МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	Заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Ларічевої Ірини Сергіївни
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

на тему Фрустраційна толерантність як чинник формування психологічної стійкості сучасної молоді

(повна назва теми)

за матеріалами

(повна назва бази дослідження)

Науковий керівник: к.е.н., доцент О.В.Нєізвєстна
(наук. ступінь, вчене звання) (підпис) (ініціал, прізвище)

Робота допущена до захисту в ЕК
Протокол засідання кафедри
від 16 січня 2026 р. № 6

Завідувач кафедри _____
(підпис)

к.е.н., доцент Г. ПУРІЙ
Наук. ступінь, вчене звання
Ініціал, прізвище

Кривий Ріг – 2026

Завдання на кваліфікаційну магістерську роботу

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра Публічного управління та адміністрування
Спеціальність 053 Психологія
Форма здобуття вищої освіти заочна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри Г. ПУРІЙ

(підпис) (ініціал, прізвище)
«16» січня 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ

1. Тема роботи **Фрустраційна толерантність як чинник формування психологічної стійкості сучасної молоді**
Керівник роботи Нєізвєстна Олена Володимирівна, канд. екон. наук, доцент
затверджено наказом закладу вищої освіти від «20» жовтня 2025 р. № 720-ст
2. Строк подання здобувачем роботи до «15» січня 2026 р.
3. Зміст кваліфікаційної магістерської роботи, об'єкт, предмет та мета дослідження:

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження фрустраційної толерантності як чинника формування психологічної стійкості сучасної молоді

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу фрустраційної толерантності на психологічну стійкість сучасної молоді

Розділ 3. Соціально-психологічний тренінг як інструмент підвищення фрустраційної толерантності сучасної молоді

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість особистості у молодіжному віці.

Предмет дослідження: фрустраційна толерантність та її структурні й функціональні особливості як чинник формування психологічної стійкості сучасної молоді.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: теоретичне обгрунтування та емпіричне дослідження фрустраційної толерантності як психологічного чинника формування психологічної стійкості сучасної молоді та визначення характеру та сили взаємодії між різними аспектами фрустраційної толерантності й рівнем психологічної стійкості

5. Дата видачі завдання 21 жовтня 2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка керівника про виконання етапів (дата, підпис)
1	Підготовка розділу 1	15.11.2025	15.11.2025
2	Підготовка розділу 2	08.12.2025	08.12.2025
3	Підготовка розділу 3	29.12.2025	29.12.2025
4	Перевірка кваліфікаційної магістерської роботи на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програм UNICHECK / StrikePlagiarism	05.01.2026 - 06.01.2026	05.01.2026 – 06.01.2026
5	Отримання відгуку від наукового керівника	до 16.01.2026	16.01.2026
6	Подання кваліфікаційної роботи на перегляд завідувачу кафедри	до 16.01.2026	16.01.2026
7	Реєстрація завершеної кваліфікаційної роботи	до 16.01.2026	16.01.2026
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі	до 17.01.2026	17.01.2026
9	Підготовка до захисту в ЕК	20.01.2026 – 22.01.2026	20.01.2026 – 22.01.2026

Завдання підготував науковий керівник _____ О. НЄІЗВЄСТНА
(підпис) (прізвище та ініціали)

Завдання одержав _____ І. ЛАРІЧЕВА
(підпис) (прізвище та ініціали)

Декларація

про дотримання академічної доброчесності під час написання

кваліфікаційної магістерської роботи

здобувачем вищої освіти

Державного університету економіки і технологій

Я, Ларічева Ірина Сергіївна студент(ка) 2 курсу, групи ЗПС-24м Державного університету економіки і технологій розумію і підтримую політику закладу із академічної доброчесності. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) заборонену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

04.01.2026 _____ І. Ларічева

(дата) (підпис) (Ініціал, ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної магістерської роботи

здобувачки спеціальності 053 «Психологія» Ларічевої І. С. «Фрустраційна толерантність як чинник психологічної стійкості сучасної молоді». – Державний університет економіки і технологій, 2025 р.

Кваліфікаційна магістерська робота містить 115 сторінок, 6 таблиць, 13 рисунків. При підготовці роботи використано 61 джерело.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: теоретичне обгрунтування та емпіричне дослідження фрустраційної толерантності як чинника психологічної стійкості сучасної молоді та визначення характеру та сили взаємодії між різними аспектами фрустраційної толерантності й рівнем психологічної стійкості.

Завдання дослідження: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення фрустрації, фрустраційної толерантності та психологічної стійкості в сучасній психології; розкрити психологічний зміст, структуру та механізми фрустраційної толерантності та психологічної стійкості як особистісного утворення; спланувати та організувати експериментальне дослідження різних аспектів фрустраційної толерантності та психологічної стійкості сучасної молоді; проаналізувати результати емпіричного дослідження та виділити групу осіб, що потребують роботи з підвищення рівня психологічної стійкості; розробити та апробувати програму соціально - психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення фрустраційної толерантності; експериментально дослідити та описати характер впливу розробленої програми тренінгу на рівень психологічної стійкості молодих людей, які взяли участь у програмі; узагальнити основні результати дослідження та сформулювати висновки.

Об'єкт дослідження: психологічна стійкість особистості в молодіжному віці.

Предмет дослідження: фрустраційна толерантність та її структурні й функціональні особливості як чинник формування психологічної стійкості сучасної молоді.

Одержані результати (практичне значення): Розроблено і апробовано програму соціально-психологічного тренінгу з підвищення фрустраційної толерантності в якості інструменту підвищення психологічної стійкості молоді. Контрольне дослідження результатів засвідчило ефективність її розвитково-корекційного впливу.

Ключові слова: фрустрація, фрустраційна толерантність, психологічна стійкість, резильєнтність, соціально-психологічний тренінг, сучасна молодь.

ЗМІСТ

		стор.
ВСТУП		8
РОЗДІЛ 1.	**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**	13
1.1.	Психологічний зміст поняття «фрустраційна толерантність»	13
1.2.	Психологічна стійкість як особистісна характеристика	24
1.3.	Фрустраційна толерантність як складова психологічної стійкості сучасної молоді	34
	Висновки до розділу 1	43
РОЗДІЛ 2.	**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**	46
2.1.	Організація та процедура дослідження	46
2.2.	Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	52
	Висновки до розділу 2	65
РОЗДІЛ 3.	**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**	68
3.1.	Методологічне обґрунтування ефективності соціально-психологічного тренінгу з підвищення фрустраційної толерантності як інструменту формування	68

психологічної стійкості сучасної молоді
3.2. Опис програми соціально-психологічного тренінгу 72
3.3. Оцінка ефективності розвитково-корекційного впливу 84
Висновки до розділу 3 86
ВИСНОВКИ 88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 92
ДОДАТКИ 99

ВСТУП

Життя в сучасному світі характеризується високою динамічністю та нестабільністю, що є серйозним випробуванням для психічного здоров'я людини. До загальних викликів в сучасній Україні додалися стресові переживання, спричинені воєнним конфліктом. Повномасштабне вторгнення спричинило виклики, пов'язані зі страхом за власне життя та безпеку близьких, вимушеним залишенням місця постійного проживання, численними людськими втратами внаслідок бойових дій, раптовою втратою майна та істотним зниженням якості життя українців. Перебування в таких обставинах завдає особливо травмуючого впливу молоді, яка змушена шукати своє місце в світі в умовах, які сприяють виникненню негативних психоемоційних станів і дезадаптивних реакцій.

Тому питання збереження психологічної стійкості для молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного та професійного становлення, набуває особливого значення, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне зіткнення молодих людей з реальністю, перевірка життєвих планів та формування власних стратегій подолання труднощів.

Одним із ключових психологічних чинників, що визначають характер реагування особистості на складні життєві обставини, є фрустраційна толерантність. Вона відображає здатність людини витримувати стан фрустрації, пов'язаний із перешкодами, невдачами, обмеженням потреб або руйнуванням очікувань, без переходу до деструктивних форм поведінки чи емоційної дезорганізації.

Підвищення фрустраційної толерантності як здатності зберігати психологічну стійкість є актуальним завданням психологічної науки на сьогоднішньому етапі розвитку суспільства як в цілому, так і з позицій власне особистісних аспектів становлення сучасної молоді.

Дослідження фрустраційної толерантності як чинника формування психологічної стійкості сучасної молоді дозволяє глибше зрозуміти

психологічні механізми адаптації молоді до умов підвищеної напруги та невизначеності, а також обґрунтувати можливості цілеспрямованого розвитку фрустраційної толерантності як ресурсу психологічної стійкості.

Аналіз психологічної літератури засвідчує широкий ступінь розробленості даної теми. Питання фрустрації та фрустраційної толерантності висвітлювалося в працях у роботах Н. Майера, Р. Баркера, Т. Дембо, К. Левіна Дж. Долларда, Н. Міллера, С. Розенцвейга, Л.С. Асейкіної, Н.О. Божок, А.Н. Большакової, В.А. Ганзена, В.І. Д'яченка, Г. Крістала, Н.Д. Левітова, Л.М. Мітіної, В.А. Пономаренка, Ю.В. Попика, В.С. Ротенберга, В.В. Хабайлюк та Б.Н. Юрченка. Психологічна стійкість та резильєнс досліджувалася E. Werner, N. Garmezy, A. Masten, D. Hellerstein, R. C. IJntema, M. Rutter, Nina Ogińska-Bulik, N. Haynes, G. Bonnano, Г. Лазос, Д.О. Ассонов, О.О. Хаустова, М. Міщенко, О.М. Кокун.

Проте, незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемам фрустрації, стресостійкості та резильєнтності, питання ролі фрустраційної толерантності у структурі психологічної стійкості сучасної молоді потребує подальшого теоретичного осмислення, емпіричного дослідження та соціально-психологічного впливу. Особливо актуальним є пошук ефективних психопрофілактичних і розвивальних заходів її підвищення.

З огляду на це можемо сформулювати мету дослідження, яка полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні фрустраційної толерантності як психологічного чинника формування психологічної стійкості сучасної молоді, а також у визначенні характеру та сили взаємозв'язків між різними аспектами фрустраційної толерантності й рівнем психологічної стійкості.

Об'єкт дослідження - психологічна стійкість особистості у молодіжному віці.

Предмет дослідження - фрустраційна толерантність та її структурні й функціональні особливості як чинник формування психологічної стійкості

сучасної молоді.

Мета роботи має бути досягнута через основні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення фрустрації, фрустраційної толерантності та психологічної стійкості в сучасній психології; розкрити психологічний зміст, структуру та механізми фрустраційної толерантності та психологічної стійкості як особистісного утворення.

2. Спланувати та організувати експериментальне дослідження різних аспектів фрустраційної толерантності та психологічної стійкості сучасної молоді.

3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та виділити групу осіб, що потребують роботи з підвищення рівня психологічної стійкості.

4. Розробити та апробувати програму соціально - психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення фрустраційної толерантності.

5. Експериментально дослідити та описати характер впливу розробленої програми тренінгу на рівень психологічної стійкості молодих людей, які взяли участь у програмі.

6. Узагальнити основні результати дослідження та сформулювати висновки.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

-концепції особливостей психічного розвитку особи в період юнацтва і ролі даного періоду в становленні особистості людини (Л.С. Виготський, І. С. Кон, А.О. Реан, Д. Й. Фельдштейн, А.Є. Личко та ін.);

-положення про фрустрацію як один із видів психічних станів людини (М.Д. Левітов);

-положення про психічні стани як особливу психологічну категорію та їх (станів) інтегруючу функцію; концепція регуляції психічних станів (М.Д. Левітов, О.О. Прохоров);

-класифікація реакцій на фрустрацію (С. Розенцвейг, М.Д. Левітов).

Вирішення поставлених завдань і перевірка гіпотези забезпечувалися

наступним комплексом методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, зіставлення, класифікація науково-психологічних джерел інформації, що дозволило узагальнити та систематизувати погляди вчених на проблему, яка вивчається;
- емпіричні: діагностика за допомогою методики вивчення фрустраційних реакцій С. Розенцвейга; методики «Визначення рівня толерантності до невизначеності С. Баднер»; експрес-опитувальника «Індекс толерантності» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Є. Хухлаєв, Л. А. Шайгерова); методика «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25» (Ogińska-Bulik N., Juczyński Z.); розробка і реалізація спеціальної програми соціально-психологічного тренінгу;
- методи математичної обробки результатів дослідження: методи математичної статистики; обробку даних та графічну презентацію результатів здійснено за допомогою електронних таблиць графічного редактору MS Excel.

Емпіричне дослідження включало 4 етапи:

1.Теоретичний етап який включав в себе попередню постановку проблеми, вивчення необхідної наукової літератури, визначення об'єкта і предмета дослідження, формулювання гіпотези.

2.Підготовчий етап передбачав складання програми експерименту.

3.Емпіричний етап, в рамках якого були проведено констатуючий і формуючий експерименти.

4.Інтерпретаційний етап - формулювання висновків на підставі інтерпретації отриманих експериментальних даних.

Кожний етап характеризується своїми цілями, завданнями, гіпотезами, застосовуваними методами.

В дослідженні взяли участь молоді люди віком 18-29 років, інтелектуально і фізично розвинені, соціально адаптовані. Величина вибірки - 30 осіб, 19 з яких - жінки, 11 - чоловіки.

Отримані в результаті дослідження дані про можливості підвищення психологічної стійкості сучасної молоді засобами соціально-психологічного

тренінгу в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів результати можуть бути використані при плануванні програм психологічної підтримки молоді, спрямованих на підвищення адаптивності, відповідальності та активної життєвої позиції. Дані дослідження можуть слугувати аргументом для впровадження профілактичних психологічних програм на рівні освітніх закладів і громад, а також для обґрунтування потреби у психологічному супроводі молоді як важливому чиннику збереження її психічного здоров'я.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 61 найменування (52 українською та 9 англійською) та 7 додатків. Робота виконана на 114 сторінках друкованого тексту, вміщує 6 таблиць та 13 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЯК ЧИННИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1 Психологічний зміст поняття «фрустраційна толерантність»

Життєві труднощі, з якими повсякчас зустрічається особа на життєвому шляху, можна загалом поділити на дві категорії: труднощі, які піддаються подоланню, хоча і потребують задля цього багато зусиль, і такі, що вважаються нездоланними, або майже непоборними.

Фрустрація (лат. Frustratio) в буквальному перекладі означає крах планів, надій, провал, невдачу, тобто ми можемо говорити про зміни в поведінці і емоціональній сфері людини, яка зіткнулася із нездоланними перешкодами. Найбільш широко використовуються наступні два визначення фрустрації:

- фрустрація як неможливість (чи ситуації неможливості) задоволення вже активованої потреби через будь - яку перешкоду;
- фрустрація як психічний стан, що виникає внаслідок протидії факторів, які блокують задоволення потреб.

Фрустрація - це насамперед ситуація блокування, тобто зіткнення з перешкодою, яка стоїть між суб'єктом і бажаною метою. У центрі фрустрації лежить дефіцит задоволення потреби, коли людина не може реалізувати свій намір через зовнішні або внутрішні бар'єри. Це може бути відмова, поразка, втрата можливості, конфлікт чи неможливість досягнення цілі, яка вже емоційно значуща. Тому фрустрація завжди конкретна, ситуативна і пов'язана з усвідомленим прагненням, яке зупиняється або перекручується. Фрустраційна реакція -це, по суті, психологічна відповідь на розрив між очікуваним і реальним, між «я хочу» і «я не можу». Стрес, натомість, є

реакцією системною, більш загальною і фізіологічно комплексною. Якщо фрустрація завжди пов’язана з обмеженням у задоволенні потреби, то стрес - це відповідь організму на будь-яку вимогу, що порушує внутрішню рівновагу, незалежно від того, має вона позитивний чи негативний характер. У цьому сенсі фрустрація може бути однією з форм або джерел стресу, але не кожен стрес є фрустрацією. Стрес може виникати і тоді, коли потреба не блокується, але рівень навантаження перевищує адаптаційні можливості людини (наприклад, під час надмірної відповідальності чи інформаційного перевантаження).

Інтерес до фрустрації як до однієї зі складних реально життєвих проблем виник в 30-і роки, і особливим поштовхом до цього послужили, безсумнівно, ідеї та роботи З. Фройда. Фрустрація в його теорії розглядається як неминучий та фундаментальний аспект людського існування та виступає як внутрішній конфлікт між бажаннями та заборонами, що веде до психічного напруження.

Але психологи, які продовжили дослідження З. Фройда зіткнулися із обмеженнями у вигляді надмірної зосередженості на патогенезі, та недостатністю емпіричних доказів. Однак психоаналітична теорія послужила поштовхом до розвитку власне теорій фрустрації, яких у 30-40-ті роки з'явилося кілька : теорія фрустраційної фіксації (Н. Майер), теорія фрустраційної регресії (Р. Баркер, Т. Дембо, К. Левін), теорія фрустраційної агресії (Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Дуб) та евристична теорія фрустрації (С. Розенцвейг) (табл. 1.1).

Класичні теорії, зокрема фройдівська традиція або фрустраційно-агресивна модель Дж. Долларда й Н. Міллера, закладали у наше розуміння фрустрації чіткий акцент на напрузі, конфлікті, який виникає через блокування потреби, та неминучій агресивній реакції як способу знизити внутрішнє напруження. Тодішня логіка була лінійною: перешкода викликає фрустрацію, фрустрація спричиняє агресію. Усе інше сприймалося радше як відхилення або вторинна реакція.

Подальші теоретичні пошуки змістили акцент з фрустрації як виключно

заклику до агресії або нападу, на запрошення до переоцінки ситуації, пошуку нових тактик, зміни стратегії або навіть трансформації власних очікувань. Стресові події більше не визначаються тільки як загроза стабільності, а як події, що можуть підштовхнути до особистісного зростання, розвитку внутрішньої гнучкості, формування стійкіших переконань. Відбувся поступовий перехід від дослідження реакції на дослідження процесу адаптації.

Таблиця 1.1

Основні теорії фрустрації

Критерій	Теорія фрустраційної агресії	Теорія фрустраційної фіксації	Теорія фрустраційної регресії	Евристична теорія фрустрації
Основні представники	Дж. Доллард(J. Dollard), Н Е. Міллер (N.E. Miller)	Н. Майер (N. Maier)	Р. Баркер (R. Barker), Т. Дембо, К. Левін	С. Розенцвейг (S. Rosenzweig)
Ключовий феномен	Агресія (прямий наслідок фрустрації)	Ригідність поведінки (нав'язливе повторення неадаптивних дій)	Регресія (повернення до інфантильних, менш зрілих форм поведінки)	Типологія реакцій (індивідуальні стилі реагування)
Суть зв'язку	Фрустрація завжди викликає агресію, і агресія завжди є результатом фрустрації	Фрустрація порушує звичайний процес мислення, викликаючи неадаптивне повторення дії	Фрустрація викликає дезорганізацію особистості, зменшуючи її психологічний вік	Реакція залежить від індивідуальної життєстійкості та типу потреб
Ключовий механізм	Витіснення енергії, спрямованої на мету, у форму агресії	Виникнення поведінки без мети (немотивованої), що є стійкою до змін	Розпад складних когнітивних структур та повернення до більш примітивних відповідей	Класифікація реакцій за спрямованістю агресії та типом потреби, що фруструється
Наслідок / Реакція	Явна агресія (фізична, вербальна) або її зміщення	Нав'язливе повторення неуспішної спроби, заціпеніння перед проблемою	Дитяча мова, плач, незрілі істерики, емоційна залежність	Реакція спрямована на звинувачення інших, звинувачення себе або примирення з обставинами
Фокус дослідження	Природа та інтенсивність агресивної реакції	Вплив фрустрації на навчання та гнучкість мислення	Вплив фрустрації на рівень розвитку та складність поведінки	Стиль подолання (копінг) та захисні механізми у відповідь на перешкоду

Джерело: складено автором на основі [55, 57, 62].

Фрустрація в сучасних моделях -це вже не виключно тригер агресії, а контекст, що розкриває індивідуальні особливості та розкриває можливості для творення нового сенсу.

Для розуміння механізму фрустрації та реакції на неї особистості розрізняють фрустратор - причину, що викликає фрустрацію, фрустраційну

ситуацію та фрустраційну реакцію. Фрустраційна реакція визначається як відповідь індивіда на виникаючі непереборні (об'єктивно непереборні чи такі, що суб'єктивно так розуміються) перешкоди, що блокують діяльність на шляху до досягнення мети, супроводжується емоційними проявами.

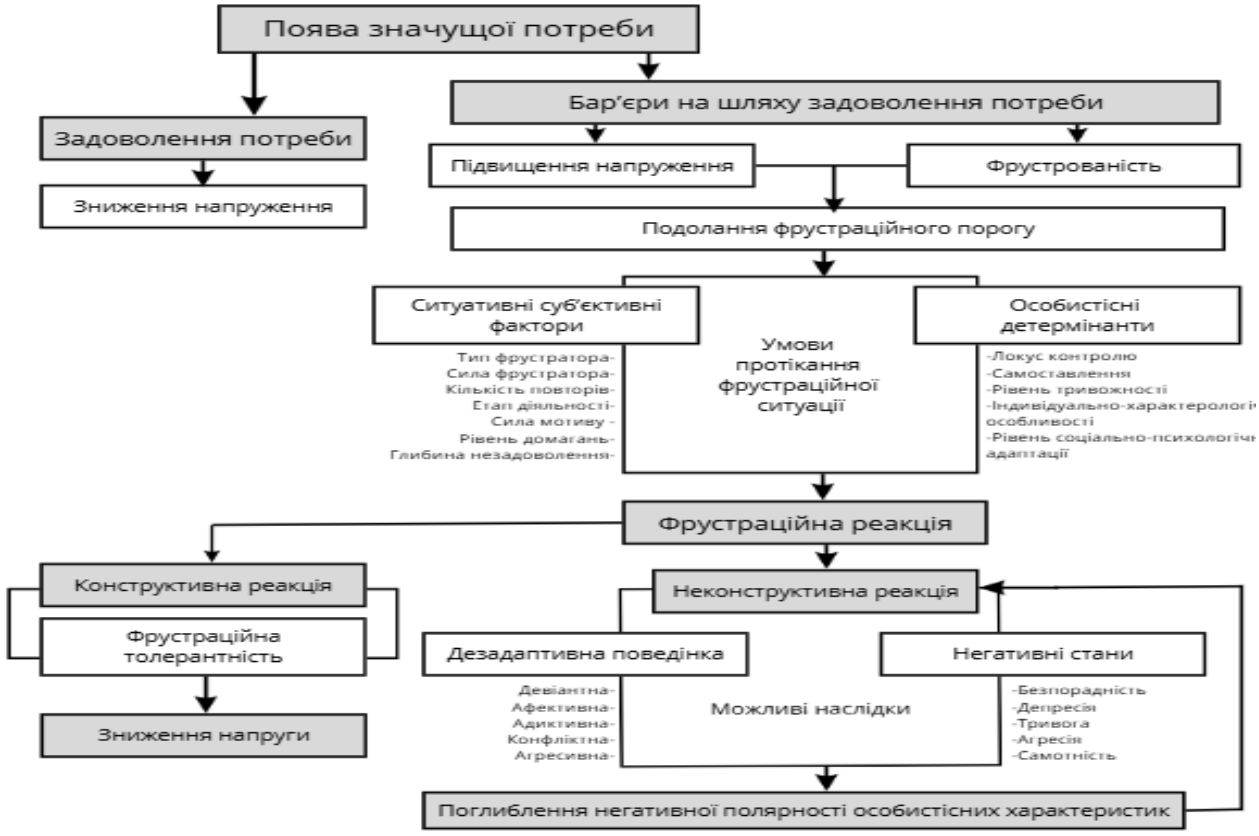


Рис. 1.1. Психологічний алгоритм формування фрустраційної реакції

Джерело: складено автором на основі [51].

На думку Л. В. Власенко, характер фрустрації визначається взаємодією трьох ключових чинників: силою та інтенсивністю фрустратора, актуальним функціональним станом індивіда та його сформованими стійкими моделями реагування на життєві труднощі [16].

Фактори, що визначають, як протікає фрустраційна ситуація і який тип реакції вона спричинить, розділяються на дві групи: ситуативні та соціально-психологічні ознаки (рис. 1.1). До ситуативних, нестійких параметрів належать: тип, сила та ступінь випадковості фрустратора, а також глибина

невдоволення, сила мотивів, кількість повторів, етап діяльності, вікові особливості, рівень очікувань і домагань, а також ступінь аверсивності об'єкта чи мети та інтенсивність і варіативність різних фруструючих змінних [51]. Усі ці обставини є незалежними змінними у процесі "фрустрація - реакція". На противагу цьому, соціально-психологічні ознаки мають діаметральну полярність, оскільки є більш стійкими, хоча й можуть змінюватися з часом, часто завдяки психологічному супроводу. Серед цих особистісних та адаптаційних характеристик виділяють рівень тривожності, самооцінку, локус-контролю, соціально-психологічну адаптацію, наявність акцентуацій характеру та індивідуальні особистісні риси [51].

Комбінація цих факторів визначає, якою саме буде реакція на фрустрацію у певної, конкретної особистості та чи буде втрачено нею психологічну рівновагу, адже як свідчить досвід, деякі люди в ситуаціях перешкод долають значні труднощі, не відчуваючи фрустрації. Здатність людини переносити ситуацію фрустрації без руйнівних наслідків, адекватно її оцінювати і демонструвати конструктивну поведінку визначають як толерантність до фрустрації. В основі толерантності лежить здатність людини до адекватної оцінки ситуації фрустрації і передбачення варіантів виходу з неї.

Феномен фрустраційної толерантності досліджувався і продовжує досліджуватись когортою українських та зарубіжних вчених (табл. 1.2).

Так, у роботах Л.С. Асейкіної, Н.О. Божок, А.Н. Большакової, В.А. Ганзена, В.І. Д’яченка, Г. Крістала, Н.Д. Левітова, Л.М. Мітіної, В.А. Пономаренка, Ю.В. Попика, В.С. Ротенберга, В.В. Хабайлюк та Б.Н. Юрченка фрустраційна толерантність визначається як внутрішня психологічна якість, без якої повноцінне функціонування особистості в умовах неминучих життєвих перешкод було б порушене. Ця якість постає як своєрідний психічний «механізм рівноваги», що дозволяє людині не втрачати внутрішнього контролю перед обличчям бар’єрів - чи то виправданих і необхідних, чи то раціонально осмислюваних, чи навіть таких, що здаються об’єктивно непереборними.

Таблиця 1.2

Основні підходи до визначення поняття «фрустраційна толерантність»

Автор	Визначення
О.О. Холодова	Особистісна стійкість до впливів деструктивних чинників, та готовність до фруструючих впливів, які перешкоджають цілеспрямованій діяльності щодо реалізації поставленої мети й є об'єктивно нездоланними через суб'єктивне сприймання [47]
А.Н. Большакова	Здатність людини протидіяти фруструючим ситуаціям без деструктивних наслідків, адекватно їх оцінювати, керувати виникненням і динамікою психічного стану фрустрації, демонструвати конструктивну поведінку під час подолання перешкод [16]
Ю.В. Попик	Індивідуальна властивість, що характеризує здатність індивіда до збереження саморегуляції впродовж фрустраційних впливів середовища на особистість [37]
Н.О. Божок	Психологічна стійкість, в основі якої лежить раціональне мислення, безумовне сприйняття себе, світу та інших, сила волі, саморегуляція й самоконтроль, що зумовлює здатність особистості до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї [3]
І. Гріншпун	Індивідуальна властивість, що визначається здатністю до збереження саморегуляції впродовж фруструючих впливів середовища, а також схильності до неагресивної поведінки у ставленні до інших людей на підґрунті щирості, відкритості та у визнанні відносної незалежності інших [45]
А. Елліс, Дж. Броді, В. Кнаус, В. Драйден	Здатність долати фрустрацію на основі визнання проблеми, готовності до конфронтації з нею та за допомогою гнучкості когнітивного мислення знаходити перспективи виходу з ситуації [5]
С. Наджент	Здатність людини переносити напругу, зберігаючи незворушність під час внутрішніх та зовнішніх перешкод [6]
Н. М. Чижиченко	Психічна якістю особистості, яка дозволяє адекватно долати фруструючі ситуації, проявляти конструктивну поведінку, здатність швидко та самостійно повертатися в оптимальний стан психічної рівноваги [48]
С. Розенцвейг	Здатність швидко адаптовуватись, витримувати фрустраційні чинники, відкладаючи задоволення своєї потреби [60]

Джерело: складено автором на основі [5, 16, 37, 41, 45, 47, 62].

Ю.В. Попик, Л.С. Асейкіна та Н.Д. Левітов у своїх міркуваннях наголошують, що найбільш конструктивною реакцією на фруструючу ситуацію є збереження розсудливості й внутрішнього спокою [16]. Вони підкреслюють: справжня толерантність до фрустрації виявляється не в уникненні труднощів, а в готовності перетворити сам факт зіткнення з неприємним чи раптовим перешкоджанням на джерело досвіду, що збагачує особистість і підсилює її життєстійкість.

У своїх дослідженнях А.Н. Большакова розглядає фрустраційну толерантність як активну здатність людини взаємодіяти з фруструючими обставинами так, щоб уникати внутрішньої деструкції, утримувати адекватність оцінки ситуації та свідомо регулювати динаміку власного психічного стану [6]. У такому трактуванні толерантність до фрустрації набуває не лише внутрішньої, а й поведінкової вимірності -вона виявляється у конструктивних способах подолання перешкод. При цьому дослідниця підкреслює: така здатність не є автоматичною чи вродженою, її необхідно формувати, створюючи умови для цілеспрямованого розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості та конструктивної поведінки перед обличчям труднощів.

У працях С. Розенцвейга поняття фрустраційної толерантності розглядається як здатність особистості гнучко пристосовуватися до ситуацій перешкоди, утримуючи внутрішню рівновагу та відкладаючи негайне задоволення власних потреб [62]. Згідно з його концепцією поведінка людини має узгоджуватися передусім із принципом реальності, а не з імпульсивним прагненням до миттєвого задоволення. Саме тому низький рівень фрустраційної толерантності він пов’язував зі слабкістю его та надмірною активізацією захисних механізмів, що сигналізують про неспроможність психіки витримувати тиск фрустраційних чинників [41].

М. Д. Левітов у своїх роботах виділяє три основні форми прояву фрустраційної толерантності (рис. 1.2) та наголошує, що фрустраційна толерантність виявляється не тільки у здатності зберігати спокій, а й у внутрішньому психічному зусиллі, спрямованому на стримування імпульсивних або деструктивних реакцій. Це своєрідна цілеспрямована напруга, що дозволяє утримувати поведінку в конструктивному руслі. Водночас зовнішня демонстрація байдужості може мати протилежний ефект: вона нерідко сприяє накопиченню внутрішньої напруги, формуванню аутоагресивних тенденцій та інших руйнівних поведінкових моделей [41].

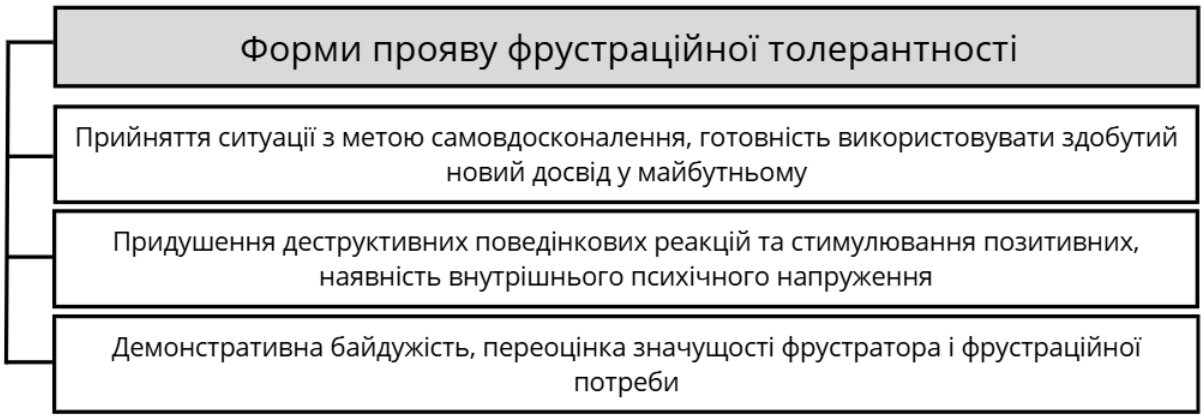


Рис. 1.2. Основні форми прояву фрустраційної толерантності за М.Д. Левітовим

Джерело: складено автором на основі [41].

Фрустраційна толерантність є важливою особистісною характеристикою, яка формується у процесі розвитку індивіда та підвищення його здатності до вироблення ефективних емоційних реакцій на життєві перешкоди. За концепцією С. Розенцвейга, фрустраційна толерантність має генетичну основу, проте її вирішальна частина набувається під час розвитку. Критично важливим елементом цього процесу, на думку Розенцвейга, є здатність особистості прогнозувати сприятливий вихід із проблемної ситуації, оскільки такий прогноз допомагає суттєво зменшити інтенсивність негативного переживання перешкоди.

Л. С. Асейкіна, досліджуючи феномен фрустраційної толерантності, дійшла висновку, що фрустраційна толерантність формується на трьох взаємопов’язаних і взаємозалежних рівнях - когнітивному, емоційному, конативному (рис. 1.3) [5].

Когнітивний рівень формується на підґрунті загальних і спеціальних знань психології особистості. Окрім цього, варто зазначити важливість знань, умінь і навичок вирішення проблемної ситуації в процесі визначення власної позиції та стратегії поведінки. Загалом варіативність, гнучкість мислення і творчий підхід щодо ситуації сприяє її трансформації на сприятливу

діяльності особистості. Натомість ригідність, стереотипність і фіксованість на установці визначають закріплення стереотипної поведінки та необ'єктивності розгляду та вирішення проблемної ситуації.

Емоційний рівень є проявом певних станів. Саме на емоційному рівні формується відповідне ставлення, що й обумовлює вибір стратегії поведінки. Власне емоційний рівень виявляє ціннісне ставлення до інших людей, думок, почуттів, потреб. Зокрема, емпатійне ставлення проявляється як співпереживання та прийняття духовного світу інших осіб. Егоїстичне ставлення - оформлюється як переважання власних почуттів, смислів, ціннісних орієнтувань, котрі сприймаються винятково значущими, на відміну від позиції інших осіб, до яких індивід найчастіше виявляє байдужість, а то й неприйняття.



Рис. 1.3. Схема формування фрустраційної толерантності (за Л. С. Асейкіною)

Джерело: складено автором на основі [5].

На конативному рівні знання та інформація, інтеріоризовані когнітивно і закріплені в емоційному досвіді, оформлюються у певні поведінкові стереотипи. Це сприяє вибору відповідних поведінкових способів, а відтак і мотивів продуктивного вирішення фрустраційної ситуації.

Загалом всі реакції на ситуацію фрустрації можна поділити на конструктивні та неконструктивні (рис. 1.1). Конструктивні фрустраційні реакції характеризуються адекватністю, активністю, свідомістю і

спрямованістю на вирішення ситуації перешкоди з урахуванням можливостей суб'єкта. Неконструктивні - проявляються у відмові від адекватного вирішення, в використанні самозахисних реакцій, в фіксації на перешкоді, підкресленні своєї провини або звинуваченні інших осіб (рис. 1.1), супроводжуються виникненням негативних станів та дезадаптивної поведінки, що в подальшому може призвести до поглиблення негативної полярності особистісних характеристик індивіда [49].

Фрустраційна толерантність як конструктивне подолання фрустрації на різних рівнях характеризується:

- позитивними поведінковими реакціями на фрустратор (подолання перешкоди; обхід перешкоди; компенсуючі дії; відмова, в разі обґрунтованої необхідності, від наміченої мети);

- здоровими негативними емоціями (заклопотаність, смуток, жаль, роздратування), що енергетично забезпечують зусилля з подолання фрустрації;

- адаптивними (пошук підтримки, підвищення самооцінки, аналіз проблеми), активними (асертивні дії), просоціальними (вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки), непрямими (маніпулятивні дії) та стратегіями подолання.

Висока фрустраційна толерантність передбачає тимчасове утримання від миттєвого задоволення потреб заради більш високих здобутків у майбутньому.

На противагу, низька фрустраційна толерантність характеризується нездатністю, небажанням або неспроможністю переносити фруструючі обставини на підставі їх перебільшення або сприймання як катастрофічних (таких, які не можна подолати) на основі катастрофічного мислення [37]. Тобто, людина з низькою фрустраційною толератністю (навіть коли знає чого вона хоче та як отримати бажане) не вірить в свої сили та відмовляється від реалізації мети або подолання бар'єрів, оскільки переконана, що це надто важко для неї. Такий стан речей змушує особистість нівелювати контроль

зовнішніх умов та сприяє їх баченню у спотвореному, перебільшеному світлі [19].

Отже, фрустраційна толерантність як конструктивна реакція на перешкоди, характеризується здатністю суб'єкта відстрочити в часі задоволення потреби або реакції. Виявлення рівня фрустраційної толерантності певною мірою розкриває особистісні цінності людини, дає відповідь на питання, в якій сфері криється її найбільш вразливе місце, з чим, перш за все, будуть пов’язані її емоції в ситуації фрустрації: чи буде вона сконцентрована на перешкоді, досліджуючи її властивості і намагаючись їх здолати; чи буде особа захищати себе, відчуваючи власну вразливість; чи можливо основні зусилля людини будуть сконцентровані на шляхах отримання бажаного.

Підсумовуючи, можемо зазначити, що фрустраційна толерантність постає як ключова характеристика особистості, що визначає її здатність зберігати внутрішню рівновагу та конструктивність поведінки у ситуаціях блокування значущих потреб. Поняття фрустрації, яке в класичних підходах трактувалося як джерело напруги, конфлікту та агресії, у сучасних концепціях значно розширилося і стало пов’язуватися з механізмами адаптації, гнучкості та можливістю трансформації життєвих стратегій. Фрустраційна реакція розглядається як результат взаємодії зовнішнього фрустратора, індивідуальних особливостей особистості та умов ситуації, а характер цієї реакції визначається поєднанням ситуативних чинників і соціально-психологічних властивостей індивіда.

У наукових підходах фрустраційна толерантність описується як внутрішній стабілізуючий механізм, що забезпечує збереження саморегуляції, адекватну оцінку перешкод і можливість свідомого контролю над емоційними проявами. У роботах вітчизняних і зарубіжних дослідників ця характеристика постає як психологічна стійкість, що дозволяє людині протидіяти деструктивним наслідкам фрустрації, використовувати ситуацію перешкоди як джерело досвіду та підтримувати продуктивну поведінку. Фрустраційна

толерантність набуває змісту багаторівневої структури, що охоплює когнітивний, емоційний та конативний компоненти, які спільно формують здатність до усвідомлення ситуації, емоційного прийняття і вибору конструктивних стратегій дії.

Формування фрустраційної толерантності розглядається як процес розвитку особистості, у ході якого закріплюються стійкі моделі емоційного реагування, навички саморегуляції та вміння передбачати сприятливий вихід із ситуації перешкоди. Конструктивні форми реагування ґрунтуються на активному подоланні труднощів та збереженні внутрішньої організованості, тоді як неконструктивні реакції пов’язані з дезадаптацією, надмірною напругою та розвитком деструктивних форм поведінки. У цьому контексті фрустраційна толерантність набуває значення базового чинника психологічної стійкості особистості, від якого залежить її здатність витримувати тиск життєвих обмежень без втрати цілісності та продуктивності.

1.2 Психологічна стійкість як особистісна характеристика

Підвищення інтересу наукової спільноти до феномену психологічної стійкості або резильєнтності (від англійського resilience) в останні роки пов’язане із незворотними змінами, які відбуваються у світі. Епідемія COVID-19, численні локальні військові конфлікти, економічні, екологічні виклики, фінансова нестабільність та повномасштабне вторгнення Росії в Україну показали значне зростання кількості тривожних розладів, депресивних станів та соматичних захворювань, пов’язаних з ними як в цілому у світі, так і конкретно в Україні.

Здатність відновлювати психологічну рівновагу без втрати адаптивності лежить в основі феномену психологічної стійкості, який полягає в умінні контролювати свої емоційні реакції, зберігати раціональне мислення у ситуаціях сильного стресу й приймати рішення, спираючись не на імпульс, а

на власні цінності. Психологічна стійкість допомагає у боротьбі із кризами та стресом, виступаючи запорукою збереження фізичного та психічного здоров’я.

У світовій науковій думці виокремлюють декілька підходів до вивчення психологічної стійкості.

В рамках підходу теорії стресу психологічна стійкість розглядається як здатність особистості адаптуватися до стресу і залежить від його впливу на психіку людини.

Відповідно до принципів когнітивної теорії, психологічна стійкість розглядається як пряма функція способу сприйняття та інтерпретації індивідом зовнішніх подій. Цей підхід визначає стійкість як когнітивну здатність особистості до гнучкої зміни власних поглядів та думок, спрямовану на досягнення або збереження внутрішнього спокою. Таким чином, особи з високим рівнем психологічної стійкості демонструють гнучкість переконань, що дозволяє їм конструктивно переоцінювати складні ситуації, змінюючи їхнє суб'єктивне значення.

Згідно з положеннями біологічної теорії, психологічна стійкість індивіда є прямо залежною від його біологічних характеристик. Цей підхід постулює, що здатність особистості протистояти стресу та відновлюватися після нього визначається, насамперед, стабільністю функціонування нервової системи, особливостями гормонального балансу та іншими фундаментальними фізіологічними чинниками.

В рамках особистісної теорії психологічна стійкість розглядається як функція власних характеристик індивіда. У межах цього підходу, особистість являє собою систему взаємопов’язаних психологічних рис, які спільно забезпечують здатність до стресостійкості та адаптивності до мінливих умов. Конкретизуючи, встановлено, що психологічна стійкість тісно корелює з високим рівнем самоконтролю, адекватною самооцінкою, емоційною стабільністю та впевненістю в собі.

Слід чітко розмежовувати два споріднені, але різні англомовні терміни:

resilience, який в українській літературі передається як життєздатність, стійкість, еластичність або пружність, та hardiness, що відповідає українським термінам витривалість або життєстійкість [59].

Стійкість (resilience) є описовим терміном і радше позначає проблемну область або динамічний процес адаптації психіки до викликів. Вона характеризує тенденцію індивіда швидко оговтуватися від труднощів, зберігаючи високий рівень функціонування під час стресу. Важливо розуміти, що бути психологічно стійким не означає не відчувати негативних емоцій - біль, гнів чи сум є невід'ємною частиною життя. Натомість, стійкість підкреслює наявність аттитюдів, які мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події, а не просто їх ігнорувати.

На противагу цьому, життєстійкість (hardiness) є пояснювальним терміном і механізмом. Вона розглядається як конкретний варіант підходу до вирішення проблеми стійкості, тобто як особистісна риса або індивідуальний фактор. Життєстійкість часто вважається одним із потенційних факторів, який може сприяти загальній психологічній стійкості як кінцевому результату. Таким чином, якщо психологічна стійкість описує, як людина відновлюється, то життєстійкість пояснює, завдяки яким внутрішнім установкам це відновлення можливе [59].

У науковій літературі триває дискусія щодо того, який термін точніше відображає здатність особистості протистояти труднощам і долати вплив несприятливих обставин: «фрустраційна толерантність», «резильєнтність» (resilience) чи «витривалість» (hardiness). Це не просто термінологічна суперечка -кожне поняття несе за собою власну теоретичну традицію, модель особистості та уявлення про механізми подолання стресу. У цьому сенсі поняття не є синонімами, а радше конкурують за право бути концептуальною основою для опису людської здатності до адаптації. Термін «толерантність» влучно описує порогову здатність витримувати напруження, але є недостатнім для позначення повного спектра адаптивних можливостей; «резильєнтність» дозволяє включити уявлення про посткризове відновлення та розвиток; а

«витривалість» наголошує на особистісних рисах, що забезпечують активне перетворення викликів у можливості. У результаті вибір терміна залежить від того, який аспект адаптації дослідник вважає ключовим: витримування, відновлення чи активне перетворення досвіду. Зважаючи на зазначене вище, в подальшій роботі ми будемо розглядати поняття «психологічна стійкість» та «резильєнтність» як тотожні.

Складність у визначенні, відсутність єдиної точки зору на поняття психологічна стійкість призводить розгляду у психологічній науці феномену психологічної стійкості у трьох площинах - як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно - захисний механізм особистості [32]. Основні підходи до визначення поняття «психологічна стійкість» узагальнено в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Основні підходи до визначення поняття «психологічна стійкість»

Автор	Визначення
C. Foike, 2016	Як процес залучення біологічних, психосоціальних і культурних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя
D. Cicchetti, 2013	Як адаптивний процес досягнення позитивної адаптації в умовах значної загрози або травми
О. Кокун та ін., 2022	Як здатність повернутися до первинного рівня функціонування після дезадаптивного періоду, спричиненого стресовими факторами
S. Fergus& M.A.Zimmerman, 2005	Як здатність подолати негативні наслідки травматичних подій, запобігти розвитку психопатологічних станів та уникнути ризикованих життєвих траєкторій
L.S.Meredith та ін., 2011	Як успішне адаптування в умовах ризику, критичних обставин чи змін, що передбачає взаємодію між людиною, її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом
A.Feder,2019	Як здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми
C.Folke, 2016	Як здатність зберігати ефективне функціонування в умовах безперервних змін
J.Acosta та ін., 2017	Як спроможність соціальних груп та спільнот ефективно реагувати на виклики та запобігати їх негативному впливу

Джерело: складено автором на основі [23].

Д. Геллерстейн, аналізуючи феномен резильєнтності, виокремлює дві її фундаментальні складові. Перша -фізична резильєнтність, яку він визначає як

показник загальної стресостійкості та толерантності організму. Друга - психологічна резильєнтність, що є ширшим конструктом і включає такі аспекти, як розвиток та підтримка соціальних контактів, активне використання соціальної підтримки, віднайдення сенсу у складних чи травматичних подіях, підвищення освітнього рівня та опанування психотехнологій, які сприяють як розвитку особистості, так і подоланню негативних наслідків стресу [32].

Модель імунітету та психологічної еластичності (Psychological Immunity and Psychological Elasticity -PI-PE) є ще одним важливим теоретичним підходом до визначення резильєнтності (рис. 1.4). Вона визначає резильєнтність як динамічний процес, що складається з низки взаємопов'язаних у часі елементів. Основна цінність моделі PI-PE полягає в тому, що вона пояснює відмінності у функціонуванні психологічної стійкості в різних індивідів і пропонує шляхи підтримки людей у їхньому процесі успішної, але індивідуально-специфічної, адаптації до стресорів [57].



Рис. 1.4. Модель психологічної стійкості PI-PE

Джерело: складено автором на основі [57].

У моделі PI-PE центральне місце займає пояснення того, як саме відбуваються два ключові й послідовні процеси, що визначають результат адаптації після дії стресора. Важливою особливістю цієї моделі є

розмежування двох траєкторій психологічної стійкості - тієї, що спирається на психологічний імунітет, і тієї, що ґрунтується на психологічній еластичності. Саме ці траєкторії породжують чотири можливі форми успішної адаптації: стійкість, відновлення, трансформацію та процвітання. Для того щоб показати, яким чином індивіди приходять до таких різних результатів, автори моделі виділяють два провідні механізми, які послідовно визначають хід психологічних реакцій.

Першим виступає механізм толерантності щодо стресового чинника - тобто здатність людини не переходити до захисних реакцій у момент зіткнення зі стресором. Цей компонент виявляється критичним у всьому процесі психологічної стійкості, адже він пояснює, чому одна людина здатна залишатися у звичному стані після зустрічі зі стресом, а інша -ні. Водночас толерантність не є універсальною: вона завжди має ситуативний характер, і тому людина може достатньо впевнено витримувати один тип стресу, але бути вразливою до іншого. Саме досвід такої диференційованої витримки і формує основу для майбутньої стійкості в подібних обставинах.

Другим ключовим механізмом виступає наративна конструкція, тобто здатність людини осмислити те, що з нею сталося, і прийняти власний досвід. Як наголошує D. Meichenbaum [57], саме цей процес визначає різницю між тими, хто здатен відновитися після впливу стресора, і тими, хто не може повернутися до рівноваги. Тому, якщо толерантність на першому етапі не проявилася і реакція була інтолерантною, то можливості продемонструвати резильєнтність переходять у другу фазу - фазу формування змістовного наративу, який або запускає механізми відновлення, або поглиблює дезадаптацію.

Умови функціонування моделі включають три важливі блоки. Першим є передстресовий стан, який дозволяє оцінити рівень готовності особистості до майбутньої події. Другим - сам специфічний стресор, який активує процес резильєнтності. Третім -особистісні характеристики та чинники середовища, що модифікують динаміку взаємодії між стресором, механізмами стійкості та

кінцевими результатами. Оскільки модель описує психологічний процес у реальному контексті життя людини, перспективи адаптації формуються під впливом внутрішніх ресурсів і вразливостей, а також зовнішніх умов - наявності або браку підтримки, інших стресорів та загального середовища.

Кінцевий результат резильєнтності в межах цієї моделі постає як певна форма позитивної адаптації -тобто такий спосіб реагування, який відображає здатність особистості зберігати або відновлювати функціонування. До таких результатів належать відновлення, трансформація та процвітання. Альтернативою їм є наслідки дезадаптації, які проявляються у формі ригідності або підвищеної вразливості.

На основі емпіричних досліджень психологічної стійкості, проведених Дж. Річардсоном, А. Мастеном та Г. Лазос, було визначено комплекс факторів -внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що формують здатність індивіда до психологічної стійкості та відновлення [32]. Основні детермінанти психологічної схематично зображено на рис. 1.5.

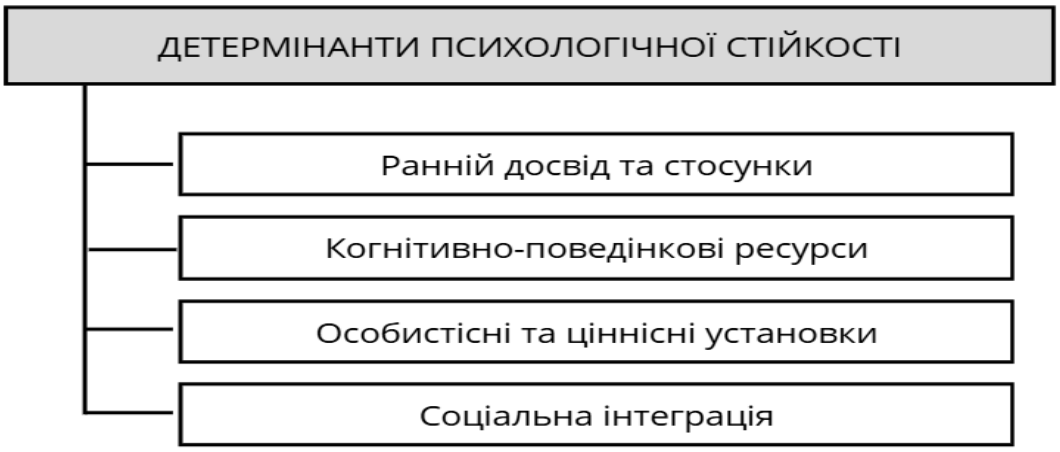


Рис. 1.5. Основні детермінанти психологічної стійкості

Джерело: складено автором на основі [32].

Ефективний догляд (холдинг) і якість виховання в дитинстві, тісні, підтримуючі стосунки з дорослими, а також наявність близьких друзів та романтичних партнерів у дорослому віці створює передумови для підвищення

психологічної стійкості.

Високий інтелектуальний розвиток, ефективні навички розв'язання проблем, здатність до планування діяльності, самоконтроль, саморегуляція емоцій, мотивація успіху та використання активних копінгів, спрямованих на вирішення проблеми також є важливим елементом формування психологічної стійкості, разом із оптимізмом, самоефективністю, вірою у власні сили, високою й адекватною самооцінкою, життєстійкістю, позитивним настроєм, наявністю віри, надії та сенсу життя, наявністю соціальної підтримки та ефективністю у стосунках із сусідами і колегами.

У сучасних теоріях резильєнтність все частіше трактується як складний і багатокомпонентний процес. Зокрема, Е. Морел виділяє низку ключових складових резильєнтності особистості, які забезпечують її адаптацію [25]. Описуючи внутрішні ресурси людини, що визначають її здатність долати складні життєві обставини, в перше чергу автор виділяє оптимізм -не як наївну віра в краще, а як глибинну готовність брати на себе відповідальність за власне життя навіть тоді, коли обставини здаються непідконтрольними. Такий внутрішній настрій робить можливим другий важливий компонент - орієнтацію на вирішення проблеми, тобто здатність не занурюватися у переживання, які лише посилюють стрес, а свідомо спрямовувати увагу на пошук реальних шляхів виходу зі складності. Ця активна позиція нерозривно пов’язана з почуттям відповідальності, яке спонукає людину визнавати власний вибір, власні дії й наслідки, що з них випливають.

Усе це підсилюється орієнтацією на майбутнє - тим внутрішнім горизонтним рухом, який дозволяє залишатися дієздатним навіть у найнапруженіших або безвихідних, на перший погляд, ситуаціях. Коли людина здатна бачити за межею теперішньої кризи хоча б мінімальний простір можливостей, вона зберігає енергію для дії. Поряд із цим формується й орієнтація на мережу контактів: позитивне ставлення до інших людей, готовність підтримувати взаємозв’язки та використовувати їх як ресурс. Уміння спиратися на соціальне оточення є не ознакою слабкості, а, навпаки,

одним із найпотужніших чинників стійкості.

Окремо варто згадати про самоусвідомлення -глибоке відчуття власної гідності та цінності, яке робить можливим відповідальне ставлення до власного життя. Коли індивід розуміє, ким він є, чого прагне й на що здатен, він легше витримує удари долі й послідовніше вибудовує внутрішню саморегуляцію. І нарешті, не менш важливим компонентом виступає прийняття - здатність послабити вплив негативних емоцій настільки, щоб вони не затьмарювали раціональний погляд. Прийняття дозволяє звільнити простір для нових конструктивних рішень і тим самим підтримує гнучкість людини у складних обставинах.

Саме в поєднанні всі ці риси утворюють той внутрішній каркас, на який спирається психологічна стійкість особистості.

N. M. Haynes об’єднує риси, притаманні психологічно стійкій особистості, у три основні групи рис: соціальні, емоційні та когнітивні/академічні [32]. Так, соціальні особливості включають обдарованість у встановленні дружніх та позитивних стосунків, а також володіння ефективними комунікативними навичками, що передбачає адекватне використання мови та вміння своєчасно звертатися по допомогу. Емоційні особливості відображають сильне почуття власної ефективності, високий рівень впевненості в собі, адекватну самооцінку та самоприйняття. До них належить контроль емоцій та навичка усвідомлення, швидка адаптивність до нових ситуацій, а також здатність протистояти тривозі та перешкодам. Когнітивні/академічні особливості характеризуються високою мотивацією досягнень, здатністю планувати майбутнє та раціонально долати стресові й травматичні події. Стійкі індивіди схильні формувати більше внутрішніх атрибуцій (пояснюючи успіх власними здібностями та зусиллями), ніж зовнішніх, і здатні активізувати своє оточення на благо інших [32].

Прихильники інтегративного підходу [11] розглядають узагальнену модель психологічної стійкості і додають до факторів, які впливають на її формування також екзистенційний компонент, який стосуються усвідомлення

свого існування, мети чи значення у світі (рис. 1.6).



Рис. 1.6. Структурна модель психологічної стійкості

Джерело: [11].

Таким чином, психологічна стійкість у цій моделі постає як багатовимірна інтегративна характеристика особистості, що формується через взаємодію чотирьох ключових компонентів -когнітивного, поведінкового, емоційного й екзистенційного. Вона розглядається не як окрема риса, а як цілісна система внутрішніх ресурсів, яка забезпечує здатність людини зберігати функціональність, адаптивність і внутрішню рівновагу у складних, стресових або кризових обставинах.

У такому поєднанні психологічна стійкість постає як динамічна система, яка забезпечує людині можливість протистояти труднощам, не руйнуючи внутрішньої цілісності, і водночас дає змогу зростати й трансформуватися завдяки пережитому досвіду.

Отже, проаналізовані наукові підходи -від теорії стресу до когнітивного, біологічного та особистісного напрямів -засвідчують, що психологічна стійкість є інтегративним утворенням, у якому поєднано як внутрішні ресурси особистості (самоконтроль, самоефективність, емоційна стабільність, оптимізм), так і зовнішні соціальні опори (підтримка близьких, позитивне

середовище, доступ до ресурсів допомоги). Саме взаємодія цих компонентів забезпечує можливість відновлення після стресу, переосмислення досвіду та подальшого зростання.

Психологічна стійкість як особистісна характеристика є тим внутрішнім механізмом, який перетворює випробування на умову розвитку. Вона виступає свідченням зрілості, цілісності й гуманістичної сили людини, що дозволяє не лише витримати тиск зовнішніх обставин, але й зберегти гідність, цінності та віру в життя. Саме тому вивчення, розвиток і підтримка психологічної стійкості є одним із найважливіших завдань сучасної психологічної науки та практики.

1.3 Фрустраційна толерантність як складова психологічної стійкості сучасної молоді

Замислюючись над феноменом фрустраційної толерантності як складової психологічної стійкості сучасної молоді, насамперед важливо усвідомити, що саме цей період розвитку особистості є вирішальним для становлення здатності витримувати напруження, розчарування і невизначеність.

Для повноцінного аналізу процесу формування толерантності до фрустрації критично важливо мати чітке уявлення про сутність молоді як соціальної групи та її відмінності від інших суспільних прошарків. З огляду на це, виникає необхідність у дослідженні особливостей, притаманних молодому віку, а також закономірностей, за якими відбувається процес формування фрустраційної толерантності як складової психологічної стійкості.

Одне з перших визначень поняття «молодь» було сформульоване В. Лісовським, який трактував її як покоління людей, що перебувають на стадії соціалізації. Вони засвоюють (а в більш зрілому періоді - вже засвоїли) ключові соціальні функції: освітні, професійні, культурні та інші. При цьому,

залежно від конкретно-історичних умов, вікові межі для цієї групи можуть варіюватися, орієнтовно охоплюючи діапазон від 16 до 30 років [1].

Юність - це не лише перехідний етап між дитинством і дорослістю, а передусім період внутрішнього самовизначення, у якому людина намагається зрозуміти, хто вона є, куди прямує і в чому полягає сенс її існування. Саме ці пошуки ідентичності та смислу створюють особливий ґрунт для формування механізмів фрустраційної толерантності, адже будь-який процес самопізнання передбачає зустріч із сумнівом, конфліктом і неминучими внутрішніми протиріччями.

На думку E. Erikson [6], юнацький період характеризується кризою ідентичності - зіткненням між бажанням зберегти індивідуальність і потребою бути прийнятим суспільством. Це внутрішнє напруження є, по суті, першою великою фрустрацією особистісного рівня: молода людина переживає невідповідність між ідеальними уявленнями про себе та реальними соціальними обмеженнями, між мріями і фактичними можливостями. Цей досвід стає базою для майбутнього розвитку фрустраційної толерантності, оскільки навчає індивіда приймати суперечності власного «Я», долати сумніви без самозаперечення і зберігати внутрішню стабільність навіть тоді, коли зовнішнє визнання відсутнє.

Пошук смислів, який супроводжує юність, також безпосередньо впливає на становлення толерантності до фрустрації. Коли молода людина вперше ставить питання про значення життя, про свої цілі та цінності, вона стикається з реальністю невизначеності - браком готових відповідей, неоднозначністю моральних орієнтирів, зіткненням із чужими світоглядами. Цей стан можна описати як когнітивно-емоційну фрустрацію: бажання знайти ясність стикається з необхідністю терпіти сумнів і невідомість. Якщо індивід уміє залишатися відкритим до цих переживань, не втрачаючи внутрішньої цілісності, формується здатність до емоційної витримки, гнучкого мислення та конструктивної адаптації - тобто ті риси, що визначають зрілий рівень фрустраційної толерантності.

Психологічно важливо, що в юнацькому віці формується механізм інтеріоризації досвіду подолання. Молода людина починає осмислювати труднощі не лише як зовнішні перешкоди, а як частину власного становлення. Труднощі, розчарування, кризи стають точками росту, через які юнак або дівчина вчаться бачити у фрустрації не загрозу, а виклик. Цей процес сприяє появі нових когнітивних схем -здатності оцінювати проблеми у перспективі часу, відтерміновувати задоволення, шукати альтернативи. Іншими словами, формується здатність до когнітивної гнучкості, яка є основою толерантності до фрустрації.

Водночас, емоційна сфера юності надзвичайно лабільна. Сильні почуття, максималізм, прагнення до абсолютних істин роблять молоду людину вразливою до фрустраційних переживань. Саме тому підтримка середовища -родини, наставників, групи однолітків -відіграє вирішальну роль у формуванні адаптивних механізмів реагування. Там, де юнак чи дівчина мають досвід прийняття, довіри та безумовної підтримки, фрустрація не сприймається як катастрофа, а радше як природна складова процесу дорослішання. Навчання в університеті, соціальна активність, волонтерство - усі ці сфери можуть стати майданчиками для розвитку толерантності до невдач, якщо в них створено атмосферу підтримки, довіри й конструктивного аналізу помилок. Саме в таких умовах виникає досвід, що допомагає молодій людині не боятися труднощів, а розглядати їх як частину життєвого шляху.

Навпаки, у середовищі, де домінують осуд, надмірні очікування або емоційна холодність, фрустрація призводить до руйнівних реакцій - агресії, уникання, самозвинувачення. Молодь, яка з дитинства стикалася з надмірною опікою або навпаки - із жорсткою критикою без підтримки, часто має знижену здатність витримувати фрустрацію.

Розмірковуючи над феноменом фрустрації у контексті сучасної української молоді, зазначимо, що коло фрустраторів, які визначають її емоційний стан і поведінкові реакції, набуло особливого, специфічного та зумовленого історичним контекстом, змісту. Війна, економічна

нестабільність, культурна поляризація та криза довіри до соціальних інститутів створили унікальний психологічний ландшафт, у якому молодь змушена вибудовувати власну життєву траєкторію. Тому аналіз фрустраційних чинників, які впливають на сучасну українську молодь, не може обмежуватись універсальними життєвими труднощами -він потребує розуміння тих специфічних викликів, що формують емоційно-мотиваційний профіль покоління, яке дорослішає у стані війни (рис. 1.7).

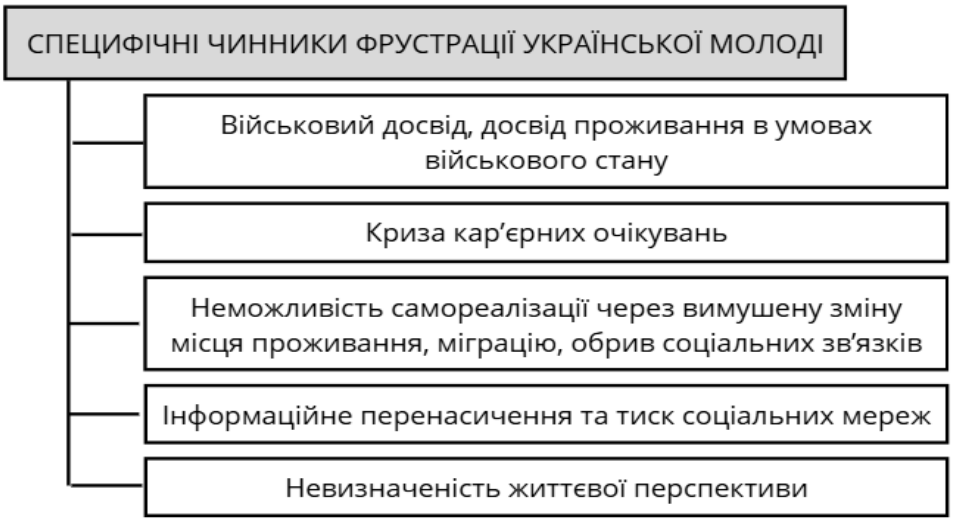


Рис. 1.7. Специфічні чинники фрустрації української молоді

Джерело: складено автором на основі [1, 9, 21].

Молоді люди, навіть якщо вони не перебувають безпосередньо на фронті, живуть у постійному напруженні війни, відчувають її через втрату близьких, тривогу за рідних, обмеження пересування чи вимушену евакуацію. Війна стає тотальним фрустраційним чинником, який руйнує базове відчуття безпеки, породжує почуття безсилля та екзистенційну невпевненість у майбутньому. Цей стан часто супроводжується симптомами вторинної травматизації, що виявляються у вигляді тривожності, емоційного виснаження або латентного ПТСР. Таке тло фрустрації не лише підвищує психоемоційне навантаження, а й ускладнює здатність молодої людини до адаптації та планування.

Іншою, специфічною суто для даного періоду становлення особистості, формою фрустрації є криза кар'єрних очікувань, яка розгортається на перетині освітньої системи, економічної нестабільності та соціальної невизначеності. Сучасна молодь часто відчуває розрив між отриманими знаннями і можливостями їх практичного застосування. Багато студентів та випускників університетів стикаються з відсутністю стабільної зайнятості, низькими зарплатами, відсутністю перспектив кар'єрного зростання, що провокує глибоке почуття марності зусиль і втрату мотивації до саморозвитку. У цьому випадку фрустрація набуває когнітивного характеру - людина починає сумніватися у правильності власних життєвих виборів, у справедливості соціальної системи, у доцільності подальших зусиль.

Третім виразним фрустратором для молоді, яка шукає своє місце в житті в умовах війни, виступає неможливість самореалізації через вимушену міграцію або розрив соціальних зв'язків. Війна та економічна криза призвели до того, що значна частина української молоді опинилася за кордоном, часто без можливості повноцінної інтеграції у нове середовище. Такі обставини породжують феномен подвійної фрустрації: з одного боку, ностальгію, відчуття втрати коренів і приналежності, а з іншого - почуття невпевненості та неповноцінності в чужій культурі. Молоді люди опиняються між двома реальностями - тією, з якої вони були змушені піти, і тією, у яку не змогли повністю увійти. У результаті формується стан внутрішньої роздвоєності, коли жодне з оточень не сприймається як справжній "дім".

Четвертим, менш очевидним, але не менш руйнівним фрустратором є інформаційне перенасичення та порівняльний тиск соціальних мереж. Молодь живе в середовищі постійного порівняння - чужі успіхи, відфільтровані крізь призму ідеалізованих образів, викликають почуття неадекватності, сорому та фрустрації від «недосягнення». Зовнішні стандарти успіху, краси й щастя стають внутрішніми мірками, за якими молодь несвідомо оцінює себе. Втрачається автентичність, а замість розвитку - формується синдром відкладеного життя, коли особистість відчуває, що справжнє життя почнеться

«потім», після усунення всіх недоліків.

До цього додається ще один глибинний фрустратор - невизначеність життєвої перспективи. В умовах воєнної, економічної й моральної турбулентності молодь дедалі частіше відчуває себе позбавленою майбутнього, а цінність освіти, праці чи міжособистісних зв'язків стає відносною. Це породжує феномен екзистенційної фрустрації, яку описував Віктор Франкл: втрату смислу як основу дезадаптації [6]. Молодь у таких умовах шукає компенсаторні форми стабільності - у волонтерстві, творчості, духовності чи взаємопідтримці - проте базове почуття життєвої опори часто залишається розмитим і у випадку несформованості адаптивних механізмів подолання кризи може стати причиною багатьох життєвих негараздів.

Таким чином, сучасна українська молодь перебуває в полі багаторівневої фрустрації, де зовнішні соціальні, політичні й економічні чинники тісно переплетені з внутрішніми психологічними реакціями. Найбільш специфічними фруструючими впливами для покоління сучасної молоді є війна та її наслідки, кар'єрна невизначеність, вимушена міграція, інформаційне перевантаження й екзистенційна втрата смислів. Проте саме ці виклики створюють передумови для формування вищого рівня фрустраційної толерантності як адаптивного ресурсу. Молодь, яка здатна не лише витримувати ці фрустратори, а й трансформувати їх у мотивацію до самопізнання, розвитку й взаємодопомоги, стає носієм нової форми психологічної стійкості - зрілої, усвідомленої, укоріненої у досвіді власного болю й подолання перешкод.

Розглядаючи фрустраційну толерантність як складову психологічної стійкості, слід зазначити взаємодію когнітивного, емоційного та конативного рівнів фрустраційної толерантності із компонентами психологічної стійкості, яка утворює цілісну систему адаптивних механізмів, що забезпечують особистості здатність до внутрішньої рівноваги та ефективного функціонування у кризових ситуаціях. Різні теоретичні підходи - попри різний концептуальний ракурс - описують одну й ту саму багаторівневу структуру

особистісної саморегуляції, у якій кожен елемент взаємопов’язаний і підтримує інші, створюючи динамічну рівновагу між мисленням, емоціями та дією.

Когнітивний рівень фрустраційної толерантності, за Л. С. Асейкіною, охоплює інтелектуальні процеси оцінювання ситуації, гнучкість мислення, уміння аналізувати причини перешкод і вибудовувати реалістичні стратегії подолання труднощів. Це рівень осмислення, на якому особистість формує уявлення про можливість контролю над ситуацією. Цей рівень безпосередньо корелює з когнітивно-академічним компонентом психологічної стійкості у моделі N. Haynes, що включає здатність планувати, мислити стратегічно, долати проблеми раціональними шляхами. Обидві моделі сходяться в тому, що адекватність когнітивної оцінки є першою умовою конструктивної поведінки у стресі чи фрустрації. Людина, яка здатна інтелектуально переосмислювати ситуацію, трансформує її із загрози у задачу - і тим самим знижує емоційне напруження. Таким чином, когнітивний рівень виступає первинним фільтром, який визначає, чи перетвориться фрустратор на деструктивний фактор, чи стане джерелом досвіду.

Емоційний рівень у структурі Л. С. Асейкіної виражає ставлення до фруструючої ситуації - уміння регулювати власні емоції, утримувати їх у межах конструктивного діапазону, не піддаючись деструктивним афектам. Він відображає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу і співвідноситься із емоційним компонентом психологічної стійкості за N. Haynesom, де ключову роль відіграють упевненість у собі, самоприйняття, почуття ефективності та контроль над емоційними реакціями. У обох концепціях емоційна сфера виступає своєрідним «енергетичним ядром» стійкості - саме вона визначає, наскільки адекватно індивід може використати свої когнітивні ресурси в умовах тиску. Якщо когнітивний рівень формує стратегію дії, то емоційний забезпечує її стабілізацію, запобігаючи емоційному вибуху, апатії чи афективній дезорганізації.

Конативний рівень, який у моделі Л. С. Асейкіної відповідає за

поведінкову реалізацію - за здатність втілювати раціональні й емоційно врівноважені рішення у дію, - прямо перегукується із соціальним компонентом стійкості у моделі N. Haynes. N. Haynes розглядає соціальні навички, комунікацію та здатність звертатися по допомогу як прояви зрілої адаптивної поведінки. На рівні конативного реагування людина проявляє волю, ініціативу, здатність до дії попри внутрішнє напруження. Цей рівень є своєрідною «практичною перевіркою» попередніх двох: когнітивні рішення реалізуються у поведінці лише тоді, коли емоційна сфера врівноважена, а внутрішня мотивація зберігає цілісність.

Узагальнюючи, можна сказати, що когнітивний, емоційний і конативний рівні фрустраційної толерантності функціонують як внутрішні регулятори, тоді як когнітивно-академічний, емоційний та соціальний компоненти стійкості за N. Haynes - як зовнішні прояви цих регуляторів у поведінці. Вони перетинаються у трьох ключових точках: у гнучкості мислення (когнітивний аспект), у саморегуляції почуттів (емоційний аспект) і у здатності до дії та взаємодії (конативно-соціальний аспект). Якщо розглядати їх у взаємодії, можна побачити певну послідовність: когнітивне осмислення породжує емоційну стабілізацію, а вона, своєю чергою, веде до поведінкової реалізації стійкої, адаптивної відповіді.

Ці дві моделі - Л. С. Асейкіної та N. Haynes - утворюють спільну концептуальну рамку, у якій фрустраційна толерантність виступає внутрішньопсихічним механізмом психологічної стійкості. Фрустраційну толерантність можна розглядати як мікрорівень, що формує психологічну основу для макропрояву - резильєнтності. Саме через взаємодію когнітивного розуміння, емоційного прийняття і конативної активності особистість здатна перетворити фрустрацію не на джерело руйнації, а на досвід зростання. Таким чином, у точці перетину цих рівнів народжується справжня психологічна стійкість - не як набір рис, а як динамічна здатність залишатися ефективною, гнучкою і цілісною в умовах невизначеності.

Фрустраційна толерантність безпосередньо пов’язана з психологічною

стійкістю, адже обидва ці феномени мають спільне коріння -здатність до саморегуляції та прийняття реальності. Якщо стійкість дає людині змогу не втратити рівноваги під тиском стресу, то толерантність до фрустрації вчить її жити з незадоволеними потребами й не руйнуватися від цього. Молодь із високою фрустраційною толерантністю сприймає невдачу як частину шляху, а не як остаточний вирок чи особистісну поразку; для неї важливо не уникнути труднощів, а навчитися з ними співіснувати. Така позиція формує адаптивний тип мислення, що дозволяє перетворювати напругу на рушійну силу особистісного розвитку.

Отже, фрустраційна толерантність -це не лише про терпіння чи витримку, а радше про зрілість психіки, яка дозволяє людині приймати обмеження, з якими вона стикається, не руйнуючи власного внутрішнього світу. Це -здатність витримати зіткнення бажаного з реальним, не втративши віри у себе та сенс у подальших зусиллях.

У контексті сучасного суспільства, де молоді люди щодня стикаються з нестабільністю - війною, економічними коливаннями, соціальними очікуваннями, - фрустраційна толерантність стає необхідною передумовою психічного здоров’я. Вона не лише знижує ризик емоційного вигорання чи депресії, а й підвищує рівень життєвої ефективності. Психологічна стійкість молоді, заснована на фрустраційній толерантності, - це здатність не втрачати смисл і гідність у світі, який часто не виправдовує очікувань.

Отже, фрустраційна толерантність є не периферійною, а центральною складовою психологічної стійкості сучасної молоді. Вона формує основу для зрілого ставлення до життя, навчає навичці приймати недосконаліть світу, але не здаватися перед нею. Завдяки їй молоді люди здатні будувати внутрішню автономію, вчитись на помилках і рухатись уперед попри перешкоди. Саме така здатність -не уникати болю, а долати його з гідністю - і визначає зрілу, гармонійну особистість, готову до викликів сучасного світу.

Підсумовуючи, зазначимо, що фрустраційна толерантність не є вродженою - вона формується поступово під впливом досвіду, виховання та

культурних норм. Таким чином, можна сказати, що криза ідентичності і пошук смислів у юнацькому віці є своєрідною лабораторією формування фрустраційної толерантності. Саме в цей період людина вчиться співіснувати з невизначеністю, розчаруванням, обмеженнями - і водночас не втрачати прагнення до розвитку. Від того, наскільки успішно юнак чи дівчина пройдуть ці внутрішні конфлікти, залежить їхня здатність у дорослому житті зберігати емоційну рівновагу перед лицем невдач, адаптуватися до змін і перетворювати фрустраційні переживання на джерело саморозвитку.

Таким чином, сучасна українська молодь перебуває в полі багаторівневої фрустрації, де зовнішні соціальні, політичні й економічні чинники тісно переплетені з внутрішніми психологічними реакціями. Найбільш специфічними фруструючими впливами для покоління сучасної молоді є війна та її наслідки, кар'єрна невизначеність, вимушена міграція, інформаційне перевантаження й екзистенційна втрата смислів. Проте саме ці виклики створюють передумови для формування вищого рівня фрустраційної толерантності як адаптивного ресурсу. Молодь, яка здатна не лише витримувати ці фрустратори, а й трансформувати їх у мотивацію до самопізнання, розвитку й взаємодопомоги, стає носієм нової форми психологічної стійкості - зрілої, усвідомленої, укоріненої у досвіді власного болю й подолання перешкод.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що феномени фрустраційної толерантності та психологічної стійкості мають спільну онтологічну основу, оскільки обидва вони виражають здатність особистості адаптуватися до стресогенних, кризових чи фруструючих умов, зберігаючи при цьому цілісність, функціональність та спрямованість до розвитку. У сучасних соціокультурних реаліях, коли молоде покоління постійно стикається з

невизначеністю, конкуренцією, інформаційним перенавантаженням і воєнними викликами, ці характеристики набувають ключового значення як психологічні ресурси виживання, саморегуляції та самореалізації.

Фрустраційна толерантність постає як важлива регулятивна властивість особистості, що визначає міру її витривалості у ситуаціях неможливості досягнення бажаного результату. Вона полягає у здатності зберігати конструктивність поведінки, контролювати емоційні реакції та шукати нові способи досягнення мети, не допускаючи руйнівних наслідків для психічного стану. Аналіз класичних і сучасних підходів (З. Фройд, К. Левін, С. Розенцвейг, Н. Левітов, Л. Власенко, Л. Асейкіна, О. Холодова) дозволяє стверджувати, що фрустраційна толерантність є інтегративним феноменом, у структурі якого взаємодіють когнітивний, емоційний та конативний рівні. Її високий рівень визначає здатність особистості раціонально оцінювати труднощі, підтримувати позитивний емоційний фон і реалізовувати активні стратегії подолання.

Психологічна стійкість, у свою чергу, розглядається як багатовимірне динамічне утворення, що охоплює сукупність внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини, спрямованих на відновлення рівноваги після стресу та кризових подій. Вона включає когнітивну гнучкість, самоефективність, оптимізм, адекватну самооцінку, а також здатність залучати соціальну підтримку й формувати смислові орієнтири. У контексті сучасних наукових підходів (E. Werner, N. Garmezy, A. Masten, D. Hellerstein, R. C. IJntema, M. Rutter, Nina Ogińska-Bulik, N. Haynes, G. Bonnano, Г. Лазос, Д.О. Ассонов, О.О. Хаустова, М. Міщенко, О.М. Кокун) резильєнтність визначається не як стійкий конструкт, а як процес адаптації, у ході якого особистість набуває нових ресурсів і якостей, трансформуючи негативний досвід у чинник розвитку.

Фрустраційна толерантність і психологічна стійкість взаємопов’язані як процесуальні та змістові аспекти одного психічного механізму - механізму особистісної адаптації. Якщо психологічна стійкість забезпечує здатність до збереження внутрішнього балансу та цілісності, то фрустраційна

толерантність виступає її практичним проявом у ситуаціях зіткнення з реальними перешкодами. Вони взаємно підсилюють одна одну, створюючи основу для формування адаптивних копінг-стратегій, конструктивного мислення та емоційної зрілості.

Особливої актуальності ці властивості набувають у молодіжному середовищі. Саме фрустраційна толерантність дозволяє молодим людям витримувати розрив між очікуваннями й реальністю, долати відчуття безсилля та невизначеності, а психологічна стійкість - переосмислювати досвід, знаходити нові смисли й відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій. У цьому контексті обидва феномени виступають ключовими маркерами особистісної зрілості сучасної молоді, що визначають її життєву компетентність і готовність до подолання кризових ситуацій.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє дійти висновку, що фрустраційна толерантність є не лише складовою, а й базовим механізмом формування психологічної стійкості. Вона відображає рівень внутрішньої інтегрованості особистості, її здатність до реалістичного сприйняття труднощів, емоційної саморегуляції та конструктивної дії. Психологічна стійкість, у свою чергу, розширює можливості саморозвитку, перетворюючи фрустраційні переживання на ресурс самопізнання, зростання та соціальної активності. У сукупності ці феномени утворюють важливий психологічний фундамент життєздатності сучасної молодої людини в умовах постійних соціальних і екзистенційних викликів.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1 Організація та процедура дослідження

При підготовці комплексного дослідження впливу фрустраційної толерантності на психологічну стійкість сучасної молоді, після опрацювання теоретичного матеріалу і ознайомлення з основними методиками визначення рівня фрустраційної толерантності та психологічної стійкості було обрано такі:

1. Методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга в модифікації Н. В. Тарабриної [49].

2. Методика «Визначення рівня толерантності до невизначеності С. Баднер» [2].

3. Методика «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (за Г.У. Солдатовою, О.О. Кравцовою, О.Є. Хухлаєвим, Л.А. Шайгеровою) [49].

4. Методика «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25» Ogińska-Bulik N., Juczyński Z [58].

Мета емпіричного дослідження: визначити ступінь та характер фрустраційної толерантності сучасної молоді та емпірично дослідити взаємозв'язок між різними аспектами фрустраційної толерантності та рівнем психологічної стійкості (резильєнсу) у молоді, а також виявити показники, які мають найбільший вплив на психологічну стійкість в цій віковій групі.

Завдання дослідження:

1) розробити комплексну методику для дослідження впливу фрустраційної толерантності на психологічну стійкість сучасної молоді;

2) експериментально дослідити рівень фрустраційної толерантності та

психологічної стійкості молоді з використанням обраних методик;

3) проаналізувати отримані результати;

4) за результатами діагностики виділити групу осіб для подальшої участі у формувальному експерименті.

Гіпотеза нашого дослідження: існує взаємозв'язок між різними аспектами фрустраційної толерантності та психологічною стійкістю сучасної молоді.

В дослідженні взяли участь молоді люди віком 18-29 років, інтелектуально і фізично розвинені, соціально адаптовані. Величина вибірки - 30 осіб, 19 з яких - жінки, 11 - чоловіки.

Для проведення дослідження було створено опитувальники за допомогою Goodle Форм, що містять стимульний матеріал та інструкції щодо правильності заповнення форм опитувальників. Досліджувані отримували посилання на форми через месенджери та відповіді автоматично заносились до Google таблиць. Відповіді досліджуваних було оброблено та проаналізовано з допомогою статистичних методів обробки даних.

Методика дослідження фрустраційних реакцій запропонована С. Розенцвейгом у 1945 році на основі розробленої ним теорії фрустрації, у відповідності до якої стан фрустрації виникає у тих випадках, коли організм зустрічає більш чи менш суттєві перепони на шляху до задоволення якої-небудь життєвої потреби. Методика являється проективною і призначена перш за все для діагностики особливостей поведінки у ситуаціях, які пов'язані з появою труднощів, перепон, що перешкоджають досягненню цілей.

Стимульний матеріал методики складається з 24 малюнків, на яких зображені особи, які знаходяться у фрустраційній ситуації перехідного типу. Зображені ситуації можуть бути розділені на дві групи: ситуації перепони («егоблокінгові» за С. Розенцвейгом) та ситуації звинувачення («суперегоблокінгові»). Коефіцієнт надійності складає 0,60 - 0,80 за даними, що маються у зарубіжній літературі.

Оцінка отриманих відповідей, у відповідності з теорією С. Розенцвейга,

здійснюється за напрямом реакції (агресії) та її типу.

За напрямом реакції підрозділяються на:

а) екстрапунітивні (extrapunitive) - реакція направлена на живе чи неживе оточення, засуджується зовнішня причина фрустрації та підкреслюється її ступінь, іноді рішення ситуації вимагають від іншої особи;

б) інтрапунітивні (intropunitive) - реакція направлена на самого себе з прийняттям провини чи відповідальності за виправлення ситуації, яка виникла, фруструюча ситуація не підлягає засудженню;

в) імпунітивні (impunitive) - фруструюча ситуація розглядається як щось незначне чи неминуче, переборне з часом; засудження оточуючих чи самого себе відсутнє.

За типом реакції підрозділяються на:

а) тип реакції «з фіксацією на перешкоді» - перешкоди, які викликають фрустрацію, всіляко акцентуються незалежно від того, розцінюються вони як сприятливі, несприятливі чи незначні;

б) тип реакції «з фіксацією на самозахисті» - активність у формі осуду кого-небудь, заперечення чи визнання власної провини, ухилення від докорів; направлена на захист свого «я»;

в) тип реакції «з фіксацією на задоволенні потреби» - постійна потреба знайти конструктивне рішення конфліктної ситуації у формі або вимоги допомоги від інших осіб, або прийняття на себе відповідальності вирішити ситуацію, або впевненості у тому, що час та хід подій призведуть до її вирішення.

Аналіз фрустраційних реакцій за спрямованістю та типом дає змогу зрозуміти як саме поводиться молодь із вибірки в ситуації перешкод, які саме ситуації найбільш її фруструють, та зробити обґрунтований висновок щодо рівня фрустраційної толерантності.

Методика дослідження малюнкової фрустрації (за С. Розенцвейгом), включена у початкове дослідження як показник поведінкового компоненту психологічного рівня, є діагностичним інструментом, що більш інтегрально

оцінює толерантність і на власне психологічному і на соціально-психологічному рівні, виходячи за межі вузької поведінкової складової толерантності.

Недоліком даної методики є складність в оцінці емоційних відтінків відповідей, але загалом методика наочно демонструє провідні поведінкові реакції, які можливо диференціювати за типом, спрямуванням та відповідно певних ситуацій фрустрації.

Методика «Визначення рівня толерантності до невизначеності» С. Баднера спрямована на вивчення індивідуальних відмінностей у ставленні особистості до ситуацій новизни, складності та суперечливості. В її основі лежить уявлення про те, що невизначеність є невід'ємною характеристикою сучасного життя, а здатність приймати її без надмірної тривоги є важливим показником психологічної зрілості та адаптивності.

Методика являє собою опитувальник, у якому респондент оцінює ступінь згоди з низкою тверджень, що описують емоційні, когнітивні та поведінкові реакції на неоднозначні, неструктуровані або непередбачувані ситуації. За результатами обробки визначається загальний рівень толерантності або інтолерантності до невизначеності, а також схильність сприймати новизну як загрозу або як можливість. У молодіжному віці результати методики дозволяють побачити, наскільки юнак або дівчина готові до самостійного вибору, прийняття рішень в умовах браку інформації та відповідальності за наслідки.

До переваг методики належить її концептуальна чіткість і зв'язок із сучасними уявленнями про стрес, копінг і психологічну стійкість. Опитувальник є простим у застосуванні, не потребує значних часових витрат, зрозумілий для молоді та дає можливість кількісно оцінити важливу особистісну характеристику, що має пряме відношення до навчальної, професійної та життєвої самореалізації.

Водночас методика має і певні обмеження. Як самозвітний інструмент, вона чутлива до соціальної бажаності відповідей і рівня рефлексивності

респондента, що особливо актуально для підлітків та юнацтва. Крім того, опитувальник фіксує загальне ставлення до невизначеності, але не враховує контекстуально значущі відмінності (навчальні, міжособистісні, професійні ситуації). Саме тому в роботі з молоддю доцільно використовувати методику С. Баднера у поєднанні з іншими діагностичними засобами та якісним аналізом отриманих результатів.

Методика «Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (за Г.У. Солдатовою, О.О. Кравцовою, О.Є. Хухлаєвим, Л.А. Шайгеровою) була розроблена для діагностики загального рівня толерантності групою психологів центра «Гратіс». В її основу ліг вітчизняний та зарубіжний досвід в даній області. Методика спрямована на діагностику таких аспектів толерантності, як етнічна толерантність, соціальна толерантність, толерантність як риса особистості. Таким чином методика має вигляд опитувальника, який включає три субшкали.

Субшкала «етнічна толерантність» виявляє ставлення людини до представників інших етнічних груп та установки у сфері міжкультурної взаємодії. Субшкала «соціальна толерантність» дозволяє досліджувати толерантні та інтолерантні прояви до різних соціальних груп, а також вивчати установки особистості до деяких соціальних процесів. Субшкала «толерантність як риса особистості» включає пункти, що діагностують особистісні риси, установки та переконання, які в значній мірі визначають ставлення людини до оточуючого світу.

Стимульний матеріал опитувальника складають твердження, що відображають як загальне ставлення до оточуючого світу та інших людей, так і соціальні установки в різних сферах взаємодії, де проявляються толерантність та інтолерантність людини. До методики входять твердження, що виявляють ставлення до деяких соціальних груп (меншин, психічно хворих людей, жебраків), комунікативні установки (повага до думки опонентів, готовність до конструктивного рішення конфліктів та продуктивної співпраці). Спеціальна увага приділяється етнічній толерантності-

інтолерантності (ставлення до людей іншої раси та етнічної групи, до власної етнічної групи, оцінка культурної дистанції).

Обробка результатів складається з двох етапів: 1) для кількісного аналізу підраховується загальний результат, без поділу на субшкали; 2) для якісного аналізу аспектів толерантності використовується розподіл на субшкали [19].

Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» Г. У. Солдатової зі співавторами можна використати для оцінки інтегрального показника толерантності та рівня особистісної толерантності як здатності взаємодіяти із навколишнім світом, не втрачаючи адаптації.

Методика SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25, розроблена Ogińska-Bulik та Juczyński (2008) та перекладена У. Нікітчук та В. Кондратюк (переклад готується до друку,) призначена для вимірювання психологічної стійкості (resilience) як відносно стабільної особистісної характеристики, що відображає здатність людини ефективно функціонувати в умовах стресу, труднощів і життєвих змін. Стійкість у цій концепції розглядається як ресурс, який підтримує адаптацію, саморегуляцію та відновлення після несприятливих подій.

Опитувальник складається з 25 тверджень, які респондент оцінює за шкалою ступеня згоди. Методика дозволяє отримати загальний показник стійкості, а також оцінити її структурні компоненти, зокрема наполегливість і рішучість у дії, відкритість до нових переживань, толерантність до невизначеності та негативних емоцій, сприйняття труднощів як виклику, а також оптимізм і віру у власні можливості.

SPP-25 є зручним і надійним інструментом для досліджень та практичної роботи, зокрема з молоддю, оскільки дає цілісне уявлення про особистісні ресурси подолання стресу. Водночас, як і більшість самоописових методик, вона відображає суб’єктивне самосприйняття і потребує інтерпретації в контексті інших психодіагностичних даних.

Використання комплексу методик дозволяє всебічно дослідити рівень стійкості до фрустрації через аналіз основних реакцій молоді на фрустрацію

та оцінку їх конструктивності; дослідження психоемоційних особливостей переживання молодими людьми власної фрустрованості та дослідження толерантності до перешкод як комплексної особистісної якості, що полягає у здатності не втрачати ефективної взаємодії з навколишнім світом.

Отже, для організації та проведення процедури емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між фрустраційною толерантністю та психологічною стійкістю сучасної молоді, було добрано комплекс психодіагностичних методик з урахуванням необхідності цілісного аналізу когнітивних, емоційних, поведінкових і особистісних аспектів реагування на фрустрацію та невизначеність. Поєднання проективної методики С. Розенцвейга з опитувальниками толерантності до невизначеності, соціальної та особистісної толерантності, а також шкалою психологічної стійкості SPP-25 дало змогу комплексно оцінити як механізми реагування на перешкоди, так і ресурсні характеристики особистості, що забезпечують адаптацію в умовах труднощів. Описана процедура дослідження, вибірка та способи обробки даних створюють належні методологічні передумови для подальшого аналізу емпіричних результатів, перевірки висунутої гіпотези та виділення групи респондентів для формувального експерименту.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів дослідження фрустраційних реакцій з використанням тесту Розенцвейга (додаток А) показує, що середнє значення коефіцієнту групової конформності (GCR) складає 40,9% (при мінімальному значенні 17,9% і максимальному - 71,5%), що у порівнянні з нормами, які наводить Н. В. Тарабрина свідчить про низький рівень соціальної адаптації в цілому по вибірці.

Аналізуючи спрямованість реакцій (рис. 2.1), слід зазначити, що найбільш типовими для молоді з вибірки є екстрапунітивні реакції (Е) (56,7%),

що свідчить про те, що більшість молодих людей в ситуації фрустрації воліють засуджувати обставини, оточення або зовнішню причину фрустрації, підкреслюючи ступінь фрустрації та навіть вимагають рішення ситуації від інших. 33,3% з опитуваних мають імпунітивну спрямованість фрустраційних реакцій (М), а саме схильні розглядати ситуацію фрустрації як щось незначне чи неминуче, переборне з часом, не засуджуючи оточуючих чи самого себе. 10% осіб з вибірки в ситуації перешкоди спрямовують реакцію на себе, приймаючи провини чи відповідальність за ситуацію, уникаючи засудження фруструючої ситуації (інтрапунітивна спрямованість (І)).

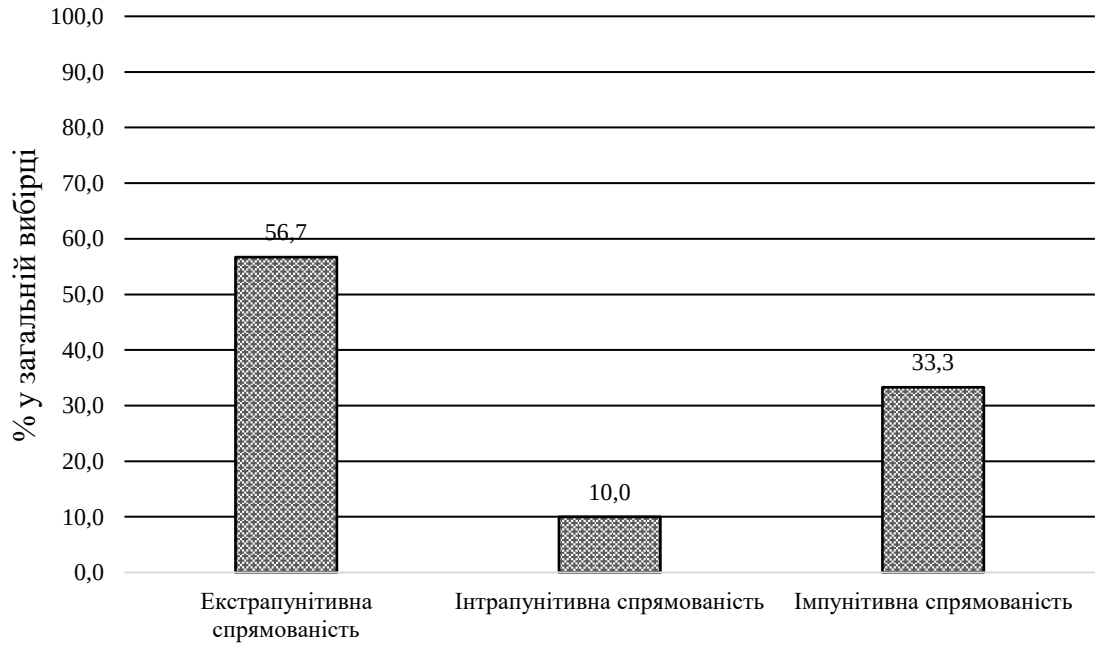


Рис. 2.1. Структура реакцій молоді за спрямованістю

Джерело: складено автором.

Високий рівень екстрапунітивних та низький рівень інтрапунітивних реакцій є свідченням завищених вимог до оточуючих та недостатньої самокритичності, схильності до перебільшення травмуючих аспектів ситуації фрустрації. Низький рівень імпунітивних реакцій порівняно з екстрапунітивними свідчить про низький рівень фрустраційної толерантності і неготовність молоді з вибірки сприймати фрустрацію як дещо незначне та неминуче.

Аналізуючи структуру фрустраційних реакцій за типом (рис. 2.2), слід зазначити, що 63,3% досліджуваних в ситуації перешкоди захищають власне «Я», заперечуючи власну провину або відповідальність за неї (ED), 30% респондентів схильні акцентуватися на перешкоді, що викликає фрустрацію, незважаючи на її реальну значущість (OD), і лише 6,7% осіб з вибірки реагують виходячи з потреби знайти конструктивне вирішення проблемної ситуації (NP).

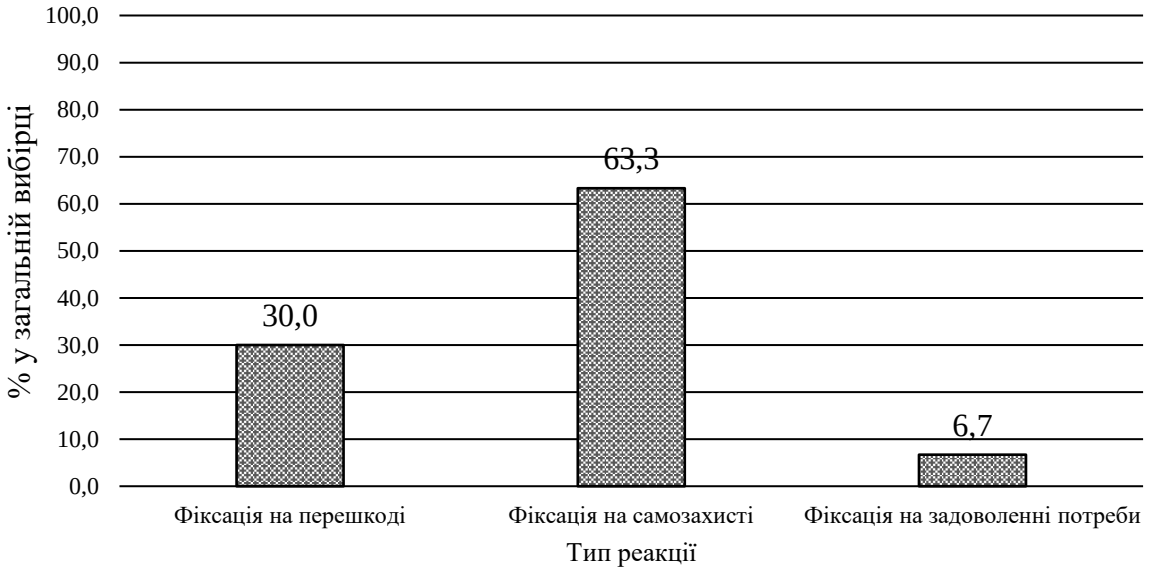


Рис. 2.2. Структура реакцій молоді за типом

Джерело: складено автором.

Аналіз показує, що молодь із вибірки схильна концентруватись на самозахисті, уникаючи більш активного ставлення до перешкод, що є свідченням низької фрустраційної толерантності, надмірної чутливості та вразливості «Я» більшості молодих людей з опитуваної групи.

Характеризуючи основні тенденції реагування у ситуації фрустрації (рис. 2.3) зазначимо, що найбільш типовою для учасників дослідження є екстрапунітивна реакція з фіксацією на перешкоді (E') (у 30% осіб з опитуваних більшість відповідей на питання тесту були саме такими). Це свідчить про те, що опитувані в більшості схильні підкреслювати негативну для них роль перешкод, саме наявність їх викликає найбільш бурхливу

реакцію.

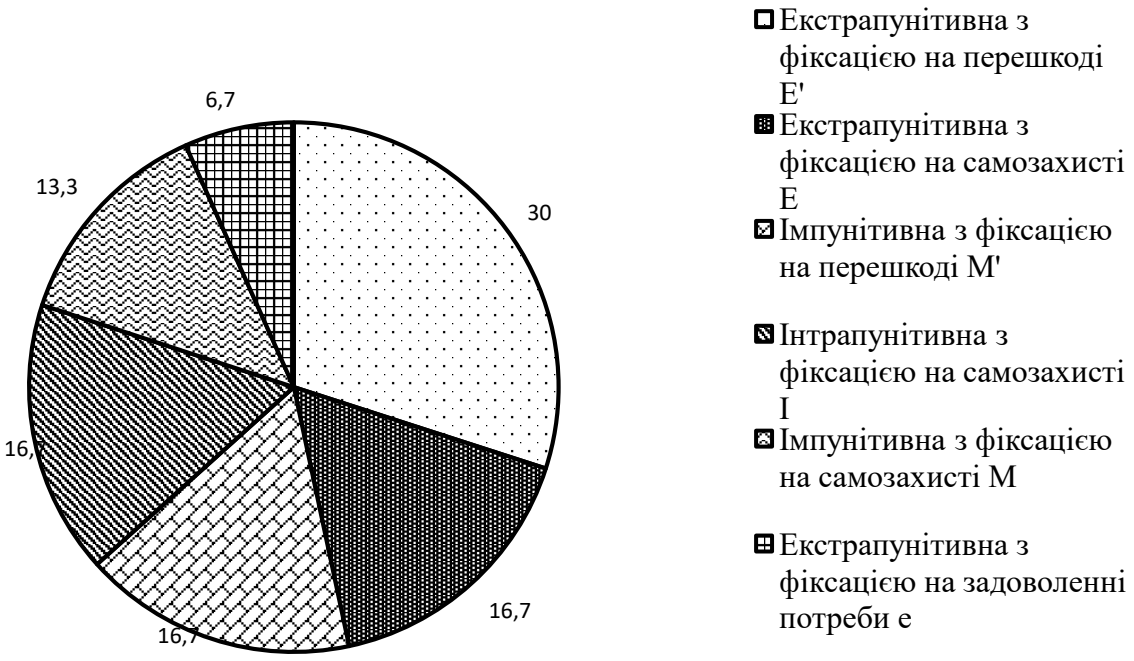


Рис. 2.3. Аналіз тенденцій реагування за типом та спрямованістю

Джерело: складено автором.

На другому місті за частотою використання у молодих людей з вибірки знаходяться екстрапунітивні реакції з фіксацією на самозахисті (E), імпунітивні реакції з фіксацією на перешкоді (M') та інтрапунітивні его-захисні реакції (I) (16,7% кожна). Це свідчить про однакову готовність молодих людей активно відкидати власну провину (аж до ворожості в бік обвинувача); визнавати власну провину, не приймаючи на себе відповідальність та посилаючись на пом'якшувальні обставини; та не помічати або заперечувати фрустрацію, відкидаючи її значущість або несприятливість. У 13,3% випадків досліджувані уникали жодних звинувачень, або виправдовували винуватця фрустрації. Трохи рідше (у 6,7% випадків) реакцією на перешкоду була вимога до іншого виправити ситуацію фрустрації (e). В процесі аналізу не виявлено жодних тенденцій тлумачити ситуацію, що склалася, сприятливо або підкреслювати засмученість стурбованістю інших (I'); визнавати власну провину і виправляти ситуацію або відшкодовувати втрати (i); та сподіватися на сприятливе вирішення

проблем з часом (m).

Результат аналізу провідних реакцій молоді окремо по ситуаціям перешкоди (его-блокінговим) та звинувачення (суперего-блокінговим) узагальнено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Аналіз провідних реакцій молоді залежно від типу фрустраційної ситуації

Тип ситуації	Реакція за типом і спрямуванням,%								
	E’	E	e	I’	I	i	M’	M	m
Перешкода	27,0	8,0	10,0	0	0	3,5	38,0	10,0	3,5
Звинувачення	3,5	36,5	0	0	60,0	0	0	0	0

Джерело: складено автором.

Результат дослідження чітко показує, що провідні реакції в его-блокінгових і суперего-блокінгових ситуаціях відрізняються. В ситуаціях перешкоди, коли молоді люди спантеличені словами або діями інших людей, вони здебільшого намагаються сприймати фрустрацію як щось незначне або неминуче, яке владнається з часом, або підкреслюють ступінь фрустрації, незалежно від того, чи є наслідки фрустрації несприятливими або незначними (табл. 2.1). В ситуаціях звинувачення (суперего-блокінгових), коли досліджувані виступають об’єктом звинувачень, більшість з них використовує его-захисні реакції, здебільшого визнаючи власну провину, але уникаючи відповідальності, або звинувачуючи оточуючих, аж до ворожості в бік того, хто їх обвинувачує.

Така ситуація загалом говорить про те, що молоді люди мають низьку фрустраційну толерантність до критики та обвинувачень, що викликає неконструктивні реакції, але більш стійкі до перешкод, які не пов’язані із загрозою власному «Я».

Аналіз результатів за методикою Визначення толерантності до невизначеності С. Баднер (додаток Б) свідчить про достатньо сприятливу,

водночас внутрішньо неоднорідну структуру реагування респондентів на різні аспекти невизначених ситуацій (рис. 2.4).

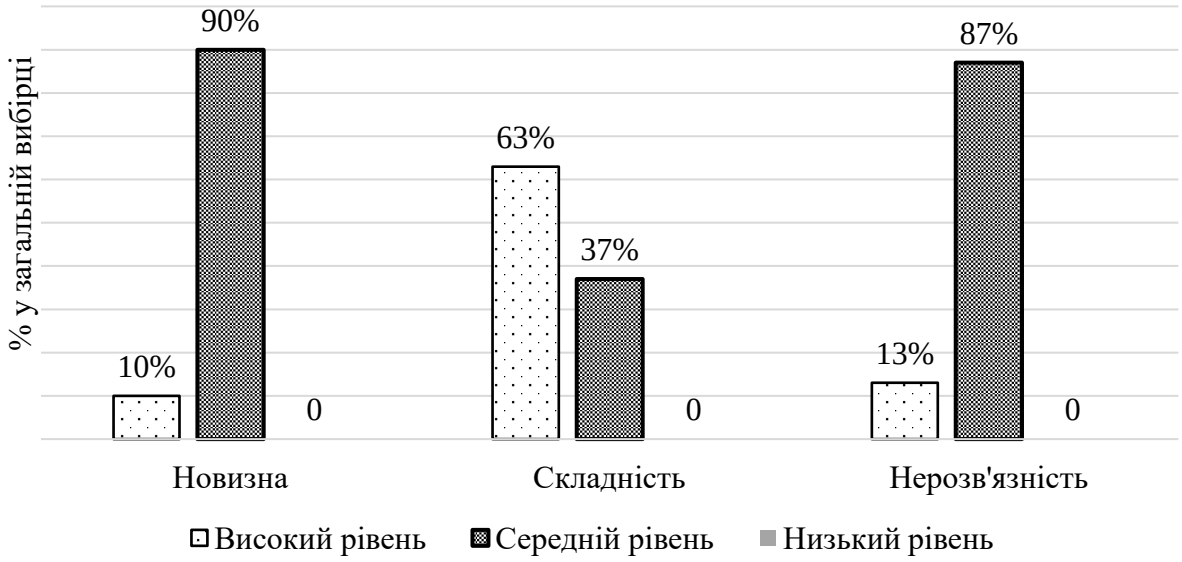


Рис. 2.4. Аналіз рівня толерантності до невизначеності за шкалами (за С. Баднер)

Джерело: складено автором.

За шкалою новизни домінує середній рівень толерантності (90%), тоді як лише 10% демонструють високий рівень. Це означає, що для більшості досліджуваних ситуації, пов’язані з появою нових, незнайомих обставин, не є критично дезорганізувальними, однак вони потребують певного часу на адаптацію. Новизна сприймається швидше як помірний виклик, ніж як ресурс чи загроза. Відсутність низького рівня свідчить про те, що нові умови загалом не викликають у вибірки різко негативних емоційних реакцій або уникаючої поведінки.

Найвищі показники толерантності зафіксовано за шкалою складності: 63% респондентів мають високий рівень, а 37% - середній. Така картина вказує на сформовану здатність працювати з багатокомпонентними, інтелектуально або емоційно насиченими ситуаціями, утримувати увагу та активність у складних умовах, не вдаючись до спрощення або уникнення. Складність не лише не знижує ефективність діяльності, а для значної частини респондентів

може виступати стимулювальним чинником.

За шкалою нерозв’язності переважає середній рівень толерантності (87%), тоді як високий рівень характерний лише для 13% опитаних. Це свідчить про те, що ситуації, у яких відсутнє швидке або однозначне рішення, сприймаються відносно стабільно, але водночас залишаються емоційно напруженими. Респонденти здатні певний час перебувати в умовах невизначеного результату, проте потребують опори на зовнішні орієнтири або додаткову визначеність.

Загальний показник толерантності до невизначеності підтверджує цю тенденцію: 83% осіб мають середній рівень і 17% - високий, при повній відсутності низьких значень. Це дозволяє говорити про загальну психологічну стійкість вибірки та сформовану здатність до адаптації в умовах невизначеності. Водночас переважання середнього рівня вказує на потенціал для подальшого розвитку толерантності, зокрема в аспектах прийняття новизни та тривалої нерозв’язності ситуацій.

Аналіз результатів, отриманих за методикою експрес-опитувальник «Індекс толерантності», свідчить про загалом нормативний, але переважно середньо виражений рівень толерантності у вибірці, з окремими зонами потенційної вразливості (додаток В).

За загальним показником толерантності всі респонденти (100%) продемонстрували середній рівень, що вказує на сформованість базових толерантних установок у міжособистісній та соціальній взаємодії. Такий рівень характеризується здатністю приймати відмінності інших людей у типових життєвих ситуаціях без вираженої агресії чи відторгнення, однак без стійкої внутрішньої готовності до глибокого прийняття інакшості в умовах напруження або конфлікту. Відсутність як високих, так і низьких значень свідчить про відносну однорідність вибірки за цим параметром.

Показники етнічної толерантності також мають переважно середній рівень (90%), при цьому 10% респондентів демонструють високий рівень (рис. 2.5). Це свідчить про загалом коректне ставлення до представників інших

етнічних груп, відсутність жорстких стереотипів та відверто дискримінаційних установок. Наявність високих значень у частини вибірки вказує на сформовану здатність до прийняття культурної різноманітності, відкритість до міжкультурної взаємодії та повагу до інакшості.

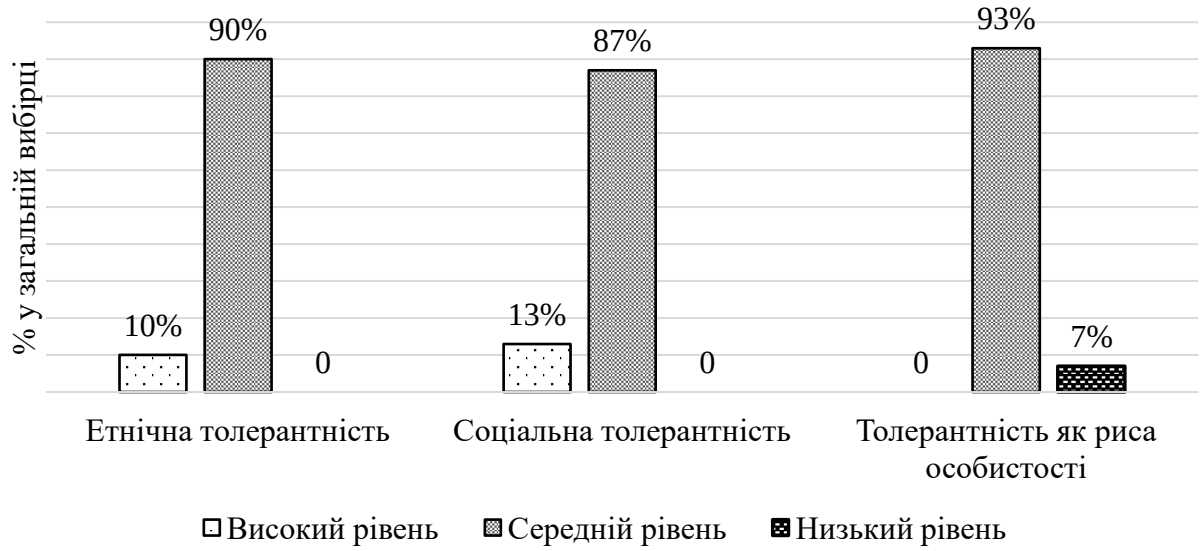


Рис. 2.5. Аналіз рівня толерантності молоді з допомогою методики Експрес-опитувальник «Індекс толерантності»

Джерело: складено автором.

За шкалою соціальної толерантності 87% респондентів мають середній рівень, а 13% - високий. Це означає, що більшість досліджуваних здатні адекватно взаємодіяти з представниками різних соціальних груп, зберігаючи коректність у судженнях і поведінці. Високі показники у частини вибірки свідчать про готовність приймати соціальні відмінності, включно з відмінностями у способі життя, статусі, поглядах та цінностях.

Найбільш уразливою виявилася шкала «толерантність як риса особистості». Хоча у 93% респондентів зафіксовано середній рівень, у 7% - низький, а високі значення відсутні. Це свідчить про те, що для більшості толерантність не є стійкою інтегрованою особистісною характеристикою, а радше проявляється ситуативно, залежно від соціального контексту та зовнішніх норм. Наявність низького рівня у частини вибірки може вказувати на схильність молодих людей до нетерпимості в умовах емоційного

напруження, фрустрації або загрози власним цінностям.

Аналіз загального результату за методикою «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25» (додаток Г) свідчить про неоднорідний рівень психологічної стійкості (резильєнтності) у вибірці з домінуванням середніх і знижених показників.

Високий рівень стійкості зафіксовано лише у 10% респондентів, що вказує на обмежену частку осіб зі сформованою здатністю ефективно долати труднощі, швидко відновлюватися після стресових впливів та зберігати внутрішню цілісність у складних життєвих обставинах. Для цієї групи характерні гнучкість мислення, активні копінг-стратегії та відносно стабільний емоційний стан навіть у ситуаціях невизначеності чи тиску.

Переважна частина вибірки (53%) демонструє середній рівень психологічної стійкості, що свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів. Такі респонденти здатні справлятися зі стресовими ситуаціями за умови зовнішньої підтримки або сприятливих умов, однак у випадку тривалих або інтенсивних навантажень їхні ресурси можуть виснажуватися, що призводить до емоційної нестійкості чи зниження мотивації.

Водночас значна частка досліджуваних (37%) має низький рівень психологічної стійкості, що є показником підвищеної вразливості до стресу та фрустрації. Для цих осіб характерні труднощі у подоланні перешкод, схильність до пасивних або уникальних стратегій поведінки, а також повільне відновлення після негативних подій. Такий результат може свідчити про дефіцит внутрішніх ресурсів, недостатньо сформовані навички саморегуляції та потребу у цілеспрямованій психокорекційній або розвивальній підтримці.

Аналіз результатів за шкалами методики «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25» (табл. 2.2) дає змогу детально охарактеризувати структурні компоненти психологічної стійкості респондентів та виявити як ресурсні, так і вразливі аспекти їх функціонування.

Найвищі показники отримано за шкалою «Відкритість до нового досвіду та почуття гумору» (M = 16,3; SM = 2,28). Це свідчить про достатньо розвинену

здатність респондентів гнучко реагувати на зміни, сприймати нові ситуації без надмірного напруження та використовувати гумор як психологічний ресурс. Порівняно невелике стандартне відхилення вказує на відносну однорідність вибірки за цим параметром, що дозволяє розглядати відкритість і позитивне емоційне переосмислення як одну з провідних сильних сторін психологічної стійкості досліджуваних.

Таблиця 2.2

Аналіз результатів за шкалами методики «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25»

Шкали методики	Середнє арифметичне значення (M)	Стандартне відхилення (SM)
Наполегливість та рішучість у дії	12,3	2,66
Відкритість до нового досвіду та почуття гумору	16,3	2,28
Особисті навички подолання труднощів та толерантність до негативних емоцій	12,6	3,17
Терпимість до невдач і ставлення до життя як до виклику	14,8	2,76
Оптимістичне ставлення до життя та здатність мобілізуватися у складних ситуаціях	12,4	2,88

Джерело: складено автором.

Показники за шкалою «Терпимість до невдач і ставлення до життя як до виклику» (M = 14,8; SM = 2,76) також перебувають на достатньо високому рівні. Це означає, що більшість респондентів здатні сприймати труднощі не лише як загрозу, а й як можливість для особистісного зростання. Разом із тим помірне стандартне відхилення вказує на індивідуальні відмінності: для частини осіб невдачі можуть залишатися емоційно значущими та потребувати додаткових внутрішніх або зовнішніх ресурсів для їх конструктивного подолання.

Середні значення за шкалами «Наполегливість та рішучість у дії» (M = 12,3; SM = 2,66) та «Оптимістичне ставлення до життя та здатність

мобілізуватися у складних ситуаціях» (M = 12,4; SM = 2,88) вказують на помірно сформований рівень цих характеристик. Отримані результати свідчать, що респонденти загалом здатні до цілеспрямованої поведінки та мобілізації в умовах стресу, однак ця здатність не є стабільною і може залежати від контексту ситуації, рівня навантаження або емоційного стану. Відносно високі показники стандартного відхилення вказують на значну варіативність у вибірці, що може свідчити про нерівномірність розвитку вольових та мотиваційних компонентів стійкості.

Найбільш проблемною виглядає шкала «Особисті навички подолання труднощів та толерантність до негативних емоцій» (M = 12,6; SM = 3,17). Нижче за інші середнє значення у поєднанні з найбільшим стандартним відхиленням свідчить про те, що навички емоційної саморегуляції та витримки негативних переживань є недостатньо стабільними. Для частини респондентів характерні труднощі у прийнятті власних негативних емоцій, що може знижувати загальний рівень психологічної стійкості та ускладнювати процес адаптації до стресових або фруструючих ситуацій.

Оскільки перевірка на нормальність розподілу показала, що не всі числові ряди демонструють ознаки нормальності, аналіз сили та характеру зв’язку між показниками різних аспектів толерантності та психологічної стійкості було проведено за допомогою рангової кореляції Спірмена (додаток Д).

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції Спірмена показує, що зв’язки між психологічною стійкістю (загальний показник за методикою SPP-25) та досліджуваними шкалами загалом мають слабкий або помірний характер, що свідчить про опосередковану взаємодію цих психологічних конструктів.

Найбільш виражені помірні позитивні кореляції виявлено зі шкалами «Складність» методики визначення толерантності до невизначеності С. Баднер ($r = 0,363$, $p \leq 0,01$) та показником рівня використання респондентами фіксованих на перешкоді фрустраційних реакцій (% OD спрямованих реакцій)

з тесту С. Розенцвейга (r = 0,34, p≤0,01). Це означає, що з підвищенням психологічної стійкості зростає здатність сприймати складні, напружені ситуації як такі, що піддаються подоланню, а також ефективніше мобілізувати внутрішні ресурси в умовах ускладнених вимог. Додатково зафіксовано слабкий позитивний зв'язок із загальним показником толерантності до невизначеності за С. Баднером (r = 0,24 p≤0,01), що вказує на тенденцію до більш спокійного та приймаючого ставлення до невизначених ситуацій у психологічно стійких осіб.

Водночас простежуються помірні негативні зв'язки із високою кількістю самозахисних реакцій (% ED спрямованих реакцій**)** (r = -0,419, p≤0,01) та з показником толерантності як риси особистості (r = -0,386, p≤0,01). Це може свідчити про те, що вищий рівень психологічної стійкості поєднується з меншою емоційною залежністю, меншою чутливістю до зовнішніх оцінок і зниженням потреби у зовнішньому схваленні.

Інші показники (коефіцієнт конформності, % E, % I, % M, % NP, етнічна та соціальна толерантність, індекс толерантності загалом, новизна, нерозв'язність) демонструють слабкі або практично відсутні кореляції (|r| < 0,2), що свідчить про відсутність прямої лінійної залежності між цими характеристиками та психологічною стійкістю.

Таким чином, результати аналізу дозволяють зробити узагальнений висновок про специфіку фрустраційної толерантності та психологічної стійкості сучасної молоді, а також про характер взаємозв'язків між цими психологічними конструктами.

Аналіз фрустраційних реакцій за методикою С. Розенцвейга показав, що для більшості молодих людей вибірки характерний низький рівень соціальної адаптації, що виявляється у переважанні екстрапунітивних та его-захисних реакцій. У ситуаціях фрустрації молодь здебільшого схильна переносити відповідальність на зовнішні обставини або інших людей, акцентувати увагу на перешкодах і захищати власне «Я», уникаючи конструктивного розв'язання проблеми. Низька представленість реакцій, спрямованих на задоволення

потреби та пошук рішення, свідчить про недостатньо сформовану здатність до продуктивного подолання труднощів. Виявлені відмінності між реагуванням у ситуаціях перешкоди та звинувачення підтверджують, що найбільш фруструючими для молоді є ситуації, які загрожують самоповазі та викликають критику, що знижує рівень фрустраційної толерантності.

Результати дослідження толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера загалом мають сприятливий характер. Вибірка демонструє відсутність низьких рівнів толерантності, а домінування середнього рівня свідчить про здатність більшості респондентів адаптуватися до нових, складних і нерозв'язних ситуацій без різко вираженої дезорганізації. Водночас внутрішня неоднорідність показників, особливо за шкалами новизни та нерозв'язності, вказує на наявність напруження та потребу у додаткових ресурсах для тривалого перебування в умовах невизначеності.

Аналіз результатів за експрес-опитувальником «Індекс толерантності» підтвердив переважно середній рівень загальної, етнічної та соціальної толерантності у вибірці. Це свідчить про нормативний характер толерантних установок молоді, які забезпечують відносно коректну міжособистісну взаємодію, однак не завжди мають характер стійкої особистісної риси. Виявлена у частини респондентів знижена толерантність як риса особистості вказує на потенційну вразливість до інтолерантних реакцій у ситуаціях емоційного напруження та фрустрації.

Результати методики SPP-25 засвідчили неоднорідний рівень психологічної стійкості молоді з домінуванням середніх і знижених показників. Значна частка респондентів із низьким рівнем резильєнтності вказує на підвищену чутливість до стресу, труднощі саморегуляції та обмеженість ресурсів подолання. Водночас структурний аналіз психологічної стійкості показав, що найбільш розвиненими компонентами є відкритість до нового досвіду, почуття гумору та здатність сприймати труднощі як виклик, тоді як найуразливішими залишаються навички подолання негативних емоцій, наполегливість і стабільна мобілізація в складних ситуаціях.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про наявність взаємозв’язку між фрустраційною толерантністю та психологічною стійкістю, однак цей зв’язок має переважно слабкий або помірний характер. Психологічна стійкість виявляється пов’язаною з кращою переносимістю складних і напружених ситуацій, а також зі зниженням его-захисних реакцій та залежності від зовнішніх оцінок. Водночас відсутність сильних кореляцій свідчить про багатовимірність і відносну автономність досліджуваних показників, що підкреслює складність механізмів формування стійкості та толерантності у молодіжному віці.

Загалом отримані результати свідчать про те, що фрустраційна толерантність і психологічна стійкість сучасної молоді перебувають у процесі формування, характеризуються нерівномірністю розвитку та потребують цілеспрямованої психокорекційної і розвивальної роботи, що обґрунтовує доцільність подальшого формувального експерименту.

Висновки до розділу 2

Отже, для організації та проведення процедури емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв’язку між фрустраційною толерантністю та психологічною стійкістю сучасної молоді, було добрано комплекс психодіагностичних методик з урахуванням необхідності цілісного аналізу когнітивних, емоційних, поведінкових і особистісних аспектів реагування на фрустрацію та невизначеність. Поєднання проективної методики С. Розенцвейга з опитувальниками толерантності до невизначеності, соціальної та особистісної толерантності, а також шкалою психологічної стійкості SPP-25 дало змогу комплексно оцінити як механізми реагування на перешкоди, так і ресурсні характеристики особистості, що забезпечують адаптацію в умовах труднощів. Описана процедура дослідження, вибірка та способи обробки даних створюють належні методологічні передумови для

подальшого аналізу емпіричних результатів, перевірки висунутої гіпотези та виділення групи респондентів для формувального експерименту.

Таким чином, результати аналізу дозволяють зробити узагальнений висновок про специфіку фрустраційної толерантності та психологічної стійкості сучасної молоді, а також про характер взаємозв'язків між цими психологічними конструктами.

Аналіз фрустраційних реакцій за методикою С. Розенцвейга показав, що для більшості молодих людей вибірки характерний низький рівень соціальної адаптації, що виявляється у переважанні екстрапунітивних та его-захисних реакцій. У ситуаціях фрустрації молодь здебільшого схильна переносити відповідальність на зовнішні обставини або інших людей, акцентувати увагу на перешкодах і захищати власне «Я», уникаючи конструктивного розв'язання проблеми. Низька представленість реакцій, спрямованих на задоволення потреби та пошук рішення, свідчить про недостатньо сформовану здатність до продуктивного подолання труднощів. Виявлені відмінності між реагуванням у ситуаціях перешкоди та звинувачення підтверджують, що найбільш фруструючими для молоді є ситуації, які загрожують самоповазі та викликають критику, що знижує рівень фрустраційної толерантності.

Результати дослідження толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера загалом мають сприятливий характер. Вибірка демонструє відсутність низьких рівнів толерантності, а домінування середнього рівня свідчить про здатність більшості респондентів адаптуватися до нових, складних і нерозв'язних ситуацій без різко вираженої дезорганізації. Водночас внутрішня неоднорідність показників, особливо за шкалами новизни та нерозв'язності, вказує на наявність напруження та потребу у додаткових ресурсах для тривалого перебування в умовах невизначеності.

Аналіз результатів за експрес-опитувальником «Індекс толерантності» підтвердив переважно середній рівень загальної, етнічної та соціальної толерантності у вибірці. Це свідчить про нормативний характер толерантних установок молоді, які забезпечують відносно коректну міжособистісну

взаємодію, однак не завжди мають характер стійкої особистісної риси. Виявлена у частини респондентів знижена толерантність як риса особистості вказує на потенційну вразливість до інтолерантних реакцій у ситуаціях емоційного напруження та фрустрації.

Результати методики SPP-25 засвідчили неоднорідний рівень психологічної стійкості молоді з домінуванням середніх і знижених показників. Значна частка респондентів із низьким рівнем резильєнтності вказує на підвищену чутливість до стресу, труднощі саморегуляції та обмеженість ресурсів подолання. Водночас структурний аналіз психологічної стійкості показав, що найбільш розвиненими компонентами є відкритість до нового досвіду, почуття гумору та здатність сприймати труднощі як виклик, тоді як найуразливішими залишаються навички подолання негативних емоцій, наполегливість і стабільна мобілізація в складних ситуаціях.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про наявність взаємозв’язку між фрустраційною толерантністю та психологічною стійкістю, однак цей зв’язок має переважно слабкий або помірний характер. Психологічна стійкість виявляється пов’язаною з кращою переносимістю складних і напружених ситуацій, а також зі зниженням его-захисних реакцій та залежності від зовнішніх оцінок. Водночас відсутність сильних кореляцій свідчить про багатовимірність і відносну автономність досліджуваних показників, що підкреслює складність механізмів формування стійкості та толерантності у молодіжному віці.

Загалом отримані результати свідчать про те, що фрустраційна толерантність і психологічна стійкість сучасної молоді перебувають у процесі формування, характеризуються нерівномірністю розвитку та потребують цілеспрямованої психокорекційної і розвивальної роботи, що обґрунтовує доцільність подальшого формувального експерименту.

РОЗДІЛ 3
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

3.1 Методологічне обґрунтування ефективності соціально-психологічного тренінгу з підвищення фрустраційної толерантності як інструменту формування психологічної стійкості сучасної молоді

Існує значна кількість методів соціально-психологічного навчання, проте, особливу увагу при навчанні ефективним стратегіям підвищення фрустраційної толерантності слід приділяти психологічним тренінгам, оскільки вони дають змогу успішно поєднати в собі декілька методів.

Доцільність вибору соціально-психологічного тренінгу як інструменту підвищення фрустраційної толерантності зумовлена його орієнтацією на активне, досвідне навчання та можливість безпосереднього опрацювання фруструючих ситуацій у безпечному груповому середовищі. На відміну від інформативних або індивідуально-консультативних форм роботи, тренінг поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий рівні впливу, що забезпечує не лише усвідомлення механізмів фрустрації, а й формування стійких навичок її конструктивного подолання.

Запропонована програма з підвищення фрустраційної толерантності являє собою соціально-психологічний тренінг з елементами тренінгу особистісного зростання. У програмі використовуються прийоми та техніки когнітивно-поведінкової терапії, гештальт-терапії, арт-терапії, казкотерапії, психодрами, символдрами. Таким чином, дана програма, спираючись на провідні положення гуманістичної психології, включає в себе досить широкий спектр методичних прийомів та технік: міні-лекція, ігрові методи (ситуаційно-рольові, рольові ігри та ін.), психогімнастика, вправи (вправи на релаксацію,

вправи-привітання, вправи для виявлення очікувань учасників, для сприяння міжособистісному спілкуванню, для згуртування групи, для активізації учасників), аналіз проблемних ситуацій, методи групової дискусії, «мозковий штурм», метод «з'ясування цінностей», проективне малювання, дослідження випадків.

Форма соціально-психологічного тренінгу була обрана не випадково, адже саме тренінг є дуже ефективним інструментом, який сприяє кращому розумінню учасниками власного внутрішнього світу, ознайомленню із досвідом інших, усвідомленню можливостей зміни себе на краще, допомагає зрозуміти власні почуття, переглянути сформовані стереотипи, навчає ефективним моделям поведінки тощо, ненав'язливо доносить нову інформацію. В процесі виконання тренінгових вправ, учасники мають можливість обіграти проблемні життєві ситуації та знайти ефективні варіанти їх вирішення.

Обрана форма групової роботи сприяє найбільш ефективній реалізації основної мети та завдань дослідження, оскільки дозволяє забезпечити оптимальні умови для підвищення рівня толерантності молоді.

Тренінг вибудовано на концепції, що підвищення фрустраційної толерантності неможливе без підвищення навичок усвідомлення та ідентифікації власних почуттів, оволодіння способами та прийомами емоційної розрядки; розвитку самосвідомості, прийняття себе та підвищення впевненості в собі; вироблення навичок ефективного спілкування, уміння розпізнавати деструктивні відносини; розвитку відповідальності та активної життєвої позиції.

Загальною метою програми є формування знань, навичок та ціннісних орієнтацій, що сприятимуть розвитку фрустраційної толерантності молодих людей.

В свою чергу, дана мета конкретизується у ряді завдань:

- формування позитивного ставлення до самого себе та до оточуючого

світу;

- підвищення самосвідомості;
- розвиток комунікативного, інтерактивного та перцептивного аспектів спілкування;
- підвищення навичок самоконтролю;
- розвиток здатності до адекватної оцінки фрустраційної ситуації та вміння знаходити конструктивний шлях виходу з неї;
- навчання прийомам релаксації та зняття емоційно -вольової напруги;
- розвиток толерантності до різних думок.

Однією з умов ефективності тренінгу є дотримання правил групової роботи:

– використання принципів групової роботи (активність учасників, партнерське спілкування тощо);

– застосування активних методів групової роботи (інтерактивні ігри та групові дискусії);

– аналіз групової динаміки;

– створення ефективної просторової організації при проведенні занять тощо.

Отже, запропонована програма підвищення фрустраційної толерантності є цілісно вибудуваним соціально-психологічним тренінгом, який методично та концептуально відповідає завданням формування психологічної стійкості молоді. Поєднання елементів тренінгу особистісного зростання з техніками гуманістично орієнтованих психотерапевтичних напрямів забезпечує багаторівневий вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Групова форма роботи створює умови для безпечного проживання фруструючого досвіду, розвитку саморефлексії, переосмислення стереотипних реакцій і засвоєння конструктивних моделей подолання труднощів. Спрямованість програми на розвиток усвідомлення власних почуттів, емоційної саморегуляції,

відповідальності та ефективної міжособистісної взаємодії дозволяє розглядати її як ефективний інструмент формування фрустраційної толерантності не лише як ситуативної навички, а як відносно стійкої особистісної характеристики. Дотримання принципів групової роботи та використання активних інтерактивних методів додатково підсилюють розвивальний потенціал тренінгу, забезпечуючи умови для внутрішніх змін, що мають пролонгований характер і сприяють більш успішній адаптації молоді до складних та невизначених життєвих ситуацій.

3.2 Опис програми соціально-психологічного тренінгу

Тренінг складається з 14 занять, тривалість кожного - 2,5 години. Проводиться в спеціально підготовленому приміщенні. Передбачає можливість вільного переміщення учасників, наявність необхідного обладнання (столи, стільці, фліп-чарт, фломастери, олівці, маркери, стікери), перерви (15 хвилин).

Структура заняття включає в себе такі етапи роботи: вступ, правила, знайомство, очікування, основну частину (блок визначення та актуалізації проблеми, блок пошуку шляхів вирішення проблеми та надання необхідної для цього інформації, блок розвитку практичних навичок), руханки; оцінку-аналіз; прощання.

Передбачається, що в результаті проходження тренінгу толерантності у його учасників зміняться поведінкові реакції в бік активних дій з подолання перешкод, компенсуючих дій або відмови від мети в разі обґрунтованої необхідності; нездорові емоції поступляться місцем доречним в ситуації фрустрації (заклопотаність, роздратування), а стратегії подолання фрустрації стануть більш адаптивними, активними та просоціальними.

У програмі взяли участь молоді люди в кількості 11 осіб (8 жінок і 3

чоловіків), віком 19-29 років, які за результатами діагностичного тестування з використанням методики «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25» на етапі констатуючого експерименту показали низький рівень за загальним показником психологічної стійкості.

Всі вправи тренінгу поділено на тематичні модулі:

Модуль 1. Розвиток емоційної грамотності.

Модуль 2. Розвиток самосвідомості.

Модуль 3. Розвиток толерантності, позитивного мислення та впевненості в собі.

Модуль 4. Розвиток відповідальності.

Модуль 5. Побудова партнерських відносин.

Модуль 6. Ефективна комунікація. Асертивна поведінка.

Модуль 7. Програмування успіху та здорового способу життя.

Тренінгова програма (дод. Е) реалізована в повному обсязі. В тексті роботи наводиться повний зміст першого, другого та шостого тренінгових занять.

Заняття 1. Ввідне заняття

Мета: створити сприятливі умови для роботи тренінгової групи, ознайомити учасників з головними принципами проведення тренінгових занять, прийняти правила роботи групи, ознайомити з поняттям «фрустрація», «фрустраційна толерантність», актуалізувати досвід.

Знайомство: Привітання і представлення тренера.

Вправа «Презентація імені»

Час: 5 хвилин.

Учасники по колу називають свої імена.

Розповідь тренера про цілі та завдання програми

Вправа «Автопортрет»

Час: 15 хвилин.

Вправа виконується в колі. Кожному учасникові необхідно описати себе від третьої особи. Наприклад: «Сергій - високий симпатичний юнак атлетичної

статури з довгим темним волоссям та блакитними очима» і т.п. Після опису зовнішності переходять до опису рис характеру.

Учасники можуть задати один одному 3 питання для уточнення подробиць, також ставлячи запитання від імені третьої особи.

Вправа «Представлення партнера»

Час: 20 хвилин.

Учасники поєднуються в пари. Кожен повідомляє іншому будь-які відомості про себе («розкажіть про себе те, що ви вважаєте за потрібне, щоб про вас знали»). На представлення інформації відводиться по 1 хвилині на особу.

Потім у колі кожен учасник називає не себе, а представляє свого партнера, повідомляючи дані, які він почув. За потреби партнер коригує повідомлення. На представлення з поправками відводиться 1 хвилина на кожного.

Повідомлення та обговорення правил взаємодії в групі.

У кожній тренінговій групі можуть бути свої правила, але в основі нашої роботи будуть лежати такі:

• довірчий стиль спілкування;

• спілкування за принципом «тут і тепер»;

• персоніфікація висловлень;

• щирість у спілкуванні;

• конфіденційність усього, що відбувається в групі;

• визначення сильних сторін особистості;

• неприпустимість безпосередніх оцінок людину;

• різноманітність контактів і спілкування з різними людьми;

• активна участь в тому, що відбувається;

• повага до промовця.

Вправа «Атоми та молекули»

Час: 15 хвилин.

Тренер пропонує учасникам протягом 2х хвилин походити по кімнаті. В

результаті переміщень має утворитися 4 підгрупи, кількість осіб в кожній не обумовлюється. Ведучій в жодному разі не задає принципів руху та поділу на групи. Склад цих підгруп в подальшому стає об'єктом обговорення.

Вправа «Що я хочу отримати від тренінга?»

Час: 20 хвилин**.**

Тренер прохає учасників об'єднатися в пари, поміркувати 3-5 хвилин і відповісти: «Що я хочу отримати в результаті проходження тренінгу? Чим мені може допомогти група?

Потім кожен розповість партнеру, які відповіді він отримав.

Вправа «Нострадамус»

Час: 20 хвилин.

Кожен учасник пише собі листа, в якому описує, що він хоче зробити, яким він хоче стати після тренінга. Ці листи учасники віддають тренеру в запечатаних конвертах, які адресують самим собі. По завершенні програми ведучій повертає конверти.

Заняття 2. «Планета почуттів»

Мета:

- розвиток емоційної грамотності;
- навчання способам емоційної розрядки.

Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг

Час: 15 хв

Шерінг - спеціально організоване обговорення власного досвіду учасників, отриманого при виконанні вправи або при відповіді на складне питання.

Стартовий шерінг: «Як настрій перед початком тренінгу? Які думки з'явилися у вас з приводу того, що відбувалося на минулому занятті?»

Розминка. Вправа «Якби ти був квіткою»

Час: 10 хв

Тренер пропонує учасникам по колу розповісти свою фантазію відповідно сусіда (зліва або справа) на тему: «якби ти був квіткою, то ти би

був... , тому що…» Квітка може бути якою завгодно. Свою думку треба обґрунтувати.

Вправа «Планета почуттів»

Час: 15 хвилин.

Мета: знайомство учасників зі структурою емоційних переживань.

Матеріали: лист ватману із зображенням 4х «материків» довільної форми, що кріпиться до дошки, кольорові стікери (4 кольори) та маркер.

Коли ми хочемо розповісти про свої переживання, ми кажемо: «Я відчуваю…». Ми не замислюємося, що цим висловом позначаємо різні процеси, які в нас відбуваються. Насправді, відчуваємо відчуття, драйви, емоції та почуття.

Відчуття - те, що ми відчуваємо тілом (лоскотно, холодно..). тренер прикріпляє стакер одного кольору до «материка» «Відчуття».

Драйви - напруга, що змушує нас шукати можливість задовільнити потребу (голод, бажання спати, сексуальне бажання). Тренер прикріплює стікери іншого кольору (3-4 штуки) до материка «Драйви».

Емоції - це те, що ми переживаємо (радість, страх). Кріпляться стікери до материка «Емоції».

Емоції - найпростіші переживання, хоче вони можуть бути дуже інтенсивними. Емоції приходять і ідуть. Коли вони стають довготривалими або постійними, це має назву емоційного стану. Коли вони поєднуються та переплітаються, ми називаємо це почуттями.

Почуття - теж переживання, але більш складні за емоції. Коли ми відчуваємо кохання, насправді ми відчуваємо багато емоцій - і радість, і переживання, і страх. Ревнощі - теж почуття. Коли ми ревнуємо, то боїмося втратити людину, ображаємося, сердимося. (тренер клеїть стікери).

Які ще почуття, емоції, драйви та відчуття ви можете назвати? Називайте їх, а я буду підписувати стікери та клеїти на відповідні материки.

Учасники називають з місця, а тренер визначає, підписує та клеїть стікери.

Відчуття	Драйви	Емоції	Почуття
Гаряче	Голод	Радість	Любов
Лоскотно	Бажання спати	Смуток	Ревнощі
Холодно	Сексуальне бажання	Задоволення	Ворожість
Боляче	Бажання рухатися	Тривога	Ненависть
Колеться	Бажання уникнути небезпеки	Страх	Надія
М'яко	Бажання уникнути неприємного	Гнів Сором	Образа
Жорстко	Азарт	Смуток	Довіра
Приємно пахне		Сум	Недовіра
Прохолодно		Провина	Щастя

Питання задаються в коло, а після 2-3 відповідей (вірних чи ні) тренер повідомляє вірну відповідь.

Чим відрізняється гнів від агресії? (гнів - емоція, агресія - дії з нанесення шкоди)

Чим відрізняється радість від задоволення? (радість - дуже активна емоція або почуття, а задоволення - переживання спокійне).

Чим відрізняється смуток, печаль від туги або горя? (смуток, печаль - тихі емоції, що супроводжуються розслабленням, а туга або горе супроводжуються душевним болем, напругою, стражданням).

Чим відрізняється провина від сорому? (провина - почуття, яке ми відчуваємо, коли порушуємо внутрішні правила, яким ми наслідуємо, сором пов'язаний з оцінкою іншими людьми).

Обговорення: не потрібне.

Вправа «Веселка почуттів»

Час: 30 хв

Мета: навчання учасників розпізнавати власні емоційні стани.

Матеріали: по 2 аркуші паперу на кожного учасника, декілька наборів фломастерів або олівців (не менш ніж 12 кольорів).

Ми з вами переживаємо багато різних почуттів та емоцій. Подивіться на

список, який ми склали під час попередньої вправи. Візьміть аркуш паперу і перепишіть їх стовпчиком.

Тепер кожне почуття або емоцію позначте таким кольором, яким захочете, головне, щоб вони були різними. Поставте кружок або квадрат поряд з назвою почуття…

Тепер візьміть інший аркуш, фломастери та намалюйте дві веселки. Вони будуть незвичними. Вони можуть мати більш або менш за сім кольорів, кольори теж будуть відмінними.

Одну веселку складіть з кольорів тих емоцій, що ви переживаєте останні кілька днів (сьогодні, вчора).

Другу з тих, що ви переживаєте зазвичай, протягом життя частіше за інші.

Обговорення: чи вийшло у вас через веселку передати свій емоційний стан? Чи відрізняється ваш сьогоднішній стан від звичайного?

Підсумок результату: іноді буває складно розібратися у власних почуттях, зрозуміти свій стан.

Вправа «Дерево почуттів»

Час: 30 хв

Мета: навчання диференціації власного емоційного стану.

Матеріали: набори кольорового пластиліну на кожного, вологі серветки, картон або жорсткий папір для основи.

Згадайте будь-яку ситуацію з життя, яка досі викликає у вас сильні негативні емоції. Уявіть цю «картинку» і спробуйте зрозуміти, які почуття ви переживаєте.

Візьміть пластилін і почніть ліпити дерево. Виліпіть стовбур - це ви самі. Потім виліпіть гілки - це різні події вашого життя. Їх, звісно, дуже багато. Потім визначте ту гілку, яка викликала у вас негативні емоції.

Почніть ліпити плоди - ваші емоції в даній ситуації. Для кожного окремого почуття та емоції визначте свою форму та колір. Виліпіть поєднання почуттів, які ви відчуваєте. Розташуйте ці емоції на гілку, яку ви виділили

окремо.

Знизу стовбуру виліпіть коріння, яке підпитує саме ту гілку, з якою ви працюєте. Коріння - це причини, що викликали ваші емоції (позначте їх однім кольором), і це буде вашим ставленням до них, ваші думки стосовно цієї події. Сформулюйте їх і для кожної думки окремо виліпіть корінь. Якщо при цьому ваші почуття зміняться, розташуйте новий плід на відповідну гілку.

Тепер згадайте будь-яку приємну подію. І попрацюйте з цією подією, так як із неприємною. Виліпіть різнокольорові плоди та корені.

Обговорення: поділіться переживаннями, які ви відчули під час виконання впав. Що корисного особисто для вас було в цій праві.

Підсумок результату: цю вправу можна використовувати, щоб розібратися в будь-якій ситуації, позбавитися від негативних емоцій.

Вправа «Цілющий потік»

Час: 20 хв

Мета: навчання учасників прийомам зняття стресового напруження.

Матеріали: не потрібні

Сядьте зручно, руки звісьте вниз, нехай вони звисають вільно. Закрийте очі і послухайте своє дихання: вдих і видих…

Уявіть над вашою головою ніжно-блакитне чисте небо. Ви бачите, що звідти поволі спускається золотистий, яскравий потік світла. Він ніби повільно ллється згори…

Потік наближається до вас, м’яко торкається вашої голови, огортає її та проникає всередину. Цей потік ніби чарівний бальзам. Він проникає в кожну клітинку вашого мозку та очищує її… він лікує там, де болить, вимиває все зайве, що накопичилось…

Тепер золотистий потік спускається по обличчю і потилиці

….

Повільно розплющіть очі… Здрастуйте, дуже чисті, золотисті люди, які світяться!

Обговорення: поділіться враженнями.

Підсумок результату: це простий та ефективний спосіб зняття стресової напруги, який можемо застосовувати в будь-якій ситуації.

Заключний шерінг

Час: 20 хв

«Скажіть, що сьогодні для вас виявилося важливим, найкориснішим? Над чим вам захотілося подумати після цього заняття? Що вам хочеться робити по-іншому після цього заняття?»

Заняття 6. «Формула любові»

Мета:

- розвиток гнучкості та позитивності мислення;
- розвиток прийняття себе та впевненості в собі;
- розвиток толерантності до людей та різних обставин життя.

Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг

Час: 15 хв

«Як настрій перед початком тренінгу? Які думки з'явилися у вас з приводу того, що відбувалося на минулому занятті?»

Розминка. Вправа «Дякую тобі, що ти є»

Час: 10 хв

Тренер: «Зараз ми будемо перекидати один одному цей предмет (м'ячик, м'яку іграшку). Той, кому я його кину, має зловити його, обрати іншого учасника і кинути предмет йому зі словами: «Дякую тобі, що ти є. Завдяки тобі я …» і продовжити фразу. Учасник, якому кинули предмет і сказали фразу, відповідає: «Дякую тобі. Мені потрібно, щоб мене хтось цінував». Потім кидає предмет будь-якому іншому учаснику.

Вправа «Три на три»

Час: 30 хв

Мета: розвиток гнучкості мислення та толерантного ставлення до різних подій.

Матеріали: набори з 3х карток (див. опис вправи). Кількість наборів залежить від кількості груп.

Об’єднайтеся в групи по 4 особи (2, 3, 5 залежно від кількості учасників. Чим більше, тим довше триває обговорення). Кожна група отримує картки з описами життєвих ситуацій, що викликають зазвичай неприємні переживання.

Зараз в кожній групі вам необхідно пояснити трьома позитивними та негативними причинами кожну з них. У вас лише 15 хвилин, тому не зволікайте.

Картка 1

Я весь вечір провів(вела) на самоті, і це погано, тому що: 1)…; 2)…; 3)…

Я весь вечір провів(вела) на самоті, і це добре, тому що: 1)…; 2)…; 3)…

Картка 2

У мене неприємності, і я хотів би поділитися з товаришем своїми переживаннями, але він (вона) не став (стала) мене слухати, і це погано, тому що: 1)…; 2)….; 3)…

У мене неприємності, і я хотів би поділитися з товаришем своїми переживаннями, але він (вона) не став (стала) мене слухати, і це добре, тому що: 1)…; 2)….; 3)…

Картка 3

Сьогодні я дізнався (дізналася), що дівчина (хлопець), яка (який) мені дуже подобається, зустрічається з іншим (іншою), і це погано, бо: 1)…; 2)…; 3)…

Сьогодні я дізнався (дізналася), що дівчина (хлопець), яка (який) мені дуже подобається, зустрічається з іншим (іншою), і це добре, бо: 1)…; 2)…; 3)…

Після виконання представник кожної групи зачитує варіанти відповідей. В результаті, по кожному випадку виходить по 9-12 аргументів «погано» і «добре».

Обговорення: чому навчила вас ця вправа? Які аргументи було простіше знайти- негативні чи позитивні? Як ви думаєте, чому?

Підсумок результату: будь-які події нашого життя не є хорошими або поганими.

Вправа «Пересадка серця»

Час: 20 хв

Мета: розвиток толерантності при відповідальному виборі.

Матеріали: список кандидатів на пересадку серця (див. опис вправи) - за кількістю груп.

Розділіться на підгрупи.

Уявіть, що ви - бригада кардіохірургів, яка має зробити операцію з пересадки серця. У вас є одне донорське серце на 10 осіб, що потребують пересадки і 10 хвилин на прийняття рішення. Кого ви будете оперувати? Рішення має бути одноголосним, інакше операція не відбудеться і всі пацієнти загинуть.

Список кандидатів на пересадку:

1. Чемпіон в минулому, 28 років. Захищав честь країни. Майстер спорту міжнародного класу. Постраждав в автоаварії напідпитку. Неодружений.
2. Жінка, 52 роки. Мити п’ятьох дітей.
3. Священик, 27 років.
4. Чоловік, 40 років. Батько 2х дітей. В минулому співробітник КДБ, депутат в минулому. Нині - бізнесмен.
5. Дівчинка, 5 років. Затримка психічного розвитку.
6. Студент, 20 років. Депресія, дві спроби самогубства.
7. Чоловік, 48 років. Лікар - онколог, науковець, розробляє ліки від раку. Близький до вирішення проблеми. Гомосексуаліст.
8. Жінка, 25 років. Мати одної дитини. ВІЧ - інфікована.
9. Жінка, 30 років. Робітниця комерційного сексу.
10. Хлопчик, 8 років. Одна дитина в сім’ї, хворий на цукровий діабет.

По завершенню обговорення кожна група оголошує рішення і аргументує його.

Обговорення: чи легко було приймати рішення? Що вплинуло на результат? В чому ви вбачаєте сенс вправи?

Підсумок результатів: при виборі вірного рішення потрібно керуватись об’єктивними фактами (в даному випадку - сумісністю донорського серці і реципієнта), а не власними суб’єктивними оцінками.

Вправа «Чарівний ярмарок»

Час: 20 хв

Мета: «інвентаризація» особистісних якостей учасників.

Матеріали: папір для нотаток, ручки двох кольорів.

Візьміть по 10 папірців для нотаток і напишіть на них10 ваших якостей, по одному на кожному папірці, які у вас дуже розвинені, незалежно від того, подобаються вони вам чи ні. Всі якості пишемо одним кольором.

Потім поряд з якістю ставимо її «кількість в вас». Все одно як кілограм, метр. Позначимо кількість поняттям «персобайт». Оцініть кількість ваших якостей в «персобайтах» від 0 до 10. У вас є 5 хвилин.

Після виконання завдання походіть і подивіться, які якості є в інших. Можливо, ви схочете придбати собі якісь якість. Спробуйте придбати, обміняти потрібні якості, або можливо, вам віддадуть їх даром, або обміняйте якість на половину «персобайтів» якості, якої в вас забагато.

Якщо ви придбали щось, візьміть ручку іншого кольору, чистий папірець і впишіть якість в тій кількості, яку отримали. Віддаючи, зробіть відповідні відмітки: «Залишок - 0» або «Залишок - … персобайт». У вас є 5 хвилин.

Обговорення: які якості ви придбали і навіщо вони вам? Які віддали без залишку? Чому вважаєте їх непотрібними? Разом з групою придумують ситуації, в яких дана якість необхідна. Якщо учасник після обговорення хоче повернути собі якість, тренер пропонує оцінити кількість якості, яку учасник хотів би повернути.

Підсумок результатів: Інколи ми хочемо позбавитись певних якостей, які вважаємо некорисними або шкідливими. Насправді всі якості - корисні, кожне за інших обставин. Просто ми не завжди вміємо ними користуватися. Все, що потрібно - навчитися, як і коли.

Вправа «Чотири квадрата»

Час: 30 хв

Мета: прийняття себе і формування толерантного ставлення до оточуючих.

Матеріали: листи паперу А4 для кожного учасника.

Візьміть папір і поділіть на 4 квадрати. Пронумеруйте їх, починаючи з лівого верхнього.

В квадраті №1 напишіть 5 якостей, які вважаєте позитивними.

Потім заповніть квадрат №3: 5 якостей, які вам не подобаються, ви вважаєте їх негативними.

Тепер уважно розгляньте якості, які написали в квадраті №3 і переформулюйте їх так, щоб вони стали виглядати як позитивні. Запишіть переформульовані якості в квадрат №2.

Уявіть, що хтось вас не любить настільки, що навіть ваші позитивні якості сприймає як негативні. Перегляньте якості, записані в квадраті №1, переформулюйте їх і запишіть в квадрат №4.

Прикрийте долонею квадрати 3 та 4 та подивіться, яка це чудова людина, що має такі якості!

Тепер прикрийте долонею квадрати 1 та 2. Жахлива картина! Хто захоче товаришувати з такою людиною..

Розгляньте лист в цілому. Це все ви, лише з погляду друга та ворога.

Намалюйте на перетині квадратів коло і впишіть в нього велику літеру «Я».

Обговорення: яке враження справила на вас вправа? Які якості було легше записувати та переформулювати?

Підсумок результатів: насправді немає поганих і гарних якостей, і лише ми самі обираємо, як до себе ставитись: як до друзів, або як до ворогів.

Заключний шерінг

Час: 20 хв

«Скажіть, що сьогодні для вас виявилося важливим, найкориснішим?

Над чим вам захотілося подумати після цього заняття? Що вам хочеться робити по-іншому після цього заняття?»

Отже, в якості інструменту підвищення фрустраційної толерантності було обрано соціально-психологічний тренінг з елементами тренінгу особистісного росту, адже підвищення стійкості до перешкод неможливе без підвищення самоусвідомлення, саморефлексії, вміння ідентифікувати власні емоції та контролювати їх, переоцінки власного ставлення до оточуючих та особистісних цінностей.

3.3 Оцінка ефективності розвитково-корекційного впливу

Мета контрольного етапу дослідження - перевірка ефективності проведеної роботи шляхом повторного діагностичного дослідження психологічної стійкості осіб - учасників тренінгу.

Для вирішення поставленої мети було використано лише одну діагностичну методику, «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25» (додаток Ж). Це пояснюється тим, що на формувальному етапі роботи було досліджено змістовні характеристики фрустраційної толерантності, а саме поведінкові та емоційні особливості реагування молоді на фрустрацію.

Зважаючи на всебічний вплив соціально-психологічного тренінгу на молодих людей, доцільним є проведення контрольного діагностування психологічної стійкості як інтегральної особистісної характеристики. Відтак, на контрольному етапі роботи повторно була використана методика «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25».

Повторне тестування дало такі результати (табл. 3.1): загальний показник психологічної стійкості молодих людей, які взяли участь у соціально-психологічному тренінгу, в середньому зросла на 12.7 балів, мінімальне значення показнику зросло з 45 до 61 балів, а максимальне з 65 до 76 балів. При цьому більшість учасників (72,7%) за результатами

контрольного тестування отримали результат, який відповідає середньому рівню психологічної стійкості.

Таблиця 3.1

Аналіз динаміки психологічної стійкості учасників формувального етапу дослідження

Показник	Загальний показник		Динаміка
	Констатуючий етап	Формувальний етап	
Середнє значення	57,8	68,9	12,7
Мінімум	45,0	61,0	16
Максимум	65,0	76,0	16

Джерело: складено автором.

Аналіз динаміки показників психологічної стійкості після проведення соціально-психологічного тренінгу (рис.3.1) свідчить про виразні позитивні зміни за всіма досліджуваними шкалами, що дозволяє говорити про загальну ефективність тренінгового впливу та його ресурсний характер.

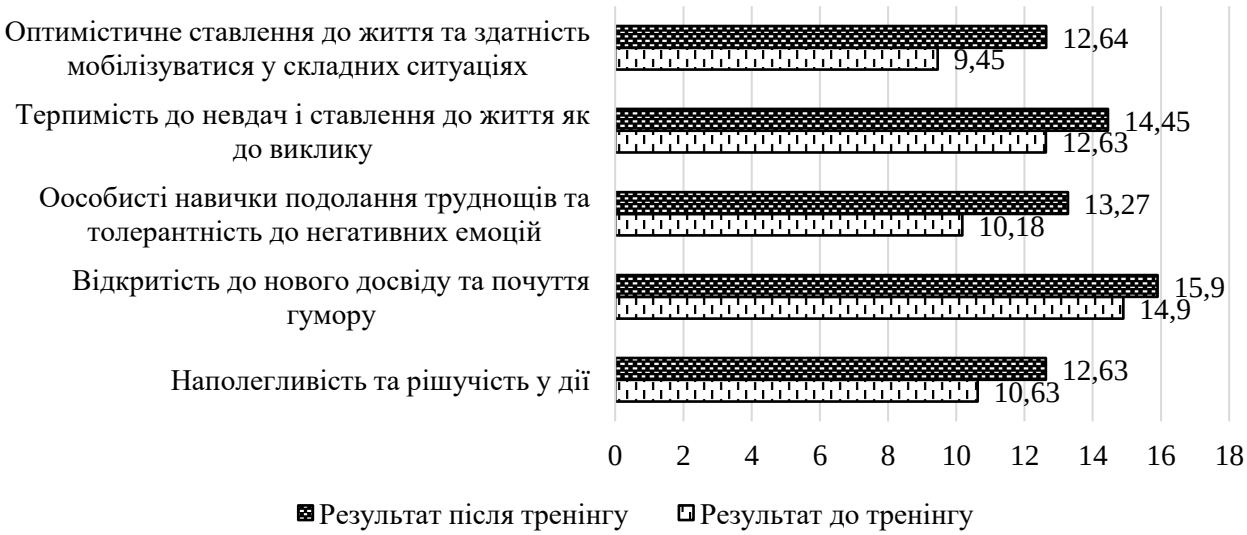


Рис. 3.1. Аналіз динаміки психологічної стійкості за шкалами методики SPP-25

Джерело: складено автором.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що

соціально-психологічний тренінг мав комплексний позитивний вплив на структурні компоненти психологічної стійкості. Особливо значущими є зрушення в тих сферах, які до втручання були найбільш проблемними - емоційна саморегуляція, оптимізм і активне подолання труднощів. Це дозволяє розглядати тренінг як ефективний інструмент розвитку фрустраційної толерантності та резильєнтності молоді, а також як обґрунтовану форму психопрофілактичної та розвивальної роботи.

Отже, аналіз результатів контрольного дослідження показав, що соціально-психологічний тренінг з елементами тренінга особистісного росту є ефективним інструментом підвищення психологічної стійкості сучасної молоді, яке відбувається через особистісні зміни, пов’язані з підвищенням фрустраційної толерантності, розвитком емоційної грамотності, самосвідомості, позитивного мислення та впевненості в собі, відповідальності, набуття навичок побудови партнерських відносин, ефективної комунікації, асертивної поведінки, а також програмування успіху та здорового способу життя.

Висновки до розділу 3

Таким чином, в якості інструменту підвищення фрустраційної толерантності було обрано соціально-психологічний тренінг з елементами тренінгу особистісного росту, який в повному обсязі було проведено із молодими людьми, які за результатами методики «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25», показали низький рівень за загальною шкалою психологічної стійкості.

У програмі використано прийоми та техніки гештальт-терапії, арт-терапії, казкотерапії, психодрами, символдрами. Таким чином, дана програма, спираючись на провідні положення гуманістичної психології, включає в себе досить широкий спектр методичних прийомів та технік: міні-лекція, ігрові

методи (ситуаційно-рольові, рольові ігри та ін.), психогімнастика, вправи (вправи на релаксацію, вправи-привітання, вправи для виявлення очікувань учасників, для сприяння міжособистісному спілкуванню, для згуртування групи, для активізації учасників), аналіз проблемних ситуацій, методи групової дискусії, «мозковий штурм», метод «з'ясування цінностей», проективне малювання, дослідження випадків.

Тренінг було реалізовано в повному обсязі для молодих людей, які на попередньому етапі за результатами діагностики показали низький рівень психологічної стійкості.

Контрольне дослідження психологічної стійкості після проведення тренінгу з використанням методики «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25» показало зростання показників за основними шкалами, що дає змогу стверджувати, що в результаті цілеспрямованого впливу на молодь засобами соціально-психологічного тренінгу з підвищення фрустраційної толерантності підвищуються показники рівня психологічної стійкості через покращення характеру взаємодії молодих людей самих із собою, з оточуючим світом та підвищення рівня їх соціальної адаптації.

Отже, соціально-психологічний тренінг з елементами тренінга особистісного росту є ефективним інструментом підвищення психологічної стійкості сучасної молоді, яке відбувається через особистісні зміни, пов’язані з підвищенням толерантності до фрустрайії, розвитком емоційної грамотності, самосвідомості, позитивного мислення та впевненості в собі, відповідальності, набуття навичок побудови партнерських відносин, ефективної комунікації, асертивної поведінки, а також програмування успіху та здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

У дослідженні представлене теоретичне узагальнення та емпіричне вирішення проблеми розвитку психологічної стійкості молоді через підвищення фрустраційної толерантності як здатності ефективно протистояти перешкодам, з огляду на небезпеку розвитку особистісних деформацій внаслідок засвоєння негативних патернів поведінки через тривалу фрустрацію основних потреб внаслідок впливу несприятливих зовнішніх умов, спричинену особливостями проживання в умовах сучасних українських викликів.

Основа теоретичного дослідження полягає у всебічному вивченні основних наукових підходів до вивчення фрустрації, фрустраційної толерантності та психологічної стійкості в сучасній психології, розкритті психологічного змісту, структури та їх механізмів як особистісних утворень та дослідження фрустраційної толерантності як чинника формування психологічної стійкості.

Аналіз фрустраційної толерантності було виконано з використанням трьох обраних для діагностики методик: методики вивчення фрустраційної реакцій С. Розенцвейга; методики «Визначення рівня толерантності до невизначеності С. Баднер»; експрес-опитувальника «Індекс толерантності» (Г. У. Солдатова, О. А. Кравцова, О. Є. Хухлаєв, Л. А. Шайгерова). Психологічна стійкість молоді досліджувалась за допомогою методики «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25» (Ogińska-Bulik N., Juczyński Z).

Використання комплексу методик дозволяє всебічно дослідити рівень психологічної стійкості та різних аспектів толерантності до фрустрації через аналіз основних реакцій молодих людей на фрустрацію та оцінку їх конструктивності; дослідження толерантності до перешкод, невизначеності та як комплексної особистісної якості, що полягає у здатності не втрачати ефективної взаємодії з навколишнім світом.

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження групи молоді, що

взяла участь в опитуванні з використанням комплексної методики, можемо зробити висновок, що для більшості молодих людей вибірки характерний низький рівень соціальної адаптації, що виявляється у переважанні екстрапунітивних та его-захисних реакцій. У ситуаціях фрустрації молодь здебільшого схильна переносити відповідальність на зовнішні обставини або інших людей, акцентувати увагу на перешкодах і захищати власне «Я», уникаючи конструктивного розв'язання проблеми. Низька представленість реакцій, спрямованих на задоволення потреби та пошук рішення, свідчить про недостатньо сформовану здатність до продуктивного подолання труднощів. Виявлені відмінності між реагуванням у ситуаціях перешкоди та звинувачення підтверджують, що найбільш фруструючими для молоді є ситуації, які загрожують самоповазі та викликають критику, що знижує рівень фрустраційної толерантності.

Результати дослідження толерантності до невизначеності за методикою С. Баднера свідчать про здатність більшості респондентів адаптуватися до нових, складних і нерозв'язних ситуацій без різко вираженої дезорганізації. Водночас внутрішня неоднорідність показників, особливо за шкалами новизни та нерозв'язності, вказує на наявність напруження та потребу у додаткових ресурсах для тривалого перебування в умовах невизначеності.

Аналіз результатів за експрес-опитувальником «Індекс толерантності» підтвердив переважно середній рівень загальної, етнічної та соціальної толерантності у вибірці. Це свідчить про нормативний характер толерантних установок молоді, які забезпечують відносно коректну міжособистісну взаємодію, однак не завжди мають характер стійкої особистісної риси. Виявлена у частини респондентів знижена толерантність як риса особистості вказує на потенційну вразливість до інтолерантних реакцій у ситуаціях емоційного напруження та фрустрації.

Результати методики SPP-25 засвідчили неоднорідний рівень психологічної стійкості молоді з домінуванням середніх і знижених показників. Значна частка респондентів із низьким рівнем резильєнтності

вказує на підвищену чутливість до стресу, труднощі саморегуляції та обмеженість ресурсів подолання. Водночас структурний аналіз психологічної стійкості показав, що найбільш розвиненими компонентами є відкритість до нового досвіду, почуття гумору та здатність сприймати труднощі як виклик, тоді як найуразливішими залишаються навички подолання негативних емоцій, наполегливість і стабільна мобілізація в складних ситуаціях.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про наявність взаємозв'язку між фрустраційною толерантністю та психологічною стійкістю, однак цей зв'язок має переважно слабкий або помірний характер. Психологічна стійкість виявляється пов'язаною з кращою переносимістю складних і напружених ситуацій, а також зі зниженням его-захисних реакцій та залежності від зовнішніх оцінок. Водночас відсутність сильних кореляцій свідчить про багатовимірність і відносну автономність досліджуваних показників, що підкреслює складність механізмів формування стійкості та толерантності у молодіжному віці.

З метою підвищення рівня психологічної стійкості у молоді, було розроблено і апробовано програму соціально -психологічного тренінга, побудованого на основі модульної програми тренінгів, що складається з 14 занять тривалістю 2,5 години і містить вправи з 7 модулів, що включають в себе роботу з емоціями, «Я»-концепцією, ставленням до навколишнього світу, міжособистісними відносинами.

У програмі прийняли участь молоді люди в кількості 11 осіб (8 жінок і 3 чоловіків), віком 19-29 років, які за результатами комплексного діагностування показали низький рівень психологічної стійкості.

З метою контроля ефективності запропонованої форми підвищення психологічної стійкості після проведення тренінгу було організовану контрольну діагностику з використанням методики «SKALA POMIARU PRĘŻNOŚCI - SPP-25» групи авторів.

За результатом контрольного дослідження психологічної стійкості, після проведеного тренінга його учасники підвищили середній рівень

стійкості на 12.7 балів, мінімальне значення показнику зросло з 45 до 61 балів, а максимальне з 65 до 76 балів. При цьому більшість учасників (72,7%) за результатами контрольного тестування показало результат, який відповідає середньому рівню психологічної стійкості.

Такий результат дає змогу підтвердити гіпотезу дослідження про те, що соціально - психологічний тренінг є ефективним інструментом, який комплексно впливає на когніції, емоції та поведінку молоді, за рахунок чого підвищується їх здатність витримувати фрустрацію, не втрачаючи адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Г. М., Дембицька Н. М., Москаленко В. В. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. Київ : ППП, 2005. 307 с.
2. Барко В., Остапович В. Українськомовна адаптація опитувальника Баднера для використання в Національній поліції. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 5. № 8. С. 249-263.
3. Божок Н. О. Важливість формування компетенції фрустраційної толерантності у юнацтві. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. Розділ 2. Психологія XXI ст.: Здобутки та перспективи*. 2015. С. 84-90.
4. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності у студентському віці. *Психологічні науки : збірник наукових праць.* 2008. № 28(52). С. 178-186.
5. Божок Н. О. Психологічний зміст поняття «фрустраційна толерантність». *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Київ-Кіровоград : Інформаційно-аналітичне агентство, 2009. Т. 10, вип. 13. С. 84-95.
6. Большакова А. М. Екзистенційна фрустрація та суб'єктивна картина життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г.С. Сковороди. Серія: Психологія* : зб. наук. пр. / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2008.Вип. 28. С. 11 - 23.
7. Большакова А. М. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2000. 191 с.
8. Вовк М. В. Психологічні детермінанти переживань фрустраційних ситуацій у юнацькому віці. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. *Психологічні науки* : зб. наук.праць. Київ : НПУ

імені М. П. Драгоманова, 2009.№ 26 (50).Ч. 1. С. 202 - 207. 54.

9. Вовк М. Переживання фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та їх трансформація в життєвий досвід. *Problems of the humanitarian sciences. Psychology Series*. 2022. Vol. 49. P. 35-50.
10. Галян І.М. Психодіагностика. Навч. посібник.: Академвидав, 2009. 464с.
11. Готич, В. (2023). Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 21-25.
12. Грубі Т., Федорчук М. Соціально-психологічний тренінг як один із засобів формування психологічної стійкості особистості. *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу* : тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 26-27 жовт. 2023 р. Запоріжжя, 2023. С. 289-291
13. Єна А. Соціально-психологічний тренінг як один із засобів формування психологічної стійкості особистості. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2024. Вип. 1 (32). С. 88-92.
14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
15. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. Вип. 2 (4). С. 104-106.
16. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 79-85.

17. Ігумнова О., Джигун Л., Грібова Ю. Техніки когнітивно-поведінкової терапії як інструмент підтримки психологічної стійкості майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 6-15.
18. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній теорії та практиці : монографія / за ред. Г.О. Балла. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 206 с.
19. 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.
20. Карамушка Л. М. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати* : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
21. Кириленко І. І. Вплив війни на психосоціальний розвиток дітей і молоді. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 28-33.
22. Клочков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 69 (5). С. 58-66.
23. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
24. Колесник О. Б., Хижняк М. В. Структура самовідношення та фрустраційна толерантність. *Вісник ХНПУ ім. Сковороди. Психологія*. Харків : ХНПУ, 2004 .Вип. 13. С. 59 - 66.
25. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. № 42. С. 82-96.
26. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26-64.

27. Ланг Ч. Фрустраційна толерантність та ментальне здоров'я: концептуалізація та дослідження. *Журнал соціальної та клінічної психіатрії*. 2020. Т. 30, № 1. С. 63-68.
28. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю: метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : КММ, 2011. 184 с.
29. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.- метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
30. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. Вінниця : ТВОРИ, 2023. Вип. 17. URL: https://lib.iitta.gov.ua/736360/ (дата звернення: 22.10.2025).
31. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. № 18. 2023. С. 96-120.
32. Міщенко М. Psychological stability (resilience) in the conditions of war. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. № 2 (28-02). P. 7-10. https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-28-02-002. (дата звернення: 20.11.2025).
33. Моргун В.Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики: навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2009. 464 с.
34. Новак А. А. Шлях до стійкості: формування фрустраційної толерантності у молоді засобами позитивної психотерапії. *Вчені записки*. 2024. № 2202481.
35. Новак А. Фрустаційна толерантність. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. № 5 (61). С. 12-17.
36. Павлушенко С. М. Аналіз підходів до визначення природи фрустрації в теорії і практиці психологічної думки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 5 (58). С. 153-160.

37. Попик Ю. В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 253 с.
38. Прахова С. А. Роль індивідуально-типологічних та соціально-психологічних чинників у детермінації фрустраційних станів учнів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології* : *зб. наук. пр. Кам'янець Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. № 32. С. 454 - 464.
39. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості : матеріали всеукр. наук.-практ. конф.* Київ, 2021. С. 98-100.
40. 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.
41. Предко В.В. Формування фрустраційної толерантності задля зміцнення життєстійкості старшокласників у діяльності працівників психологічної служби.: методичні рекомендації. Київ: Ніка-Цент ; ДІА , 2022. 108 с.
42. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов; Київ : Академвидав, 2006. 423 с.
43. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2017.
44. Стасюк В. В., Павлушенко С. М. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 3 (61). С. 99-106.
45. Стеценко А. І. Теоретична модель фрустраційних переживань у майбутніх психологів. *Педагогічна та вікова психологія*. 2017. № 1413. С. 163.

46. Столярчук О. А. Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 78-82.
47. Холодова О. О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 200 с.
48. Чиженко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10), ч. 2. С. 146-155.
49. Шамне А.В., Прахова С.А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ : НУБіП України, 2018. 278 с.
50. Швачко О. В. Толерантність як психолого-соціальний феномен. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2001. № 2. С. 154-170.
51. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис : монографія. Рівне : Оперативна поліграфія ПП Самборський І. О., 2006. 574 с.
52. Agrawa A. Effect of age, sex, self-esteem and loneliness on frustration tolerance : the dissertation for the degree Doctor of philosophy in psychology. Meerut, 1992. 35 p.
53. Barker R., Dembo T., Lewin K. Frustration and regression: an experiment with young children. Iowa : University of Iowa Press, 1941.
54. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20-28.
55. Dollard J., Doob J. W., Miller N. E. Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press, 1939. 209 p.
56. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. 2011. URL: http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain.

57. IJntema R. C., Schaufeli W. B., Burger Y. D. Resilience mechanisms at work: The psychological immunity-psychological elasticity (PI-PE) model of psychological resilience. *Current Psychology*. 2021. P. 1-13.
58. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. Skala pomiaru prężności - SPP-25. *Nowiny psychologiczne*. 2008. No. 3. P. 39-56.
59. Resiliens, Hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях / Д. Блок та ін. *Загальна психологія. Історія психології*. 2023. Т. 34 (73), № 3.
60. Rosenzweig S. An outline of frustration theory. *Personality and behavior disorders*. ed. J. McV. Hant. New York. 1944. Vol. 1. P. 379-388.
61. Rosenzweig S. Need-persistive and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression. *Psychological Review*. 1941. Vol. 48, No. 4. P. 347-349.

Додаток А

Методика дослідження фрустраційних реакцій С. Розенцвейга

Таблиця А.1

Аналіз спрямованості, типу та провідних тенденцій реакцій на ситуацію фрустрації підлітків, що взяли участь у дослідженні

№	Провідне спрямування реагування	Провідний тип реагування	Провідна тенденція реагування
1	ED	M	M
2	NP	M	M
3	OD	M	M′
4	OD	E	E′
5	ED	E	E′
6	ED	E	E′
7	ED	E	E
8	OD	M	M′
9	ED	M	M′
10	ED	M	M
11	ED	E	E
12	ED	I	I
13	OD	E	M′
14	ED	E	e
15	ED	I	I
16	OD	M	E′
17	ED	E	E
18	NP	I	I
19	ED	E	I
20	ED	M	I
21	ED	E	E
22	OD	M	M′
23	ED	M	M
24	ED	E	E
25	OD	E	E′
26	ED	E	E′
27	OD	E	E′
28	ED	E	E′
29	ED	E	e
30	OD	E	E’

Продовження додатку А

Таблиця А.2.

Аналіз профілів підлітків, що взяли участь у дослідженні реакцій на ситуацію фрустрації

Номер	GCR, %	% E	%I	%M	%OD	% ED	% NP
1	42,8	35,4	20,8	43,8	27,1	58,3	14,6
2	39,3	39,6	16,7	43,8	22,9	35,4	41,7
3	39,3	18,8	22,9	58,3	37,5	31,3	31,2
4	50,0	50,0	16,7	33,3	37,5	35,4	27,1
5	32,2	45,8	25,0	29,2	37,5	43,8	18,8
6	35,7	45,8	27,1	27,1	39,6	47,9	12,5
7	21,5	37,5	35,4	27,1	27,1	52,1	20,8
8	32,2	6,8	31,8	61,4	34,1	34,1	31,8
9	53,5	20,8	25,0	54,2	35,4	39,6	25,0
10	46,5	27,1	25,0	47,9	16,7	47,9	35,4
11	17,9	43,8	20,8	35,4	25,0	47,9	27,1
12	32,2	10,4	45,8	43,8	25,0	43,8	31,3
13	42,8	50,0	10,4	39,6	62,5	18,8	18,8
14	35,7	43,5	34,8	21,7	32,6	34,8	32,6
15	32,2	26,1	39,1	34,8	34,8	43,5	21,7
16	50,0	34,8	26,1	39,1	41,3	37,0	21,7
17	32,2	66,7	10,4	22,9	33,3	50,0	16,7
18	60,4	18,8	45,8	35,4	29,2	33,3	37,5
19	46,5	39,6	31,3	29,2	29,2	45,8	25,0
20	53,5	27,1	35,4	37,5	33,3	43,8	22,9
21	71,5	45,8	25,0	29,2	25,0	41,7	33,3
22	39,3	18,2	38,6	43,2	43,2	36,4	20,5
23	28,6	35,4	14,6	50,0	27,1	39,6	33,3
24	32,2	72,9	10,4	16,7	25,0	43,8	31,3
25	50,0	58,3	20,8	20,8	41,7	37,5	20,8
26	46,5	72,9	10,4	16,7	43,8	45,8	10,4
27	35,7	56,3	31,3	12,5	56,3	33,3	10,4
28	57,4	41,7	29,2	29,2	37,5	41,7	20,8
29	35,7	43,5	21,7	34,8	21,7	43,5	34,8
30	35,7	45,8	29,2	25,0	45,8	31,3	22,9

Максимум	71,5	72,9	45,8	61,4	62,5	58,3	41,7
Минимум	17,9	6,8	10,4	12,5	16,7	18,8	10,4
Среднее значение	40,9	39,3	26,1	34,5	34,5	40,0	25,5
Нормы по Тарабриной		46-52	25-27	23-26	32-34	35-39	27-30
Норма по Розенцвейгу		40	30	30	20	50	30

Продовження додатку А

Таблиця А.3.

Порівняльний аналіз реакцій за спрямуванням та типом у ситуаціях перешкоди та звинувачення

№ п/п	Аналіз ситуацій перешкоди							Аналіз ситуацій звинувачення						
	% E	% I	% M	% OD	% ED	% NP		% E	% I	% M	% OD	% ED	% NP	
1	31,3	9,4	59,4	40,6	50,0	9,4	M	43,8	43,8	12,5	0,0	87,5	12,5	E
2	34,4	6,3	59,4	28,1	28,1	43,8	M	50,0	37,5	12,5	12,5	50,0	37,5	E=I
3	12,5	6,3	81,3	53,1	25,0	21,9	M'	31,3	56,3	12,5	6,3	43,8	50,0	I
4	46,9	12,5	40,6	40,6	28,1	31,3	E'	56,3	25,0	18,8	31,3	50,0	18,8	E
5	53,1	3,1	43,8	50,0	31,3	18,8	E'	31,3	68,8	0,0	18,8	62,5	18,8	I
6	53,1	6,3	40,6	56,3	28,1	15,6	E'	31,3	68,8	0,0	6,3	87,5	6,3	I
7	37,5	34,4	28,1	37,5	34,4	28,1	E	50,0	37,5	12,5	31,3	50,0	18,8	I
8	3,3	16,7	80,0	43,3	20,0	36,7	M'	14,3	64,3	21,4	14,3	57,1	28,6	I
9	9,4	9,4	81,3	43,8	25,0	31,3	M'	43,8	56,3	0,0	18,8	68,8	12,5	E
10	21,9	12,5	65,6	21,9	46,9	31,3	M	37,5	50,0	12,5	6,3	50,0	43,8	E=i
11	43,8	9,4	46,9	31,3	34,4	34,4	M'	43,8	50,0	6,3	12,5	68,8	18,8	I
12	15,6	28,1	56,3	34,4	37,5	28,1	M'	0,0	81,3	18,8	6,3	56,3	37,5	I
13	50,0	6,3	43,8	71,9	9,4	18,8	M'	50,0	18,8	31,3	43,8	37,5	18,8	E
14	53,3	16,7	30,0	36,7	13,3	50,0	e	25,0	75,0	0,0	18,8	75,0	6,3	I
15	26,7	20,0	53,3	53,3	20,0	26,7	M'	25,0	75,0	0,0	0,0	87,5	12,5	I
16	43,8	6,3	50,0	50,0	31,3	18,8	M'=E'	14,3	71,4	14,3	21,4	50,0	28,6	I
17	75,0	12,5	12,5	40,6	34,4	25,0	E	56,3	6,3	37,5	37,5	62,5	0,0	E
18	21,9	25,0	53,1	40,6	15,6	43,8	M'	12,5	87,5	0,0	6,3	81,3	12,5	I
19	46,9	9,4	43,8	50,0	18,8	31,3	M'	25,0	75,0	0,0	0,0	87,5	12,5	I
20	34,4	9,4	56,3	50,0	21,9	28,1	M'	12,5	87,5	0,0	0,0	87,5	12,5	I
21	50,0	12,5	37,5	34,4	31,3	34,4	e	37,5	50,0	12,5	6,3	62,5	31,3	E
22	20,0	20,0	60,0	50,0	30,0	20,0	M'	14,3	78,6	7,1	14,3	64,3	21,4	I
23	31,3	3,1	65,6	31,3	31,3	37,5	m	43,8	37,5	18,8	18,8	56,3	25,0	E
24	84,4	3,1	12,5	31,3	43,8	25,0	E'=E	50,0	25,0	25,0	12,5	50,0	37,5	E
25	62,5	18,8	18,8	59,4	15,6	25,0	E'	50,0	25,0	25,0	6,3	81,3	12,5	E
26	87,5	0,0	12,5	56,3	28,1	15,6	E'	43,8	31,3	25,0	18,8	81,3	0,0	E
27	62,5	18,8	18,8	71,9	18,8	9,4	E'	37,5	62,5	0,0	37,5	50,0	12,5	I
28	56,3	6,3	37,5	62,5	18,8	18,8	E'	12,5	75,0	12,5	12,5	75,0	12,5	I
29	53,1	6,3	40,6	28,1	31,3	40,6	e	21,4	57,1	21,4	0,0	78,6	21,4	I
30	37,5	25,0	37,5	43,8	28,1	28,1	i	62,5	37,5	0,0	50,0	37,5	12,5	E'
Максимум	87,5	34,4	81,3	71,9	50,0	50,0		62,5	87,5	37,5	50,0	87,5	50,0	
Мінімум	3,3	0,0	12,5	21,9	9,4	9,4		0,0	6,3	0,0	0,0	37,5	0,0	
Середнє	42,0	12,4	45,6	44,8	27,7	27,6		34,0	53,4	12,4	16,2	64,5	20,1	

Додаток Б

Методика «Визначення рівня толерантності до невизначеності С. Баднер»

Таблиця Б.1

Аналіз толерантності за методикою «Визначення рівня толерантності до невизначеності С. Баднер»

№	Новизна	Складність	Нерозв'язність	Загальний показник
1	16	51	16	70
2	13	43	14	70
3	15	48	16	79
4	22	40	13	75
5	18	34	15	67
6	13	39	15	67
7	11	44	14	69
8	20	39	11	70
9	15	41	15	71
10	12	31	11	54
11	18	39	16	73
12	21	35	10	66
13	13	37	12	62
14	13	45	18	76
15	20	42	15	77
16	21	36	18	75
17	12	43	12	67
18	11	41	13	65
19	22	43	12	77
20	16	36	15	67
21	14	35	16	65
22	22	37	10	69
23	11	35	14	60
24	21	36	17	74
25	14	37	17	68
26	10	32	13	55
27	13	30	10	53
28	12	33	15	60
29	15	46	13	74
30	15	46	14	75

Продовження додатку Б

Таблиця Б.2

Якісний аналіз толерантності за методикою «Визначення рівня толерантності до невизначеності С Баднер»

	Новизна	Складність	Нерозв'язність	Загальний показник
	%	%	%	%
Низький рівень	0	0	0	0
Середній рівень	90	37	87	87
Високий рівень	10	63	13	13
Середнє значення				68,33
Мінімальне значення				53
Максимальне значення				77

Додаток В

Методика «Індекс толерантності»

Таблиця В.1

Аналіз толерантності за методикою «Індекс толерантності»

№	Загальна толерантність	Етнічна толерантність	Соціальна толерантність	Особистісна толерантність
1	94	37	36	21
2	91	30	35	26
3	79	23	35	21
4	85	26	34	25
5	89	29	33	27
6	89	28	34	27
7	82	30	29	23
8	78	32	29	17
9	93	25	41	27
10	77	25	27	25
11	89	30	33	26
12	85	29	31	25
13	90	33	31	26
14	76	29	29	18
15	85	28	33	24
16	84	29	31	24
17	83	31	26	26
18	88	29	34	25
19	79	21	33	25
20	82	29	32	21
21	80	26	32	22
22	91	27	37	27
23	81	29	31	21
24	80	28	31	21
25	92	29	34	29
26	90	28	31	31
27	86	25	35	26
28	94	29	38	27
29	85	29	29	27
30	83	27	31	25

Продовження додатку В

Таблиця В.2

Якісний аналіз толерантності за методикою «Індекс толерантності»

	Етнічна толерантніст	Соціальна толерантність	Особистісна толерантність	Загальна толерантність
	%	%	%	%
Низький рівень	0	0	6	0
Середній рівень	90	87	94	100
Високий рівень	10	13	0	0
Середнє значення			24,5	94,5
Мінімальне значення			17	70
Максимальне значення			29	123

Додаток Г

Методика «Skala pomiaru prężności - SPP-25»

Таблиця Г.1

Кількісний аналіз психологічної стійкості за методикою «Skala pomiaru prężności - SPP-25»

№	Наполегливість та рішучість у дії	Відкритість до нового досвіду та почуття гумору	Особисті навички подолання труднощів та толерантність до негативних емоцій	Терпимість до невдач і ставлення до життя як до виклику	Оптимістичне ставлення до життя та здатність мобілізуватися у складних	Загальний бал
1	11	17	15	18	14	75
2	13	18	13	16	11	71
3	14	17	14	16	16	77
4	12	17	15	17	12	73
5	11	14	10	15	12	62
6	13	17	12	12	11	65
7	11	18	12	14	14	69
8	14	15	13	15	12	69
9	9	9	8	9	10	45
10	10	13	4	13	6	46
11	8	17	13	14	11	63
12	11	15	15	13	10	64
13	12	16	15	17	16	76
14	12	17	15	17	14	75
15	12	16	14	15	16	73
16	14	17	13	14	14	72
17	12	15	13	14	13	67
18	7	17	10	18	9	61
19	14	16	9	12	7	58
20	12	16	15	15	11	69
21	14	20	17	18	16	85
22	11	15	14	14	14	68
23	15	17	13	17	14	76
24	6	15	12	14	11	58
25	13	19	10	11	8	61
26	15	12	9	8	9	53
27	14	17	14	13	12	70
28	18	16	9	15	11	69
29	16	19	19	19	17	90
30	14	19	14	19	16	82

Продовження додатку Г

Таблиця Г.2

Якісний аналіз психологічної стійкості за методикою «Skala pomiaru prężności - SPP-25»

Шкали	Середнє значення	Мінімальне значення	Максимальне значення
Наполегливість та рішучість у дії	12,26	6	18
Відкритість до нового досвіду та почуття гумору	16,2	9	20
Особисті навички подолання труднощів та толерантність до негативних емоцій	12,63	4	19
Терпимість до невдач і ставлення до життя як до	14,73	8	19
Оптимістичне ставлення до життя та здатність мобілізуватися у складних ситуаціях	12,23	6	16
Загальний бал	68, 07	45	90

Додаток Д

Таблиця Д.1

Кореляція показників різних аспектів фрустраційної толерантності із показниками психологічної стійкості

Показник	Коефіцієнт кореляції
% E	-0,01
%I	0,12
%M	0,04
%OD	0,34
% ED	-0,42
% NP	0,13
Загальний показник толерантності	0,15
Етнічна толерантність	-0,08
Соціальна толерантність	-0,38
Толерантність як риса особистості	-0,17
Новизна	0,03
Складність	0,36
Нерозв'язність	0,15
Загальний показник толерантності до невизначеності	0,24

Додаток Е

Программа
соціально-психологічного тренинга з підвищення фрустраційної толерантності для молоді

Загальна мета: підвищення у молоді рівня толерантності до фрустрації

Супутня мета: профілактика соціальної дезадаптації

Завдання:

- формування позитивного ставлення молодої людини до самої себе та до оточуючого світу;
- розвиток комунікативного, інтерактивного та перцептивного аспектів спілкування;
- розвиток здатності до адекватної оцінки фрустраційної ситуації та вміння знаходити конструктивний шлях виходу з неї;
- навчання прийомам зняття емоційно -вольової напруги;
- розвиток толерантності до різних думок.

Тривалість програми: 14 занять по 2,5 години

Тематика тренінгів та назви вправ	Час
Заняття 1. Ввідне заняття	
Мета: знайомство учасників і тренера; прийняття правил взаємодії в групі; знайомство з метою та задачами програми.	
Знайомство: Представлення тренера	5 хв
Вправа «Презентація імені»	10 хв
Розповідь тренера про цілі та завдання програми	5 хв
Вправа «Автопортрет»	15 хв
Вправа «Представлення партнера»	20 хв
Обговорення правил взаємодії в групі	15 хв
Вправа «Атоми та молекули»	15 хв

Вправа «Чого я хочу від тренінга?»	20 хв
Вправа «Нострадамус»	20 хв
Заняття 2. «Планета почуттів»	
Мета: розвиток емоційної грамотності; навчання способам емоційної розрядки.	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Якби ти був квіткою»	10 хв
Вправа «Планета почуттів»	15 хв
Вправа «Веселка почуттів»	30 хв
Вправа «Дерево почуттів»	30 хв
Вправа «Цілющий потік»	20 хв
Заключний шерінг	20 хв
Заняття 3. «Володар емоцій»	
Мета: навчанні прийомам емоційного стримування; навчання прийомам емоційної розрядки.	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Пліт»	10 хв
Вправа «Місце особистої сили»	20 хв
Вправа «Вибиваю гнів»	30 хв
Вправа «Чарівне дерево»	20 хв
Вправа «Куленепробивний ковпак»	20 хв
Вправа «Ворог на долоні»	20 хв
Заключний шерінг	20 хв
Заняття 4. «Я - це Я»	
Мета: стимуляція досвіду прийнятті себе.	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Пісочний годинник»	10 хв
Вправа «Емблема»	40 хв
Вправа «Я - річ»	40 хв
Вправа «Всесвіт мого Я»	30 хв
Заключний шерінг	20 хв

Заняття 5. «Я - це Я» (продовження)	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Якби у мене було нове ім'я»	10 хв
Вправа «Клон»	30 хв
Вправа «Голос поколінь»	40 хв
Вправа «Я - книга»	30 хв
Заключний шерінг	20 хв
Заняття 6. «Формула любові»	
Мета: розвиток гнучкості та позитивності мислення; розвиток прийняття себе та впевненості в собі; розвиток толерантності до людей та різних обставин життя.	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Дякую тобі, що ти є»	10 хв
Вправа «Три на три»	30 хв
Вправа «Пересадка серця»	20 хв
Вправа «Чарівний ярмарок»	20 хв
Вправа «Чотири квадрата»	30 хв
Заключний шерінг	20 хв
Заняття 7. «Формула любові» (продовження)	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Ми з тобою схожі»	10 хв
Вправа «П'єдестал та лобне місце»	30 хв
Вправа «Пошук позитивного»	20 хв
Заключний шерінг	20 хв
Заняття 8. «Правдиві казки про життя»	
Мета: розвиток відповідальності та активної життєвої позиції	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Якби я був казковим персонажем»	10 хв
Вправа «Жертва та відповідальна людина»	20хв
Вправа «Багряні вітрила»	40 хв
Вправа «Казка про Кощія»	30 хв
Заключний шерінг	20 хв
Заняття 9. «Ти +Я=Партнери?»	

Мета: навчання розпізнаванню деструктивних відносин; стимуляція досвіду конструктивних партнерських відносин.	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Віртуальний подарунок»	10 хв
Вправа «Мотузочка»	20 хв
Вправа «Маг і карлик»	25 хв
Вправа «Лежачій камінь»	30 хв
Вправа «Спина до спини»	25 хв
Заключний шерінг	20 хв
Заняття 10. «Соціум»	
Мета: стимуляція досвіду соціальної активності.	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Місце в строю»	20 хв
Вправа «Перестановки»	30 хв
Вправа «Залюднений острів»	90 хв
Заключний шерінг не потрібний, оскільки обговорення проходить у вправі	
Заняття 11. «Ефективне спілкування»	
Мета: навчання ефективним способам спілкування: емпатії, увазі; навчання асертивній поведінці.	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Мені подобається, що ти…»	20 хв
Вправа «Якби я був тобою»	30 хв
Вправа «Іншопланетянин»	30 хв
Вправа «Комплімент і підтримка»	30 хв
Заключний шерінг	20 хв
Заняття 12. «Ефективне спілкування» (продовження)	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «А Шапокляк проти»	20 хв
Вправа «Я - висловлювання»	40 хв
Вправа «Три способи сказати «Ні»»	30 хв
Вправа «Пінг - понг»	20 хв
Заключний шерінг	20 хв

Заняття 13. «Ефективне спілкування» (продовження)	
Мета: навчання асертивній поведінці	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «А Шапокляк проти»	20 хв
Вправа «Я - висловлювання»	40 хв
Вправа «Три способи сказати «Ні»»	30 хв
Вправа «Пінг - понг»	20 хв
Заключний шерінг	20 хв
Заняття 14. «Програміст успіху» та заключний ритуал	
Мета: навчання навичкам побудови здорового способу життя	
Оголошення теми тренінгу. Стартовий шерінг	15 хв
Розминка. Вправа «Дякую тобі, що ти є»	20 хв
Вправа «Фьючервей (консиліум)»	30 хв
Вправа «Розвилка»	30 хв
Вправа «Формула любові»	20 хв
Вправа «Формула успіху»	20 хв
Заключний шерінг «Що я отримав від участі в програмі»	30 хв

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Результати діагностики рівня психологічної стійкості за методикою «Skala pomiaru prężności - SPP-25» контрольної групи до проведення соціально-психологічного тренинга з підвищення фрустраційної толерантності

№	Наполегливість та рішучість у дії	Відкритість до нового досвіду та почуття гумору	Особисті навички подолання труднощів та толерантність	Терпимість до невдач і ставлення до життя як до виклику	Оптимістичне ставлення до життя та здатність мобілізуватис	Загальний показник
1	11	14	10	15	12	62
2	13	17	12	12	11	65
3	9	9	8	9	10	45
4	10	13	4	13	6	46
5	8	17	13	14	11	63
6	11	15	15	13	10	64
7	7	17	10	18	9	61
8	14	16	9	12	7	58
9	6	15	12	14	11	58
10	13	19	10	11	8	61
11	15	12	9	8	9	53
Середнє значення	10,64	14,91	10,18	12,63	9,45	57,82
Мінімум	6	9	4	9	6	45
Максимум	15	19	15	18	11	65

Таблиця Ж.2

Контрольне дослідження ефективності соціально-психологічного тренинга з підвищення фрустраційної толерантності за методикою «Skala pomiaru prężności - SPP-25»

№	Наполегливість та рішучість у дії	Відкритість до нового досвіду та почуття гумору	Особисті навички подолання труднощів та толерантність	Терпимість до невдач і ставлення до життя як до виклику	Оптимістичне ставлення до життя та здатність мобілізуватис	Загальний показник
1	12	16	13	15	14	70
2	13	18	14	14	13	72
3	11	11	12	14	13	61
4	12	14	9	15	11	61
5	13	18	14	14	12	71
6	11	15	17	14	12	69

7	11	17	13	18	12	71
8	15	17	13	16	15	76
9	11	16	16	15	13	71
10	15	19	13	13	12	72
11	15	14	12	11	12	64
Середнє значення	12,63	15,91	13,27	14,45	12,63	68,91
Мінімум	11	11	9	11	11	61
Максимум	15	19	16	18	15	72

ЗГОДА

на використання кваліфікаційної магістерської роботи

Я, Ларічева Ірина Сергіївна,

даю згоду на використання наданих матеріалів, а саме: внесення кваліфікаційної магістерської роботи у базу даних репозитарію Державного університету економіки і технологій; відтворення роботи чи її частини в електронній формі, не змінюючи її змісту; виготовлення електронних копій для постійного архівного зберігання; надання електронних копій роботи для відкритого доступу в мережі Internet.

Підтверджую, що розміщуючи роботу в репозитарії ДУЕТ, я не порушую прав третіх осіб.

(підпис)

І. Ларічева
(Ініціал, ПРІЗВИЩЕ)

16.01.26
(дата)