

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ НИЗЬКОЇ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Життя молодій людині в сучасному суспільстві не завжди забарвлене радісними та безхмарними моментами. У кожного юнака виникають фруструючі та стресові ситуації, переживання, динаміка яких супроводжується болісними почуттями нездатності подолання проблемних обставин та зневірення у власних можливостях. Іншими словами, молода людина виявляє низьку толерантність до фруструючих обставин. І навпаки, психологічна стійкість молодих людей, впевненість у власних силах, здатність прийняти життєвий виклик та винести з нього корисний урок для себе, виявляючи гнучкість у підходах до вирішення проблем й подолання складних ситуацій, свідчать про високий рівень фрустраційної толерантності.

Особливої актуальності у ракурсі висвітлення зазначених феноменів високої та низької фрустраційної толерантності набуває сучасна західна концепція раціонально-емоційної біхевіористичної терапії, яка представлена такими вченими, як А. Елліс, Дж. Броді, В. Кнаус, В. Драйден. Раціонально-емоційна біхевіористична терапія – це когнітивно-поведінковий підхід до психотерапії, започаткований Альбертом Еллісом. Зазначений комплексний підхід розкриває емоційні та поведінкові аспекти функціонування людини у складних ситуаціях та акцентує особливу увагу на важливості мисленнєвого компоненту у їх вирішенні [5]. На думку А. Еліса, емоційні реакції особистості є заручниками її раціональних та нераціональних думок. Нераціональні думки, які спонукають низьку фрустраційну толерантність, стосуються того, що проблеми, які виникають в людини, є надто важкими для їх вирішення. Йдеться про небажання або неспроможність особистості вирішувати проблему через неготовність або страх втратити комфортне існування [5].

Люди з низькою фрустраційною толерантністю часто знають, чого вони хочуть і як отримати бажане, але, в той же час, вони вважають, що це завдання надто важке для них та не вірять у свій успіх. Переживання негативних станів, у тому числі депресії, фрустрації, суперечить конструктивним тенденціям, адже людина, фрустрована через зовнішні обставини, не має контролю над ними, бачить все у негативному світлі й схильна до перебільшення їх. Це унеможливорює або зводить нанівець її шанси до подолання та знаходження виходу із ситуації. Такі думки є нелогічні, нереалістичні та саморуїнні [5].

На думку інших зарубіжних дослідників, в основі низької фрустраційної толерантності у студентів можуть бути різні причини. Одна категорія студентів відчуває труднощі у подоланні фрустрації у зв'язку з відсутністю необхідного досвіду, тобто в попередніх життєвих ситуаціях молоді люди не зустрічали великих перепон на шляху, більшість їх бажань були задоволені без докладання великих зусиль. В той же час студенти з обмеженими когнітивними, фізичними та соціальними можливостями можуть реагувати на перепони з низькою фрустраційною толерантністю через брак навичок у певних сферах. Студенти також можуть відчувати низьку фрустраційну толерантність через те, що їхні основні потреби не були задоволені, і завдання поставлені перед ними не є пріоритетними через відсутність задоволення основних проблем [1]. Дослідник Дж. Брофі вважає, що студенти з синдромом низької фрустраційної толерантності підходять до вирішення проблем з низьким рівнем очікування їх позитивного вирішення та мають тенденцію залишати виконання за наявності перепони [2].

Загалом, іноземні дослідники вважають, що низька фрустраційна толерантність ініціює більшість емоційних розладів у молодих людей та виражається в різних формах, починаючи від шкідливих звичок таких як алкоголізм, куріння, переїдання, до відкладання важливих завдань або їх невчасне виконання; розпочинання нових проектів, що не завершуються до кінця через певні перепони на шляху, які людина вважає неподоланими через низький рівень очікування їх позитивного вирішення та неспроможність

розпочати і заповзято працювати в багатьох перспективних сферах щоденного життя [2;3;4;5;6]. На нашу думку, все вищезгадане позначається на рівні особистісного зростання та самореалізації студента й створює психологічний дисбаланс, знижує самооцінку. Таким чином, в основі низької фрустраційної толерантності у студентів можуть бути різні чинники, але основним пусковим механізмом є нерациональні думки щодо фруструючих обставин.

Ми вважаємо, що когнітивно-емотивно-поведінкова трансформація нерациональних думок у рациональні сприяє формуванню високого рівня фрустраційної толерантності, а отже, передбачає подолання ситуації, підвищує самооцінку та забезпечує психологічне здоров'я.

#### Література:

1. Algozzine B., Algozzine A., O'Donoghue K. Tertiary Intervention. University of North Carolina at Charlotte: Behaviour and reading improvement centre, 2006. – p 116.
2. Brophy Jere. Teaching problem student. New York: Guilford Press, 2003. – p 466.
3. Crimmins D, Farrel A, Smith P, Bailey A. Positive strategies for students with behaviour problems. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishing Co., 2007. – p 156-159.
4. Ellis A. Discomfort anxiety: a new cognitive behavioral construct (part 2). Journal of Rational Emotive & Cognitive Behaviour Therapy, Vol.21, Nos. 3/4, 2003. – p 193-202.
5. Ellis A. Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behaviour Therapy Integrative approach. New York: Springer, 2002. – p 294.
6. Muszynski S.U., Akamatsu T.J. Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology. Professional psychology: Research and practice, vol 22, №2, 1991. – p 119-123.