

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОВІЛЬНОСТІ
ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ФРУСТРАЦІЙНОЇ
ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF ARBITRARY
EMOTIONAL REGULATION AND FRUSTRATION
TOLERANCE OF INDIVIDUAL**

Малаяр О.І.
викладач кафедри психолого-педагогічної
освіти та інновацій
Вінницького обласного інституту
післядипломної освіти
педагогічних працівників,
м. Вінниця, Україна.

Malyar O. I.
Teacher of chair of psychology-pedagogics
education and innovation,
Vinnytsia In – Service Teacher Training Institute,
Vinnytsia, Ukraine.

Божок Н.О.
аспірантка кафедри теоретичної
та консультативної психології
Інститут соціології, психології та
соціальних комунікацій НПУ
ім. М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна.
E – mail: malayruk@mail.ru

Bozhok N. O.
post-graduate student of chair of theoretical
and consulting psychology
Institute of social psychology
and social communication
Dragomanov National Pedagogical University,
Kiev, Ukraine.

Довільність емоційної регуляції займає важливе місце у структурі особистості. Вміння регулювати емоції сприяє позитивному розвитку особистості та її успіху у поведінці, діяльності та спілкуванні з оточуючими.

Емоції формуються внаслідок життєвого досвіду, під впливом виховання та навчання. У процесі онтогенетичного розвитку відбувається перехід від рефлексивних емоційних реакцій до інтелектуалізації емоцій. Довільна та емоційна сфери формують емоційні переживання та обумовлюють спрямованість інтересів і потреб особистості.

Метою статті є теоретичний аналіз розвитку довольності емоційної регуляції та фрустраційної толерантності особистості.

Одні вчені, розвиток довольності емоційної регуляції пов'язують з внутрішніми механізмами особистості (Р.А.Томпсон, С.А.Денхам, Н.А.Фокс), інші – з механізмом регуляції соціальної поведінки (П.Екман, Р.Ассаджолі, О.Сталлер, П.Петте).

Р. А. Томпсон (Thompson, R. A.) стверджує, що емоційна регуляція включає властивості емоцій та зовнішніх процесів, які відповідають за вивчення, контроль, оцінку та зміну емоційної реакції [12, с. 4-5]. С.А.Денхам, Н. А. Фокс (Denham S. A., Fox N. A.) вважають, що емоційна регуляція – це здатність відображати емоційні потреби, які є соціально прийнятними і достатньо гнучкими, щоб контролювати мимовільні реакції людини. Емоційне регулювання важливе для взаємозв'язку з перцептивними процесами, що сприяє розвитку адаптації особистості [4;6].

О. Сталлер, П.Петте вважають, що процес емоцій підлягає процесам регулювання особистості. Вони включають модифікацію оцінки, наприклад, повторного оцінювання ситуації; контролю за імпульсами, тобто, гальмування тенденції до дій; модифікацію дій, наприклад, заміна або низька вираженість поведінкових реакцій [11, с.36].

У «нейрокультурній теорії» розглядаються механізми регуляції соціальної поведінки. П. Екман (P. Ekman) вважає, що переживання емоцій та їх вираження залежить від елементів культурно-соціального навчання [5].

Р.Ассаджолі вважає, що воля (довільна) діяльність знаходиться у тісному зв'язку зі свідомістю та є об'єднуючим центром усіх елементів психічного життя. Вчений описує 3 етапи розвитку волі (довільності): аспекти, які забезпечують розвиток довольності психічних процесів; якості, які характеризуються волевиявленям як спосіб у прояву волі в дії, тобто довольності дії та діяльності; акт волі включає в себе силу волі, волюві якості, волюву регуляцію [3, с. 95 - 100].

Узагальнивши ідеї вчених та тенденції розвитку довольності емоційної регуляції, ми вважаємо,

що найбільш достовірним буде наступне визначення довольності емоційної регуляції як здатності керувати власною поведінкою та цілями, уміння самостійно ставити мету, відповідно до неї самостійно контролювати емоції, емоційні стани та процес діяльності.

Основним компонентом довольності емоційної регуляції є розвиток емоційності особистості. У особистості емоційність сприяє адекватному сприйняттю та протистоянню негативному впливу соціального середовища. Емоційність має такі ознаки: інтенсивність, тривалість емоцій та емоційну збудливість. Інтенсивність емоцій свідчить про силу емоцій та емоційних явищ, що характеризуються невмінням контролювати та стримувати свою поведінку. Тривалість емоцій залежить від ситуації, яка їх викликає, а також від успішної діяльності та стилі спілкування особистості з оточуючими. У поведінці дані характеристики виявляються у стані фрустрованості, емоційній дезадаптації, конфліктності, дестабілізуючому впливу на діяльність людини.

Надмірне емоційне збудження гальмує свідому інтелектуальну діяльність, тобто динамічні моменти починають переважати над смис-

ловим змістом та вибірковою направленістю дії та утворює напруження, при якому будь – який привід може викликати імпульсивну дію.

З іншої сторони, емоційне збудження може бути однією із характеристик стану фрустрації особистості. Таким чином, надмірне емоційне збудження особистості, що може бути викликано несприятливими факторами на шляху до досягнення її мети та незадоволення її потреби може призвести до фрустрацій, конфліктів, стресів й неефективної поведінки людини.

У дослідженні фрустраційного фактора особливе місце займають тлумачення фрустрації у руслі психології діяльності (Н.Д.Левітов), розгляд фрустрації у дискурсі патопсихології (В.М.М'ясищев, А.І.Плотічер), розробки засобів емпіричного дослідження фрустрації (С.Розенцвейг, Н.В.Тарабріна).

Термін «фрустрація» використовується в різних теоріях, концепціях, гіпотезах та стосується проблем емоційно – вольової, мотиваційної, діяльнісної та поведінкової сфери суб'єкта. Зокрема, поняття «фрустрація» досліджували у світлі інших феноменів, наприклад, агресія (Доллард, Бандура) чи стрес (Сельє, Лазарус). У перекладі з латинської «фрустрація» (лат. Frustration) – розчарування, невдача та невдала спроба. В контексті психологічного дослідження фрустрація розуміється: 1) як блокування поведінки, спрямованої на досягнення значущої ситуації (фрустраційна ситуація); 2) емоційний стан, що виникає у зв'язку з незадоволенням значущої потреби [8;9;10].

Зарубіжний вчений В. Кнаус визначає фрустрацію як емоційний стан, що виникає, коли ми зустрічаємо перепону на шляху до досягнення цілей.

В той же час, зарубіжний дослідник S.M.Mangal визначає наступні характеристики фрустрації 1) ступінь чи умову, в якій невдача домінує над спробою; 2) значущість мети та сила її блокування залежить від ступеню фрустрованості особистості; 3) причина фрустрації лежить у індивідуальних особливостей характеру особистості та її оточуючому середовищі [10].

За визначенням зарубіжних дослідників, фрустрація містить три складові:

1) Психологічна або емоційна складова, що передбачає виникнення емоції на фруструючу ситуацію;

2) Фізіологічна складова, що відноситься до реакцій тіла людини на фрустрацію: підняття тиску й посилення серцебиття, стиснення мускулатури та збільшення викиду гармону адреналіну;

3) Когнітивна складова, що відноситься до мисленнєвого аналізу особистості фруструючої ситуації. Мисленнєва складова визначає те, як особистість відноситься до фруструючої ситуації і її спроможність знайти вихід з неї [9].

Якщо шляхи виходу із ситуації фрустрації є непродуктивними і не дають бажаного результату, напруга поступово зростає та посилюється. У результаті вона досягає такого рівня, за яким конструктивний вихід із скрутного становища стає неможливим. Поясненнями такого стану деструкції є декілька причин. По-перше, рівень мобілізації енергії може перевищити ліміт, необхідний для вирішення задачі. По-друге, напруга може призвести до когнітивної обмеженості: людина настільки зосереджує увагу на обструкціях до здійснення мети, що не помічає альтернативних шляхів досягнення або хвилюється, впадає в паніку, втрачає самоконтроль [1]. Згідно концептуальних положень Н.Д.Левітова, Д.Майєрса та інших авторів, існує певна порогова величина рівня напруги, перевищення якої веде до якісно нових впливів на поведінку. Можна назвати цю величину толерантністю до фрустрації. Варто навести ще одне визначення фрустраційної толерантності, під якою розуміють психологічну стійкість до фрустраторів в основі якої є здатність до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї [2, с. 5]. Ми вважаємо, що найбільш конструктивним бажано вважати психологічний стан, що характеризується, не дивлячись на фрустратори, розсудливістю, спокоєм, готовністю використати неприємну ситуацію як необхідний життєвий урок, корисний досвід. Така варіативність, гнучкість мислення та творчий підхід до складної ситуації можуть перетворити проблему у можливість відкриття для себе чогось нового.

Дослідники Д.Джонассен та Б.Грабовські диференціювали поведінку людини з низькою та високою фрустраційною толерантністю. Отже, поведінка особистості з низькою фрустраційною толерантністю характеризується орієнтацією на захист, фіксованістю, опором продуктивним змінам, деструктивністю, обмеженістю засобів вирішення проблем, замкнутістю, тенденціями уникання, імпульсивністю, незрілістю, дезадаптивністю. В той же час як людина з високою фрустраційною толерантністю орієнтується в своїх діях на мету або потребу, використовує метод проб та помилок для знаходження альтернативного виходу, виявляє гнучкість, конструктивність, перебуває під впливом мети або очікуваного результату, активна та позитивна, здатна на конфронтацію, наполегливість, зріла та адаптивна [7].

Існують різні підходи до розуміння вищезазначеного феномену із точки зору властивості, компетенції, установки та, зрештою, не дивлячись на розмаїття думок з приводу фрустраційної толерантності, стає зрозумілим, що подолання фрустрації можливе лише за умов формування належного рівня толерантності до неї.

Отже, емоційність людини є складним утворенням особистості та виражає не

властивості об'єкта, а стан суб'єкта, тобто модифікація внутрішнього стану індивіда та його ставлення до оточуючих. Надмірне емоційне збудження може бути викликано фрустраційною ситуацією особистості. Усвідомлення специфічних характеристик емоційності та особливостей переживання фрустрації підвищують емоційну стійкість особистості і тим самим продуктивно впливають на її емоційно-вольову сферу.

Список літератури

1. Креч, Р. Кратчфілд, Н. Лівсон. Фрустрація. Конфлікт. Захита // Вопросы психологии, - №6 – 1991 – С. 69-82.
2. Толерантность и психическое здоровье. Метод. разработки для студентов всех факультетов и преподавателей. – Новосибирск: Новосибирский госуд. техн.ун-т, 2003. – 30 с.
3. Assagioli R. The Act of Will. / Roderto Assagioli. – Viking Press, New York, 1973 – 201p.
4. Denham, S. Socialization of preschoolers' emotion understanding. / Denham S., Zoller D., & Couchoud E. M. //Developmental Psychology, 1994. – № 30.– 928–936 p.: www.researchgate.net/...Socialization_of_presc...
5. Ekman P. Unmasking the face. / Ekman P. Friesen W. – New- Jersey: Prentice – hall, 1975. – 343 p.
6. Halberstadt, A. G. Do expressive mothers have expressive children? The role of socialization in children's affect expression. / Halberstadt A. G., Fox N. A. & Jones N. A. // Social Development, 1993. – № 2. – 48 – 65 p.
7. Jonasson D, Grabovski B. Handbook of individual differences: Learning and instructions. The USA: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993. – p 488.
8. Knaus W. How to conquer your frustration.: [electronic sources] : http : // www.rebtdnetwork.org.
9. Koellhove, Tara Tomczyk. Character education: Dealing with frustration and anger// NY:Infobase publishing, 2009.- p 16-17.
10. Mangal S.M. Abmoral psychology// Sterling Publishers Pvt.Ltd, 2008.-267 p.
11. Staller A., Petta P. Emotions into the Computational Study of Social Norms: A First Evaluation // Journal of Artificial Societies and Social Simulation.– 2001. – Vol. 4, No 1. – P. 34–46.: [electronic sources]: <http://www.soc.surrey.ac.uk/JASSS/4/1/2.html>
12. Thomas C. The Impact of Media and Technology in Schools. A research report prepared for the Bertelsmann foundation. / Thomas C. – The University of Georgia, 1998. –№ 12. – p. 245.