

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА РОЗВИТОК ВИСОКОЇ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

У сучасному світі юнаки намагаються досягти успіху в галузі навчання, особистому житті та знайти престижну роботу. Досягнення цілей та задоволення великої кількості потреб вимагає від молодих людей неабияких зусиль, здібностей та позитивного само-сприйняття. Як наслідок вирішення нових завдань та проблем може супроводжуватись напруженням, конфліктами, незадоволеними потребами й бар'єрами на шляху до досягнення цілей, розчаруваннями у власних здібностях та призводити до емоційної форми стресу-фрустрації.

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 у педагогічній діяльності (Е.І.Кіршбаум, Л.М.Мітіна, В.М.Чернобровкін), розробки засобів емпіричного дослідження фрустрації (С.Розенцвейг, Н.В.Тарабріна).

Отже, термін «фрустрація» використовується в різних теоріях, концепціях, гіпотезах та стосується проблем емоційно – вольової, мотиваційної, діяльнісної та поведінкової сфери суб'єкта. Зокрема, поняття «фрустрація» досліджували у світлі інших феноменів, наприклад, агресія (Доллард, Бандура) чи стрес (Сельє, Лазарус).

На мікрорівні слово «фрустрація» (від лат. Frustr) означає невдачу, розбиті плани та нездійснені надії та вказує на певну психотравмуючу ситуацію. На макрорівні Левітов розглядає фрустрацію у контексті більш широкої проблеми стійкості по відношенню до життєвих труднощів та реакції на них і визначає її як стан, що виражається в характерних особливостях переживань та поведінки, які виникають унаслідок дії об'єктивно нездоланих (або суб'єктивно тих, що здаються нездоланими) труднощів на шляху до досягнення мети або вирішення задачі [4]. Психологічний словник дає визначення терміну «фрустрація» як психічного стану, який викликаний неуспіхом у задоволенні потреб, бажань та супроводжується різноманітними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою та відчаєм [3, с 580].

Зарубіжний вчений В. Кнаус визначає фрустрацію як емоційний стан, що виникає, коли ми зустрічаємо перепону на шляху до досягнення цілей. Щоб визначити фрустрацію, ґрунтовно зазначений дослідник пропонує розширити зміст цього поняття через визначення фрустрації як процесу. Наступні пункти описують фрустраційний процес:

1. Фрустрація виникає, коли наші потреби та бажання блокуються. Тобто, коли наш рівень сподівань перевищує наш рівень можливостей, ми вірогідно відчуватимемо фрустрацію.

2. Фрустрації можуть вар'ювати від незначних до сильних по мірі їх сприймання та переживання.

3. Фрустрація починається з відчуття дискомфорту.

4. Ми викликаємо наші власні фрустрації через те, як ми їх сприймаємо і що ми думаємо відносно перепон, які ми зустрічаємо на своєму шляху.

5. Результати сильних фрустрацій є комбіновані емоційні стани, які мають дезорганізуючий вплив на пам'ять та поведінку.

6. В залежності від того як ми інтерпретуємо фрустрацію, вона може стимулювати як позитивні зміни так і агресію, регресію та деструктивну поведінку [10].

В. Кнаус визначає фрустрацію шляхом її диференціації на дві категорії: тривалу та епізодичну. Тривала фрустрація відбувається, коли людина безперервно відчуває її в усіх сферах життя, таких як навчання, робота або любов. Епізодичні фрустрації складаються з тимчасових перепон у вирішенні проблеми або стану. Майже всі фрустрації підпадають під ці дві категорії [10,11].

Фрустраційна толерантність це розширення феномену «фрустрації». Зазначений феномен, 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. 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].

Варто навести ще одне визначення фрустраційної толерантності, під якою розуміють психологічну стійкість до фрустраторів, в основі якої є здатність до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї. Російський дослідник Асейкіна Л.С. пов'язує згаданий феномен з компетенцією суб'єкта [1].

Ми повністю поділяємо думку Левітова Н. Д. та Асейкіною Л. С., що найбільш конструктивним бажано вважати психологічний стан, що 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.

Фрустраційну толерантність можна диференціювати як високу та низьку фрустраційну толерантність. Зупинимось на цьому докладніше. Як зазначено вище фрустрація є реакцією на блоковану цілеспрямовану поведінку або незадоволену потребу. Таким чином, коли з'являється неподолана перепона між особистістю та її ціллю, вона може виявляти неабиякі зусилля, що усунути перепону або вона може емоційно сприйняти ситуацію, виражаючи при цьому тривожність, гнів чи ,навіпаки, депресію або комбінацію стеничного та астеничного стану, тобто відчувати себе фрустрованою. Ті, хто продовжують долати складну ситуацію та виявляють значні зусилля, щоб знайти оптимальний вихід з неї і не піддаються емоціям та не поступаються емоційним спалахам, мають високий рівень «фрустраційної толерантності» і відповідно ті, хто хвилюються, емоційно сприймають ситуацію замість того, щоб виявити зусилля та усунути перепону, мають низький рівень «фрустраційної толерантності»[8].

На думку зарубіжного дослідника Томпсона, цілком очевидно, що будь-яка ситуація, що спричиняє перепони або запобігає задоволенню потреб – є потенційним стимулом виникнення фрустрації і те, чи вона стане реальною залежить від рівня фрустрованості мотивованої особистості[8].

Вплив різних змінних факторів таких як вік, особистісні характеристики, інтелект, самооцінка, мотиваційна орієнтація на фрустраційну толерантність змінюються з віком та існує оптимальна кількість фрустрації, яку особистість переживає в певному віці для того, щоб отримати максимальну фрустраційну толерантність. Юнаки схильні до більш агресивного патерну поведінки ніж дорослі. Як результат дорослі показують велику різноманітність у прояві фрустраційної толерантності. За Розенцвейгом фрустраційна толерантність зростає зі зрілістю.

Вплив гендерного чинника на фрустраційну толерантність був досліджений багатьма психологами такими як Розенцвейг, Берковіц та інші. Результати дослідження виявили, що жінки мають вищу фрустраційну толерантність ніж чоловіки. В той же час дослідник Рені вказує, що не існує великої різниці відносно реакції на фрустрацію чоловіків та жінок. Особистість, що є оптимістичною, життєрадісною, соціально активною, виявляє більш високу фрустраційну толерантність. Розенвейг, Пендлі наголошують на безпосередньому зв'язку фрустраційної толерантності з рисами характеру. З цього випливає, що невротики мають низьку фрустраційну толерантність. В той же час як екстраверти мають тенденцію до менш агресивного патерну поведінки та мають вищу толерантність до фрустрації ніж інтроверти, останні в свою чергу переживають фрустрацію більш болісно у своїх внутрішніх переживаннях[8,14].

Аналіз фрустраційної толерантності показав, що фрустраційна толерантність залежить певною мірою від властивостей особистості та її самооцінки, що є об'єктом нашого дослідження.

На думку зарубіжних дослідників М. Бернарда, А.Еліса, В. Кнаус, самоприниження та низька фрустраційна толерантність є дуже важливі у контексті проблем психологічного здоров'я та взаємопов'язані. В. Кнаус стверджує, що низька фрустраційна толерантність з великою вірогідністю проходить паралельно з низькою самооцінкою та створює деструктивні наслідки [9].

Дослідники Розенберг та Перлін стверджують, що невдачі в соціальному житті впливають на самооцінку, коли особистості пов'язують їх з власним низьким рівнем успішності [13].

Молоді люди з низькою самооцінкою мають труднощі з адекватним аналізом та розумінням складної ситуації. Депресія та навіть схильність до суїциду корелюють з низькою самооцінкою. Самооцінка як і самоконцепція є надзвичайно важливим фактор сутності особистості. Це суттєва свідома частина особистості. Особистості з високою самооцінкою краще пристосовуються до вирішення особистих та соціальних проблем, мають високий рівень ефективного виконання завдань та кращу мотивацію у досягненні мети [8].

Згідно результатів дослідження Хелбінга суб'єкти з високою самооцінкою були більш оптимістичні та впевнені у собі, комунікабельні та вбачали себе здібними до нових звершень. Особистості з низькою самооцінкою відчували себе неадекватними, невпевненими у собі та більш депресивними. Їх відносини з іншими людьми були менш позитивними та вони низько оцінювали свої здібності та можливості [8].

Отже, самооцінка – це індивідуальна оцінка особистої вартості та трактується, як самосприйняття, самовпевненість, самоусвідомлення та є одним з найбільш важливим аспектом життя особистості. Це динамічний аспект «Я» образу, який людина постійно оцінює в собі по відношенню до соціуму оточуючого її.

Таким чином, розвиток позитивного самоусвідомлення особистості зберігає свою актуальність. В нашому випадку в системі освіти формування у студентів високої фрустраційної толерантності, врівноваженості є тим засобом, що дозволяє зберегти та поліпшити позитивну Я-концепцію. На нашу думку, взаємозв'язок позитивної самооцінки та високої фрустраційної толерантності є тим симбіозом, що веде до ефективної поведінки в стресових та фруструючих обставинах.

Як відмічає Р. Бернс, студент повинен бути готовим до вирішення емоційних проблем в навчанні, роботі та особистому житті і тоді рівень його самоповаги не знизиться. Конструктивне подолання труднощів, а також більш глибоке усвідомлення себе призведе до

природного переходу самосвідомості з більш низького рівня до більш високого рівня позитивного самосприйняття. Зазначений дослідник стверджує, що Я –концепція фіксує когнітивну, емоційно-ціннісну та потенційно - поведінкову складові [2].

Р. Бернс також відмічає, що в більш вузькому значенні Я-концепція і є самооцінкою. Її розглядають як змінну, що виражає прийняття або неприйняття особистості себе, тобто є позитивне та негативне відношення до всього, що входить в сферу «Я»[2].

Позитивну Я-концепцію можна порівняти з відношенням до себе, з самоповагою, з прийняттям себе, з відчуттям особистої вартості, синонімами негативної Я-концепції стають в даному випадку негативне відношення до себе, відчуття власної неповноцінності. Самоповага, задоволеність собою є змінними чинниками, при цьому саме з високою самоповагою пов'язують прояв найбільшої активності особистості, продуктивність її діяльності, реалізацію творчого потенціалу[2].

К. Роджерс, який поділяє ставлення до себе на самооцінку (оцінку себе як носія певних властивостей та особистої вартості) і самосприйняття (прийняття себе як унікальної індивідуальності, що володіє не лише гідністю та позитивними рисами, але й слабкостями та недоліками), стверджує, що лише високий рівень самосприйняття обумовлює позитивне ставлення до себе та інших.

В наукових працях В.В. Столін відмічає, що емоційно-ціннісне відношення до себе не є одномірним. Науковець стверджує, що коли говорити про високу або низьку самоповагу, високу або низьку самооцінку, то з цієї точки зору складність має сам об'єкт відношення-образ «Я», а не відношення до нього. В той же час дослідник наголошує, що складність, багатомірність «Я» безпосередньо впливає на складність по відношенню до «Я». За таких умов емоційно-ціннісне відношення розглядається як почуття, і питання про розмірність-це питання про незалежні складові такого почуття» [5].

З точки зору К. Роджерса, кожна людина має уявлення про себе, якому вона хотіла би відповідати –ідеальне «Я» і реальний образ себе, що впливає з власного життєвого досвіду. У особистості, що має позитивну «Я» концепцію, більш високий збіг реального та ідеального образу.

Розвиток позитивного відношення до себе сприяє вмінню діяти в емоційній, стресовій, складній комунікативній ситуації, так як в цьому випадку є емоційна база для збільшення рівня самоповаги.

На нашу думку, низька фрустраційна толерантність та негативне самосприйняття, позначається на рівні особистісного зростання, самореалізації студента та створює психологічний дисбаланс й знижує самооцінку, а отже все вищезазначене заважає конструктивному подоланню фрустрації. Таким чином, в основі низької фрустраційної

толерантності у юнаків можуть бути різні чинники, але основним пусковим механізмом є занижена самооцінка. Як результат інтенсифікація розвитку позитивних сторін особистості на основі позитивного сприйняття призведе до якісно нових впливів на поведінку та підвищенню фрустраційної толерантності.

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.50 – 73.
2. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание/ Берне Р.// Пер. с англ. М.: Прогресс, 1986.-421с.
3. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 672с.
4. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д.Левитов // Вопросы психологии, 1967. - №6. С. 38-58.
- 5.Столин В. В. Самосознание личности/ Столин В.В.//М.: МГУ, 1983. - 284 с.
- 6.Фромм Э. Психоанализ и этика/ Фромм Э.//Пер. с англ. М., 1993. - 415 с.
- 7.Тарабрина Н. В. Экспериментально – психологические и биохимические исследования фрустрации и эмоционального стресса при неврозах/ Тарабрина Н.В.// Дис....канд психол. наук – Ленинград. 1973. – 121 с.
8. Agrawa A. Effect of age, sex, self-esteem and loneliness on frustration tolerance.// Agrawa A. The thesis for the degree Doctor of philosophy in psychology. Meerut, 1992. p 1-35.
9. Ellis A., Bernard M. Emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory, Practice and Research. The U.S.A: Springer Science + Business Media Inc., 2006. – p 474.
- 10.Кнаус W. How to conquer your frustration.: [electronic sources] : [http : //www.rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org).
- 11.Кнаус W. Rational Emotive education.: [electronic sources] : [http : // www.rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org).
12. Rogers C.R. The actualizing tendency in relation to "motives" and to consciousness. In: M.Jones (ed). Nebraska symposium on motivation (vol. 2, pp.1 -24). Lincoln: University of Nebraska Press. 1963.
13. Rosenbegr M. Society and the adolescent self-image. P.V.P., 1965, p 22-32.
- 14.Rosenzweig, S. Consideration regarding reaction to frustration especially among adolescents. Ballettime de Psychologia Applicata, 1969, p3-12.