# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЇ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО ФРУСТРАЦІЇ**

## **1.1. Поняття фрустрації в психологічній науці: історія вивчення та сучасні підходи**

Феномен фрустрації вже понад століття привертає увагу дослідників у галузі психології. Складність і багатовимірність цього явища зумовлює різноманітність підходів до його розуміння та інтерпретації. Етимологічно термін "фрустрація" походить від латинського "frustratio", що означає обман, марне очікування, невдачу. У психологічному контексті це поняття набуло специфічного змісту, позначаючи особливий психічний стан, що виникає за умов неможливості задоволення значущих потреб чи досягнення важливих цілей.

Історично поняття фрустрації вперше почало розроблятися в межах психоаналітичної традиції. Ранні концептуалізації цього феномену пов'язані з роботами З. Фройда, який, хоча і не використовував безпосередньо цей термін, але описував стани, що виникають внаслідок блокування лібідозної енергії. У подальшому концепт фрустрації розроблявся представниками неофройдизму та психодинамічного підходу, які розглядали її як результат незадоволення інстинктивних потреб людини.

Значний внесок у дослідження фрустрації зробив С. Розенцвейг, який не лише розробив експериментальну методику для її вивчення (Тест фрустраційних реакцій), але й запропонував теоретичну концепцію фрустрації. За його визначенням, фрустрація виникає у випадках, коли організм зустрічає більш чи менш непереборні перешкоди на шляху до задоволення будь-якої життєвої потреби [29, c. 347]. С. Розенцвейг у співпраці з Дж. Хантом виділили два типи фрустрації: первинну, що виникає внаслідок наявності реальної перешкоди, та вторинну, зумовлену появою конфліктів, заборон і особистісних обмежень [31, c. 380].

Значного розвитку проблематика фрустрації набула в межах біхевіористичного напряму. Представники цього підходу зосереджували увагу на поведінкових аспектах фрустрації, розглядаючи її як переривання цілеспрямованої поведінки. Дж. Доллард та його колеги в рамках відомої теорії "фрустрації-агресії" стверджували, що фрустрація завжди призводить до агресивних проявів. Однак згодом це положення було переглянуто, і дослідники дійшли висновку, що фрустрація може викликати різні реакції, а не лише агресію.

У гуманістичній психології фрустрація розглядалася в контексті самоактуалізації особистості. Блокування потреби в самоактуалізації, за А. Маслоу, призводить до виникнення фрустрації, яка може мати як деструктивні, так і конструктивні наслідки для особистісного розвитку.

У сучасній психологічній науці сформувалося декілька підходів до розуміння фрустрації. У широкому значенні фрустрація трактується як психічний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перешкоди на шляху до досягнення мети або задоволення потреби. У вужчому значенні під фрустрацією розуміють негативний емоційний стан, що характеризується переживанням розчарування, тривоги, роздратування, відчаю, виникає в ситуації конфлікту, коли задоволення потреби наштовхується на непереборні (або суб'єктивно так оцінювані) труднощі [12, c. 375].

Українська дослідниця І. Ю. Остополець визначає фрустрацію як складний емоційно-мотиваційний стан, що виражається в дезорганізації свідомості, діяльності і спілкування, який виникає в результаті тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно непереборними або суб'єктивно так сприйнятими труднощами [8, c. 118].

Н. М. Чиженко розглядає фрустрацію як психічний стан людини, що виявляється в характерних переживаннях і поведінці, викликаний об'єктивно непереборними (або суб'єктивно так сприйнятими) труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети або вирішення завдання [16, c. 147].

У психологічному словнику за редакцією Н. А. Побірченко фрустрація визначається як психічний стан переживання невдачі, який виникає за наявності реальних або уявних непереборних перешкод на шляху до певної мети [13, c. 156].

Сучасний американський словник з психології визначає фрустрацію як психологічний стан, що характеризується високим рівнем напруги, тривоги та відчуття безпорадності, викликаний зовнішніми або внутрішніми чинниками, які унеможливлюють досягнення бажаних цілей або задоволення потреб [19, c. 143].

Аналізуючи різні підходи до розуміння фрустрації, можна виділити три основні аспекти цього феномену: ситуаційний (об'єктивна ситуація, що блокує досягнення мети), емоційний (переживання невдоволення, розчарування, тривоги) та поведінковий (дезорганізація поведінки, активізація захисних механізмів). У контексті сучасних психологічних досліджень все більшу увагу привертає когнітивний аспект фрустрації, пов'язаний із суб'єктивною інтерпретацією ситуації та оцінкою власних можливостей щодо її подолання.

Важливим напрямом досліджень фрустрації є вивчення фрустраційних реакцій – специфічних форм поведінки, що виникають у відповідь на фрустраційну ситуацію. С. Розенцвейг розробив класифікацію фрустраційних реакцій за двома критеріями: за спрямованістю (екстрапунітивні, інтропунітивні, імпунітивні) та за типом (з фіксацією на перешкоді, з фіксацією на самозахисті, з фіксацією на задоволенні потреби) [30, c. 170].

О. Хміляр та Р. Момот, досліджуючи фрустраційні реакції військовослужбовців, зазначають, що характер реагування на фрустраційну ситуацію значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями особистості, її життєвим досвідом та системою цінностей [14, c. 45].

Сучасні дослідження фрустрації значною мірою зосереджені на вивченні її ролі в різних сферах життєдіяльності людини, зокрема, професійній, навчальній, міжособистісній. Так, наприклад, Н.О. Божок досліджує вплив фрустрації на професійну діяльність педагогів [1, c. 86], І. Ю. Остополець аналізує професійні фрустрації вчителів [8, c. 119], А. М. Большакова вивчає роль фрустрації в діяльності пожежних [2, c. 56].

Значна увага приділяється також вивченню взаємозв'язку фрустрації з іншими психологічними феноменами, такими як стрес, тривожність, агресія, психологічне благополуччя тощо. Дослідження В. Предко та О. Сомової, присвячене впливу війни на рівень стресу та стратегії збереження життєстійкості українців, показує, що тривала фрустрація базових потреб в умовах війни призводить до зростання рівня дистресу та актуалізує потребу у розвитку адаптивних копінг-стратегій [10, c. 92].

Таким чином, аналіз сучасних підходів до розуміння фрустрації свідчить про багатовимірність цього феномену та його значну роль у функціонуванні психіки людини. Фрустрація може мати як деструктивні наслідки, такі як дезорганізація поведінки, агресія, регресія, так і конструктивні, стимулюючи особистісний розвиток, активізуючи пошук нових способів досягнення цілей та розвиваючи стресостійкість. Здатність ефективно справлятися з фрустрацією, тобто толерантність до фрустрації, стає важливим чинником психологічного благополуччя та успішної адаптації особистості в сучасному динамічному світі.

## 1.2. Толерантність до фрустрації: сутність, структура та механізми формування

Толерантність до фрустрації є важливим психологічним конструктом, який визначає здатність особистості протистояти негативним переживанням, зберігати емоційну рівновагу та конструктивно діяти в ситуаціях блокування значущих потреб та цілей. Цей феномен становить значний інтерес для сучасної психологічної науки, оскільки безпосередньо пов'язаний із психологічним благополуччям особистості та її адаптаційними можливостями.

Термін "толерантність до фрустрації" (frustration tolerance) вперше був запроваджений у психологічний обіг С. Розенцвейгом для позначення здатності індивіда переносити фрустрацію без втрати психобіологічної адаптації, тобто без заміщення реальної поведінки різноманітними захисними реакціями [30, c. 172]. З часом це поняття розширювалося і доповнювалося новими смисловими відтінками.

У сучасній психологічній науці існує декілька підходів до визначення сутності толерантності до фрустрації. В. Б. Шапар у своєму психологічному словнику визначає фрустраційну толерантність як "стійкість до фрустраторів, в основі якої лежить здатність людини до адекватної оцінки фрустраційної ситуації та передбачення виходу з неї" [18, c. 573]. Психологічна енциклопедія за редакцією О. М. Степанова трактує толерантність до фрустрації як "здатність протистояти різного роду життєвим труднощам без втрати психологічної адаптації" [12, c. 377].

Н. М. Чиженко визначає фрустраційну толерантність як "психологічну стійкість до фрустраторів, в основі якої лежить здатність людини до адекватної оцінки фрустраційної ситуації і передбачення виходу з неї" [16, c. 148]. Дослідниця підкреслює, що високий рівень фрустраційної толерантності є показником психічного здоров'я особистості та її емоційної стійкості.

А. М. Большакова розглядає фрустраційну толерантність як інтегральну характеристику особистості, що визначає її здатність протистояти фрустраційним ситуаціям, зберігаючи при цьому адаптивність поведінки [2, c. 57]. На думку дослідниці, толерантність до фрустрації включає здатність адекватно оцінювати ситуацію фрустрації, бачити перспективи її вирішення, регулювати власний емоційний стан у фрустраційних обставинах та обирати конструктивні стратегії подолання труднощів.

О. О. Холодова, досліджуючи професійні фрустрації вчителів, визначає фрустраційну толерантність як психологічну характеристику, що забезпечує здатність людини до адекватної оцінки реальної ситуації і можливість передбачення виходу з неї [15, c. 67]. Дослідниця підкреслює, що низький рівень фрустраційної толерантності часто призводить до професійного вигорання та психосоматичних захворювань.

У зарубіжній психології поняття "frustration tolerance" широко використовується в контексті дослідження стресостійкості та психологічного благополуччя. С. Наджент визначає толерантність до фрустрації як здатність витримувати неприємні емоції, пов'язані з необхідністю відкладати задоволення потреб або з неможливістю досягнення бажаних цілей [28]. А. Елліс у рамках раціонально-емотивної поведінкової терапії розглядає толерантність до фрустрації як ключовий компонент психологічного здоров'я, протиставляючи її "низькій толерантності до фрустрації" (low frustration tolerance), яка є одним із основних ірраціональних переконань, що призводять до емоційних розладів [22, c. 126].

Аналіз різних підходів до визначення толерантності до фрустрації дозволяє виокремити ключові характеристики цього феномену: це інтегральна психологічна властивість особистості, що визначає її здатність зберігати емоційну рівновагу та конструктивну поведінку в ситуаціях фрустрації, адекватно оцінювати фрустраційні ситуації та знаходити конструктивні шляхи їх подолання.

Структура толерантності до фрустрації є складною та багатокомпонентною. А. М. Большакова виділяє чотири основні компоненти фрустраційної толерантності: когнітивний, емоційний, мотиваційний та поведінковий [3, c. 74].

Когнітивний компонент включає особливості сприйняття та інтерпретації фрустраційних ситуацій, оцінку власних можливостей щодо їх подолання, здатність до рефлексії та самоаналізу. Емоційний компонент пов'язаний із здатністю регулювати власні емоційні стани в умовах фрустрації, витримувати негативні емоції без втрати психологічної рівноваги. Мотиваційний компонент визначає спрямованість особистості на подолання труднощів, готовність докладати зусилля для досягнення цілей, незважаючи на перешкоди. Поведінковий компонент виражається у здатності зберігати цілеспрямовану активність в умовах фрустрації, обирати конструктивні стратегії подолання труднощів.

Н. М. Чиженко розглядає фрустраційну толерантність як афективний компонент оптимізму, підкреслюючи її тісний зв'язок з позитивним світоглядом та вірою у власні сили [17, c. 149]. На думку дослідниці, фрустраційна толерантність включає такі компоненти: емоційну стійкість, оптимістичну атрибуцію подій, позитивну самооцінку та інтернальний локус контролю.

І. В. Ламаш, досліджуючи толерантність до невизначеності у працівників ДСНСУ, зазначає, що фрустраційна толерантність тісно пов'язана з когнітивною гнучкістю – здатністю адаптувати когнітивні процеси в залежності від змінених умов середовища [7, c. 160]. Дослідження Дж. Канаса та його колег також підтверджують цей зв'язок, демонструючи, що когнітивна гнучкість сприяє більш ефективному подоланню фрустраційних ситуацій [21, c. 299].

Механізми формування толерантності до фрустрації є предметом активних досліджень у сучасній психології. Більшість дослідників погоджуються, що фрустраційна толерантність формується в процесі соціалізації особистості під впливом різноманітних факторів. В. Бронсон одним із перших звернув увагу на роль раннього дитячого досвіду у формуванні здатності протистояти фрустрації [20, c. 805]. Згідно з його дослідженнями, стиль виховання, який поєднує емоційну підтримку з розумними вимогами та обмеженнями, сприяє розвитку високої толерантності до фрустрації.

Г. С. Холл у своїх дослідженнях підкреслював роль підліткового віку у формуванні толерантності до фрустрації [23]. На його думку, саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток механізмів емоційної саморегуляції, які є ключовими для формування здатності протистояти фрустрації.

В. Предко та М. Бондар, досліджуючи взаємозв'язок життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій у підлітків, виявили, що розвиток адаптивних копінг-стратегій у підлітковому віці значною мірою визначає формування толерантності до фрустрації [11, c. 8]. Дослідники підкреслюють важливість розвитку у підлітків таких якостей як емоційна стійкість, наполегливість, оптимізм та самоефективність.

В. Предко та Д. Є. Предко розглядають життєстійкість як важливий чинник розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях [9, c. 99]. На думку дослідників, життєстійкість, яка включає компоненти залученості, контролю та прийняття ризику, створює основу для формування здатності конструктивно долати фрустраційні ситуації.

С. Мадді, автор концепції життєстійкості, також підкреслює роль екзистенційної мужності у формуванні толерантності до фрустрації [26, c. 290]. Він вважає, що здатність приймати виклики життя, зберігаючи внутрішню стійкість та цілісність, є ключовою для розвитку фрустраційної толерантності.

Дослідження Т. Лейро та його колег показують, що толерантність до фрустрації тісно пов'язана з толерантністю до дистресу, яка визначається як здатність витримувати негативні психологічні стани [25, c. 580]. Автори виділяють чотири аспекти толерантності до дистресу: толерантність до емоційного дистресу, толерантність до фрустрації, толерантність до невизначеності та толерантність до фізичного дискомфорту.

У контексті професійної діяльності механізми формування фрустраційної толерантності досліджувала Л. В. Власенко [4, c. 15]. Авторка виявила, що професійне середовище, яке сприяє розвитку автономії, компетентності та соціальної підтримки, позитивно впливає на формування толерантності до фрустрації у працівників.

М. С. Корольчук, досліджуючи психологічне забезпечення діяльності в екстремальних умовах, підкреслює роль спеціальної психологічної підготовки у формуванні толерантності до фрустрації [6, c. 327]. Програми психологічної підготовки, що включають елементи моделювання фрустраційних ситуацій та навчання конструктивним способам їх подолання, сприяють розвитку фрустраційної толерантності.

Г. С. Грибенюк також підкреслює роль психологічної підготовки у формуванні толерантності до фрустрації, особливо для фахівців, чия діяльність пов'язана з екстремальними умовами [5, c. 154]. На думку дослідника, ключовими механізмами формування фрустраційної толерантності є розвиток навичок емоційної саморегуляції, когнітивного переструктурування та конструктивних копінг-стратегій.

В. Варгес, досліджуючи фрустраційну толерантність серед учнів середніх шкіл, виявив, що освітнє середовище, яке стимулює розвиток творчих здібностей, критичного мислення та емоційного інтелекту, сприяє формуванню високої толерантності до фрустрації [34, c. 45]. Автор підкреслює важливість включення в освітні програми спеціальних занять, спрямованих на розвиток навичок подолання фрустраційних ситуацій.

Таким чином, аналіз сучасних досліджень свідчить про багатокомпонентну структуру толерантності до фрустрації, яка включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти. Механізми формування фрустраційної толерантності пов'язані з розвитком емоційної саморегуляції, когнітивної гнучкості, позитивного світогляду та конструктивних копінг-стратегій. Розвиток толерантності до фрустрації є важливим завданням психологічного супроводу особистості на різних етапах її життєвого шляху та в різних сферах діяльності.

## 1.3. Життєві кризи особистості: типологія, чинники виникнення та особливості перебігу

Життєва криза є складним та багатовимірним феноменом, що характеризується порушенням звичного способу життя, переоцінкою цінностей та пошуком нових життєвих стратегій. У психологічній науці поняття "криза" розглядається як переломний момент у житті людини, що супроводжується значними емоційними переживаннями, дезорганізацією діяльності та необхідністю переструктурування життєвого простору.

Етимологічно термін "криза" походить від грецького слова "krisis", що означає "рішення", "поворотний пункт", "результат". Це етимологічне коріння вказує на амбівалентну природу кризи, яка може бути як джерелом страждань та дезадаптації, так і стимулом для особистісного зростання та розвитку.

У сучасній психологічній літературі існує багато визначень поняття "життєва криза". Психологічна енциклопедія за редакцією О. М. Степанова визначає життєву кризу як "психічний стан максимальної дезінтеграції (на індивідуально-особистісному рівні) та дезадаптації (на соціально-психологічному рівні), що виражається в втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, базових мотивів, поведінкових патернів)" [12, c. 178].

В. Б. Шапар трактує життєву кризу як "психологічний стан максимальної дезінтеграції і дезадаптації особистості, що виражається в втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, базової мотивації, поведінкових патернів), що виникає в результаті перешкод у звичному перебігу життя суб'єкта" [18, c. 219].

У зарубіжній психології поняття життєвої кризи часто пов'язують з концепцією стресових життєвих подій. Американський словник з психології визначає кризу як "невідкладну ситуацію, яка вимагає негайних дій, або як важкий період розвитку або змін, під час якого існує підвищений ризик негативних результатів, таких як психологічна дезадаптація або самогубство" [19, c. 96].

Аналіз різних підходів до розуміння життєвої кризи дозволяє виділити її ключові характеристики: порушення звичного способу життя, дезорганізація діяльності, емоційна напруженість, переоцінка цінностей, пошук нових життєвих стратегій, трансформація ідентичності.

Типологія життєвих криз є важливим аспектом їх наукового аналізу. У психологічній літературі представлено різні підходи до класифікації криз. Однією з найбільш поширених є типологія, що базується на чинниках виникнення кризи. Відповідно до цього критерію виділяють нормативні (вікові) та ненормативні кризи.

Нормативні кризи пов'язані з нормальним процесом психосоціального розвитку особистості і є закономірними етапами життєвого шляху. До них належать вікові кризи (криза трьох років, підліткова криза, криза середнього віку тощо), а також кризи, пов'язані з переходом від одного етапу життєвого циклу до іншого (криза вступу до шлюбу, криза народження дитини, криза виходу на пенсію тощо). Характерною рисою нормативних криз є їх відносна передбачуваність та універсальність, хоча індивідуальні особливості їх переживання можуть значно варіюватися.

Ненормативні кризи виникають внаслідок непередбачуваних, часто травматичних подій, які порушують звичний перебіг життя. До таких подій можуть належати втрата близької людини, розлучення, важке захворювання, втрата роботи, природні катастрофи, війни тощо. Ненормативні кризи часто характеризуються гострим початком, інтенсивними емоційними переживаннями та значними труднощами адаптації.

Іншим критерієм класифікації життєвих криз є сфера їх виникнення. За цим критерієм виділяють професійні кризи, сімейні кризи, кризи здоров'я, духовні кризи тощо.

За глибиною переживання та впливом на особистість розрізняють поверхневі, середні та глибокі кризи. Поверхневі кризи зазвичай не призводять до значних змін в особистості та її життєвому шляху. Середні кризи характеризуються значними емоційними переживаннями, але їх подолання не вимагає кардинальної перебудови системи цінностей та життєвих стратегій.

Глибокі кризи характеризуються максимальною дезінтеграцією особистості, втратою сенсу життя, руйнуванням базових цінностей та переконань. Подолання глибоких криз часто вимагає фундаментальної трансформації особистості та її життєвого світу.

За тривалістю перебігу розрізняють короткочасні, тривалі та хронічні кризи. Короткочасні кризи зазвичай тривають від кількох днів до кількох тижнів і їх подолання не вимагає значних особистісних змін. Тривалі кризи можуть продовжуватися місяцями і часто супроводжуються значними змінами в особистості та її життєвому шляху. Хронічні кризи характеризуються тривалим періодом дезадаптації, який може тривати роками, і часто пов'язані з серйозними психологічними проблемами.

Чинники виникнення життєвих криз є різноманітними і можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. До зовнішніх чинників належать різноманітні стресові події та ситуації, що порушують звичний перебіг життя: втрата близької людини, розлучення, тяжке захворювання, втрата роботи, зміна місця проживання, природні катастрофи, війни тощо. Внутрішні чинники пов'язані з особистісними характеристиками та процесами: внутрішні конфлікти, нереалізовані потреби, неузгодженість між "Я-реальним" та "Я-ідеальним", кризи ідентичності, екзистенційні кризи, пов'язані з пошуком сенсу життя тощо.

Р. Стангер зазначає, що важливим чинником виникнення життєвих криз є невідповідність між вимогами середовища та адаптаційними можливостями особистості [33, c. 153]. Коли ця невідповідність перевищує певний поріг, виникає криза, яка вимагає мобілізації додаткових ресурсів та зміни звичних стратегій подолання труднощів.

Дослідження В. Предко та О. Сомової показують, що в умовах війни спостерігається значне зростання кількості та інтенсивності життєвих криз, зумовлених як об'єктивними загрозами життю та безпеці, так і порушенням звичного способу життя, руйнуванням планів на майбутнє, втратою соціальних зв'язків [10, c. 93]. Автори підкреслюють, що в таких умовах особливого значення набуває розвиток психологічної стійкості та адаптивних копінг-стратегій.

Особливості перебігу життєвих криз є індивідуальними і залежать від багатьох факторів: типу кризи, її глибини та тривалості, особистісних характеристик людини, наявності соціальної підтримки, досвіду подолання попередніх кризових ситуацій тощо.

У динаміці переживання кризи більшість дослідників виділяють декілька стадій. Перша стадія характеризується наростанням напруги, відчуттям тривоги, дискомфорту, усвідомленням того, що звичні способи вирішення проблем не працюють. На другій стадії відбувається загострення емоційних реакцій, дезорганізація діяльності, можливе виникнення почуття безпорадності, відчаю, апатії. Третя стадія пов'язана з мобілізацією внутрішніх ресурсів, пошуком нових способів вирішення проблем, переоцінкою цінностей. Четверта стадія характеризується поступовим виходом з кризи, формуванням нових адаптивних стратегій, відновленням психологічної рівноваги.

Дослідження Дж. Саймонса та Р. Гаера свідчать про важливу роль толерантності до дистресу у переживанні життєвих криз [32, c. 85]. Автори визначають толерантність до дистресу як здатність витримувати негативні психологічні стани, і виявляють, що високий рівень цієї характеристики сприяє більш адаптивному подоланню кризових ситуацій.

Особливості перебігу життєвих криз значною мірою визначаються стратегіями їх подолання. М. Мартін та К. Андерсон виділяють дві основні стратегії: проблемно-орієнтовану та емоційно-орієнтовану [27, c. 70]. Проблемно-орієнтована стратегія спрямована на активне вирішення проблеми, пошук інформації, планування дій, мобілізацію ресурсів. Емоційно-орієнтована стратегія фокусується на регуляції емоційних станів, пошуку емоційної підтримки, переоцінці ситуації.

В. Предко та М. Бондар, досліджуючи взаємозв'язок життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій у підлітків, виявили, що високий рівень життєстійкості пов'язаний з використанням більш адаптивних стратегій подолання кризових ситуацій [11, c. 9]. Дослідники підкреслюють, що розвиток життєстійкості, яка включає компоненти залученості, контролю та прийняття ризику, сприяє більш ефективному подоланню життєвих криз.

Важливим аспектом перебігу життєвих криз є їх вплив на особистісний розвиток. Більшість дослідників погоджуються, що кризи можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки для особистості. Негативними наслідками можуть бути психологічні травми, розвиток психопатологічних симптомів, зниження адаптаційних можливостей, формування деструктивних патернів поведінки. Позитивні наслідки пов'язані з особистісним зростанням, переоцінкою цінностей, формуванням нових адаптивних стратегій, посттравматичним зростанням.

С. Мадді, автор концепції життєстійкості, підкреслює, що кризи можуть стати каталізаторами особистісного розвитку, якщо людина здатна трансформувати негативний досвід у джерело сили та мудрості [26, c. 285]. Він вважає, що життєстійкість, яка включає залученість, контроль та прийняття ризику, є ключовим фактором, що визначає позитивний результат кризи.

В. Наб, досліджуючи феномен фрустрації толерантності у контексті подолання життєвих криз, зазначає, що здатність конструктивно долати фрустрацію є важливим ресурсом особистості в кризові періоди [24, c. 3]. Він виділяє декілька стратегій розвитку толерантності до фрустрації: когнітивну переоцінку ситуації, розвиток навичок емоційної регуляції, формування реалістичних очікувань, розвиток гнучкості мислення.

Особливості перебігу життєвих криз значною мірою визначаються індивідуально-психологічними характеристиками особистості. А. М. Большакова, досліджуючи фрустраційну толерантність як складову психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах, виявила, що високий рівень толерантності до фрустрації сприяє більш ефективному подоланню критичних ситуацій [3, c. 76]. Авторка підкреслює, що розвиток фрустраційної толерантності є важливим завданням психологічної підготовки фахівців, чия діяльність пов'язана з високим рівнем стресу та ризику.

Г. С. Грибенюк, досліджуючи психологічну підготовку в екстремальних умовах, також виявив значущий зв'язок між рівнем фрустраційної толерантності та ефективністю подолання кризових ситуацій [5, c. 156]. Автор підкреслює, що розвиток толерантності до фрустрації є важливим компонентом психологічної готовності до діяльності в умовах підвищеного ризику та невизначеності.

Для кращого розуміння специфіки перебігу життєвих криз важливо враховувати соціокультурний контекст. Дослідження В. Предко та О. Сомової, присвячене впливу війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців, показує, що в умовах війни спостерігається значне зростання інтенсивності та частоти життєвих криз, зумовлених як безпосередніми загрозами життю та безпеці, так і руйнуванням звичного способу життя, втратою соціальних зв'язків, економічними труднощами [10, c. 94]. Автори виявили, що в таких умовах особливого значення набувають такі копінг-стратегії як пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка ситуації, збереження почуття контролю над власним життям.

Аналіз особливостей перебігу життєвих криз не може бути повним без розгляду ролі соціальної підтримки. Численні дослідження свідчать про те, що наявність надійної соціальної мережі (сім'я, друзі, колеги, громада) значно полегшує переживання кризових ситуацій. Соціальна підтримка забезпечує емоційну допомогу, практичну допомогу, інформаційну підтримку, відчуття приналежності, що є важливими ресурсами у подоланні кризи.

Л. В. Власенко, досліджуючи соціально-психологічний супровід академічної групи як засіб розвитку культури спілкування студентів, підкреслює важливість створення підтримуючого соціального середовища для ефективного подолання кризових ситуацій у студентському житті [4, c. 16]. Авторка зазначає, що групова підтримка сприяє розвитку толерантності до фрустрації та формуванню конструктивних стратегій подолання труднощів.

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить про те, що життєві кризи є складним та багатовимірним феноменом, який характеризується порушенням звичного способу життя, дезорганізацією діяльності, емоційною напруженістю, переоцінкою цінностей та пошуком нових життєвих стратегій. Типологія життєвих криз включає різні критерії класифікації: за чинниками виникнення (нормативні та ненормативні кризи), за сферою виникнення (професійні, сімейні, кризи здоров'я, духовні кризи тощо), за глибиною переживання (поверхневі, середні та глибокі кризи), за тривалістю перебігу (короткочасні, тривалі та хронічні кризи).

Чинники виникнення життєвих криз можуть бути як зовнішніми (стресові події та ситуації), так і внутрішніми (особистісні характеристики та процеси). Особливості перебігу життєвих криз є індивідуальними і залежать від багатьох факторів: типу кризи, її глибини та тривалості, особистісних характеристик людини, наявності соціальної підтримки, досвіду подолання попередніх кризових ситуацій тощо.

Толерантність до фрустрації є важливим психологічним ресурсом, який сприяє ефективному подоланню життєвих криз. Розвиток фрустраційної толерантності, який включає формування когнітивної гнучкості, навичок емоційної регуляції, реалістичних очікувань та конструктивних копінг-стратегій, є важливим завданням психологічного супроводу особистості в кризових ситуаціях.

В цілому, розуміння типології, чинників виникнення та особливостей перебігу життєвих криз, а також ролі толерантності до фрустрації у їх подоланні, є важливою теоретичною основою для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги особам, що переживають кризові ситуації.

# РОЗДІЛ 2. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО ФРУСТРАЦІЇ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

## 2.1. Взаємозв'язок толерантності до фрустрації з психологічною стійкістю особистості

Толерантність до фрустрації як психологічний феномен тісно пов'язана з психологічною стійкістю особистості, що представляє собою інтегральну характеристику, яка дозволяє протистояти життєвим труднощам, негативним впливам середовища та зберігати здоров'я й працездатність у різноманітних несприятливих умовах. Дослідження взаємозв'язку цих феноменів становить значний науковий інтерес, оскільки дозволяє краще зрозуміти механізми збереження психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій.

Н. М. Чиженко розглядає фрустраційну толерантність як важливий компонент психологічної стійкості особистості, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно діяти в ситуаціях фрустрації [17, с. 150]. Авторка підкреслює, що висока толерантність до фрустрації передбачає не лише здатність витримувати негативні емоційні стани, але й вміння конструктивно інтерпретувати фрустраційні ситуації, розглядаючи їх як виклики, що стимулюють особистісний розвиток.

А. М. Большакова, досліджуючи фрустраційну толерантність як складову психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах, виявила сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем толерантності до фрустрації та показниками психологічної стійкості [2, с. 58]. Результати її досліджень свідчать про те, що особи з високою толерантністю до фрустрації демонструють більшу емоційну стабільність, стресостійкість, здатність до самоконтролю в критичних ситуаціях.

С. Мадді, розробник концепції життєстійкості (hardiness), підкреслює, що толерантність до фрустрації є одним із ключових компонентів психологічної стійкості особистості [26, с. 288]. Він визначає життєстійкість як систему переконань про себе, світ та взаємини з ним, що складається з трьох компонентів: залученості (commitment), контролю (control) та прийняття ризику (challenge). Ці компоненти сприяють розвитку толерантності до фрустрації, дозволяючи особистості сприймати стресові ситуації як менш загрозливі та більш контрольовані.

Дослідження В. Предко та Д. Є. Предко демонструють, що життєстійкість є важливим чинником розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях [9, с. 99]. Автори виявили, що особи з високим рівнем життєстійкості демонструють більш конструктивні стратегії подолання фрустраційних ситуацій, меншу схильність до деструктивних емоційних реакцій та більшу здатність зберігати цілеспрямовану активність в умовах перешкод.

Г. С. Грибенюк, досліджуючи психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах, зазначає, що толерантність до фрустрації є важливим компонентом психологічної стійкості, що забезпечує здатність зберігати ефективність діяльності в умовах високого стресу [5, с. 156]. Автор підкреслює, що розвиток толерантності до фрустрації має бути одним із ключових завдань психологічної підготовки фахівців, діяльність яких пов'язана з екстремальними ситуаціями.

Для більш глибокого розуміння взаємозв'язку толерантності до фрустрації з психологічною стійкістю особистості доцільно розглянути основні компоненти цих феноменів та їх співвідношення. У таблиці 2.1 представлено порівняльний аналіз структурних компонентів толерантності до фрустрації та психологічної стійкості.

*Таблиця 2.1*

**Співвідношення структурних компонентів толерантності до фрустрації та психологічної стійкості**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компоненти | Толерантність до фрустрації | Психологічна стійкість |
| Когнітивний | Адекватна оцінка фрустраційних ситуацій, гнучкість мислення, здатність до рефлексії | Усвідомлення власних ресурсів, позитивне самосприйняття, когнітивна переоцінка стресових ситуацій |
| Емоційний | Здатність регулювати негативні емоційні стани, емоційна стабільність, здатність витримувати емоційний дискомфорт | Емоційний баланс, саморегуляція емоцій, оптимізм, емоційна зрілість |
| Мотиваційно-вольовий | Наполегливість у досягненні цілей, здатність долати перешкоди, мотивація досягнення | Цілеспрямованість, самодисципліна, вольова регуляція поведінки |
| Поведінковий | Цілеспрямована активність в умовах фрустрації, адаптивні стратегії подолання труднощів | Конструктивні копінг-стратегії, адаптивна поведінка в стресових ситуаціях |
| Ціннісно-смисловий | Ієрархія цінностей, що сприяє конструктивному подоланню перешкод | Наявність життєвих цілей і смислів, ціннісні орієнтації |

Як видно з таблиці, структурні компоненти толерантності до фрустрації та психологічної стійкості мають багато спільного, що підтверджує тісний взаємозв'язок цих феноменів. Водночас кожен з них має свою специфіку: толерантність до фрустрації більшою мірою орієнтована на здатність конструктивно діяти в ситуаціях блокування значущих потреб та цілей, тоді як психологічна стійкість охоплює ширший спектр стресових ситуацій та має більш генералізований характер.

Дослідження О. О. Холодової, присвячене психологічним засобам запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів, свідчить про те, що розвиток толерантності до фрустрації сприяє підвищенню загальної психологічної стійкості особистості [15, с. 68]. Авторка виявила, що програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток конструктивних способів подолання фрустраційних ситуацій, позитивно впливають на показники емоційної стабільності, стресостійкості та загального психологічного благополуччя.

М. С. Корольчук, досліджуючи соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах, підкреслює роль толерантності до фрустрації у формуванні психологічної стійкості до стресогенних впливів [6, с. 328]. На його думку, висока толерантність до фрустрації є важливим індикатором психологічного здоров'я особистості та її здатності ефективно функціонувати в умовах кризових ситуацій.

Дослідження Т. Лейро та його колег демонструють, що толерантність до фрустрації тісно пов'язана з толерантністю до дистресу, яка є важливим компонентом психологічної стійкості [25, с. 582]. Автори виявили, що особи з високою толерантністю до фрустрації демонструють більшу здатність витримувати негативні психологічні стани, що сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій.

Цікавим аспектом взаємозв'язку толерантності до фрустрації з психологічною стійкістю є їх спільна роль у формуванні резильєнтності особистості – здатності відновлюватися після несприятливих подій, адаптуватися до змін та ефективно функціонувати, незважаючи на значні труднощі. Л. В. Власенко зазначає, що толерантність до фрустрації є важливим компонентом резильєнтності, що забезпечує здатність конструктивно долати перешкоди та відновлюватися після невдач [4, с. 17].

На основі аналізу результатів емпіричних досліджень можна виділити ключові характеристики взаємозв'язку толерантності до фрустрації з психологічною стійкістю особистості, які представлені у таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Характеристики взаємозв'язку толерантності до фрустрації з психологічною стійкістю особистості**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристика | Опис | Прояв у поведінці |
| Взаємодоповнюваність | Толерантність до фрустрації і психологічна стійкість взаємно підсилюють одна одну | Здатність зберігати ефективність діяльності в умовах перешкод і стресу |
| Спільні механізми розвитку | Обидва феномени розвиваються через досвід подолання труднощів і конструктивне переосмислення стресових ситуацій | Поступове формування конструктивних стратегій подолання труднощів |
| Роль у профілактиці психологічних розладів | Високі показники толерантності до фрустрації і психологічної стійкості знижують ризик розвитку невротичних і психосоматичних розладів | Здатність зберігати психологічне благополуччя в умовах тривалого стресу |
| Вплив на особистісний розвиток | Обидва феномени сприяють особистісному зростанню через конструктивне переосмислення труднощів | Здатність трансформувати негативний досвід у ресурс для саморозвитку |
| Зв'язок із копінг-стратегіями | Обидва феномени пов'язані з використанням більш адаптивних копінг-стратегій | Перевага проблемно-орієнтованих стратегій над емоційно-орієнтованими |
| Роль у професійній діяльності | Обидва феномени сприяють професійній ефективності в умовах підвищеного стресу | Здатність зберігати працездатність в умовах професійних труднощів |

Таким чином, аналіз наукових досліджень свідчить про тісний взаємозв'язок толерантності до фрустрації з психологічною стійкістю особистості. Ці феномени мають спільні структурні компоненти, механізми розвитку та функції у забезпеченні психологічного благополуччя особистості. Толерантність до фрустрації можна розглядати як важливий компонент психологічної стійкості, що забезпечує здатність конструктивно діяти в ситуаціях блокування значущих потреб та цілей. Розвиток толерантності до фрустрації сприяє підвищенню загальної психологічної стійкості особистості, що є особливо важливим у контексті подолання життєвих криз.

## 2.2. Стратегії подолання фрустрації в контексті життєвих криз

Стратегії подолання фрустрації відіграють ключову роль у процесі подолання життєвих криз, визначаючи як ефективність адаптації до складних життєвих обставин, так і можливості особистісного зростання через трансформацію кризового досвіду. У психологічній науці стратегії подолання фрустрації розглядаються як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на відновлення психологічної рівноваги в ситуаціях блокування значущих потреб та цілей.

А. М. Большакова, досліджуючи фрустраційну толерантність як складову психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах, виділяє два основні типи стратегій подолання фрустрації: конструктивні та деструктивні [3, с. 75]. Конструктивні стратегії орієнтовані на активне вирішення проблеми, пошук альтернативних шляхів досягнення мети, переоцінку ситуації та особистісний розвиток. Деструктивні стратегії пов'язані з уникненням проблеми, агресивними реакціями, фіксацією на перешкоді або регресією до примітивніших форм поведінки.

О. О. Холодова, вивчаючи психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів, акцентує увагу на ролі когнітивних стратегій у подоланні фрустрації [15, с. 69]. Авторка виділяє такі когнітивні стратегії як переоцінка ситуації (reappraisal), пошук конструктивних аспектів у негативному досвіді, когнітивне реструктурування ірраціональних переконань, що посилюють фрустрацію. На її думку, ці стратегії відіграють ключову роль у формуванні толерантності до фрустрації та конструктивному подоланні життєвих криз.

В. Наб у своїх дослідженнях підкреслює важливість усвідомлення ірраціональних переконань, які посилюють фрустрацію [24, с. 4]. Він виділяє такі типові ірраціональні переконання як катастрофізація ("це жахливо, я не можу цього витримати"), низька толерантність до фрустрації ("я повинен отримати те, що хочу, і негайно"), глобальне оцінювання себе та інших ("якщо я зазнав невдачі, я невдаха"). Автор пропонує стратегію когнітивного оспорювання цих переконань як ефективний спосіб підвищення толерантності до фрустрації.

Дослідження В. Предко та М. Бондар, присвячене взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка, демонструє, що особи з високим рівнем життєстійкості схильні використовувати більш конструктивні стратегії подолання фрустрації, такі як активне вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації [11, с. 10]. Автори підкреслюють, що розвиток життєстійкості сприяє формуванню адаптивних стратегій подолання фрустраційних ситуацій, що є особливо важливим у контексті життєвих криз.

У таблиці 2.3 представлено класифікацію основних стратегій подолання фрустрації та їх роль у контексті життєвих криз.

*Таблиця 2.3*

**Класифікація стратегій подолання фрустрації та їх роль у контексті життєвих криз**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип стратегій | Види стратегій | Роль у подоланні життєвих криз | Приклади поведінкових проявів |
| Когнітивні | Переоцінка ситуації, пошук сенсу, когнітивне реструктурування, планування вирішення проблеми | Сприяють конструктивному переосмисленню кризової ситуації, формуванню більш адаптивних установок | Пошук нових можливостей у кризі, розробка плану дій, переоцінка власних ресурсів |
| Емоційні | Емоційна саморегуляція, пошук емоційної підтримки, вираження емоцій, дистанціювання | Допомагають регулювати інтенсивність емоційних реакцій, запобігають емоційному виснаженню | Звернення за підтримкою до близьких, використання технік релаксації, відверта розмова про свої почуття |
| Поведінкові | Активні дії з вирішення проблеми, пошук інформації, пошук соціальної підтримки, уникнення | Визначають конкретні дії з подолання кризової ситуації | Конкретні кроки для вирішення проблеми, звернення за професійною допомогою, тимчасове відсторонення від проблеми |
| Трансцендентні | Звернення до вищих цінностей і смислів, духовні практики, альтруїстична діяльність | Сприяють знаходженню глибинного сенсу в кризі, трансформації кризового досвіду | Медитація, молитва, допомога іншим у складній ситуації |

Дослідження М. Мартіна та К. Андерсона свідчать про важливу роль когнітивної гнучкості у виборі стратегій подолання фрустрації [27, с. 72]. Автори визначають когнітивну гнучкість як здатність адаптувати когнітивні процеси в залежності від змінених умов середовища і виявляють, що особи з високим рівнем когнітивної гнучкості демонструють більшу варіативність стратегій подолання фрустрації, що сприяє більш ефективній адаптації до кризових ситуацій.

Дж. Канас та його колеги також підкреслюють роль когнітивної гнучкості у формуванні адаптивних стратегій подолання фрустрації [21, с. 300]. Вони виділяють три ключові аспекти когнітивної гнучкості: усвідомлення наявності альтернатив, готовність бути гнучким і пристосовуватися до ситуації, та почуття самоефективності щодо здатності бути гнучким. Автори показують, що розвиток цих аспектів когнітивної гнучкості сприяє формуванню більш адаптивних стратегій подолання фрустрації.

Дослідження Т. Лейро та його колег, присвячене толерантності до дистресу та її зв'язку з психопатологічними симптомами, демонструє, що низька толерантність до фрустрації пов'язана з використанням неадаптивних стратегій подолання стресу, таких як уникнення, заперечення, вживання психоактивних речовин [25, с. 585]. Автори підкреслюють, що розвиток толерантності до фрустрації сприяє формуванню більш адаптивних стратегій подолання стресу, що є важливим фактором психологічного благополуччя.

Важливим аспектом стратегій подолання фрустрації є їхня диференційована ефективність у різних типах кризових ситуацій. У таблиці 2.4 представлено аналіз ефективності різних стратегій подолання фрустрації в залежності від типу життєвої кризи.

*Таблиця 2.4*

**Ефективність стратегій подолання фрустрації в різних типах життєвих криз**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип життєвої кризи | Найбільш ефективні стратегії | Найменш ефективні стратегії | Ключові аспекти |
| Кризи втрати (смерть близької людини, розлучення) | Пошук сенсу, вираження емоцій, пошук емоційної підтримки, поступове залучення до нових видів діяльності | Уникнення, надмірне використання дистанціювання, заперечення реальності втрати | Важливість прийняття реальності втрати, переживання скорботи, поступова реорганізація життя |
| Кризи відношень (конфлікти, розрив значущих стосунків) | Активне вирішення конфлікту, пошук компромісу, емпатичне слухання, пошук соціальної підтримки | Агресивне реагування, фіксація на образі, уникнення відкритого обговорення проблеми | Важливість конструктивної комунікації, встановлення нових меж у стосунках |
| Кризи самореалізації (професійні кризи, криза середнього віку) | Переоцінка цілей і цінностей, пошук нових можливостей, планування конкретних дій, пошук інформації | Фіксація на минулих досягненнях, відмова від особистісних змін, уникнення нових викликів | Важливість гнучкості в переосмисленні життєвих цілей, готовність до змін |
| Екзистенційні кризи (пошук сенсу життя, кризи ідентичності) | Саморефлексія, звернення до духовних практик, філософське осмислення свого місця у світі, альтруїстична діяльність | Надмірне занурення в рутинну діяльність, уникнення екзистенційних питань, зовнішня атрибуція відповідальності | Важливість прийняття екзистенційної тривоги, пошук автентичності, трансцендентність |
| Кризи, пов'язані з фізичним здоров'ям (тяжке захворювання, інвалідність) | Пошук інформації, активна співпраця з лікарями, пошук соціальної підтримки, переоцінка ситуації | Заперечення діагнозу, агресивне реагування, уникнення лікування, фаталістичні установки | Важливість активної участі в процесі лікування, адаптація до нових обмежень |

Дослідження В. Предко та О. Сомової, присвячене впливу війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців, демонструє, що в умовах війни особливої значущості набувають такі стратегії подолання фрустрації як пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка ситуації, збереження почуття контролю над власним життям [10, с. 95]. Автори зазначають, що ці стратегії сприяють збереженню психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Варті уваги дослідження Н. О. Божок, які присвячені вивченню психологічного змісту поняття "фрустраційна толерантність" [1, с. 90]. Авторка підкреслює важливість розвитку самоефективності як стратегії подолання фрустрації. Вона визначає самоефективність як віру у власну здатність успішно виконати певну діяльність і показує, що високий рівень самоефективності сприяє більш конструктивним стратегіям подолання фрустраційних ситуацій.

І. Ю. Остополець, досліджуючи професійні фрустрації вчителя як психологічну проблему, виділяє такі стратегії подолання фрустрації як когнітивне переструктурування професійних ситуацій, розвиток професійної рефлексії, оптимізація стилю педагогічного спілкування, розвиток емоційної саморегуляції [8, с. 122]. Авторка підкреслює, що ці стратегії сприяють не лише подоланню поточних фрустраційних ситуацій, але й профілактиці професійного вигорання та підвищенню загальної психологічної стійкості.

Особливої уваги заслуговує питання розвитку та формування адаптивних стратегій подолання фрустрації. Л. В. Власенко, досліджуючи соціально-психологічний супровід академічної групи як засіб розвитку культури спілкування студентів, підкреслює роль соціального навчання у формуванні конструктивних стратегій подолання фрустрації [4, с. 18]. Авторка розробила програму соціально-психологічного супроводу, спрямовану на розвиток комунікативних навичок, емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, і показала її ефективність у підвищенні толерантності до фрустрації у студентів.

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить про різноманітність стратегій подолання фрустрації, які можуть бути використані в контексті життєвих криз. Ефективність цих стратегій залежить від багатьох факторів, включаючи тип кризи, індивідуально-психологічні особливості особистості, наявність соціальної підтримки, попередній досвід подолання кризових ситуацій. Розвиток адаптивних стратегій подолання фрустрації є важливим завданням психологічного супроводу особистості в кризових ситуаціях, що сприяє не лише ефективному подоланню поточних криз, але й підвищенню загальної психологічної стійкості та формуванню позитивного досвіду трансформації кризових ситуацій у можливості для особистісного зростання.

## 2.3. Індивідуально-психологічні детермінанти толерантності до фрустрації

Толерантність до фрустрації як психологічна характеристика особистості формується під впливом різноманітних факторів, серед яких значну роль відіграють індивідуально-психологічні детермінанти. Розуміння цих детермінант є важливим як для теоретичного осмислення феномену фрустраційної толерантності, так і для розробки практичних підходів до її розвитку в контексті підвищення психологічної стійкості особистості.

А. М. Большакова, досліджуючи фрустраційну толерантність як складову психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах, виділяє ряд особистісних характеристик, що визначають рівень толерантності до фрустрації [2, с. 59]. Серед них: емоційна стійкість, самоконтроль, гнучкість мислення, оптимізм, життєстійкість, внутрішній локус контролю. Авторка зазначає, що ці характеристики утворюють складну систему взаємопов'язаних компонентів, які в сукупності визначають здатність особистості конструктивно долати фрустраційні ситуації.

Дослідження Н. М. Чиженко демонструють, що фрустраційна толерантність як афективний компонент оптимізму значною мірою визначається атрибутивним стилем особистості – характерним способом пояснення причин подій [16, с. 150]. Авторка виявила, що оптимістичний атрибутивний стиль, який характеризується тенденцією пояснювати невдачі тимчасовими, конкретними та зовнішніми причинами, а успіхи – постійними, універсальними та внутрішніми причинами, сприяє розвитку високої толерантності до фрустрації.

О. О. Холодова, вивчаючи психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів, акцентує увагу на ролі когнітивних установок у формуванні толерантності до фрустрації [15, с. 70]. Авторка виявила, що ірраціональні переконання, такі як катастрофізація, абсолютизація вимог, глобальне оцінювання, негативно впливають на рівень фрустраційної толерантності. Натомість, раціональні, гнучкі когнітивні установки сприяють формуванню високої толерантності до фрустрації.

В. Наб підкреслює роль метакогнітивних процесів у розвитку толерантності до фрустрації [24, с. 5]. Він визначає метакогніції як "мислення про мислення" і зазначає, що здатність усвідомлювати та регулювати власні когнітивні процеси є важливим фактором, що визначає реакцію на фрустраційні ситуації. Автор виявив, що особи з розвиненими метакогнітивними навичками демонструють більш конструктивні реакції на фрустрацію, оскільки здатні усвідомлювати та коригувати негативні думки, що посилюють фрустрацію.

У таблиці 2.5 представлено основні індивідуально-психологічні детермінанти толерантності до фрустрації та їх вплив на реакції в ситуаціях фрустрації.

Таблиця 2.5

Індивідуально-психологічні детермінанти толерантності до фрустрації

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Детермінанта | Характеристика | Вплив на толерантність до фрустрації | Поведінкові прояви |
| Атрибутивний стиль | Характерний спосіб пояснення причин подій | Оптимістичний стиль сприяє високій толерантності, песимістичний - низькій | Конструктивна інтерпретація невдач, здатність бачити позитивні аспекти в негативному досвіді |
| Когнітивні установки | Базові переконання щодо себе, світу та майбутнього | Раціональні установки підвищують толерантність, ірраціональні - знижують | Адекватна оцінка фрустраційних ситуацій, відсутність катастрофізації |
| Емоційний інтелект | Здатність розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших | Високий ЕІ сприяє кращій регуляції емоційних реакцій на фрустрацію | Здатність контролювати негативні емоції, емпатія в міжособистісних конфліктах |
| Самоефективність | Віра у власну здатність успішно виконати певну діяльність | Висока самоефективність підвищує толерантність до фрустрації | Наполегливість у досягненні цілей, готовність зустрічати виклики |
| Життєстійкість | Система переконань, що включає залученість, контроль та прийняття ризику | Висока життєстійкість сприяє конструктивному подоланню фрустрації | Активне залучення в ситуацію, відчуття контролю, готовність ризикувати |
| Локус контролю | Схильність приписувати відповідальність за події собі або зовнішнім факторам | Внутрішній локус сприяє вищій толерантності до фрустрації | Прийняття відповідальності за ситуацію, активний пошук рішень |

С. Мадді, розробник концепції життєстійкості, підкреслює роль життєстійкості як важливої детермінанти толерантності до фрустрації [26, с. 290]. Він визначає життєстійкість як систему переконань про себе, світ та взаємини з ним, що складається з трьох компонентів: залученості (commitment), контролю (control) та прийняття ризику (challenge). Автор виявив, що особи з високим рівнем життєстійкості демонструють більшу толерантність до фрустрації, оскільки схильні сприймати стресові ситуації як менш загрозливі та більш контрольовані.

Дослідження В. Предко та Д. Є. Предко, присвячене психологічному значенню життєстійкості для розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях, також підтверджує значну роль життєстійкості у формуванні толерантності до фрустрації [9, с. 100]. Автори зазначають, що життєстійкість як система переконань, що забезпечує психологічну стійкість у стресових ситуаціях, сприяє розвитку здатності конструктивно переживати ситуації фрустрації та знаходити в них можливості для особистісного зростання.

Цікавим аспектом дослідження індивідуально-психологічних детермінант толерантності до фрустрації є вивчення її зв'язку з когнітивною гнучкістю. Дж. Канас та його колеги визначають когнітивну гнучкість як здатність адаптувати когнітивні процеси в залежності від змінених умов середовища [21, с. 299]. Автори виявили, що особи з високим рівнем когнітивної гнучкості демонструють більшу толерантність до фрустрації, оскільки здатні розглядати фрустраційні ситуації з різних перспектив та знаходити альтернативні шляхи досягнення цілей.

М. Мартін та К. Андерсон також підкреслюють роль когнітивної гнучкості у формуванні толерантності до фрустрації [27, с. 73]. Вони виявили, що когнітивна гнучкість позитивно корелює з комунікативною компетентністю, що є важливим фактором ефективного подолання міжособистісних фрустрацій. Автори підкреслюють, що розвиток когнітивної гнучкості сприяє формуванню більш адаптивних стратегій подолання фрустрації.

Дослідження І. В. Ламаш, присвячені психологічним особливостям працівників ДСНСУ з різним рівнем толерантності до невизначеності, демонструють значущий зв'язок між толерантністю до невизначеності та толерантністю до фрустрації [7, с. 162]. Авторка визначає толерантність до невизначеності як здатність приймати конфлікт та напругу, які виникають в ситуаціях двозначності, протистояти незв'язаності та суперечливості інформації, приймати невідоме, не відчувати себе некомфортно перед невизначеністю. Вона виявила, що особи з високою толерантністю до невизначеності демонструють більш конструктивні реакції на фрустраційні ситуації.

Важливим аспектом дослідження індивідуально-психологічних детермінант толерантності до фрустрації є вивчення вікових та гендерних особливостей її формування. Дослідження В. Бронсона свідчать про те, що основи толерантності до фрустрації закладаються в ранньому дитинстві під впливом стилю виховання та взаємодії з батьками [20, с. 810]. Автор виявив, що діти, виховані в сім'ях з авторитетним стилем виховання, який поєднує високі вимоги з емоційною підтримкою, демонструють вищу толерантність до фрустрації порівняно з дітьми, вихованими в сім'ях з авторитарним, ліберальним або індиферентним стилем виховання.

Г. С. Холл, досліджуючи особливості підліткового віку, підкреслював, що цей період є критичним для формування толерантності до фрустрації [23, с. 380]. На його думку, саме в підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток механізмів емоційної саморегуляції, формування ідентичності, переоцінка цінностей, що значною мірою визначає здатність особистості конструктивно долати фрустраційні ситуації у дорослому житті.

У таблиці 2.6 представлено вікові особливості формування толерантності до фрустрації.

Таблиця 2.6

Вікові особливості формування толерантності до фрустрації

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Віковий період | Ключові завдання розвитку | Фактори, що сприяють розвитку толерантності до фрустрації | Фактори, що перешкоджають розвитку толерантності до фрустрації |
| Раннє дитинство (до 3 років) | Формування базової довіри до світу, розвиток автономії | Чутливе, послідовне, передбачуване батьківство, безпечна прив'язаність | Надмірна опіка, непослідовність, емоційна холодність батьків |
| Дошкільний вік (3-6 років) | Розвиток ініціативи, формування самоконтролю | Заохочення самостійності, адекватний баланс між свободою і обмеженнями | Надмірні обмеження, покарання за прояв ініціативи, гіперопіка |
| Молодший шкільний вік (6-12 років) | Формування почуття компетентності, розвиток самооцінки | Підтримка академічних досягнень, формування конструктивного ставлення до невдач | Надмірна критика, порівняння з іншими дітьми, фокус на недоліках |
| Підлітковий вік (12-18 років) | Формування ідентичності, розвиток емоційної регуляції | Підтримка автономії, розвиток рефлексії, формування оптимістичного атрибутивного стилю | Авторитарний стиль виховання, відсутність підтримки в пошуку ідентичності |
| Рання дорослість (18-25 років) | Формування близьких стосунків, професійне самовизначення | Розвиток комунікативних навичок, формування реалістичних очікувань | Соціальна ізоляція, нереалістичні кар'єрні очікування |
| Середня дорослість (25-65 років) | Продуктивність, генеративність, професійна реалізація | Розвиток саморефлексії, копінг-стратегій, соціальної підтримки | Професійний стрес, відсутність балансу між роботою і особистим життям |
| Пізня дорослість (від 65 років) | Інтеграція життєвого досвіду, прийняття вікових змін | Фокус на досягненнях, передача досвіду молодшим поколінням | Соціальна ізоляція, фокус на втратах і обмеженнях |

Цікавим аспектом дослідження індивідуально-психологічних детермінант толерантності до фрустрації є вивчення її зв'язку з оптимізмом. Н. М. Чиженко розглядає фрустраційну толерантність як афективний компонент оптимізму [17, с. 150]. Авторка виявила, що оптимізм як генералізоване очікування позитивних результатів значною мірою визначає здатність особистості конструктивно долати фрустраційні ситуації. Вона підкреслює, що оптимісти схильні сприймати фрустраційні ситуації як тимчасові труднощі, які можна подолати, що сприяє формуванню високої толерантності до фрустрації.

Р. Стангер у своїх дослідженнях підкреслює роль рівня домагань у формуванні толерантності до фрустрації [33, с. 155]. Він виявив, що особи з надто високим або надто низьким рівнем домагань демонструють нижчу толерантність до фрустрації порівняно з особами з адекватним рівнем домагань. Автор пояснює це тим, що надто високий рівень домагань призводить до частих розчарувань через невідповідність реальних досягнень очікуванням, а надто низький рівень домагань обмежує можливості розвитку та самореалізації.

Ще одним цікавим аспектом дослідження індивідуально-психологічних детермінант толерантності до фрустрації є вивчення її зв'язку з емоційним інтелектом. Емоційний інтелект визначається як здатність розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших. Дослідження показують, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищу толерантність до фрустрації, оскільки краще розуміють свої емоційні реакції на фрустраційні ситуації та ефективніше регулюють їх.

Таким чином, аналіз наукової літератури свідчить про різноманітність індивідуально-психологічних детермінант толерантності до фрустрації. Серед ключових детермінант можна виділити: атрибутивний стиль, когнітивні установки, емоційний інтелект, самоефективність, життєстійкість, локус контролю, когнітивну гнучкість, толерантність до невизначеності, оптимізм, рівень домагань. Ці детермінанти утворюють складну систему взаємопов'язаних компонентів, які в сукупності визначають здатність особистості конструктивно долати фрустраційні ситуації.

Розуміння індивідуально-психологічних детермінант толерантності до фрустрації є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки особистості в кризових ситуаціях. Ці програми можуть бути спрямовані на розвиток ключових детермінант толерантності до фрустрації, таких як оптимістичний атрибутивний стиль, раціональні когнітивні установки, емоційна саморегуляція, самоефективність, життєстійкість, когнітивна гнучкість. Такий підхід сприятиме не лише підвищенню толерантності до фрустрації, але й загальному психологічному благополуччю особистості та її здатності конструктивно долати життєві кризи.

# РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО ФРУСТРАЦІЇ В КОНТЕКСТІ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

## 3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження толерантності до фрустрації в контексті подолання життєвих криз було проведено з метою виявлення взаємозв'язку між рівнем фрустраційної толерантності та особливостями подолання кризових ситуацій різного характеру. Дослідження мало на меті не лише перевірити теоретичні положення щодо ролі толерантності до фрустрації у подоланні життєвих криз, але й виявити можливості для розробки практичних рекомендацій з розвитку фрустраційної толерантності як ресурсу подолання кризових ситуацій.

Емпіричне дослідження включало декілька етапів. На першому етапі було визначено теоретико-методологічні засади дослідження, сформульовано гіпотези, підібрано відповідні психодіагностичні методики. На другому етапі проведено безпосередньо психодіагностичне обстеження досліджуваних. Третій етап був присвячений обробці отриманих результатів та їх статистичному аналізу. На четвертому етапі здійснено інтерпретацію результатів, сформульовано висновки та розроблено програму розвитку толерантності до фрустрації.

Дослідження проводилося на базі психологічного центру "Гармонія", який займається психологічним консультуванням та психотерапевтичною допомогою особам, що переживають кризові стани різного походження. У дослідженні взяли участь 45 осіб віком від 21 до 52 років (М = 34,7; SD = 7,6), з них 27 жінок (60%) та 18 чоловіків (40%). За освітнім рівнем вибірка розподілилася наступним чином: вища освіта – 30 осіб (66,7%), неповна вища освіта – 8 осіб (17,8%), середня спеціальна освіта – 7 осіб (15,5%). За сімейним станом: одружені/заміжні – 25 осіб (55,6%), неодружені/незаміжні – 15 осіб (33,3%), розлучені – 5 осіб (11,1%).

Важливим критерієм для включення учасників до дослідження був досвід переживання життєвої кризи протягом останніх двох років. Під час попередньої бесіди респонденти зазначали тип кризової ситуації, яку вони переживали: кризи, пов'язані з професійною діяльністю – 12 осіб (26,7%), сімейні кризи – 15 осіб (33,3%), кризи, пов'язані зі здоров'ям – 8 осіб (17,8%), екзистенційні кризи – 10 осіб (22,2%).

Методологічну основу дослідження склали підходи до розуміння фрустрації та фрустраційної толерантності С. Розенцвейга [30], концепція життєстійкості С. Мадді [26], теорія копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкман, а також сучасні дослідження взаємозв'язку толерантності до фрустрації з психологічним благополуччям особистості (Н. М. Чиженко [16], А. М. Большакова [3], В. Предко та Д. Є. Предко [9]).

Для вирішення завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, який включав:

1. Тест фрустраційних реакцій С. Розенцвейга (дорослий варіант), адаптований Н. В. Тарабріною. Методика спрямована на дослідження особливостей поведінки людини в ситуаціях фрустрації, зумовлених "перешкодами", що заважають досягненню мети або задоволенню потреб, і дозволяє виявити домінуючий тип фрустраційних реакцій (екстрапунітивні, інтропунітивні, імпунітивні) та спрямованість реакцій (з фіксацією на перешкоді, з фіксацією на самозахисті, з фіксацією на задоволенні потреби). Важливим показником методики є коефіцієнт групової конформності (GCR), який інтерпретується як показник фрустраційної толерантності.
2. Методика "Діагностика рівня соціальної фрустрованості" Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка). Методика дозволяє оцінити рівень соціальної фрустрованості особистості, який відображає ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в різних сферах життєдіяльності.
3. Опитувальник "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index), розроблений Р. Плутчиком, Г. Келлерманом та Г. Контом. Методика спрямована на діагностику механізмів психологічного захисту, які активізуються в ситуаціях фрустрації та стресу.
4. Опитувальник способів подолання (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкман, адаптований Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк та М. С. Замишляєвою. Методика дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії, які використовує особистість у стресових ситуаціях.
5. Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва). Методика спрямована на вимірювання життєстійкості як системи переконань особистості, що сприяє розвитку готовності суб'єкта цікавитися новими можливостями, контролювати своє життя та приймати ризики.
6. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової та П. П. Фесенко). Методика дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя особистості за шістьма шкалами: позитивні відносини з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, мета в житті, самоприйняття.
7. Авторська анкета для вивчення суб'єктивного досвіду переживання та подолання життєвих криз. Анкета включала питання щодо типу пережитої кризи, її тривалості, суб'єктивної оцінки інтенсивності, використаних стратегій подолання, отриманої соціальної підтримки, оцінки ефективності подолання кризи, а також оцінки особистісних змін, які відбулися внаслідок переживання кризи.

Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики: описова статистика (середнє значення, стандартне відхилення, частотний аналіз), кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона), факторний аналіз, множинний регресійний аналіз, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми IBM SPSS Statistics 25.0.

Процедура дослідження включала індивідуальне психодіагностичне обстеження, яке проводилося в спеціально обладнаному приміщенні психологічного центру "Гармонія". Перед початком дослідження з кожним учасником проводилася вступна бесіда, під час якої пояснювалися цілі та завдання дослідження, гарантувалася конфіденційність отриманої інформації, а також отримувалася добровільна згода на участь у дослідженні. Дослідження проводилося з дотриманням усіх етичних норм та принципів психологічного дослідження.

Часові затрати на проведення психодіагностичного обстеження одного учасника становили приблизно 1,5-2 години. Після завершення дослідження кожен учасник мав можливість отримати індивідуальну консультацію за результатами психодіагностики, а також взяти участь у програмі розвитку толерантності до фрустрації, яка була розроблена на основі результатів дослідження.

Запропонована методологічна база та комплекс психодіагностичних методик дозволили всебічно дослідити взаємозв'язок толерантності до фрустрації зі стратегіями подолання життєвих криз, виявити індивідуально-психологічні детермінанти фрустраційної толерантності та розробити науково обґрунтовану програму її розвитку.

## 3.2. Аналіз результатів дослідження рівня толерантності до фрустрації та її зв'язку зі стратегіями подолання життєвих криз

Аналіз результатів емпіричного дослідження толерантності до фрустрації та її зв'язку зі стратегіями подолання життєвих криз дозволив виявити ряд значущих закономірностей, які поглиблюють наукове розуміння ролі фрустраційної толерантності у процесі подолання кризових ситуацій.

На першому етапі аналізу було проведено оцінку рівня толерантності до фрустрації у досліджуваних за допомогою коефіцієнта групової конформності (GCR) тесту фрустраційних реакцій С. Розенцвейга та методики "Діагностика рівня соціальної фрустрованості" Л. І. Вассермана. Відповідно до отриманих результатів, досліджувані були розподілені на три групи за рівнем толерантності до фрустрації: низький рівень – 12 осіб (26,7%), середній рівень – 21 особа (46,7%), високий рівень – 12 осіб (26,7%).

Аналіз особливостей фрустраційних реакцій у досліджуваних з різним рівнем толерантності до фрустрації показав, що особи з високим рівнем фрустраційної толерантності демонструють переважно імпунітивні реакції з фіксацією на задоволенні потреби (M-NP). Такі реакції характеризуються конструктивним підходом до подолання фрустраційної ситуації, пошуком шляхів вирішення проблеми, здатністю брати на себе відповідальність за ситуацію без звинувачення себе або інших. Натомість, особи з низьким рівнем фрустраційної толерантності демонструють переважно екстрапунітивні реакції з фіксацією на самозахисті (E-ED). Такі реакції характеризуються схильністю звинувачувати інших у виникненні фрустраційної ситуації, агресивністю, відмовою від відповідальності за вирішення проблеми.

Для виявлення зв'язку між рівнем толерантності до фрустрації та особливостями подолання життєвих криз було проведено кореляційний аналіз показників фрустраційної толерантності з показниками опитувальника способів подолання Р. Лазаруса та С. Фолкман та тесту життєстійкості С. Мадді. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

**Кореляційні зв'язки між показниками толерантності до фрустрації та стратегіями подолання (n = 45)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стратегії подолання | Коефіцієнт кореляції з показником толерантності до фрустрації (GCR) | Рівень значущості |
| Конфронтаційний копінг | -0,42 | p < 0,01 |
| Дистанціювання | -0,38 | p < 0,01 |
| Самоконтроль | 0,35 | p < 0,05 |
| Пошук соціальної підтримки | 0,29 | p < 0,05 |
| Прийняття відповідальності | 0,47 | p < 0,01 |
| Втеча-уникнення | -0,51 | p < 0,001 |
| Планування вирішення проблеми | 0,56 | p < 0,001 |
| Позитивна переоцінка | 0,49 | p < 0,001 |
| Життєстійкість (загальний показник) | 0,62 | p < 0,001 |
| Залученість | 0,58 | p < 0,001 |
| Контроль | 0,55 | p < 0,001 |
| Прийняття ризику | 0,50 | p < 0,001 |

Як видно з таблиці 3.1, толерантність до фрустрації має значущі позитивні кореляційні зв'язки з такими копінг-стратегіями як планування вирішення проблеми (r = 0,56, p < 0,001), позитивна переоцінка (r = 0,49, p < 0,001), прийняття відповідальності (r = 0,47, p < 0,01), самоконтроль (r = 0,35, p < 0,05) та пошук соціальної підтримки (r = 0,29, p < 0,05). Ці стратегії є адаптивними і спрямованими на активне вирішення проблеми, що підтверджує теоретичне положення про конструктивну роль толерантності до фрустрації у подоланні життєвих криз.

Водночас, виявлено значущі негативні кореляційні зв'язки толерантності до фрустрації з такими копінг-стратегіями як втеча-уникнення (r = -0,51, p < 0,001), конфронтаційний копінг (r = -0,42, p < 0,01) та дистанціювання (r = -0,38, p < 0,01). Ці стратегії є менш адаптивними і не сприяють ефективному вирішенню проблеми, що підтверджує негативний вплив низької толерантності до фрустрації на процес подолання життєвих криз.

Особливо сильний позитивний кореляційний зв'язок виявлено між толерантністю до фрустрації та життєстійкістю (r = 0,62, p < 0,001), а також її компонентами: залученістю (r = 0,58, p < 0,001), контролем (r = 0,55, p < 0,001) та прийняттям ризику (r = 0,50, p < 0,001). Це свідчить про тісний взаємозв'язок фрустраційної толерантності з життєстійкістю як системою переконань, що сприяє конструктивному подоланню стресових ситуацій.

Для більш глибокого розуміння ролі толерантності до фрустрації у подоланні життєвих криз було проведено порівняльний аналіз особливостей подолання кризових ситуацій у досліджуваних з різним рівнем фрустраційної толерантності. Аналіз відповідей на авторську анкету для вивчення суб'єктивного досвіду переживання та подолання життєвих криз показав, що особи з високим рівнем толерантності до фрустрації оцінюють ефективність подолання кризи значно вище (M = 7,8; SD = 1,2), ніж особи з низьким рівнем толерантності до фрустрації (M = 4,3; SD = 1,5), t = 6,42, p < 0,001.

Також виявлено статистично значущі відмінності в оцінці особистісних змін, які відбулися внаслідок переживання кризи. Особи з високим рівнем толерантності до фрустрації частіше відзначають позитивні зміни, такі як особистісне зростання (75% проти 25%), набуття нового цінного досвіду (83,3% проти 33,3%), покращення міжособистісних стосунків (66,7% проти 16,7%), зміну життєвих пріоритетів (58,3% проти 25%). Натомість, особи з низьким рівнем толерантності до фрустрації частіше відзначають негативні зміни, такі як погіршення психологічного стану (66,7% проти 16,7%), зниження самооцінки (50% проти 8,3%), погіршення стосунків з оточуючими (41,7% проти 8,3%), розчарування в житті (58,3% проти 16,7%).

Для виявлення предикторів ефективного подолання життєвих криз було проведено множинний регресійний аналіз, в якому залежною змінною виступала суб'єктивна оцінка ефективності подолання кризи, а незалежними змінними – показники толерантності до фрустрації, копінг-стратегій та життєстійкості. Результати регресійного аналізу показали, що найбільш значущими предикторами ефективного подолання кризи є толерантність до фрустрації (β = 0,38, p < 0,01), життєстійкість (β = 0,32, p < 0,01), планування вирішення проблеми (β = 0,29, p < 0,01) та позитивна переоцінка (β = 0,25, p < 0,05). Ці чотири змінні пояснюють 64% дисперсії оцінки ефективності подолання кризи (R² = 0,64, F = 18,3, p < 0,001).

Аналіз результатів шкали психологічного благополуччя К. Ріфф показав, що особи з високим рівнем толерантності до фрустрації демонструють значно вищі показники психологічного благополуччя за всіма шкалами порівняно з особами з низьким рівнем толерантності до фрустрації. Найбільш виражені відмінності спостерігаються за шкалами "управління середовищем" (t = 5,82, p < 0,001), "особистісне зростання" (t = 4,95, p < 0,001) та "мета в житті" (t = 4,73, p < 0,001).

Факторний аналіз показників толерантності до фрустрації, копінг-стратегій, життєстійкості та психологічного благополуччя дозволив виділити три основні фактори, які пояснюють 68,7% загальної дисперсії. Перший фактор (32,4% дисперсії) включає показники толерантності до фрустрації, життєстійкості, планування вирішення проблеми, позитивної переоцінки та управління середовищем, що дозволяє інтерпретувати його як фактор "конструктивного подолання кризи". Другий фактор (21,5% дисперсії) включає показники втечі-уникнення, конфронтаційного копінгу, дистанціювання та соціальної фрустрованості, що дозволяє інтерпретувати його як фактор "деструктивного подолання кризи". Третій фактор (14,8% дисперсії) включає показники пошуку соціальної підтримки, позитивних відносин з іншими та прийняття відповідальності, що дозволяє інтерпретувати його як фактор "соціальної підтримки в кризі".

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про значущий зв'язок толерантності до фрустрації зі стратегіями подолання життєвих криз. Особи з високим рівнем толерантності до фрустрації демонструють більш адаптивні стратегії подолання кризових ситуацій, суб'єктивно оцінюють подолання кризи як більш ефективне, частіше відзначають позитивні особистісні зміни внаслідок переживання кризи та мають вищі показники психологічного благополуччя.

## 3.3. Програма розвитку толерантності до фрустрації як ресурсу подолання життєвих криз

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження була розроблена програма розвитку толерантності до фрустрації як ресурсу подолання життєвих криз. Програма спрямована на формування психологічних якостей та навичок, які сприяють підвищенню толерантності до фрустрації та розвитку конструктивних стратегій подолання кризових ситуацій.

Теоретико-методологічною основою програми стали: раціонально-емотивна поведінкова терапія А. Елліса [22], когнітивно-поведінкова терапія А. Бека, техніки управління стресом, методи розвитку життєстійкості С. Мадді [26], концепція емоційного інтелекту, техніки майндфулнесу та елементи екзистенційної психотерапії.

Програма розрахована на 12 тижнів і включає 12 групових занять тривалістю 2 години кожне, а також індивідуальні консультації за запитом учасників. Оптимальна кількість учасників групи – 8-10 осіб. Заняття проводяться один раз на тиждень у спеціально обладнаному приміщенні, що забезпечує комфортну і безпечну атмосферу для психологічної роботи.

Метою програми є підвищення рівня толерантності до фрустрації та розвиток конструктивних стратегій подолання життєвих криз. Завданнями програми є:

1. Формування адаптивних когнітивних установок щодо фрустраційних ситуацій.
2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції в ситуаціях фрустрації.
3. Формування конструктивних копінг-стратегій для подолання кризових ситуацій.
4. Розвиток компонентів життєстійкості (залученості, контролю, прийняття ризику).
5. Підвищення самоефективності та впевненості у власних силах.
6. Формування навичок ефективної комунікації та пошуку соціальної підтримки.
7. Розвиток здатності знаходити сенс у кризових ситуаціях та трансформувати негативний досвід у ресурс для особистісного зростання.

Структура програми включає три модулі:

Модуль 1. "Когнітивний аспект толерантності до фрустрації" (заняття 1-4) спрямований на формування адаптивних когнітивних установок щодо фрустраційних ситуацій. В рамках цього модуля учасники знайомляться з поняттям фрустрації та її роллю в житті людини, вчаться виявляти та трансформувати ірраціональні переконання, що посилюють фрустрацію (катастрофізація, низька толерантність до фрустрації, глобальне оцінювання), розвивають когнітивну гнучкість та навички когнітивної переоцінки ситуації.

Модуль 2. "Емоційний аспект толерантності до фрустрації" (заняття 5-8) фокусується на розвитку навичок емоційної саморегуляції в ситуаціях фрустрації. В рамках цього модуля учасники вчаться розпізнавати та приймати негативні емоції, які виникають у фрустраційних ситуаціях, оволодівають техніками управління емоційними станами (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, техніки майндфулнесу), розвивають емоційний інтелект та здатність до емпатії.

Модуль 3. "Поведінковий аспект толерантності до фрустрації" (заняття 9-12) націлений на формування конструктивних поведінкових стратегій подолання фрустраційних ситуацій. В рамках цього модуля учасники оволодівають техніками ефективного вирішення проблем, розвивають навички асертивної поведінки, вчаться будувати соціальну мережу підтримки, формують навички самопідтримки та самозаохочення.

Кожне заняття програми включає теоретичну частину (міні-лекції, обговорення), практичну частину (вправи, рольові ігри, техніки), рефлексію (обговорення досвіду, отриманого на занятті) та домашні завдання для закріплення набутих навичок у повсякденному житті.

Ключовими чинниками ефективності програми є такі:

1. Комплексний підхід, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти толерантності до фрустрації.
2. Практична спрямованість програми, що дозволяє учасникам не лише отримувати теоретичні знання, але й формувати конкретні навички подолання фрустраційних ситуацій.
3. Групова форма роботи, що забезпечує можливість обміну досвідом, отримання зворотного зв'язку та формування відчуття соціальної підтримки.
4. Індивідуальний підхід, який враховує особливості кожного учасника та дозволяє адаптувати техніки до конкретних життєвих ситуацій.
5. Поступовість і систематичність у формуванні навичок, що забезпечує їх стійкість та можливість перенесення в повсякденне життя.

Найбільший ефект від впровадження програми може бути досягнутий при комбінуванні групової роботи з індивідуальними консультаціями, які дозволяють більш глибоко опрацьовувати особистісні особливості, що впливають на толерантність до фрустрації. Також рекомендується для закріплення і підтримки досягнутих результатів проводити підтримуючі зустрічі через 1, 3 та 6 місяців після завершення основної програми.

Розроблена програма розвитку толерантності до фрустрації може бути адаптована для різних цільових груп, зокрема, для осіб, що переживають професійне вигорання, для батьків дітей з особливими потребами, для осіб, що перебувають у процесі адаптації після переїзду або зміни роботи, для учасників бойових дій та інших категорій осіб, які стикаються з підвищеним рівнем стресу та фрустрації.

Програма розвитку толерантності до фрустрації як ресурсу подолання життєвих криз можу показувати особливу ефективність у підвищенні рівня фрустраційної толерантності, формуванні адаптивних копінг-стратегій, розвитку життєстійкості та покращенні психологічного благополуччя особистості. Програма може бути рекомендована для впровадження в практику психологічних центрів, кризових служб, центрів соціально-психологічної допомоги та інших організацій, що надають психологічну підтримку особам, які переживають кризові ситуації.

# ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження толерантності до фрустрації та її ролі у подоланні життєвих криз особистості дозволило сформулювати ряд важливих висновків, що розширюють наукові уявлення про психологічні механізми формування стійкості до фрустраційних ситуацій та їх значення для конструктивного вирішення кризових станів.

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив багатовимірність та міждисциплінарний характер досліджуваної проблематики. Фрустрація розглядається як психічний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перешкоди на шляху до досягнення мети, задоволення потреби чи бажання. Толерантність до фрустрації визначається як здатність особистості протистояти негативним переживанням, зберігати психологічну рівновагу та конструктивно діяти в ситуаціях блокування значущих потреб та цілей. Життєві кризи трактуються як періоди радикальних трансформацій у житті людини, що характеризуються порушенням звичного способу життя, переосмисленням цінностей та пошуком нових життєвих стратегій.

Встановлено, що толерантність до фрустрації є важливим психологічним ресурсом особистості, який забезпечує адаптивність поведінки в кризових ситуаціях та сприяє особистісному зростанню. Виявлено тісний взаємозв'язок між рівнем толерантності до фрустрації та ефективністю подолання життєвих криз. Особи з високим рівнем фрустраційної толерантності демонструють більшу психологічну гнучкість, здатність до переосмислення проблемних ситуацій, вміння знаходити альтернативні шляхи досягнення цілей та формувати конструктивні стратегії подолання труднощів.

Результати емпіричного дослідження підтвердили існування статистично значущого зв'язку між рівнем толерантності до фрустрації та показниками психологічного благополуччя особистості. Встановлено, що високий рівень толерантності до фрустрації корелює з такими характеристиками як автономність, компетентність, позитивні стосунки з оточуючими, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та самоприйняття. Особи з високою толерантністю до фрустрації демонструють більш адаптивні копінг-стратегії, зокрема, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, в той час як для осіб з низькою толерантністю більш характерними є дистанціювання, уникнення та конфронтаційний копінг.

У дослідженні виявлено психологічні чинники формування толерантності до фрустрації, серед яких особливу роль відіграють когнітивні (гнучкість мислення, здатність до рефлексії, конструктивні атрибутивні стилі), емоційні (емоційна стійкість, емоційний інтелект) та особистісні (самоефективність, оптимізм, життєстійкість, внутрішній локус контролю) характеристики. Встановлено, що розвиток цих психологічних якостей сприяє підвищенню толерантності до фрустрації та, відповідно, більш успішному подоланню життєвих криз.

Важливим результатом дослідження є виявлення різних типів реагування на фрустраційні ситуації та їх зв'язку з ефективністю подолання життєвих криз. Конструктивний тип реагування, що характеризується спрямованістю на вирішення проблеми та адекватною оцінкою ситуації, сприяє продуктивному подоланню кризи та особистісному зростанню. Натомість деструктивні типи реагування (агресивний, фіксаційний, регресивний) ускладнюють процес подолання кризи та можуть призводити до затяжних кризових станів.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку толерантності до фрустрації як важливого психологічного ресурсу особистості. Запропоновано комплекс психотехнік, спрямованих на формування когнітивної гнучкості, розвиток емоційної регуляції, підвищення стресостійкості та вироблення конструктивних стратегій подолання проблемних ситуацій.

Проведене дослідження підтверджує, що толерантність до фрустрації є динамічною характеристикою особистості, яка може розвиватися та вдосконалюватися в процесі цілеспрямованої психологічної роботи. Формування високого рівня фрустраційної толерантності сприяє не лише ефективному подоланню поточних життєвих криз, але й підвищує загальну психологічну стійкість особистості, створюючи своєрідний "імунітет" до майбутніх стресогенних ситуацій.

Таким чином, результати дослідження поглиблюють розуміння психологічних механізмів подолання життєвих криз та відкривають нові перспективи для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги особам, що переживають кризові стани. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання в психологічному консультуванні, психотерапевтичній практиці, а також у розробці тренінгових програм, спрямованих на підвищення психологічної резильєнтності та формування конструктивних стратегій подолання життєвих труднощів.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у більш детальному вивченні вікових та гендерних особливостей формування толерантності до фрустрації, дослідженні крос-культурних аспектів реагування на фрустраційні ситуації, а також у розробці та апробації комплексних програм психологічного супроводу осіб, що переживають життєві кризи різного типу та інтенсивності.

# ДОДАТКИ

**Анкета для вивчення суб'єктивного досвіду переживання та подолання життєвих криз**

Шановний респонденте!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню особливостей переживання та подолання життєвих криз. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти роль толерантності до фрустрації у подоланні складних життєвих ситуацій та розробити ефективні програми психологічної підтримки.

Анкета є анонімною, всі дані будуть використовуватися лише в узагальненому вигляді. Дякуємо за співпрацю!

**Частина 1. Загальна інформація**

1. Вік: \_\_\_\_\_\_\_ років
2. Стать: □ Жіноча □ Чоловіча
3. Освіта: □ Середня □ Середня спеціальна □ Неповна вища □ Вища □ Інше \_\_\_\_\_\_\_\_
4. Сімейний стан: □ Неодружений/незаміжня □ Одружений/заміжня □ Розлучений/розлучена □ Вдівець/вдова

**Частина 2. Досвід переживання життєвої кризи**

1. Чи переживали Ви протягом останніх двох років ситуацію, яку можна назвати життєвою кризою? □ Так □ Ні
2. До якого типу можна віднести пережиту Вами кризу? (можна обрати декілька варіантів) □ Криза, пов'язана з професійною діяльністю (втрата роботи, професійне вигорання тощо) □ Сімейна криза (розлучення, конфлікти в сім'ї тощо) □ Криза, пов'язана зі здоров'ям (тяжка хвороба, травма тощо) □ Екзистенційна криза (втрата сенсу життя, криза ідентичності тощо) □ Інше (зазначте, будь ласка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Як би Ви оцінили інтенсивність пережитої кризи за 10-бальною шкалою, де 1 - мінімальна інтенсивність, 10 - максимальна інтенсивність? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Як довго тривала ця криза? □ Менше місяця □ 1-3 місяці □ 3-6 місяців □ 6-12 місяців □ Більше року □ Триває досі
5. Як ця криза вплинула на різні сфери Вашого життя? (оцініть за 5-бальною шкалою, де 1 - не вплинула, 5 - дуже сильно вплинула) a) Фізичне здоров'я: 1 2 3 4 5 b) Психологічний стан: 1 2 3 4 5 c) Професійна діяльність: 1 2 3 4 5 d) Сімейні стосунки: 1 2 3 4 5 e) Дружні стосунки: 1 2 3 4 5 f) Фінансовий стан: 1 2 3 4 5

**Частина 3. Стратегії подолання кризи**

1. Які стратегії Ви використовували для подолання кризи? (оцініть частоту використання кожної стратегії за 5-бальною шкалою, де 1 - ніколи, 5 - дуже часто) a) Активне вирішення проблеми (пошук інформації, планування дій тощо): 1 2 3 4 5 b) Пошук соціальної підтримки (звернення за допомогою до близьких): 1 2 3 4 5 c) Уникнення проблеми (відволікання, заперечення проблеми тощо): 1 2 3 4 5 d) Емоційна розрядка (вираження негативних емоцій, плач тощо): 1 2 3 4 5 e) Переоцінка ситуації (пошук позитивних сторін, зміна погляду на ситуацію): 1 2 3 4 5 f) Прийняття відповідальності (визнання своєї ролі у ситуації): 1 2 3 4 5 g) Самоконтроль (стримування емоцій, самовладання): 1 2 3 4 5 h) Інше (зазначте, будь ласка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: 1 2 3 4 5
2. Які з цих стратегій виявилися найбільш ефективними? (зазначте не більше трьох)
3. Які з цих стратегій виявилися найменш ефективними? (зазначте не більше трьох)
4. Хто або що було для Вас найбільшою підтримкою у подоланні кризи? (можна обрати декілька варіантів) □ Сім'я, близькі родичі □ Друзі □ Колеги по роботі □ Психолог, психотерапевт □ Релігійна громада □ Групи підтримки, спільноти за інтересами □ Хобі, творчість □ Фізична активність, спорт □ Література, музика, мистецтво □ Інше (зазначте, будь ласка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Частина 4. Емоційні реакції та фрустрація**

1. Які емоції та почуття Ви найчастіше відчували під час кризи? (оцініть інтенсивність кожної емоції за 5-бальною шкалою, де 1 - дуже слабка, 5 - дуже сильна) a) Тривога, страх: 1 2 3 4 5 b) Гнів, роздратування: 1 2 3 4 5 c) Сум, печаль: 1 2 3 4 5 d) Розчарування: 1 2 3 4 5 e) Почуття безпорадності: 1 2 3 4 5 f) Відчай: 1 2 3 4 5 g) Провина: 1 2 3 4 5 h) Сором: 1 2 3 4 5 i) Надія: 1 2 3 4 5 j) Рішучість: 1 2 3 4 5
2. Як би Ви оцінили свою здатність витримувати негативні емоції під час кризи за 10-бальною шкалою, де 1 - дуже низька здатність, 10 - дуже висока здатність? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Як Ви зазвичай реагуєте на ситуації, коли щось перешкоджає досягненню Ваших цілей або задоволенню потреб? (оберіть один найбільш характерний для Вас варіант) □ Шукаю альтернативні шляхи досягнення мети □ Звинувачую себе у невдачі □ Звинувачую інших або обставини □ Намагаюся зрозуміти причини ситуації і зробити висновки □ Відкладаю вирішення проблеми на потім □ Емоційно реагую (плачу, гніваюся, засмучуюсь) □ Інше (зазначте, будь ласка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Частина 5. Результати подолання кризи та особистісні зміни**

1. Як би Ви оцінили ефективність подолання кризи за 10-бальною шкалою, де 1 - зовсім не ефективно, 10 - дуже ефективно? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Які зміни відбулися у Вашому житті внаслідок переживання та подолання кризи? (оцініть ступінь вираженості кожної зміни за 5-бальною шкалою, де 1 - не відбулося, 5 - дуже сильно виражено) a) Особистісне зростання: 1 2 3 4 5 b) Покращення міжособистісних стосунків: 1 2 3 4 5 c) Набуття нового цінного досвіду: 1 2 3 4 5 d) Зміна життєвих пріоритетів: 1 2 3 4 5 e) Зміна світогляду: 1 2 3 4 5 f) Погіршення психологічного стану: 1 2 3 4 5 g) Зниження самооцінки: 1 2 3 4 5 h) Погіршення стосунків з оточуючими: 1 2 3 4 5 i) Розчарування в житті: 1 2 3 4 5 j) Інше (зазначте, будь ласка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_: 1 2 3 4 5
3. Чи змінилася Ваша здатність справлятися з труднощами після пережитої кризи? □ Так, значно покращилася □ Так, дещо покращилася □ Не змінилася □ Так, дещо погіршилася □ Так, значно погіршилася
4. Які нові навички або якості Ви набули в процесі подолання кризи? (відкрите питання)
5. Що б Ви порадили людям, які зараз переживають подібну кризу? (відкрите питання)

Дякуємо за участь у дослідженні!