
БОЖОК Н.О.,
аспірантка, кафедра теоретичної
та консультативної психології,
Інститут соціології, психології та
соціальних комунікацій,
НПУ ім. М. П. Драгоманова,
м. Київ, Україна

ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНЦІЇ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ЮНАЦТВІ

У статті зроблено теоретичний аналіз проблеми розвитку фрустраційної толерантності у юнацькому віці. Розглянуто основні підходи до розуміння термінів “фрустрація” та “фрустраційна толерантність”. Проаналізовані компоненти компетенції “фрустраційної толерантності” з точки зору комплексного підходу. Визначено психологічні аспекти феномену “фрустраційної толерантності”, які зумовлюють важливість його формування у юнацтві.

Ключові слова: фрустрація, фрустраційна толерантність, компетенція, юнацтво.

В статье произведён теоретический анализ развития фрустрационной толерантности в юношеском возрасте. Рассмотрены основные подходы к пониманию терминов “фрустрация” и “фрустрационная толерантность”. Проанализированы компоненты компетенции “фрустрационная толерантность” с точки зрения комплексного подхода. Определены психологические аспекты феномена “фрустрационная толерантность”, которые определяют важность его формирования в юношеском возрасте.

Ключевые слова: фрустрация, фрустрационная толерантность, компетенция, юность.

In the article the theoretical analysis of problems of “frustration” and “frustration tolerance” in adolescence is conducted. The main approaches to the understanding of terms “frustration” and “frustration tolerance” are considered. The components of the competence of “frustration tolerance” are analyzed from the point of view of complex

approach. Psychological aspects of the “frustration tolerance” revealing its importance in adolescence are defined.

Key words: *frustration, frustration tolerance, competence, adolescence.*

Постановка проблеми. Вимоги суспільства та особистості не завжди співпадають. Гнучка особистість може вирішити особисті та суспільні вимоги у найбільш ефективний спосіб. Психологічна гнучкість людини набуває особливої актуальності у юнацькому віці.

Юність це період життєвих викликів і знаходження свого місця у житті. Юнаки відрізняються один від одного через свої індивідуальні особливості характеру та способи адаптації до суспільним вимог. Здатність адаптуватись до навколишнього середовища в умовах стресу та фрустрації визначається рівнем фрустраційної толерантності особистості.

Юнак, який може адаптуватись ефективно, переживає менше негативних емоцій та напруги у щоденній рутині. В той же час його однолітки, які мають недостатній рівень фрустраційної толерантності, можуть знаходитись під постійним стресом та напругою.

Мета статті: проаналізувати важливість формування компетенції фрустраційної толерантності у юнацтві. Фрустраційна толерантність є важливим елементом у системі адаптації юнака. Аналіз компетенції зазначеного феномену визначає необхідність його формування. Наукові методи, які використовувались у статті, включають теоретичний та методологічний

аналіз.

Результати: Існують різні точки зору щодо інтерпретації термінів «фрустрація» та «фрустраційна толерантність». Ми проаналізуємо найбільш розповсюджені нижче. 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 [2, с 580]. З іншого боку, до цього переліку додаються гнів та відчуття провини [6, с 720]. Деякі дослідники (А.А. Баранов, Л.Г. Дикая, А.В. Махнач) розглядають фрустрацію як одну з форм психологічного стресу. Зокрема, американський дослідник W. Weiten відносить фрустрацію до одного з 4 типів стресу: фрустрація, конфлікт, зміна обставин та напруга [14, с 362].

За Розенцвейгом, «Фрустрація відбувається коли організм зустрічає більшу або меншу перепону на шляху до задоволення потреб». Перепона може бути активна чи пасивна. Майер визначає фрустрацію як зміну в умовах існування організму через яку виникає зовсім інший поведінковий механізм. Маслоу та Мерфі розглядають фрустрацію як «блокування мотивованої дії» [8].

А.І. Плотицер вважає, що фрустрацію слід розуміти як феномен пси-

хологічний, який характеризує стан особистості, а не організму. На відміну від Плотічера, Мерлін не вбачає у фрустрації соціальної природи і розглядає її як реакцію, що притаманна не тільки людині, а й тварині. Під фрустрацією Мерлін розуміє «стан людини, або тварини за такої невдоволеності мотивів, яка вище за поріг терпачості» [4].

У загальному, фрустрація є важливим елементом процесу пристосування особистості до вимог навколишнього середовища. Задоволення великої кількості потреб вимагає значних зусиль, які можуть викликати певні зовнішні та внутрішні бар'єри, що, в свою чергу, веде до більшої фрустрації. Враховуюче вищезазначене, фрустрація визначається як умова, яка виникає, коли досягнення мети особистості зустрічає на своєму шляху перешкоди [9]. Таким чином, фрустрація є блокування цілеспрямованої поведінки. Внутрішня фрустрація визначається деякими особливостями, притаманними кожній особистості, які часто виражаються неспівпаданням очікування особистості результату дії та її спроможності виконати та довести до логічного кінця заплановану справу. Зовнішня фрустрація виникає під дією фрустраторів навколишнього середовища або викликана іншими людьми, які стають на заваді до досягнення мети [9].

Джерело фрустрації може бути реальне або уявне. Таким чином, умови, які заважають досягти бажаного, можуть бути реальними або виникнути через перебільшення та фантазії особистості щодо фруструючої події, яка з нею відбулась. Чи є джерело фрустрація реальним або уявним залежить від особистості та індивідуальних особливостей її характеру [12].

Ми вже наголошували, що фру-

страції можуть бути внутрішніми та зовнішніми, реальними та уявними. Юнаки зустрічають різні види фрустрацій у навчанні, в особистому житті, у стосунках з батьками, у соціумі, тощо. Як наслідок, вони переживають напруги, конфлікти, незадоволенні потреби, перешкоди у досягненні своїх цілей та розчарування у своїх здібностях, що ведуть до стресу та кризи. Так, досягнення цілей та задоволення потреб вимагає значних зусиль, здібностей та достатнього рівня фрустраційної толерантності.

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. Н.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 [4].

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 [8, с 5]. Російський дослідник Асейкіна Л.С. пов'язує згаданий феномен із компетенцією суб'єкта. 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 пе-

ретворити проблему у можливість відкриття для себе чогось нового [1;3].

Таким чином, розглядаючи фрустраційну толерантність як здатність адекватно оцінювати проблемну ситуацію і знаходити оптимальних вихід, можна говорити про формування компетенції фрустраційної толерантності.

На думку Л.С. Асейкіною, компетенція фрустраційної толерантності може бути сформована на трьох взаємопов'язаних рівнях: когнітивному, емоційному та діяльнісно-поведінковому [1].

Ми виокремили серед зазначених дослідницею Л.С. Асейкіною найважливіші компоненти когнітивного рівня:

1. Створення інформаційного поля студентів. Структура поля включає базові знання та попередній досвід. Серед таких знань, можна зазначити:

а) Загальні знання по психології, знання про індивідуальні особливості особистості, її здібності, інтереси, цінності, світогляд.

б) Уявлення про свій образ «Я» та «особисті конструкти».

в) Знання щодо вирішення проблемних ситуацій для вироблення своєї власної позиції та поведінки.

г) Уявлення про толерантність та процеси які характеризуються толерантною спрямованістю, критерії та механізми формування ситуативної толерантності та толерантної свідомості, уявлення про толерантну поведінку [1].

На думку вищезазначеної дослідниці, проблемна ситуація викликає певні емоції, які пов'язані з емоційною природою знань, необхідних для формування поведінкової готовності. Емоційний рівень визначає емоційне поле, емоційний стан та формує емоційне відношення до ситуації. На

емоційному рівні формуються також ціннісні відношення до людей, іншої думки, до своїх почуттів та потреб.

Ми погоджуємось з Л.С. Асейкіною, що на діяльнісно-поведінковому рівні самосвідомість, самооцінка та можливість рефлексії пов'язана з безпосередньою поведінкою та саморегуляцією.

Таким чином, знання на когнітивному рівні підкріплені позитивним емоційним досвідом, зможуть допомогти у виборі стратегій поведінки з метою продуктивного виходу з проблемних та конфліктних ситуацій. Усвідомлення вчинків та їх мотивів допомагає більше ефективній саморегуляції, адаптованій поведінці у комунікації та розвиває толерантність.

З іншої сторони, представники діалектичної поведінкової терапії мають свій підхід до визначення компетенції формування фрустраційної толерантності.

Згідно принципів діалектичної поведінкової терапії, фрустраційна толерантність є здатністю долати фрустрацію, яка передбачає комплекс навичок до подолання, управління та відволікання від неприємних обставин та здатність долати різні типи стресу та криз. (Linehan, 1993b; Moonshine, 2008) [9].

Представники зазначеного підходу вважають, що фрустраційна толерантність є здатністю приймати себе та ситуації, які супроводжують фруструючі обставини.

Прикладами навичок толерантності до фрустрації чи дистресу є здатність навчитись досліджувати всі позитивні та негативні сторони фруструючої ситуації (визначити позитивні та негативні сторони), почуття гумору (знайти у неприємній ситуації місце для посмішки), самозаспокоєння (використання 5 типів відчуттів для самозаспокоєння) та цілепокладання

(означає ефективне додання складної ситуації)[13].

Всі навички фрустраційної толерантності спрямовані на зменшення імпульсивної поведінки, загрози самогубства та тенденції саморуйнуючої поведінки та сконцентровані на бажанні особистості зрозуміння себе та життя. [9].

Зворотною стороною фрустраційної або дистрес толерантності є низька фрустраційна або низька дистрес толерантність. В. Драйден визначає низьку фрустраційну толерантність як стан, при якому особистість фруструється дуже швидко та немає бажання або здатності подолати необхідний короткостроковий дискомфорт, який часто необхідний для отримання довгострокового результату. Низька фрустраційна толерантність асоціюється з поганим настроєм та негативними станами й психологічними розладами особистості [11].

Враховуючи вищезазначені факти, можна тільки уявити як молоді люди з низькою фрустраційною толерантністю можуть реагувати на фруструючі обставини. Юність характеризується схильністю до максималізму. Неуспіх у соціальному та особистому житті може вести до серйозних психологічних проблем, таких як, постійний поганий настрій, постійне відкладання важливих справ на віддалене майбутнє, депресія, гнів, самогубство, шкідливі звички, тощо. Дослідження зарубіжних науковців також показують, що низька фрустраційна толерантність має важливу роль не лише у появі, а у підтримці хронічного стану депресії та гніву[13].

На думку Muraven and Baumeister, людина, яка переживає поганий настрій та гнів має недостатньо необхідних ресурсів для самоконтролю та саморегуляції, таких як послаблення

емоцій гніву або толерантності до дистресу. [11].

Таким чином, молоді люди з низькою фрустраційною толерантністю мають недостатні ресурси саморегуляції. Низька фрустраційна толерантність є важливим джерелом агресії та депресії.

Важливість фрустраційної толерантності у юнацтві є очевидною. Ще одним підтвердженням вищезазначеного факту є те, що фрустраційна толерантність є частиною здорового психічного життя. Зарубіжний дослідник Олпорт стверджує, що психологічне здоров'я потребує внутрішньопсихічних здорових функцій, таких як абстрактне мислення, конфронтації та фрустраційну толерантність. В той же час, науковець Маслоу притримується думки, що здатність долати, боротись та бути незалежним від навколишнього середовища є ознакою хорошого добробуту людини. За таким підходом, добробут вважається продуктом психологічного здоров'я, а фрустраційна толерантність є його важливою частиною. Підсумовуючи погляди Олпорта та Маслоу, ми можемо стверджувати, що здатність долати дистрес та фрустрацію є ознакою хорошого психологічного здоров'я особистості.

Висновки Отже, фрустраційна толерантність є частиною життя кожної особистості, яка збільшується або зменшується з віком. Зменшення негативних реакцій, які викликані фрустрацією, та послаблення їх наслідків залежить від формування достатнього рівня фрустраційної толерантності особистості.

У юності, молодим людям важливо формувати навички фрустраційної толерантності, які дають можливість ефективно долати виклики життєвих обставин, оцінюючі всі позитивні та негативні сторони ситуації та розро-

бити конструктивні стратегії, які допоможуть знайти вихід з більшості неприємних обставин успішно.

Однак, існує певна категорія молодих людей, які страждають від низької фрустраційної толерантності через яку не можуть долати дистрес та фрустрацію ефективним засобом. Це викликає більше стресу у їх житті, так як вони є більш схильні до проблемної та деструктивної поведінки, такої як відкладання важливих справ на майбутнє, лінощі, шкідливі звички, підкріпленні станами депресії та гніву.

Фрустраційна толерантність є комплексним феноменом, ось чому

для формування необхідного рівня фрустраційної толерантності слід розглядати фрустрацію як компетенцію, яка включає комплекс різноманітних навичок для подолання неприємних обставин на когнітивному, емоційному та діяльнісно-поведінковому рівні.

На нашу думку, розвиток компетенції фрустраційної толерантності є важливим прерогативою, яка дає можливість підтримати психологічне здоров'я молодих людей та підготувати їх до успішного подолання різних життєвих ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

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. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм – Евронекс, 2007. – 672с.
3. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д.Левитов // Вопросы психологии, 1967. - №6. С. 38-58.
4. Вопросы психической адаптации – Новосибирск, 1974 – С. 24-56.
5. Попик Ю.В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності: Дис..канд.психол.наук . – Київ, 2008. – с. 253.
6. Психологический словарь / Под общей науч. ред. П.С. Гуревича. – М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. – 800 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. Толерантность и психическое здоровье. Метод. разработки для студентов всех факультетов и преподавателей. – Новосибирск: Новосибирский госуд. техн.ун-т, 2003. – 30 с.
9. Agrawa A. Effect of age, sex, self-esteem and loneliness on frustration tolerance.// Agrawa A. The dissertation for the degree Doctor of philosophy in psychology. Meerut, 1992. p 1-35.
10. Collard J. The role of positive irrational beliefs in mental health & well-being. //

- Collard J. *Dissertation for the Degree of Doctor of Psychology (Health)*. Deakin University, November, 2009, p 206.
11. Ellis A. Joan. *The Regulation of Negative Emotions in Depression: Exploring the use of reappraisal and acceptance during a stressful task.* // Ellis A. Joan. *Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy*. The University of Texas at Austin, August 2012 , p 108.
 12. Gobind G. *Study of adolescence problems in relation to frustration of mansa district manpreet kaur*. *International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature (IMPACT: IJRHAL)*, Vol. 2, Issue 6, Jun 2014, p 103-122.
 13. Kjos Ashley. A. *Efficacy of D.B.T. in Life Games with Clinicians In Training.* // Kjos Ashley.A. *The dissertation for the degree Doctor of psychology*. Pacific University, Oregon, 2010. – p 5-19.
 14. Weiten W. *Psychology: themes and variations*.-3 rd ed. , briefer version : Santa Clara University , 1996.- p 555.