

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТ У ПІЗНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Пізній юнацький вік стає важливою ланкою переходу молодого людини у дорослість. Він є періодом усвідомлення свого місця у житті, знаходження свого покликання у професії, встановлення романтичних стосунків, розвитку значущих цінностей та формування нових шляхів для самореалізацію та самоактуалізації. Юнацтво – період розквіту креативності, когнітивних й інтелектуальних здібностей та логічних підходів до вирішення проблемних ситуацій. Водночас, входження у доросле життя супроводжується підвищеною емоційністю, стресовими та фрустраційними ситуаціями, нанизаними через призму психологічних труднощів дорослішання, суперечливістю рівня домагань і образу Я особистості, соціально-економічними й політичними негараздами.

Запорукою подолання стресів та фрустрацій є формування психологічної стійкості молодих людей, що базується на впевненості у власних силах, здатності прийняти життєвий виклик та винести з нього корисний урок для себе, виявляючи гнучкість у підходах до вирішення проблем й подоланні складних ситуацій. Іншими словами ми говоримо про розвиток фрустраційної толерантності студентів.

Мета статті: проаналізувати та визначити психологічні особливості розвитку «фрустраційної толерантності» у юнацькому віці.

Результати: Особливого значення у дослідженні поняття «фрустраційної толерантності» (витривалості, стійкості до фрустратора) набули роботи українських та російських дослідників М.В., Вовк, Ю.В. Попика, Л.С.Асейкіної та Л.М.Мітіної. Дослідження психологічних аспектів феномену «фрустраційної толерантності» знайшло своє відображення у гуманістичній психології (К. Роджерс) та раціонально-емотивній біхевіористичній терапії (А. Елліс, М. Броді, В. Кнаус, В.

Драйден).

Науковці Ю.В. Попика, Л.С.Асейкіної розглядають толерантність до фрустрацій (розчарувань, невдач) як психологічну *стійкість* до фрустраторів, в основі якої лежить здатність до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї [1;8].

Ми повністю поділяємо думку Н.Д.Левітова та Л.С. Асейкіної, 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.

В той же час російські дослідники Н.В.Тарабріна, К.Розенцвейг акцентують увагу на адаптивній функції фрустраційної толерантності, розуміючи 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].

Ми вже зазначали, що психологічні аспекти феномену «фрустраційної толерантності» розкриває сучасна західна концепція раціонально-емотивної біхевіористичної терапії, яка представлена такими вченими, як А. Елліс, Дж. Броді, В. Кнаус, В. Драйден та інші.

Проаналізуємо її 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 [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 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].

А. Елліс також підкреслює важливість *безумовного самосприйняття* особистості на шляху до високої фрустраційної толерантності. 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 [11].

Ми визначаємо «фрустраційну толерантність» як психологічну стійкість в основі якої лежить раціональне мислення, безумовне сприйняття себе, світу та інших, сила волі, саморегуляція й самоконтроль, що зумовлює здатність особистості до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї.

Проаналізувавши феномен «фрустраційної толерантності», зупинимось докладніше на психологічних особливостях юнацького віку та розвитку «фрустраційної толерантності» у зазначеному періоді.

Виходячи з вікової періодизації Е. Еріксона, студентство припадає на п'яту (пізня юність) та шосту (рання молодість) стадії життєвого циклу

особистості та, як правило, має свої вікові обмеження від 17 до 21-22 років й співпадає з періодом кризи юнацтва. Зазначений віковий період характеризується як стадія завершення фізичного, статевого дозрівання й активного становлення особистості, розвитку самосвідомості й рефлексії, відкриття власного «Я» образу, особистісного й професійного самовизначення, та досягнення соціальної зрілості.

Іншими словами, Л.І. Божович визначає юнацький вік як «сукупність індивідуальних процесів пов'язаних із переживанням соматичних змін, з необхідністю адаптації до них, оволодіння ними, а також із соціальними реакціями на них»[3].

Дослідження показали, що в пізньому юнацькому віці відбувається подальший психічний розвиток людини, складне переструктурування психічних функцій, зокрема в інтелектуальному плані, та змінюється структура особистості у зв'язку з входженням у нові, різноманітні соціальні ролі. (І.А. Зимня, Ж. Піаже, Е. Еріксон).

Зарубіжні дослідники П. Блос та Е. Еріксон виокремлюють два найбільш значущих психологічних аспекти юнацького віку-процеси сепарації й індивідуалізації та спроможність формувати нові форми особистих стосунків. Як результат зазначені аспекти тісно пов'язані з психологічним функціонуванням молодшої людини. Зазначені науковці підкреслюють, що процеси сепарації та індивідуалізації включають здатність адаптуватись до нових змін у житті, отримати незалежності від батьків (хоча батьки продовжують відігравати значну роль), нести соціальну відповідальність та здійснювати самостійно вибір й знайти своє місце в житті [7;18].

В. Франкл, І. Фром, І.С. Кон наголошують, що особливості актуальності у зазначеному періоді набувають екзистенціальні питання про сенс життя, призначення людини та визначення власного «Я» у світі [5;7;8]. З іншої сторони, дослідники В.Попельський та В.Франкл вказують на можливість блокування сенсожиттєвих потреб у юнацькому віці, що в

свою чергу призводить до стану екзистенціальної фрустрації, пов'язаною із втратою сенсу життя та внутрішніми конфліктами особистості [7].

Нами було вже зазначено, що студентство за Е.Еріксоном припадає на п'яту та шосту стадію в схемі життєвого циклу та вважається дуже важливим періодом в психосоціальному розвитку людини. Почнемо з характеристики п'ятої стадії, яка відповідає віковому періоду пізньої юності. Вже не дитина, але ще не дорослий (від 12-13 до 19-20) юнак зустрічається з новим суспільними вимогами, зростанням відповідальності за власний вибір, відчуттям невпевненості у прийнятті дорослих ролей, але фактично мова йде про формування ідентичності молоді людини. Молоді люди стурбовані тим, як вони виглядають в очах інших у порівнянні з їх власним усвідомленням себе, а також в них виникають питання відносно того, як їм співвіднести ролі та навички набуті у ранніх періодах із стереотипами сьогодення. Так, молоді люди синтезують ідентичність дитинства, яка переходить у нову структуру ідентичності, нове усвідомлення себе, намагання знайти свою дорогу у житті та бути визнаними у соціальному контексті [6;14].

Шоста психосоціальна стадія визначає формальний початок дорослого життя (від 20 до 25 років). В цілому, це період романтичних стосунків та ранніх шлюбів. Впродовж цього періоду молоді люди визначаються з професійним вибором. Визначення ідентичності та початок продуктивної праці – те, що характеризує ранню зрілість і дає поштовх до успішної адаптації до дорослого життя та розвитку міжособистісних стосунків [6].

Криза ідентичності не є певним відхиленням від норми, це є абсолютно нормативна криза, яка характеризується коливаннями у цілісності образу «Я» та між тим, якщо вона проходить успішно, спонукає до високих темпів зростання особистісного потенціалу [6;14].

Оптимальна ідентичність визначається як відчуття людиною «психосоціального добробуту». Основними компонентами зазначеного

феномену – відчуття людини «себе, як вдома» у своєму тілі, тобто її позитивне утотоження зі своїм «Я», розуміння власної життєвої спрямованості та внутрішньої впевненості у визнанні своєї значущості іншими важливими людьми. Прийняття людиною свого власного унікального життєвого циклу та людей, які стали частиною її життя, означає її оновлене ставлення до них та розуміння того, що вони можуть бути інакшими й усвідомлення відповідальності за своє життя [6].

Отже, подолання кризи можливе за умов інтеграції елементів ідентичності у єдине ціле, а засобом здійснення останнього є перш за все «психосоціальний мораторій», який передбачає право замолодою людиною спробувати себе у різних соціальних та професійних ролях до того як відбудеться остаточне визначення життєвого шляху й буде знайдена та професійна ніша, в якій юнак зможе себе реалізувати. [6].

Загалом, процес ідентичності визначають у трьох підходах: 1) перший підхід розглядає зміни у самосприйнятті; 2) другий підхід фокусується на самооцінці, а саме, наскільки позитивно чи негативно особистість оцінює себе; 3) третій підхід розглядає зміни у відчутті ідентичності – відчуття особистістю того, ким вони є, куди спрямовує свій шлях [6].

Ідентичність є інтегральною частиною самооцінки. Отже, нереалістичні уявлення юнаків про себе та криза ідентичності тісно пов'язані з їх самооцінкою, *безумовним сприйняттям себе, інших й світу* та процесами адаптації. Зарубіжний дослідник А. Еліс, В.Кнаус наголошують на взаємозв'язку фрустраційної толерантності з самооцінкою та *безумовним сприйняттям себе, інших та світу*. Самооцінка як і самоконцепція є надзвичайно важливим фактор сутності особистості. Отже, доцільно враховувати процеси ідентичності та особливості «Я» образу юнаків у розвитку фрустраційної толерантності, так як самооцінка є необхідною умовою розвитку зазначеного феномену.

Зарубіжні дослідники А.Еліс, В. Кнаус, Д. Вайлд наголошують, що

індивідуальні особливості юнацького віку впливають на вибір підходів до умов розвитку фрустраційної толерантності під час проведення психокорекційних занять. Так, наприклад, дитячий та юнацьких вік вимагають диференційованих підходів у плануванні стратегій психокорекційної програми [11;15;17]. На думку Дж Вайлда, найголовніше розходження у різних вікових групах полягає у здатності розуміти і використовувати раціональне мислення у подоланні стресових та фрустраційних станів [17].

Зрозуміло, не всі юнаки поведуть себе конструктивно у проблемних ситуаціях через відсутність оптимального рівня сформованої фрустраційної толерантності. Як результат молоді люди схильні до більш агресивного чи депресивного патерну поведінки ніж дорослі. За Розенцвейгом, фрустраційна толерантність зростає зі зрілістю. Так, дорослі мають більший досвід у житті і показують більшу різноманітність у виявленні фрустраційної толерантності. З іншої сторони, дослідження іноземних вчених підтверджують вплив фрустраційної толерантності на самоконтроль та коупінг стратегії особистості. Отже, чим раніше у молодій людини буде сформована фрустраційна толерантність, тим легше їй здійснювати контроль над своїм життям, приймати рішення, виходити зі складних ситуацій та бути готовим увійти у дорослість з таким важливим ресурсом як фрустраційна толерантність [13].

Висновки: В системі освіти розвиток у студентів фрустраційної толерантності з урахуванням особливостей й проблематики юнацького віку є тим засобом, що дозволяє зберегти та поліпшити позитивну Я-концепцію, визначитись з оптимальною ідентичністю та поліпшити адаптаційну спроможність. Ми вважаємо, що процес розвитку фрустраційної толерантності у юнаків відбудеться найбільш ефективно та конструктивно, коли будуть враховані всі чинники та умови, що на нього впливають, у тому числі вікові особливості юнацького віку зазначені нижче:

1. Соматичні зміни у юнаків зумовлені завершенням статевого дозрівання та зміни у соціальному статусу, що ведуть до соціальної зрілості, відповідальності за власні вчинки та прийняття життєвоважливих рішень є важливими аспектами, які потрібно враховувати у процесі розвитку фрустраційної толерантності юнацтва. Як наслідок процесів сепарації юнака від батьків, відбувається процес індивідуалізації, що позначається на визначені індивідуальному життєвому шляху молодій людині. Розвиток фрустраційної толерантності у юнацтві передбачає успішне проходження стадії статевого дозрівання та соціальної зрілості, процесів індивідуалізації та сепарації.

2. Визначення оптимальною ідентичності у юнацькому віці зумовлює розвиток позитивної «Я» концепції, особистісне та професійне самовизначення та сприяє процесам адаптації до змін у соціальному статусі. Як результат ідентичність як інтегральна частина самооцінки є необхідною умовою розвитку 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 Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание/ Берне Р.// Пер. с англ. М.: Прогресс, 1986.-421с.

3. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе.//Вопросы психологии, 1979, №4, с 23-24.

4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М. Логос, 1999. -382 с.

5. Кон И. С. Психология ранней юности. М: Просвещение, 1989. - 255 с.

6.Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. М.: Прогресс,1996.-344 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.Попик Ю.В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності: Дис..канд.психол.наук . – Київ, 2008. – с. 253.

9.Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990.-368 с.

10.Фромм Э. Психоанализ и этика/ Пер. с англ. М., 1993. - 415 с

11.Цукерман Г. А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М.: Интерпакс, 1994. - 160с.

12. 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.

13. Eileen M. Leuthe. The Development and maintenance of perceived control and active coping in children of alcoholics. Thesis (Ph.D) – Arizona State University., 2008, - p98.

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.