

Божок Наталия Алексеевна

Теоретичне дослідження психолого-педагогічний підходів до розкриття терміну «фрустраційна толерантність» у юнацтві

Постановка проблеми.

Юнацький вік - це перехідний період вступу до дорослого життя, який передбачає більш відповідальне ставлення до постановки життєвих цілей та професійного самовизначення. Учбова діяльність у ВНО стає кроком до самореалізації у контексті надбання професійних знань, навичок та розвитку індивідуальних особливостей особистості. З іншого боку, фрустрації та стреси, які виникають на шляху до досягнення цілей та задоволення потреб, чинять перепони в успішній діяльності молодих людей, підвищують напруження та заважають успішній адаптації до умов ВНО. Врахування особливостей психолого-педагогічних аспектів фрустраційної толерантності у студентів забезпечує реалізацію гармонійних відносин, взаєморозумінню, емоційної стійкості, здатності адекватно оцінювати складні навчальні й життєві ситуації та знаходити оптимальний вихід з них.

Метою статті є проаналізувати психолого-педагогічні підходи до розкриття терміну «фрустраційна толерантність» у студентів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

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],[4]. 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[3]. 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 [8].

Зарубіжний 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 [5, 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 [6].

Аналізуючи фрустраційну толерантність у контексті соціальної психології у пізньому юнацькому віці, науковець Л.І. Єрмолаєва наголошує на важливості розглядати фрустраційну толерантність на рівні суспільства, міжособистісних відносин та особистості [2].

Під фрустраційною толерантністю дослідниця розуміє здатність індивіда протидіяти різним життєвим труднощам, не втрачаючи своєї психологічної адаптації. На думку вищезазначеної науковця формування фрустраційної толерантності відбувається через призму об'єднання людей спільним світоглядом та під час колективного навчання й спільного переживання фрустраційних обставин [2]. Ми вважаємо, що юнаки у ВНО навчаються у колективі, тому окрім психолого-педагогічних факторів потрібно враховувати соціально-психологічні детермінанти формування фрустраційної толерантності. У соціальній психології на груповому рівні стійкість до фрустрації розглядаються у відповідності з тими груповими психологічними феноменами, які через укріплення інтегративних процесів сприяють розвитку толерантності особистості та групи до фруструючих обставин [2]. Серед них можна виокремити наступні аспекти: феномен колективної підтримки, колективної згуртованості, колективного самовизначення, колективних емоцій. Крім того у вищезазначеному підході потрібно аналізувати фрустраційну толерантність через призму міжособистісного спілкування, так як фрустрація виникає також у сфері міжособистісних конфліктів та труднощів. Серед базових особистих факторів фрустраційної толерантності включають «розумний спосіб життя» (соціальну продуктивність, психологічне задоволення, фізичне здоров'я), здатність особистості до мозкової пошукової активності, вміння «успішно» переживати невдачі. Дослідниця І.А. Єрмолаєва пропонує виховання фрустраційної толерантності, під яким розуміє процес цілеспрямованого систематичного формування життєвих установок, навичок та вмінь, які

дозволяють пережити несприятливі життєві обставини з урахуванням психосоматичних схильностей організму людини. [2].

З іншого боку, когнітивна психологія пов'язує механізми формування толерантності із когнітивним дисонансом, соціальними установками й стереотипами та атрибуцією (Дж.Тернер, Л.Фестінгер, Ф.Хайдер, С.Московічі) [9]. 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. Елліс, Дж. Броді, В. Кнаус, В. Драйден. Зупинимось на ній докладніше. Раціонально-емотивна 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 [14]. 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 [12;14].

Принципи раціонально-емотивної терапії А. Еліса знайшли своє продовження у концепції раціонально-емотивної освіти В. Кнауца, яка наголошує на важливості аспектів самосприйняття, критичного мислення та запровадження наукової моделі саморозуміння й зміни поведінкових патернів. За допомогою такої програми студенти вчаться 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 [11;12;13;14;15;16;17;18].

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 [11, с.8].

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) [12, 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 низьку негативних станів, таких як стреси, фрустрації, які призводять до неспроможності успішно подолати складну ситуацію та знайти перспективи виходу з неї.

Висновки

Отже, на основі аналізу викладеної вище літератури, можна визначити головні компоненти фрустраційної толерантності: інтегративна якість, стійкість, вміння «успішно» переживати невдачі індивідуально та у колективі, витривалість у ставленні до фрустраторів, активна життєва позиція на засадах оптимізму, когнітивне оцінювання на основі рефлексії, «мозкового штурму» альтернативних варіантів та процесах критичного мислення, що передбачають здатність прогнозування успішного подолання перешкод та знаходження оптимального виходу. Таким чином, ми визначаємо фрустраційна толерантність як стійкість, витривалість до фрустраторів, в основі якої лежить активна життєва позиція й оптимізм особистості та здатність до адекватної оцінки фрустраційної толерантності з метою знаходження оптимального виходу з неї. Перспективу подальшого дослідження фрустраційної толерантності ми вбачаємо у розкритті умов формування зазначеного феномену у студентському віці.

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. Ермолаева Л.И. Фрустрация как социально- психологический феномен: Автореф. дис. канд.пси хол. наук. - М., 1993.-23с.
 3. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д.Левитов // Вопросы психологии, 1967. - №6. С. 38-58.
 4. Попик Ю.В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності: Дис..канд.психол.наук – Київ, 2008. – с. 253.
 5. Психодиагностика толерантности личности. Под ред.Солдатовой Г.У., Шайгеровой Л.А. – М.: Смысл, 2008 – 172с.
 6. Психология мотивации и эмоции / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и М. В . Фаликшан . – М.: Че Ро, 2006.-752 с. (Серия: Хрестоматия по психологии).
 7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. – С. 234-24.
 8. Тарабрина Н. В. Экспериментально – психологические и биохимические исследования фрустрации и эмоционального стресса при неврозахТарабрина Н.В.// Дис.канд психол. наук – Ленинград. 1973. – 121 с.
 9. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999 – С.15-52.
 - 10.Ellis A. The myth of self-esteem: How rational emotive therapy can change your life forever. New York: Prometheus books, 2005. – p 344.
 - 11.Ellis A., Dryden W. The practice of Rational Emotive Behaviour Therapy. New York: Springler, 1997.- p 272.
 - 12.Ellis A. Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behaviour Therapy Integrative approach. New York: Springer, 2002. – p 294.
 - 13.Knaus W. How to conquer your frustration.: [electronic sources] : [http : // www.rebtdnetwork.org](http://www.rebtdnetwork.org).

- 14.Knaus W. Rational Emotive education.: [electronic sources] : [http : // www.rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org). 12.
- 15.Kroger J. Identity Development:Adolescence through adulthood.Oaks,Calif.: Sage Publications, 2007. – p305.
- 16.Smetana J. G. Adolescents, Families, and Social Development: How Teens Construct Their Worlds. Chichester, West Sussex, U.K. ; Malden, Mass. : Wiley-Blackwell, 2011. - p327.
- 17.Wilde J. Treating the BIG Three (Depression, Anxiety, and Anger) in Children and Adolescents. Washington, D.C., Accelerated Development,1996. - p183.
- 18.Wolman B. Adolescence: Biological and Psychosocial Perspectives. Westport, Conn. [u.a.] : Greenwood Press, 1998. - p 138.

Literatura:

1. Aseykina L.S. Formirovanie frustratsionnoy tolerantnosti u inostrannykh studentov na nachalnom etape obucheniya s pozitsii kompetentnosnogo podhoda / L.S. Aseykina // Tolerantnoe soznanie i formirovanie tolerantnykh otnosheniy (teoriya i praktika): sb. nauchno - metodich.st. / RAN Mosk.psihol.Sotsialnyiy in-t. – M: Voronezh: Mod EK, 2005 – S.50 – 73.
2. Yermolaieva L.Y. Frustratsiya kak sotsyalno- psikhologicheskyy fenomen: Avtoref. dys. kand.psy khol. nauk. – M., 1993.-23s.
3. Levytov N.D. Frustratsiya kak odyin yz vyidov psikhicheskikh sostoiyaniy / N.D.Levytov // Voprosy psikhologii, 1967. - №6. S. 38-58.
4. Popyk Yu.V. Formuvannia frustratsiinoi tolerantnosti u menendzheriv osvity v umovakh spilnoi diialnosti: Dys..kand.psykhol.nauk – Kyiv, 2008. – s. 253.
- 5.Psykhodyahnostyka tolerantnosti lychnosti. Pod red.Soldatovoi H.U., Shaiherovoi L.A. – M.: Smysl, 2008 – 172s.

6. Psykholohyia motyvatsyy y emotsyy / Pod red. Yu. B. Hyppenreiter y M. V . Falykshan . – M.: Che Ro, 2006.-752 s. (Seryia: Khrestomatyia po psykholohyy)
7. Rodzhers K. Vzghliad na psykhoterapyiu. Stanovlenye cheloveka. M.: Prohress, 1994. – S. 234-24.
8. Tarabryna N. V. Eksperymentalno – psykholohycheskye y byokhymycheskye yssledovanyia frustratsyy y emotsyonalnoho stressa pry nevrozakh Tarabryna N.V.// Dys.kand psykhol. nauk – Lenynhrad. 1973. – 121 s.
9. Festynher L. Teoryia kohnytyvnoho dyssonansa. SPb.: Yuventa, 1999 – S.15-5
Ellis A. The myth of self-esteem: How rational emotive therapy can change your life forever. New York: Prometheus books, 2005. – p 344.