

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОГО ДИСКОМФОРТУ У СТУДЕНТІВ

### **Постановка проблеми.**

Знаходячись у розквіті інтелектуальних здібностей та особистісних якостей, молоді люди прагнуть до здійснення поставлених цілей, мрій та бажань у навчанні, кар'єрі та в особистому житті. Водночас, шлях до успіху молоді є тернистим та супроводжується різними перепонами на шляху до задоволення їх бажань та потреб. У такому випадку виникає фрустрація, що є невід'ємною частиною життя людини. Різні люди переносять фрустрацію по різному в залежності від рівня їх індивідуальної фрустрованості та самого фрустратора. Поріг до фрустрації залежить від рівня сформованості фрустраційної толерантності особистості. Враховуючи індивідуальні особливості молодих людей, їх вразливість до фрустрацій, стресу й дискомфорту, лабільність емоційно-вольової сфери, бажання до самоствердження й максималізм, характерний пізньому юнацькому віку, виникає необхідність у розвитку фрустраційної толерантності та визначені факторів, які сприяють розвитку зазначеного феномену.

**Метою статті** є визначити фактори, які впливають на розвиток фрустраційної толерантності у студентів шляхом емпіричного дослідження багатофакторної методики Н.Херрінгтона «Шкала фрустраційного дискомфорту».

### **Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

У дослідженні фрустраційного фактора у студентському середовищі особливе місце займають тлумачення фрустрації у руслі психології діяльності (Н.Д.Левітов), розгляд фрустрації у дискурсі патопсихології (В.М.М'ясищев, А.І.Плотічер), аналіз фрустраційних проявів та розвитку фрустраційної толерантності у педагогічній діяльності (Е.І.Кіршбаум, Л.М.Мітіна, В.М.Чернобровкін), тощо.

Розробки засобів емпіричного дослідження фрустраційної толерантності знайшли своє відображення у концепції раціонально-емотивної біхевіористичної терапії (А. Елліс, М. Броді, В. Кнаус, В. Драйден., Н. Херрінгтон) на базі методик «Наскільки Ви раціональні?» А. Елліса та у «Шкалі фрустраційного дискомфорту» Н. Херрінгтона.

### **Результати**

Згідно принципів раціонально-емотивної біхевіористичної терапії, фрустраційна нетолерантність (низька фрустраційна толерантність) разом з самооцінкою виступають головними чинниками психологічних розладів особистості. За А. Еллісом, фрустраційна нетолерантність відображає когнітивні процеси, що ведуть до нераціонального мислення, результатом якого є небажані емоційні реакції та деструктивна поведінка особистості [1;2]. З іншого боку, на думку зарубіжного дослідника Н. Херрінгтона, одна факторна модель буде неефективною для дослідження взаємозв'язків між нераціональними думками та окремими розладами, які є пріоритетним напрямком для дослідження РЕБТ [7].

Як наслідок, вищезазначений науковець Н. Херрінгтон вважав за доцільність досконалого вивчення змісту різних форм фрустраційної нетолерантності та розробив спрощену багатофакторну шкалу вимірювання фрустраційного дискомфорту [7]. Крім того, S. Stankovic and T. Vukosavljevic-Gvozden провели емпіричне дослідження та підтвердили валідність та ефективність методики «Шкала фрустраційного дискомфорту» та підтримали необхідність багатофакторного дослідження низької фрустраційної толерантності [12].

Розглянемо її докладніше.

Багатофакторна модель «Фрустраційного дискомфорту» включає наступні складові:

1) **Шкала емоційної нетолерантності** включає нетолерантність до емоційного дистресу та відображає переконання у тому, що емоційний дистрес важко перенести та його потрібно послабити або уникнути («Я не

переносу відчуття тривожності»). Вищезазначена шкала асоціюється зі стратегіями уникнення та підтримкою постійної тривожності. Фактор «комфорту» відносять як до емоційної нетолерантності, так і до нетолерантності до дискомфорту [11].

2) **Шкала фрустрації почуття власної гідності**, під якою мається на увазі «відстоювання та захист своїх прав у стосунках з іншими людьми», включає неприйняття особистістю несправедливого ставлення до неї тих, хто поряд та її бажання миттєвого задоволення своїх потреб («Я не можу перенести неповагу з боку інших людей»). Подана шкала уособлює переконання у тому, що оточуючі люди повинні завжди бути толерантними та йти на поступки, не принижуючи гідності особистості. Фактор відстоювання «власної гідності» асоціюється з концепцією справедливості, чесності та дотриманні власних прав [8;9;10].

3) **Шкала нетолерантності до дискомфорту** включає нетолерантність до життєвих труднощів та вимог й включає думки про те, що життя має бути позбавлене неврівноваженості, зусиль, незручностей («Я не можу винести цей поспіх»). Особистості з низьким рівнем толерантності до дискомфорту більш схильні відкладати важливі справи на потім через те, що вони здаються їм нудними, важкими та вимагають багато зусиль [8].

4) **Шкала нетолерантності у сфері досягнень** (рівня домагань) або шкала «перфекціонізму досягнень» включає нетолерантність до перепон, що перешкоджають досягненню цілей та відображає скоріше вимоги, ніж побажання високих стандартів («Я не можу перенести, якщо мої цілі фруструються»). Надмірний перфекціонізм особистості є дисфункціональний, джерело його можуть бути як проблеми з самооцінками («Я невдаха, тому я не зможу досягнути мети», «Якщо мені не вдасться досягнути мети, це означає, що я невдаха»), так і самі думки фрустраційної нетолерантності стосовно рівня особистих домагань («Я не зможу пережити, якщо я не досягну мети»), («Мені важно змиритись, що я не зможу досягти

поставленої мети»). У поданому дослідженні акцент робиться головним чином на нераціональних думках стосовно рівня особистих досягнень [8].

Методика «Шкала фрустраційного дискомфорту» складається з 28 речень, структура та зміст яких, як вже було зазначено вище, базується на сучасній теорії РЕБТ. Нераціональні думки, висловлені у реченнях, поєднують у собі певну вимогу або переконання. На кожне твердження пропонується дати 5 варіантів відповіді, які інтерпретують характер та зміст думки: 1) зовсім не виражена думка, 2) слабо виражена думка 3) помірно виражена думка, 4) сильно виражена думка, 5) дуже сильно виражена думка. За кожен відповідь нараховується відповідно 1, 2, 3, 4, 5 балів [9].

Перевернута шкала не використовується, тому що, на думку автора методики Н.Херрінгтона, не має жодної доцільності для цього. Зміст чотирьох шкал виражає зміст фрустраційного дискомфорту особистості у цілому. Складні психічні розлади можуть включати декілька шкал фрустраційного дискомфорту [9].

### **Висновки:**

Отже, за результатами нашого дослідження, обґрунтована наукову значущість та доцільність використання багатофакторної методики Н.Херрінгтона «Шкала фрустраційного дискомфорту», яка досліджує зміст думок нераціональної толерантності та допомагає визначити психологічні розлади, які пов'язані з різними формами фрустраційної нетолерантності.

Крім того, на основі вищезазначеної методики було виявлено загальний низький рівень фрустраційного дискомфорту 53% у студентів перших-других курсів та, відповідно, 49% у студентів третіх-п'ятих курсів, що відображає загальну тенденцію уникати дискомфорт, стрес, фрустрацію, послаблення функцій самоконтролю особистості, суб'єктивну оцінку дій оточуючих по відношенню до себе та високий рівень домагань, який перешкоджає успішному досягненню мети та психологічному здоров'ю в цілому.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Ellis. A. Discomfort anxiety: A new cognitive behavioral construct Part I. *Rational Living*, 14, 1979, p3-8.
2. Ellis.A. Discomfort anxiety: A new cognitive behavioral construct.Part II. *Rational Living*, 15, 1980, p 25-30.
3. Harrington. N. Frustration Intolerance: Therapy Issues and Strategies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29, p 2011, 4-16
4. Harrington. N. Frustration intolerance as a multidimensional concept. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25, 2007, 191–211
5. Harrington. N. Frustration and discomfort intolerance: Introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29, 2011,1-3.
6. Harrington. N. The frustration discomfort scale: Development and psychometric properties. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 2005,374– 387.
7. Harrington, N. Frustration Intolerance Beliefs: Their Relationship with Depression, Anxiety, and Anger, in a Clinical Population. *Cognitive Therapy Research*, 30, 699–709.
8. Harrington, N. Dimensions of frustration intolerance and their relationship to self-control problems. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Vol. 23, No. 1, Spring 2005, p1-20.
9. Harrington, N. It is too difficult. Frustration Intolerance beliefs and procrastination *Journal of personality and individual differences* 39, 2005, p 873–883.
10. Major. B. From social inequality to personal entitlement: The role of social comparisons, legitimacy appraisals, and group membership. *Advances in Experimental Social Psychology*, 26, 1994, p 293–355.
11. Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 2001, p 53–67.

12. Stankovic. S., & Vukosavljevic-Gvozden. T. (2009). The relationship of a measure of frustration intolerance with emotional dysfunction in a student sample. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* Frustration and Discomfort Intolerance.