

Новак А.А.

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ШЛЯХ ДО СТІЙКОСТІ: ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Стаття присвячена дослідженню шляхів формування фрустраційної толерантності у молоді за допомогою методів позитивної психотерапії. Розглянуті теоретичні засади фрустрації, фрустраційної толерантності та позитивної психотерапії, а також методики, спрямовані на розвиток цієї важливої якості особистості. Автори проаналізували емпіричні дослідження з цієї теми та розглянули ефективність застосування різних підходів у практиці. Результати вказують на значущість позитивної психотерапії у впливі на психічне благополуччя молоді та їхню здатність до подолання стресу та невдач у житті. Аналіз показує, що індивідуалізований підбір методів та поєднання різних підходів можуть бути найбільш ефективними для досягнення цілей формування фрустраційної толерантності та підвищення рівня психічного здоров'я молоді.

В статті описані результати емпіричного дослідження, які показали, що рівень цих показників серед молоді перебуває в межах норми. Виявлено позитивну кореляцію між фрустраційною толерантністю та психічним благополуччям ($r = 0,45$; $p < 0,01$), а також між фрустраційною толерантністю та соціальною адаптацією ($r = 0,38$; $p < 0,05$). Це досвід про те, що вища фрустраційна толерантність у молоді пов'язана з кращими психічними благополуччями та адаптацією до соціального середовища. Дослідження підтверджує важливий вплив фрустраційної толерантності на психічне благополуччя та соціальну адаптацію молоді.

Детально розглядаються стратегії та методики позитивної психотерапії, спрямовані на розвиток фрустраційної толерантності у молоді. Автори аналізують роль позитивного мислення, самопідтримки та саморегуляції як ключових стратегій у цьому процесі. Крім того, розглядаються емпіричні дослідження, що демонструють ефективність використання позитивної психотерапії для підвищення фрустраційної толерантності у молоді.

Надані в статті результати дають підставу для висновку про важливість індивідуального підходу до позитивної психотерапії та необхідність поєднання різних методів для досягнення найкращих результатів. Подальше дослідження у цьому напрямку може сприяти розробці більш ефективних стратегій формування фрустраційної толерантності у молоді та поліпшенню їхнього психічного та емоційного благополуччя.

Подальше дослідження та вдосконалення методів позитивної психотерапії дозволить підвищити їхню ефективність та адаптувати під нові виклики та потреби молодого покоління.

Ключові слова: фрустрація, фрустраційна толерантність, позитивна психотерапія, молодь, психологічне благополуччя, соціальна адаптація.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві актуальною є проблема недостатньої фрустраційної толерантності серед молоді, яка може призвести до негативних наслідків для їхнього психічного благополуччя та соціальної адаптації. Нездатність ефективно опановувати невдачі та стресові ситуації може призвести до розвитку різноманітних психічних проблем, включаючи депресію, тривогу та інші. У зв'язку з цим, виникає потреба в розробці та впровадженні ефективних стратегій формування фрустраційної толерантності у молоді. Позитивна психотерапія представляє собою потужний інструмент для досягнення

цієї мети, проте її конкретні механізми та ефективність у формуванні фрустраційної толерантності в молоді ще не досліджені достатньо глибоко та не визначені чітко.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливого значення у дослідженні поняття «фрустраційної толерантності» набули роботи українських та зарубіжних дослідників. Бохонкова Ю., Завацький В., Сербін Ю., Завацька Н. автори досліджують специфіку подолання посттравматичних стресових розладів особистості в період криз, аналізуючи соціально-психологічні чинники. Важливо, що дослідження підкреслює вплив

кризових ситуацій на фрустраційну толерантність [1, с. 181]. Дослідниця Брюховецька О. вивчає особливості впливу толерантності до невизначеності на професійно важливі якості керівників освітніх організацій. Дослідження показує зв'язок між толерантністю до невизначеності та фрустраційною толерантністю [2, с. 177]. Авторка Вовк М. аналізує переживання фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та їх трансформацію в життєвий досвід та підкреслює важливість юнацького віку для формування фрустраційної толерантності [3, с. 35]. Громова Г., дослідниця вивчає толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості і показує зв'язок між фрустраційною толерантністю та подоланням травм [4, с. 45]. Замашкіна О. досліджує сутність агресії як соціально-педагогічного феномену та може допомогти у розумінні деструктивних способів реагування на фрустрацію [5, с. 70]. Канюк О., Іваничко І. аналізують різні наукові підходи до розуміння терміну «толерантність». Дослідження дає уявлення про різні аспекти толерантності, включаючи фрустраційну [6, с. 58]. Кіріченко В. досліджує психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності в сучасному інформаційному суспільстві та підкреслює актуальність проблеми фрустраційної толерантності в сучасному світі [8, с. 133]. Ланг Ч. досліджує фрустраційну толерантність та ментальне здоров'я, пропонуючи концептуалізацію та результати досліджень. Дослідження дає цінну інформацію про зв'язок фрустраційної толерантності та психічного благополуччя [9, с. 93]. Потапчук Т., Клепар М. автори аналізують проблеми наукових досліджень толерантності та педагогіки толерантності. Дослідження підкреслює важливість педагогічних методів у формуванні фрустраційної толерантності [10, с. 26].

Постановка завдання. Мета статті полягає у визначенні ефективних засобів для підвищення фрустраційної толерантності у молоді з метою поліпшення їхнього психічного благополуччя та соціальної адаптації.

Виклад основного матеріалу. Фрустрація – це стан, який виникає, коли особистість переживає перешкоди або перешкоди на шляху до досягнення своїх цілей або задоволення своїх потреб. Вона може виникати через невдачі, обмеження, конфлікти або нездатність досягти бажаного [3, с. 35].

Фрустрація може мати негативний вплив на психічне здоров'я особистості. Постійне переживання фрустрації може призвести до стресу, три-

можності, депресії, агресивності та інших психологічних проблем. Крім того, вона може призвести до втрати мотивації та віри у власні можливості. Неспроможність ефективно копіювати з фрустрацією може також призвести до розвитку негативних психосоматичних реакцій, таких як головний біль, гастроінтестинальні проблеми тощо.

Враховуючи це, ефективне подолання фрустрації та розвиток фрустраційної толерантності є важливими аспектами психічного здоров'я та загального благополуччя особистості.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 100 молодих людей віком від 18 до 25 років. 50% учасників – чоловіки, 50% – жінки. Усі учасники були студентами різних вищих навчальних закладів.

Методи дослідження для вимірювання фрустраційної толерантності використовувалась шкала FST (Frustration Tolerance Scale). Для вимірювання рівня психічного благополуччя використовувалась шкала WHO-5 (World Health Organization Well-Being Index). Для вимірювання рівня соціальної адаптації використовувалась шкала SAS (Social Adaptation Scale).

Таблиця 1
Середні значення показників фрустраційної толерантності, психічного благополуччя та соціальної адаптації

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення
Фрустраційна толерантність	48,5	10,2
Психічне благополуччя	72,3	8,4
Соціальна адаптація	65,1	9,7

Отримані дані свідчать про те, що рівень фрустраційної толерантності, психічного благополуччя та соціальної адаптації у молоді знаходиться в межах норми. Виявлено позитивну кореляцію між фрустраційною толерантністю та психічним благополуччям ($r = 0,45$; $p < 0,01$). Це означає, що чим вища фрустраційна толерантність у молоді, тим краще їхнє психічне благополуччя. Також виявлено позитивну кореляцію між фрустраційною толерантністю та соціальною адаптацією ($r = 0,38$; $p < 0,05$). Це означає, що чим вища фрустраційна толерантність у молоді, тим краще вони адаптуються до соціального середовища.

Результати дослідження свідчать про те, що фрустраційна толерантність є важливим фактором, що впливає на психічне благополуччя та соціальну адаптацію молоді.

Поняття фрустраційної толерантності та її роль у подоланні стресу та невдач є ключовими для розуміння психічного здоров'я та адаптації особистості до життєвих викликів. Важлива роль фрустраційної толерантності, яка відображає здатність особистості до ефективного управління стресом та подолання невдач. Це вміння знаходити способи пристосування до перешкод, замість того, щоб дозволити їм викликати руйнівні наслідки на емоційному та психічному рівні.

Роль у подоланні стресу та невдач фрустраційної толерантності теж є важливою, яка дає змогу особистості ефективно переносити труднощі, зберігаючи свою психічну стійкість. Вона допомагає людині розвивати позитивні стратегії копінгу (подолання стресу), такі як активний пошук рішень, оптимізм, прийняття ситуації тощо. Фрустраційна толерантність допомагає зменшувати негативні емоційні реакції на невдачі та перешкоди, що дозволяє зберігати емоційне благополуччя та психічну рівновагу.

Таким чином, розвиток фрустраційної толерантності є важливим аспектом психологічного здоров'я та дозволяє особистості ефективно пристосовуватися до негативних життєвих ситуацій, зберігаючи психічну стійкість та емоційне благополуччя.

Розвиток фрустраційної толерантності у молоді залежить від різноманітних умов, які можуть впливати на їх здатність ефективно впоратися зі стресом та невдачами: 1) сприйняття та реакція на стресові ситуації може бути суттєво впливати соціокультурним середовищем, у якому виростає молодь. Культурні норми, цінності та очікування можуть формувати уявлення про те, як слід реагувати на негативні життєві обставини; 2) взаємодія з батьками та іншими членами сім'ї може відігравати значну роль у формуванні фрустраційної толерантності. Підтримка, емоційна підтримка та можливість висловлення власних почуттів у сім'ї можуть сприяти розвитку адаптивних стратегій копінгу; 3) індивідуальні особливості, такі як самооцінка, емоційна стійкість, оптимізм та здатність до саморегуляції, можуть впливати на те, наскільки ефективно молодь може подолати стресові ситуації; 4) спілкування з рівними, друзями та іншими членами соціального оточення може впливати на спосіб, яким молодь вирішує стресові ситуації. Підтримка від оточуючих та можливість отримувати позитивний фідбек може сприяти розвитку фрустраційної толерантності; 5) успіхи та невдачі в навчанні можуть впливати на формування фрустраційної толерантності. Позитивний

досвід подолання труднощів у навчанні може сприяти розвитку стійкості та резиліентності. Розуміння цих факторів дозволяє створити більш ефективні програми та підходи до розвитку фрустраційної толерантності у молоді [10, с. 26].

Фрустраційна толерантність має важливий вплив на різні сфери життя, сприяючи гармонійному розвитку особистості та збереженню позитивного емоційного стану.

1. Особисте життя. Техніки підвищення фрустраційної толерантності допомагають зміцнити психологічну стійкість у взаємовідносинах, сприяють більш конструктивному спілкуванню, здатність долати конфлікти та знаходити компромісні рішення [13].

2. Розвиток особистості. Техніки допомагають людині розрізняти свої емоції від обставин, переглядати ситуацію більш об'єктивно та з іншої перспективи, це сприяє досягненню глибшого розуміння себе та власних реакцій.

3. Самопіднесення. Техніки навчають людину впоратися з різноманітними викликами, замість того щоб допускати, що негативні емоції або невдачі перешкоджають досягненню цілей.

4. Саморегуляція. Вивчення та впровадження таких технік допомагає навчитися розпізнавати та знімати стресові симптоми, зосереджуватися на позитивних аспектах ситуації та приймати більш обґрунтовані рішення навіть під час труднощів.

5. Професійна діяльність. Техніки підвищення фрустраційної толерантності допомагають краще впоратися з викликами та стресовими ситуаціями на роботі, сприяють збереженню впевненості, підвищують здатність зосередженого прийняття рішень та позитивний настрій.

6. Освіта. Такі техніки роблять навчання більш продуктивним та ефективним, сприяють зосередженості, забезпечують збереженню мотивації та віру в свої здібності. Особливо важливою є здатність управляти негативними емоціями під час екзаменів та складних завдань [11].

7. Особистісний ріст та саморозвиток. Такі техніки допомагають розширювати горизонти власної свідомості та внутрішнього розвитку. Вони зміцнюють здатність до адаптації до змін та допомагають переглядати виклики як можливості для особистого росту.

Розвиток фрустраційної толерантності є важливим для людей будь-якого віку та професії. За допомогою різних методів кожен може навчитися краще справлятися з труднощами, зберігати оптимізм і досягати своїх цілей. Проаналізовані методи позитивної психотерапії сприяють розвитку пози-

тивного мислення та сприйняття, що допомагає молоді краще копіювати зі стресом та невдачами, збільшуючи їх фрустраційну толерантність.

Одними із ефективних стратегій у формування фрустраційної толерантності у молоді є самопідтримка та саморегуляція.

Самопідтримка – це комплекс заходів, спрямованих на підтримку власного психологічного благополуччя [5, с. 72].

Ефективні стратегії самопідтримки: 1) піклування про себе: здорове харчування, фізична активність, якісний сон; 2) соціальна підтримка: спілкування з близькими людьми, друзями, психологом; 3) позитивне мислення: фокусування на своїх сильних сторонах, досягненнях, позитивних аспектах життя; 4) використання технік релаксації: медитація, йога, дихальні вправи.

Саморегуляція – це свідоме керування своїми емоціями, думками та поведінкою [12, с. 77].

Ефективні стратегії саморегуляції: 1) визначення та оцінка фрустрації: усвідомлення причин та емоцій, пов'язаних з фрустрацією; 2) контроль емоцій: когнітивна переоцінка ситуації, емоційне відсторонення, техніки релаксації; 3) використання конструктивних стратегій подолання: пошук альтернативних шляхів досягнення мети, гнучкість мислення, прийняття ситуації; 4) розвиток стресостійкості: адаптивні coping-механізми, оптимізм, емоційний інтелект; 5) розвиток самопідтримки та саморегуляції – це постійний процес, який потребує свідомих зусиль.

Підвищення фрустраційної толерантності за допомогою розвитку самопідтримки та саморегуляції дає можливість ефективніше справлятися з фрустрацією та стресом, підвищувати стійкість до труднощів, досягати своїх цілей, зберігати психологічне благополуччя.

Цей підхід має значний потенціал для застосування в психотерапії, консультуванні, освітній та просвітницькій роботі.

Аналіз результатів досліджень щодо впливу позитивної психотерапії на рівень фрустраційної толерантності дозволяє краще зрозуміти ефективність цих методів у розвитку психологічної стійкості та адаптивності до стресу. Дослідження показують, що позитивна психотерапія сприяє зниженню рівня стресу та тривоги, що може позитивно впливати на здатність особистості подолати фрустрацію та адаптуватися до негативних життєвих ситуацій.

Підвищення рівня психічного благополуччя та оптимізму. Учасники позитивної психотерапії частіше відчувають більшу радість, задоволення та внутрішній спокій, що сприяє покращенню загального психічного благополуччя та віри в себе.

Підвищення рівня резиліентності. Позитивна психотерапія сприяє розвитку резиліентності – здатності відновлюватися після стресових ситуацій та невдач, що може підвищити фрустраційну толерантність.

Покращення саморегуляції та здатності до адаптації. Учасники позитивної психотерапії частіше виявляють покращення навичок саморегуляції, таких як емоційна стабільність та здатність до адаптації до змін у житті.

Позитивний вплив на фізичне здоров'я. Деякі дослідження показують, що позитивна психотерапія може позитивно впливати на фізичне здоров'я, зменшуючи ризик розвитку психосоматичних захворювань, які можуть бути пов'язані зі стресом та фрустрацією.

Загалом, результати досліджень свідчать про потужний позитивний вплив позитивної психоте-

Таблиця 2

Таблиця методів підвищення фрустраційної толерантності

Назва методу	Суть методу	Вплив на фрустраційну толерантність
Рефреймінг	Зміна сприйняття ситуації, пошук позитивних аспектів	Допомагає бачити можливості, а не перешкоди
Когнітивно-поведінкова терапія	Зміна негативних думок на більш реалістичні	Знижує емоційну реакцію на фруструючі фактори
Майндфулнес	Усвідомлення поточного моменту без осуду	Допомагає приймати ситуацію такою, якою вона є
Соціальна підтримка	Спілкування з близькими людьми, отримання допомоги та порад	Знижує відчуття самотності та безпорадності
Практика дякування	Фокус на позитивних аспектах життя	Підвищує оптимізм та стійкість
Регулярна фізична активність	Зниження рівня стресу, покращення настрою	Підвищує емоційну та фізичну стійкість
Зосередженість на діяльності	Відволікання від негативних думок	Допомагає зосередитися на конкретному завданні

рапії на розвиток фрустраційної толерантності та загальне психічне та фізичне благополуччя. Однак, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини та вибирати підходи, які найбільш відповідають їхнім потребам та характеристикам.

Отже, методи позитивної психотерапії у формуванні фрустраційної толерантності у молоді допомагає визначити найбільш ефективні та підходящі стратегії для досягнення цієї мети. Враховуючи проаналізоване, важливо збалансувати різні методи позитивної психотерапії та вибрати той, який найбільш відповідає потребам та індивідуальним характеристикам молоді. Крім того, комбінація різних підходів може бути більш ефективною для досягнення бажаного результату.

Висновки. Всі розглянуті нами методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, позитивна психотерапія, розвиток психологічного капіталу та методи міндфулнесу та медитації, демонструють певний рівень ефективності у формуванні фрустраційної толерантності у молоді. Вибір конкретного методу позитивної психотерапії пови-

нен здійснюватися з урахуванням індивідуальних потреб, характеристик та особливостей кожної молодої людини. Комбінування різних методів позитивної психотерапії може бути більш ефективним, оскільки це дозволяє врахувати різноманітні аспекти психологічного розвитку та потреби молоді. Важливо надати увагу індивідуальному підходу до кожного клієнта, враховуючи його особистість, життєвий контекст та специфіку проблем.

Варто зазначити, що результати дослідження свідчать про те, що фрустраційна толерантність є важливим фактором, що впливає на психічне благополуччя та соціальну адаптацію молоді.

Подальше дослідження та вдосконалення методів позитивної психотерапії дозволить підвищити їхню ефективність та адаптувати під нові виклики та потреби молодого покоління.

Отже, систематизація отриманих результатів підкреслює важливість індивідуального підбору та комбінації різних методів позитивної психотерапії для досягнення успішних результатів у формуванні фрустраційної толерантності у молоді.

Список літератури:

1. Бохонкова Ю., Завацький В., Сербін Ю., Завацька Н. Специфіка подолання посттравматичних стресових розладів особистості в період криз: аналіз соціально-психологічних чинників. Теоретичні і прикладні проблеми психології 2022, 181–190.
2. Брюховецька О. Особливості впливу толерантності до невизначеності на професійно важливі якості керівників освітніх організацій. Вчені записки університету «КРОК», 2(62), 2021, с. 176–184.
3. Вовк М. Переживання фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та їх трансформація в життєвий досвід. Problems of the humanitarian sciences. Psychology Series, 49, 2022, 35–50.
4. Громова Г. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, 2022, 208 с.
5. Замашкіна О. Сутність агресії як соціально-педагогічного феномену. Ізмаїльський державний гуманітарний університет, 2019, с. 70–80.
6. Канюк О., Іваничко І. Деякі наукові підходи до розуміння терміну «толерантність». Науковий вісник ужгородського університету, серія: «педагогіка, соціальна робота», 2022, № 2 (51), с. 58–61.
7. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. 100 с.
8. Кіріченко В. Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності в сучасному інформаційному суспільстві. Науковий Вісник Херсонського державного університету. № 1, 2020, с. 133–138.
9. Ланг Ч. Фрустраційна толерантність та ментальне здоров'я: концептуалізація та дослідження. Журнал соціальної та клінічної психіатрії: Т. 30, № 1, 2020. С. 63–68.
10. Потапчук Т., Клепар М. Толерантність та педагогіка толерантності: проблеми наукових досліджень. Mountain School of Ukrainian Carpaty, 2020, № 22, 26–30.
11. Предко В., Сомова О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 89–98.
12. Терещенко К. Толерантність особистості: міждисциплінарний підхід. Актуальні проблеми психології. Том I. Випуск 52, 2019, с. 123–126.
13. Potapchuk T., Klepar M. Tolerance problems of scientific of research. Mountain School of Ukrainian Carpaty, (22), 2020, 26–30.

Novak A.A. THE PATH TO RESILIENCE: FORMATION OF FRUSTRATION TOLERANCE IN YOUTH BY MEANS OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY

The article is devoted to the study of ways of forming frustration tolerance in young people using positive psychotherapy methods. The theoretical foundations of frustration, frustration tolerance and positive psychotherapy, as well as techniques aimed at developing this important personality quality are considered. The authors have analyzed empirical studies on this topic and considered the effectiveness of different approaches in practice. The results indicate the importance of positive psychotherapy in influencing the mental well-being of young people and their ability to overcome stress and setbacks in life. The analysis shows that an individualized selection of methods and a combination of different approaches can be most effective in achieving the goals of forming frustration tolerance and improving the level of mental health of young people.

The article describes the results of an empirical study that showed that the level of these indicators among young people is within the normal range. A positive correlation was found between frustration tolerance and mental well-being ($r = 0.45$; $p < 0.01$), as well as between frustration tolerance and social adaptation ($r = 0.38$; $p < 0.05$). This is an experience that higher frustration tolerance in young people is associated with better mental well-being and adaptation to the social environment. The study confirms the important influence of frustration tolerance on mental well-being and social adaptation of young people.

The strategies and techniques of positive psychotherapy aimed at developing frustration tolerance in young people are discussed in detail. The authors analyze the role of positive thinking, self-support, and self-regulation as key strategies in this process. In addition, they review empirical studies that demonstrate the effectiveness of positive psychotherapy in increasing frustration tolerance in young people.

The results presented in the article give grounds to conclude that an individual approach to positive psychotherapy is important and that different methods need to be combined to achieve the best results. Further research in this area may contribute to the development of more effective strategies for building frustration tolerance in young people and improving their mental and emotional well-being.

Further research and improvement of positive psychotherapy methods will increase their effectiveness and adapt them to the new challenges and needs of the younger generation.

Key words: *frustration, frustration tolerance, positive psychotherapy, youth, psychological well-being, social adaptation.*