

Роль фрустраційної толерантності в соціально-психологічній адаптації внутрішньо переміщених осіб

Олександр Альохін,

магістрант кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: AlokhinOO@krok.edu.ua

Ольга Васильченко,

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0002-2502-8072

Внутрішньо переміщені особи стикаються з рядом викликів, що включають втрату стабільності, розлучення з домівками, руйнування соціальної мережі та економічними труднощами. Результатом виступає зниження рівня фрустраційної толерантності, що може ускладнити їхню соціальну та психологічну адаптацію до нового оточення.

В психологічних дослідженнях толерантність до фрустрацій (розчарувань, невдач) розуміється як психологічна стійкість до фрустраторів, яка ґрунтується на здатності до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї (Божок, 2021).

В. Предко вказує на три способи вияву фрустраційної толерантності (Предко, 2022): прийняття ситуації з метою самовдосконалення та готовність використовувати набутий досвід у майбутньому; стримування деструктивних поведінкових реакцій та підтримка позитивних, що супроводжується внутрішнім психічним напруженням; вияв перебільшеної байдужості та переоцінка значення ситуації, що спричинила фрустрацію.

Соціальна адаптація – це процес пристосування людини до соціальних умов, у яких вона перебуває. Вона включає в себе такі аспекти, як (Черниш, 2021): ідентифікація з групою: відчуття приналежності до певної соціальної групи, прийняття її цінностей і норм; взаємодія з іншими людьми: встановлення позитивних соціальних стосунків, здатність до ефективною комунікації; соціальний контроль: здатність людини дотримуватися соціальних норм і правил.

На сучасному етапі розвитку суспільства ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій різних категорій людей дає ключ до розуміння їх соціальної поведінки, дозволяє простежити нові тенденції в зміні індивідуальних і соціальних цінностей (Васильченко, Льошенко, & Чмір, 2019).

Згідно з результатами емпіричного дослідження, загальна вибірка з 60 вимушено переміщених осіб віком від 21 до 40 років (середній вік – 34 роки) була розподілена за рівнем фрустраційної толерантності за методикою Н. Херрінгтона «Фрустраційного дискомфорту» на такі групи: група № 1 – високі показники фрустрації (20 осіб); група № 2 – середні показники фрустрації (25 осіб); група № 3 – показники норми (15 осіб).

Аналіз даних методики Н. Херрінгтона із застосуванням t-критерію Стьюдента показав статистично значущі відмінності між групами за рівнем нетолерантності до дискомфорту, емоційної нетолерантності, фрустрації почуття власної гідності, досягнень, а також загального рівня фрустраційної толерантності. Найбільш виражені відмінності спостерігаються між першою та третьою групами, що підтверджує, що особи з низьким рівнем толерантності мають суттєво вищі труднощі в адаптації до нових умов.

Зокрема, шкала «Емоційна нетолерантність» демонструє відмінності між усіма групами ($t=1.88$; $t=3.73^{**}$; $t=2.34^*$), що підкреслює важливість емоційної регуляції для соціалізації. Інші шкали свідчать про важливість когнітивних стратегій у подоланні бар'єрів для адаптації. Результати вказують на центральну роль емоційно-когнітивних процесів у сприянні стійкості до стресу.

Дослідження включало оцінку копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман. Стратегії, що передбачають активне протистояння, самоконтроль, планування вирішення проблем і позитивне переосмислення, виявилися найефективнішими для осіб із високим рівнем фрустраційної толерантності. У той час як уникнення та віддалене реагування є поширеними серед респондентів із низьким рівнем толерантності, вони демонструють нижчу адаптивність.

Рівень тривожності, виміряний за методикою Дж. Тейлора, також продемонстрував істотні відмінності між групами. У респондентів з високим рівнем фрустраційної толерантності спостерігався дуже високий рівень тривожності, тоді як у осіб з низьким рівнем толерантності тривожність мала середній показник.

Подібно, результати за шкалою соціально-психологічної адаптації, розробленою К. Роджерсом та Р. Даймондом, вказують на суттєві відмінності в таких аспектах, як прийняття себе, емоційний комфорт та адаптивність. У респондентів з високим рівнем фрустраційної толерантності спостерігалися більш високі показники адаптивності, що вказує на їх здатність краще пристосовуватися до нових умов. Учасники з низьким рівнем толерантності частіше відчували дезадаптацію, емоційний дискомфорт та труднощі в прийнятті себе і оточення.

Багатофакторний аналіз підтвердив, що рівень фрустраційної толерантності є визначальним фактором у використанні копінг-стратегій, управлінні тривожністю та досягненні соціально-психологічної адаптації.

Загалом, результати показують, що фрустраційна толерантність суттєво корелює з рівнем соціально-психологічної адаптації. Для осіб з високим рівнем фрустраційної толерантності характерні високі показники адаптивності та емоційного комфорту, а також більший рівень прийняття себе і інших людей. Водночас, в групі з низькою фрустраційною толерантністю спостерігається зниження адаптивних стратегій, підвищена емоційна напруга та труднощі в прийнятті себе і інших, що свідчить про знижену ефективність адаптаційних процесів.

Отримані результати дослідження вказують на необхідність

диференційованого підходу до психологічної допомоги вимушено переміщеним особам. Люди з низьким рівнем фрустраційної толерантності потребують тренінгів, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції, когнітивного переосмислення ситуацій і використання активних копінг-стратегій. Тим часом особи з помірним і високим рівнем толерантності можуть отримувати користь від підтримувальних програм, орієнтованих на зміцнення вже наявних ресурсів.

Список використаних джерел

1. Божок, Н. (2021). Теоретичне дослідження психолого-педагогічних підходів до розкриття терміну «фрустраційна толерантність» у юнацтві. Спеціальний тематичний випуск. Київ, Т. 3 (26), Кн. 2, № 2, 113-121. URI: <https://dspace.nuft.edu.ua/handle/123456789/39422>
2. Предко, В. (2022). Психологічне значення життєстійкості у формуванні фрустраційної толерантності особистості підлітка. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 15-19. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.3>
3. Черниш, О. (2021). Соціалізація особистості як наукова проблема. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки, № 1 (339), Ч. 2, 5-17. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/7782>
4. Васильченко, О., Льошенко, О., & Чмір, О. (2019). Особливості смисложиттєвих орієнтацій студентів закладів вищої освіти. Правничий вісник Університету «КРОК», (34), 160-170. DOI: <https://doi.org/10.31732/2707-9155-2019-34-160-170>