

**Божок Наталія Олексіївна**

**Божок Наталия Алексеевна**

**Bozhok Nataliya Alekseevna**

**Психологічні умови розвитку фрустраційної толерантності у студентів.**

**Психологические условия развития фрустрационной толерантности у студентов.**

**Psychological conditions for the formation of frustration tolerance in the student's age.**

Анотація: В статті розглядається питання щодо формування «фрустраційної толерантності» у студентів. Аналізуються підходи до розуміння «фрустраційної толерантності» у студентів, що знайшли своє відображення в концепціях зарубіжних та вітчизняних вчених. Представлена модель толерантної поведінки у фруструючих обставинах. Виокремлені умови, що сприяють формуванню фрустраційної толерантності.

Аннотация: В статье рассматривается вопрос формирования «фрустрационной толерантности» у студентов. Анализируются подходы к пониманию «фрустрационной толерантности», освещённые в концепциях отечественных и зарубежных учёных. Представлена модель толерантного поведения в фрустрационных ситуациях. Выделены условия способствующие формированию фрустрационной толерантности.

Annotation: In the article it is considered the question of forming of the «frustration tolerance» in the student's age. It is also analyzed the approaches to the understanding of the «frustration tolerance», illustrated in the conceptions of home and foreign scientists. It has been presented the model of the «tolerant behaviour» in the frustration situations. It has been defined the conditions promoting the forming of the «frustration tolerance».

Ключові слова: фрустраційна толерантність, студентський вік, толерантна поведінка.

Ключевые слова: фрустрационная толерантность, студенческий возраст, толерантное поведение.

Key words: frustration tolerance, student's age, tolerant behaviour.

**Постановка проблеми.** Зниження напруження, успішна адаптація до умов ВНЗ та гармонійна інтеграція у студентське життя головним чином

залежить від рівня сформованості толерантності до фрустрації. Спеціальні психолого-педагогічні умови розвитку толерантності у студентів забезпечують реалізацію гармонійних відносин, взаєморозуміння, емоційної стійкості, здатності адекватно оцінювати складні навчальні та життєві ситуації, знаходити оптимальний вихід із них. Все вищезгадане позначається на особистісному та професійному становленні молоді, оптимізує навчально-виховний процес загалом та прискорює процес їх адаптації.

**Мета дослідження:** Проаналізувати основні науково-дослідні підходи до розуміння феномену «фрустраційної толерантності» та визначити умови його формування.

Соціально-психологічні аспекти толерантності ілюструються у наукових працях О. Г. Асмолова, Г. Бардієр, І. Гріншпуна, О. Ю. Клепцової, Л.Г. Солдатової, Л.А. Шайгеровою та інших. Особливого значення у дослідженні поняття «фрустраційної толерантності» (витривалості, стійкості до фрустратора) набули роботи Л.С.Асейкіної, Л.М.Мітіної, Ю.В.Попика. Дослідження психологічних аспектів феномену «фрустраційної толерантності» знайшло своє відображення у когнітивній психологічній школі (Дж.Тернер, Л. Фестінгер, Ф. Хайдер, С. Московічі та ін.), гуманістичній психології (К. Роджерс) та раціонально-емотивній біхевіористичній терапії (А. Елліс, М. Броді, В. Кнаус, В. Драйден).

У психологічній науці дослідники розрізняють декілька підходів до розкриття терміну «толерантність»: психофізіологічний, інтеракційний, особистісний, гуманістичний, соціально-психологічний та ситуаційний. Фрустраційна толерантність досліджується у ситуаційному підході.

Таким чином, у психологічних дослідженнях, у загальному вигляді, толерантність до фрустрацій (розчарувань, невдач) розуміють як психологічну *стійкість* до фрустраторів, в основі якої лежить здатність до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї [1],[3]. Отже, одним із центральних ракурсів толерантності є стійкість, яка може розглядатись як

інтегральна характеристика особистості, що забезпечує її стабільність в умовах фрустраційних та стресогенних впливів важких ситуацій.

Американський вчений С. Кобейс в якості базової психологічної основи стійкості розглядав: а) оптимістичну орієнтацію; б) здатність вірити в себе та у свою справу; в) віру в те, що можна вплинути на хід подій (контролювати події); г) бажання спробувати свої сили. Стійкість означає успішність поведінки (оптимальний та ефективний репертуар реакцій), безпосередній стиль атрибуції [ цит. за Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, 2008].

Толерантність, як і фрустрація, є змінною величиною. Різні люди можуть витримувати один і той самий рівень напруги по-різному, така витривалість багато в чому залежить від попереднього досвіду, а також від здатності передбачати найближче майбутнє. Згідно концептуальних положень Н.Д. Левітова, Д. Майерса та інших авторів, існує певна порогова величина рівня напруги, перевищення якої веде до якісно нових впливів на поведінку[2]. Ми повністю поділяємо думку Левітова Н. Д. та Асейкіної Л. С., що найбільш конструктивним вважається психологічний стан, який характеризується, не дивлячись на фрустратори, розсудливістю, спокоєм, готовністю використати неприємну ситуацію як необхідний життєвий урок, корисний досвід. Така варіативність, гнучкість мислення та творчий підхід до складної ситуації можуть перетворити проблему у можливість відкриття для себе чогось нового. Н. В. Тарабріна акцентує увагу на баченні цієї проблеми Розенцвейгом, який пов'язував фрустраційну толерантність з адаптивною функцією та розумів під нею здатність індивіда переживати фрустрацію, не втрачаючи психобіологічної адаптації [7].

Російський дослідник І.Б. Гріншпун у визначенні фрустраційної толерантності звертає увагу на регулятивні функції особистості та міжособистісні стосунки людей у складних обставинах, характеризує її як індивідуальну властивість, що визначається здатністю до збереження саморегуляції впродовж фруструючих впливів середовища, а також

схильності до неагресивної поведінки у ставленні до інших людей на підґрунті щирості, відкритості та у визнанні відносної незалежності іншої особи. У першому випадку акцентується увага на здатності до самозбереження, у другому – на здатності взаємодії [цит. за Ю.Б. Попика, 2008]. Г.У. Солдатова та Л.А. Шайгерова пропонують розглядати толерантність з чотирьох основних ракурсів: як психологічну стійкість, як систему позитивних установок, як сукупність індивідуальних якостей, як систему особистісних та групових цінностей. На думку дослідників, толерантність як інтегральна характеристика включає всі ці компоненти і визначається як здатність особистості в проблемних та кризових ситуаціях активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем з метою відновлення його нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації, недопуску конфронтацій, розвитку позитивних взаємовідношень із собою та світом [4, с.6].

Дослідники Е.Д. Соколова, Ф.Б. Березін, Т. В. Барлас, не наголошуючи на терміні «толерантність», вбачають рецептом стійкості до стресових ситуацій «почуття конгруентності», яке сприяє подоланню складних обставин та «особистісну витривалість», під якою розуміється потенційна спроможність активно долати життєві труднощі. На думку авторів, чим більша схильність до інтегрованої поведінки, тим більша вірогідність успішного подолання стресогенних обставин [5].

Когнітивна психологія пов'язує механізми формування толерантності із когнітивним дисонансом, соціальними установками й стереотипами та атрибуцією (Дж.Тернер, Л.Фестінгер, Ф.Хайдер, С.Московічі) [8]. Ми вважаємо, що згідно теорії дисонансу, можна зробити висновок, що під час дії фрустрації у людини виникає дисонанс – бажання уникнути фрустрацію разом з усвідомленням неконструктивності такого шляху. Таким чином, виникнення дисонансу викликає намір його зменшити для того, щоб уникнути його подальшого зростання. Це зумовлює перебіг процесів категоризації ситуації та самокатегоризації, що може зумовити зміну поведінки та ставлення до ситуації у конструктивний чи деструктивний бік.

Особливої актуальності у ракурсі висвітлення зазначеного феномену набуває сучасна західна концепція раціонально-емотивної біхевіористичної терапії, яка представлена такими вченими, як А. Еліс, Дж. Броді, В. Кнаус, В. Драйден. Зупинимось на ній докладніше. Раціонально-емотивна біхевіористична терапія – це когнітивно-поведінковий підхід до психотерапії, започаткований Альбертом Елісом. Зазначений комплексний підхід розкриває емоційні та поведінкові аспекти функціонування людини у складних ситуаціях та акцентує особливу увагу на важливості мисленнєвого компоненту у їх вирішенні [13]. На думку А. Еліса, емоційні реакції особистості є заручниками її свідомих та несвідомих думок, інтерпретацій, атитюдів, світоглядних концепцій, оцінювань. Таким чином, розчарування людини є результатом її цілеспрямованого сприймання ситуації як такої, що викликає розчарування, невдоволення; у свою чергу, перцепція обставин як емоційно-позитивних викликає радість. Вищезгадана мисленнєва або раціональна система базується на науковому методі, в основі якого є розуміння того, що думки, переконання, цінності безпосередньо впливають на наші почуття та сприймання [11;13].

Принципи раціонально-емотивної терапії А. Еліса знайшли своє продовження у концепції раціонально-емотивної освіти В. Кнауса, яка наголошує на важливості аспектів самосприйняття, критичного мислення та запровадження наукової моделі саморозуміння й зміни поведінкових патернів. За допомогою такої програми студенти вчать керувати своїми діями через позитивно спрямовані думки. Її першочергова мета – допомогти людям бути щасливими, самоактуалізуватись, навчитись знижувати напруження та знаходити вихід із фруструючих ситуацій [13]. Висока фрустраційна толерантність розглядається у ракурсі раціонально-емотивної біхевіористичної терапії як здатність долати фрустрацію на основі визнання проблеми, готовності до конфронтації з нею та за допомогою гнучкості когнітивного мислення знаходити перспективи виходу з ситуації [12]. За потреби висока фрустраційна толерантність передбачає тимчасове утримання

від миттєвого задоволення потреб заради більш високих здобутків у майбутньому [10;11;12;13].

З іншої сторони, низька фрустраційна толерантність характеризується нездатністю, небажанням або неспроможністю переносити фруструючі обставини на підставі їх перебільшення або сприймання як катастрофічних (таких, яких не можна подолати) на основі катастрофічного мислення [10, с.8] Тобто, людина з низькою фрустраційною толерантністю (навіть коли знає чого вона хоче та як отримати бажане) відмовляється від реалізації мети або подолання бар'єрів, оскільки переконана, що це надто важко для неї і вона не вірить у свої сили. Останнє зумовлює особистість нівелювати контроль зовнішніх умов та сприяє їх баченню у спотвореному, перебільшеному світлі [11].

З вищезазначеного випливає, що рівень фрустрації залежить від того, як ми під дією когнітивного оцінювання інтерпретуємо фруструючі обставини та наскільки наші ідеї, думки, образи, переконання є раціональні чи нераціональні. Як результат, ми отримуємо високий чи низький рівень фрустраційної толерантності. Доречно згадати АВС теорію А. Еліса, в якій він вказує, що (А) фруструюча обставина сама по собі не створює деструктивні наслідки (фрустрації або невротичні розлади) (С). І навпаки, (В) думки і переконання, які виникають з приводу фруструючої події (А), безпосередньо впливають на перебіг процесу оцінки фруструючих обставин, що в свою чергу може призвести до дисфункціональних (деструктивних) наслідків чи емоційно-поведінкових симптомів, що походять від (А) \* (В) [11, с.10]. На нашу думку, логічно прийти до висновку, що, якщо (В) думки з приводу фруструючих обставин є раціональні на основі когнітивного та критичного мислення, вони є головним пусковим компонентом високої фрустраційної толерантності, що, в свою чергу, веде до конструктивних наслідків(С), які передбачають здатність долати фрустрацію та знаходити вихід з неї. У випадку, якщо (В) думки виступають як нераціональні, у результаті вони зумовлюють низьку фрустраційну толерантність, що

викликає деструктивні наслідки (С), які зумовлюють низку негативних станів, таких як стреси, фрустрації, які призводять до неспроможності успішно подолати складну ситуацію та знайти перспективи виходу з неї.

Крім цього, на думку В. Кнауса, людина має більшу толерантність до фрустрації, коли вона оцінює себе як ефективну, готову прийняти і вирішити фруструючу обставину. І навпаки, людина з низькою фрустраційною толерантністю має тенденцію недооцінки своїх можливостей, а отже, не використовує свій повний потенціал у вирішенні проблем через негативну або занижену самооцінку. Поєднання такого самоприниження з небажанням подолати фруструючі обставини зумовлює людину діяти некомпетентно, підсилюючи її негативну самооцінку та неспроможність самоактуалізації [12].

А. Елліс також підкреслює важливість самооцінки у життєвому середовищі загалом та і в фруструючих обставинах зокрема. Дослідник розглядає самооцінку у двох напрямках. Перший з них - особисте оцінювання людиною власних досягнень та ефективності виконання власних дій. З цього випливає, що успішне виконання дії не тільки приносить задоволення ситуацією та особисте схвалення, але піднімає самооцінку, робить людину більш значущою у своїх очах. З іншої сторони, коли людині не вдається досягнути мети та отримати бажаний результат, така ситуація оцінюється нею не тільки як небажана і фруструюча, але й призводить до самозвинувачень та зниження самооцінки. Другий напрямок аналізу самооцінки пов'язаний з оцінюванням людини іншими значущими для неї людьми. Самооцінка людини залежить від її схвалення іншими людьми та від того, якої цінності та значущості вони їй надають. Тобто, якщо людина не отримує визнання себе та своїх дій у певних ситуаціях, то в такому випадку вона може оцінити себе та свої зусилля неважкими, незначущими. Отже, самооцінка людини знаходиться під впливом постійних коливань [9, с 13-14].

На нашу думку, якщо обставини склались не на користь людини та вона не може їх подолати, неварто їй звинувачувати себе та знижувати свою

самооцінку, адже це робить її слабшою, а тому неспроможною подолати складні обставини, а отже, сприятиме низькій фрустраційній толерантності. Ми підтримуємо думку А. Елліса, що людині слід враховувати не окрему невдачу дію, а оцінювати свою загальну ефективність у подоланні різних ситуацій. Певна неуспішна дія – частина життєдіяльності людини, за яку вона несе відповідальність, але це не відображає її сутності загалом, адже наше життя складається з безлічі успішних та невдалих дій. Ми вважаємо, що шлях до високої фрустраційної толерантності також проходить через *безумовне самосприйняття*. Під вищезазначеним А. Елліс розуміє готовність взяти відповідальність за себе та за свої дії, бути творцем своєї долі, прийняти себе, свою самість та свої слабкості, бути спроможним змінити складні обставини та прийняти і адаптуватись до тих з них, які не можна змінити. Безумовне самосприйняття сприяє вибору тих цінностей та цілей, які допоможуть людині, але при цьому воно детерміноване її прийняттям та повагою своєї самості в незалежності від того вдалось, чи ні людині бути успішною у своїх вчинках та чи схвалюють її оточуючі. На відміну від безумовного самосприйняття, умовне самосприйняття робить людину залежною від власних успішних досягнень та схвалення іншими людьми [9, с.15-23]. Тобто, на нашу думку, така хвороблива залежність людини від особистої ефективної діяльності та неодмінного схвалення її іншими людьми призводить до низької самооцінки у ситуаціях неспіху та невдач, а отже, до низької фрустраційної толерантності і навпаки, безумовне самосприйняття загартовує людину до визнання власної невдачі та на основі раціональної, позитивної самооцінки сприяє виходу із фруструючих обставин.

У той же час представник гуманістичної школи психології К. Роджерс вважає, що повноцінне усвідомлення себе, яке пронизує від початку до кінця, відкритість новому досвіду ініціює повноцінне функціонування людини та спрямовує її до самоактуалізації та самозростання [6].

На основі аналізу науково-дослідної літератури можна представити модель толерантної поведінки у фруструючих обставинах (табл. 1).

**Модель толерантної поведінки у фруструючих ситуаціях.**

Таблиця 1

Психологічний механізм толерантності	Етапи актуалізації толерантної поведінки
Емоційно - когнітивний дисонанс	Прояв антагонізму, категоризація та суб'єктивно - когнітивна оцінка партнера та ситуації. Афектація - переживання негативних ситуацій.
Самовизначення	Рефлексія антагонізму (критичне, раціональне мислення). Актуалізація потреби в позитивній ідентичності, безумовне самосприйняття, самовизначення – вибір активної, усвідомленої позиції, готовність взяти на себе відповідальність вирішення проблемної ситуації, прогнозування та перспективи її подолання.
Подолання (Коупінг стратегії)	Подолання, трансформація, мобілізація перетворюючих ресурсів, децентрація від себе і партнера ситуації. Толерантне реагування, критичний діалог. Його афективні та когнітивні складові. Конструктивне вирішення оптимального виходу із складної ситуації.

Таким чином, основними психологічними засобами формування фрустраційної толерантності є позитивна самооцінка як компонент самосвідомості та толерантна поведінка, що сприяє ефективному подоланню фрустрації.

«Література»:

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 507.
2. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д.Левитов // Вопросы психологии, 1967. - №6. С. 38-58.

3. Попик Ю.В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності: Дис..канд.психол.наук – Київ, 2008. – с. 253.
4. Психодиагностика толерантности личности. Под ред.Солдатовой Г.У., Шайгеровой Л.А. – М.: Смысл, 2008 – 172с.
5. Психология мотивации и эмоции / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и М. В . Фаликшан . – М.: Че Ро, 2006.-752 с. (Серия: Хрестоматия по психологии).
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. – С. 234-24.
7. Тарабрина Н. В. Экспериментально – психологические и биохимические исследования фрустрации и эмоционального стресса при
8. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999 – С.15-52.
9. Ellis A. The myth of self-esteem: How rational emotive therapy can change your life forever. New York: Prometheus books, 2005. – p 344.
10. Ellis A., Dryden W. The practice of Rational Emotive Behaviour Therapy. New York: Springer, 1997.- p 272.
11. Ellis A. Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behaviour Therapy Integrative approach. New York: Springer, 2002. – p 294.
12. Knaus W. How to conquer your frustration.: [electronic sources] : http : // [www.rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org).
13. Knaus W. Rational Emotive education.: [electronic sources] : http : // [www.rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org).

2010 р.

Збірник статей міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми практичної психології» в інституті психології, історії та соціології Херсонського державного університету,/ Херсон 2010.

Кафедра ділової іноземної мови та міжнародної комунікації  
Факультет обліку, аудиту та підприємницької діяльності

