

Божок Наталія Олексіївна

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ НИЗЬКОЇ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ

У кожного юнака виникають фруструючі та стресові ситуації, переживання, динаміка яких супроводжується болісними почуттями неспроможності подолання проблемних обставин та зневірою у власні можливості. Іншими словами, молода людина виявляє низьку толерантність до фруструючих обставин. Особливої актуальності у ракурсі висвітлення феномену низької фрустраційної толерантності набуває сучасна західна концепція раціонально-емотивної біхевіористичної терапії, яка представлена такими вченими як А. Елліс, М. Бернард, Дж. Броді, Р. Бренч, Р. Вілсон, В. Драйден, А. Джозеф, В. Кнауус.

Нераціональні думки, які спонукають низьку фрустраційну толерантність, стосуються того, що проблеми, які виникають у людини, є надто важкими для їх вирішення. Йдеться про небажання або неспроможність особистості вирішувати складну ситуацію через неготовність або страх втратити комфортне існування (А.Еліс, 2008). М. Бернард виокремлює наступні думки, які викликають низьку фрустраційну толерантність: «я не можу це перенести, це надто важко», «мені не слід напружуватись так сильно, я не можу це прийняти». 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 перешкод. На думку дослідника, більшість студентів виявляються невдахами через частину патерну емоційної незрілості, низьку фрустраційну толерантність та тенденції уникання. Цей патерн може бути як захисний механізм перед більш успішними однолітками, що вказує на невпевненість у власних можливостях або очікування невдач та осуду від оточуючих людей.

На думку В. Кнауца, наслідки низької фрустраційної толерантності призводять не тільки до зниження ефективності виконання роботи, а також впливають на соціальні відносини та на самодисципліну

З метою виявлення ефективних методів підвищення фрустраційної толерантності було проведено емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 200 студентів 1, 2, 3, 5 курсу Національного університету харчових технологій у м. Києві.

В процесі дослідження вперше на терені України нами було апробовано та адаптовано медотику раціональних переконань «Наскільки ви раціональні?», що базується на раціонально-емотивно біхевіористичній терапії А. Еліса та когнітивній терапії А. Берга. На думку А. Еліса, схильність, людей до хибних думок та переконань відносно неприємної події, що трапилась з ними, виявляється у почутті депресивності, фрустрованості тривожності та заважає прийняттю раціонального рішення та виходу із складної ситуації. Еліс виділив багаточисленні нераціональні переконання, які превалюють у схильних до фрустрованості людей. В поданій методиці відображено 5 шкал основних нераціональних думок: катастрофізація, надмірна вимогливість до себе, надмірна вимогливість до інших, низька фрустраційна толерантність та самооцінка. Перераховані вище думки складають основу раціональності людини.

Під час проведення есперименту було вирішено диференціювати студентів на молодші (1-2 курси) та старші (3-5) з метою детермінації динаміки змін відповідно віковим детермінантам. За результатами дослідження було визначено, що студенти перших та других курсів виявляють низьку толерантність до фруструючих обставин (50-53%), низьку самооцінку (53-56%) Наведені вище дані свідчать ,що студенти перших–других курсів більш схильні до швидкої фрустрованості, виявляють неготовність або неспроможність вирішити проблемну ситуацію під дією зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників ми відносимо дезадаптивність студентів 1-2 курсу до нових соціальних умов навчання у ВНЗ,входження у новий статус, надмірне перевантаження під час навчання, проживання у гуртожитку; відсутність або недостатність соціальної підтримки з

боку близьків, друзів, знайомих, одногрупників. До внутрішніх чинників належать: недостатність досвіду та навичок у вирішенні складних ситуацій, схильність темпераменту(деякі люди мають більшу схильність до перцепційних розладів, депресії, фрустрації); нераціональне мислення, що призводить до деструктивної поведінки та низьку самооцінку. Зупинимось докладніше на останній. В першій частині доповіді нами була представлена модель зв'язку низької самооцінки із низькою фрустраційною толерантністю. Емпіричне дослідження виявило співвідношення низької фрустраційної толерантності та низької самооцінки у 42% респондентів першого курсу, тобто низька фрустраційна толерантність супроводжувалась низькою самооцінкою та відповідно у студентів другого курсу цей процент становить 38%. Це свідчить, що невпевнені у власних силах студенти переймаються збереженням власної самооцінки в очах інших, замість вирішення проблем.

За шкалою «катастрофізація» (катастрофічне мислення) було вивлено(39-41%) респондентів перших та других курсів, що виявляється у драматизації студентами неприємних подій, прояві нереалістичного песимізму та перебільшенні негативних наслідків проблемних ситуацій, що заважає реалістичній оцінці ситуації та знаходженню оптимального виходу з неї.

Шкали «надмірна вимогливість» до себе (50-63%), «надмірна вимогливість до інших» (55-56%) вказують на те, що студенти перших-других курсів виявляють підвищену вимогливість до себе та інших, що супроводжується концентрацією на надмірному зобов'язанні до себе та інших: « Я мушу , мені слід це зробити! Інакше не може бути. Люди не будуть мене поважати» або « Всі люди завжди повинні мене любити, поважати, схвалювати, допомагати», такі думки заважають раціонально підходити до вирішення проблемної ситуації через надлишкову напругу, тривожність, надмірне поглинання зобов'язаністю.

Загальна шкала раціональності становить лише 36% опитаних студентів першого курсу та 38 % другого курсу. Таким чином, це вказує, що 64% студентів першого та 62% другого курсу виявляють нераціональність та

негнучкість у вирішенні складних та проблемних питань сьогодення під впливом нерациональних, хибних думок. Та навпаки, під час дослідження студентів 3-5 курсів ми помітили позитивну динаміку психологічної стійкості («низьку фрустраційну толерантність» виявили лише 35%-45% респондентів) та «низьку самооцінку» (35%-40%), все вищезгадане свідчить про більшу впевненість студентів у власних силах, гнучкість у підходах до вирішення проблем й подоланню складних ситуацій, як результат вказує на більш високий рівень фрустраційної толерантності в порівнянні зі студентами першими, другими курсами. В той же час шкали «надмірна вимогливість до себе» (17-20%) та надмірна вимогливість до інших (50%-70%) вказують на неоднозначність динаміки змін, так помічено, що вимогливість до себе у студентів 3-5 курсів показала тенденцію до зниження, що вказує на правильну розстановку та збалансування постановки завдань до себе, в той же час зберігається досить високий процент надмірної вимогливості до інших людей, що пояснюється ще неповністю усвідомленим почуттям власною незалежності, розрахунком на власні сили та максималізмом у вимогливості до інших людей. Відносно шкали «катастрофізація» (катастрофічне мислення) було також виявлено неоднозначність, так, у студентів п'ятих курсів (30%) у студентів третіх курсів (66%), що може пояснюватись позитивною тенденцією до критичного мислення, реалістичного прогнозування ситуації у випускників та схильністю до надмірного перебільшення неприємної ситуації у третіх курсів через індивідуальні особливості студентів. Загалом, раціональність у 3-5 курсів складає 45%-65%, що свідчить про позитивне зростання раціонального підходу на старших курсах, але в той же час потрібно зазначити відповідно 55% -35% студентів, що мають проблеми в знаходженні раціонального виходу та відповідно виявляють нерациональність.

Показники методики дозволяють оцінити: підходи людини до вирішення проблемних обставин та схильність до їх перебільшень, її самооцінку та її рівень вимогливості до себе та інших, що позначається на загальній раціональності.

Загальний результат дослідження показав, що студенти 1-5 курсів мають тенденцію до нераціональних, хибних думок та переконань, що заважають правильно сприймати та аналізувати проблеми, вірити у свої сили та знаходити раціональні альтернативи виходу з них. Незважаючи на те, що відбувається позитивна динаміка зростання раціональності на 3-5 курсах в порівнянні з першими курсами, не треба забувати про відсоток студентів на старших курсах, який має проблему з раціональністю, що заважатиме їх соціальному та особистісному зростанню.

Отже, чим раніше навчати студентів техніці подолання низької фрустраційної толерантності, тим краще, адже з кожним роком зазначений феномен, якщо він залишається неподоланим, загострюється та набуває більш складних форм.

