

**Божок Н.О.**

**Досвід використання «Шкали фрустраційного дискомфорту»  
Н.Херрінгтона у дослідженні фрустраційної толерантності студентів**

**Постановка проблеми.**

Психологічними механізмами успішного входження студентської молоді у доросле життя є розвиток її самосвідомості, світогляду, інтелектуальних здібностей, критичного мислення, емоційної зрілості та стійкості до несприятливих обставин. З іншого боку, нестача життєвого досвіду, схильність до емоційної турбулентності у юнаків деструктивно впливає на їх готовність долати перешкоди на шляху до поставлених цілей та сприяє бажанню миттєвого задоволення 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 ранньому юнацькому віці, виникає необхідність у проведенні психодіагностики факторів, які сприяють розвитку фрустраційної толерантності.

**Метою статті є** провести психодіагностику фрустраційної толерантності у студентів з використанням досвіду зарубіжної, багатфакторної 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.

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

З метою психодіагностики фрустраційної толерантності із застосуванням інноваційних підходів зарубіжних дослідників було проведено емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 202 студенти 1, 2, 3, 5 курсу Національного університету харчових технологій у м. Києві.

В процесі дослідження вперше на терені України нами було використано методику раціональних переконань «Шкала фрустраційного дискомфорту» Н.Херрінгтона, яка базується на раціонально-емотивно біхевіористичній терапії А. Еліса.

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 (низька фрустраційна толерантність) разом із самооцінкою відображають когнітивні процеси, що ведуть до нераціонального мислення, результатом якого є небажані емоційні реакції та деструктивна поведінка особистості [3;4].

Незважаючи на те, що фрустраційна нетолерантність є важливим компетенцією у РЕБТ, її зміст та структура не є досконало вивченими. Більшість представників РЕБТ у дослідження думок фрустраційної нетолерантності сконцентровані на самому процесі формування думки, а не на змісті самої думки. Як наслідок, фрустраційна нетолерантність довгий час розглядалась через призму однофакторних складових [1]. З іншого боку, такі прихильники РЕБТ як В. Драйден, Н. Гордон та Н. Херрінгтон підтримують концепцію диференціації форм фрустраційної нетолерантності [2;5;6;7;8;9;10;11]. Справді, фактори, які впливають на фрустарційну нетолерантність мають широкий спектр. Так, дослідження РЕБТ описують широку варіацію думок, які відносяться до фрустраційної нетолерантності, включаючи проблеми уникання, миттєвого задоволення та нетолерантність емоцій [2].

Як результат, на думку вищезазначених дослідників, для визначення специфіки та особливостей психологічних проблем особистості, які виникають через фрустраційну нетолерантність, потрібно проаналізувати зміст думок, що ведуть до вищезазначеного феномену [2]. З іншого боку, представник когнітивної терапії А. Бек також акцентує увагу на важливості змістової складової думок ( за цит., Н.Херрінгтона, 2005).

Варто зазначити, що на думку Н. Херрінгтона, першими спробами дослідити зміст та процес формування нераціональних думок, які ведуть до низької фрустраційної толерантності та іншим психологічним проблемам була шкала «Загальних поглядів та переконань» розроблена DiGiuseppe, Leaf, Exner, & Robin. Не дивлячись, на свою недосконалість, через відсутність чіткої диференціації між процесом та сутністю нераціональних думок, методика стала важливим кроком для подальших досліджень багатофакторних методик [10].

Так, результати вищезазначених досліджень свідчать, що одна факторна модель буде неефективною для дослідження взаємозв'язків між нераціональними думками та окремими розладами, які є пріоритетним напрямком для дослідження РЕБТ [13].

Як наслідок, англійський дослідник Нейл Херрінгтон вважав за доцільність досконалого вивчення змісту різних форм фрустраційної нетолерантності та розробив спрощену багатофакторну шкалу вимірювання фрустраційного дискомфорту [9]. 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 [15].

Розглянемо її докладніше.

Багатофакторна модель «Фрустраційного дискомфорту» включає наступні компоненти: вимогливість, як основний тригер фрустраційного дискомфорту; відстоювання власної гідності, до якої відноситься почуття справедливості; емоційна нетолерантність та нетолерантність до дискомфорту [5;6;7;8;9;10;11] .

Таким чином, методика багатофакторного вимірювання «фрустраційного дискомфорту» призначена для дослідження змісту фрустраційної нетолерантності через взаємовідносини її чотирьох складових:

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 переношу відчуття тривожності»). Вищезазначена шкала асоціюється зі стратегіями уникнення та підтримкою постійної тривожності. Згідно принципів РЕБТ, емоційна нетолерантність розглядається у рамках подвійного психологічного розладу, як наприклад «тривожність відносно тривожності» [3]. Емоційна нетолерантність тісно переплітається з проблемами самоконтролю та опануванням особистістю своїх емоцій у несприятливих ситуаціях [14]. Фактор «комфарту» відносять як до емоційної нетолерантності, так і до нетолерантності до дискомфорту. Однак, для поданої методики такі фактори є відокремлені та виражають споріднені, але з різним наповненням фактори дискомфорту особистості. Фактор емоційної нетолерантності має смислове наповнення відносно невпевненості, емоційної нестабільності та не контрольованості емоцій особистістю [10]

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 [6;7;8].

Інтерпретуючу вищезазначену шкалу РЕБТ, зарубіжний дослідник В.Мажор пропонує диференціювати «надмірну вимогливість до інших» від близької до неї концепції «бажань та очікувань» через «моральний імператив», мова йде про переконання у тому, що до особистості потрібно відноситись таким чином, як вона бажає та вважає за потрібне [13]. Карен Хорні пропонує, щоб

«вимоги» були більше ніж «потреби», так як вони уособлюють зобов'язання задовольнити ці потреби. Таке зобов'язання у нашому дослідженні відноситься, головним чином до ситуацій, у яких фрустратором виступають інші люди. Не толерантне відношення інших людей до особистості включає дві складові: нетолерантність та неприйняття особистістю несправедливого ставлення оточуючих та її відкладання власного задоволення бажань через поведінку інших людей. У цілому, таке зобов'язання часто дорівнює зверхності, але у поданій методиці це є аспект фрустраційної нетолерантності, а не високої самооцінки [9].

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 [6].

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 [6].

Вищезазначена шкала призначена для оцінки думок стосовно особистісного рівня досягнень та не пов'язана з самооцінкою. Високі стандарти особистості часто супроводжуються із підвищеним рівнем самоконтролю. Наприклад, особистості можуть відноситись нетолерантно до ситуацій, у яких їх досягнення нижче бажаного результату й власних можливостей, але водночас не

вважають себе невдахами. Особистості з фрустрацією рівня досягнень неохоче змінюють свою поведінку, оскільки перфекціонізм для них - це успіх ціною високих особистих зусиль [6].

Нетолерантність дискомфорту та емоційна нетолерантність асоціюються з пасивністю та схильністю до уникання проблемних ситуацій, надмірна вимогливість до інших та фрустрація досягнень – з активністю, що виражається у відстоюванні свого невдоволення відносно фрустрованих цілей та невідповідного ставлення оточуючих. Думки фрустраційної нетолерантності характеризуються негнучкістю форм фрустраційної нетолерантності [6].

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 кожну відповідь нараховується відповідно 1, 2, 3, 4, 5 балів [11].

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 [11].

Під час проведення дослідження було вирішено диференціювати студентів на молодші (1-2 ) та старші (3-5) курси з метою визначення динаміки змін відповідно віковим особливостям. Таким чином, дослідження включало порівняльну характеристику студентів молодших та старших курсів по 4 шкалам багатофакторної методики «Шкали фрустраційного дискомфорту» з метою дослідження кожної «шкали фрустраційного дискомфорту» та загальному рівню фрустраційного дискомфорту юнаків.

За результатами дослідження за методикою Н. Херрінгтона було визначено, що 48% студентів 1 та 2 курсу виявили низький рівень

фрустраційного дискомфорту. Це пояснюється тим, що студенти перших курсів традиційно звикли до комфортного життя, як у шкільні роки. Навчання в університеті кардинально змінює устрій життя та звички першокурсників. Емоційна нестабільність у перші роки навчання характеризується не прийняттям короткострокового емоційного дискомфорту через бажання юнаків отримати все й одразу. Студенти перших курсів з низьким рівнем фрустраційного дискомфорту бажають легкого, комфортного життя, вільного від надмірних зусиль та клопоту. Ось чому, вони швидко фруструються через проблеми в університеті та в соціумі. Тенденція уникнення дискомфорту у юнаків зменшує їх наполегливість та цілеспрямованість у навчанні й житті загалом, що, в свою чергу, впливає деструктивно на рівень особистих досягнень та емоційну стійкість. Тому, у студентів з показниками низького фрустраційного дискомфорту частіше спостерігається копінг-стратегія уникання та схильність до депресії.

У той же час, відсоток студентів 3-5 курсів, що мають тенденцію до низького рівня фрустраційного дискомфорту, складає 39%, що майже на 9% менше, у порівнянні зі студентами перших курсів. Це пояснюється тим, що студенти старшокурсники мають більш виважене ставлення до тимчасового дискомфорту у своєму житті та звикли до розпорядку у ЗВО. Вони вже мають більш чіткі цілі на майбутнє і розуміють, щоб досягти запланованої мети потрібно подолати певні незручності та дискомфорт. Водночас, відсоток 39% показує, що певна, хоч і знижена тенденція до переживання фрустраційного дискомфорту спостерігається і на старших курсах, що свідчить про необхідність запобіжних й превентивних заходів для старшокурсників також.

Аналіз наступного фактору виявив, що 40% студентів 1 та 2 курсу мають низький рівень фрустрації «власної гідності» по відношенню до інших людей. Цей фактор розкриває потребу студентів перших курсів у толерантному ставленні до них оточуючих, під яким вони розуміють поступки та розуміння їх дій зі сторони інших людей.

Таким чином, фактор фрустрації «власної гідності» передбачає, що поведінка людей у соціумі повинна сприяти безперешкодному досягненню цілей молодих людей та миттєво задовольняти їх бажання.

Зважаючи на те, що 1 та 2 курси припадають на пізню юність, цілком зрозумілим є егоцентризм та інфантилізм певної частини молодих людей, які розкриваються у їх бажанні встановлення стосунків з іншими людьми у комфортному для юнаків стилі і тільки так як вони бажають. Студенти перших курсів з фрустрацією власної гідності особливо чуттєві відносно двох речей: нетолерантність до несправедливого ставлення до них оточуючих та неготовність останніх миттєво задовольняти їх бажання. Потрібно зазначити, що сприйняття молодими людьми несправедливого ставлення до них оточуючих може носити суб'єктивний характер та бути перебільшеним. Справа у тому, що юнаки мають завищені очікування та вважають, що ті, хто поруч їх чимось винні або зобов'язанні, що не є завжди виправданим та адекватним очікуванням.

Тому, молоді людей через фрустрованість іншими людьми часто виявляють надмірну вимогливість, зобов'язання та суб'єктивне ставлення. Такий фактор, як надмірна вимогливість до інших людей, впливає на рівень стійкості до фрустрації, оскільки людина, яка є надмірно вимоглива не може об'єктивно оцінити ситуацію та виявляє значну фрустрованість через незадовільне ставлення до неї інших людей.

З іншого боку, 36% студентів старших курсів також виявили високий рівень «фрустрації власної гідності» відносно інших людей, що є лише на 4% менше, у порівнянні з дослідженням цього фактору у першокурсників. Поясненням цього факту є те, що студенти молодших та старших курсів важко переживають несправедливе ставлення оточуючих та відчувають фрустрованість своїх бажань і цілей через інших людей. Завершення процесів самоствердження та самоідентичності, які є характерними для пізнього юнацького віку та ранньої молодості, виявляє залежність певної частини юнаків від думки оточуючих та надмірну чуттєвість й вразливість через ставлення інших людей, якщо воно не задовольняє та фруструє їх потреби.

Таким чином, показники у 40% у студентів перших курсів та, відповідно, 36 % - у старших курсах) є суттєвим фактором, який заважає юнакам налагодження стосунків з людьми у соціумі та формуванню адекватному ставленні до дій оточуючих.

За результатами дослідження «шкали емоційної нетолерантності», 40% студентів молодших курсів виявили емоційну нетолерантність, яка характеризується нетолерантністю переживання негативних емоційних станів, зокрема дистресу та фрустрації. Це свідчить про те, що студенти не готові адекватно переживати такі негативні стани як стрес, фрустрацію та інші. Вони вважають, що негативних емоцій потрібно уникати, зменшувати та послабляти. Емоційна сфера студентів перших та других курсів є ще досить вразлива, враховуючи характеристики вікового періоду та індивідуальні особисті якості. У студентів з високим рівнем емоційної нетолерантності ще не достатньо сформована емоційна стійкість та готовність входження до дорослого життя з усім різноманіттям його проблем та складнощів. Емоційний дискомфорт, як і інші компоненти фрустраційної нетолерантності, пов'язаний з проблемами у самоконтролю особистості.

З іншого боку, 36% відсотків студентів 3-5 курсів виявили емоційну нетолерантність, що можна пояснити загальною схильністю юнаків переживати труднощі у подоланні негативних емоцій у стресових та фруструючих обставинах. У той же час, емоційна нетолерантність юнаків молодших курсів може виникати у зв'язку з проблемами у навчанні й в особистих стосунках, а у старшокурсників додаються переживання, які пов'язані з кар'єрною реалізацією та знаходженням свого місця у житті після закінчення університету.

За результати дослідження шкали «фрустрації досягнень» 43% студентів перших та других курсів виявили нетолерантне ставлення відносно особистого рівня домагань. Основною причиною появи фактору фрустрації досягнень у студентів першокурсників є їх неготовність прийняти невдачу на шляху до поставлених цілей у навчанні та в особистому житті. Отриманий нижчий бал по предметам, неуспішна здача сесії для них є катастрофою. Такі студенти характеризуються схильністю до перфекціонізму, тобто мова йде про те, що вони

хочуть бачити тільки свої надуспішні досягнення без ускладнень та перепон. Студентам з синдромом «фрустрації надмірного рівня особистих домагань» не вистачає гнучкості у реалізації поставлених цілей, вони уперто намагаються обрати лише один шлях, навіть якщо він є хибним й не завжди успішним та вимагає надмірних не виправданих психологічних й фізіологічних зусиль до досягнення мети. До таких студентів можна віднести і студентів з «синдромом відмінника», для яких невдача у навчанні може виявитись важким тягарем та призвести до депресії, фрустрації, гніву й тривожності.

Майже такий самий відсоток 46% відносно «шкали фрустрації досягнень» виявили результати дослідження у студентів старших курсів. Такий результат можна пояснити як індивідуальними характеристиками старшокурсників так і надмірним перфекціонізмом, бажанням бути кращими і успішними й неприйняттям власних негативних результатів.

Перфекціонізм старшокурсників можна пояснити бажанням захистити на «відмінно» диплом «Бакалавра» та «Магістра», що невід'ємно пов'язано з їх майбутнім працевлаштуванням.

Високий майже однаковий рівень «фрустрації досягнень» юнаків молодших та старших курсів можна ще віднести до максималізму, що є характерною рисою притаманної періоду пізньої юності та ранньої молодості. Молоді й амбітні молоді люди бажають за будь яку ціну отримати кращий результат та не приймають свої невдачі на шляху до досягнення мети. Це заважає їм бути гнучкими, коректувати та модифікувати лінію своєї поведінки відносно ситуації, приймати невдачі й виносити з них корисні життєві уроки. Відсутність або недостатня наявність таких характеристик заважатиме молодим людям бути успішними та психологічно здоровими особистостями у майбутньому.

Табл 1.

Показники шкали фрустраційного дискомфорту за Н. Херінгтоном студентів 1 -5 курсів (N=202)

| Курс | Нетолерантність до дискомфорту | Фрустрація почуття власної гідності | Емоційна нетолерантність | Фрустрація досягнень | Загальний рівень фрустраційного |
|------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------------------------|
|      |                                |                                     |                          |                      |                                 |

|          |     |     |     |     |              |
|----------|-----|-----|-----|-----|--------------|
|          |     |     |     |     | дискомф орту |
| 1-2 курс | 48% | 40% | 40% | 43% | 53%          |
| 3-5 курс | 39% | 36% | 40% | 46% | 49%          |

Як видно з таблиці 1 «Показники шкали фрустраційного дискомфорту за Н. Херінгтоном» студентів перших та старших курсів, загальний низький рівень фрустраційної нетолерантності у студентів перших-других курсів складає 53% та, відповідно, у студентів третіх-п'ятих, відповідно, - 49%, що відображає загальну тенденцію юнаків до зниженої психологічної стійкості до стресів та фрустрацій. Такий показник свідчить про загальну тенденцію юнаків 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.

#### **Висновки:**

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

Крім того, результати емпіричного дослідження визначили:

1. Низький рівень шкали «Фрустраційного дискомфорту», який складає 48% у студентів перших курсів та, відповідно, 39% у старших курсів й вказує на схильність молодих людей до уникнення складнощів, комфорності, ригідності, відсутності цілеспрямованості.
2. Низький рівень шкали «Фрустрації власної гідності» 40% у студентів перших курсів та 36 % у старших курсів, який пояснюється через максималізм молоді по відношення до оточуючих та їх підвищеним рівнем домагань й вимогливості.

3. Низький рівень шкали «Емоційної нетолерантності» у студентів перших та старших курсів становить 40%, що характеризує їх вразливість та сенситивність до фрустрацій та стресів.

4. Низький рівень шкали «Фрустрації досягнень» складає 43% - у студентів перших курсів та 46%-у студентів старших курсів, що вказує на підвищений рівень домагань, перфекціонізм та «синдром відмінника».

Таким чином, загальний показник «шкали низької фрустраційного дискомфорту» 53% (1-2 курси) та 49% (3-5 курси) є суттєвим чинником, який потребує корекції нетолерантного ставлення юнаків до наступних факторів:

1) емоційного дистресу, який супроводжується емоційною вразливістю та неготовністю долати емоційну турбулентність та негативні емоційні стани;

2) проблемами з дискомфортом й неготовністю перенести тимчасові труднощі та гедоністичним бажання отримати все миттєво;

3) проблемами з саморегуляції рівня особистих домагань юнаків, що супроводжуються надмірним перфекціонізмом та нереалістично визначеними цілями, що заважає навчанню й кар'єрному зростанню;

4) проблемами з самоконтролем власної гідності, що заважає конструктивному діалогу та інтеракції з іншими людьми через надмірну вимогливість до оточуючих, яка є не завжди виправдана й свідчить про максималізм юнаків.

Вищезазначені сукупність факторів деструктивно впливають на загальний рівень компетенції фрустраційної толерантності студентів, що позначається зниженою ефективністю їх «копінг поведінки» у фруструючих й стресових ситуаціях та свідчать про неготовність молодих людей до складнощів життя в університеті та у соціумі та заважає формуванню цілісної психологічно здорової структури особистості молодих людей.

### Література

1. Dryden. W. Beyond LFT and discomfort disturbance: The case for the term ‘Non-ego disturbance’. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 17, 1999, p 165–200.
2. Dryden.W., & Gordon. W. *Beating the comfort trap*. London: Sheldon Press., 1993, P 23.

3. Ellis. A. Discomfort anxiety: A new cognitive behavioral construct Part I. Rational Living, 14, 1979, p3-8.
4. Ellis.A. Discomfort anxiety: A new cognitive behavioral construct.Part II. Rational Living, 15, 1980, p 25-30.
5. Harrington. N. Frustration Intolerance: Therapy Issues and Strategies. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 29, p 2011, 4-16