

Научная статья / Research Article

<https://doi.org/10.11621/TEP-24-10>

УДК/UDC 159.9.07

## Переживание разочарования молодежью 17–25 лет

Т.И. Шульга ✉

Государственный университет просвещения, Мытищи, Российская Федерация

✉ shulgatiana@gmail.com

### Резюме

**Актуальность** работы обусловлена недостаточной изученностью представлений о разочаровании, его причинах и способах преодоления в юношеском возрасте.

**Цель** исследования — изучить представления о разочаровании у молодежи 17–25 лет.

**Выборка.** В исследовании приняли участие 285 человек (180 девушек и 105 юношей) в возрасте 17–25 лет.

**Методы.** Использовался контент-анализ мини-сочинений на тему: «Мое представление о разочаровании», содержащих ответы на следующие вопросы: «Что такое разочарование?», «Какие чувства вы переживали при разочаровании?», «Мое самое большое разочарование в жизни».

**Результаты.** Было проанализировано понимание разочарования среди молодежи, выделены его виды, описана специфика переживания разочарования в выделенных возрастных группах. Все испытуемые понимают разочарование как проявление негативных эмоций в ответ на ожидаемый результат. Выделены три вида разочарований: в себе, в других, в деятельности. При описании чувств, связанных с разочарованием, в группе 17–20 лет преобладали негативные эмоции; в группе 21–25 лет, помимо негативных, присутствовали и позитивные чувства как основания для пересмотра планов и их реализации.

**Выводы.** У студентов 17–25 лет, испытывающих разочарование, возникают негативные эмоции, подкрепляющие их негативные представления о себе и разрушающие убеждения в верности своих чувств по отношению к себе и другим. Только небольшое количество студентов видит в ситуации разочарования возможность положительных изменений, что затрудняет коррекцию поведения и отношения к другому в процессе преодоления разочарования. Полученные результаты позволяют ввести понятие «разочарование», которое затрагивает сферу межличностных отношений, в социальную психологию. Предложенные практические рекомендации могут быть использованы педагогами и психологами в работе с людьми разных возрастов, направленной на преодоление разочарований.

**Ключевые слова:** негативные эмоции, чувства, разочарование, фрустрация, межличностные отношения

**Для цитирования:** Шульга, Т.И. (2024). Переживание разочарования молодежью 17–25 лет. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 17(2), 33–49. <https://doi.org/10.11621/TEP-24-10>

## Experiencing disappointment among young people aged 17–25 years

Tatiana I. Shulga ✉

State University of Education, Mytishchi, Russian Federation

✉ [shulgatatiana@gmail.com](mailto:shulgatatiana@gmail.com)

### Abstract

**Background.** The relevance of the work is due to insufficient knowledge of adolescents' understanding disappointment, its causes and ways of its overcoming.

**Objective.** The study had purpose to investigate into ideas about disappointment among the young people aged 17–25 years.

**Study Participants.** The study involved 285 people (180 girls and 105 boys) aged 17–25 years.

**Methods.** The study implemented content analysis of mini-essays on the topic: “My idea of disappointment” including answers to the following questions: “What is disappointment?”, “What feelings did you experience when disappointed?”, “The greatest disappointment in my life.”

**Results.** The study allowed to analyze the concepts of disappointment among young people, to identify its different types and describe the specifics of experiencing disappointment in the selected age groups. All subjects understand disappointment as a manifestation of negative emotions in response to an expected result. The study has identified three types of disappointment: in oneself, in others, in activities. When describing feelings associated with disappointment, negative emotions predominated in the 17–20-year-old group. In the 21–25-year-old group, in addition to negative ones, there were also positive feelings as grounds for revising plans and their implementation.

**Conclusions.** In the young people aged 17–25 experiencing disappointment, the negative emotions reinforce their negative self-affirmation and destroy their confidence in the truth of their feelings towards themselves and others. Only a small number of young people can see the possibility of positive changes in a situation of disappointment, which makes it difficult to correct behavior and attitudes towards others in the process of overcoming disappointment. The results obtained allow for introducing the concept of disappointment, which affects interpersonal relationships, into the social psychology. The proposed recommendations can be used by educators and psychologists practicing support to the people of different ages aimed at overcoming frustration of disappointments.

**Keywords:** negative emotions, feelings, disappointment, frustration, interpersonal relationships

**For citation:** Shulga, T.I. (2024). Experiencing disappointment among young people aged 17–25 years. *Theoretical and Experimental Psychology*, 17(2), 33–49. <https://doi.org/10.11621/TEP-24-10>

## Введение

Актуальность изучения проблемы разочарования у старшеклассников, студентов и взрослых определена тем, что сегодняшнее молодое поколение может рассматривать современность и как время больших надежд, и как время несбывшихся надежд. Молодые люди, желая сделать свою жизнь насыщенной, необычной, вступают в период повышенного риска разочарований. В научных исследованиях, посвященных проблемам современности и ее влиянию на развитие личности человека любого возраста, принято рассматривать социальную ситуацию развития. По мнению Л.С. Выготского, образ жизни ребенка обусловлен характером социальной ситуации развития, т.е. сложившейся системой взаимоотношений ребенка со взрослыми (Выготский, 1960). Понятие социальной ситуации развития было введено как единица анализа динамики развития ребенка, то есть совокупности законов психического развития, которыми определяются возникновение и изменение структуры личности ребенка на каждом возрастном этапе. Социальная ситуация психического развития отражает образ жизни ребенка, его «социальное бытие», в котором у него проявляются новые свойства личности и развиваются психические новообразования.

Социальная ситуация развития в молодости характеризуется тем, что человек выходит в самостоятельную жизнь, начинает осуществлять свои жизненные планы. Это прежде всего — выбор профессии, поступление в вуз или колледж. Социальная ситуация развития — специфическая для старшего школьного и юношеского возраста система отношений субъекта в социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими. Неудачная попытка поступления в учреждение среднего профессионального образования (СПО) или в выбранный вуз, отсутствие средств на оплату обучения расцениваются многими молодыми людьми как крушение надежд, необходимость заново строить жизненную программу. Начинается поиск новой профессии и возможности поступить в любое образовательное учреждение с более низким конкурсом. Повторный выбор, связанный с несбывшейся мечтой, надеждой, становится причиной переживания кризисной ситуации.

Обстоятельств, послуживших причиной кризисной ситуации, а также личностных ролей, возникающих, развивающихся и исчезающих в юношеском возрасте, разными авторами выделяется достаточно много. Выделяются типы жизненных кризисов, среди которых особую роль занимают кризис самореализации, кризис жизненных ошибок, кризисы становления личности, кризисы здоровья, терминальные кризисы, кризис значащих отношений, кризис личностной автономии.

При вступлении во взрослую жизнь молодежи 17–25 лет основанные на доверии (надежда и вера) отношения с ближайшим окружением помогают при столкновении с проблемами приобрести новый опыт и установить новые связи. Неудачи в межличностных отношениях переживаются особенно остро. Крушение надежд, полное или частичное, в этот период приводит к необходимости перебирать варианты принятых решений, находить новые, действовать по-другому, экспериментировать. Все это может приводить к разочарованию, которое переживается в негативных эмоциях.

В психологической науке рассматриваются такие особенности переживания разочарования, как фрустрация, наличие негативных эмоций. Разочарование вызывает стремление действовать и, в то же время, расходится с самим действием. Поскольку переживания исследователи связывают с проявлением негативных эмоций, стоит рассматривать их как психические состояния.

В отечественной психологии научная разработка понятия психического состояния была начата Н.Д. Левитовым в 1955 г., а несколько позже, в 1964 г., был написан и первый научный труд, в котором раскрыт данный вопрос, — монография «О психических состояниях человека» (Левитов, 1964), где и дано это понятие: «Всякое психическое состояние является как переживанием, так и деятельностью, имеющей некоторое внешнее выражение. Только следуя принятому в советской психологии принципу единства психики и деятельности, можно правильно описать и объяснить психическое состояние» (Левитов, 1964, с. 21). Н.Д. Левитов предпринял попытку классификации психических состояний, хотя и отмечал, что эта классификация во многом условна. Однако, мы согласны с Левитовым в том, что психическое состояние — это «целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» (Левитов, 1964, с. 20).

Выделяя три вида состояний (гностические, эмоциональные и волевые), Н.Д. Левитов приводит следующую классификацию эмоциональных психических состояний: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т.д. (Левитов, 1964). Этот список можно продолжить, дополнив его таким психологическим состоянием, как разочарование.

В зарубежной психологической литературе используется понятие “disappointment”, которое переводится с английского языка как разочарование, досада, неприятность, обманутая надежда. Понятие разочарования довольно часто используется при описании человеком собственных переживаний разного рода. В Словаре русской идиоматики к данному понятию отнесены следующие сочетания: безнадежное разочарование, большое разочарование, великое разочарование, глубокое разочарование, горькое разочарование, жестокое разочарование,

мучительное разочарование, огромное разочарование, острое разочарование, полное разочарование, которое часто ассоциируется с предательством (Словарь русской идеоматики, 2007). При переживании разочарования человек часто проявляет негативные эмоции в виде агрессии, гнева, обиды, то есть, опирается скорее на чувства, а не на мышление.

Отсутствие единого понимания разочарования в психологии приводит к необходимости сделать попытку дать его определение и описание.

### **Теоретический анализ представлений о разочаровании**

Понятие «разочарование» в психологии связано со спецификой переживания, и ряд исследователей соотносят его только с эмоциональной (аффективной) сферой личности. При этом переживание рассматривается как более широкое понятие по сравнению с понятиями эмоций и чувств, т.к. переживание проявляется в активной форме и в форме потребностей, волевого усилия, произвольного внимания и произвольной памяти. Наиболее полно описания понятия «переживание» представлены в работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Ф.Е. Василюка. Л.С. Выготский рассматривает переживание как психологический опыт и как психический процесс. В переживании есть акт (деятельность) и содержание (состав того, что переживается) (Выготский, 1960). С.Л. Рубинштейн рассматривает переживание как психический факт и специфическое проявление человеком его индивидуальной жизни (Рубинштейн, 2020). «Переживание человека — это субъективная сторона его реальной жизни <...> понятие переживания выражает особый специфический аспект сознания... он всегда наличен в каждом реальном, конкретном психическом явлении; он всегда дан во взаимопроникновении и единстве с другим моментом — знания...» (Рубинштейн, 2020, с. 21).

Ф.Е. Василюк, основатель исследований данного феномена в психологии, определяет переживание не как функцию или процесс, а как особую форму деятельности, направленную на восстановление душевного равновесия. Ведь при разочаровании человек стремится принять ситуацию расхождения между его ожиданиями и поведением другого человека. «Если на уровне бытия переживание — это восстановление возможности реализации внутренних потребностей жизни, а на уровне сознания — обретение осмысленности, то в рамках отношения сознания к бытию работа переживания состоит в достижении смыслового соответствия сознания и бытия, что в отнесенности к бытию суть обеспечение его смыслом, а в отнесенности к сознанию — смысловое принятие им бытия» (Василюк, 1984, с. 27).

«Достаточно взглянуть на традиционное психологическое понятие переживания, чтобы убедиться, что оно имеет мало общего с идеей переживания-деятельности. Это традиционное понятие задается через категорию психического явления. Всякое психическое явление характеризуется своей отнесенностью к той или иной “модальности” (чувству, воле, представлению, памяти, мышлению и т.д.) <...> Таким образом, переживание в психологии понимается как

непосредственная внутренняя субъективная данность психического явления в отличие от его содержания и “модальности”» (Василюк, 1984, с. 16–17).

Ф.Е. Василюк рассматривает связь понятий переживания и деятельности, рассматривая переживание вспомогательным функциональным механизмом «внутри деятельности». «В действительности переживание дополняет эту картину, представляя собой наряду с внешней практической и познавательной деятельностью особый тип деятельностных процессов, специфицируемых в первую очередь своим продуктом — смыслом (осмысленностью)» (Василюк, 1984, с. 28).

Ф.Е. Василюк выделяет «...четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса» (Василюк, 1984, с. 31), никак их теоретически не конкретизируя.

Анализ исследований достаточно убедительно говорит против ограниченного только аффективной сферой толкования понятия «переживание», оно связано с деятельностью его вызывающей, а более широко — с отражением содержания того, что обуславливается психологическим опытом (накопленными обобщениями) и системой отношений. Похожие взгляды высказывались Л.Г. Дикой (Дикая, 1994), которая в осознанный образ состояния, возникающий в результате превращения внутренних ощущений в представления с последующей вербализацией и рефлексией, включает знание, переживание и отношение. По мнению Н.Д. Левитова, состояния, как правило, обусловлены внешними воздействиями, внешней обстановкой, предшествующими состояниями и пр., то есть многообразием причин, ведущими из которых являются внешние причины. Психические состояния всегда ситуативны. Они, прежде всего, — отражение настоящей, существующей в данный момент, «теперь», «сейчас» обстановки.

По мнению ряда психологов: К. Изарда, Я. Рейковского, К. Ланге, В.Б. Олшанского, М. Прадина, В.Э. Чудновского, разочарование рассматривается как проявление негативных эмоций и переживания. В ряде научных статей авторы выделяют два вида разочарования: разочарование в себе и разочарование в других. При этом последствия этих двух видов разочарования характеризуются разной силой переживания. Разочарование в себе переживается молодыми людьми менее остро, тогда как разочарование в других переживается более болезненно и трудно, приводя к более ярким проявлениям фрустраций, депрессий. Переживание разочарования приводит к осознанию нахождения в жесткой реальности, с которой многим трудно справиться, найти в себе силы преодолеть трудности. «На протяжении жизни у молодых людей вырабатываются психологические защиты в виде базовых иллюзий, таких как простота устройства мира, чувство собственного бессмертия, уверенность в возможности достичь поставленных целей и т.д. Эти иллюзии помогают молодым людям верить в будущее, находить силы для достижения целей, переживать и преодолевать трудности, противостоять им» (Олиференко и др., 2001, с. 58).

Попытку охарактеризовать разочарование и дать ему определение осуществила психолог-практик А.П. Монахова (устное сообщение). Она рассматривает разочарование как совокупность отрицательных эмоций, которые человек испытывает при несовпадении реальности и ожиданий. У разочаровавшегося человека больше нет желания радоваться, он может замыкаться в себе, заниматься самокопанием, анализировать, почему же так произошло, у него «опускаются руки», «тяжелеет голова», может начаться головная и мышечная боль. Так характеризуют в исследованиях в большей степени разочарование в других. Это созвучно с идеями Л.С. Выготского: он связывал кризисы с неизбежными переживаниями, которые и являются основой формирования сознания, а интенсивность переживания печали, обманутых ожиданий оказывает влияние на формирование образа Я в любом возрасте. В исследовании М. Прадина показано, что разочарование возникает при отдалении или исчезновении надежды, что требует поиска чего-то нового, появления новых надежд и принятия решений (Прадин, 2004).

Фрустрация — состояние, близкое к стрессу, но это более мягкая и специфичная его форма. Специфичность фрустрации заключается в том, что это реакция лишь на особого рода ситуации. Обобщенно можно сказать, что это ситуации «обманутых ожиданий» (отсюда и название). Фрустрация — это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности субъект встречает неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению. Состояние, возникающее у человека в таком случае, нельзя назвать стрессом, поскольку ситуация не представляет угрозы жизни и здоровью (Прохоров и др., 2023). При этом выраженная потребность остается неудовлетворенной. Это и есть состояние фрустрации. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов (факторов, вызывающих состояние фрустрации) являются агрессия, фиксация на ком-то, отступление и замещение, депрессия и др. (Прохоров, 2013; Рейковский, 1979; Сосновикова, 1975).

### **Эмпирическое исследование представлений о разочаровании в разных возрастных группах**

Цель исследования — изучение представлений старшеклассников и студентов о разочаровании.

В психологической литературе описаны методы изучения психических состояний в целом (Ганзен, Юрченко, 1981; Куликов, 2000; Леонова, 1984; Мышкин и др. 1988; Прадин, 2004; Пряжникова, 2006; Сосновикова, 1975). При этом не обнаружено методик для изучения конкретных психических состояний, что и обусловило использование в нашем исследовании мини-сочинения. Анализ форм описания психических состояний, проведенный В.А. Ганзеном и В.Н. Юрченко, позволяет выделить три основные формы: качественно нестрогие описания на литературном языке (художественные), описания качественно строгие (терминологические), описания количественные, полученные в результате экспериментальных измерений (эмпирические). По мнению авторов, все три вида описаний,

дополняя друг друга, вносят существенный вклад в создание целостного образа психического состояния человека.

### **Выборка**

В исследовании принимало участие 285 человек (180 девушек и 105 юношей) в возрасте 17–25 лет.

### **Методы**

Основным методом исследования явилось мини-сочинение на тему «Мое представление о разочаровании», которое включало следующие вопросы: «Что такое разочарование?», «Какие чувства вы переживали при разочаровании?», «Мое самое большое разочарование в жизни», «Как вы выходили из состояния разочарования?». С помощью контент-анализа было выявлено понимание разочарования, его виды, специфика переживания.

### **Основные результаты**

*Понимание разочарования и его видов* — первая категория анализа.

Молодые люди 17–20 лет (в группу входили старшеклассники 11-х классов и студенты 1-го курса) имели опыт переживания разочарования. Они описывают его как неоправданные ожидания, несбывшиеся надежды и мечты, предательство, крушение веры, обиды, крах идей и мыслей, неудовлетворенность от несбывшегося ожидания, потеря человеком последней надежды. Молодые люди, переживая разочарование, испытывают отрицательные чувства и эмоции. Юноши связывают разочарование с крушением планов, родительскими запретами, детскими обидами. Девушки — с крушением надежд, неудовлетворенностью, резкой сменой настроения. Понимание разочарования включает неоправданные надежды, предательство (чаще относящиеся к действиям и поступкам других), крушение веры, обиду (относящиеся к себе), крах идей и мыслей (направленность на результаты деятельности).

Студенты 21–22 лет описывают разочарование как переживание негативных эмоций при неудачах («планы не сходятся с реальностью»); считают себя неудачниками («мир против меня»); связывают разочарование с неоправданными надеждами, ожиданиями и мечтами («определенные ожидания и все не так»). Например: «Разочарование мы испытываем в какой-то момент, но впечатление от поступка другого человека остается на всю жизнь»; «Мы не роботы, нам неприятно, когда не оправдываются наши ожидания, подрывается наше доверие к другим». Юноши и девушки понимание разочарования рассматривают одинаково. В этом возрасте впервые появляется понимание, что разочарование и его переживание не может быть только отрицательным чувством или эмоцией. Оно может стать точкой роста, привести к переосмыслению жизни, поменять взгляды, стратегию, побудить пойти новым путем, принять новое решение. Опыт разочарования

учит быть более внимательным к выбору друзей, к жизненным ситуациям, что помогает избежать глубоких отрицательных переживаний.

Выделены следующие виды разочарования: в других («негативное впечатление остается на всю жизнь», «подрывает доверие к другим»); в себе («мир против меня»); в деятельности («планы не сходятся с реальностью»). Появляется положительная оценка переживания («может стать точкой роста»).

Студенты и магистры 23–25 лет описывают разочарование как чувство грусти или раздражения, которое возникает, когда ожидания или представления не соответствуют реальности. Например: «Состояние, возникающее, когда то, о чем мы думали или на что надеялись, не происходит или оказывается не таким, как мы ожидали»; «Ожидания не оправдались от кого-либо и от себя»; «Картинка разрушилась»; «Смесь грусти или недовольства, которая возникает, когда наши ожидания не реализуются»; «Когда человек, которому ты доверял, предает тебя»; «Чувство, возникающее в процессе столкновения с ограничениями реальности»; «Неоправданные ожидания; крах, разрушение, падение»; «Когда начинать нужно все с начала»; «Несоответствие ожиданиям, определенный образ в твоей голове рассыпается и оказывается на деле не тем или не таким»; «Действия не оправдали мои ожидания; неоправданность ожиданий, своих или чужих»; «Ожидания не совпали с реальностью»; «Это ситуация, когда наступает грусть от событий, которых не ожидаешь»; «Невозможность получить желаемое от человека»; «Строишь себе представления о том, каким будет твой ребенок, когда вырастет, а потом понимаешь, что все твои надежды были напрасны»; «Действительность или результат деятельности не соответствует ожиданиям»; «Обратная сторона очарования»; «Несоответствие представлений (надежд, планов) и того, что есть в реальности»; «Ожидания от предстоящих событий или ожидание определенного поведения от человека не оправдывается»; «Когда происходит не то, что ожидали, а иначе, хуже для меня»; «Все происходит не так, как я себе уже вообразила, нарисовала, предвосхитила»; «Ожидания и идеальная картина мира рушится, когда ты был уверен в этом, и оказывается совершенно противоположным твоим представлениям»; «Чувство глубокой грусти от неоправданных ожиданий, чувство неудовлетворенности от несбывшейся мечты или нереализованных планов».

Выявлены виды разочарования: в других («невозможность получить желаемое от человека»); в себе («твои надежды были напрасны», «ожидание стало хуже для меня»); в деятельности («результат не соответствует ожиданиям», «неудовлетворенность от несбывшейся мечты или плана»).

*Какие чувства и эмоции вы переживали при разочаровании?* — вторая категория анализа.

В группе респондентов 17–20 лет большинство респондентов ответили, что испытывают грусть, подавленность, отсутствие аппетита, отвращение, обиду, злость, гнев, беспомощность, боль, печаль, опустошенность, потерю интереса ко всему, ярость, тоску, тревогу, стыд, уязвимость, то есть негативные эмоции.

В группе 21–22-летних также большинство участников написали, что пережили отрицательные чувства и эмоции: грусть, горечь, печаль, опустошение, пустоту, злобу, агрессию, потерю энергии, фрустрацию, депрессию, отсутствие сил, «будто из тебя все вытекло», «падение в бездну и нет почвы под ногами», страх, потерю интереса даже к любимым занятиям, к общению с окружающими, апатию, скорбь, утрату важной составляющей жизни, брошенность, потеряемость.

В группе 23–25-летних одна часть респондентов указали грусть, печаль и тоску, другие — обиду, уныние, бессилие, гнев, злость на себя и на других, тяжелые, негативные чувства, слезы, тоску, отвращение, досаду, неприятный осадок в душе, опустошение, чувство неполноценности; третья часть респондентов — смирение, сожаление, возмущение, несправедливость, неприязнь, отторжение, безразличие. Писали также о чувствах к себе («раздражение, обида на себя, что проявила слишком много доверия», «опустошение, немного злоба», «огорчение, пустота», «чувствую боль, злость на себя, что позволила себе быть в розовых очках», «чувство, что где-то не доработала, плохо постаралась, вовремя не прислушалась к себе и своим потребностям»). Наиболее полные описания переживания разочарования получены в этой возрастной группе.

Описаны виды эмоций и чувств, а также их направленность: по отношению к другим («отсутствие любых эмоций к человеку», «обиду», «отторжение»); к себе («злость на себя», «раздражение, обида на себя», «чувствую боль»); к результатам деятельности («бессилие», «негативные чувства, что не получилось»).

Самое большое разочарование в жизни — третья категория анализа.

В группе 17–20 лет оно связано с неоправданными и неисполненными ожиданиями: «Хотел быть отличником, старался хорошо учиться, тратил много усилий — не получилось»; «Хотел уехать учиться в Германию — не было 17 лет, меня не приняли»; «В социальной сфере большое разочарование пережил»; «Не приняли в Медицинский университет, очень хотел, не хватило 1 балла»; «Неудача в учебе, получил баллов по ЕГЭ меньше, чем ожидал»; «Друг предал, не соответствовал моим ожиданиям»; «Потерял близкого человека»; «Разочаровалась в себе»; «Большое разочарование — учеба в вузе, не оправдались надежды»; «Разочаровался в себе, в других, в жизни».

В группе 21–22 года большинство респондентов указали разочарование в себе, затем неудачи в учебе («Училась в школе хорошо, а в вузе тройки, не потянула в мединституте, большая нагрузка — отчисление»). «Осознание того, что мир не идеален и никогда таковым не будет, как и все его составляющие»; «Разочарование в действиях родителей, когда принесла собачку с улицы домой»; «Мои мечты разбились о реальность. Ожидала повышение на работе, очень старалась, а повысили коллегу»; «К разочарованию привели трудности поступления в университет»; «Разочаровалась в отце — разные политические точки зрения не позволяют найти компромисс».

В группе 23–25 лет как самые большие разочарования перечислялись: ошибочный выбор профессии; «Вышла замуж за человека, который оказался не тем,

каким я его видела»; «Измена парня, в которого была влюблена»; «Предательство близкого человека»; «Больше всего разочаровывали люди, мой брат, некоторые близкие люди, от которых и были ожидания»; «Неспособность первого мужа, отца ребенка перестроить жизненные установки для создания благополучной семьи»; «Поведение моего папы»; «Доверие первому мужу, его идеалам, недопущение мысли, что он может обманывать и поставить меня и ребенка в небезопасное положение ради себя»; «Смена карьерного направления (из экономистов в психологи)»; «Открыла бизнес, а прибыли не получила»; «Увольнение с работы, просто сократили»; «Осознание, что к 30 годам не так легко добиться тех высот, которые представлялись в 15 лет»; «Не воспользовался возможностью строить карьеру в международной компании»; «В старшей школе родители не пустили во Францию, хотя до этого были согласны»; «После окончания вуза мне казалось, что я — суперспециалист, но на первом же собеседовании поняла, что диплом и знания — еще не все, позже это разочарование стало опытом».

Описаны следующие виды «больших» разочарований: в других (чаще всего — в близких людях: муже, жене, родителях, сиблингах); в себе («Хотел быть отличником — не получилось», «В себе в контексте профессиональной сферы»); в деятельности («Смена карьеры», «Увольнение»).

*Способы выхода из состояния разочарования* — четвертая категория анализа. Наиболее интересные ответы мы получили при ответах на этот вопрос.

В группе 17–20 лет на первом месте — поддержка родителей, разговоры с друзьями, которым они доверяют, прогулки. Затем описывались уходы в себя и обдумывание ситуации: «Стараюсь понять себя, свои желания, переосмысливаю ситуацию и свои ожидания, ставлю новые цели»; «Разочарование стало для меня уроком — учусь самообладанию, стараюсь самосовершенствоваться»; «Стараюсь отвлечься от ситуации несбывшихся надежд и занять себя, найти интересное дело, стимул для личностного развития»; «Отстраняюсь от всех проблем, от друзей, близких для того, чтобы взять себя в руки»; «Пережив разочарование, я разбираю ситуацию, анализирую свои ошибки, обдумываю, как дальше жить»; «Стараюсь найти новых друзей, быть более внимательным к выбору друзей».

В группе 21–22 года — рефлексия, анализ ситуации и самоанализ: «Стараюсь анализировать ситуацию, ищу плюсы и минусы, возможности реализации дальнейших планов»; «Разочарование — это не финиш, а новый старт для меня, реагирую как на полезный опыт и возможность самоанализа»; «Рефлексия, конструктивный разбор ситуации, ее осмысление, прорабатываю чувства и эмоции»; «Рационализация мыслей — принятие, осознание других сторон ситуации, как отрицательных, так и положительных»; «Разочарование — это сильное испытание, открывает новые горизонты, помогает стать сильнее». Следует отметить, что беседы с близким человеком, поддержка родителей, близких друзей в этой возрастной группе встречаются очень редко (единичные ответы).

В группе 23–25 лет от респондентов получены следующие ответы: «Смогла перевестись в другой университет, потеряв год обучения»; «Развелась, меня

очень хорошо поддержали близкие люди и спорт»; «Переживала эмоции и выдерживала время, плакала, а потом настроилась на поиск новой работы»; «Кричала, плакала, а потом смирилась, поняла, что чувств больше нет»; «До сих пор в ней нахожусь, ушла в изучение психологии и рефлексии, еще не вышла»; «Проживала и мирилась с действительностью, начала искать новые пути решения», «Кого-то прощала и оправдывала, а кого-то вычеркивала из своей жизни, переставала общаться»; «Зависит от ситуации и человека»; «К себе — принятие и прощение, все, что ни делается, делается к лучшему, переехала в другой город»; «От отчаяния — напился»; «Приняла ситуацию, осознала, что у меня опыт свой»; «Заперся в комнате и рыдал, начал предпринимать попытки найти деньги»; «Обсуждала это с человеком, в котором разочаровалась, и приняла решение о расставании, взяла всю ответственность за свою жизнь в свои руки»; «Переключала внимание, искала психологическое объяснение ситуации»; «Физически отреагировала злость (кричала, топала ногами)»; «Обращалась за поддержкой к друзьям и брату»; «Предпринимала объективные шаги для улучшения ситуации, делала выводы на будущее; делилась с близкими, с подругами»; «Переживала, извлекала выводы, рефлексировала, переводила в новый опыт»; «Переболела, личная терапия, работа над собой, чтобы не вешать ярлыки на других людей»; «Выходила не быстро, долгие годы, задавая себе много вопросов, анализируя чувства и эмоции, возникающие в процессе поиска ответов и как результат-приняла решение получить профессию, которая только и была мне интересна всю жизнь».

### **Обсуждение результатов**

Проведенный анализ показывает, что большинство студентов в исследуемой выборке переживали разочарование в других, в деятельности и в себе.

Разочарование в других связано с тем, что респонденты «не могут говорить то, что думают, боятся обидеть людей»; «я разочаровалась в своем окружении, которое сама же в определенный период выбрала»; «не оправдали ожидания те, кому доверяла»; «вышла замуж за человека, который оказался не тем, каким я его видела»; «обсуждала это с человеком, в котором разочаровалась, и приняла решение о расставании, взяла всю ответственность за свою жизнь в свои руки».

Разочарование в себе связано с личностными особенностями, их слабыми сторонами: «Не могу бросить курить (10 лет)», «я могу не все, что хочу», «у меня не так много ресурсов, как хотелось бы», «часто я ленюсь и люблю ничего не делать», «хочется быть продуктивнее», «моя неустроенность и неуспешность», «отсутствие (якобы) перспектив в профессии разочаровывает», «не достигла поставленной цели при наличии всех данных», «в некоторых моментах бываю труслива», «неспособность в каких-то ситуациях мыслить более позитивно», «отсутствие силы воли». Оно имеет и свои положительные стороны: «рассматриваю разочарование в себе как возможность проработки», «разочарование в себе для меня легче переносится, чем в ком-то».

Разочарование в деятельности проявляется в том, что «недостаточно усердно работаю/учусь», «могу гораздо больше, но не делаю», «такое чувство, что я упустила время», «не приняли в медицинский университет, очень хотел, не хватило 1 балла». Разочарование молодыми людьми в деятельности переживается в момент получения результатов ЕГЭ, в рейтинге при поступлении в вуз, при осознании ошибки в выборе вуза, профессии, при овладении профессиональной деятельностью, в профессиональной деятельности при ее выполнении. У студентов разочарование в выбранной профессии довольно часто происходит после поступления на определенную специальность в вуз, когда студент попробовал себя в практической деятельности. Это является причиной поиска новой профессии. Магистратура может частично решить эту проблему: происходит осознанный выбор студентами новой, более привлекательной для них профессии, что позитивно сказывается на результатах обучения.

Студенты понимают разочарование как несбывшиеся, неоправданные надежды, обманутое ожидание, крушение планов, переживая при этом чувство неудовлетворенности, обиды, неудачи.

Девушки чаще юношей испытывают разочарование и более ярко проявляют его в переживаниях. Следствием разочарования является высокий уровень фрустрации и пониженное настроение, чувство психологической изоляции, одиночество. С частым проявлением негативных эмоций Л.С. Выготский связывал кризисы с неизбежными переживаниями, которые и являются основой формирования сознания. После пережитого разочарования старшеклассники и студенты нуждаются в реабилитации и поддержке с целью осмысления полученного опыта и коррекции планов и поведения.

Следует отметить, что с возрастом все большее количество студентов осознают положительное влияние от пережитых разочарований. В возрасте 17–20 лет впервые появляется понимание, что разочарование и его переживание не может быть только отрицательным чувством или эмоцией. Оно может стать точкой роста, привести к переосмыслению жизни, изменить взгляды, стратегию, побудить пойти новым путем, принять иное решение. Опыт разочарований учит быть более внимательным к выбору друзей, к жизненным ситуациям, что помогает избежать глубоких негативных переживаний. В более старшем возрасте переживание разочарования и выход из него становятся опытом, позволяющим изменить планы, мечты. В исследовании подтвержден вывод М. Прадина о том, что разочарование возникает при отдалении или исчезновении надежды, что требует поиска чего-то нового, появления новых надежд и принятия решений.

Юноши связывают разочарование с крушением планов, родительскими запретами, детскими обидами. Девушки — с крушением надежд, неудовлетворенностью. У старшеклассников и студентов проявляется критическое мышление и вместе с тем — юношеский максимализм. У молодых людей при переживании разочарования возникают негативные эмоции, подкрепляющие их негативное представление о себе и разрушающие убеждения в верности своих чувств по

отношению к себе и другим. Это приводит к тому, что человека, пребывающего в эмоциональном расстройстве и переживающего разочарование, трудно убедить изменить свое отношение к другому. Разумность и логичность выводов взрослых, желающих оказать поддержку, не совпадает с эмоциональным переживанием молодежи и не имеет значения для изменения негативных эмоций.

В исследованиях по проблемам оказания помощи при негативных переживаниях недостаточно разработаны рекомендации по переживанию разочарования. Ряд рекомендаций, предложенных Д. Гоулманом (Гоулман, 2022), может помочь психологам в работе над изменением поведения клиента при переживании разочарований.

### **Практическое применение**

Какая помощь может быть оказана старшеклассникам и студентам при переживании разочарования?

1. Развитие эмоционального интеллекта: распознавание и называние своих эмоций в соответствии с проявлениями; понимание причин возникающих негативных эмоций и чувств; выражение позитивных чувств к другим и сверстникам; уменьшение импульсивности и повышение самоконтроля; развитие умения понимать точку зрения другого человека; развитие умения прощать другого; развитие эмпатии и восприимчивости к эмоциям и чувствам других людей.

2. Развитие самосознания и последствий принятия самостоятельных решений: владение чувствами при внутреннем диалоге для изменения потока негативных эмоций; понимание того, что скрывается за неоправданными ожиданиями в отношении других; умение понимать поведение других; развитие когнитивной способности говорить с собой как способа справиться с разочарованием; развитие позитивного отношения к жизни; участие в просоциальных поступках — наставничество, добровольчество.

3. Рассмотрение ситуаций переживания разочарования как некой точки роста, оценки возможностей изменения отношения к другому, нахождения новых друзей; построение новых реалистичных планов, изменение стратегии поведения и действий для их достижений, поиск в себе ресурсов или потенциала для достижения новых планов.

### **Заключение**

Переживание разочарования связано с деятельностью, ее вызывающей, а более широко — с отражением содержания того, что обуславливается психологическим опытом (накопленными обобщениями), системой отношений к себе и другим и эмоциональной реакцией на воздействие окружающих. Осознанный образ состояния разочарования, возникающий в результате превращения внутренних ощущений в представления с последующей вербализацией и рефлексией, включает знание, переживание и отношение.

В психологических исследованиях выделяют два вида разочарования: разочарование в себе и разочарование в других. Нами выделен третий вид — разочарование в деятельности (учебной, учебно-профессиональной, профессиональной).

У молодых людей в возрасте 17–25 лет, испытывающих разочарование, возникают негативные эмоции, подкрепляющие их негативное представление о себе, которое разрушает убеждения в верности своих чувств по отношению к себе и другим. Необходимо убедить человека, пребывающего в эмоциональном расстройстве при переживании разочарования, изменить свое отношение к другому, к себе и к деятельности.

### Список литературы

Баранов, А.Н., Добровольский, Д.О. (Ред.). (2007). Словарь-тезаурус современной русской идиоматики. Москва: Мир энциклопедий Аванта+.

Васильюк, Ф.Е. (1984). Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва: Изд-во Моск. ун-та.

Выготский, Л.С. (1960). Развитие высших психических функций. Из неопубликованных трудов. Москва: Изд-во Академии педагогических наук.

Ганзен, В.А., Юрченко, В.Н. (1981). Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека. Психические состояния. Санкт-Петербург: Изд-во Ленингр. ун-та.

Гоулман, Д. (2022). Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. 12-е изд., переработанное и дополненное. Москва: Манн, Иванов и Фербер.

Дикая, Л.Г. (Ред.). (1994). Методики диагностики психических состояний и анализа деятельности человека. Москва: Изд-во Института психологии РАН.

Куликов, Л.В. (2002). Проблема описания психических состояний. Психические состояния. Санкт-Петербург: Питер.

Леонова, А.Б. (1984). Психодиагностика функциональных состояний человека. Москва: Изд-во Моск. ун-та.

Левитов, Н.Д. (1955). Проблема психических состояний. *Вопросы психологии*, (2), 16–26.

Левитов, Н.Д. (1964). О психических состояниях человека. Москва: Изд-во «Просвещение».

Мышкин, И.Ю., Лебедев, А.Н., Майоров, В.В. (1988). Психофизиологические методы изучения состояний. Учеб. пособие. Ярославль: ЯрГУ.

Олиференко, Л.Я., Чепурных, Е.Е., Шульга, Т.И., Быков, А.В. (2001). Инновации в работе специалистов социально-педагогических учреждений. Москва: Полиграф-сервис.

Прохоров, А.О. (2013). Смысловая регуляция психических состояний. Москва: Институт психологии РАН, Когито-Центр.

Прохоров, А.О., Карташева, М.И., Юсупов, М.Г. (2023). Взаимосвязь системы «Я» и регуляторных качеств студентов в различных ситуациях учебной деятельности. *Экспериментальная психология*, 16(3), 139–150. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160309>

Прадин, М. (2004). Чувства как регуляторы. Психология эмоций: хрестоматия. Под ред. В. Вилюнас. Санкт-Петербург: Питер.

Пряжникова, Е.Ю. (2006). Кризисы разочарования: в развитии профессионального самосознания психологов. *Вестник практической психологии образования*, 3(1), 49–55. URL: [https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2006\\_n1/29008](https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2006_n1/29008) (дата обращения: 05.09.2023)

Рейковский, Я. (1979). Экспериментальная психология эмоций. Пер. с пол. и вступ. статья В.К. Вилюнаса. Под ред. О.В. Овчинниковой. Москва: Прогресс.

Рубинштейн, С.Л. (2020). Основы общей психологии (изд. 2-е, 1946 г.). Санкт-Петербург: Питер.

Сосновикова, Ю.Е. (1975). Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Упражнения и вопросы. Горький: Изд-во Горьк. пед. ин-та.

## References

Baranov, A.N., Dobrovolsky, D.O. (Eds.). (2007). *Thesaurus Dictionary of Modern Russian Idiomatics*. Moscow: The World of Avanta+ Encyclopedias. (In Russ.).

Dikaya, L.G. (Ed.). (1994). *Methods for diagnosing mental states and analyzing human activity*. Moscow: Publ. house of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.).

Ganzen, V.A., Yurchenko, V.N. (1981). *A systematic approach to the analysis, description and experimental study of human mental states*. Mental states. St. Petersburg: Publishing house Leningrad University. (In Russ.).

Goulman, D. (2022). *Emotional intellect. Why it may matter more than IQ*. 12th ed., revised and expanded. Moscow: Mann, Ivanov and Ferber. (In Russ.).

Kulikov, L.V. (2000). *The problem of describing mental states*. Mental conditions. St. Petersburg: Piter. (In Russ.).

Leonova, A.B. (1984). *Psychodiagnostics of human functional states*. Moscow: Moscow Univ. Press. (In Russ.).

Levitov, N.D. (1955). *The problem of mental states*. *Voprosy Psikhologii (Questions of Psychology)*, (2), 16–26. (In Russ.).

Levitov, N.D. (1964). *About human mental states*. Moscow: publishing house “Education”. (In Russ.).

Myshkin, I.Yu., Lebedev, A.N., Maiorov, V.V. (1988). *Psychophysiological methods for studying states*. Yaroslavl: YarSU. (In Russ.).

Oliferenko, L.Ya., Chepurnykh, E.E., Shul'ga, T.I., Bykov, A.V. (2001). *Innovations in the work of specialists in social and pedagogical institutions*. Moscow: Polygraph-service. (In Russ.).

Pradin, M. (2004). *Feelings as regulators*. *Psychology of emotions: a textbook*. In: V. Viliunas (Ed.). St. Petersburg: Piter. (In Russ.).

Prokhorov, A.O. (2013). *Semantic regulation of mental states*. Moscow: Cogito Center, Institute of Psychology RAS. (In Russ.).

Prokhorov, A.O., Kartasheva, M.I., Yusupov, M.G. (2023). *Interrelation of the “I” system and the regulatory qualities of students in various situations of educational activity*. *Ekspериментальная Психология (Experimental Psychology)*, 16(3), 139–150. <https://doi.org/10.17759/expppy.2023160309> (In Russ.).

Pryazhnikova, E.Yu. (2006). Crises of disappointment: in the development of professional self-awareness of psychologists. *Vestnik Prakticheskoi Psikhologii Obrazovaniya (Bulletin of Psychological Practice in Education)*, 3(1), 49–55. URL: [https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2006\\_n1/29008](https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2006_n1/29008) (access date: 05.09.2023). (In Russ.).

Reikovskii, Ya. (1979). Experimental psychology of emotions. In: V.K. Vilyunasa. O.V. Ovchinnikova (Ed.). Moscow: Progress. (In Russ.).

Rubinshtein, S.L. (2020). Fundamentals of General Psychology (2nd ed., 1946). St. Petersburg: Piter. (In Russ.).

Sosnovikova, Yu.E. (1975). Human mental states, their classification and diagnosis. Exercises and questions. Gor'kii: Publishing house of Pedagogical Institute named after A.M. Gorky. (In Russ.).

Vasilyuk, F.E. (1984). Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations). Moscow: Moscow Univ. Press. (In Russ.).

Vygotskii, L.S. (1960). Development of higher mental functions. From unpublished works. Moscow: Publishing house of Academy of Pedagogical Sciences. (In Russ.).

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

**Татьяна Ивановна Шульга**, доктор психологических наук, профессор кафедры социальной и педагогической психологии Государственного университета просвещения. Мытищи, Российская Федерация, [shulgatatiana@gmail.com](mailto:shulgatatiana@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-3584-6087>

#### ABOUT THE AUTHOR

**Tatiana I. Shulga**, Dr. Sci. (Psychology), Professor at the Department of Social and Educational Psychology, State University of Education, Mytishchi, Russian Federation, [shulgatatiana@gmail.com](mailto:shulgatatiana@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-3584-6087>

Поступила: 12.01.2024; получена после доработки: 03.03.2024; принята в печать: 06.05.2024.  
Received: 12.01.2024; revised: 03.03.2024; accepted: 06.05.2024.