

РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО ОСОБИСТІСНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ФРУСТРАЦІЇ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

DEVELOPMENT OF TOLERANCE TO PERSONAL AND SOCIAL FRUSTRATION IN FUTURE PSYCHOLOGISTS

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття фрустраційної толерантності як механізму подолання та попередження фрустраційних переживань у студентів. Представлено та проаналізовано результати емпіричного дослідження розвитку толерантності до особистісного та соціального типів фрустрації у майбутніх психологів за формуальною стратегією. Авторка розглядає такі типи фрустрації, як внутрішньо детерміновану (особистісну) та зовнішньо детерміновану (соціальну) зумовленість виникнення негативних емоційних станів, які виражаються в неефективних поведінкових реакціях.

В основі вирішення проблеми переживання фрустрації майбутніми психологами авторкою обрано суб'єктно-діяльнісний підхід. Це дає змогу їй розрізнити суб'єкта діяльності та об'єктивно усвідомлений стан фрустрації, який виникає внаслідок вимушеного припинення діяльності як вмотивованої активності, спрямованої на задоволення актуальної потреби. У запропонованій структурно-функціональній моделі фрустрації студентів-психологів авторка інтегрує вертикальний (мотиваційно-потребовий) та горизонтальний (емоційно-поведінковий) виміри фрустрації. При цьому горизонтальний вимір включає взаємодію структурних компонентів фрустрації, в якій виражається функціональна основа або вертикальний вимір – незадоволена потреба внаслідок порушення вмотивованої діяльності. В межах суб'єктно-діялісного підходу на основі попередньо розробленої структурно-функціональної моделі фрустрації студента авторка представила результати апробації корекційно-розвивальної програми, яка базувалась на методичних розробках когнітивно-поведінкової, особистісно-центрованої та позитивної психотерапії, які комплексно спрямовані на зняття емоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції, виявлення та осмислення причин виникнення фрустрації, розвиток мотивації досягнення успіху та ефективних моделей поведінкового реагування.

Ключові слова: фрустрація майбутніх психологів, фрустраційна толерантність, осо-

бистісна фрустрація, соціальна фрустрація, фрустраційні переживання.

The theoretical analysis of the concept of frustration tolerance as a mechanism of overcoming and prevention of frustration experiences in students is made in the article. The results of an empirical study of the development of tolerance to personal and social types of frustration in future psychologists according to the formative strategy are presented and analyzed. The author considers these types of frustration as internally determined (personal) and externally determined (social) conditionality of the occurrence of negative emotional states, which are expressed in ineffective behavioral reactions.

The author considers the subject-activity approach as lying as the basis on the theoretical solution of the problem of experiencing frustration by the future psychologists. This allows to distinguish between the subject of activity and the objectively aware state of frustration that arises from the forced cessation of activity as a motivated activity aimed at meeting an urgent need. The researcher believes that student frustration should not be considered unilaterally: as a condition or as a reaction to a frustrating situation. It is an experience that combines a negative emotional state and behavior in response to that state. In their unity the frustration is suggested to be regarded as an emotional and behavioral phenomenon that arises on its functional basis – the inability to satisfy the need.

Within the subject-activity approach based on the previously developed structural-functional model of student frustration, the author presented the results of the testing of the corrective-developmental program, which was based on methodical developments of cognitive-behavioral, personality-centered and positive psychotherapy, which are complexly aimed at removing stress, development of self-regulation skills, identification and understanding of the frustration reasons, development of motivation for success and effective models of behavioral response.

Key words: frustration of future psychologists, frustration tolerance, personal frustration, social frustration, frustration experiences.

УДК 159.942.5.019:[378.147:159-053]
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.37>

Стеценко А.І.

викладач

Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

Постановка проблеми. Для більшості студентів кризові наслідки впровадження реформ у систему вищої освіти, а також загострення суспільно-політичного життя та особистісні труднощі переживаються у формі негативних емоційних станів, що викликають фрустраційні реакції у повсякденні та в навчально-професійній діяльності. Особливу категорію студентства становлять майбутні психологи, особистісні проблеми яких часто залишаються не вирішеними до початку

трудової діяльності, тобто в процесі фахового навчання, коли незадоволення потреб призводить до фрустрацій та фрустрованості як стійкої властивості особистості.

Результати здійсненого нами емпіричного дослідження переконливо засвідчили, що переживання фрустрації у майбутніх психологів – явище проблемне і на прикладному рівні може бути вирішене засобами психопрофілактики, психокорекції, психоконсультації або ж психотерапії.

На нашу думку, з метою подолання високого рівня соціальної та особистісної фрустрації, а також розвитку більш конструктивних способів емоційно-поведінкового реагування, які б відповідали вимогам до психологічної професії, особливу увагу варто звернути на проблему фрустраційної толерантності студентів як центрального явища в психологічній профілактиці (попередженні) та корекції (подоланні) фрустраційних переживань. Саме механізм розвитку фрустраційної толерантності став основним у розробці програми формульованого експерименту на заключному етапі нашого дослідження. Такий вибір ми пояснюємо результатами теоретичного аналізу проблеми, який подано нижче.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Теоретичні засади нашого дослідження, яке було здійснено за формульованою стратегією, ми ґрунтуємо в межах суб'єктно-діяльнісного підходу на основі розробленої нами структурно-функціональної моделі фрустрації [5].

Фрустрацію визначено нами як емоційно-поведінкове переживання, яке функціонально відображає та виражає незадоволення потреби в процесі її вмотивованого задоволення в діяльності.

У горизонтальному вимірі (структурно) фрустрація включає взаємодію емоційного та поведінкового компонентів. Емоційний компонент – це астеничний емоційний стан, який становить «ядро» фрустрації і виникає як наслідок фруструючої ситуації – об'єктивної та суб'єктивно визначеної в свідомості суб'єкта діяльності неможливості або призупинення задоволення потреби внаслідок дії фрустратора. Такий стан називається фруструючим і може виникати без об'єктивних причин (фрустраторів) лише як суб'єктивно визначене незадоволення потреби з різним рівнем співвідношення усвідомлених та неусвідомлених мотивів діяльності.

У вертикальному вимірі (функціонально) фрустрація завжди відображає рівень тяжіння суб'єкта до задоволення або незадоволення актуальної потреби, яке може виконувати різні функції: компенсаторні, розвивальні (розвиток волі) тощо. Саме потребово-мотиваційна основа фрустрації визначає її структуру – горизонтальний вимір.

Емпірично було встановлено, що майбутні психологи переживають соціальну та особистісну фрустрації як негативні емоційні стани (тривожність, агресивність та ригідність). У фрустраційних реакціях вони здебільшого зовнішньо спрямовані та фіксовані на перешкоді, яка викликала зрив вмотивованої діяльності. Але головним висновком є те, що фрустраційна поведінка спрямована насамперед на подолання власне негативного емоційного стану (ядра фрустрації), а не тільки

задоволення потреби в подальшій діяльності. Фрустраційна толерантність за такого підходу є стійким інтегративним механізмом подолання та попередження фрустраційних переживань.

Встановлено, що особистісна фрустрація майбутніх психологів на високому рівні характеризується порушенням міжособистісної взаємодії, проявом негативних емоційних переживань, відчуженістю. Особливості емоційних переживань таких студентів залежать від можливої розрядки напруги, яка може слабшати, зникати або посилюватися. Якщо надмірне напруження не може завершитися розрядкою, то фрустрація проявляється в дратівливості, озлобленості та агресії. Агресивні дії як поведінкова реакція на фрустраційний стан виникають у таких студентів тоді, коли внутрішня напруженість «шукає» розрядку в іншій людині, яка усвідомлюється як зовнішня причина негативного емоційного стану.

На відміну від особистісної, соціальна фрустрація – це той вид психічної напруги, який зумовлений незадоволеністю особистісними досягненнями і статусом студента в соціально заданих ієрархіях, зокрема академічних групах та серед друзів. Дуже високий та підвищений рівень соціальної фрустрації майбутніх психологів свідчить про їх неадекватне ставлення до соціуму, низький рівень комунікативної взаємодії, нездатність встановлювати стосунки з однолітками, незадоволеність професійним вибором, низьку успішність у навчанні. У таких студентів є відчуженість та апатія. Вони часто стикаються з проблемами у навчанні, у спілкуванні і переживають невдачі на шляху до досягнення мети.

Ю. Попик визначає фрустраційну толерантність як індивідуальну властивість, що характеризує здатність індивіда до збереження саморегуляції впродовж фрустраційних впливів середовища на особистість. Фрустраційна толерантність формується як особистісна властивість під впливом багатьох чинників і обставин, які визначають загальну позитивну спрямованість особистості, в основі якої є здатність встановлювати позитивні стосунки з іншими людьми та суспільством загалом, а також формувати позитивний образ власного майбутнього [5].

Л. Асейкіна пов'язує феномен фрустраційної толерантності із компетенцією суб'єкта. Вчена вважає, що у фрустраційній ситуації найбільш конструктивним є психологічний стан, який характеризується «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 на можливість відкриття для себе чогось нового» [1, с. 50–73].

Н. Божок трактує 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» [2, с. 187–194].

На підтримку теорії значущості саморегуляції у формуванні фрустраційної толерантності І. Гріншпун звертає увагу на регулятивну функцію особистості та міжособистісні стосунки людей у складних обставинах, характеризуючи при цьому фрустраційну толерантність 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 інших [3].

Як психологічні механізми, що забезпечують конструктивне подолання та попередження фрустрації на основі розвитку фрустраційної толерантності, А. Ербегєєва та Т. Дубовицька наводять такі: усвідомлення феномена фрустрації та аналіз фрустраторів; усвідомлення деструктивних і конструктивних проявів фрустрації, їх причин; поведінкову гнучкість на противагу ригідності; стресостійкість, саморегуляцію і самоконтроль деструктивних психічних переживань (гніву, тривоги, депресії тощо); активізацію внутрішніх ресурсів з метою підвищення самооцінки і розвитку впевненості в собі; комунікативну культуру; позитивне сприйняття і прийняття відповідальності на себе в досягненні поставлених цілей [4].

Отже, толерантність до особистісної та соціальної фрустрації, на нашу думку, має трикомпонентну структуру і включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, на які було спрямовано застосування психологічної програми розвитку цього явища у майбутніх психологів як експериментального впливу. Таким чином, фрустрація має емоційний та поведінковий компоненти, а когнітивний компонент виступає опосередкованим процесом усвідомлення та пізнання цих компонентів, забезпечуючи розвиток фрустраційної толерантності як стійкої здатності до ефективного подолання фрустраційних переживань у системі відповідних емоційно-поведінкових навичок та вмінь.

Постановка завдання. Завдання цієї статті полягають у висвітленні та аналізі результатів апробації програми розвитку толерантності до особистісної та соціальної фрустрації у майбутніх психологів, яку ми здійснили з метою подолання та попередження їхніх фрустраційних переживань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірка формульованого експерименту становила 50 осіб – майбутніх психологів ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». До експериментальної групи (ЕГ) на добровільних засадах було залучено 25 студентів з числа досліджуваних, які брали участь у констатувальному експерименті. Вони мали високий чи середній рівень соціальної або ж особистісної фрустрації, зокрема негативні емоційні стани (переважно тривожність, агресивність) у емоційному компоненті, екстрапунітивну спрямованість у поведінці з фіксацією переважно на перешкоді в поведінковому компоненті. В експериментальну групу було включено 12 студентів четвертого курсу та 13 – першого. Контрольна група (КГ) була сформована так само з числа попередньо обстежених студентів і була еквівалентною експериментальній групі за кількістю, представленістю за курсами та показниками фрустрації.

Психологічна програма розвитку фрустраційної толерантності розрахована на 34 години та включала 5 змістових блоків: знайомство та згуртування групи, виявлення очікувань – 1 заняття (2 години); зниження прояву негативних емоційних станів та переживань, зняття емоційної напруги – 4 заняття (8 год.); формування навичок конструктивного реагування в конфліктних та фруструючих ситуаціях – 5 занять (10 год.); розвиток мотивації досягнення успіху, впевненості у собі та своїх силах, спрямованості на досягнення мети – 4 заняття (8 год.); усвідомлення життєвого сенсу та закріплення отриманого досвіду – 3 заняття (6 год.).

Мета програми (формульованого експерименту) полягала у реалізації комплексу корекційно-розвивальних занять, спрямованих на розвиток фрустраційної толерантності як особистісного механізму подолання та попередження фрустраційних переживань.

Методологічним підґрунтям апробованої програми стали відповідні до предмета дослідження розробки в когнітивно-поведінковій, особистісно-центрованій та позитивній психотерапії. Оскільки формульований експеримент проводився з майбутніми психологами, то нами було передбачено, що учасники попередньо можуть знати про різні підходи, техніки та технології групової роботи, а також мати досвід участі в ній. Саме тому ми обрали різні підходи в основі методологічних засад розвитку фрустраційної толерантності.

Динаміку змін у переживанні фрустрації на констатувальному та контрольному етапах було досліджено за допомогою таких психодіагностичних методик: експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (В. Бойко) та методики діагностики рівня соціальної фру-

строваності Л. Вассермана. Вони дали змогу визначити суб'єктивно визначене джерело детермінації фрустраційного стану (зовнішнє чи внутрішнє).

Повторне діагностичне обстеження особистісної фрустрації показало значні зміни в експериментальній групі і відсутність динаміки в контрольній. Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка зміни особистісної фрустрації у майбутніх психологів (n=50)

Групи		Рівень особистісної фрустрації (%)		
		Високий	Середній	Низький
ЕГ	До експерименту	48,0	52,0	0,0
	Після експерименту	20,0	32,0	48,0
	Різниця	-28,0	-20,0	+48,0
КГ	До експерименту	52,0	48,0	0,0
	Після експерименту	48,0	48,0	4,0
	Різниця	-4,0	0,0	+4,0

Як видно з таблиці 1, в експериментальній групі до впровадження програми домінували середній (52,0%) та високий (48,0%) рівні особистісної фрустрації. Після формульованого експерименту в ЕГ виявлено 48,0% досліджуваних з низьким рівнем, 32,0% студентів зі стійкою тенденцією (середній рівень) та 20,0% студентів – із високим. Отже, збільшилась кількість студентів (на 42,0%), у яких суттєво знизився рівень особистісної фрустрації, чого не відбулось за час проведення експерименту в контрольній групі. Лише незначний вплив ефекту історії (фактору часу) позначився на динаміці змін у КГ: 4,0% (лише один студент) за результатами тестування отримав низький рівень фрустрації. Показники високого рівня фрустрації при цьому знизились на 4,0%, а середнього – залишились без змін (48,0%).

Порівнюючи середні показники, отримані за допомогою обробки даних у статистичній програмі SPSS 22, ми констатували наявність значущих змін в експериментальній групі порівняно із контрольною, в якій змін не відбулось (таб. 2). Ці показники свідчать про ефективність впровадженої програми та досягнення її мети. Виявлено, що середній рівень особистісної фрустрації в експериментальній групі знизився на 20,0% і становить $3,4 \pm 1,2$ порівняно з даними до експериментального впливу ($10,5 \pm 0,8$). У контрольній групі середні статистично значущі показники залишились без змін ($3,9 \pm 1,7$).

Отже, на основі здійсненого самопізнання негативних емоційних станів, що зумовлені внутрішніми спонуканами, студенти експериментальної групи внаслідок участі в корекційно-розвивальній програмі визначились у причинах та можливих поведінкових наслідках фрустраційних переживань. Крім того, вони відрефлексували ті стереотипові поведінкові реакції, які вже попередньо застосовували. Саме тому особистісна фрустрація, яка детермінувалась у діяльності суб'єктивними чинниками (зокрема, рівнем домагань у навчально-професійній діяльності), перестала мати місце у емоційно-поведінкових проявах студентів. Натомість розвинулись навички саморегуляції, що дають змогу вибирати ефективні поведінкові реакції. Це засвідчує високий рівень фрустраційної толерантності в емоційному та поведінковому компонентах.

За результатами контрольного експерименту також було виявлено позитивну динаміку змін у соціальній фрустрації учасників експериментальної групи (табл. 2).

Як видно із таблиці 2, після застосування корекційно-розвивальної програми високий рівень соціальної фрустрації студентів ЕГ знизився на 38,0%, а підвищений – на 12,0%. При цьому збільшились показники за нижнім рівнем на 32,0% та дуже низьким – на 12,0%. За рядком «Різниця» в таблиці 2 видно, що в контрольній групі змін майже не відбулось: лише на 4,0% зменшилися показники за підвищеним рівнем соціальної фрустрації.

Порівняльний аналіз усереднених статистично значущих значень засвідчив, що

Таблиця 2

Динаміка змін соціальної фрустрації у майбутніх психологів (n=50)

Розподіл студентів		Рівні соціальної фрустрації (у %)						Відсутній
		Дуже високий	Підвищений	Помірний	Невизначений	Знижений	Дуже низький	
ЕГ	До експерименту	40,0	16,0	20,0	20,0	4,0	0,0	0,0
	Після експерименту	12,0	4,0	20,0	8,0	36,0	12,0	8,0
	Різниця	38,0	-12,0	0,0	-12,0	+32,0	+12,0	8,0
КГ	До експерименту	40,0	12,0	20,0	20,0	8,0	0,0	0,0
	Після експерименту	40,0	8,0	24,0	20,0	8,0	0,0	0,0
	Різниця	0,0	-4,0	+4,0	0,0	0,0	0,0	0,0

в експериментальній групі вони змінилися: до експерименту – $3,6 \pm 0,2$, після – $1,4 \pm 0,6$. У контрольній групі змін не відбулось і рівень соціальної фрустрації до і після формувального експерименту становив $1,4 \pm 0,8$. Така динаміка змін засвідчує, що вплив корекційно-розвивальної програми є дієвим засобом психоко-рекції та психологічної профілактики фрустраційних переживань у майбутніх психологів.

Отже, зниження рівня соціальної фрустрації в експериментальній групі засвідчує набуття студентами досвіду міжособистісної та особистісно значущої взаємодії, а також засвоєння майбутніми психологами навичок контролю негативних емоційно-поведінкових проявів, які мають здебільшого зовнішні спонуки. Тобто соціально зумовлена детермінація негативних емоційних переживань в учасників експерименту перестала бути визначальним фрустратором – причиною фрустрації. Це засвідчує розвиток фрустраційної толерантності.

Висновки з проведеного дослідження.

Результати емпіричного дослідження розвитку толерантності до особистісної та соціальної фрустрації майбутніх психологів засвідчили, що розвиток цього явища варто розглядати як корекційно-розвивальний процес, спрямований на оптимізацію когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів фрустрованості як стійкої властивості. Однак насамперед варто знизити внутрішній (особистісно детермінований) та зовнішній (соціально детермінований) впливи, які провокують виникнення ядра фрустрації – негативного емоційного стану у формі тривожності, агресивності чи ригідності. Такий негативний стан виражається в негативних поведінкових реакціях (фрустраційній поведінці), яка лише внаслідок комплексних корекційно-розвивальних впливів може трансформуватись в ефективні та конструктивні реакції, спрямовані на задоволення потреби чи самозахист в умовах конфлікту.

Встановлено, що методологічним підґрунтям програми розвитку фрустраційної толерантності у майбутніх психологів можуть бути розробки в когнітивно-поведінковій, особистісно-центрованій та позитивній психотерапії, які комплексно спрямовані на зняття емоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції, виявлення та осмислення причин виникнення фрустрації, розвиток мотивації досягнення успіху та ефективних моделей поведінкового реагування.

За результатами формувального експерименту виявлено статистично значуще зменшення показників високого та середнього рівнів соціальної та особистісної фрустрації. Досліджувані експериментальної групи усвідомили та пізнали причинні аспекти фрустрації – її зовнішні та внутрішні детермінанти, особливості їх переживання на рівні емоцій та поведінкових актів, а також визначили ефективні моделі реагування на основі навичок саморегуляції.

Отже, за рахунок розвитку когнітивного компонента фрустрації учасники експерименту порівняно з контрольною групою проявили ознаки толерантного сприймання своїх особистісно та соціально детермінованих негативних переживань. Насамперед це виявилось у можливості уникати агресивних та дратівливих поведінкових реакцій, а також у саморегуляції тривожності, агресивності та ригідності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асейкина Л.С. Формирование фрустрационной толерантности у иностранных студентов на начальном этапе обучения с позиции компетентностного подхода. *Толерантные сознания и формирование толерантных отношений (теория и практика)* : сб. научно-методич. ст. РАН Моск. социальн. ин-т. Москва–Воронеж : МодЭК, 2005. С. 50–73.
2. Божок Н.О. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 187–194.
3. Гриншпун И.Б. Понятие и содержательные характеристики толерантности (к вопросу о толерантности как психическом явлении). *Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика)* : сб. научно-методич. ст. РАН Моск. социальн. ин-т. Москва–Воронеж : МодЭК, 2002. С. 31–41.
4. Дубовицкая Т.Д. Проблема фрустрации у студентов на начальном этапе обучения в вузе / Т.Д. Дубовицкая, А.Р. Эрбегеева. *Высшее образование сегодня*. 2008. № 9. С. 54–57.
5. Попик Ю.В. Психологічні особливості прояву фрустраційної толерантності менеджерів освітніх організацій. *Психологічні перспективи*. 2008. Випуск II. С. 24–36.
6. Стеценко А.І. Фрустрація особистості студента як проблема психологічної науки. *Гуманітарний корпус* : збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. Випуск 30. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. С. 112–114.