруженого стану.

Відсоткове співвідношення спрямованості фрустраційних реакцій у досліджуваній вибірці підлітків корелює з їхніми віковими особливостями та загальними закономірностями психічного й особистісного розвитку.

Переважає більшість підлітків демонструє певну інфантильність у процесі вирішення складних проблем, що проявляється у схильності до екстерналізації відповідальності (перекладання її на інших осіб або зовнішні обставини). Цей феномен пояснюється недостатньою зрілістю морально-етичної сфери та несформованістю належного рівня відповідальності за власне життя.

Водночас, певна частка підлітків недооцінює ступінь складності проблеми, проявляючи надмірний "оптимізм" та сподівання на самовільне вирішення ситуації (імпунітивний тип).

Структура фрустраційних реакцій підлітків за їхнім типом представлена на рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Структура фрустраційних реакцій підлітків

Отримані дані свідчать про те, що підлітки проявляють найбільшу схильність до «фіксації на самозахисті» (71,5%). Це характеризується активним відстоюванням власного "Я" у поєднанні з прагненням уникнути відповідальності в процесі подолання психологічних бар'єрів.

Близько чверті респондентів (24,7%) зосереджуються на факторі, що спричинює фрустрацію («фіксація на перешкоді»), при цьому не завжди адекватно оцінюючи його значимість та впливовість.

Менша частина підлітків у вибірці (3,8%) націлена на конструктивну реакцію щодо перешкод у задоволенні власних потреб, прагнучи знайти раціональні способи їх реалізації («фіксація на задоволенні потреби»).

Аналіз структури фрустраційних реакцій респондентів корелює з їхніми віковими особливостями. Лонгітюдні дослідження підтверджують, що в психологічно напружених ситуаціях підлітки закономірно обирають позицію «самозахисту». Водночас ідентифіковано частку підлітків, для яких характерна надмірна фіксація на проблемі та власних переживаннях. Для цієї групи типовим є низький рівень фрустраційної толерантності, що вказує на їхню емоційну лабільність та вразливість. Ключовим завданням поточного

емпіричного етапу було дослідження тенденцій реагування за їхнім типом і спрямованістю.

Аналіз поєднання спрямованості та типу фрустраційних реакцій дозволив диференціювати респондентів за основними патернами реагування (див. рис. 2.3).



Рис. 2.3. Фрустраційні реакції за спрямованістю і типом

Найбільш поширеними виявилися такі комбінації:

- Екстрапунітивна реакція з фіксацією на самозахисті 32,4% випадків.
- Екстрапунітивна реакція з фіксацією на перешкоді 18,3% випадків.
- Імпунітивна реакція з фіксацією на самозахисті 15,6% випадків.
- Інтропунітивна реакція з фіксацією на перешкоді (I-O): 14,6% випадків.
- Імпунітивна реакція з фіксацією на задоволенні потреби (I-N): 12,7% випадків.
- Інтропунітивна реакція з фіксацією на самозахисті (I-D): 5,8% випадків.

На емпіричному етапі дослідження було здійснено диференційований аналіз реакцій респондентів на ситуації двох типів: перешкоди (его-блокінгові) та звинувачення (супер-его-блокінгові). Відсотковий розподіл реакцій за зазначеними типами ситуацій представлено у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Тип фрустраційної ситуації і реакції підлітків

Ситуації	Фрустраційна реакція (спрямування і тип), %								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
его-блокінгові	18,3	6,4	8,6	5,8	14,6	8,9	29,7	15,6	12,7
супер-его-блокінгові	2,9	32,4	0	8,2	24,5	3,5	0	8,4	0

Узагальнені результати свідчать про відмінності у патернах реагування підлітків залежно від того, чи була ситуація блокінговою, чи супер-его-блокінговою. У ситуаціях перешкоди (его-блокінгових): Підлітки схильні применшувати значущість проблеми та стрес-чинника. Цей механізм спрямований на зниження рівня нервового напруження та інтенсивності негативних переживань. У ситуаціях звинувачення (супер-его-блокінгових): Підлітки у фрустрованому стані прагнуть до ізоляції та дистанціювання від джерела проблеми. Основна мета такої поведінки полягає у захисті власного "Я" від зовнішніх звинувачень та уникненні особистої відповідальності

Для систематизації результатів застосовувалася така класифікація комбінованих реакцій (спрямованість та тип):

- 1 - E': Екстрапунітивна реакція з фіксацією на перешкоді.
- 2 - E: Екстрапунітивні реакції з фіксацією на самозахисті.
- 3 - E: Екстрапунітивні реакції з фіксацією на потребі.
- 4 - I: Інтропунітивні реакції з фіксацією на самозахисті.
- 5 - I': Інтропунітивні реакції з фіксацією на перешкоді.
- 6 - I: Інтропунітивні реакції з фіксацією на потребі.
- 7 - M': Імпунітивні реакції з фіксацією на перешкоді.

8 - М: Імпунітивні реакції з фіксацією на самозахисті.

9 - М: Імпунітивні реакції з фіксацією на потребі.

В цілому, дослідження показало, що підлітки мають середній рівень толерантності до фрустрації. Цей показник узгоджується із загальними віковими психологічними закономірностями. Емпірично це проявляється у двох взаємодоповнюючих тенденціях: у спробах конструктивного подолання внутрішнього незадоволення, спричиненого нереалізованими потребами; у виникненні емоційних, демонстративних реакцій, які визнаються неконструктивними за своїми наслідками.

Емпіричні дані, отримані за методикою Г. Айзенка, представлені на рисунку 2.4.

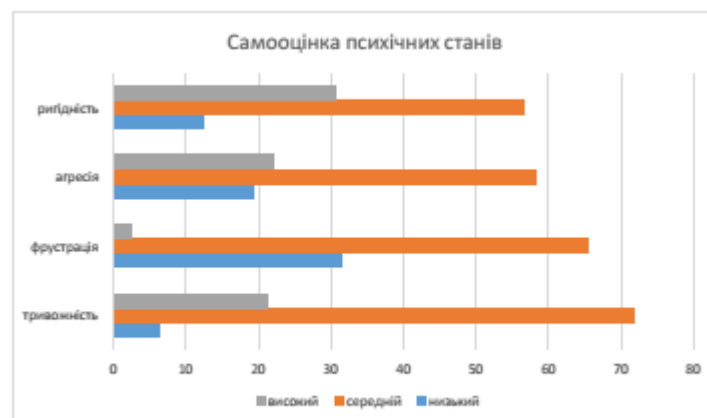


Рис. 2.4. Самооцінка психічних станів

Виявлений розподіл показників пояснюється низкою психологічних факторів. По-перше, існує коротка психологічна дистанція між негативно спрямованими емоційними станами (зокрема, фрустрацією, агресією, тривожністю, провинною, образою тощо). По-друге, це зумовлено недостатньою зрілістю психіки у підлітковому віці, а саме недостатньою спроможністю підлітків ідентифікувати та диференціювати тонкі емоційні відтінки. Підтвердженням цього факту були випадки, коли респонденти зазнавали труднощів у кваліфікації певного психологічного стану. Зважаючи на це, протягом діагностичної процедури респондентам надавались необхідні роз'яснення та інструкції.

Діаграма (рис. 2.4) демонструє рівневий розподіл респондентів за самооцінкою таких ключових показників, як тривожність, фрустрація, агресія та ригідність.

Розподіл респондентів за шкалою «Тривожність» демонструє такі показники: низький рівень-6,5% ;середній рівень- 72%;високий рівень-21%. Сукупна частка респондентів із низьким та середнім рівнями тривожності становить 78,5%. Цей загальний результат може бути оцінений як помірно позитивний. Однак, значної уваги вимагає виявлений достатньо вагомих відсоток підлітків із високою тривожністю (21,5%). Це імовірно свідчить про суттєвий негативний вплив чинника війни на психологічне здоров'я молоді.

За шкалою «Фрустрація» отримано такий розподіл:середній рівень фрустрованості-65,7%;низький рівень фрустрації- 31,6%;високий рівень фрустрації- 2,7% (що підтверджує його незначущість).

Переважання середніх та низьких показників фрустрованості свідчить про відносну психологічну стабільність підлітків, оцінену на основі процедури самооцінювання. Респонденти вважають себе достатньо здатними до виваженого та раціонального ставлення до перешкод, внутрішніх переживань, а також до подолання невідповідності власних запитів та очікувань реальним можливостям і обставинам.

Разом з тим, існує ймовірність, що низький рівень фрустрованості може бути асоційований із застосуванням стратегії уникнення проблем або соціальною пасивністю.

Розподіл респондентів за шкалою «Агресивність» демонструє наступну структуру:низький рівень - 19,4%;середній рівень - 58,3%;високий рівень- 22,3%. Такий розподіл свідчить про помірний загальний рівень агресивності у підлітковій групі. Проте, необхідно акцентувати увагу на значній частці підлітків із високими показниками агресивності (22,3%).

Агресивність тісно корелює з нервовим напруженням, негативними емоціями та переживаннями. Слід враховувати, що агресія може бути

спрямована як назовні (гетероагресія), так і на саму особистість (аутоагресія), але її результат в обох випадках завжди є деструктивним (руйнівним).

Розподіл за шкалою «Ригідність» є таким: низький рівень- 12,6%; середній рівень-56,7%; високий рівень- 30,7%.

Високий рівень ригідності характерний для значної кількості підлітків, становлячи майже третину (30,7%) вибірки. У цьому контексті спостерігається типова суперечність підліткового розвитку. З одного боку, підліткам властива висока пошукова активність, яка сприяє підвищенню гнучкості та креативності мислення й поведінки. З іншого боку, прагнення до соціальної інтеграції та «розчинення» у підлітковому соціумі вимагає, навпаки, ригідності поведінкових патернів для забезпечення групової відповідності.

Узагальнення діагностичних даних за усіма шкалами дозволяє констатувати існування проблеми фрустрованості підлітків, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності та агресивності.

За результатами застосування Експрес-опитувальника «Індекс толерантності», респонденти продемонстрували виключно середній та високий рівні толерантності до фрустрації (див. Табл. 2.2, Рис. 2.5).

Таблиця 2.2

«Індекс толерантності»

	Типи толерантності			
	Етнічна, %	Соціальна, %	Особистісна, %	Загальна, %
Низький рівень	0	0	0	0
Середній рівень	37,4	85	57,4	73
Високий рівень	62,6	15	42,6	27

Значна частка респондентів із середнім рівнем толерантності свідчить про те, що підліткам не завжди вистачає психологічних ресурсів для ефективного подолання внутрішніх суперечностей, розчарувань, незадоволеності та роздратування, спричиненого неможливістю реалізації

їхніх актуальних потреб. Позитивним фактом є відсутність підлітків із низьким рівнем толерантності за жодним із показників. Діаграма (Рис. 2.5) наочно ілюструє переважання середнього рівня толерантності за кожним типом (етнічною, соціальною, особистісною). На основі цього можна стверджувати, що толерантність є достатньо сформованою рисою особистості у більшості респондентів. Це означає, що підлітки демонструють готовність до конструктивної взаємодії із соціумом, задоволення власних потреб у плюралістичному світі, здатність іти на компроміси та гнучко поводитись у ситуаціях конфлікту інтересів без надмірної внутрішньої психологічної напруги.

Однак, середні показники індексу толерантності вказують на одночасну репрезентацію різноспрямованих рис особистості — толерантних та інтолерантних. Ця внутрішньоособистісна суперечливість може бути пояснена емоційною нестабільністю підліткового віку, обмеженим рольовим репертуаром та несформованістю поведінкових патернів.

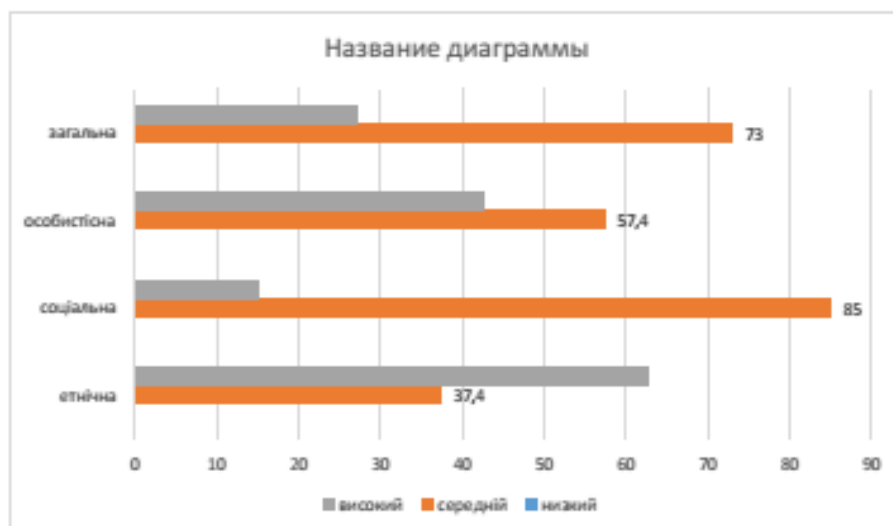


Рис. 2.5. Результати діагностики «Індекс толерантності»

Відсутність низького рівня толерантності, попри позитивну загальну оцінку, може виступати індикатором альтернативних психологічних явищ як підліткова наївність у самооцінці власних поведінкових патернів та

недостатня щирість відповідей респондентів, що пов'язано з орієнтацією на соціально бажані відповіді. Его-захисні реакції (самозахист) проявляються переважно у двох ключових ситуаціях. Коли актуальну потребу не вдається задовольнити через відсутність сприяння з боку соціального оточення та у випадках безпосереднього протистояння зовнішнім звинуваченням.

***Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» (Н. Холл)***

Рівневий розподіл респондентів за показниками емоційного інтелекту (EI) відображено на діаграмі (рис. 2.6).

Результати вимірювання демонструють наступну структуру:

низький рівень -4 особи (13,3%);

середній рівень -21 особа (70,0%);

високий рівень EI- 5 осіб (16,7%).



Рис. 2.6. Результати вимірювання емоційного інтелекту в групі підлітків (%)

Переважає більшість підлітків досліджуваної вибірки (70,0%) характеризується середнім рівнем емоційного інтелекту. Це вказує на достатній рівень сформованості здатності до самоусвідомлення, саморегуляції та управління міжособистісними відносинами у більшості респондентів. Водночас, сукупна частка підлітків із низьким та високим

рівнем становить 30,0%, що вимагає подальшого детального аналізу факторів, які впливають на крайні значення цього конструкту. Переважна більшість респондентів (70,0%) підтвердила середній рівень емоційного інтелекту(EI) , що свідчить про нормативний розвиток у цій психічній сфері. Об'єднана підгрупа підлітків із благополучним станом розвитку емоційного інтелекту (середній та високий рівень —  $70,0\% + 16,7\% = 86,7\%$ ) характеризується високим комунікативним потенціалом та соціальною адаптованістю. Це зумовлено адекватним розумінням емоцій оточуючих, розгалуженими міжособистісними зв'язками та достатньою розвиненістю емоційно-вольової саморегуляції, що дозволяє конструктивно діяти в стресових ситуаціях. Високий рівень EI (5 осіб): Ці підлітки повною мірою володіють зазначеними вище можливостями і здатні зберігати емоційну рівновагу у переважній більшості ситуацій. Середній рівень EI: Підлітки цієї категорії не в усіх випадках здатні зберігати емоційну рівновагу, особливо в конфліктних ситуаціях або під час підвищеного психологічного навантаження (наприклад, екзамени, змагання). Вони не завжди виявляють високу емоційну чутливість до переживань однолітків, проте демонструють позитивне, оптимістичне ставлення до себе, інших та навколишнього світу.

## Висновки до розділу 2

Емпіричний етап дослідження був реалізований за допомогою комплексу діагностичних інструментів, спрямованих на багатоаспектне вимірювання фрустраційної толерантності, а також оцінку психічних станів і рівня емоційного інтелекту підлітків.

Аналіз спрямованості фрустраційних реакцій дозволив ідентифікувати три домінантні патерни реагування у вибірці:

- Екстрапунітивна спрямованість (61,4%). Домінуючий патерн, що свідчить про схильність респондентів до екстерналізації відповідальності та атрибуції фрустрації зовнішнім чинникам (обставини, соціальне оточення).
- Імпунітивна спрямованість (29,7%). Значна частка підлітків трактує психотравматичні ситуації як плинні (тимчасові), уникаючи самозвинувачень та не очікуючи активного зовнішнього втручання.
- Інтропунітивна спрямованість (8,9%). Найменш виражена реакція, характерна для підлітків, які зосереджуються на внутрішньому аналізі, приймають повну відповідальність за ситуацію та самостійно шукають вихід із психологічно напруженого стану.

Аналіз структури фрустраційних реакцій виявив, що переважна більшість підлітків (71,5%) продемонструвала схильність до «фіксації на самозахисті». Цей патерн характеризується активним відстоюванням власного "Я" та прагненням уникнути відповідальності в процесі подолання психологічних бар'єрів.

На емпіричному етапі було проведено диференційований аналіз реакцій респондентів на два типи фрустраційних ситуацій: перешкоди (его-блокінгові) та звинувачення (супер-его-блокінгові).

Дослідження підтверджує, що підлітки закономірно займають позицію «самозахисту» у складних ситуаціях, що супроводжуються негативними переживаннями та нервовим напруженням.

Водночас, ідентифіковано частку підлітків, які проявляють надмірну фіксацію на самій проблемі та інтенсивних переживаннях. Цей патерн свідчить про низький рівень фрустраційної толерантності, а також вказує на їхню вразливість та емоційну нестабільність.

Загальний рівень фрустраційної толерантності у підлітків визначено як середній, що корелює із загальними віковими психологічними закономірностями.

Ця біполярність проявляється у двох взаємодоповнюючих поведінкових патернах:

- У спробах конструктивного подолання внутрішнього незадоволення, спричиненого нереалізованими потребами.
- У виникненні емоційних, демонстративних реакцій, які визнаються неконструктивними за своїми наслідками.

Переважає більшість респондентів (86,7%) демонструє благополучний стан розвитку емоційного інтелекту (ЕІ), включаючи середній (70%) та високий (16,7%) рівні. Це свідчить про нормативний розвиток психічної сфери.

Високі показники ЕІ вказують на комунікативність та соціальну адаптованість підлітків, адекватне розуміння емоцій інших, наявність розгалужених міжособистісних зв'язків, достатню розвиненість емоційно-вольової саморегуляції, що дозволяє конструктивно діяти у стресових ситуаціях.

Узагальнені результати комплексної діагностики фрустраційної толерантності та суміжних станів констатують необхідність розробки та впровадження спеціальної корекційно-розвивальної роботи з підлітками. Метою такої роботи є підвищення здатності ефективно долати стани фрустрації та мінімізувати деструктивні форми реагування.

## РОЗДІЛ 3

### ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

#### **31. Тренінгова програма для підлітків із формування толерантності до невинуватених сподівань**

Корекційно-розвивальна діяльність з підлітками базувалася на врахуванні вікових особливостей та була спрямована на подолання проблемних аспектів їхнього психічного й особистісного розвитку. Зокрема, йдеться про емоційну лабільність та негативні афективні стани, що є чинниками, які ускладнюють гармонійну особистісну інтеграцію.

Дослідники виділяють низку дезадаптивних психічних станів, притаманних підлітковому етапу онтогенезу:

- Внутрішня дисгармонія, що маніфестується через підвищену іритацію (дратівливість), апатію, інфантильні прояви, ситуативну залежність та девіантні паттерни поведінки;

- Гостра невідповідність між бажаним та реальним соціальним статусом, що може ескалувати в агресивні реакції, демонстративну поведінку, негативізм і нігілізм, які екстраполюються на всі сфери життєдіяльності індивіда та його соціальне середовище;

- Підвищена конфліктність, що характеризується зростанням рівня та частоти міжособистісних зіткнень;

- Афективна імпульсивність та схильність до агресії [36, с. 60-68].

Акцентуація уваги також зосереджується на позитивних психічних станах та афективних проявах. Проте, ключовою віковою особливістю є утруднене усвідомлення та регулювання підлітками власних емоцій. Цей аспект актуалізує необхідність розвитку емоційно-вольової саморегуляції.

Відповідно, формування механізмів емоційно-вольової саморегуляції є першочерговим завданням для всіх підлітків з метою превенції та корекції деструктивних поведінкових девіацій.

У підлітковому періоді індивідом особливо гостро переживається стан фрустрації. З огляду на це, набуває значущості розробка та імплементація психокорекційних програм, які сприятимуть підвищенню фрустраційної толерантності та загальній гармонізації психічного розвитку підліткової особистості. Висока доведення ефективності спостерігається при застосуванні групової форми роботи соціально-психологічного профілю (зокрема, тренінгів).

Корекція фрустрованого психічного стану за допомогою соціально-психологічного тренінгу має комплексну орієнтацію, сфокусовану на таких ключових аспектах:

- Ідентифікація та актуалізація внутрішніх психологічних і особистісних ресурсів індивіда.
- Переосмислення власної особистісної ідентичності та соціального статусу, зокрема під впливом стрес-чинників.
- Оволодіння конструктивними моделями поведінки, що забезпечують збереження та оптимізацію комунікативних зв'язків із соціальним оточенням.
- Сприяння емоційній розрядці та переробці негативних афектів.
- катарсис;
- Збагачення «рольового віяла», що відкриває нові можливості для гнучкого реагування та ефективної взаємодії в проблемних ситуаціях.

При розробці корекційно-розвивальних програм критично важливим є врахування того, що необхідними передумовами підвищення рівня фрустраційної толерантності є позитивна самооцінка, толерантні форми поведінки та застосування діалогічного стилю комунікації.

Ключовою формою реалізації корекційно-розвивальної діяльності визначено тренінг соціально-психологічного профілю та особистісного саморозвитку. Змістовне наповнення роботи має інтегративний характер, оскільки передбачає застосування методичних прийомів, запозичених із різних терапевтичних технологій: арттерапії, психодрами, символдрами та гештальтпсихології.

Організаційно корекційно-розвивальна робота реалізується через низку специфічних методів та інтерактивних форм, включаючи мінілекції (для теоретичного ознайомлення), ігрові ситуації різноманітного концептуального спрямування (зокрема, рольові, розвивальні, ділові ігри), тілесно-орієнтовані техніки (наприклад, психогімнастика, релаксаційні вправи), невербальні та вербальні комунікативні інструменти (діалог, полеміка, групове обговорення конфліктних та неоднозначних ситуацій), вправи на актуалізацію особистісних цінностей та очікувань, кейс-метод (аналіз конкретних ситуацій).

Соціально-психологічний тренінг забезпечує оптимальні умови для керованої та спонтанної міжособистісної інтеракції, самопрезентації в груповому форматі, а також обміну й збагачення досвіду. Він сприяє поглибленому розумінню афективних станів інших суб'єктів, допомагає долати комунікативні бар'єри та перешкоди на шляху саморозвитку, а також сприяє засвоєнню конструктивних моделей поведінки. Значним внеском у самопізнання та розуміння інших є обговорення "кейсів" — актуальних та реально існуючих проблемних ситуацій, що стосуються учасників тренінгу. Систематичне застосування вищезазначених методів, технік і прийомів стимулює розвиток таких ключових особистісних якостей, як толерантність, рефлексивність, емпатійність, критичність мислення та комунікативність, які формують основу фрустраційної толерантності.

Таким чином, програма корекційно-розвивальної роботи ґрунтується на теоретичному положенні, згідно з яким розвиток фрустраційної толерантності підлітків передбачає формування емоційної компетентності (здатності адекватно сприймати емоції та почуття), адекватне реагування на стресові ситуації, розвиток адаптивності, саморефлексію власних потреб і мотивів, а також підвищення самооцінки через механізми діалогічної комунікації.

*Головна мета цієї корекційної роботи* полягає у підвищенні фрустраційної толерантності підлітків, насамперед шляхом використання соціально-психологічного тренінгу.

*Завдання соціально-психологічного тренінгу* охоплюють:

- формування позитивної Я-концепції.
- розвиток рефлексивних та перцептивних (оцінних) здібностей.
- оволодіння прийомами самоконтролю та самооцінювання.
- стимулювання діалогічного мислення.
- засвоєння моделей конструктивної поведінки в умовах психологічно напружених ситуацій.
- опанування техніками саморегуляції у стресових обставинах.

Програма тренінгу розрахована на п'ять занять, тривалістю 30 хвилин кожне. Усі заняття проводилися із суворим дотриманням правил безпеки учасників. Зважаючи на військовий стан, деякі сесії (наприклад, дискусійні) були реалізовані дистанційно в режимі Zoom-конференції.

Тренінгова робота охопила всіх підлітків (30 осіб), без виокремлення групи з низьким рівнем індексу толерантності, з метою створення ефективних умов для розвитку фрустраційної толерантності. Взаємодія підлітків із різним рівнем фрустраційної толерантності вважається терапевтично корисною для всіх учасників.

Було сформульовано гіпотетичне припущення, що систематичне проведення тренінгових занять сприятиме підвищенню адаптивності

учасників та заміні неконструктивних поведінкових патернів (що характеризуються негативними емоційними реакціями та саморуйнівним спрямуванням) на конструктивну модель поведінки. Ця конструктивна модель являє собою сукупність контрольованих реакцій та дій, спрямованих на оптимальне розв'язання проблемної ситуації. Деталізований зміст програми соціально-психологічного тренінгу представлено в Додатку Д.

### **3.2. Оцінка ефективності соціально-психологічного тренінгу з розвитку співчуття до не виправданих очікувань та надій**

Контрольний етап дослідження був проведений для верифікації ефективності корекційно-розвивальної роботи з підлітками. З цією метою було здійснено повторне діагностування, що включало застосування двох ключових методик: «Індекс толерантності» та «Рівень емоційного інтелекту» (за Н. Холлом).

Вибір цих інструментів обґрунтований тим, що на попередньому етапі роботи були досліджені змістові характеристики фрустраційної толерантності, зокрема поведінкові та афективні особливості реагування підлітків на фрустрацію.

Водночас, емоційний інтелект (ЕІ) є критичним чинником, що визначає адаптивність особистості та ефективність її поведінки у спілкуванні. Існує пряма кореляція: вищий рівень ЕІ забезпечує меншу вразливість індивіда до стресогенних впливів та складних ситуацій.

Повторне вимірювання показника «індексу толерантності» засвідчило позитивну динаміку, що відображено в Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

	Типи толерантності							
	Етнічна, %		Соціальна, %		Особистісна, %		Загальна, %	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
Низький рівень	0	0	0	0	0	0	0	0
Середній рівень	37,4	34,6	85	82,5	57,4	55,4	73	71
Високий рівень	62,6	65,4	15	17,5	42,6	44,6	27	29

Позитивна динаміка була зафіксована за всіма категоріями толерантності (етнічна, соціальна, особистісна та загальна). Ця зміна проявилася у зростанні відсоткових показників на високому рівні за рахунок зниження вираженості толерантності на середньому рівні.

Кількісні зрушення становили від 3% до 4%. Хоча ці зміни не можуть вважатися статистично надійними та стійкими, з огляду на обмежені організаційні умови проведення корекційно-розвивальної роботи (зокрема, в ситуації воєнного стану), що об'єктивно унеможливило досягнення максимальної ефективності програми.

Проте, загальна позитивна спрямованість процесу була верифікована і може бути посилена у випадку забезпечення адекватних організаційних умов для подальшої роботи. Після проведеного тренінгу загальні показники толерантності змістилися у кращий бік.

Аналіз результатів контрольного етапу засвідчив позитивну динаміку за всіма дослідженими категоріями толерантності, що проявилася у зростанні частки учасників із високим рівнем за рахунок зниження показників середнього рівня.

Щодо етнічної толерантності, частка підлітків із високим рівнем зросла з 62,6% до 65,4%. Відповідно, кількість респондентів із середнім рівнем зменшилася з 37,4% до 34,6%. Таким чином, чиста позитивна динаміка на високому рівні склала +2,8%.

Показники соціальної толерантності демонструють наступні зміни: високий рівень підвищився з 15% до 17,5%. При цьому середній рівень

зменшився з 85% до 82,5%. Чисте зростання на високому рівні становило +2,5%.

У сфері особистісної толерантності зафіксовано зростання високого рівня з 42,6% до 44,6%. Одночасно частка підлітків із середнім рівнем знизилася з 57,4% до 55,4%. Отже, чиста динаміка зростання на високому рівні дорівнює +2,0%.

Загальна толерантність також виявила позитивні зрушення: високий рівень збільшився з 27% до 29%. Частка респондентів із середнім рівнем відповідно зменшилася з 73% до 71%. Чистий приріст на високому рівні склав +2,0%. Результати повторного вимірювання рівня емоційного інтелекту представлені на діаграмі (Рис. 3.1).

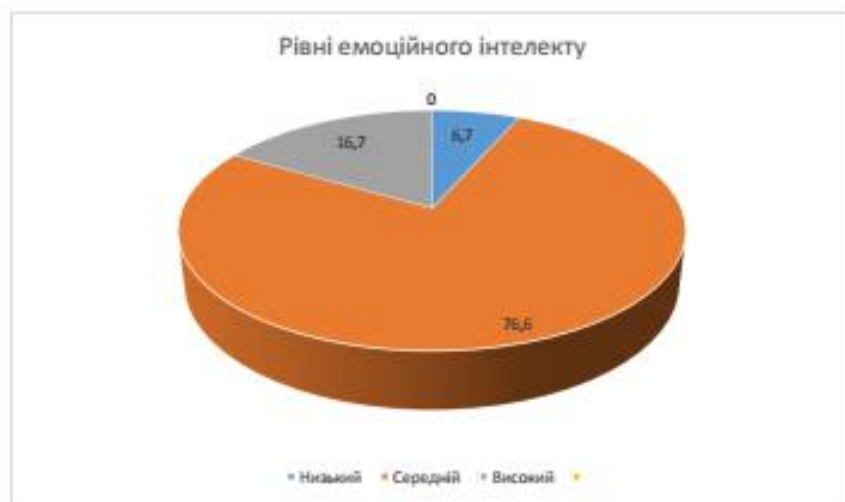


Рис. 3.1. Рівневий розподіл за показниками емоційного інтелекту після корекційно-розвивальної роботи

Зафіксовано незначну позитивну динаміку показників емоційного інтелекту. Кількість підлітків, які демонстрували низький рівень ЕІ, зменшилася на 6,6%. Це зменшення спричинило відповідне зростання частки респондентів із середнім рівнем ЕІ (динаміка також становить 6,6%). Водночас, змін на високому рівні не відбулося. Несуттєвість динаміки покращення показників ЕІ пояснюється кількома чинниками: обмеженою тривалістю корекційно-розвивальної роботи, інтегративним характером таких психічних та

особистісних властивостей, як толерантність та емоційний інтелект, глибинним внутрішньопсихічним характером необхідних трансформацій, маніфестація яких може бути відтермінована в часі. Резюмуючи, 6,6% підлітків перейшли з низького на середній рівень EI, тоді як частка осіб із високим рівнем залишилася незмінною. Ці позитивні зміни, незважаючи на їхній невеликий масштаб, свідчать про потенціал програми, але вказують на необхідність більш тривалих інтервенцій для досягнення стійких та значущих результатів.

Таким чином, за підсумками корекційно-розвивальної роботи спостерігається позитивна динаміка за всіма категоріями толерантності: частка підлітків із високим рівнем зросла, тоді як частка із середнім рівнем зменшилася. Незважаючи на те, що відсоткові зміни були незначними (у межах 2-3%), вони підтверджують правильність обраного методичного підходу в умовах обмеженого часу та зовнішніх стрес-факторів.

Загалом, соціально-психологічний тренінг підтвердив свою потенційну ефективність у контексті підвищення фрустраційної толерантності підлітків. Систематична імплементація подібних тренінгових програм здатна забезпечити суттєві позитивні трансформації у психологічному та особистісному розвитку. За результатами інтервенції, в учасників відзначені помірні позитивні зрушення у розвитку толерантності. Це проявилось у зростанні частки підлітків з високим рівнем толерантності та, відповідно, у зменшенні кількості осіб із середнім рівнем. Низький рівень толерантності не був зафіксований у вибірці ані на початковому, ані на контрольному етапі дослідження. Незважаючи на позитивний вплив, амплітуда змін була незначною і, ймовірно, статистично несуттєвою. Це може бути зумовлено обмеженою тривалістю програми та зовнішніми чинниками (зокрема, ускладненими умовами воєнного стану), що знизили кінцеву ефективність втручання.

### Висновки до розділу 3

Запропонована програма корекційно-розвивальної роботи успішно використовує соціально-психологічний тренінг як провідний метод для розвитку фрустраційної толерантності у підліткового контингенту. Завдяки інтеграції елементів арттерапії, психодрами та інших сучасних технік, тренінг генерує оптимальні умови для глибинних внутрішньоособистісних трансформацій. Ключовою метою програми є формування компетентності в емоційній сфері, що забезпечує підліткам можливість адекватно реагувати на стрес, підвищувати самооцінку та розвивати навички саморегуляції. Тренінг спрямований на формування позитивної Я-концепції, стимулювання рефлексії та розвиток комунікативних здібностей. Програма акцентує увагу на важливості інтеракції між підлітками з різним рівнем толерантності. Така колективна робота розглядається як терапевтично корисна для всіх учасників, оскільки сприяє засвоєнню конструктивних моделей поведінки в груповому середовищі. Навіть в умовах обмеженого часового ресурсу та часткової реалізації занять дистанційно, програма створює міцну основу для подальшого особистісного розвитку.

Корекційно-розвивальна діяльність з підлітковим контингентом була структурована з урахуванням принципів вікової адекватності, із пріоритетним фокусуванням на дизрегуляторних аспектах їхнього психосоціального розвитку. До цих аспектів, зокрема, належать негативні афективні стани, що маніфестуються як: внутрішня дисгармонія; гостра невідповідність між бажаним і реальним соціальним статусом; підвищена конфліктність, що характеризується зростанням рівня та частоти міжособистісних зіткнень; емоційна імпульсивність та схильність до агресії. Головна мета цієї роботи полягала у розвитку фрустраційної толерантності підлітків, використовуючи соціально-психологічний тренінг як ключовий інструмент інтервенції.

Корекція фрустрованого психічного стану за допомогою соціально-психологічного тренінгу має комплексну орієнтацію, що включає такі аспекти: глибоке пізнання власних психологічних ресурсів та формування позитивного самосприйняття; здатність до усвідомлення власного "Я" в умовах стресогенних ситуацій; досягнення емоційного очищення та розрядки; збереження та оптимізація міжособистісної взаємодії; збагачення «рольового віяла», що забезпечує гнучке реагування та ефективну поведінку в проблемних ситуаціях.

Вправи тренінгової програми були спрямовані на комплексний розвиток особистості підлітків, охоплюючи такі ключові напрями:

### 1. Розвиток Емоційної Компетентності

- Розпізнавання та усвідомлення емоцій: Використання вправ, що сприяли ідентифікації та рефлексії власних афективних станів, особливо в умовах психологічного напруження.
- Адекватна експресія почуттів: Навчання конструктивним способам вербалізації емоцій, як альтернатива агресивним проявам або механізмам пригнічення.

### 2. Формування Конструктивної Поведінки

- Освоєння адаптивних стратегій: Засвоєння моделей поведінки, що забезпечують ефективне вирішення конфліктів та подолання труднощів без деструктивних емоційних зривів.
- Навички саморегуляції: Формування механізмів самоконтролю та саморегуляції для ефективного управління реакцією на фрустрацію.

### 3. Покращення Самооцінки та Рефлексії

- Позитивна Я-концепція: Виконання вправ, спрямованих на формування позитивної Я-концепції та підвищення рівня самооцінки.
- Аналіз внутрішніх процесів: Розвиток навичок саморефлексії, що дозволяє підліткам аналізувати власні потреби, мотиви та особистісні реакції на зовнішні події.

#### 4. Розвиток Комунікативних та Соціальних Навичок

- Діалогічна комунікація: Використання вправ на діалогічне спілкування, які сприяють розвитку емпатійності та поглибленому розумінню афективних станів інших.

- Методи групової взаємодії: Застосування методів групового обговорення (зокрема, кейс-методу), що дозволяє учасникам обмінюватися досвідом та спільно знаходити оптимальні рішення для проблемних ситуацій.

Ключовою метою застосованого комплексу вправ було не просто збільшення стійкості підлітків до фрустрації, а сприяння формуванню внутрішніх механізмів саморегуляції, що дозволяють ефективно адаптуватися до складних ситуацій та конструктивно їх долати.

З метою верифікації ефективності корекційно-розвивальної роботи було здійснено повторне діагностичне дослідження, що включало оцінку фрустраційної толерантності та емоційного інтелекту (EI). Для цього були використані дві методики: «Індекс толерантності» та методика визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл).

Повторна діагностика підтвердила наявність позитивної динаміки в показниках як толерантності, так і емоційного інтелекту. Однак, зафіксовані кількісні зміни не свідчать про глибинні та стійкі трансформації на внутрішньо-психічному та внутрішньо-особистісному рівнях. З огляду на задовільні позитивні результати, соціально-психологічний тренінг може бути рекомендований як ефективний засіб для підвищення толерантності до фрустрації у підлітків.

## ВИСНОВКИ

У науковому дискурсі термін «фрустрація» застосовується для позначення стану, спричиненого неможливістю задоволення актуалізованих потреб унаслідок впливу блокуючих чинників. При цьому наголошується, що йдеться про ті потреби, реалізація яких є на часі. Таким чином, затримка або перешкода в їх здійсненні генерує нервові напруження та провокує негативні афективні реакції.

Явище фрустрації досліджується в західній психології з позицій біологізаторського, особистісного та соціального підходів. Психоаналітичний (З. Фрейд): Фрустрація визначається як внутрішньоособистісний конфлікт, причиною якого є постійне протистояння між інстинктивними потягами («Ід») та морально-етичними настановами («Супер-Его»). Екзистенційний (В. Франкл): Введення категорії «екзистенційна фрустрація» заперечує суто біологічну детермінованість феномену фрустрації. Натомість, увага акцентується на цінностях і сенсах людського буття, зокрема на цінностях творчості, цінностях ставлення та цінностях переживання. Соціально-Психологічний (Е. Фромм): Соціальний контекст пропонується для вивчення психологічної природи фрустрації. Е. Фромм розглядає поведінку індивіда в ситуації фрустрації як спробу досягнення визначених цілей, акцентуючи на взаємодії особистості та суспільства.

Когнітивна психологія встановлює кореляційний зв'язок між процесом формування толерантності та такими когнітивними феноменами, як соціальні установки, когнітивний дисонанс і атрибуція. Це підкреслює роль внутрішніх мисленневих процесів у регуляції ставлення до відмінностей та проблемних ситуацій.

Гуманістична психологія відстоює позицію, згідно з якою конгруентна особистість — тобто особа, що демонструє внутрішню узгодженість між емоціями, думками та поведінкою — менш схильна до переживання

фрустрації. Ця внутрішня узгодженість, у поєднанні з відкритістю до нового досвіду та емпатією, забезпечує високий рівень адаптованості та адекватність сприйняття проблемних і суперечливих ситуацій.

Психологічна наука інтерпретує поняття «фрустраційна толерантність» як інтегративну властивість психіки та особистості індивіда. Ця властивість передбачає здатність утримувати емоційну рівновагу через механізми саморефлексії та самоконтролю, обирати і реалізовувати конструктивні паттерни поведінки, а також знижувати нервову напругу, блокувати тривогу і зберігати позитивне мислення в умовах стресових чи конфліктних ситуацій.

Підліткова фрустрованість є маніфестацією глибинних внутрішньоособистісних протиріч. Серед цих протиріч ключове місце посідає конфлікт між прагненням до повноцінної суб'єктності, пошукової активності та креативності, з одного боку, і обмеженнями морального й духовно-ціннісного потенціалу в процесі освоєння соціуму та культурного простору, з іншого.

Така дисгармонія часто експлікується через дезадаптивні прояви, як-от: споживацтво, нігілізм, егоїстичність та інфантильність.

Емпіричний етап дослідження був організований із застосуванням комплексу діагностичних засобів з метою вимірювання таких ключових психологічних параметрів як фрустраційна толерантність особистості; специфіка психічних станів; рівень емоційного інтелекту.

Емпіричне дослідження рівня фрустраційної толерантності було проведено на базі Кропивницької гімназії «Інтелект». У дослідженні взяли участь учні 9-х класів, чий вік становив 14–15 років. Загальний обсяг вибірки склав 30 осіб (дівчата - 18 осіб, хлопці - 12 осіб).

Комплексна діагностика на емпіричному етапі дослідження включала такі верифіковані методики: методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга; методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); методика «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності»»; методика визначення рівня

емоційного інтелекту Н. Холла. Дослідження фрустраційних реакцій виявило, що для більшості діагностованих підлітків характерні екстрапунітивні реакції (61,4%). Це свідчить про схильність респондентів переносити фокус відповідальності та уваги на зовнішні фактори фрустрації. Імпунітивні реакції (29,7%): Ця частка підлітків схильна сприймати психотравматичні ситуації як минуці; вони не очікують активного втручання від інших осіб і не вдаються до самозвинувачень. Інтропунітивна спрямованість (8,9%): Найменша частка респондентів, що демонструє цей тип реакції, зосереджується на собі, схильна до самозвинувачень та покладає на себе повну відповідальність за ситуацію, самостійно шукаючи вихід із психологічно напруженого стану.

Загалом, підлітки виявили більшу схильність до самозахисту та відстоювання власного «Я», при цьому демонструючи високе прагнення уникнути відповідальності у процесі подолання психологічних бар'єрів (71,5%).

В межах емпіричного етапу дослідження було проаналізовано, як респонденти реагують на два типи фруструючих ситуацій: перешкоди (блокування «Его») та звинувачення (блокування «Супер-Его»). Дослідження підтвердило, що в складних ситуаціях, особливо під час негативних переживань і нервового напруження, підлітки схильні обирати позицію «самозахисту». Водночас, було виявлено, що частина підлітків надмірно фіксується на самій проблемі та власних емоціях. Цей феномен є індикатором низької фрустраційної толерантності, що вказує на їхню вразливість та емоційну нестійкість.

В цілому, досліджуваний контингент підлітків характеризується середнім рівнем толерантності до фрустрації, що узгоджується з віковими психологічними закономірностями. Цей середній рівень маніфестується двояко: у спробах конструктивного подолання внутрішнього незадоволення,

спричиненого нереалізованими потребами; у демонстративних емоційних реакціях, які за своїми наслідками є неконструктивними.

Переважає більшість респондентів (70%) підтвердила середній рівень емоційного інтелекту (EI), що свідчить про нормативний розвиток у цій сфері психічного функціонування.

Об'єднана підгрупа підлітків із благополучним станом розвитку EI (середній та високий рівні) становить 86,7% (70% середній + 16,7% високий рівень). Цей показник є індикатором високої комунікативності та соціальної адаптованості. Підлітки з цим рівнем EI характеризуються адекватним розумінням емоцій оточуючих, наявністю розгалужених міжособистісних зв'язків, достатньою розвиненістю емоційно-вольової саморегуляції, що дозволяє їм конструктивно діяти в стресових ситуаціях.

Програма корекційно-розвивальної роботи виходить із теоретичного принципу, що підвищення фрустраційної толерантності підлітків досягається через розвиток таких ключових сфер: емоційна компетентність (розвиток здатності адекватно сприймати та розуміти емоції і почуття (як власні, так і чужі)); стресостійкість (набуття навичок адекватної реакції на стресові ситуації); особистісний ріст (формування адаптивності та саморефлексії щодо власних потреб і мотивів); комунікація (підвищення самооцінки завдяки механізмам діалогічного спілкування). Отже, програма сфокусована на розвитку емоційної грамотності, адаптивності та позитивної самооцінки підлітків.

Соціально-психологічний тренінг забезпечує оптимальні умови для керованої та спонтанної міжособистісної інтеракції, самопрезентації в груповому форматі, а також обміну й збагачення досвіду. Він сприяє поглибленому розумінню афективних станів інших суб'єктів, допомагає долати комунікативні бар'єри та перешкоди на шляху саморозвитку, а також сприяє засвоєнню конструктивних моделей поведінки.

Найвища ефективність у цьому процесі була підтверджена методом кейсів, який передбачає обговорення та аналіз проблемних ситуацій, що реально відбулися та є актуальними для учасників тренінгу.

Систематичне застосування вищезазначених методів, технік і прийомів стимулює розвиток таких ключових особистісних якостей, як толерантність, рефлексивність, емпатійність, критичність мислення та комунікативність. Саме цей комплекс розвинених якостей формує основу фрустраційної толерантності індивіда.

Для оцінки ефективності корекційно-розвивальної роботи було проведено діагностичне обстеження, що включало два ключові аспекти: емоційний інтелект (за методикою Н. Холла) та фрустраційна толерантність (за «Індексом толерантності»).

Повторне тестування засвідчило позитивні зміни в обох показниках. Проте, критично важливо зазначити, що ці кількісні покращення наразі не є індикатором глибоких, фундаментальних трансформацій у внутрішньоособистісній структурі підлітків. Такий результат є цілком очікуваним, оскільки глибинні внутрішні зміни та становлення психологічної стійкості вимагають значно більш тривалого часового періоду.

У подальших наукових пошуках планується зосередити увагу на вивченні впливу дистанційного навчання та чинників воєнного стану на розвиток фрустраційної толерантності. Ці фактори генерують унікальні виклики та умови, які вимагають окремого та детального емпіричного аналізу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип.30. С. 51-60.
2. Божок Н. О. Вплив самооцінки на розвиток високої фрустраційної толерантності у студентів. Теоретико-методологічні основи професійної підготовки педагога : зб. наук.праць / за ред. Н. Скотної, М. Чепіль. Дрогобич, 2013. С. 100-106.
3. Большакова А. М. Екзистенційна фрустрація та суб'єктивна картина життєвого шляху особистості. Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія : зб. наук. пр. / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2008. Вип. 28. С. 11 – 23.
4. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності у студентському віці. Психологічні науки : збірник наукових праць. 2008. № 28(52). С. 178-186. <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/93759e6c-db41-4dfa-a8c79f7ccf9b/content>
5. Божок Н. О. Емпіричне дослідження соціальних та психологічних детермінант виникнення фрустрації у період дорослішання. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук.праць.Київ: Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут».2010.№ 1 (28). С. 74-76.
6. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : [учбовий посібник для студентів старших курсів психологічних факультетів та відділень університетів]. Харків : Фоліо, 2016. 237 с.
7. Булах І. С., Бушанська Л. П. До постулату розробки критеріїв та рівнів фрустрації підлітків. Психологія : зб. наук. праць. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. Вип.1. С. 92 – 95.
8. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. 340 с.

9. Бушай І.М. Психологічні особливості розвитку «Я образу» акцентуїтованих підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2000.

255 с

10. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій [3-тє вид.]. К.: Центр учбової літератури, 2019.1007 с

11. Вовк М. В. Специфіка психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у сучасного студентства. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент : зб. наук. праць.Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 6. С. 197 – 207.

12. Вовк М. В. Психологічні детермінанти переживань фрустраційних ситуацій у юнацькому віці. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук.праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009.№ 26 (50).Ч. 1. С. 202 – 207. 54.

13. Возняк А. Фрустраційні стани старшокласників як психолого- педагогічна проблема. Науковий вісник Чернівецького університету. 2015. Вип. 244. Педагогіка та психологія. С. 16 – 19.

14. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам : [пер. з англ. А. Гольдштейн, В. Холик]. Київ : Либідь, 2003. 520 с.

15. Горяча Т. С. Психологічна сутність поняття «соматогенна» фрустрація. Науковий журнал НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук.праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 11 (35). З. 84 – 89.

16. Грись А. М., Голубнюк В. О. Психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків. Актуальні проблеми психології: зб. наук.праць Ін- ту психології Г.С. Костюка НАПН України. 2016, Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 14. С. 14 – 26.

17. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *Journal of Innovative Technologies in Social Science*. Warsaw, 2020. № 6 (27). С. 23 – 31.
18. Гребенюк Н. Д. Психологічні аспекти Інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки підлітків [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http://www.rusnauka.com/34\\_NIEK\\_2010/Psihologia/75186.doc.htm](http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2010/Psihologia/75186.doc.htm).
19. Долинська Л. В., Новак А. А Психологічні особливості фрустраційної толерантності особистості. Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету». Київ. 2021. С. 44-49.
20. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
21. Іванцев Н., Іванцев Л. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 79–85. Ресурс: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6\\_2020/14.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/14.pdf)
22. Карпюк Ю.Я. Фрустрація як детермінанта асоціальної поведінки сучасних підлітків <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/58/56>
23. Карпюк Ю. Я. Фрустрація як детермінанта асоціальної поведінки сучасних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 1, 2019. С. 338-343.
24. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
25. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В.Даля, 2017. 176 с.
26. Колесник О. Б., Хижняк М. В. Структура самовідношення та фрустраційна толерантність. *Вісник ХНПУ ім. Сковороди. Психологія*. Харків : ХНПУ, 2014. Вип. 13. С. 59 – 66.

27. Кравчук С. Л. Статеві відмінності в особливостях фрустрації як психічного стану особистості. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. № 20 (44). С. 59 – 63.
28. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці. Автореф. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2014. 23 с.
29. Кузнецова Л. М. Особливості фрустрації у підлітків з різними акцентуаціями характеру. ...канд. психол. н. Київ, 2013. [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/42728/Kuznietsova\\_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/42728/Kuznietsova_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Кузнецова Л. М. Психологічний супровід зі зниження фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру Проблеми сучасної педагогічної освіти. : Серія : Педагогіка і психологія. Вип. 37, Ч. 1. Ялта : РВВ КГУ, 2012. С. 212- 218.
31. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Либідь, 2011. 520 с.
32. Максименко С.Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
33. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання. Проблеми сучасної психології. Кам'янець- Подільський, 2016. Вип. 31. С. 7 – 19.
34. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки. Київ: Либідь, 2011. 520 с.
35. Мойсеева О. Є. Історико-психологічний аналіз феномену агресії. Психологічні науки. 2013. Том 2. Випуск 10 (91). С. 211-217.
36. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.- метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
37. Моргун В.Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2019. 464 с.
38. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. Ресурс: <file:///C:/Users/work11/Downloads/146->

%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%  
D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-505-1-10-20200209.pdf

39. Прахова С. А. Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія, 2015.20, Вип. 3 (1). С. 82-91.
40. Прахова С. А. Психологічна природа, зміст та структура феномену фрустрації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. Т. 11. С. 207-216.
41. Прахова С. А. Роль індивідуально-типологічних та соціальнопсихологічних чинників у детермінації фрустраційних станів учнів різних вікових груп. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янецьПодільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. № 32. С. 454-464.
42. Психодіагностика. Навчальний посібник для студентів соціологів / уклад. Ю.В. Кушнір; відпов. ред. В. П. Кушнір. Донецьк: КиЦ, 2012. 346 с.
43. Предко В.В. Формування фрустраційної толерантності задля зміцнення життєстійкості старшокласників у діяльності працівників психологічної служби.: методичні рекомендації. Київ: Ніка-Цент ; ДІА , 2022. 108 с.
44. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів): монографія / В. М. Павленко, М. М. Мельничук; авт. післямови проф. В. Ф. Моргун. Полтава: ФОП Мирон І. А., 2014. 244 с.
45. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія/ Шамне А. В., Прахова С. А. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.
46. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 423 с.

47. Психодіагностика особистості підлітка: Навчальний посібник із психологічної практики для студентів педагогічних і психологічних спеціальностей / За ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна. Полтава, 2018. 118 с.
48. Психологічні тренінги в школі / упорядник Т. Шаповал. Київ: Вид. дім. «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2016. 128с. URL: [https://www.studmed.ru/shapoval-t-uporyad-psihologchn-trenngi-v-shkol\\_4c5bcfb0c5c.html](https://www.studmed.ru/shapoval-t-uporyad-psihologchn-trenngi-v-shkol_4c5bcfb0c5c.html) ( дата звернення 05.06.2021).
49. Прахова С. А. Роль індивідуально-типологічних та соціальнопсихологічних чинників у детермінації фрустраційних станів учнів різних вікових груп. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. : С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2016. № 32. С. 454 – 464.
50. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 258 с.
51. Радченко С.В. Психологічні особливості прояву фрустрації у підлітковому віці. Ресурс: [http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3684/1/nvkh\\_p\\_2014\\_2%281%2924.pdf](http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3684/1/nvkh_p_2014_2%281%2924.pdf)
52. Руська Р. В. Теорія імовірності та математична статистика в психології. Тернопіль. 2020. 112 с.
53. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав. 2005. 360 с.
54. Сердюк Н. І. Психологічні умови формування атракції до однолітків у підлітковому віці : автореф. канд психол. наук.: 19.00.07. Київ, 2014. 21 с.
55. Терських Л. О. Соціальне виховання деліквентів у стані фрустрації методами вербального впливу. Науковий вісник Львівського юридичного інституту МВС України. Львів : Львівський юридичний інститут МВС України, 2004. № 1 (1). С. 21 – 28.

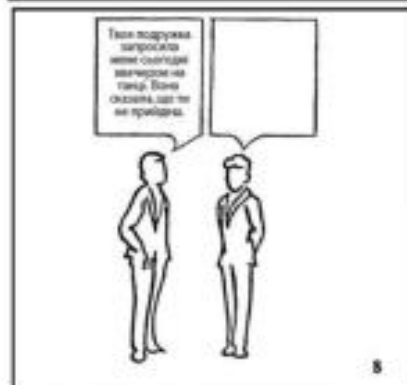
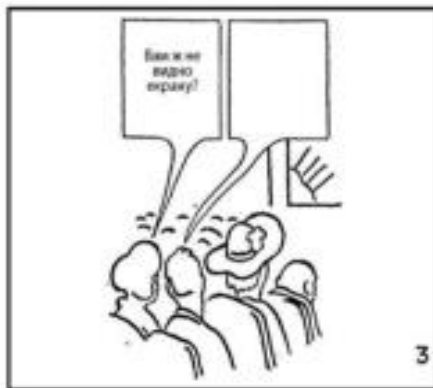
56. Ткачук Т.Л. Психологічні тенденції розвитку моральних цінностей у підлітковому віці. Автореф. дис....канд. психол. наук. :19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2008. 22 с.
57. Токарева Н. М. Моделивання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг : ТОВ ВВП «ІНТЕРСЕРВІС», 2015. 481 с.
58. Токарева Н.М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2014. 312 с.
59. Туркова Д. Фрустрація вікових потреб у підлітків з особливими потребами. Proceedings of International scientific-practical conference
60. «Actual questions and problems of development of social sciences». — Kielce, 2016. June 28-30. Pp.143–145.
61. Харитонов В. А. Теоретико-методологічні аспекти корекції смисложиттєвих орієнтацій соціально дезадаптованих підлітків. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх : монографія; за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград, 2012. С. 133 – 155.
62. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
63. Чижиченко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як ефективний компонент оптимізму. Психологія і особистість. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 149-159.
64. Загальна психологія: Хрестоматія / Долинська Л.В., Скрипченко О.В., Огороднійчук З.В. Вид-во «Каравела». Київ, 2023. 640 с.
65. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як ефективний компонент оптимізму. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). Ч. 2. С. 149.
66. Шамне А.В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ : ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2015. 488 с.

67. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис : монографія. Рівне : Оперативна поліграфія ПП Самборський І. О., 2016. 574 с.
68. Bandura A. Aggression: a social learning analysis. New Jersey : PrenticeHall, 1973. 230 p.
69. Barker R., Dembo T., Lewin K. Frustration and regression: an experiment with young children. Iowa : University of Iowa Press, 1941. 125p.
70. Berkowitz L. Aggression: a social, psychological, and biological aspects. New York : McGraw-Hill, 1969. 496 p.
71. Dollard J., Doob J.W., Miller N.E., Mower O.H., Sears R.R., Frustration and Aggression. Yale University Press, 1939. 209 p.
72. Elliott E. S. Frustration and motivation in students. The school years: assessing and promoting resilience in vulnerable children 2 / ed. by L. B. Jeffries, R. J. Harris. New York, 2000. P. 63–80.
73. Fromm E. To have or to be?. United States : Harper & Row, 1976. 216 p.
74. Hall S. Adolescence: its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education. New York : D. Appleton and Company, 1999. 300 p.
75. Maslow A. H. Motivation and personality. 2nd ed. New York : Harper & Row, 1970. 369 p.

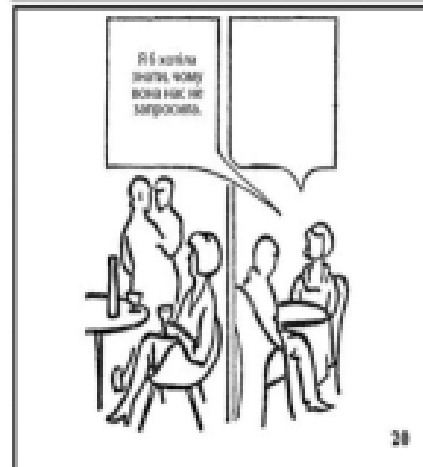
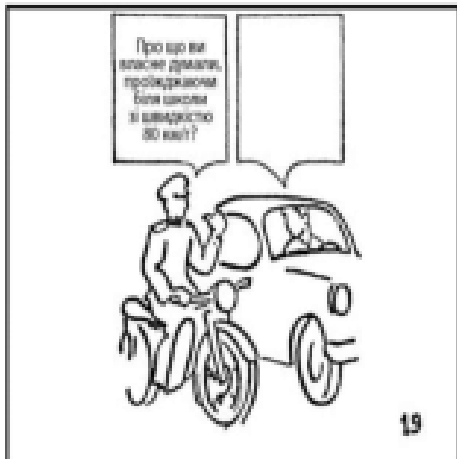
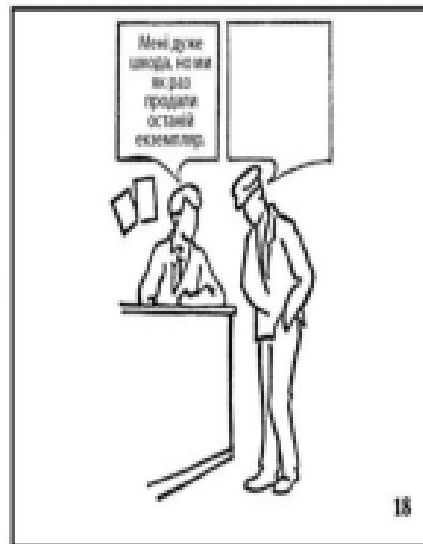
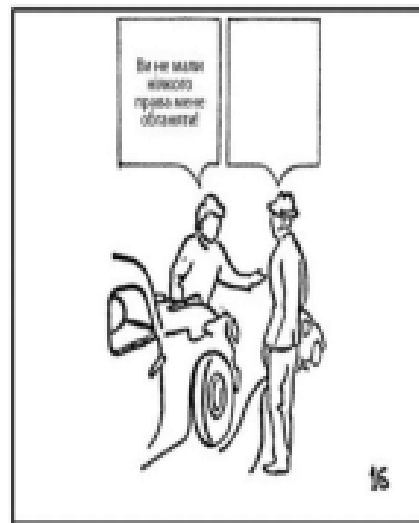
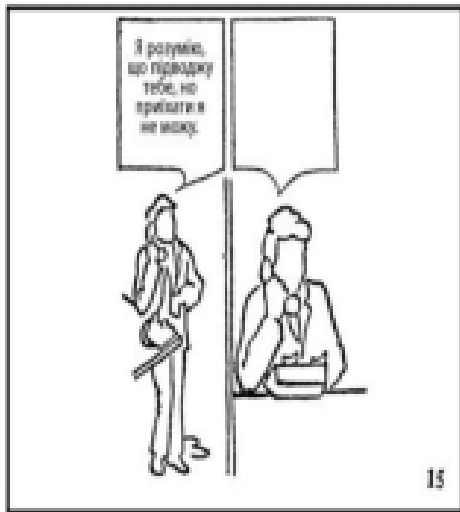
Додаток А

Психологічна методика вивчення фрустраційних реакцій  
С. Розенцвейга.

Стимульний матеріал







**Тест «Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк)»**

*Інструкція:* якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом - 0 балів.

*Опис станів:*

Не почуваю впевненості в собі.

Часто через дрібниці червонію.

Мій сон неспокійний.

Легко впадаю в зневіру.

Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.

Мене лякають труднощі.

Люблю копатися у своїх недоліках.

Мене легко переконати.

Я недовірливий.

Я важко переносю час очікування.

Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки • можна знайти вихід:

Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

Я нерідко почуваюся беззахисним.

Після того, як респонденти дали відповіді на питання методики, підраховується сумарна кількість балів по кожній шкалі, задля виявлення рівня того чи іншого психічного стану.

*Інтерпретація отриманих балів:*

0 - 7 балів – низький рівень вираженості психічного стану;

8 - 14 балів – середній рівень вираженості психічного стану;

15 – 20 балів – високий рівень вираженості психічного стану.

## Додаток В

### *Індекс толерантності (Г. У. Солдатовою, Л. А. Шайгеровою, В. В. Тетюковою та О. В. Шаласвою)*

Опитувальник призначений для вимірювання рівня толерантності людини до різних явищ і соціальних груп.

#### **Бланк для відповідей**

**Інструкція:** Прочитайте твердження і визначте, наскільки вони відповідають вашим поглядам.

- «1» — повністю незгодний;
- «2» — скоріше незгодний;
- «3» — скоріше згодний;
- «4» — повністю згодний.

1. Більшість людей, яких я знаю, мають глибоко закоренілі упередження.
  2. Можна виділити декілька основних цінностей, які мають бути універсальними для всіх людей.
  3. Традиції – єдиний і надійний шлях до порядку.
  4. Я часто дивуюся, що люди настільки відрізняються один від одного.
- Заповніть бланк, використовуючи надані твердження.

#### **Ключ та інтерпретація**

Експрес-опитувальник «Індексе толерантності» складається з 22 тверджень. Ключ для обробки є досить простим:

1. **Прямі твердження:** З їхньою допомогою обчислюються бали за відповідями на такі пункти: 2, 3, 4, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21. За кожен відповідь «4» нараховується 4 бали, за «3» — 3 бали і так далі.
2. **Зворотні твердження:** Бали за відповідями на ці пункти рахуються у зворотному порядку: 1, 5, 8, 9, 11, 12, 16, 19, 22. Відповідь «4» оцінюється в 1 бал, «3» — в 2 бали і так далі.

## Додаток Г

### *Методика Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту*

**Інструкція:** Уважно прочитайте кожне твердження і визначте, наскільки воно відповідає вашій поведінці. Навпроти кожного твердження поставте одну цифру від 0 до 5.

- 0 — зовсім не відповідає;
- 1 — не відповідає;
- 2 — скоріше не відповідає;
- 3 — скоріше відповідає;
- 4 — відповідає;
- 5 — повністю відповідає.

**Твердження:**

1. Я знаю, які емоції я відчуваю і чому.
  2. Я легко можу стримати свій гнів.
  3. Я легко можу змусити себе працювати, коли мені лінь.
  4. Я можу швидко зрозуміти, що відчуває інша людина, навіть якщо вона про це не говорить.
  5. Я знаю, як краще звернутися до людини, щоб отримати від неї те, що мені потрібно.
- ... та інші 25 тверджень ...
6. Я впевнений(-а), що у мене все вийде, навіть якщо попереду багато перешкод.

### **Ключ та інтерпретація**

Методика складається з 30 тверджень, які розподіляються на 5 шкал, кожна з яких оцінює окремий аспект емоційного інтелекту.

#### **Шкали:**

1. **Емоційна обізнаність:** Здатність усвідомлювати свої емоції та розуміти їх причини.
2. **Управління своїми емоціями (саморегуляція):** Здатність контролювати свої емоції, стримувати негативні імпульси.
3. **Самотивація:** Здатність використовувати свої емоції для досягнення цілей, наполегливо працювати.
4. **Емпатія:** Здатність розуміти емоції та почуття інших людей.

94

**Додаток Д**  
**Соціально-психологічне тренінгове заняття для підлітків**  
**«Толерантність – крок до гуманності»**

**Мета:** розвиток толерантності, виховання терпимості та розуміння індивідуальності кожної особистості, соціальної групи, нації.

**Завдання:**

1. Ознайомити з поняттям та ознаками толерантності.
2. Підготувати до прийняття цінності кожної людини, усвідомлення індивідуальних особливостей один одного.
3. Подолати упереджене ставлення до інших.
4. Показати хибність ставлення до інших на основі сформованих стереотипів та як впливають вони на життєдіяльність та відносини.
5. Показати рівень толерантності молоді.
6. Допомогти в усвідомленні та диференціації почуттів людини в ситуації тиску та підтримки.
7. Допомогти з'ясувати сутність різних видів соціальних взаємин, їх взаємозалежність та власне ставлення до них.

**Обладнання:**

1. Аркуші паперу для виконання вправи «Унікальні листочки».
2. Бланки з переліком тверджень «Факт чи стереотип?»
3. Бланки зі «сходінками взаємин».
4. Окремі «сходінки взаємин» для побудови загальної схеми «сходинок взаємин» на стенді.
5. Стенд для побудови «сходинок взаємин».
6. Пелюстки «квітки толерантності».
7. Стенд для створення «квітки толерантності».
8. Пам'ятки.

## ХІД ТРЕНІНГУ

### **1. Вступне слово**

Тема сьогоднішнього заняття є дуже важливою. Але перш ніж її оголосити, я хочу вам розказати одну притчу. Можливо, послухавши її, ви здогадаєтеся самі, про що ми будемо з вами говорити сьогодні.

### **2. Притча**

Жила була на світі одна сім'я. Так багато було в ній дітей, онуків, невісток, зятів, що займала ця сім'я всю територію села. А якою дружною була ця родина! Ніколи не сварилися, усі допомагали один одному. Почув про таку сім'ю імператор, не повірив і сам вирішив перевірити, чи правду кажуть люди. Приїхав він до села і зрадів: навкруги чистота, краса, мир і спокій. Добре дітям – все в них є, спокій стареньким – їх добре доглядають. Вирішив імператор дізнатися, як змогли досягнути такого життєвого рівня мешканці цього села, прийшов до голови роду й запитав: «Розкрий мені секрет, чому такий мир і спокій панують у твоїй сім'ї?». Голова роду узяв аркуш паперу і довго щось писав, потім подав лист імператору. Три слова були написані на аркуші: «Любов, прощення, терпіння». І в кінці аркуша зазначив: «Сто разів любов, сто разів прощення, сто разів терпіння». Прочитав імператор і здивовано перепитав: «І все?». «Так, – відповів голова роду, - це і є основа життя всієї сім'ї». І, замислившись, сказав: «І всього світу також».

#### Питання для учасників тренінгу:

Здогадалися, про що ми будемо говорити на сьогоднішній нашій зустрічі? (учасники висловлюють свої думки).

### **3. Повідомлення теми заняття**

Тема заняття: «Толерантність – крок до гуманізму».

### **4. Інформаційне повідомлення**

Мета: ознайомити з поняттям «толерантність», ознаками толерантності.

Таке незвичне для нашого сприймання слово «толерантність» - означає терпимість. Слово походить від лат. «tolerance», що означає терпіти, добровільно

переносити страждання при переміщенні чогось важкого. Але в сучасному суспільстві воно доповнене ще й іншим, духовним відтінком. До нашого словника це слово потрапило після його активного вживання в англійській та французькій мовах. І що є дуже цікавим – у багатьох мовах народів світу тлумачення цього слова дещо відрізняються, але об'єднуються певною м'якістю смислових визначень – це: прощення, визнання, співчуття, здатність визнавати відмінність інших, готовність до примирення, поблажливість.

Планета Земля – наш спільний дім, який населений багатьма народами. Кожен народ має свої звичаї, свою культуру, але ми, як сусіди, повинні діяти один стосовно одного в дусі миролюбства, згоди. Лише за таких умов можливий мир на планеті. Толерантність набуває особливого значення в наш час, коли відбуваються сутички в суспільствах, конфлікти міжнаціонального та міждержавного рівнів. Чому це відбувається? Люди не погоджуються з позицією інших, яка не збігається з особистою, реагують занадто агресивно. Тому важкою, із гострими шипами стає дорога до компромісу («компромис» (від лат. згода, угода) – це чинник зближення людей, і провідну роль тут відіграє толерантність).

Отже, толерантність – це повага, сприйняття та розуміння культур нашого світу, форм самовираження та самовиявлення людської особистості, визнання її прав. Від народження всі люди рівні, незалежно від статі, віку, расової та національної приналежності, фізичного стану. У кожного є право на місце під сонцем, кожен із нас повинен поважати право людини на несхожість і рівність. Як стверджував німецький учений, біолог Г. Вінклер: «Уміння миритися з недосконалістю інших є ознака справжньої гідності».

Представники всіх світових релігій і конфесій звертаються до людей із проханням проявляти людяність (найвідоміші релігії, крім християнства, до якого відносимося й ми – це – іслам, буддизм тощо). Отже, християнство проголошує: «У всім, як хочете, щоб з вами поступали люди, так поступайте і ви з ними». Буддизм говорить: «Людина може виразити своє ставлення до родини і до друзів п'ятьма способами: великодушністю, доброзичливістю, відношенням до них, як до себе, і вірністю своєму слову». Подібними закликами є ідеї ісламу: «Ніхто з вас не стане вірянном, поки не полюбить свого брата, як самого себе». Можна з

упевненістю сказати, що вище зазначені прояви людських відносин і характеризують толерантне ставлення до інших.

Розглянемо основні визначення толерантності американського психолога Г. Олпорта. Отже, так він визначає толерантність:

- ✓ співпраця, дух партнерства;
- ✓ готовність приймати чужу думку;
- ✓ повага до людської гідності;
- ✓ прийняття іншого таким, який він є, здатність поставити себе на місце іншого;
- ✓ повага до прав людини бути іншою;
- ✓ визнання рівності всіх людей;
- ✓ терпимість до чужих думок, вірувань та поведінки;
- ✓ відмова від домінування, заподіяння шкоди та насильства.

Запитання для учасників:

Чи важко бути толерантним? (як часто ми примирюємося з чужими думками інших, приймаємо іншого таким, який він є)? (учасники відповідають).

**5. Вправа «Унікальні листочки»**

Мета: довести унікальність кожної особистості, подолати упереджене ставлення до інших.

Слово психолога: Іноді людям важко виявляти толерантність до інших. Вони не вміють і не хочуть примиритися з особливостями (чи характером) певної особистості, певної нації, певного суспільства. Це зумовлено, передусім, унікальністю, неповторністю кожної особистості, кожної нації, кожного суспільства... Ви погоджуєтеся з тим, що всі і ми є унікальними і неповторними?» (учасники висловлюються). Давайτε перевіримо це за допомогою вправи «Неповторні листочки»

Учасникам роздаються по один невеликий аркуш паперу.

Інструкція: Візьміть свої аркуші і виконуйте той алгоритм дій, які я вам буду пропонувати. Як виконують дії інші учасники дивитися забороняється. Дії необхідно виконувати швидко. Починаємо:

1. Складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
2. Знову складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
3. Ще раз складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
4. І ще раз складіть аркуш навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
5. Розгорніть аркуш.

Подивіться на свій аркуш і на аркуші учасників тренінгу.

Запитання для учасників:

1. У всіх однакові вийшли роботи? (ні).
2. Чи можемо ми сказати, що хтось виконував роботу неправильно? (ні).
3. Чому аркуші після відрізання такі різні? (всі ми різні, у всіх свій характер, свої особливості поведінки тощо).
4. Чи можемо ми сказати, що ті, хто відрізував аркуші інакше, ніж ви, є гіршими за вас? (ні).

Зауваження психолога: Можливо, у житті буває так, що ми оцінюємо людину лише з огляду на те, чи робить вона так, як ми.

**6. Вправа «Факти та стереотипи»**

Мета: показати хибність ставлення до інших на основі сформованих стереотипів та як впливають вони на життєдіяльність та відносини; навчити відрізняти факти від стереотипів.

Роздати учасникам листки з переліком тверджень (ДОДАТОК А. Перелік тверджень «Факт чи стереотип?»).

ДОДАТОК А. Перелік тверджень «Факт чи стереотип?»

Твердження	Факт чи стереотип ?
1. Повні люди – привітні.	
2. В Україні проживає понад 100 національностей.	
3. Більшість сенаторів США – чоловіки.	
4. Аборигени – люди відсталі.	
5. Усі шведи – світловолосі	
6. Політики – люди безчесні.	
7. Усі українці люблять сало.	
8. Більшість інвалідів не можуть займатися спортом.	
9. Темношкірі більш схильні до занять спортом, ніж до	

інтелектуальної праці.	
10. Хворі на СНІД – люди аморальні.	
11. Усі президенти України – чоловіки старші за 35 років.	
12. Араби – люди імпульсивні.	
13. Християни – люди високих чеснот.	
14. Яблуні родять влітку.	

Інструкція: Прочитайте кожне твердження у переліку тверджень. Якщо ви вважаєте, що дане твердження є фактом, то ставимо навпроти твердження «Ф»; якщо ви вважаєте, що дане твердження є стереотипом, то ставимо навпроти твердження «С».

Пояснення для учасників заняття:

Факт – це достовірна інформація, перевірена точними достовірними джерелами. Наприклад, Лавківська ЗОШ є ЗОШ I-II ступенів. Згодні з тим, що наша школа I-II ступенів? (учасники виражають згоду). Це є фактом. А стереотип – це думка або уявлення, що сформовані на основі обмеженої або неточної інформації, простіше кажучи, думка, що сприймається «на віру», або тому, що «всі так вважають». Як гадаєте, думка про те, що всі українці люблять сало, є фактом чи стереотипом (стереотипом, тому що не всі, можливо і чимало, хто з вас і ваших знайомих не так, його і люблять. Ця думка виникла ще здавна, передавалася з покоління в покоління і неперевірена достовірними джерелами).

Учасники виконують завдання. Після виконання, порівнюються результати робіт учасників.

Запитання для учасників:

1. Чи легко було визначитися?
2. У яких моментах було складно?
3. Чого не вистачало для більш виваженого рішення? (достовірного джерела інформації – офіційного документа, що підтверджує ту чи іншу інформацію, даних наукових соціологічних досліджень, статистичних даних).
4. На основі чого формуються стереотипи? (хибної, обмеженої інформації, сприйняття інформації як правдивої, тому що «всі так вважають»).
5. Як впливають стереотипи на наше життя? (позитивно чи негативно).

6. Як уникнути «стереотипного» мислення? (не сприймати інформацію «на віру», перевіряти інформацію достовірними джерелами).

**7. Тест на виявлення проявів толерантності (оголошення статистичних даних)**

Мета: показати рівень толерантності молоді; надати рекомендації щодо корекції власної поведінки для побудови більш гармонійних відносин з оточенням.

Примітка: учасники, а також учні старшої ланки заздалегідь проходять тестування (ДОДАТОК Б. Тест для виявлення проявів толерантності).

ДОДАТОК Б. Тест для виявлення проявів толерантності

**1. Степан має нетипову для хлопця зачіску – занадто довге волосся. Як поводитися тим, кому такий стиль не подобається?**

- а) постійно демонструвати своє невдоволення
- б) вимагати дотримуватися на заняттях у школі загального стилю одягу та зачіски
- в) виходити з того, що людина має право на самовираження й може робити що завгодно зі своїм волоссям

**2. Ольга часто пропускає уроки без поважних причин. Як ставитись до цього?**

- а) засуджувати ці вчинки
- б) вважати, що це її особиста справа і не втручатися
- в) з розумінням поставитися до проблем Ольги і поступово заохочувати її до навчання

**3. Петро постійно виявляє неповагу до інших, брутальність до своїх однокласників. Що робити?**

- а) відповідати брутальністю на брутальність
- б) прагнути уникати спілкування
- в) в'яснити мотиви такої поведінки, проводити з хлопцем роз'яснювальну роботу

**4. Ваша подруга одягла на вечірку вбрання, яке їй не личить та й недоречно**

на цьому заході. Що ви зробите, аби ваша подруга не була посміховиськом?

- а) запропоную ультиматум: або вона переодягається, або йде відпочивати сама
- б) натякну, що вона має кумедний вигляд
- в) коректно вкажу їй на недоречність такого вбрання

**5. Ви – прихильник здорового способу життя. Ваш молодший брат не робить зарядки, палить, нерационально харчується. Що ви робитимете?**

- а) розповім батькам, нехай вони вирішують, що робити
- б) зроблю вигляд, наче нічого не помічаю
- в) пояснюватиму переваги здорового способу життя й залучатиму до спільних занять спортом.

Оцінюємо отримані результати:

- а) - 1 бал, б) – 2 бали, в) – 3 бали

Підраховуємо загальну кількість балів:

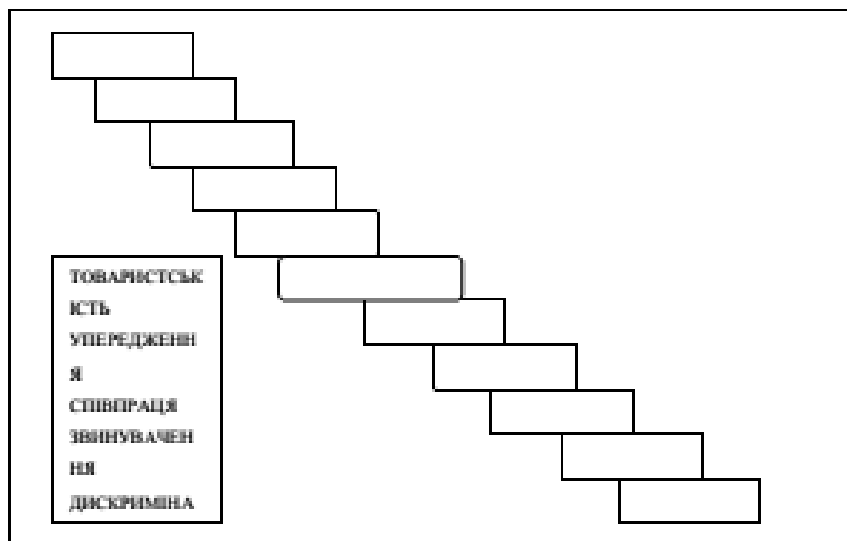
**5 балів** – ви досить категорична, негнучка, нетерпима до інших людина. Маючи таку позицію, ризикуєте залишитися самотнім! Розпочніть з обдумування такого вислову: «Всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні».

**6-10 балів** – ви характеризуєтесь як дещо відсторонена особистість із життєвим принципом «Моя хата – скраю, я нічого не знаю», або ж маєте велику витримку щодо поведінки, думок, традицій інших людей. По-перше намагайтеся визначити межу вашої терпимості! По-друге, зважте, аби вас не називали надто байдужою людиною.

**11-15 балів** – прийміть вітання! Ви – толерантна особистість, цінуєте людей, поважаєте їхні почуття, переконання, незалежно від того, чи збігаються вони з вашими.

Слово психолога: «Метою анонімного тестування, яке ви, а також інші учні (кількість \_\_\_\_\_ осіб) проходили напередодні нашого тренінгу, було спрямоване на визначення проявів толерантності. Послухайте, які результати було виявлено в ході тестування. Отже:

\_\_\_\_\_ учнів, що становить \_\_\_\_\_ % досить категоричні, негнучкі, нетерпимі до інших людей. Маючи таку позицію, вони ризикують залишитися самотніми! Їм необхідно розпочати з обдумування такого вислову: «Всі люди



Інструкція: Перед вами сходинок, однією з яких є сходинок «толерантність». Сходами можна рухатися вгору, а значить розвивати відносини до кращих і можна рухатися вниз, що означатиме погіршення відносин. Вам пропонуються 10 різних понять та типів відносин, поведінки, ставлень. Обговоріть їх у своїй групі. Члени 1-ї групи, розташуйте типи взаємин у сходинок вгору від сходинок «толерантність» таким чином, щоб на верхній сходинок було слово, яке для вас означає найпозитивніший вид взаємин між людьми. Члени 2-ї групи, розташуйте типи взаємин у сходинок вниз від сходинок «толерантність» таким чином, щоб останнім внизу було поняття, яке на вашу думку характеризує найнегативніші відносини. Під час роботи керуйтеся принципом – кожен наступний вид відносин залежить від попереднього, тобто часто неможливий без нього.

Після виконання завдання в групах, кожна група представляє свою роботу, обґрунтовує свій варіант побудови взаємин (1-ша група – «до толерантності», 2-га група – від «толерантності»). Далі учасники будують зі сходинок (роздаються учасникам «сходинок» з певними типами взаємин загальну схему відносин на стенді).

### **Міні-лекція «Емоції, переживання, почуття»**

Свої переживання людина передає такими фразами: «Мене турбує, що...», «я хвилююсь кожного разу...», «я відчуваю...». За цими словами стоять особливі процеси, які ми, зазвичай, не усвідомлюємо. Розрізняють емоції (одиночні переживання, найпростіші в емоційній сфері), відчуття (відчуваємо тілесно), драйви (викликають напругу, бажання задовольнити актуальну потребу), почуття (складні переживання, які можуть поєднувати різноспрямовані емоції).

Учасникам тренінгу пропонується назвати ті емоції, які вони частіше їх переживають. В якості стимульного матеріалу на вертикальній поверхні (дошка, стіна) розміщуються аркуші з назвами емоцій і почуттів.

Після цього організується групове обговорення питання, чим відрізняються емоції; для цього пропонують пари понять, якими позначаються різні емоційні переживання: «гнів - агресія», «провина - сором», «радість - задоволення» і т.п.

#### ***Вправа 12. «Різнобарв'я почуттів»***

Мета: розвиток здатності ідентифікувати емоції, виявляти їх наявність

у себе

Учасникам пропонується пригадати емоції, які вже називались протягом заняття, написати їх у стовпчик і позначити кожен емоцію своїм кольором. Напроти кожної емоції треба поставити позначку – кружечок або квадратик

Потім пропонується зобразити веселку, використовуючи 5 – 7 різних кольорів, щоби її кольорова гамма відповідала емоціям учасника, які були актуальними ближній час (попередній тиждень).

Наступне завдання аналогічне попередньому, але треба зобразити веселку такими кольорами, які відповідають тривалому емоційному стану учасника тренінгу.

За підсумками індивідуальної роботи проводиться обговорення «веселок емоцій». Ключове питання такого змісту: «Чи вдалося вам передати

своїй настрій, свої емоції та почуття?», «Чим відрізняється теперішній емоційний стан від звичного?» і т.п.

У процесі обговорення, самопрезентації своїх емоцій очікуваними можуть бути труднощі підлітків в ідентифікації, диференціації емоцій і почуттів, особливо тих, які мають схожі прояви.

### ***Вправа 13. «Палітра моїх переживань»***

**Мета:** саморефлексія та диференціація емоцій

Перед учасниками ставиться завдання пригадати життєву ситуацію, яка у свій час викликала сильні позитивні або негативні емоції; проаналізувати свої переживання. Наступний крок – візуалізація. Для цього учасникам треба з пластиліну певних кольорів зліпити будь-який різнокольоровий об'єкт, який унаочнює певне почуття. Наступний крок – рефлексія і презентація авторської поробки (психологічний аналіз об'єкта). Таке завдання розвиває саморефлексію, емоційний інтелект (розпізнавання та ідентифікація емоцій), креативність. Етап рефлексії включає вільне висловлювання учасниками своїх вражень від виконаної роботи.

Змістові орієнтири корекційно-розвивальної роботи створюють достатньо чітке розуміння, у якій спосіб можна сприяти підвищенню фрустраційної толерантності підлітків. Головне, розвивати механізми саморегуляції, креативності мислення (як запобіжника ригідності), позитивного самоствавлення, оволодіння діалогічними моделями взаємодії з іншими суб'єктами і соціумом, у цілому.

### ***Вправа 14 «Квітка толерантності»***

**Мета:** закріплення поняття толерантності та її проявів.

**Примітка:** психолог заздалегідь готує «Пелюстки толерантності».

Учасники визначають основні прояви толерантності. Учасник, який назвав прояв толерантності, заздалегідь зазначений психологом на пелюстці отримує дану пелюстку, за бажанням пояснює значення цього поняття і прикріплює на стенді «Квітка толерантності».

### *Підсумки заняття та вручення пам'яток*

Слово психолога: Сьогодні ми говорили про толерантність, про її прояви, усвідомили цінність кожної людини, соціальної групи, нації; зрозуміли, як стереотипи впливають на взаємовідносини; побудували модель толерантних відносин. Я хочу, щоб ваші знання та навички, отримані на занятті, не втрачалися у буденному житті, у взаємовідносинах з оточенням.

Крім того, я хочу, щоб ви отриманими знаннями ділилися з вашими рідними, друзями, знайомими. А допоможуть вам у цьому пам'ятки, з якими ви зможете самі ознайомитися вдома та ознайомити ваших близьких. (учасникам тренінгу вручаються пам'ятки).