

4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. 339 с.

УДК 159.923:316.647.5:616-056.3

**Л. В. Долинська,**  
кандидат психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальної і соціальної психології;  
НПУ імені М. П. Драгоманова  
**А. А. Новак,**  
магістр психології,  
аспірант кафедри психології  
НПУ імені М. П. Драгоманова

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі дослідження фрустраційної толерантності особистості. Вивчено наукові підходи до визначення досліджуваного психічного явища. Висвітлено вплив соціальних чинників посилення фрустраційної толерантності. Обґрунтовано визначення зазначеного поняття. Розглянуто перспективи подальшого вивчення фрустраційної толерантності.

**Ключові слова:** фрустраційна толерантність, особистість, фрустрація, толерантність, толерантність до фрустрації, фрустраційні ситуації.

**Abstract.** The article is devoted to the problem of studying the frustrating tolerance of the individual. Scientific approaches to the definition of the studied mental phenomenon are studied. The complex of frustrators which cause the reaction which is shown in human behavior is defined. The influence of social factors of increasing frustration tolerance is highlighted. The emotional properties associated with frustrating tolerance have been studied. The definition of this concept is substantiated. Prospects for further study of frustration tolerance are considered.

**Keywords:** frustration tolerance, personality, frustration, tolerance, tolerance to frustration, frustrating situations.

**Актуальність.** У зв'язку з загостренням соціально-економічних та політичних проблем в сучасній Україні, особливої актуальності набуває питання подолання психотравмуючих чинників з метою реалізації значущих цілей особистості та її життєвих планів. Тому нагального вирішення потребують питання вивчення структури та критеріїв фрустраційної толерантності людини та особливостей реагування її на стресові фактори.

Розглянемо зміст поняття «фрустраційна толерантність». Так І.В. Ламаш, Т.В. Селюкова розглядають фрустраційну толерантність на різних рівнях від нервово-психічного до соціально-психологічного. У першому випадку мається на увазі витривалість або протистояння людини до різних впливів, які вона може оцінювати для себе як «шкідливі» [2, с.3]. Водночас, усвідомлення негативного впливу та налаштування на вирішення життєвих завдань та прояв оптимізму надають можливість людині зберігати психічну рівновагу.

Зниження чутливості до впливу таких несприятливих факторів може бути пов'язане з відсутністю або ослабленим реагуванням на них. Толерантність як психічна стійкість – це здатність індивіда протистояти зовнішнім впливам, що виводять людину зі стану нервово-психічної рівноваги, і самостійно повертатися в стан психічної рівноваги. Соціально-психологічна стійкість передбачає стійкість до різноманіття світу, до етнічних, культурних, соціальних і світоглядних відмінностей.

На думку Л.М. Аболіна, соціально-психологічна стійкість повинна сформуватися як моральна система цінностей зрілої особистості, яка проявляється в емпатії, альтруїзмі, миролюбності, довірі, віротерпимості, прагненні до спілкування [1, с.57]. Рівень емоційної стійкості та фрустраційної толерантності, доводить С.М. Кучеренко, пов'язаний з індивідуальними особливостями нервової системи. Люди, в яких переважає процес гальмування над процесом збудження або у котрих не має достатньо сильного процесу збудження, не зможуть себе проявити у складних умовах адекватно подіям, що відбуваються [7, с.91]. Отже, такі процеси нервової системи, як збудження та гальмування мають знаходитися в стані рівноваги.

В роботах В.А. Ганзена, В.І. Д'яченка, Г. Крістала, В.А. Пономаренка, В.С. Ротенберга, Б.Н. Юрченка фрустраційна толерантність трактується як індивідуально-психологічна якість особистості, яка є обов'язковою для її нормального функціонування, особливо в разі, якщо виникнення

фруструючих ситуацій пов'язане з бар'єрами, які є необхідними, розумними чи об'єктивно нездоланими.

Толерантна до фрустрації особистість відрізняється психологічною стійкістю (стресостійкість, конфліктостійкість). Розвинена фрустраційна толерантність може допомогти індивіду відчувати себе більш впевнено і стійко в професійній діяльності і в сучасному мінливому світі в цілому. При цьому, краще розуміючи іншого, індивід здатний краще зрозуміти себе. Явище соціальної рефлексії, розуміння себе через іншого, дозволяє людині відкривати в собі нові грані і нові можливості для професійного розвитку. Фрустраційна толерантність створює умови для саморозкриття людини, оптимального формування і ефективного управління власної траєкторією його розвитку.

Фрустраційна толерантність як результат саморозвитку і професійного розвитку - власний вибір і позиція, що сприяють прийняттю іншого і збереженню внутрішньої рівноваги системи (індивіда, суспільства).

У зв'язку з цим Н.Д. Левітов виділяє два види толерантності:

- зовнішня толерантність (до інших) проявляється як переконання, що інші люди можуть мати свою індивідуальну позицію, здатні бачити одні й ті ж речі з інших (різних) точок зору, враховувати різні аспекти і аргументи; зовнішня толерантність як соціальне якість характеризує культуру відносин в суспільстві, засновану на важливих принципах, таких, як відмова від насильства, прийняття іншого, підпорядкування законам, а не волі неформального лідера або більшості і т.д. ;

- внутрішня толерантність (внутрішня стійкість) характеризується здатністю зберігати рівновагу до різних несподіваних ситуацій: до конфліктів, невизначеності, ризику, стресу; здатністю приймати рішення і діяти в цих умовах, навіть якщо відомі не всі факти і можливі наслідки взятих ризиків. Найбільш «здоровим» і бажаним автор вважає психічний стан, який характеризується, незважаючи на наявність фрустраторів, спокоєм, розважливістю, готовністю використовувати те, що трапилося як життєвий урок.

Під фрустраційною толерантністю С. Розенцвейг розумів здатність суб'єкта відстрочити в часі задоволення потреби або реакцію, тобто ступінь відповідності поведінки принципом реальності, а не принципу задоволення. Низька фрустраційна толерантність пов'язана зі слабкістю еґо, про що сигналізує підвищення питомої ваги еґо-захисних реакцій [6, с.112].

Фрустраційна толерантність (стійкість) виробляється в процесі становлення особистості і вироблення нею стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі, здатність до передбачення сприятливого виходу з фрустраційної ситуації

Таким чином, фрустрація розуміється нами як психологічний стан, що виникає в умовах розчарування, незадоволеності, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби. Під фрустраційною толерантністю ми розуміємо, слідом за С. Розенцвейг, здатність суб'єкта відстрочити в часі задоволення потреби або реакцію.

Фрустраційна толерантність (С. Розенцвейг) зростає зі зрілістю. Так, дорослі мають більший досвід у житті і виявляють більшу різноманітність фрустраційної толерантності. Особливої актуальності в ракурсі освітленні питання вікових особливостей «фрустраційної толерантності» набуває сучасна західна концепція раціонально-емотивної біхевіористичної терапії, яка представлена такими вченими, як А. Елліс, Дж. Броди, Д. Уайлд, В. Кнаус, В. Драйден.

Ці зарубіжні дослідники відзначають, що вікові особливості впливають на вибір підходів до умов формування фрустраційної толерантності під час проведення психокорекційних занять. Так, наприклад, дитячий на юнацький вік вимагають диференційованих підходів у плануванні стратегій психокорекційної програми [4,с.48]. На думку Дж. Уайльда, найголовніша відмінність в різних вікових групах полягає в здатності використовувати раціональне мислення в подоланні стресових і фрустраційних станів [3, с.83]. Таким чином, рівень розвитку такої вищої психічної функції, як мислення, в юнацькому віці слід брати до уваги при формуванні фрустраційної толерантності.

В. Кнаус зазначає взаємозв'язку фрустраційної толерантності з самооцінкою.

В. Кнаус стверджує, що низька фрустраційна толерантність з великою вірогідністю проходить паралельно з низькою самооцінкою та створює деструктивні наслідки.

Молоді люди з низькою самооцінкою відчують труднощі з адекватним аналізом і розумінням складної ситуації. Депресія і навіть схильність до суїциду корелюють з низькою самооцінкою. Самооцінка, як і самоконцепція, є надзвичайно важливим фактором сутності особистості. Особистості з високою самооцінкою краще вирішують особисті і соціальні

проблеми, мають високий рівень ефективного виконання завдань і кращу мотивацію до досягнення мети. Отже, доцільно враховувати процеси становлення ідентичності та особливості Я-образу юнаків у формуванні фрустраційної толерантності, оскільки самооцінка є необхідною умовою формування зазначеного феномена.

У той же час С. Розенцвейг і Н.В. Тарабрин акцентують увагу на адаптивній функції фрустраційної толерантності, розуміючи під нею здатність індивіда переживати фрустрацію, не втрачаючи психобіологічної адаптації [5, с.157]. Особливості адаптації юнаків пов'язані з процесами придбання ідентичності і засвоєнням нових соціальних ролей, які супроводжують перехід в дорослість. Незважаючи на адаптивну функцію фрустраційної толерантності, можна стверджувати, що особливості процесів адаптації являються ще однією важливою умовою формування фрустраційної толерантності.

На думку зарубіжних дослідників М. Бернарда, А.Еліса, В. Кнаус, самоприпущення та низька фрустраційна толерантність є дуже важливі у контексті проблем психологічного здоров'я та взаємопов'язані.

На підставі аналізу наукових досліджень можна припустити, що фрустраційна толерантність як здатність переносити фрустраційні ситуації без руйнівних наслідків, адекватно їх оцінювати і демонструвати конструктивну поведінку під час подолання перешкод є психічною якістю, необхідною для особистісного зростання людини та впливає на розвиток оптимізму в неї.

З точки зору засновника позитивної терапії Н. Пезишкиана, всі люди при вирішенні своїх поточних фрустрацій застосовують типові форми переробки конфліктних ситуацій: «тіло», «діяльність», «контакти», «сенси», що відповідають чотирьом вимірам здатності до пізнання і дозволяють зрозуміти, як людина сприймає оточуючий світ і за якими модальностями відбувається відображення дійсності [8, с.157]. Позитивна психотерапія довела свою ефективність в подоланні на різних рівнях фрустрації особистості. Тому вважаю перспективним напрямком подальших досліджень «фрустраційної толерантності» через призму позитивної психотерапії а саме у віковій періодизації ефективності методів і технік для формування фрустраційної толерантності у осіб різних вікових груп.

Отже, існують різні підходи до розуміння зазначеного феномену із точки зору властивості, установки, риси характеру та не дивлячись на

різnobічність визначень фрустраційної толерантності, є очевидним, що подолання фрустрації можливе за умов розвитку належного рівня толерантності до неї. Фрустраційна толерантність стимулює когнітивний потенціал людини з метою використання конструктивних стратегій поведінки та виявляється в здатності приймати ситуацію, контролювати та регулювати емоційний стан, рефлексувати над альтернативами виходу, передбачати можливі наслідки і тим самим впливати на збереження позитивної установки й реалістичного оптимізму в особистості, переживати фрустрацію, не втрачаючи психобіологічної адаптації.

### **Список використаної літератури:**

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во КазГУ, 1987.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2008. Вип. 2. С.20-23.
3. Большакова А. Н. Фрустрационная толерантность как составляющая психологической готовности пожарных к профессиональной деятельности в критических условиях : дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Харьков, 2000. 191 с.
4. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора. *Очерки психологии труда оператора* / под ред. Е. А. Милеряна. – Москва : Наука, 1994. С.138-172.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. 2-е изд. СПб. : Питер, 2001. 752 с.
6. Кузнецова Л. М. Особливості психічного стану фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С.532.
7. Кучеренко С. М. Емоційна стійкість як один з факторів забезпечуючи успішність діяльності в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Харків, 2013. Вип. 13. С. 145-154.
8. Пезешкиан Носсрат. Позитивная семейная психотерапия. 1996. 332 с.