

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-12>

ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК ОСОБИСТІСНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

Людмила Іванцев

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
вул. Т. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 79006
e-mail: ivantsevl@gmail.com*

Наталія Іванцев

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
вул. Т. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 79006
e-mail: nataliya.ivantseva@gmail.com*

У статті розглядається поняття «криза адаптації до навчання», розкриваються його психологічний зміст, параметри переживання та можливості конструктивного подолання кризи адаптації до навчання студентів-першокурсників в умовах нового суспільного середовища. Викладаються теоретичні основи дослідження – наукові доробки вчених, які досліджували кризу адаптації до навчання та роль фрустраційної толерантності в особливостях подолання даного виду кризи. Обстоюється доцільність дослідження через неминучість виникнення адаптаційної кризи у студентської молоді та можливих наслідків її прояву. Описуються параметри оптимального подолання та типові стратегії виходу. Здійснюється науково-психологічна інтерпретація феномену «фрустраційна толерантність» із визначенням чинників впливу на його розвиток. Обґрунтовується специфіка фрустраційної толерантності та її значення у розв’язанні кризи адаптації до навчання студентів. Зауважується, що фрустраційна толерантність не набувається з досвідом, а вимагає цілеспрямованого розвитку шляхом залучення спеціальних формуючих засобів.

Емпірично виконано дослідження фрустраційної толерантності, визначено рівні її сформованості та параметри кризи адаптації студентів до нових умов навчання. За результатами дослідження встановлено відмінності як у переживаннях кризи адаптації до навчання, так і у рівнях сформованості фрустраційної толерантності студентів. Виявлено тенденцію до деструктивного подолання кризи до навчання, що є причиною створення відповідних психолого-педагогічних умов щодо формування особистісної стійкості студентів до впливів деструктивних фактів та фруструючих життєвих ситуацій.

Акцентовано увагу на тому, що фрустраційну толерантність як особистісну якість необхідно розвивати в освітньому просторі вищого навчального закладу. У разі поступового цілеспрямованого її розвитку, студент-першокурсник забезпечений надійним захистом від деструктивного впливу нерозв’язаної кризи адаптації до нових умов навчання у вищій школі та завдяки стабільній фрустраційній толерантності зможе бути впевненим в успішності навчання та продуктивності власних дій.

Ключові слова: криза адаптації до навчання, стратегії копінг-поведінки, соціальні цінності, особистісна фрустрованість, фрустраційна толерантність, особистісна стійкість, студентська молодь.

Період навчання молоді у вищих навчальних закладах є одним із важливих онтогенетичних етапів життєвого шляху особистості, що характеризується як період розквіту креативності, когнітивних та інтелектуальних здібностей, пошуку сенсу життя через входження до значно ширшого кола системи соціальних відношень, опанування нових

видів соціальних ролей та логічних підходів до вирішення проблемних ситуацій. Вступ до вищого навчального закладу та навчання в ньому – це нова ситуація в житті, нові умови та нові вимоги, які зобов'язують юнаків та дівчат до перебудови усієї діяльності через багатогранність студентського життя, чимале інформаційно-насичене та інтелектуальне навантаження, складні та незвичні відносини з оточуючими. Нова життєва ситуація вимагає від молодих осіб постановки і вирішення новоявлених завдань, що стосуються зміни об'єктивних умов життя та соціального становища. Різка зміна багаторічного сталого стереотипу навчання призводить до виникнення у студентів-першокурсників глибоких емоційних переживань, до роздумів про правильність вибраного фаху, про перспективи знайти роботу після навчання і престижність вищої освіти, про матеріальний чинник тощо.

Плин навчального процесу, для якого характерними є типові стресові ситуації та своєрідні випробовування, призводить до загострення існуючих на даному відрізку життя проблем у молоді, провокуючи появу адаптаційної кризи до навчання, ознаками якої виступають знецінення та нищення життєвих планів [11].

Аналізуючи наукові доробки з проблеми кризи адаптації до навчання, звертаємо увагу на те, що науковцями даний вид кризи визначається як стан, який характеризується дезорієнтованістю, емоційною нестабільністю, тривожністю, гострим переживанням відчуженості, низькою результативністю, неадекватністю затрачених зусиль, страхом перед невизнанням і пов'язаний із новими вимогами, які ставить молодій людині світ дорослих, а також із певними змінами в її баченні свого подальшого життя [14; 17]. Схожої думки дотримується і Е. Еріксон, який зазначав: «Криза проявляється тоді, коли перед особистістю постає нове еволюційне завдання, але у неї немає в наявності достатніх засобів для його вирішення» [6].

Коли на життєвому шляху виникають перешкоди, які об'єктивно чи за суб'єктивним сприйняттям є нездоланними, то це призводить до появи фрустрації як відповідного психічного стану переживання невдачі, зумовленого неможливістю задоволення деяких потреб, який виникає за наявності реальних чи уявних непоборних перешкод на шляху до певної мети. Як указує у своїх наукових доробках С.Ю. Головін, фрустрація супроводжується цілою гамою негативних емоцій: гнівом, роздратуванням, почуттям провини тощо [7].

На приналежність фрустрації до кризових станів указує В.Ф. Василюк, називаючи кризові стани «ситуаціями неможливості», ознаками яких виступають наявність сильної мотивації у досягненні життєвої мети та перепони, що заважають досягнути її [4].

На думку Л.В. Власенко, тип фрустрації залежить від сили та інтенсивності фрустратора, функціонального стану людини, від сформованих стійких форм реагування на життєві труднощі. У разі коли фрустратор не викликає фрустрації, можна говорити про психологічну схильність до фрустрації, що проявляється у ступені толерантності щодо фрустратора і фактично є психологічною стійкістю стосовно певного подразника [5].

Отже, під час вивчення проблеми фрустрації досить актуальним для розгляду виступає поняття «фрустраційна толерантність» як стійкість до фрустраторів, в основі якої лежить здатність до адекватної оцінки фрустраційної ситуації та передбачення виходу з неї. Своє бачення стосовно розкриття суті даного феномена демонструє у своїх напрацюваннях О.О. Холодова, зазначаючи, що фрустраційна толерантність – це особистісна стійкість до впливів деструктивних чинників, які містяться в умовах діяльності. Означена стійкість пов'язана з комунікативною сферою і виступає як готовність до фруструючих впливів, які перешкоджають цілеспрямованій діяльності щодо реалізації поставленої мети й є об'єктивно нездоланними через суб'єктивне сприймання [15].

Як індивідуально-психологічна якість особистості, яка є обов'язковою для її нормального функціонування, особливо якщо виникнення фруструючих ситуацій пов'язане

з бар'єрами (необхідними, розумними чи об'єктивно нездоланими), визначається фрустраційна толерантність у роботах Л.С. Асейкіної, Н.О. Божок, А.Н. Большакової, В.А. Ганзена, В.І. Д'яченка, Г. Крістала, Н.Д. Левітова, Л.М. Мітіної, В.А. Пономаренка, Ю.В. Попика, В.С. Ротенберга, В.В. Хабайлюк, Б.Н. Юрченка. Так, Ю.В. Попик, Л.С. Асейкіна, Н.Д. Левітов за умови виникнення фруструючих ситуацій найбільш конструктивним вважають такий психологічний стан, який характеризується, незважаючи на фрустратори, розсудливістю, спокоєм, готовністю використати неприємну ситуацію як корисний досвід [1; 13].

Як здатність людини протидіяти фруструючим ситуаціям без деструктивних наслідків, адекватно їх оцінювати, керувати виникненням і динамікою психічного стану фрустрації, демонструвати конструктивну поведінку під час подолання перешкод розглядає фрустраційну толерантність дослідниця А.Н. Большакова, акцентуючи увагу на тому, що цю здатність слід розвивати, створюючи відповідні умови [2].

Таким чином, феномен «фрустраційна толерантність» досліджувався і продовжує досліджуватися цілою когортою вітчизняних і зарубіжних учених. Тривале наукове заглиблення у розкриття його суті та ролі, особливо в розв'язанні адаптаційної кризи, дало змогу дати таке визначення: фрустраційна толерантність – це необхідна особистісна якість, що уможливає подолання найрізноманітніших перепон у діяльності та сприяє розвитку поміркованості, відчуттю спокою, готовності використовувати кожну проблемну ситуацію як життєвий урок, включаючи в себе адекватні копінг-стратегії поведінки, розвинуту рефлексивність, комунікативну компетентність тощо. Відповідно, якщо адаптаційна криза до нових умов навчання є неминучою, тоді фактором уникнення негативних переживань виступає фрустраційна толерантність, яку потрібно розвивати поступово і цілеспрямовано, саме в умовах навчально-виховного середовища для забезпечення студентської молоді надійним захистом від деструктивного впливу. Останній у силу своїх впливових можливостей може призвести до нерозв'язаної кризи адаптації до навчання у студентської молоді.

Життєва криза являє собою складний період життя, під час якого різко змінюються ставлення до себе і світу, спосіб осмислення набутого досвіду та напрям життєвого шляху. Зазвичай такий перебіг призводить до змін у структурі особистості, які можуть носити як позитивний, так і негативний характер. На жаль, осмислити свій назрілий психотравмуючий досвід, послуговуючись відомими стандартними категоріями та звичними зразками пристосування, відразу не вдається особистості, котра перебуває в кризовому становищі. Незаперечним виступає той факт, що криза проявляється саме тоді, коли перед особистістю постають нові, досі невідомі завдання, для вирішення яких у неї немає достатніх засобів та досвіду. Ці перешкоди, які об'єктивно чи за суб'єктивним сприйняттям є нездоланими, слугують виникненню фрустрації як психічного стану, який викликаний неуспіхом у задоволенні потреб, бажань та супроводжується різноманітними негативними переживаннями: розчаруванням, тривогою, роздратуванням та відчаєм [3].

Ліквідувати негативний вплив фрустрації може фрустраційна толерантність, основу якої наповнює здатність індивіда до адекватної оцінки фрустраційної ситуації і передбачення виходу з неї. Вона вважається необхідною особистісною якістю, яка уможливає подолання найрізноманітніших перепон у трудовій діяльності людини, оскільки виступає як прояв сукупності двох чинників (високого рівня рефлексивності та розвинутої комунікативної компетентності особистості) [5].

Найбільш «здоровим» та над усе «бажаним» слід вважати психічний стан, що характеризується, незважаючи на наявність фрустраторів, спокоєм, поміркованістю, готовністю використати ситуацію для життєвого досвіду, але без особливих нарікань на себе, що було б ознакою фрустрації, а не толерантності до неї. Щодо рівня сформованості цієї особистісної

якості, то суттєвим особистісним показником її є вміння адекватно переживати життєві кризи, використовуючи всі фізіологічні та психологічні ресурси зі спрямуванням на самодопомогу та прийняття підтримки ззовні [8].

Наукові джерела з дослідження феномену «фрустраційна толерантність» інформують про те, що дана особистісна стійкість не набувається з досвідом, а вимагає цілеспрямованого розвитку у відповідних умовах шляхом спеціально формуючих засобів. Чинником, що уможливорює запобігання та корекцію фрустраційних станів, виступає рефлексія як своєрідний діалог із самим собою, як психологічний механізм організації самоаналізу, який здійснюється через внутрішню роботу особистості, спрямовану на осмислення себе, своєї поведінки, власних дій і станів, самопізнання власного духовного світу, самоаналіз практичного життєвого досвіду, подій [9].

Досить дотичним у цьому аспекті досліджуваної проблеми виявляється поняття копінг-стратегії поведінки, яке трактується як здатність особистості впоратися зі стресовою ситуацією, оволодіти нею шляхом регуляції власного психічного стану з метою недопущення та подолання негативних наслідків перебування у стресогенних умовах. Гарантією адекватного виходу із фруструючої ситуації є усвідомлена раціональна поведінка, оскільки саме вона спрямована на усунення стресової ситуації. Саме це передбачає копінг, який залежить від трьох чинників: особистості суб'єкта, реальної ситуації та умов соціальної підтримки.

Удаючись до своєрідних характеристик адаптаційної кризи, звертаємо увагу на те, що для студентської молоді реально виступає необхідність подолати її до завершення навчання на першому курсі, передусім, для подальшого саморуху та самовдосконалення. Часто справжні причини подібної складної ситуації не усвідомлюються студентами, і тоді криза першокурсника поступово переростає в особистісну кризу, більш складну форму особистісного нездоров'я. Від деструктивного впливу нерозв'язаної адаптаційної кризи адаптації до навчання у новому суспільному середовищі студентська молодь може бути захищеною у разі планомірного розвитку фрустраційної толерантності. Завдяки стабільності останньої у молодих осіб зростає впевненість щодо майбутньої успішності, результативності, благополучності.

Отже, актуальність окресленої проблеми та необхідність подальшого дослідження її психологічного семантичного поля зумовили напрям організованого дослідження, в якому взяли участь студенти-першокурсники (108 осіб) Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, майбутні спеціалісти соціономічного профілю віком 17–18 років.

Насамперед ми зосередилися на дослідженні наявності у наших респондентів адаптаційної кризи до навчання та параметрів її переживання. За допомогою психодіагностичних методик («Опитувальник для оцінки відношення до навчання» Ю.М. Орлова, тест «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості», методика «Незавершені речення» Дж.М. Сакса і С. Леві), отримали інформацію про те, що для наших досліджуваних адаптаційна криза до умов навчання є характерною. Параметрами її переживання у наших респондентів виявилися: низький рівень ставлення до навчання; зростаючий рівень внутрішньої напруги; неадекватність сприйняття реальності; слабкість адаптаційних ресурсів; заперечливе ставлення щодо своїх можливостей; зростання адаптаційних перешкод. Щодо ставлення до свого майбутнього, то наші респонденти сповнені віри в краще майбутнє, в успіх. Дана ситуація свідчить про явища, які є характерними ознаками нормативної кризи, проте їх наявність указує на недостатню сформованість фрустраційної толерантності особистості як прискорювача сприятливого виходу з адаптаційної кризи, за відсутності якої та ще деяких чинників зовнішнього середовища у студентів-першокурсників виникають негативні внутрішні стани або їх повне заперечення.

Вихід із кризи може бути як конструктивним, так і деструктивним. Ці тенденції знайшли своє відображення у результатах нашого дослідження: більша половина досліджуваних першокурсників негативно переживає кризу адаптації до нових умов, але є частина, яка більш конструктивна. Зокрема, для студентів, котрі конструктивно переживають кризу адаптації до нових умов навчання, характерні: невисокий рівень внутрішньої напруги; незначне виснаження адаптаційних ресурсів; свідоме ставлення до навчання частини досліджуваних, сформованість системи мотивів, високий рівень домагань та уявлення про бажані перспективи у майбутньому; намагання побудувати образ бажаного майбутнього; збереження конструктивних взаємовідносин із близькими та оточуючими людьми. Для іншої частини студентів, з ознаками деструктивного подолання, характерними виявилися такі ознаки: дуже низький рівень ставлення до навчання у вищій школі; перевага соціальних цінностей над професійними; оптимістичне ставлення до майбутнього, яке супроводжується гострим переживанням страху через невпевненість в останньому та у власних силах для досягнення бажаного; підсвідоме бажання уникнути відповідальності за себе та свої вчинки через намагання подолати кризу за допомогою близьких людей.

Для різнобічного вивчення феномену фрустраційної толерантності, ясності рівня його розвитку та прояву у досліджуваній студентській молоді, що переживають кризу адаптації до навчання, нами було застосовано методики «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» (В.В. Бойко), «Оцінка емоційно-діяльній адаптивності», «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.І. Паркер, адаптований варіант Т.А. Крюкової), що дали змогу встановити таке:

– значна частина досліджуваних студентів мають сформовану фрустраційну толерантність, що, зважаючи на сукупність несприятливих впливів нового середовища, суспільно-економічну ситуацію та індивідуально-психічні особливості, є надзвичайно чудовим результатом, оскільки саме такий рівень фрустраційної толерантності допомагає студентам нагромадити життєвого досвіду та знань, стабілізації їхньої психоемоційної сфери та у легкому пристосуванні до нових умов життя;

– інша частина респондентів із низьким рівнем розвитку фрустраційної толерантності, на нашу думку, перебуває на шляху її формування. За умов подальшої роботи над собою вони можуть вийти на шлях конструктивного виходу з кризи першокурсника, в якій перебувають на даний момент.

На основі здійсненого порівняльного аналізу особливостей подолання адаптаційної кризи до навчання у групах із різним рівнем (високим та низьким) фрустраційної толерантності ми виявили, що показники за вибраними методиками суттєво відрізняються. Зважаючи на той факт, що ставлення студентів до навчання є одним із суттєвих параметрів переживання кризи адаптації до навчання, нам удалося з'ясувати таке: студенти з вищим рівнем фрустраційної толерантності мають високі та середні показники ставлення до навчання, а студенти з низьким рівнем фрустраційної толерантності – низький рівень.

Окрім того, на можливість подолати адаптаційну кризу впливає відношення студентів до себе як суб'єкта життєдіяльності. Враховуючи означене, досліджувані з високим рівнем фрустраційної толерантності проявляють оптимізм, демонструючи позитивне ставлення до себе, а, відповідно, особи з низьким рівнем більш песимістичні, з негативним виявленням ставлення до себе.

Що стосується дослідження ціннісних орієнтацій у контексті особливостей подолання кризи адаптації студентами з різним рівнем сформованості фрустраційної толерантності, то домінуючими в групі студентів із високим рівнем фрустраційної толерантності були виявлені професійні, переважання яких є ознакою конструктивного переживання кризи адаптації до нових умов навчання. Досліджувані студенти з вираженим низьким

рівнем фрустраційної толерантності продемонстрували пріоритет соціальних цінностей у своєму виборі, що є ознакою деструктивного переживання кризи адаптації до нових умов навчання.

Таким чином, можна стверджувати, що високий (сформований) рівень фрустраційної толерантності виступає умовою більш сприятливого подолання адаптаційної кризи до навчання у нових умовах навчально-виховного середовища, полегшує протікання цієї кризи, підтримуючи формування певної стабільності та визначеності життєвої ситуації у молодих осіб. Виявлені умови уможливають зробити студентів вже на початковому етапі свого навчання у вищій школі якісний крок уперед до саморозвитку, стати зрілою особистістю.

Потреба у психологічному супроводі в процесі адаптації викликана фактом, що кризових переживань на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі не уникнути. Щоб попередити, підтримати, допомогти й запобігти кризовим переживанням, потрібно сприяти виникненню фрустраційної толерантності як особистісної якості до впливів деструктивних чинників, яка, на жаль, не набувається з досвідом, а вимагає цілеспрямованого розвитку за допомогою спеціально формуючих засобів. Зокрема, в умовах навчально-виховного середовища цими засобами можуть бути: комунікативні тренінги, тренінги особистісного зростання, рефлексивні тренінги, індивідуально-консультативна допомога, групові форми організації дозвілля за інтересами, робота у творчих проектних групах тощо.

Список використаної літератури

1. Асейкина Л.С. Формирование фрустрационной толерантности у иностранных студентов на начальном этапе обучения с позиции компетентностного подхода. *Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика)* : сборник научно-методических статей. Москва ; Воронеж : Мод ЭК, 2005. С. 50–73.
2. Большакова А.Н. Фрустрационная толерантность как составляющая психологической готовности пожарных к профессиональной деятельности в критических условиях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 ; Херсон, 2000. 191 с.
3. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2007. 672 с.
4. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. *Психологический журнал*. 1995. Т. 16. С. 90–101.
5. Власенко Л.В. Соціально-психологічний супровід академічної групи як засіб розвитку культури спілкування студентів. Київ, 2005. С. 54
6. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.
7. Головін С.Ю. Словник психолога-практика ; 2-е вид. Мінськ, 2003.
8. Дементий Л.И. Фрустрация: понятие и диагностика : учебно-методическое пособие. Омск : ОмГУ, 2004. 68 с.
9. Дубровицкая Т.Д., Эрбегеева А.Р. Психологическая поддержка студентов в преодолении фрустрации. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*. 2010. Т. 12. № 5(2). С. 414–417.
10. Міщенко І.В. Рефлексія. *Фармацевтична енциклопедія*. 2019. № 1–2.
11. Мишина М.М., Перевощикова Г.С. Фрустрационная толерантность у студентов-психологов как показатель профессиональной и личностной зрелости. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки»*. 2018. № 2. С. 6–18.
12. Репнова Т.П. Феномен емоційної зрілості і кризи розвитку. *Практична психологія і соціальна робота*. 2004. № 4. С. 27.

13. Попик Ю.В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 253 с.
14. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Институт психотерапии, 2002. 187 с.
15. Холодова О.В. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 18 с.
16. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як ефективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 2. С. 149.
17. Шихи Г. Возрастные кризисы: ступени личностного роста. Санкт-Петербург : Ювента, 1999.

FRUSTRATION TOLERANCE AS AN INDICATOR OF STUDENTS PERSONAL STABILITY IN THE PROCESS OF OVERCOMING ADAPTATION TO LEARNING CRISIS

Liudmyla Ivantsev

*Vasyl Stefanyk Precarpathian National University,
57, Shevchenko Str., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 79006
e-mail: ivantsevl@gmail.com*

Nataliia Ivantsev

*Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
57, Shevchenko Str., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 79006
e-mail: nataliya.ivantseva@gmail.com*

In the article, it is discussed the concepts of “adaptation to learning crisis” as well as the article reveals his psychological content and the possibilities of constructive overcoming adaptation to learning crisis of first-year students in the new social environment. Outlines the theoretical basis of research – scientific achievements of scientists who investigated the crisis of adaptation to learning and the role of frustration tolerance in the peculiarities of overcoming this type of crisis. The feasibility of the study is advocated because of the inevitability of the adaptation crisis in student youth and the possible consequences of its manifestation. Optimal overcoming options and typical exit strategies are described. The scientific-psychological interpretation of the phenomenon of “frustration tolerance” is carried out with the determination of factors of influence on its development. The specificity of frustration tolerance and its importance in solving the crisis of adaptation to student learning are substantiated. It is noted that frustration tolerance is not acquired with experience, but requires purposeful development through the involvement of special formative means.

With the help of adequate psychodiagnostic tools that enabled the process of qualitative and quantitative analysis of the studied parameters, an empirical study of frustration tolerance, its levels and parameters of the crisis of students’ adaptation to new learning conditions was performed. According to the results of the study, differences were found and described, both in the experiences of adaptation to learning crisis and in the levels of students’ frustration tolerance formation. The tendency to the destructive overcoming adaptation to learning crisis has been revealed, which is the reason for creating appropriate psychological and pedagogical conditions for forming students’ personal resistance to the effects of destructive facts and frustrating life situations. Emphasis is placed on the fact that frustration tolerance as a personal quality must be developed in the educational space of a higher education institution. In the case of its gradual development, the first-year student is provided with reliable protection against the devastating impact of the unsolved crisis of adaptation to the new conditions of higher education. Through stable frustration tolerance, student can be assured of success of learning and productivity of their own actions.

Key words: adaptation to learning crisis, coping behaviour strategies, social values, personal frustration, frustration tolerance, personal stability, youth.