

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА

із вікової психології

на тему: «**Фрустрація як чинник мотиваційних змін у юнацькому віці**»

Студентки 3 курсу групи Пс 01-20
факультету туризму, бізнесу і психології
напряму підготовки «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Власенко Дарії Віталіївни

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор кафедри психології і туризму
Бондаренко О. Ф.

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

_____ (прізвище та ініціали) _____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали) _____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали) _____ (підпис)

РЕЗЮМЕ
ФРУСТРАЦІЯ ЯК ЧИННИК МОТИВАЦІЙНИХ ЗМІН В ЮНАЦЬКОМУ
ВІЦІ

Власенко Д. В.

Ключові слова: фрустрація, мотивація, юнацький вік, теорії фрустрації, реакції на фрустрацію, вплив фрустрації, фрустратори, психічний стан.

У роботі було проаналізовано наукові джерела з проблеми фрустрації в юнацькому віці. Вивчено причини і наслідки фрустрації в юнацькому віці та їх вплив на мотиваційну сферу юнаків. Задля емпіричного вивчення феномену фрустрації як чинника мотиваційних змін в юнацькому віці було проведене емпіричне дослідження, яке дозволило виявити, що люди з вираженим мотивом досягнення успіху мають значно менший рівень фрустрації порівняно з тими, у кого полюс мотивації не виражений або які мають мотив уникнення невдач. Запропоновано рекомендації щодо стратегій, які сприятимуть збільшенню мотивації досягнення успіху, що в свою чергу знизить рівень фрустрації.

ABSTRACT

FRUSTRATION AS A FACTOR OF MOTIVATIONAL CHANGES IN
ADOLESCENCE

Vlasenko D. V.

Keywords: frustration, motivation, adolescence, frustration theories, reactions to frustration, impact of frustration, frustrators, mental state.

The scientific work analyzed scientific sources on the problem of frustration in adolescence. The causes and consequences of frustration in adolescence and their impact on the motivational sphere of adolescents were studied. To empirically study the phenomenon of frustration as a factor of motivational changes in adolescence, an empirical study was conducted, which revealed that people with a pronounced motivation for achievement success have a significantly lower level of frustration compared to those whose motivation is not expressed or who have a motivation to avoid failure. The work proposed recommendations of strategies for increasing motivation for achievement success, which in turn will reduce the level of frustration.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФРУСТРАЦІЇ ЯК ЧИННИКА МОТИВАЦІЙНИХ ЗМІН У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	7
1.1 Специфіка мотиваційної сфери в юнацькому віці.....	7
1.2 Історія дослідження феномену фрустрації в психології	11
1.3 Особливості впливу фрустрації на мотиваційну сферу юнаків	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ФРУСТРАЦІЇ ЯК ЧИННИКА МОТИВАЦІЙНИХ ЗМІН В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	17
2.1 Методи та організація емпіричного дослідження	17
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	18
2.3 Рекомендації щодо подолання фрустраційних станів у юнацькому віці ...	22
ВИСНОВКИ	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	26
ДОДАТКИ	28

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному світі юнацький вік є одним з періодів найбільших фізичних, психологічних та соціальних змін. В цей час з'являються нові потреби, інтереси та цілі, що вимагають багато зусиль та наполегливості в їх досягненні. У цьому віці молодь досліджує свій світ, відчуває потребу у самовираженні та самостійності, але може зіткнутися зі складнощами у реалізації своїх планів та цілей. Це може призвести до фрустрації, яка, в свою чергу, може негативно впливати на мотивацію молоді до навчання, спорту, творчості тощо.

У зв'язку з цим, важливим є дослідження фрустрації як чинника мотиваційних змін в юнацькому віці. Це дозволить краще зрозуміти, як фрустрація впливає на мотиваційний стан юнаків та які стратегії можна використовувати для зниження рівня фрустрації та підвищення мотивації до досягнення поставлених цілей. Відповідна інформація може бути корисною для педагогів, батьків та психологів, які працюють з юнаками.

Аналіз наукової психологічної літератури засвідчив, що фрустрація як чинник мотиваційних змін в юнацькому віці була описана у працях зарубіжних і українських вчених, присвячених різним аспектам фрустрації, включаючи її вплив на поведінку, емоційний стан і мотивацію особистості (А. Бандура, М.Й.Боришевський, І.С.Булах, Л.С.Виготський, С.Д.Максименко, А.А.Реан, В. Келер, Ф. Льюїс, Дж. Боулбі, Т. Адорно, Е. Фромм, Р. Лазарус, Р. Герцер, М. Кляйн, Н. Міллер, Д. Доллард і Е. Кендалл, К. Левін, Л. Берконвіц, Л. Бергер, Б. Фредріксон, М. Фруед, Е. Елліотт, Ч. Карвер, Дж. Ківіт, Дж. Хігінс, К. Герц, Дж. Крістенсен та багато інших науковців). Дослідження цих авторів були спрямовані на розуміння впливу фрустрації на різні аспекти життя підлітків, включаючи стосунки з однолітками, навчання, соціальну адаптацію та психічне здоров'я.

Дослідження методів діагностики фрустрації в юнацькому віці проводили такі вчені, як Р. Лазарус, Р. Герцер, Е. Спейтц, М. Ратнер, В. МакДугал, Дж. Волп, Г. Стек, Р. Грейвз, А.А.Реан, Г. Айзенк та багато інших.

Хоча тема фрустрації як чинника мотиваційних змін в юнацькому віці досить добре вивчена, все ж є кілька проблем, пов'язаних з її вивченням, зокрема, варто зазначити, що більшість досліджень проводиться на західних вибірках, тому можливість узагальнення результатів на українську популяцію може бути обмеженою. Крім цього, фрустрація відчувається людьми будь-якого віку, але юнацький вік є особливим періодом в житті людини, коли відбувається багато змін у фізичному, соціальному та психологічному планах. Тому, щоб правильно оцінити вплив фрустрації на мотивацію у юнацькому віці, необхідно враховувати ці особливості. До того ж, переживання фрустрації може бути різним у кожної людини і залежати від багатьох факторів, таких як особистісні риси, соціальне оточення, культурні особливості тощо. Тому, вимірювання фрустрації може бути досить суб'єктивним, що може ускладнювати аналіз результатів досліджень.

Отже, вивчення теми "фрустрація як чинник мотиваційних змін в юнацькому віці" є актуальним та важливим напрямом для подальшої наукової роботи в галузі психології. Необхідно проводити дослідження з урахуванням конкретних умов і особливостей соціального оточення та культурних традицій молоді в Україні, щоб зрозуміти, як саме фрустрація впливає на мотиваційну сферу юнацької аудиторії. Крім того, необхідно розвивати нові методики дослідження фрустрації та визначення її рівня, щоб отримані результати були максимально точними і надійними.

Об'єкт дослідження – фрустрація як психічний феномен

Предмет – особливості вияву фрустрації як чинника мотиваційних змін в юнацькому віці

Мета – аналіз причин фрустрації як чинника мотиваційних змін в юнацькому віці

Задля досягнення поставленої мети необхідним є виконання таких **завдань**:

1. Аналіз наукових джерел з проблеми фрустрації в юнацькому віці.

2. Теоретичний аналіз причин і наслідків фрустрації в юнацькому віці.
3. Емпіричне вивчення фрустрації як чинника мотиваційних змін в юнацькому віці.

Відповідно до поставлених завдань обрано методи дослідження: контент-аналіз літературних джерел та організація проведення емпіричного дослідження фрустрації як чинника мотиваційних змін в юнацькому віці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФРУСТРАЦІЇ ЯК ЧИННИКА МОТИВАЦІЙНИХ ЗМІН У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Специфіка мотиваційної сфери в юнацькому віці

Поняття «мотивація» як психологічний феномен вивчалось багатьма науковцями з різних галузей знань, включаючи психологію, соціологію, менеджмент, науку про поведінку та інші наукові дисципліни, але одним з перших, хто розглядав це питання в науковому аспекті, був американський психолог В. Джеймс. Вчений досліджував роль мотивації у людській поведінці та визначив її як процес, який направляє та підтримує активність організму. Він вважав, що мотивація – це те, що перетворює пасивне спостереження на активну поведінку і дозволяє людині діяти, не зважаючи на перешкоди. Він був першим, хто ввів термін "мотивація" в психологію, і його визначення залишається актуальним і досить загальним дотепер. Окрім цього, у своїй книзі вчений висунув теорію, що мотивація полягає в пошуку задоволення потреб [14].

Пізніше інші вчені продовжували дослідження мотивації, вони розробили різні теорії мотивації та визначили різноманітні фактори, що впливають на неї, такі як потреби, цілі, цінності, інтереси, нагороди та покарання. Зокрема, американський психолог А. Маслоу висунув концепцію ієрархії потреб, яка пояснює, як люди вибирають ті чи інші мотиви для задоволення своїх потреб [17].

Іншим вченим, який значно вплинув на розвиток досліджень у галузі мотивації, був французький психолог Е. Фромм, який пропонує теорію мотивації на основі порівняння двох фундаментальних людських потреб – «мати та бути», і розглядає, як ці потреби впливають на нашу мотивацію та поведінку [12].

Крім згаданих вище, до найбільш відомих вчених, що досліджували мотивацію у різних аспектах можна виділити таких психологів, як Ф. Герцберг, який розробив теорію двоїстої мотивації, яка відображає необхідність

задоволення потреб на двох різних рівнях – фізіологічному та психологічному, Е. Еріксон – німецько-американський психолог, який розробив теорію психосоціального розвитку, включаючи стадію підліткового періоду, вивчав мотивацію, яка виникає на цій стадії, зокрема, бажання досягти індивідуальності та незалежності від батьків, Дж. Марсія – американський психолог, який ввів концепцію ідентичності в психологію, вивчав, які мотиваційні чинники впливають на формування ідентичності в підлітковому віці [1;7].

Українські вчені також працювали над розумінням та дослідженням поняття "мотивація". Наприклад, О. Запорожець, український психолог та педагог, розробив власну теорію мотивації, згідно з якою мотивація залежить від пізнавальної активності людини, її інтересів та потреб [2].

Іншим українським вченим, який працював над питаннями мотивації, є В. Г. Мацкевич. Він розробив теорію мотивації, згідно з якою мотивація є складною системою взаємодії між потребами людини та її цілями, і включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [5].

Загалом, дослідження мотивації продовжуються і сьогодні, і в цій галузі працюють вчені з різних країн світу.

В сучасній психології загальноприйнятим є визначення мотивації як внутрішнього стану, який активізує та підтримує поведінку людини, спонукаючи до досягнення мети. Мотивація може бути внутрішньою (диспозиційною) та зовнішньою (ситуаційною), залежно від того, чи залежить вона від внутрішніх чинників, таких як потреби, цінності та інтереси, або зовнішніх факторів, таких як нагороди та покарання [22].

Досліджуючи особливості мотивації в дорослому та юнацькому віці, варто зазначити, що прослідковується різниця за багатьма параметрами, однак деякі аспекти мотивації можуть залишатися незмінними протягом життя, а інші можуть змінюватися в залежності від віку, життєвого досвіду та інших факторів. До таких параметрів належать:

- 1) Джерела мотивації: У юнацькому віці мотивація часто походить від батьків, однолітків та інших зовнішніх джерел. У дорослому віці люди зазвичай мають

більше внутрішньої мотивації, яка походить від особистих цінностей, інтересів та цілей.

- 2) Цілі та пріоритети: У юнацькому віці люди зазвичай більше фокусуються на короткострокових цілях та задоволенні відразу ж. У дорослому віці люди частіше мають довгострокові цілі та знають, що для досягнення їх потрібно працювати над собою та планувати свої дії.
- 3) Самооцінка: У юнацькому віці люди можуть мати високу самооцінку навіть без належних досягнень. У дорослому віці самооцінка часто залежить від конкретних досягнень та результатів роботи.
- 4) Керованість: У юнацькому віці люди зазвичай більше керовані зовнішніми факторами, такими як друзі, батьки, телевізор та соціальні мережі. У дорослому віці люди зазвичай мають більше внутрішньої керованості та самоконтролю.
- 5) Рівень самоорганізації: Дорослі зазвичай мають більш розвинені навички самоорганізації і самоконтролю, ніж підлітки. Це дозволяє їм більш ефективно планувати свої дії, дотримуватись термінів та досягати поставлених цілей.
- 6) Вплив зовнішніх чинників: У дорослому віці люди зазвичай менше піддаються впливу зовнішніх чинників, таких як думка оточуючих або соціальний тиск. Вони зазвичай мають більш чітке уявлення про свої власні цінності та переконання і більш свідомо приймають рішення.
- 7) Життєві цілі: У дорослому віці люди зазвичай мають більш визначені життєві цілі, зокрема пов'язані з кар'єрою, сім'єю, фінансами та іншими аспектами дорослого життя. У юнацькому віці мотивація може бути більш спрямована на досягнення навчальних цілей або спортивних досягнень.
- 8) Роль досвіду: Досвід, набутий дорослими, може мати значний вплив на їхню мотивацію. Наприклад, після невдачі на роботі, дорослий може бути більш мотивований до змін та покращень, аніж підліток, який ще не набрав достатнього життєвого досвіду.

Важливо зазначити, що мотиваційна сфера юнаків може значно відрізнятись в залежності від соціальної ситуації, національної та культурної приналежності, а також особистих рис характеру кожного конкретного юнака.

Вчені [4;5;6] виділяють кілька факторів, які можуть запобігати розвитку мотивації в юнацькому віці. До них відносяться:

- 1) Відсутність цілей: Якщо у юнака немає чітких цілей або він не розуміє, що йому насправді хочеться досягти, то ймовірність того, що він буде вмотивований досягти чогось, буде дуже низька.
- 2) Відчуття безпорадності: Якщо юнак відчувається безпорадним або не вірить у свої можливості, це може спричинити відсутність мотивації. Наприклад, якщо він невпевнений у своїх здібностях або часто отримує негативну оцінку своїх досягнень, це може пригнічувати його бажання досягати успіху.
- 3) Невідповідність задачі рівню навичок: Якщо задачі або завдання, що стоїть перед юнаком, надто складні або надто прості для його рівня навичок, це може призвести до відчуття фрустрації або нудьги, що може знизити мотивацію до їх виконання.
- 4) Невпевненість у своїх здібностях: Якщо юнак відчувається невпевненим у своїх здібностях або недостатньо компетентним, це може призвести до відчуття безпорадності та зниження мотивації.
- 5) Відсутність підтримки: Якщо юнак не отримує підтримки від дорослих, які знаходяться поруч з ним, це може призвести до відчуття самотності та безпорадності, що також може знизити мотивацію до досягнення цілей.
- 6) Надмірна критичність: Якщо юнак завжди критикує себе або свої досягнення, це може призвести до відчуття безнадії та незадоволення, що також може знизити мотивацію.
- 7) Підвищена чутливість до невдач: Якщо представник юнацького віку не навчився переживати невдачі та не розуміє, що вони є невід'ємною частиною життя та можуть бути корисними для розвитку, то це може знизити його мотивацію до досягнення цілей.

1.2 Історія дослідження феномену фрустрації в психології

Дослідження поняття «фрустрація» має довгу історію в психології, починаючи з робіт Ф. Льюїса. Вчений провів дослідження, в якому він вивчав поведінку тварин, які були піддані фрустрації. Його дослідження було спрямоване на визначення того, як змінюється поведінка тварин, які були позбавлені можливості отримати їжу, внаслідок того, що були поміщені в клітку. Льюїс дійшов висновку, що тварини, які перебували під впливом фрустрації, проявляли агресивну поведінку. Він вважав, що це свідчить про те, що фрустрація може викликати негативні емоції та поведінку у тварин і людей. Робота Льюїса стала важливим кроком у розвитку теорії фрустрації в психології, а його дослідження дали поштовх до подальших досліджень з цієї теми [16].

Пошуки відповіді на питання про те, які наслідки має невдача у досягненні мети, привели до розробки концепції фрустрації. У 1936 році німецький психолог К. Левін підвищив значущість цієї концепції, запропонувавши теорію про роздільне поле, яка пояснювала залежність поведінки людини від її внутрішнього світу та зовнішнього середовища [15].

Пізніше інші вчені, такі як Ніл Міллер, Джон Доллард і Елізабет Кендалл, розширили та доповнили теорію фрустрації. Вони вивчали як фрустрація впливає на розвиток дитини, а також як вона впливає на емоційний стан дорослих. Вони досліджували ефект фрустрації на дітей та як діти реагують на ситуації, коли вони не можуть отримати бажану нагороду за свої зусилля. Дослідження показало, що діти, які перебували під впливом фрустрації, проявляли більш агресивну поведінку та незадоволеність, ніж діти, які отримували нагороду за свої зусилля. Дослідники також виявили, що позитивні наслідки виникали тоді, коли діти отримували можливість повернути ситуацію у свою користь, шляхом зміни своєї стратегії. У подальших дослідженнях, Ніл Міллер, Джон Доллард та Елізабет Кендалл виявили, що фрустрація може викликати різні види поведінки, включаючи агресію, злість, депресію та бездіяльність. Вони також показали, що позитивний вплив може бути

досягнутий, якщо людина знаходить спосіб уникнути фрустрації та розв'язати проблему [19].

У 1950-ті роки американський психолог Л. Берконвіц розглядав фрустрацію як ключовий фактор, що сприяє розвитку агресії. У 1960-х і 1970-х роках дослідження фрустрації були спрямовані на вивчення її впливу на стан людини та її поведінку в різних ситуаціях. Берконвіц досліджував взаємозв'язок між фрустрацією та агресивністю [9]. Він вважав, що фрустрація стає причиною агресивної поведінки тоді, коли людина переконана, що має право на досягнення певної мети, але на її шляху виникають перешкоди. Також, досліджував роль соціального середовища у формуванні поведінки людей, підкреслюючи, що реакція на фрустрацію може відрізнитися в залежності від культурних, етичних та соціальних уявлень людей. В подальшій роботі, Берконвіц продовжив досліджувати роль емоцій у поведінці людей, звертаючи увагу на те, що регулювання емоцій може бути важливим фактором в уникненні негативних наслідків фрустрації [10]. Дослідження Л. Берконвіца дали важливий внесок у розвиток теорії фрустрації та сприяли більш глибокому розумінню того, як людина реагує на фрустрацію та як її поведінка впливає на соціальне середовище.

З 1980-х років і дотепер, дослідження поняття фрустрації продовжувалися і розширювалися на нові аспекти і напрямки. Аналізуючи наукові праці Р. Лазаруса, Л. Бергера, Б. Фредріксон, М. Фруеда на період 1980-х років, вчені почали досліджувати вплив фрустрації на здоров'я людей, зокрема на психічне здоров'я, і на різні аспекти міжособистісних взаємин [7].

У 1990-х роках з'явилися дослідження, що вивчали взаємозв'язок між фрустрацією та агресивністю. Предметами дослідження були: взаємозв'язок між фрустрацією та агресивністю в контексті організаційної поведінки (Ч. Карвер), вплив фрустрації на відносини між батьками та дітьми (Е. Гібсон), вплив фрустрації на політичну поведінку та вибори (Дж. Ківіт), взаємозв'язок між фрустрацією та відчуттям влади (Дж. Хіггінс), взаємозв'язок між фрустрацією та соціальною мобільністю (К. Герц) [7].

У 2000-х роках дослідники почали звертати увагу на роль самореалізації та особистісного розвитку в процесі подолання фрустрації. Вчених цікавило як впливає фрустрація на вибір професії та кар'єрні досягнення (Дж. Крістенсен), вплив фрустрації на студентську мотивацію та навчальні досягнення (Е. Елліотт), зв'язок між фрустрацією та психологічними станами студентів (Матвієнко) [4;7;11].

У 2010-х роках дослідження фрустрації почали розглядати в контексті віртуальних середовищ та соціальних мереж. Предметом дослідження виступали: вплив соціальних мереж на розвиток фрустрації у користувачів, вплив самосприйняття на фрустрацію в соціальних мережах, вплив віртуального позитивного взаємодії на зниження рівня фрустрації у дітей з аутизмом, психологічні наслідки фрустрації в соціальних мережах на прикладі українських студентів, взаємозв'язок між фрустрацією в соціальних мережах та рівнем самооцінки у молоді, вплив фрустрації від використання соціальних мереж на розвиток саморегуляції особистості [3;6;7;23].

Сьогодні концепція фрустрації залишається однією з ключових теорій в психології. Вона досі вивчається в контексті психології розвитку, соціальної психології, психології персоналу та інших галузях психології.

1.3 Особливості впливу фрустрації на мотиваційну сферу юнаків

Згідно з працями таких вчених як М.Й.Боришевський, О.В.Скрипченко, І.С.Булах, Л.С.Виготський, Д.Б.Ельконін, Є.І.Головаха, С.Л.Рубінштейн, О.О.Кронік, С.Д.Максименко, а також іноземних науковців Е.Еріксона, К.Левіна і Ж.Піаже, юність є періодом самовизначення, розвитку часової перспективи, теоретичного мислення та рефлексії. У юнацькому віці соціалізація, адаптація до оточуючого середовища та провідна діяльність є факторами, що сприяють формуванню світогляду особистості. Це в свою чергу є важливою передумовою для того, щоб особистість мала можливість ефективно переживати фруструючі ситуації.

Зарубіжні науковці вивчають особливості юнацького віку на основі натуроцентричних та культуроцентричних моделей юності. В їхніх працях висвітлені основні проблеми щодо визначення юності як віку, а також особливостей психічного, когнітивного, поведінкового та емоційно-мотиваційного розвитку юнацтва. Зокрема, С. Холл вважає юність періодом великих розчарувань, що підвищує рівень фрустрованості та кризи самосвідомості [13]. Е. Шпрангер розглядає юність як важливу стадію духовного розвитку [8], К. Левін - як період розширення життєвого простору [15], Е. Еріксон - як час формування власної ідентичності [1], а Ж. Піаже - як час ускладнення розумових операцій і мислення [18]. У цей період основним новоутворенням є розвиток свідомості про власне "Я", поява рефлексії та усвідомлення власної індивідуальності та її якостей. Також виникає життєвий план та бажання свідомо будувати власне життя.

За визначенням Л. Берковіца [10], фрустрація - емоційний стан викликаний непереборними об'єктивними або суб'єктивними труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети. Фрустрація може мати значний вплив на мотиваційну сферу юнаків, особливо в тому віці, коли формується їхнє самовизначення та ідентичність. Даний стан може мати різний вплив на мотиваційну сферу юнаків в залежності від їхніх індивідуальних характеристик, соціального середовища та ситуації, що викликає фрустрацію.

Згідно з Е. Кіршбаумом та А. Єремєєвою, фрустратори можуть бути класифіковані як пасивні зовнішні (такі як фізичні перешкоди або віддаленість об'єкта потреби), активні зовнішні (заборони або погрози від інших людей), пасивні внутрішні (наприклад, свідомі або несвідомі комплекси, що заважають досягненню мети), та активні внутрішні (муки совісті) [7].

Досліджуючи проблему фрустрації С. Розенцвейг зазначає [21], що кожна реакція на фрустрацію має на меті зберегти рівновагу в організмі. Таким чином, фрустрація спричиняє дисбаланс, і реакції, які виникають від неї, є спробою знову досягнути стану рівноваги. Для кожної людини ця рівновага може бути

різною, і реакції на фрустрацію можуть відрізнятися в залежності від особистісних характеристик і контексту ситуації.

Фрустрація може відрізнятися не лише за своїм психологічним змістом або спрямованістю, але й за тривалістю. Форми психічного стану, пов'язані з фрустрацією, можуть бути представлені короткочасними проявами агресії або депресії, але також можуть мати тривалий або стійкий характер.

Для появи реакції на фрустрацію необхідно подолати особистісний поріг фрустрації, який є індивідуальним у кожної людини. Цей поріг визначається різними аспектами, які можуть включати повторення невдачі, етап діяльності, глибину потреби, емоційну збудливість та рівень домагань до успіху. Якщо невдача трапилася раніше, то поріг фрустрації може бути нижчим. Також, якщо перешкода виникає на початку діяльності, то реакція може бути менш агресивною, ніж якщо невдача сталася в кінці. Чим сильніша була потреба або емоційна збудливість людини, тим нижчий поріг фрустрації. Крім того, люди, які мають високі домагання до успіху або звичку до досягнення успіху, можуть мати більш низький поріг фрустрації, якщо вони не зазнавали невдачі протягом тривалого часу.

Іншим фактором, який впливає на легкість виникнення стану фрустрації, є така властивість нервової системи як сила. У людей зі слабкою нервовою системою цей стан може виникати при меншій кількості невдач, ніж у людей з сильною нервовою системою.

Фрустрація може впливати на поведінку юнаків по-різному. В деяких випадках вона може стимулювати до досягнення мети, яка здається віддаленою у часі, і збільшувати мотивацію. Однак при цьому людська поведінка може набувати імпульсивного та ірраціонального характеру. У інших випадках фрустрація може призводити до демобілізації, яка може бажати уникнути конфліктної ситуації шляхом заміщення дій, подумки виконувати заборонену або недосяжну мету, або взагалі відмовлятися від діяльності.

Розглядаючи фрустрацію як чинник мотиваційних змін, К. Левін зазначав [15], що людина має внутрішню мету або потребу, яку вона намагається

задовольнити. Фрустрація виникає, коли досягнення цієї мети або задоволення потреби непереборним чином перешкоджається.

За концепцією К. Левіна [15], існує чотири основні реакції на фрустрацію:

- Реакція агресії – це реакція, коли людина намагається знайти когось або щось, щоб звернути свою агресію. Це може виявлятися в формі фізичної або вербальної агресії, а також в формі пошуку когось або щось, щоб звинуватити.
- Реакція регресії – це реакція, коли людина повертається до поведінки, характерної для більш раннього віку. Наприклад, доросла людина може почати плакати, навіть якщо це не є адекватною реакцією на фруструючу ситуацію.
- Реакція відходу або виправдання власної невдачі – це реакція, коли людина відмовляється від спроби досягнути свою мету, і замість цього вона виправдовується перед собою або іншими. Наприклад, людина може сказати: "Це було неможливо зробити", "Я занадто зайнятий", "Це не моя вина".
- Реакція фантазування – це реакція, коли людина вдається до уявних світів або дійсність виявилася неприйнятною або недосяжною. У цьому випадку людина створює у своїй уяві альтернативну реальність, де вона може відчувати задоволення і владу над ситуацією. Це може бути пов'язано з фантазіями про успіх, владу, багатство, пригоди або просто про щастя і спокій. Реакція фантазування є захисним механізмом, який допомагає людині знайти позитивні сторони у негативній ситуації. Проте, якщо цей механізм використовується занадто часто або стає домінуючим, це може вести до уникнення реальності і зниження ефективності у повсякденному житті.

Отже, наслідки дії фрустрації для мотиваційних змін у юнацькому віці можуть бути різними, залежно від того, як індивід реагує на фруструючі ситуації та як він сприймає їх у контексті своїх життєвих цілей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ФРУСТРАЦІЇ ЯК ЧИННИКА МОТИВАЦІЙНИХ ЗМІН В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Методи та організація емпіричного дослідження

Процедура психологічного дослідження, охоплювала такі етапи: 1) підготовча робота; 2) діагностична робота (групова діагностика та обробка одержаних результатів); 3) узагальнення та аналіз результатів дослідження.

Для вивчення фрустрації як чинника мотиваційних змін у юнацькому віці було проведено експериментальне дослідження з використанням методики «Мотивація успіху і боязнь невдач» (А.А. Реан) та «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк).

Опитування було проведене у дистанційному форматі з використанням хмарних технологій. На підготовчому етапі було створено електронну форму опитування на платформі GoogleDisc. Опитування проводилось анонімно та на добровільних засадах. Досліджувані були забезпечені необхідними інструкціями та були ознайомлені з вимогами до проходження опитування. Методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» URL: <https://forms.gle/UHCiQNofwmLq2sdd9>, методика «Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк)» URL: <https://forms.gle/rEqnMvq5851avMU9A>.

Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А.А. Реан) призначена для вивчення двох протилежних мотиваційних тенденцій у людей: прагнення до успіху і острах перед невдачею. Методика полягає у заповненні опитувальника, який складається з двох шкал - шкали мотивації до успіху і шкали боязні невдачі. Кожен з пунктів шкали містить твердження, які відображають певну мотиваційну тенденцію. Досліджуваним потрібно було визначити свій рівень погодження з кожним з тверджень і відповісти на них.

При обробці отримані відповіді перекодовуються в такий спосіб: досліджуваний отримує 1 бал за кожну відповідь, яка співпадає з ключем. За цими балами розраховується сума і відповідно до кількості отриманих балів діагностується тип мотивації.

Отримані дані піддавались процедурі кодування з метою подальшої математико-статистичної обробки.

Методика «Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк)» призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. В дослідженні було використано шкалу фрустрації, що складається з 10 тверджень, які охоплюють такі аспекти, як реакція на невдачі, відчуття складнощів у досягненні мети, ступінь контролю над ситуацією тощо. Завданням досліджуваних було оцінити чи властивий їм стан, що пропонується і відзначити ступінь вираженості відповідною цифрою, де 1 є проміжним значенням між двома станами.

При обробці отримані бали додавались і, відповідно до отриманої суми, визначався рівень прояву фрустрації у досліджуваних.

Вибірка досліджуваних складала 30 осіб - студентів київських ЗВО, віком від 17 до 24 років, з яких 6 осіб чоловічої статі та 24 жіночої. Середній показник і медіана за віком – 19 років.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Завданням дослідження було визначення рівня фрустрованості та мотивація до успіху/уникнення невдач індивіда, а також проведення кореляційного аналізу на основі отриманих даних.

З отриманого в результаті проведеного дослідження масиву емпіричних даних були відібрані такі, що підлягають процедурі кількісної обробки. Їхньому опрацюванню передували стандартні процедури формалізації і кодування. Інформація була виражена у цифровій формі, що уможливило її подальшу

обробку за допомогою статистичних методів дослідження. Обробка здійснювалася із застосуванням програмного пакету SPSS Base for Windows 23.0.

Таблиця 2.1 Частотний аналіз за змінною «Стать»

		Частота	Відсоток	Дійсний відсоток	Накопичувальний відсоток
Валідні	чоловіки	6	20,0	20,0	20,0
	жінки	24	80,0	80,0	100,0
	Загальне	30	100,0	100,0	

Частотний аналіз за змінною «Стать» засвідчив (див. табл. 2.1), що вибірка досліджуваних складається з 30 респондентів, 6 чоловіків – 20% та 24 жінки – 80% від загальної кількості.

Таблиця 2.2 Описові статистики за змінною «Вік»

	К-ть	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
вік	30	17,00	22,00	19,1667	1,41624
Дійсна к-ть (повний список)	30				

Як бачимо з таблиці 2.2, вік досліджуваних варіюється від 17 до 22 років. Середнє значення за змінною «Вік» становить 19 років.

Таблиця 2.3 Вираженість мотивів досягнення успіху і уникнення невдач у досліджуваній вибірці

		Частота	Відсоток	Дійсний відсоток	Накопичувальний відсоток
Валідні	мотивація до успіху	10	33,3	33,3	33,3
	полюс не виражений	19	63,3	63,3	96,7
	уникнення невдач	1	3,3	3,3	100,0
	Загальне	30	100,0	100,0	

Результати перевірки даних у досліджуваній вибірці (див. табл. 2.3) засвідчили, що вираженість мотиву досягнення успіху склала 33,3 відсотки (10 респондентів), нейтральне ставлення до обох досліджуваних мотивів – 63,3 відсотки (19 респондентів), мотив уникнення невдач – 3,3 відсотка або 1 респондент. Відповідно, можна стверджувати, що переважна більшість досліджуваних не має чіткої вираженості мотивів досягнення успіху і уникнення невдач.

Таблиця 2.4 Кореляційний аналіз рівня фрустрації і мотивації до успіху/уникнення невдач

			Рівень фрустрації	Мотивація успіху/уникн.не вдач
Коефіцієнт кореляції Спірмена	рівень_фрустрації	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,597**
		Знач.(двосторонній тест)	.	,000
		К-ть	30	30
мотивація_успіху.невдач	мотивація_успіху.невдач	Коефіцієнт кореляції	-,597**	1,000
		Знач.(двосторонній тест)	,000	.
		К-ть	30	30

** . Кореляція є значущою на рівні 0.01 (двосторонній тест)

Кореляційний аналіз показав наявність помірного зворотного статистично значущого зв'язку між рівнем фрустрованості індивіда та мотивацією досягнення успіху або уникнення невдач ($r = -0,597$; $p = 0,00$). (див. табл. 2.4). Коефіцієнт кореляції є статистично значущим на рівні значущості, що означає, що ймовірність того, що таке значення кореляції може бути отримане випадково, дуже мала. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що низький рівень фрустрованості індивіда зумовлює його мотивацію до успіху, і, навпаки – високий – обмежує у мотиваційних прагненнях. Оскільки кореляційний аналіз показує взаємозумовленість, а не каузацію, можемо припустити також існування

зворотнього механізму: коли саме мотиваційні аспекти (і, відповідно, досягнення індивіда) зумовлюють рівень його фрустрованості.

Отже, можна припустити, що учасники дослідження, які мають високий рівень фрустрації, мають меншу мотивацію до успіху та більшу мотивацію до уникнення невдач, і навпаки, учасники з низьким рівнем фрустрації мають більшу мотивацію до успіху та меншу мотивацію до уникнення невдач.

Таблиця 2.5 Порівняння вибірок, виділених за критерієм полюсу мотивації

	мотивація	К-ть	Середній ранг	Сума рангів
Рівень фрустрації	- мотивація до успіху	10	9,15	91,50
	- полюс не виражений	20	18,68	373,50
	Загальне	30		

	рівень фрустрації
U-критерій Манна-Уїтні	36,500
W-критерій Вілкоксона	91,500
Z	-2,815
Асимптотична значущість (двосторонній тест)	,005
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,004 ^b

a. Групуєча змінна: мотивація

b. Некориговано для зв'язок.

З метою більш детального аналізу взаємозв'язку фрустрації і мотиваційних аспектів індивіда із загальної сукупності досліджуваних було виділено 2 підвибірки відповідно до мотиваційного полюсу респондентів. Оскільки група «Уникнення невдач» містить одного респондента, її було об'єднано з групою «Полюс не виражений». Таким чином, за змінною «фрустрація» зіставлялися дві вибірки: досягнення успіху (N=10) і полюс не виражений/уникнення невдач (N=20).

Застосування критерію Манна-Уїтні для непарних вибірок засвідчило існування статистично значущих розбіжностей у аналізованих вибірках за критерієм фрустрованості ($p=0,005$). (див. табл. 2.5).

Отримані результати свідчать про те, що люди з вираженим мотивом досягнення успіху мають значно менший рівень фрустрації порівняно з тими, у кого полюс мотивації не виражений або які мають мотив уникнення невдач. Це може бути пов'язано з тим, що люди з вираженим мотивом досягнення успіху більш наполегливо працюють над своїми цілями та не здаються на перешкодах, що може знизити рівень їх фрустрації. Такий підхід може допомогти збільшити ефективність їхньої роботи та зменшити ризик виникнення фрустрації. Тому, якщо особистість переживає вплив фрустрації в процесі досягнення своїх цілей, варто звернути увагу на те, чи достатньо вона вмотивована до досягнення успіху. Можна зробити висновок, що для респондентів у яких не виражений полюс мотивації або які мають мотив уникнення невдач, можна рекомендувати використовувати стратегії, які сприятимуть збільшенню їх мотивації досягнення успіху, що в свою чергу знизить їх рівень фрустрації. Як показали результати опитування, не дивлячись на вплив фрустрації, досліджувані продовжують докладати зусиль для того, щоб залишатися ефективними у діяльності та тримати себе у відповідному тонусі.

2.3 Рекомендації щодо подолання фрустраційних станів у юнацькому віці

Дослідження шляхів запобігання фрустрації в юнацькому віці є актуальним і важливим завданням. Юнацький вік – це час змін, розвитку і пошуку свого місця у світі. Подолання фрустрації може бути складною задачею, але наступні рекомендації можуть допомогти:

- Приймати свої помилки як можливість для вдосконалення. Навчитися від своїх помилок та зосередитись на покращенні своєї стратегії.
- Розвивати свої навички. Зосередитися на вивченні нових речей та розвитку своїх здібностей. Це допоможе збільшити вашу самооцінку та впевненість.

- Залишатися активними та займатися фізичними вправами. Це допоможе позбутися стресу та підвищити настрій.
- Знаходити розваги, які вас задовольняють. Наприклад, гра на музичному інструменті, читання книг або подорожі. Це допоможе зменшити стрес та підвищити настрій.
- Відводити час на відпочинок. Навчитися розслаблятися та проводити час з друзями та родичами.
- Навчитися керувати своїми емоціями та використовувати позитивну мотивацію для досягнення своїх цілей.
- Звертатися до підтримки інших людей, якщо відчуваєте, що не можете впоратися самотійно. Наприклад, можна поговорити з батьками, вчителями, психологом або іншими професіоналами.
- Підтримка здорового способу життя. Здоровий спосіб життя, який включає правильне харчування, регулярну фізичну активність та здоровий сон, може допомогти підтримувати емоційний та фізичний стан.
- Навчитися розуміти та регулювати свої емоції, використовуючи різноманітні техніки, такі як дихальні вправи, йога, медитація або просто зайняття чимось приємним.

Фрустрація – це почуття розчарування і невдоволення, яке виникає, коли ми не можемо досягти наших цілей або задовольнити потреби. Це може викликати стрес, негативний вплив на психічний та фізичний стан. Тому, важливо пам'ятати, що фрустрація є нормальною частиною життя, і важливо знаходити способи долати її та вдосконалюватися.

ВИСНОВКИ

В роботі проаналізовано наукові джерела з проблеми фрустрації як чинника мотиваційних змін в юнацькому віці. Відповідно до праць науковців, фрустрація може бути спричинена різними чинниками, такими як невдачі в досягненні цілей, перешкоди в отриманні бажаного, конфлікти в стосунках з батьками, однолітками або вчителями, недостатній контроль над життям, невпевненість у своїх здібностях, соціальна ізоляція, нереалістичні очікування від себе та інших, негативний досвід з оточуючими людьми і навколишнім середовищем.

Наслідки фрустрації можуть бути різними і залежати від індивідуальних характеристик людини і контексту, в якому вона виникає. Деякі можливі наслідки фрустрації включають зниження самооцінки, депресію, тривогу, агресію, злість, безнадію, відчуття втрати контролю над ситуацією, зниження мотивації, проблеми зі здоров'ям та інші. У деяких випадках, фрустрація може сприяти розвитку творчості і нових рішень проблем, але це залежить від того, як особа реагує на такий досвід і як вона здатна інтегрувати його в своє життя.

Для вивчення фрустрації як чинника мотиваційних змін в юнацькому віці було проведено експериментальне дослідження з використанням методик «Мотивація успіху і боязнь невдач» (А.А. Реан) та «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк). За результатами опитування, люди з вираженим мотивом досягнення успіху можуть демонструвати менший рівень фрустрованості порівняно з тими, у кого немає вираженого мотиву або у кого мотивація полягає в уникненні невдач. Це може бути пов'язано з тим, що люди з вираженим мотивом досягнення успіху більш наполегливо працюють над своїми цілями і не здаються на перешкодах, що зменшує їх рівень фрустрації. Такий підхід допомагає підвищити ефективність роботи та зменшити ризик виникнення фрустрації. В той самий час, як показали результати опитування, не дивлячись

на вплив фрустрації, досліджувані продовжують докладати зусиль для того, щоб залишатися ефективними у діяльності та тримати себе у відповідному тонусі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ : Дух і Літера, 2004. 256 с.
2. Запорожець О. Психологія мотивації. Київ : Либідь, 1998. 264 с.
3. Ковалова І., Лозова О. Психологічні наслідки фрустрації в соціальних мережах: випадок українських студентів. *Український журнал психології*. 2019. Т. 7, № 1. С. 30–42.
4. Матвієнко Н. Психологічні стани студентів у часи стресу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2007. № 3. С. 43–48.
5. Мацкевич В. Г. Психологічні проблеми мотивації: дослідження і теорії. Київ : Вища шк., 1980. 200 с.
6. Наконечна, М. М., & Мінняйло, С. Р. (2017). Інтерсуб'єктність та мотиваційна сфера в юнацькому віці. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (39), 185–194.
7. Прахова С. А. Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2015. Т. 20, № 3(37). С. 82–92.
8. Шпрангер Е. Душа людини. Психологічні типи. Київ : Жуп., 1997. 350 с.
9. Berkowitz L. Aggression: a social, psychological, and biological aspects. New York : McGraw-Hill, 1969. 496 p.
10. Berkowitz L. Strategies of emotion regulation: the role of relationships and experience. *Cognitive and behavioral practice*. 2000. Vol. 7, no. 4. P. 446–447.
11. 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.
12. Fromm E. To have or to be?. United States : Harper & Row, 1976. 216 p.
13. Hall S. Adolescence: its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education. New York : D. Appleton and Company, 1904. 300 p.

14. James W. The principles of psychology (1890) (Thoemmes press - classics in psychology). Thoemmes Continuum, 1998. 1419 p.
15. Levin K. The concept of the “Separated Field” in the psychology of frustration. *Journal of philosophy, psychology and scientific methods*. 1936. Vol. 13, no. 5. P. 129–141.
16. Lewis F. The processes of animal behavior. *The journal of philosophy, psychology and scientific methods*. 1912. No. 9(18). P. 457–468.
17. Maslow A. H. Motivation and personality. 2nd ed. New York : Harper & Row, 1970. 369 p.
18. Piaget J. The origins of intelligence in children. New York : International Universities Press, 1952. 386 p.
19. Psychological principles: i. / J. Dollard et al. *Frustration and aggression*. New Haven. P. 27–38.
20. Reeve J. Understanding motivation and emotion. 4th ed. Hoboken, NJ : Wiley, 2005. 556 p.
21. Rosenzweig S. The frustration-aggression hypothesis. *Psychological review*. 1960. No. 67(4). P. 301–316.
22. Self-Determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness / ed. by R. M. Ryan, E. L. Deci. Guilford Press, 2017.
23. The impact of frustration from social media use on the development of personality self-regulation. *Personality and individual differences*. 2019. No. 143. P. 32–38.

ДОДАТКИ

Додаток А

Електронна форма опитування респондентів

Добрий день, шановні студенти! Щиро дякую, що погодились взяти участь у дослідженні! Будь ласка, відповідайте на питання довго не замислюючись.

Тестування займе орієнтовно 5-10 хвилин.

Залежно від того чи погоджуєтесь ви з твердженням чи ні, виберіть одну з відповідей - «так» або «ні». Якщо вам складно відповісти, пам'ятайте, що «так» означає і «так», і «скоріше так, ніж ні»; «ні», означає і "ні", і "скоріше ні, ніж так".

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх
 - Так
 - Ні
2. В діяльності я активний(-а)
 - Так
 - Ні
3. Схильний(-а) до прояву ініціативи
 - Так
 - Ні
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них
 - Так
 - Ні
5. Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі
 - Так
 - Ні

6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання
- Так
 - Ні
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний(-а) до переоцінки своїх успіхів
- Так
 - Ні
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю
- Так
 - Ні
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується
- Так
 - Ні
10. Я схильний(-а) проявляти наполегливість в досягненні мети
- Так
 - Ні
11. Я схильний(-а) планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу
- Так
 - Ні
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно
- Так
 - Ні
13. Я не дуже наполегливий(-а) у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль
- Так
 - Ні

14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні за складністю або злегка завищені, але досяжні цілі

- Так
- Ні

15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується

- Так
- Ні

16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний(-а) до переоцінки своїх невдач

- Так
- Ні

17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час

- Так
- Ні

18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке

- Так
- Ні

19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети

- Так
- Ні

20. Якщо я сам(-а) вибрав(-ла) для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає

- Так
- Ні

Додаток Б

Електронна форма опитування респондентів

Добрий день, шановні студенти! Дякую, що погодились взяти участь в дослідженні. Уважно прочитайте і дайте оцінку твердженням, які пропонуються нижче. Тестування займе орієнтовно 5-10 хвилин.

Якщо цей стан вам притаманний часто, ставиться 2 бала, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не притаманний - 0 балів.

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід
Зовсім не притаманний 0 1 2 Часто притаманний
2. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом
Зовсім не притаманний 0 1 2 Часто притаманний
3. У неприємних ситуаціях я схильний(-а) без поважних причин звинувачувати себе
Зовсім не притаманний 0 1 2 Часто притаманний
4. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
Зовсім не притаманний 0 1 2 Часто притаманний
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною
Зовсім не притаманний 0 1 2 Часто притаманний
6. Я часто почуваю себе беззахисним(-ою)
Зовсім не притаманний 0 1 2 Часто притаманний
7. Іноді у мене буває стан відчаю
Зовсім не притаманний 0 1 2 Часто притаманний
8. Відчуваю розгубленість перед труднощами
Зовсім не притаманний 0 1 2 Часто притаманний
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
Зовсім не притаманний 0 1 2 Часто притаманний
10. Вважаю недоліки свого характеру невинними
Зовсім не притаманний 0 1 2 Часто притаманний