

УДК 316.647.5:159.94]:[378.093.5:159.9]
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-2-8>

ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ

Шевченко Н. Ф.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Запорізький національний університет
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-5297-6588
shvchenkonf.20@gmail.com*

Ключові слова: *фрустрація,
фрустраційна толерантність,
адаптація, фахівець,
професійне становлення.*

Стаття висвітлює проблему фрустраційної толерантності як важливої складової професійного становлення фахівця. Для глибшого розуміння поняття «фрустраційна толерантність» детально проаналізовано феномен фрустрації. Акцентовано увагу на етимології поняття «фрустрація». Визначено, що фрустрація є одним із чинників виникнення неврозів, що, зі свого боку, негативно впливає на особистість та її професійну діяльність зокрема. Акцентовано увагу на визначенні фрустрації як психічного стану, що виникає в разі перешкоди в задоволенні важливих потреб і виявляється в почутті невдоволення та психічної напруги, спричинених неможливістю реалізувати певні цілі. Визначено типи поведінки особистості під час впливу на неї ситуацій, що фруструють. Зокрема, висвітлено такий тип реагування на фрустратор, як фрустраційна толерантність, що дало змогу виділити форми фрустраційної толерантності. Вивчено ряд ідей, концепцій і підходів щодо фрустраційної толерантності. Проаналізовано феномен фрустраційної толерантності. Визначено, що фрустраційна толерантність проявляється не лише у спокійному стані, але й у напруженні, зусиллях і стримуванні небажаних імпульсивних реакцій. Наголошено на тому, що кожна людина має власні способи подолання стресових ситуацій: вона може зменшувати значення актуальної проблеми та переорієнтувати увагу на інші аспекти життя, що також має позитивний вплив на процес професійного становлення. Розглянуто думку, що фрустраційна толерантність є здатністю особистості справлятися з різноманітними труднощами, стресовими ситуаціями та невдачами без втрати ентузіазму й мотивації. Визначено, що подібна поведінкова реакція на ситуації, що фруструють, формується ще в підлітковому віці й укріплюється протягом життя. Висока фрустраційна толерантність сприяє професійному становленню, даючи фахівцю змогу ефективно справлятися з труднощами, вчитися на своїх помилках і розвивати навички адаптації до змінних умов роботи. На основі вивчення наукових джерел виділено компоненти фрустраційної толерантності фахівця, які сприяють більш адаптивному професійному становленню.

FRUSTRATION TOLERANCE AS A COMPONENT OF THE PROFESSIONAL FORMATION OF A SPECIALIST

Shevchenko N. F.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology
Zaporizhzhia National University
66 Zhukovskoho st., Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5297-6588
shevchenkonf.20@gmail.com*

Key words: *frustration, frustration tolerance, adaptability, specialist, professional formation.*

The article highlights the problem of frustration tolerance as an important component of the professional formation of a specialist. For a deeper understanding of the concept of «frustration tolerance», the phenomenon of frustration is analyzed in detail. Attention is focused on the etymology of the concept of «frustration». Frustration is determined to be one of the factors in occurrence of neuroses, which in turn affects negatively the individual and his or her professional activity in particular. Attention is focused on the definition of frustration as a mental state that occurs when there is an obstacle in satisfying important needs and is manifested in the feeling of dissatisfaction and mental stress caused by the inability to realize certain goals. The types of behavior of an individual during the influence of frustrating situations on him or her are determined. In particular, such a type of response to the frustrator as frustration tolerance is highlighted, which made it possible to identify forms of frustration tolerance. A number of ideas, concepts and approaches regarding frustration tolerance are studied. The phenomenon of frustration tolerance is analyzed. It is determined that frustration tolerance manifests itself not only in a calm state, but also in tension, efforts and restraint of undesirable impulsive reactions. It is emphasized that each person has his/her own ways of overcoming stressful situations: a person can reduce the importance of the current problem and reorient attention to other aspects of life, which also has a positive effect on the process of professional development. It is considered that frustration tolerance is an individual's ability to cope with various difficulties, stressful situations and failures without losing enthusiasm and motivation. It is determined that such a behavioral reaction to frustrating situations is formed in adolescence and is strengthened throughout life. High frustration tolerance contributes to professional development, allowing a specialist to effectively cope with difficulties, learn from his/her mistakes and develop adaptability skills to changing working conditions. Based on the study of scientific sources, the components of a specialist's frustration tolerance, which contribute to a more adaptive professional formation, are highlighted.

Постановка проблеми. Останніми роками в наукових психологічних джерелах акцентується увага на дослідженні таких психічних станів, як стрес, тривога, страх, ригідність і фрустрація. Хоча деякі зарубіжні вчені уникають термінів «стан», фактично ці явища можна описати як такі, що тимчасово впливають на психічне благополуччя.

Деякі недостатніми залишаються дослідження такого феномену, як «фрустраційна толерантність», що, на наш погляд, є не зовсім правильним, оскільки наявні дослідження рівня фрустраційної толерантності в сучасних наукових джерелах тільки підтверджують важливість цього аспекта для кожного індивіда. На сьогодні існує

певна наукова база, яка містить ряд ідей, концепцій і підходів щодо фрустраційної толерантності. До цієї теми також входять поняття фрустрації та толерантності, які є ключовими для розуміння цього феномену. Водночас проблемним і нерозробленим залишається тематичний напрям, який розкриває особливості професійного розвитку фахівця та ролі саме фрустраційної толерантності у його професійному становленні.

Проблема фрустраційних переживань серед фахівців різних спеціальностей лишається майже недослідженою у вітчизняних і зарубіжних психолого-педагогічних працях. Українська психологія має деякі здобутки розробки цієї тематики в галузі

педагогічної психології. Вивченню індивідуально-типологічних властивостей особистості та їхнього впливу на успішність професійної діяльності надавали особливого значення Ю. Попик [10], В. Стасюк [13] та ін. Проблему впливу психічно напружених ситуацій, емоційних чинників на формування особистісних характеристик, а також на продуктивність діяльності суб'єкта розробляли такі психологи, як І. Ламаш [7], О. Холодова [15], Н. Чепелева [16] та ін. Серед зазначених проблем найменш вивченими лишаються психічні стани, які виникають у процесі професійної діяльності. Хоча останнім часом і з'явився ряд наукових праць, присвячених вивченню впливу станів психічної напруженості на успішність виконання суб'єктом своїх професійних обов'язків (Н. Божок [1], А. Большакова [2] та ін.), однак загальна методологічна схема феномену фрустраційної толерантності у структурі професійного розвитку та становлення фахівця майже не представлена в працях науковців.

Мета статті полягає в здійсненні аналізу явищ «фрустрація» і «фрустраційна толерантність» та обрисі місця фрустраційної толерантності у структурі професійного становлення й розвитку фахівця.

Результати дослідження. Незважаючи на велику кількість опублікованих досліджень на тему фрустрації, у цій сфері існує чимало нероз'яснених питань. Деякі науковці ставлять під сумнів актуальність концепції фрустрації, адже різноманітність явищ, що вона описує, може бути пояснена без необхідності розробки єдиного підходу [20]. Додаткові труднощі виникають під час спроби визначити термін «фрустрація». Згідно з етимологією, *frustration* перекладається як розлад або порушення планів, що вказує на ситуацію невдачі [13]. Ця інтерпретація є широко розповсюдженою, але вона не отримала загального прийняття серед усіх дослідників.

Інтерес до фрустрації як до складної життєвої проблеми виник в 1930-х роках, і цьому значно сприяла робота психоаналітичної школи [2]. Відповідно до психоаналітичної теорії, людина є здоровою, якщо їй потрібна в любові задовольняється реальним об'єктом, і стає невротиком, якщо позбавляється цього об'єкта, не знаходячи йому заміни. Інший тип причин захворювання пов'язаний із тим, що людина починає хворіти не внаслідок зовнішньої заборони на задоволення її сексуальних бажань, а в силу внутрішнього прагнення реалізувати відповідне задоволення, коли спроба пристосування до реальності натикається на непереборну внутрішню перешкоду.

У першому випадку хворіють від переживань, у другому – від перебігу процесу реалізації бажання. Невротичні захворювання також можуть

виникати не тільки внаслідок відмови людини від задоволення бажань, але й у момент їх виконання, коли вона унеможлиблює отримання насолоди від процесу виконання. У психоаналітичному підході ми також звертаємо увагу на внутрішньо-психічний конфлікт, що виникає під впливом сил совісті, що забороняють людині отримати вигоду із зовнішніх умов, які найкращим чином змінилися. Йдеться про фрустрацію, якій піддається людина, коли її «Я» озброюється проти бажання, як тільки воно наближається до виконання [14, с. 107].

Вченим, який розглядав феномен фрустрації, був В. Франкл. Описуючи екзистенціальну фрустрацію як соціальний феномен, він використовував термін «екзистенційний вакуум» – наслідок «занепаду універсальних цінностей», через який людина опиняється в ситуації невизначеності, коли «ніякі умовності, традиції та цінності не говорять про те, що вона повинна робити». Суб'єктивно екзистенційний вакуум проявляється в нудзі й апатії, коли люди повідомляють про порожнечу та безглуздя життя, і лежить в основі таких феноменів, як «невроз вихідного дня». Екзистенційний вакуум не прояв, але можлива причина ноогенного неврозу [12, с. 163].

Можлива і більш складна ситуація, коли симптоматологія звичайного неврозу «вторгається в екзистенційний вакуум і продовжує в ньому розквітати». У таких випадках йдеться не про ноогенний невроз, для подолання якого, однак, потрібно заповнити екзистенційний вакуум за допомогою йоготерапії. З психологічного погляду втрата сенсу проявляється в ряді взаємопов'язаних феноменів:

1. Переживання порожнечі й безглуздості життя, що виявляється в різних ситуаціях. Переважне почуття нудьги, незадоволеності життям, негативний емоційний фон.

2. Втрата переживання суб'єктивної значущості намірів, цілей і видів діяльності, які планує або здійснює індивід. Відсутність чітких свідомих уявлень про спрямованість власного життя, наміри не переходять в конкретні цілі; цілі обмежуються короткостроковою тимчасовою перспективою і не утворюють ієрархії.

3. Звуження широти кола мотивів, здійснюваних індивідом у діяльності, а також ступеня їх ієрархізації, що призводить до фрагментації діяльності.

4. Переважання потреб регуляції над ціннісними потребами. Зі змістовного боку діяльність зводиться до задоволення базових потреб відповідно до соціальних норм.

5. Формування переконань, що відображають неможливість сенсу або його реалізації. Цінності не рефлексуються або розглядаються як абстрактні, відірвані від життя змісту, нездатні спонукати реальну діяльність [14, с. 99].

Людина, якій властиві вказані ознаки, інакше кажучи, життєдіяльність якої не орієнтована на сенс і цінності, а цілком зводиться до задоволення потреб, реагуванню на стимули й відповідності прийнятим у соціумі нормам поведінки, найімовірніше, буде визнана здоровою відповідно до традиційних критерій психічного здоров'я, що спираються на статистичні норми та показники адаптації.

Водночас екзистенціальна фрустрація може призводити до виникнення неспецифічної клінічної симптоматики. Ноогенний невроз може проявлятися у формах алкоголізму, депресії, нав'язливості, девіантної поведінки, гіпертрофованої сексуальності або нерозсудливості, у всіх цих випадках поєднуються із заблокованою волею до сенсу. У числі інших неспецифічних наслідків екзистенціальної фрустрації можна назвати такі прояви дезадаптації, як неврози, схильність до суїцидальної поведінки, алкогольна та наркотична залежність [2, с. 13].

Із феноменом сенсовтрати, описаним В. Франклом, перетинається поняття «метапатології», введене А. Маслоу, у якому зазначається, що якщо немає цінностей, які керують життям, то можна не бути невротиком, але тим не менш страждати від когнітивних і духовних розладів, оскільки певною мірою зв'язок із дійсністю є спотвореним і порушеним. У список «загальних метапатологій», виділених А. Маслоу, входять відчуження, аномія, ангедонія, втрата сенсу, втрата смаку до життя, десакралізація життя, бажання смерті, почуття власної марності, відсутність відчуття свободи волі, цинізм, вандалізм, відчуження від інших людей, авторитету й будь-якого суспільства [15].

Якщо говорити про вітчизняних дослідників, то, наприклад, у працях С. Прахова фрустрація розглядається як стан особистості, що виявляється у специфічних переживаннях та поведінці, спричинених об'єктивно непереборними (або вони так сприймається суб'єктивно) труднощами, що виникають у процесі досягнення мети [11].

І. Булах, Л. Бушанська визначають фрустрацію як психічний стан, що виникає в разі перешкоди в задоволенні важливих потреб і виявляється у відчутті невдоволення та психічної напруги, спричинених неможливістю реалізувати певні цілі [3].

Наступний методологічний крок нашого теоретичного огляду полягає в розкритті сутності феномену «фрустраційної толерантності», яка визначається як здатність долати фактори, що викликають фрустрацію. Основним аспектом цієї концепції є здатність адекватно оцінювати фрустраційну ситуацію та передбачати можливі шляхи виходу з неї.

Під час своїх досліджень емоційних станів С. Розенцвейг зазначив, що в кожній особі є свій

максимальний рівень стресу. Якщо цей рівень перевищується, це призводить до змін у психічному стані та поведінці. Він назвав цей рівень «толерантністю до фрустрації» і розглядав її як здатність індивіда витримувати фрустрацію, не порушуючи своєї психобіологічної адаптації. Він також розглядав стійкість до фрустраторів як постійну, генетично обумовлену характеристику особистості [5, с. 113].

На основі цих принципів учений виділив дев'ять типів поведінки в умовах фрустрації:

1. Реакція фіксації – людина не намагається вирішити ситуацію, витрачаючи всю енергію на переживання; це вказує на обмежену здатність адаптуватися та низьку самооцінку.

2. Агресивний тип реакції – звинувачення оточення, що часто призводить до конфліктів; це вказує на дезадаптацію через конфліктність.

3. Прохання або вимога до оточуючих взяти на себе відповідальність за подолання труднощів – вказує на порушення здатності до прийняття рішень і розвиток безпорадності.

4. Сприйняття ситуації як навчального досвіду – можливість отримати урок і запобігти майбутнім помилкам, а також бачити як позитивні, так і негативні аспекти.

5. Реакція самозвинування – пов'язана з низькою самооцінкою та критикою власної особистості.

6. Взяття відповідальності за вирішення проблеми – найбільш адаптивна реакція, що свідчить про позитивні очікування та впевненість у собі.

7. Знецінення ситуації – спроба зменшити значущість проблеми або події.

8. Уникнення звинувачень – ухилення від обвинувачень чи критики.

9. Бездіяльність у надії, що ситуація сама вирішиться [5].

В. Стасюк і С. Павлушенко провели дослідження фрустраційної толерантності, розглядаючи її в контексті реакції на фрустратор. Вони виділили три форми толерантності:

1. Спокій і розсудливість – готовність використовувати фрустраційні ситуації для вивчення та розвитку в подібних умовах.

2. Напруження та зусилля – здатність пригнічувати небажані імпульсивні реакції і фокусуватися на необхідних діях.

3. Байдужість і переоцінка значення фрустратора та фрустраційної потреби – ця форма може приховувати злість, аутоагресію та іноді смуток [13; 14].

Отже, фрустраційна толерантність проявляється не лише у спокійному стані, але й у напруженні, зусиллях і стримуванні небажаних імпульсивних реакцій. Толерантність, яка супроводжується байдужістю, може приховувати злість, аутоагресію та смуток.

У дослідженнях О. Холодової висловлюється розуміння про сутність цього явища. Вказується, що фрустраційна толерантність являє собою особистісну стійкість до впливу деструктивних факторів, що присутні в умовах діяльності. Ця стійкість пов'язана з комунікативною сферою і проявляється як готовність до фруструючих впливів, які заважають цілеспрямованій діяльності з досягнення поставленої мети і є суб'єктивно сприйнятими як нездоланні [15].

Фрустраційна толерантність, як розглядає її дослідник Н. Чижиченко, визначається як здатність особистості протистояти фруструючим ситуаціям без негативних наслідків, адекватно оцінювати їх, керувати виникненням і розвитком психічного стану фрустрації, а також демонструвати конструктивну поведінку під час подолання перешкод. Автор підкреслює важливість розвитку цієї здатності шляхом створення відповідних умов [17].

І. Ламаш, Т. Селюкова розглядають фрустраційну толерантність на різних рівнях, від нерво-психічного до соціально-психологічного. На першому рівні це виявляється у витривалості або здатності людини протистояти різним негативним впливам, які вона сприймає як «шкідливі». Одночасно усвідомлення цього впливу й налаштування на вирішення життєвих завдань, а також позитивний настрій допомагають людині зберегти психічну рівновагу [7].

На думку Н. Божок, соціально-психологічна стійкість повинна бути внутрішньою системою цінностей у зрілій особистості, що виявляється у співчутті, безкорисливості, миролюбності, довірливості, толерантності й бажанні спілкуватися [1].

Теоретичний аналіз також показав, що в ряді робіт фрустраційна толерантність розглядається як важлива психологічна якість особистості, що потрібна для її нормального функціонування, особливо у випадках, коли ситуації, що фруструють, пов'язані з перешкодами, які є необхідними або об'єктивно непереможними.

А. Большакова визначила фрустраційну толерантність як здатність особистості протистояти фруструючим ситуаціям, не спричиняючи деструктивних наслідків, адекватно оцінювати їх, контролювати виникнення та динаміку психічного стану фрустрації і виявляти конструктивну поведінку в подоланні перешкод. Вона підкреслила необхідність розвитку цієї здатності, створюючи сприятливі умови [2].

Ю. Попик розглядала фрустраційну толерантність як складову особистості, що формується на ранньому етапі юнацького віку. Вона характеризувала її як здатність молодшої особистості вирішувати суперечності в цінностях та ставленні до оточуючих без надмірного напруження. Ця здатність

виявляється в можливості особистості злагоджувати протилежності, стримувати негативні емоції і оцінювати минулі події позитивно [10, с. 102].

А. Гусев розглядав толерантність до невизначеності як цілісну характеристику чи внутрішню рису особистості, що проявляється в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах [4]. Описуючи толерантну особистість, він виокремлював такі її властивості, як здатність вирішувати конфліктні ситуації, витримувати напруження під час кризових ситуацій, готовність адаптуватися до невизначених умов, а також аналізувати проблеми, не маючи певного результату для прийняття рішення. Толерантне ставлення до невизначеності сприяє виникненню адекватних методів самоорганізації, що сприяє вирішенню проблемних завдань [6].

У деяких випадках активне сприйняття невизначеності та відмова від безпосереднього контролю шляхом застосування фактора часу можуть сприяти стимулюванню людини до розв'язання завдань. Це дає змогу особі розвиватися й переходити на новий рівень особистісного росту.

Такого ж висновку дотримувався і М. Кузьменко. Він вважав, що в разі виникнення фрустраційної ситуації може виникати стан напруження, який може виявитися енергійним для суб'єкта (операційне напруження) або призвести до дезорганізації (емоційне напруження) [6, с. 87]. Проте в педагогічних ситуаціях з високим рівнем напруження активність вчителя може розвиватися з використанням механізмів фрустраційної поведінки, яка характеризується втратою повного контролю свідомістю. Особливості фрустраційної толерантності досліджувались у контексті процесу прийняття рішень вчителями, що, зі свого боку, дало змогу зробити висновок, що в менш напружених ситуаціях педагоги зберігають здатність виконувати свої професійні обов'язки й організовувати діяльність учнів [12].

Посилаючись на дослідження Т. Титаренко, В. Стасюк висловлює думку про те, що людина має власні способи подолання стресових ситуацій: вона може зменшувати значення актуальної проблеми та переорієнтувати увагу на інші аспекти життя. На думку вченого, справжніх фрустрацій як таких не існує, але внутрішній конфлікт може перерости в кризу. Якщо рівень стресу перевищує індивідуальний рівень терпимості до фрустрації, то може виникнути фрустраційна непереносимість, що призводить до психологічного зламу і втрати психічної стійкості людини [14, с. 101].

У своїх дослідженнях Л. Кузнецова звертає увагу на взаємозв'язок між станом фрустрації у молодшої людини й особливостями її характеру, які призводять до деякого дисбалансу в емоційно-вольовій і мотиваційно-потребовій сферах особистості, створюють слабкі місця в характері. Це

ускладнює звичну поведінку особистості в різних ситуаціях, що вимагають від неї вияву мінімуму опору. Отже, акцентування деяких рис можна розглядати як внутрішні чинники, які перешкоджають спрямованій і конструктивній діяльності особистості [5].

З огляду на негативний вплив переживання фрустрації на особистість та її діяльність зокрема важливим є розуміння механізму, який дає змогу більш адаптивно, а отже, ефективно діяти в ситуаціях фрустрації. Саме фрустраційна толерантність, як відомо, належить до здатності особистості справлятися з різноманітними труднощами, стресовими ситуаціями та невдачами без втрати ентузіазму й мотивації. Ця якість є важливою для фахівця, оскільки професійна діяльність часто супроводжується різними викликами та перешкодами. Висока фрустраційна толерантність допомагає фахівцю зберігати позитивний настрій і продовжувати працювати над власним професійним розвитком, незважаючи на труднощі.

Професійне становлення фахівця передбачає процес набуття необхідних знань, навичок і компетенцій, формування професійної ідентичності й адаптації до специфіки роботи у вибраній галузі. Цей процес передбачає не лише навчання та практичний досвід, але й розвиток особистісних якостей, таких як самокритичність, відповідальність, емоційний інтелект та, звісно ж, фрустраційна толерантність.

Висока фрустраційна толерантність сприяє професійному становленню, даючи фахівцю змогу ефективно справлятися з труднощами, вчитися на своїх помилках і розвивати навички адаптації до змінних умов роботи. Водночас професійне становлення сприяє розвитку фрустраційної толерантності, адже кожен новий досвід і навичка, отримана фахівцем, збільшує його здатність ефективно впоратися з різноманітними життєвими труднощами.

На основі вивчення наукових джерел можна виділити чотири компоненти фрустраційної толерантності у фахівця: когнітивний, ціннісно-мотиваційний, емоційно-вольовий і поведінковий. Ці компоненти взаємодіють між собою, співпрацюючи для формування загального рівня стійкості фахівця до впливів, що фруструють, у його професійній діяльності.

Когнітивний аспект фрустраційної толерантності базується на способі, яким фахівець сприймає та обробляє інформацію. Ефективне аналізування, розуміння й використання інформації, прийняття рішень і вчасна передача інформації залежать від розвинутих пізнавальних функцій: сприйняття, мислення, пам'яті, уваги та уяви. Коли фахівець стикається з різними джерелами негативної інформації, раціональне мислення

стає ключовим для прийняття правильних рішень і подолання перешкод, що фруструють.

Здатність до креативного мислення дає змогу фахівцю вибирати різні варіанти розвитку професійних або виробничих ситуацій. Важливу роль у поведінці фахівця під час фрустрації відіграють знання, вміння, навички та професійний досвід, а також вибір психологічного захисту й поведінкових стратегій.

О. Холодова наголошує, що ключем до подолання фрустрації є її усвідомлення, перехід від автоматичної реакції на фрустраторів до свідомої дії, переважно через рефлексію [15].

У складних і стресових ситуаціях фахівець завдяки своїй рефлексії може аналізувати перешкоди, що фруструють, і свої дії з різних перспектив. Він формує стратегію для подальшого розвитку ситуації, переосмислюючи і прогнозує найкращий спосіб виходу з неї. Ефективне виконання завдань, тобто досягнення найкращого результату з мінімальними затратами, значною мірою залежить від ціннісно-мотиваційної частини фрустраційної толерантності.

Емоційно-вольовий аспект толерантності характеризується готовністю до обґрунтованого ризику та рівнем розвиненості емоційно-вольового компоненту особистості. У професіях, де зустрічаються часті невизначені ситуації, новизна, складність або нечіткість інформації можуть розглядатися як фактори, що викликають стрес через недостатню готовність адаптуватися до невизначеності, що впливає на емоційний стан особи.

Такі стани, як тривожність, апатія, песимістичний настрій, пасивність, провина, гнів, розпач, можуть негативно впливати на роботу фахівця. Натомість концентрація, розсудливість під час несприятливих обставин, оптимізм, енергійність, правильна оцінка ситуації та конструктивність сприятимуть успішному виконанню завдань. Підвищення продуктивності роботи фахівця залежить від його здатності до саморегуляції із залученням вольових зусиль, які можна розглядати як усвідомлені та цілеспрямовані дії для подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод [3].

Поведінковий аспект фрустраційної толерантності охоплює дії та рішення, спрямовані на ефективне вирішення ситуацій, що фруструють. Так, українські науковиці А. Шамне та С. Прахова, досліджуючи реакції особистості на фрустрацію, виділяють конструктивні та деструктивні підходи до поведінки [18].

Конструктивна поведінка фахівця в реакції на фрустрацію полягає в правильній оцінці ситуації, плануванні шляхів виходу та досягненні позитивного результату без залучення сторонньої допомоги.

Деструктивна реакція виявляється в самозвинуваченні, звинуваченні оточення у виникненні

проблеми, відмові від пошуку рішень і неадекватному вирішенні професійних завдань.

Досить змістовний опис і характеристика фахівця з різними рівнями фрустрації наведені С. Павлушенко. На думку автора, фахівець із високим рівнем фрустраційної толерантності проявляє стійкість до негативних професійних аспектів, не реагує на фрустратори, його емоційний стан залишається стабільним. Він не залучає вольові зусилля на виконання завдань, не ризикує там, де це не потрібно. Мотивація до роботи висока, інформацію про перешкоди сприймає правильно і приймає швидкі рішення. Його реакція на проблеми конструктивна, фрустратори сприймаються як незначущі. З таким рівнем толерантності фрустрація не впливає на продуктивність роботи фахівця і практично не помітна [9, с. 172].

Фахівець із високою фрустраційною толерантністю виявляє високу стійкість до негативних виробничих і професійних факторів. Навіть у присутності фрустраторів його емоційний стан залишається рівноважним та обачним. Він сприймає перешкоди як можливість для навчання та розвитку, не критикуючи себе занадто суворо. Виконання завдань для нього не вимагає великих вольових зусиль, але він відчуває розумний і обґрунтований ризик. Високий рівень мотивації підтримує його у виконанні професійних завдань, правильно реагуючи на перешкоди і приймаючи ефективні рішення в незрозумілих ситуаціях. Його реакція на проблеми зосереджена на їх вирішенні, а не на пошуках винних. Тому фрустраційна ситуація не впливає на його продуктивність.

Фахівець із критичним рівнем фрустраційної толерантності виявляє обмежену стійкість до виробничих і професійних негараздів. Його психічний стан часто характеризується напруженістю і тривогою в ситуаціях стресу. Це може призвести до роздратованості й агресії стосовно інших. Він вкладає багато вольових зусиль, щоб контролювати ситуацію. У своїх діях він не завжди оцінює ризики обдуманно й розумно. Його мотивація може змищуватися від прагнення до успіху до страху перед невдачею.

Здатність об'єктивно оцінювати ситуацію і приймати правильні рішення в такого спеціаліста обмежена. Його реакція на проблеми часто зосереджена на самих проблемах, а для управління ситуацією він має докласти додаткових зусиль. Від сили фрустратора він може відчувати вину або неповноцінність. Ця фрустрація відчутно впливає на його здатність ефективно виконувати професійні завдання.

Фахівець із низьким рівнем фрустраційної толерантності виявляє обмежену стійкість до професійних і виробничих труднощів. Його психічний стан часто характеризується високою три-

вогою, агресією або апатією. Його відносини з оточенням можуть бути напруженими, а впевненість у власних професійних здібностях зменшується, мотивація до успіху відсутня або низька, що ускладнює вирішення професійних задач.

Оцінка ситуацій, що фруструють, і пошук шляхів виходу з них даються такому фахівцеві достатньо важко. Його реакція на проблеми часто зосереджена на самозахисті, а відповідальність за помилки він може перекладати на інших. Попри це, він може демонструвати зухвалість перед оточенням і бути готовим до ризику. Така фрустрація суттєво обмежує його здатність до ефективного вирішення професійних завдань.

Висновки. Аналіз явищ «фрустрація» і «фрустраційна толерантність» уможливив такі узагальнення: трансформація терміна «фрустрація» в науковий феномен відбувалася в декілька етапів: 1) фрустрація розглядалася як окреме явище, яке мало самостійну цінність для дослідження, тим самим сприяючи формуванню окремої «теорії фрустрації»; 2) подальший етап полягав у спробах інтегрувати цей термін у загальну теорію поведінки, дотримуючись чіткого визначення до того моменту, поки він зберігав свою інтегральність; 3) завершальним етапом стала інтеграція терміна в більш фундаментальні підходи, що дало змогу виокремити більш адаптивний тип реагування особистості на кризові ситуації, професійні перешкоди – фрустраційну толерантність.

Аналіз цього явища та його значення, особливо в контексті адаптаційних криз, зокрема у структурі професійного становлення та розвитку фахівця, дозволив переконатися, що фрустраційна толерантність є ключовим аспектом психологічної стабільності та гнучкості. Особистість із високим рівнем цієї якості може контролювати свої емоції, зберігаючи ефективність і впевненість, навіть у екстремальних ситуаціях. Фахівці, які мають високий рівень фрустраційної толерантності швидше адаптуються до змін, знаходять нові рішення та рухаються вперед, незважаючи на невдачі або перешкоди.

Фрустраційну толерантність визначено як особистісну рису будь-якого фахівця, незалежно від сфери підготовки або професійної діяльності. Ця риса може бути стабільною чи змінюватися відповідно до конкретних обставин, залежно від рівня особистісного розвитку, життєвого та професійного досвіду та соціального середовища особи. Для того щоб фахівець міг ефективно справлятися з реальними або потенційними фрустраторами, важливо постійно розвивати цю рису.

Перспективним напрямом розвитку розглянутої наукової проблематики вважаємо розробку і впровадження тренінгової програми, спрямованої на формування та розвиток професійної толерантності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Божок Н. О. Психологічний зміст поняття «фрустраційна толерантність». *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Київ – Кіровоград, 2009. Том 10, Вип. 13. С. 84–95.
2. 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.
3. Булах І. С., Бушанська Л. П. Базові та ситуативні детермінанти фрустрації підлітків. *Психологія. Збірник наукових праць НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ. Вища школа, 2018. С. 84–91.
4. Гусев А. І. Толерантність до невизначеності як чинник формування ідентичності майбутнього психолога. Київ. Кафедра загальної та практичної психології інституту менеджменту та психології Університету менеджменту освіти НАПН України, 2009. С. 5 URL: https://lib.iitta.gov.ua/8387/1/Гусев_тези%20ТН.pdf (дата звернення: 13.04.2021).
5. Кузнецова Л. М. Особливості психічного стану фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. С. 532–361.
6. Кузьменко М. Д. *Психологічна діагностика фрустраційної толерантності офіцерів на етапі підготовки до виконання бойових завдань в антитерористичній операції*. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2018. 121 с.
7. Ламаш І. В. Психологічні особливості працівників ДСНСУ з різним рівнем толерантності до невизначеності. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Харків : НУЦЗУ, 2013. Вип. 13. С. 155–169.
8. Мостова Т. О. Професійна фрустрація як психологічний стан особистості. *Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Миколаїв : ММІРЛ Університету «Україна»*. 2019. С. 269–272.
9. Павлушенко С. М. *Фрустраційна толерантність як професійна властивість оператора Сил спеціальних операцій*. Габітус. 2022. Вип. 40. С. 172–177. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_40_30.
10. Попик Ю. В. *Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності : дис. канд. психол. наук*. Київ, 2008. 253 с.
11. Прахова С. А. Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2015. Т. 20, № 3 (37). С. 82–92.
12. Прахова С. А. Поняття «фрустрація»: сутність, структура та особливості трактування у психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти : матеріали міської наук.-практ. конф. «До 80-річчя Криворізького державного педагогічного університету та 20-річчя кафедри психології КДПУ»*. Кривий Ріг, 2010. С. 163–168.
13. Стасюк В. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності / В. Стасюк, С. Павлушенко // *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 3. С. 99–106. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2021_3_14.
14. Стасюк В. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 61 (3), С. 99–106.
15. Холодова О. О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2003. 18 с.
16. Чепелева Н. В. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду: монографія / Н. В. Чепелева, Т. М. Титаренко, М. Л. Смільсон, В. В. Андрієвська. Київ. Педагогічна думка, 2008. 255 с.
17. Чижиченко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як ефективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 149.
18. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів і реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ. НУБіП України, 2018. 278 с.
19. Шевченко Н. Ф. Особливості трансформаційних змін у смисловій сфері фахівців на початковому етапі професіоналізації. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 50. Харків. ХНПУ, 2015. С. 346–354.
20. Юрченко В. М. *Психічні стани людини: системний опис : монографія*. Рівне. 2006. 574 с.

REFERENCES

1. Bozhok, N.O. (2009). Psykholohichniy zmist poniattia “frustratsiina tolerantnist” [The psychological meaning of the concept of “frustration tolerance”]. *Aktualni problemy psykholohii: Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia – Actual problems of psychology: Psychology of learning. Genetic psychology. Medical psychology*. Kyiv-Kirovohrad. Vol. 10, iss. 13, pp. 84–95 [in Ukrainian].
2. Bolshakova, A.M. (2008). Ekzistentsiina frustratsiia ta subiektyvna kartyna zhyttievoho shliakhu osobystosti [Existential frustration and the subjective picture of an individual's life path]. *Visnyk Kharkivskoho nats. ped. un-tu im. H.S. Skovorody. Seriya: Psykholohiia: zb. nauk. pr. Kharkivskiy nats. ped. un-t im. H.S. Skovorody – Herald of the Kharkiv National ped. University named after H.S. Skovorody Series: Psychology: coll. of science Kharkiv National Ave. ped. University named after H.S. Skovorody*. Kharkiv. Issue 28. P. 11–23 [in Ukrainian].
3. Bulakh, I.S., Bushanska, L.P. (2018). Bazovi ta sytuatyvni determinanty frustratsii pidlitkiv. *Psykholohiia, zb. nauk. prats NPU im. M.P. Drahomanova – Psychology. Collection of scientific works of the NPU named after M.P. Drahomanova*. Kyiv: Vyshcha shkola, P. 84–91 [in Ukrainian].
4. Husiev, A.I. (2009). *Tolerantnist do nevyznachenosti yak chynnyk formuvannia identychnosti maibutnoho psykholoha [Tolerance to uncertainty as a factor in the formation of the identity of the future psychologist]*. Kyiv. Kafedra zahalnoi ta praktychnoi psykholohii instytutu menedzhmentu ta psykholohii Universytetu menedzhmentu osvity NAPN Ukrainy. P. 5. Retrieved from: https://lib.iitta.gov.ua/8387/1/Husiev_tezy%20TN.pdf (data zvernennia: 13.04.2021) [in Ukrainian].
5. Kuznietsova, L.M. (2010). Osoblyvosti psykhiichnoho stanu frustratsii u pidlitkiv z aktsentuatsiamy kharakteru [Peculiarities of the mental state of frustration in teenagers with character accentuations]. *Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka, Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy Problemy suchasnoi psykholohii – Collection of scientific works of K-PNU named after Ivan Ohienko, Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk, APN of Ukraine, Problems of modern psychology*. Issue 8. P. 532–361 [in Ukrainian].
6. Kuzmenko, M.D. (2018). *Psykholohichna diahnozyka frustratsiinoi tolerantnosti ofitseriv na etapi pidhotovky do vykonannia boiovykh zavdan v antyterrorystychnii operatsii [Psychological diagnosis of frustration tolerance of officers at the stage of preparation for combat tasks in an anti-terrorist operation]*. Kyiv: NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 121 p. [in Ukrainian].
7. Lamash, I.V. (2013). Psykholohichni osoblyvosti pratsivnykiv DSNSU z riznym rivnem tolerantnosti do nevyznachenosti [Psychological features of the employees of the National Security Service of Ukraine with different levels of uncertainty tolerance]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats – Problems of extreme and crisis psychology. Collection of scientific papers*. Kharkiv: NUTsZU. Issue 13. P. 155–169 [in Ukrainian].
8. Mostova, T.O. (2019). Profesiina frustratsiia yak psykholohichniy stan osobystosti [Professional frustration as a psychological state of the individual]. *Suchasni tekhnolohii rozvytku liudyny v intehrovanomu suspilstvi: Materialy III Mizhnarodnoi naukovykh-praktychnoi konferentsii. Mykolaiv: MMIRL Universytetu “Ukraina” – Modern technologies of human development in an integrated society: Materials of the 3rd International Scientific and Practical Conference. Mykolaiv: MMIRL of the University “Ukraine”*. P. 269–272 [in Ukrainian].
9. Pavlushenko, S.M. (2022). *Frustratsiina tolerantnist yak profesiina vlastyvist operatora Syl spetsialnykh operatsii [Frustration tolerance as a professional property of the Special Operations Forces operator]*. *Habitus*. Issue 40. P. 172–177. Rezhym dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_40_30 [in Ukrainian].
10. Popyk, Yu.V. (2008). Formuvannia frustratsiinoi tolerantnosti u menedzheriv osvity v umovakh spilnoi diialnosti [The formation of frustration tolerance in education managers in conditions of joint activity]. *Candidate's thesis*. Kyiv, 253 p. [in Ukrainian].
11. Prakhova, C.A. (2015). Porivnialnyi analiz etapiv stanovlennia teorii frustratsii: istorychna retrospektyva [A comparative analysis of the stages of formation of the theory of frustration: a historical retrospective]. *Visnyk Odeskoho natsionalnogo universytetu. Psykholohiia – Herald of Odessa National University. Psychology*. Vol. 20, no 3 (37). P. 82–92 [in Ukrainian].
12. Prakhova, S.A. (2010). Poniattia “frustratsiia”: sutnist, struktura ta osoblyvosti traktuvannia u psykholohichnykh doslidzhenniakh [The concept of “frustration”: essence, structure and features of interpretation in psychological research]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity: materialy miskoi nauk.-prakt. konf. “Do 80-richchia Kryvorizkoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu ta 20-richchia kafedry psykholohii KDPU” – Actual problems of psychology in educational institutions: materials of the city science-practice. conf. “To the 80th anniversary of Kryvyi Rih State Pedagogical University and the 20th anniversary of the Department of Psychology of KDPU”*. Kryvyi Rih. P. 163–168.

13. Stasiuk, V. (2021). Psykholohichniy zmist poniattia frustratsiinoi tolerantnosti [Psychological content of the concept of frustration tolerance]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Herald of the National University of Defense of Ukraine*. Issue 3. P. 99–106. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2021_3_14 [in Ukrainian].
14. Stasiuk, V., Pavlushenko, S. (2021). Psykholohichniy zmist poniattia frustratsiinoi tolerantnosti [Psychological content of the concept of frustration tolerance]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Herald of the National University of Defense of Ukraine*. No 61 (3), pp. 99–106 [in Ukrainian].
15. Kholodova, O.O. (2003). Psykholohichni zasoby zapobihannia ta korektsii frustratsii u profesiinii diialnosti molodykh uchyteliv [Psychological means of preventing and correcting frustration in the professional activity of young teachers]. *Extended abstract of candidate's thesis. In-t psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy*. Kyiv, 18 p. [in Ukrainian].
16. Chepelieva, N.V. (2008). Sotsialno-psykholohichni chynnyky rozuminnia ta interpretatsii osobystoho dosvidu: monohrafiia [Socio-psychological factors of understanding and interpretation of personal experience: monograph] / N.V. Chepelieva, T.M. Tytarenko, M.L. Smulson, V.V. Andriievska. Kyiv: Pedahohichna dumka, 255 p. [in Ukrainian].
17. Chyzychenko, N.M. (2016). Frustratsiina tolerantnist osobystosti yak efektyvnyi komponent optymizmu [Frustration tolerance of the individual as an effective component of optimism]. *Psykholohiia i osobystist – Psychology and personality*. No 2 (10). Part 2. P. 149 [in Ukrainian].
18. Shamne, A.V., Prakhova, S.A. (2018). Psykholohiia frustratsiinykh staniv ta reaktsii pidlitkiv: teorii, problemy, diahnozyka: monohrafiia [Psychology of frustration states and reactions of teenagers: theories, problems, diagnosis: monograph]. Kyiv. NUBiP Ukrainy, 278 p. [in Ukrainian].
19. Shevchenko, N.F. (2015). Osoblyvosti transformatsiinykh zmin u smyslovii sferi fakhivtsiv na pochatkovomu etapi profesionalizatsii [Peculiarities of transformational changes in the semantic field of specialists at the initial stage of professionalization]. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykholohiia – Herald of the Kharkiv National ped. University named after H.S. Skovorody. Series: Psychology*. Issue 50. Kharkiv: KhNPU. P. 346–354 [in Ukrainian].
20. Iurchenko, V.M. (2006). Psykhichni stany liudyny: systemnyi opys: monohrafiia [Mental states of a person: systematic description: monograph]. Rivne. 574 p. [in Ukrainian].