

3. Карпенко З.С. Аксіологічна психологія особистості / З.С. Карпенко. – Івано-Франківськ.: Лілея-НВ, 2009. – 512 с.
4. Кротік Н.Л. Навчання невербального спілкування на заняттях з англійської мови у вищих навчальних закладах немовних спеціальностей [Електронний ресурс] / Н.Л. Кротік // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України / Педагогічні науки. – № 3. – 2010. – Режим доступу: [http://www.nbu.gov.ua/e-journals/Vnadps/2010\\_3/10knlzns.pdf](http://www.nbu.gov.ua/e-journals/Vnadps/2010_3/10knlzns.pdf)
5. Матвієнко О.В. Теоретичні питання культури, освіти та виховання : [збірник праць] / О.В. Матвієнко, В.В. Кудіна. – К. : Вид. центр КНЛУ, 2013. – Вип. 47. – 175 с.
6. Митина Л.М. Управлять или подавлять: выбор стратегии профессиональной деятельности педагога / Л.М. Митина // Директор школы. – 1999. – № 2. – С. 15.
7. Петрова Е.А. Жесты в педагогическом процессе: учебное пособие / Е.А. Петрова. – М.: Моск. городское пед. общество, 1998. – 278 с.
8. Федюк Г.М. Психологічні умови використання невербальних засобів спілкування на заняттях з іноземної мови [Електронний ресурс] / Г.М. Федюк. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/11\\_NPE\\_2012/Philologia/1\\_105298.doc.htm](http://www.rusnauka.com/11_NPE_2012/Philologia/1_105298.doc.htm)
9. Porter George W. Non-verbal Communication / George W. Porter // Training & Development Journal. – 1969. – No 23 (6). – P. 3–8.

*The use of the expressive psychotechnics in the educational work of a foreign language teacher is analysed in the article. The necessity of the use of a nonverbal communication component as a means of students' rise of interest to the study of a foreign language and their motivation to education is examined. The analysis of nonverbal (expressive) means of communication and their importance for the educational process is carried out.*

**Key words:** *pedagogical skills, teaching technique, expressive psychotechnics, nonverbal communication, teaching artistry, role game.*

УДК 159.9.018

*Наталя Божок*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ**

*У статті розглядаються психологічні особливості пізнього юнацького віку з притаманної їм кризою "ідентичності" та феномен "фрустраційної толерантності". Аналізується вплив психологічних особливостей юнацтва на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. Визначаються психологічні властивості юнацтва, з урахуванням яких процес формування фрустраційної толерантності буде найбільш ефективним.*

**Ключові слова:** *юнацький вік, криза "ідентичності", фрустраційна толерантність.*

**Постановка проблеми** Пізній юнацький вік стає важливою ланкою переходу молоді людини у дорослість. Він є періодом усвідомлення свого місця в житті, знаходження свого покликання у

професії, встановлення романтичних стосунків, розвитку значущих цінностей та формування нових шляхів самореалізації та самоактуалізації. Юнацтво – період розквіту креативності, когнітивних й інтелектуальних здібностей та логічних підходів до вирішення проблемних ситуацій. Водночас, входження у доросле життя супроводжується підвищеною емоційністю, стресовими та фрустраційними ситуаціями, нанизаними на психологічні труднощі дорослішання, суперечливістю рівня домагань і образу Я особистості, соціально-економічними й політичними негараздами.

Запорукою подолання стресів та фрустрацій є формування психологічної стійкості молодих людей, що базується на впевненості у власних силах, здатності прийняти життєвий виклик та винести з нього корисний урок для себе, виявляючи гнучкість у підходах до вирішення проблем і подолання складних ситуацій. Іншими словами, ми говоримо про формування фрустраційної толерантності студентів.

Фрустраційна толерантність змінюється з віком, існує також оптимальна кількість фрустрацій, які особистість переживає в певному віці для того, щоб отримати максимальну фрустраційну толерантність. У процесі формування фрустраційної толерантності у юнаків слід враховувати закономірності та особливості їх психічного розвитку та нормативну кризу, притаманну зазначеній віковій категорії. Адже залежно від вікових особливостей в особистості змінюється хід думок, усвідомлення себе, інших та світу, вона по-іншому реагує, інтерпретує (позитивно чи негативно) події, що з нею сталися, як наслідок – зазнає трансформації поведінка та ставлення до ситуації у конструктивний чи деструктивний бік.

Студентський вік, як правило, має свої вікові обмеження від 17 до 21-22 років та співпадає з періодом кризи юнацтва. Зазначений віковий період характеризується як стадія завершення фізичного, статевого дозрівання та активного становлення особистості, особистісного і професійного самовизначення, розвитку самосвідомості та досягнення соціальної зрілості. Л.І. Божович визначає юнацький вік як "сукупність індивідуальних процесів, пов'язаних із переживанням соматичних змін, з необхідністю адаптації до них, оволодіння ними, а також із соціальними реакціями на них"[3].

Дослідження показали, що в пізньому юнацькому віці відбувається подальший психічний розвиток людини, складне переструктурування психічних функцій, зокрема в інтелектуальному плані, та змінюється структура особистості у зв'язку з входженням у нові, різноманітні соціальні ролі (І.А.Зимняя, Ж.Піаже, Е.Еріксон).

Головними новоутвореннями даної вікової категорії є відкриття власного "Я", розвиток рефлексії, усвідомлення власних особливостей, поява життєвого плану, установка на усвідомлену побудову власного життя, поступове входження у різні сфери.

Зарубіжні дослідники П.Блос та Е. Еріксон виокремлюють два найбільш значущих психологічних аспекти юнацького віку – процеси сепарації й індивідуалізації та спроможність формувати нові форми особистих стосунків. Зазначені аспекти тісно пов'язані з психологічним функціонуванням молодого людини. Науковці підкреслюють, що процеси сепарації та індивідуалізації включають здатність адаптуватися до нових змін у житті, отримати незалежність від батьків (хоча батьки продовжують відігравати значну роль), нести соціальну відповідальність та здійснювати самостійний життєвий вибір [7,16].

І.С. Кон, Г.А. Цукерман вважають юнацький вік особливим етапом духовного життя молодого людини, пов'язаним з формуванням власного світогляду та визначенням самості й унікальності [5, 9].

До специфічних особливостей студентського віку належать: спрямованість до нових ідей і перетворень, наявність проблеми пошуку сенсу життя, суперечливість внутрішнього світу.

В. Франкл, Е. Фромм, І.С. Кон наголошують, що особливості актуальності в зазначений період набувають екзистенціальні питання сенсу життя, призначення людини та визначення власного "Я" у світі [5,7,8]. З іншого боку, В.Попельський та В.Франкл вказують на можливість блокування сенсожиттєвих потреб у юнацькому віці, що призводить до стану екзистенціальної фрустрації, пов'язаної з втратою сенсу життя та внутрішніми конфліктами особистості [7].

За Еріксоном, юність припадає на п'яту стадію в схемі життєвого циклу та вважається дуже важливим періодом у психосоціальному розвитку людини. Вже не дитина, але ще не дорослий (від 12-13 до 19-20) юнак зустрічається з новим суспільними вимогами, зростанням відповідальності за власний вибір. Отже, саме у юнацькому відбувається фізіологічна революція зрілості, яка супроводжується відчуттям невпевненості у прийнятті дорослих ролей, намаганням створити власну субкультуру, але фактично мова йде про формування ідентичності молодого людини. Юнаки стурбовані тим, як вони виглядають в очах інших порівняно з їх власним усвідомленням себе, а також в них виникають питання відносно того, як їм співвіднести ролі та навички, набуті у ранніх періодах із стереотипами сьогодення. Так, молоді люди синтезують ідентичність дитинства, яка переходить у нову структуру ідентичності, нове усвідомлення себе, намагання знайти свою дорогу у житті та бути визнаними соціумом [6,14].

Інтерацією біологічних рис з психологічними процесами та соціальними очікуваннями характеризується процес становлення ідентичності пізнього юнацького віку [6,14].

Шоста психосоціальна стадія визначає формальний початок дорослого життя (від 20 до 25 років). В цілому це період романтичних стосунків та ранніх шлюбів. Впродовж цього періоду молоді люди визначаються з професійним вибором. Визначення ідентичності та початок продуктивної праці – те, що характеризує ранню зрілість і дає

поштовх до успішної адаптації до дорослого життя та розвитку міжособистісних стосунків [6].

Таким чином, ідентичність приймає форму вимоги входження молодшої людини у дорослість і ставить питання про те, чи вона зможе там адаптуватися. Протягом цього часу юнаки актуалізують прийняття рішень відносно ідентичності [14].

Криза ідентичності не є певним відхиленням від норми, це є абсолютно нормативна криза, яка характеризується коливаннями у цілісності образу "Я", та якщо вона проходить успішно, то спонукає до високих темпів зростання особистісного потенціалу [6, 14].

Оптимальна ідентичність визначається як відчуття людиною "психосоціального добробуту". Основними компонентами зазначеного феномену – відчуття людини "себе, як вдома" у своєму тілі, тобто її позитивне утотоження зі своїм "Я", розуміння власної життєвої спрямованості та внутрішньої впевненості у визнанні своєї значущості іншими важливими людьми [6].

На думку Еріксона, вирішення кризи ідентичності полягає в інтеракції юних з іншими людьми. Поведінка та реакції інших важливих та авторитетних людей стають для юнаків дзеркалом, в якому відображується зворотна інформація про те, ким вони є в очах інших та ким вони мають бути. Все вищезазначене підтверджує той факт, що юнак формує свою ідентичність, але в той же час суспільство ідентифікує юнака [6].

Нарешті, прийняття людиною свого власного унікального життєвого циклу та людей, які стали частиною її життя, означає її оновлене ставлення до них та розуміння того, що вони можуть бути інакшими, й усвідомлення відповідальності за своє життя [6].

Мірою дорослішання людина починає адаптуватися до успіхів та невдач, причому генератором цього процесу виступає успішна інтеграція елементів ідентичності. Атрибуціями інтеграції є впевненість у значущості та структурі власного "Я", під яким розуміється емоційна інтеграція минулого з провідними позиціями сьогодення, яка завершується усвідомленням майбутнього, в якому визначається спрямованість життєвого шляху особистості. Отже, подолання кризи можливе за умов інтеграції елементів ідентичності у єдине ціле, а засобом здійснення останнього є перш за все "психосоціальний мораторій", який передбачає право за молодшою людиною спробувати себе у різних соціальних та професійних ролях ще до того, як відбудеться остаточне визначення життєвого шляху й буде знайдена та професійна ніша, в якій юнак зможе себе реалізувати. Таким чином, у багатьох суспільствах "психосоціальний мораторій" є відстрочкою, яка надається певній категорії юнаків, які не готові прийняти дорослі ролі та неспроможні правильно визначитися з кар'єрою та освітою [6].

Отже, без періоду "мораторію" юнак не зможе перепробувати різноманітні опції й альтернативи та проекспериментувати з різними

ролями, щоб усвідомити, в якій сфері він дійсно зможе себе повністю реалізувати [6].

Підсумовуючи вищезазначене, процес становлення ідентичності може розглядатися у трьох ракурсах: 1) перший ракурс розглядає зміни у самосприйнятті; 2) другий фокусується на самооцінці, а саме, наскільки позитивно чи негативно особистість оцінює себе; 3) третій ракурс розглядає зміни у відчутті ідентичності – відчуття особистістю того, ким вони є, куди спрямовує свій шлях [6].

Існує ще один ракурс, згідно з яким ідентичність розглядається у контексті процесу адаптації. З цієї точки зору, індивідуальна ідентичність – це адаптація юнаків до соціального контексту. Зарубіжні дослідники пропонують співвіднести концепцію адаптації молодих людей до соціального контексту з точки зору капіталу ідентичності (Cote, Lewin, 2002). Під "капіталом ідентичності" мається на увазі внесення особистих ресурсів до суспільства: видимих та невидимих. Прикладом видимого капіталу є академічна успішність, членство в організації тощо. До невидимого капіталу відносяться індивідуальні особливості та когнітивні здібності, що використовуються у подоланні перепон та розкривають можливості реалізації в межах соціального контексту. Адаптація оптимальної ідентичності – розумне використання видимого та невидимого капіталів [15].

Входження у дорослість, з одного боку, визначається адаптацією та сприйняттям себе, інших та світу, а з іншого – творчою активністю та самореалізацією. Те, наскільки успішно чи не успішно молоді люди пройшли процес ідентичності, визначає їх самооцінку, самоконтроль, адаптацію та самореалізацію у позитивний чи негативний бік.

Процес формування фрустраційної толерантності у студентів передбачає урахування вікових особливостей юнацького віку. Почнемо з визначення фрустраційної толерантності та аналізу тих особливостей юнацького віку, які потрібно враховувати у формуванні фрустраційної толерантності майбутнього фахівця.

Фрустраційна толерантність – психологічна стійкість до фрустраторів, в основі якої лежить здатність до адекватної оцінки фруструючої ситуації та передбачення виходу з неї [1]. Зрозуміло, юнацький вік має свої проблематичні аспекти, і далеко не всі юнаки мають оптимальний рівень сформованої фрустраційної толерантності. У результаті молоді люди схильні до більш агресивного чи депресивного патерну поведінки, ніж дорослі. За Розенцвейгом, фрустраційна толерантність зростає зі зрілістю. Так, дорослі мають більший досвід у житті і виявляють більшу різноманітність фрустраційної толерантності. З іншого боку, дослідження іноземних вчених підтверджують вплив фрустраційної толерантності на самоконтроль та копінг-стратегії особистості. Отже, чим раніше у молодій людини буде сформована фрустраційна толерантність, тим легше їй здійснювати контроль над своїм життям, приймати рішення, виходити

зі складних ситуацій та бути готовою увійти в дорослість з таким важливим ресурсом, як фрустраційна толерантність [12].

Особливої актуальності у ракурсі висвітленні феномену "фрустраційної толерантності" в юнацькому віці набуває сучасна західна концепція раціонально-емоційної біхевіористичної терапії, яка представлена такими вченими, як А. Елліс, Дж. Броді, Д. Вайлд, В. Кнаус, В. Драйден.

Ці зарубіжні дослідники наголошують, що індивідуальні особливості юнацького віку впливають на вибір підходів до умов формування фрустраційної толерантності під час проведення психокорекційних занять. Так, наприклад, дитячий на юнацький вік вимагають диференційованих підходів у плануванні стратегій психокорекційної програми [11,13,16]. На думку Дж Вайлда, найголовніше розходження у різних вікових групах полягає у здатності розуміти і використовувати раціональне мислення в подоланні стресових та фрустраційних станів [16]. Так чином, рівень розвитку такої вищої психічної функції, як мислення, у юнацькому віці слід брати до уваги при формування фрустраційної толерантності.

Дж. Вайлд визначив такі суперечливі особливості юнацького віку, які слід врахувати при формуванні фрустраційної толерантності:

1. Юнаки сфокусовані на своєму внутрішньому світі і вважають, що світ має бути таким, як вони хочуть його бачити. Більшість з них не мають достатнього досвіду, щоб оцінити інші погляди, що відрізняються від їхніх.
2. Навіть якщо юнаки невпевнені у своїх навичках та здібностях, вони відчайдушно намагаються приховати цю невпевненість і використовують захисні механізми.
3. Юнаки є дуже чутливі через їх надмірну сконцентрованість на власній особі та намагання знайти своє місце у житті.
4. Юнаки емоційні, схильні до змін настрою.
5. Юнаки приділяють велику увагу своїй ідентичності та тому, як вони виглядають. З іншого боку, вони не люблять, коли їх надто виділяють від інших однолітків, у цьому сенсі вони мають свою "тонку зону комфорту".
6. Юнаки схильні до ідеалізації та швидше міркують яким "слід бути", ніж як є насправді.
7. Юнаки інколи мають нереалістичні уявлення відносно своєї особи [16].

Нереалістичні уявлення юнаків про себе та криза ідентичності тісно пов'язані з їх самооцінкою, самосприйняттям себе, інших та світу й процесами адаптації. В. Кнаус наголошує на взаємозв'язку фрустраційної толерантності з самооцінкою. Молоді люди з низькою самооцінкою мають труднощі з адекватним аналізом та розумінням складної ситуації. Депресія та навіть схильність до суїциду корелюють з низькою самооцінкою. Самооцінка, як і самоконцепція, є

надзвичайно важливим фактором сутності особистості. Особистості з високою самооцінкою краще вирішують особисті та соціальні проблеми, мають високий рівень ефективного виконання завдань та кращу мотивацію до досягнення мети. Отже, доцільно враховувати процеси становлення ідентичності та особливості Я-образу юнаків у формуванні фрустраційної толерантності, оскільки самооцінка є необхідною умовою формування зазначеного феномену.

В той же час Н.В. Тарабрина і Розенцвейг акцентують увагу на адаптивній функції фрустраційної толерантності, розуміючи під нею здатність індивіда пережити фрустрацію, не втрачаючи психобіологічної адаптації [10]. Особливості адаптації юнаків пов'язані з процесами набуття ідентичності та засвоєнням нових соціальних ролей, що супроводжують перехід у дорослість. Зважаючи на адаптивну функцію фрустраційної толерантності, можна стверджувати, що особливості процесів адаптації є ще однією важливою умовою формування фрустраційної толерантності.

У системі освіти формування у студентів фрустраційної толерантності з урахуванням особливостей і труднощів розвитку в юнацькому віці є тим засобом, що дозволяє зберегти та поліпшити позитивну Я-концепцію, визначитись з оптимальною ідентичністю та поліпшити адаптаційну спроможність. Ми вважаємо, що процес формування фрустраційної толерантності у юнаків відбудеться найбільш ефективно та конструктивно, коли буде враховано всі чинники та умови, що на нього впливають, у тому числі вікові особливості юнацького віку.

1. *Асейкина Л.С.* Формирование фрустрационной толерантности у иностранных студентов на начальном этапе обучения с позиции компетентного подхода / Л.С. Асейкина // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): сб. научно-методич. ст. / РАН Моск. психол. социальный ин-т. – М.: Воронеж: Мод ЭК, 2005. – С.50 – 73.
2. *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание/ Берне Р.// Пер. с англ. М.: Прогресс, 1986. – 421с.
3. *Божович Л.И.* Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 1979. – № 4. – С. 23-24.
4. *Зимняя И.А.* Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – М.: Логос, 1999. – 382 с.
5. *Кон И.С.* Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
6. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
7. *Франкл В.* Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем. / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
8. *Фромм Э.* Психоанализ и этика / Пер. с англ. / Э. Фромм. – М., 1993. – 415 с.
9. *Цукерман Г.А.* Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов / Г.А. Цукерман. – М.: Интерпакс, 1994. – 160с.
10. *Тарабрина Н.В.* Экспериментально-психологические и биохимические исследования фрустрации и эмоционального стресса при неврозах/ Тарабрина Н.В. // Дис....канд психол. наук – Ленинград, 1973. – 121 с.

11. *Ellis A., Bernard M.* Emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory, Practice and Research. The U.S.A: Springer Science + Business Media Inc., 2006. – P. 474.
12. *Eileen M. Leuthe.* The Development and maintenance of perceived control and active coping in children of alcoholics. Thesis (Ph.D) – Arizona State University., 2008. – P. 98.
13. *Knaus W.* Rational Emotive education.: [electronic sources] : http : // www.rebtnetwork.org. 12.
14. *Kroger J.* Identity Development: Adolescence through adulthood. Oaks, Calif.: Sage Publications, 2007. – P. 305.
15. *Smetana J.G.* Adolescents, Families, and Social Development: How Teens Construct Their Worlds. Chichester, West Sussex, U.K. ; Malden, Mass. : Wiley-Blackwell, 2011. – P. 327.
16. *Wilde J.* Treating the BIG Three (Depression, Anxiety, and Anger) in Children and Adolescents. Washington, D.C., Accelerated Development, 1996. – P. 183.
17. *Wolman B.* Adolescence: Biological and Psychosocial Perspectives. Westport, Conn. [u.a.] : Greenwood Press, 1998. – P. 138.

*In the article, psychological peculiarities of adolescence with the crisis of "identity" and the phenomenon of "frustration tolerance" are considered. The effect of psychological peculiarities of adolescence on the process of formation of frustration tolerance of future specialist is analyzed. The psychological peculiarities of adolescence, under the consideration of which the process of frustration tolerance of future specialist will be the most effective, are determined.*

**Key words:** late adolescence, crisis of identity, frustration tolerance.

УДК159.98

**Оксана Юрчик**

## **ГУМАНІСТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ ШКІЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА**

*У статті висвітлено теоретичні аспекти психологічної профілактики шкільного насильства серед дітей молодшого шкільного віку. Розглянуто основні напрями, завдання й рівні психопрофілактичної роботи психолога в руслі гуманістичної психології.*

**Ключові слова:** шкільне насильство, психологічна профілактика, психологічна просвіта, молодший школяр.

**Актуальність** дослідження питання насильства в освітньому середовищі зумовлена сучасними потребами психологічної науки та практики. За даними науковців, нині шкільне насильство – розповсюджене явище в учнівських колективах. При цьому більшість важковиховуваних дітей уже в першому класі проявляють жорстокість, ворожість, конфліктність з однолітками й педагогами тощо. Дорослі зазвичай пояснюють їх асоціальну поведінку особливостями віку. Разом з тим багаторічний досвід роботи вчителів та практичних психологів переконливо доводить, що таке тлумачення причин дитячої