

5. Левитов Н.Д. *Определение психического состояния: Хрестоматия по психологии* / Н.Д. Левитов – СПб: Питер, 2000. – 492 с.

УДК 159.955:331.43

### ПОДОЛАННЯ ФРУСТРАЦІЙНИХ ЕМОЦІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

*Дудич Н. І., Львівський державний університет безпеки  
життєдіяльності, гуманітарний факультет, напрямок підготовки  
«Практична психологія»*

*Савка І. М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної  
психології та педагогіки ЛДУБЖД*

Емоційна нестійкість залишається, як і десятиліття тому, однією з головних проблем і ця проблема потребує більш детального і ретельного аналізу. Часто емоційна нестійкість та емоційні проблеми особистості є причиною стійкого домінування негативних емоцій, зокрема фрустраційних. Екстремальні ситуації дуже часто викликають фрустраційні емоції і як наслідок можуть призвести до неадекватних дій, зокрема у стані афекту, а у разі скупчення великої кількості людей може призвести до панічних феноменів і мати негативні наслідки. Саме тому запобігання і подолання фрустраційних емоцій в екстремальних ситуаціях є надзвичайно важливою темою.

Стан фрустрації викликає цілий спектр емоцій, які, здебільшого, розцінюються як негативні. Необхідними ознаками ситуації фрустрації є наявність сильної мотивації досягнути мети (задовольнити потребу) і перешкоди, яка заважає цьому досягненню. Але не всяке незадоволене бажання викликає фрустрацію. Вона виникає лише тоді, коли рівень незадоволеності є вищим за той, який людина здатна витримати. Для появи стану фрустрації слід подолати так званий фрустраційний поріг.

Появі фрустраційних емоцій найчастіше піддаються емоційні натури, люди з підвищеною збудливістю, відсутністю гальмівних, врівноважувальних реакцій, незагартовані в «битві життя», погано підготовлені до незгод, труднощів, з недостатньо розвиненими вольовими рисами характеру.

Часте переживання даних емоцій у невротизують особистість, розвивають у неї агресивність як особистісну властивість, почуття провини, невпевненість, призводять до ізоляції й егоцентризму, озлобленості.

Цілком очевидно, що подібні негативні переживання не тільки підвищують потенційну конфліктність індивіда і вірогідність агресивної реакції під впливом провокуючих стимулів, але й самі собою є достатньо серйозною психологічною, а якщо фрустраційні емоції набувають масового характеру, то й соціальною проблемою.

Екстремальні ситуації на багатьох людей мають переважно негативний вплив, значно ускладнюючи життя, породжуючи невдачі та нещастя. Негативні зміни в психічній діяльності, поведінці та діях можуть бути небезпечними. Саме тому надзвичайно важливим є вчасно запобігти появі та прояву фрустраційних емоцій в екстремальних ситуаціях оскільки вони можуть призвести до негативних наслідків і неконтрольованих дій.

Як показують спостереження, фрустраційні емоції слабшають, якщо відразу після впливу фрустратора створюються умови (психологічна релаксація) для виконання якоїсь захоплюючої, цікавої справи. У виховній роботі це – головний метод запобігання фрустраційних емоцій. Дієвим способом попередження фрустраційних емоцій є заміна діяльності, яка виявилася заблокованою, іншою, яка є наразі більш доступною або здається такою.

Важливим для запобігання фрустраційних емоцій є намагання знизити потужність фрустратора і підвищити рівень фрустраційної захищеності, "стійкості" особистості (що стійкість як правило називають "фрустраційною толерантністю"). Особи, які володіють цією якістю, здатні раціонально аналізувати фрустраційну ситуацію, що виникла, адекватно оцінювати міру її масштабності і реалістично передбачити її розвиток, як правило, схильні до вмотивованого ризику і свідомо уникають прийняття тих рішень, які можна охарактеризувати як авантюрні.

Все це в сукупності дозволяє цим особистостям, навіть у тому випадку, коли вони все ж потрапили в екстремальну ситуацію, пов'язану з настанням стану особистісної фрустрованості, здійснювати оптимальний пошук шляхів виходу з обставин, що склалися, максимально використовуючи і свої внутрішні ресурси, і зовнішні умови.

У разі ж коли запобігти фрустраційним емоціям не вдалося, стратегія подолання фрустрації характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу ситуації до енергійних дій по досягненню мети. Успішному вирішенню ситуації сприяє усунення надмірної реакції на невдачі та навіювання впевненості у власних силах. З цієї метою використовується самонавіювання та самопереконавання.

Особливе місце в регуляції психічних станів займає саморегуляція. Саморегуляція передбачає вплив людини на самого себе за допомогою слів, уявлень та їх поєднання. Розрізняють самопереконавання і самонавіювання.

Самопереконавання - вплив на самого себе за допомогою логічно обґрунтованих доказів, на основі пізнання законів природи і суспільства.

Самонавіювання - спосіб впливу, заснований на вірі, на довірі до джерела, коли істина приймається у готовому вигляді, без доказів, але від цього вона не стає менш значущою, ніж пізнана істина.

За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які в звичайних умовах регуляції не піддаються. Як приклад наведемо загальновідомі досягнення йогів в регуляції обміну речовин, роботи серця, температури тіла. У культурі та науці народів світу накопичено великі відомості про саморегуляцію. У спорті, наприклад, найчастіше використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції: аутогенне тренування, психорегулює тренування, психом'язове тренування і ідеомоторне тренування.

Отже, прямим наслідком фрустрації є не власне агресія, а особливий психічний стан, що включає цілий комплекс негативних емоцій, (страх, гнів, сум, образа тощо) які є надзвичайно небезпечними в екстремальних ситуаціях. Саме тому знання та розуміння особливостей фрустраційних емоцій та навичок подолання стану фрустрації є сьогодні абсолютно необхідною умовою формування емоційної стійкості осіб, що за своїми службовими обов'язками вимушені часто перебувати в надзвичайних ситуаціях, а проведення тренінгів по засвоєнню навичок запобігання та подолання фрустраційних емоцій є необхідною складовою підготовки працівників екстремальних професій. З іншого боку, розуміння психологічних характеристик осіб схильних до виникнення сильних фрустраційних емоцій дозволило б не допускати таких осіб до набуття фаху пов'язаного з надзвичайними ситуаціями.

Перспективою подальших досліджень може бути підбір оптимального пакету тестових методик, які б можна було використовувати для перевірки профпридатності за цим показником та розробка тренінгу по напрацюванню емоційної стійкості за екстремальних умов.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Баркер Р. Эффект фрустрации в когнитивной среде. / Р. Баркер - М., 2004. - 182с.
2. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. - 1967. - № 6. - С. 124-137.