

**Божок Наталія Олексіївна**

## **Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності у студентському віці**

**Актуальність:** Юнацький вік – це найкраща пора життя зі злетами, новими відкриттями, несподіваними перспективами і, здавалось би, безхмарним емоційним станом. Та з іншого боку, враховуючи стреси, фрустрації, кризи та невротичні розлади характерні для вікової категорії, яка відповідає «студентській», словосполучення безтурботний студент здається каузальною атрибуцією. Світова криза із деструктивними наслідками в економічному та соціальному житті охопила всі верстви суспільства у нашій державі, не оминувши студентську молодь, яка є більш чутлива до різких змін та менш загартована, ніж старше покоління.

У психологічній літературі кризи та кризові ситуації у юнацькому віці (окрім онтогенетичної) є найменш дослідженими. Юнацький вік характеризується усвідомленням власної індивідуальності, унікальності та несхожості з оточуючими. У той же час кожна молода людина прагне здобути професію, знайти своє місце в житті. Молоді люди експериментують та засвоюють різні соціальні ролі, які на певний час визначають їх спосіб існування. Вхідження в нові ролі вимагає певної адаптації, механізм якої полягає у тому, щоб реальна поведінка відповідала очікуваній [ 5 ].

Враховуючи значне інформаційно - інтелектуальне навантаження у ВНЗ і непрості відносини з оточуючими, та те що соціальні переходи у юнаків супроводжуються значним напруженням і розбіжностями між бажаннями та досягненнями, тому не дивно, що за таких умов, виникає стан фрустрації.

**Мета:** розкрити дослідження фрустрації у студентському віці та здійснити теоретичний аналіз зазначеного феномену з точки зору рівня його розробки у психологічній літературі.

У дослідженні фрустраційного фактора у студентському середовищі особливе місце займають тлумачення фрустрації у руслі психології діяльності (Н.Д.Левітов), розгляд фрустрації у дискурсі патопсихології (В.М.М'ясищев, А.І.Плотічер), аналіз фрустраційних проявів у педагогічній діяльності (Е.І.Кіршбаум, Л.М.Мітіна, В.М.Чернобровкін), розробки засобів емпіричного дослідження фрустрації (С.Розенцвейг, Н.В.Тарабріна).

Отже, термін «фрустрація» використовується в різних теоріях, концепціях, гіпотезах та стосується проблем емоційно – вольової, мотиваційної, діяльнісної та поведінкової сфери суб'єкта. Зокрема, поняття «фрустрація» досліджували у світлі інших феноменів, наприклад, агресія (Доллард, Бандура) чи стрес (Сельє, Лазарус).

На жаль, поки що відсутня самостійна, уніфікована теорія, яка досліджувала б цей феномен. Не дивлячись на велику кількість робіт з фрустраційної тематики, у дослідженні терміну «фрустрація» є ще багато білих плям, особливо, якщо розглядати її, зважаючи на актуальність зазначеного феномену у юнацькому віці та у контексті розвитку компетенції толерантності до неї, яка є рушійною силою адаптації студентів до реалій сьогодення.

На мікрорівні слово «фрустрація» ( від лат. Frustr) означає невдачу, розбиті плани та нездійснені надії та вказує на певну психотравмуючу ситуацію. На макрорівні Левітов розглядає фрустрацію у контексті більш широкої проблеми стійкості по відношенню до життєвих труднощів та реакції на них і визначає її як стан, що виражається в характерних особливостях переживань та поведінки, які виникають унаслідок дії об'єктивно нездоланих (або суб'єктивно тих, що здаються нездоланими) труднощів на шляху до досягнення мети або вирішення задачі [8].

Психологічний словник дає визначення терміну «фрустрація» як психічного стану, який викликаний неуспіхом у задоволенні потреб, бажань та супроводжується різноманітними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою та відчаєм [2, с 580]. З іншого боку, до цього переліку додаються гнів та відчуття провини [11, с 720]. Деякі дослідники (А.А. Баранов, Л.Г. Дикая, А.В. Махнач) розглядають фрустрацію як одну з форм психологічного стресу. Зокрема, американський дослідник W. Weiten відносить фрустрацію до одного з 4 типів стресу: фрустрація, конфлікт, зміна обставин та напруга [17, с 362].

Існують певні ускладнення з приводу того, до чого відносити термін «фрустрація»: до зовнішньої причини (ситуації) чи до реакції, яка викликана нею. У літературі можна зустріти і те, і інше вживання вищезазначеного терміну. Для уникнення непорозумінь слід чітко розрізняти фрустратор та фрустрацію – зовнішню причину та її вплив на особистість.

У психолого – педагогічних джерелах існують різні підходи до розуміння терміну «фрустрація» з точки зору перепони на шляху до досягнення мети, зокрема, прийнято поділяти зарубіжних дослідників на прихильників фрейдизму та біхевіоризму.

Джерела перших наукових праць з дослідження фрустрації ведуть до З.Фрейда, який увів цей термін для характеристики особливого стану або внутрішнього психічного конфлікту, що виникає, коли особистість стикається з якою-небудь перепорою на шляху до досягнення своїх усвідомлених або неусвідомлених цілей. З.Фрейд завжди розглядав людину у її зв'язках із іншими людьми, але її емоційні взаємини здавались йому економічними стосунками. В основі позицій фрейдизму лежить боротьба «ід» та «суперего», яка супроводжується фрустраціями, що в свою чергу виникають унаслідок цензури «суперего», і чинить тиск на захоплення людини. Отже, в психоаналізі фрустрація розглядається як затримка у задоволенні захоплень або перепони на їх шляху [11].

Інша точка зору стосовно фрустрації належить відомому досліднику та прибічнику евристичної теорії фрустрації Розенцвейгу. За його визначенням фрустрація має місце у тих випадках, коли організм зустрічає більш чи менш нездоланні перешкоди чи обструкції на шляху до задоволення якої - небудь життєвої потреби (цит. за Левітова, 1967). Автор розглядає фрустрацію як явище, що відбувається в організмі і пов'язане з проблемами адаптації до зовнішнього середовища. Але людина – істота соціальна, тому не слід обмежуватись тлумаченням лише біологічного підходу. Досліджуючи реакції людини на фрустрацію, Розенцвейг виділив: екстропунітивні (зовнішньої спрямованості), інтропунітивні (внутрішньої спрямованості) та імпунітивні (не спрямовані). Дослідники Браун та Фарбер, розуміють фрустрацію як результат таких умов, під впливом яких очікувана реакція попереджається або заторможується (цит. за Левітова, 1967). На підтримку вищезазначеного визначення Н.Д. Левітов висвітлює думки Лоусона, який пояснював позицію цих авторів і наголошував, що фрустрація є результатом розбіжностей двох тенденцій: тієї, яка відноситься до типу зв'язку «мета-реакція» і тієї, яка виникає під дією інтерферуючих умов. Браун та Фарбер також роблять акцент на протиріччях, які виникають під дією фрустраторів, а саме цими протиріччями пояснюються емоційність, що вирізняє реакції на ці ситуації. Наведене вище біхевіористичне тлумачення фрустрації, на наш погляд, недооцінює внутрішній світ людини, свідомість та спрямованість як систему переживань. Ми погоджуємось з думкою Левітова, що біхевіористична позиція спрощує та примітивізує це складне суспільно - детерміноване явище [8].

А.І. Плотічер вважає, що фрустрацію слід розуміти як феномен психологічний, який характеризує стан особистості, а не організму. На відміну від Плотічера, Мерлін не вбачає у фрустрації соціальної природи і розглядає її як реакцію, що притаманна не тільки людині, а й тварині. Під

фрустрацією Мерлін розуміє «стан людини, або тварини за такої невдоволеності мотивів, яка вище за поріг терплячості» [4].

В.Ф. Василюк [3] відносить фрустрацію до одного з видів кризових станів, які назвав «ситуаціями неможливості». Автор підтримує думку багатьох дослідників про те, що ознаками фрустраційної ситуації є наявність сильної мотивації, спрямованої на досягнення мети, та перепони, що заважають це зробити. Згідно з таким визначенням, фрустраційні ситуації характеризуються за фрустрованими мотивами та бар'єрами. У класифікації мотивів доречно згадати запропоновані А.Маслоу базові «вродженні» психологічні потреби (в безпеці, повазі, любові), фрустрація яких носить патогенний характер та набуті потреби, фрустрація яких не викликає психічних порушень. Бар'єр на шляху до досягнення мети можуть бути фізичними (наприклад, стіни в'язниці), психологічними (страх, інтелектуальна незрілість) та соціокультурними (норми, правила, заборони). Василюк В. Ф. наводить ще одну класифікацію, запропоновану Т. Дембо, відповідно якої бар'єри поділяються на внутрішні ті, які заважають досягненню мети. та зовнішні - ті, які не дають людині вийти із ситуації. К. Левін, аналізуючи зовнішні бар'єри, що застосовують дорослі для управління дітьми згадує «фізичні», «соціологічні» та «ідеологічні» бар'єри (вид соціальних, включає цілі та цінності дитини).

Під час фрустрації людина поводить себе по-різному. Перш за все, це залежить від характеру людини та сили, інтенсивності фрустратора, який діє на неї, стереотипу поведінки на типові реакції фрустрації. Розрізняють астенічні та стенічні патерни поведінки фрустрованої людини, що зумовлюють пасивність поведінки – депресію, нудьгу, відчай або активні, більш експресивні поведінкові акти – гнів, агресію. Деякі дослідники, зокрема Майер, до типової стенічної реакції відносять фіксацію, яка зумовлюється свого роду прикутістю до фрустратора, що викликає потребу на довгий час заглибитись у проблему та переживати її [13, с 22], [14, с 9-10].

Досліджуючи фрустрацію, Т.Шибатуні акцентував увагу на поведінці людини у складній життєвій ситуації та наголошував на тісному зв'язку зазначеного феномену з компенсаторними реакціями особистості. Під час виникнення фрустрації людина застосовує «типові прийоми». Шибатуні Т. охарактеризував їх як замітники задоволення, коли перший імпульс не може бути задоволеним. На думку автора, виникають дві основні реакції на фрустрацію : агресія та відступлення [15, с 74-75]. Стосовно першої реакції варто згадати добре відому теорію фрустраційної агресії ( дослідники Доллард, Бандура та інші ), в основі якої є твердження, що обов'язковою реакцією на фрустрацію є агресія, і, навпаки, агресія може призвести до стану фрустрації. Коли прагнення людини не отримують задоволення, блокуються – це, в свою чергу, створює напругу, роздратування – фрустрацію. Фрустрація шукає розрядки і часто отримує її у формі агресії, пусковим механізмом якої є гнів. Часто об'єктом нападу може бути людина, яка немає жодного відношення до події, що спричинила фрустрацію. Доречним прикладом є ілюстрація карикатури Бідструпа, на якій бос розпикає свого підлеглого. Той в свою чергу виливає злість на хлопчику листоноші. Хлопчик штовхає собаку. Розлючена собака, коли бос виходить з офісу, кусає його. Таким чином, відбувся катарсис, кожен виплеснув своє роздратування [9]. Пізніше Л. Берковіц відкинув постулат дослідження теорії фрустрація – агресія і прийшов до висновку, що фрустрація не завжди має своїм результатом агресію. Т.Шибатуні погоджується з думкою Берковіца, що агресивна реакція є лише однією з форм проявів фрустрації [15].

Другою типовою реакцією на фрустрацію за визначенням Т.Шибатуні [15] є відступ. Відступ може бути фізичним, наприклад, перед більш сильним суперником або психологічним, як визнання людини в тому, що вона була неправа. Якщо відступ є усвідомленим, він називається стримуванням. Стимування є не завжди конструктивним виходом із ситуації, згодом воно може дати про себе знати. Автор також наводить приклад ще однієї реакції

на фрустрацію – фантазію, яка в якості задоволення потреби використовує образи. Фантазія дає спроможність людині ефективно завершувати дії, які за інших умов було б майже неможливо здійснити. Не дивлячись на те, що дуже часто фантазія засуджується, вона стає патологічною лише у тому випадку, коли людина перестає розрізняти мрії та реальність. Отже, ми вважаємо, що у всьому потрібно мати здоровий глузд і відчуття міри, а фантазія, з рештою, є лише компенсаторною функцією, допомагає послабити образи і дати слабку надію.

Крім вищезазначених, дослідники розрізняють ще інші реакції на фрустрацію [4, с 28-29] :

- **Регресія.** Характеризується поверненням до попередніх, більш примітивних форм поведінки, які раніше допомагали вийти із фрустрації.
- **Проектування.** Людина звинувачує когось іншого у своїх невдачах, або приписує свої неприємні бажання та думки іншим людям.
- **Ідентифікація.** Вона характеризує людей, які намагаються зменшити фрустрацію, ідентифікуючи себе з іншими реальними або уявними людьми.
- **Апатія.** Відмічається вираженим станом байдужості, відсутності інтересу до оточуючої дійсності.
- **Пригнічення.** Під час такої реакції людина свідомо відкидає неприємну ситуацію і все, що з нею пов'язано і свідомо це виключає із свідомості.
- **Компенсація.** Виявляється у тому, що людина через перепону у задоволенні потреб, намагається зняти фрустрацію шляхом реалізації себе в іншій сфері.
- **Раціоналізація.** Характеризується вигадуванням яких – небудь пояснень своїх невдач, що відбуваються зовсім з інших причин.

- **Переміщення.** Реакція переноситься на зовсім іншу людину або об'єкт, які не мали відношення до фрустрації.

Важливу роль в реакції на фрустрацію, як зазначалось вище, грає характер, темперамент та індивідуальні особливості людини.

Наприклад, як зауважив В.С. Мерлін, холерик переміщує відповідальність за свої невдачі на когось іншого. Меланхолік звинувачує себе у фрустраціях, що спіткали його, а сангвінік в таких ситуаціях знецінює задачу діяльності [4]. У свою чергу Кузьміна Е.І. [7], серед детермінант, які визначають свободу або несвободу від фрустрації, виділяє стійкі індивідуальні властивості людини та її особистісні якості, що сприяють успішному подоланню перепон або, навпаки, перешкоджають виходу із скрутного становища.

Конкретизуючи вищезазначене, серед детермінант, які впливають на звільнення від фрустрації, можна відмітити такі індивідуальні особливості людини, як :

1) індивідуальні властивості мислення: флексибільність та високий абстрактний рівень мислення, висока самооцінка такого чинника як свобода, тенденція до імпунітивних реакцій;

2) високі показники особистісних факторів : конформізм – нонконформізм, емоційна стійкість та емоційна нестійкість, відвертість – дипломатичність, підкореність – авторитарність ;

3) акцентуації характеру, в першу чергу циклотимність, гіпертимність ( які характеризуються позитивним емоційним забарвленням та достатньо високою мотивованістю на досягнення діяльності) та в комбінації з ними емотивність, екзальтованість, збудженість. Таким чином, автор вважає, що більш вільні від фрустрації люди з високим рівнем інтелекту, які вміють відділяти головне від другорядного та переключатись на більш цінні в ситуації рішення, спроможні глибоко осягнути причини фрустрації та мотиви діяльності, передбачити можливі шляхи поведінки, вибрати оптимальний



варіант, а також незалежні, впевнені в собі, з високим життєвим тонусом, позитивним ставленням до себе. Що стосується детермінант, які заважають звільненню від фрустрації – це такі індивідуальні властивості людини як ригідність, затримка, тривожність, низький рівень відповідальності, конформізм, емоційно – вольова нестійкість, тенденція до агресивної поведінки, низька самооцінка.

Аналізуючи явище фрустрації, дослідники перш за все акцентують увагу на деструктивних впливах зазначеного феномену, але варто висвітлити і його конструктивні сторони. Ми наводимо думку науковців Д. Креча, Р. Кратчфілда та Н. Лівсона, які вважають, що фрустрація виникає як конфлікт унаслідок протиріч між особистими бажаннями та встановленими суспільством нормами та законами, вбачають у напрузі, яка викликана зазначеним феноменом, спонукання до досягнення мети, що фокусує увагу індивіда на конкретний мотив. Несуттєві та відволікаючі моменти у світосприйнятті суб'єкта відходять на другий план. У результаті такої концентрації посилюється привабливість ще не досягнутої мети. Перераховані вище дії ведуть до спроб досягти мети шляхом інтенсифікації зусиль. Нам усім знайома ситуація, коли виклик з боку людей чи життя, який є перепорою на нашому шляху до досягнення мети, стає поштовхом до більш активних дій у цьому напрямку. Дійсно, лише за умов обструкцій сила мотива досягає свого максимуму. На нашу думку, така інтенсифікація зусиль призводить до мобілізації усіх резервів організму людини та високої мотивованості, поєднаної з бажанням довести собі та іншим свою спроможність досягнути бажаного результату, який за таких умов обов'язково здійсниться.

Якщо принцип інтенсифікації зусиль не спрацьовує, то на думку вищезгаданих дослідників можна замінити засоби досягнення мети та мету зокрема або переоцінити ситуацію. Стосовно останньої пристосувальної дії,

то вона, як ніяка інша. сприяє виходу з фрустраційної ситуації, що спровокована конфліктом [6].

Хасан підтримує думку Д. Креча, Р. Кратчфілда та Н. Лівсона, що фрустрація – атрибутивний супутник та генератор конфлікту, хоча зауважує, що не кожна фрустрація має механізм конфлікту та виділяє два типи фрустрації: фрустрація-1, не пов'язана з конфліктом та фрустрація-2, яка виступає як одна із складових конфлікту, викликаного фрустрацією 1 [14].

Науковці Е.Д. Соколова, Ф.Б. Березін, Т. В. Барлас вважають, що першочерговим ланцюгом психічного стресу виступають фрустрації, які викликані блокадою у задоволенні життєво необхідних потреб та виявляються у почутті незадоволення та психічному напруженні під впливом неможливості реалізувати ті чи інші цілі. Клінічна оцінка таких психічних станів не рідко пов'язана зі значними труднощами, які виникають в силу певних обставин. Перш за все, діапазон потреб, блокада яких викликана фрустрацією, надто широкий і ніколи не досягається у повній широті. Це може бути пов'язано із недостатньою самоінтроспекцією особистості та неготовністю визнавати потреби, які протидіють її уявленню про себе. По-друге, блокада потреб часто визначається не зовнішніми видимими перепонами, а конкуруючими, різноспрямованими потребами людини. Такі стани можна охарактеризувати інтрапсихічним конфліктами, які часто не усвідомлюються.

У реальних ситуаціях ми переважно маємо справи із взаємодією комплексу потреб та сукупності фруструючих ситуацій. При цьому дуже важко виділити значення конкретної потреби, тому розвиток психічного стресу пов'язують з одночасним та послідовним виникненнями низки фрустрацій та збільшенням сумарної фрустраційної напруги [12].

Якщо шляхи виходу із ситуації фрустрації є непродуктивними і не дають бажаного результату, напруга поступово зростає та посилюється. У результаті вона досягає такого рівня, за яким конструктивний вихід із

скрутного становища стає неможливим. Поясненнями такого стану деструкції є декілька причин. По-перше, рівень мобілізації енергії може перевищити ліміт, необхідний для вирішення задачі. По-друге, напруга може призвести до когнітивної обмеженості: людина настільки зосереджує увагу на обструкціях до здійснення мети, що не помічає альтернативних шляхів досягнення або хвилюється, впадає в паніку, втрачає самоконтроль [6]. Згідно концептуальних положень Н.Д.Левітова, Д.Майєрса та інших авторів, існує певна порогова величина рівня напруги, перевищення якої веде до якісно нових впливів на поведінку. Можна назвати цю величину толерантністю до фрустрації. Людина може переживати фрустрацію, не виявляючи проявів дезорганізації поведінки та може продовжувати свої зусилля, спрямовані на досягнення мети, шукати нові шляхи, альтернативи для її реалізації. Але під час зростання напруги вона може вийти із духовної рівноваги та втратити конструктивний підхід і буде не спроможна владнати проблемну ситуацію. У такому випадку говорять, що відбулось перевищення індивідуального рівня толерантності до фрустрації [6], [8].

Толерантність, як і фрустрація, є змінною величиною. Різні люди можуть витримувати один і той самий рівень напруги по-різному, така витривалість багато в чому залежить від попереднього досвіду, а також від здатності передбачати найближче майбутнє. Варто навести ще одне визначення фрустраційної толерантності, під якою розуміють психологічну стійкість до фрустраторів в основі якої є здатність до адекватної оцінки ситуації та передбачення виходу з неї [14, с 5]. Російський дослідник Асейкіна Л.С. пов'язує згаданий феномен як компетенцією суб'єкта. Ми повністю поділяємо думку Левітова Н. Д. та Асейкіною Л. С., що найбільш конструктивним бажано вважати психологічний стан, що характеризується, не дивлячись на фрустратори, розсудливістю, спокоєм, готовністю використати неприємну ситуацію як необхідний життєвий урок, корисний досвід. Така варіативність, гнучкість мислення та творчий підхід до складної

ситуації можуть перетворити проблему у можливість відкриття для себе чогось нового. Тарабріна акцентує увагу на баченні цієї проблеми Розенцвейгом, який пов'язував фрустраційну толерантність з адаптивною функцією та розумів під нею здатність індивіда переживати фрустрацію, не втрачаючи психобіологічної адаптації [13].

Російський дослідник І.Б. Гріншпун у визначенні фрустраційної толерантності звертає увагу на регулятивні функції особистості та міжособистісні стосунки людей у складних обставинах, характеризує її як індивідуальну властивість, що визначається здатністю до збереження саморегуляції впродовж фруструючих впливів середовища, а також схильності до неагресивної поведінки у ставленні до інших людей на підґрунті ширості, відкритості та у визнанні відносної незалежності іншої особи. У першому випадку акцентується увага на здатності до самозбереження, у другому на здатності взаємодії (цит. за Ю.Б. Попика) [10].

Згадані вище дослідники Е.Д. Соколова, Ф.Б. Березін, Т. В. Барлас, не наголошуючи на терміні «толерантність», вбачають рецептом стійкості до стресових ситуацій «почуття конгруентності», яке сприяє подоланню складних обставин та «особистісну витривалість», під якою розуміється потенційна спроможність активно долати життєві труднощі. Особистісні ресурси значною мірою визначаються у спроможності до побудови «інтегрованої поведінки», що дозволяє навіть і в умовах фрустраційної напруги зберігати стійку стратегію поведінки, враховувати особисті потреби та вимоги оточуючих, співставляючи миттєві результати та наслідки у майбутньому тих чи інших вчинків. На думку авторів, чим більша схильність до інтегрованої поведінки, тим більша вірогідність успішного подолання стресогенних обставин.

Неоднозначним є погляд американських дослідників ( Mischel, Ebbesen, & Zeiss ), які пов'язують фрустраційну толерантність та усвідомлену затримку реалізації потреби заради досягнення вищої мети. Автори

вбачають, що людська воля не лише допомагає людині долати перешкоди, але сприяє стримуванню задоволення потреб (навіть, якщо це фруструє особистість) задля того, щоб здійснити успішно мету у віддаленому майбутньому, наприклад, заради успішної кар'єри людина повинна відкласти на деякий час особисте життя, улюблене хобі. Таку навмисну затримку дослідники вважають самоконтролем та шляхом проведених дослідів наводять аргументи на її користь. Наприклад, існують кореляційні зв'язки між факторами затримки у задоволенні потреб у дошкільному віці та становленням особистості у юнацькому. Таким чином, юнаки, які успішно подолали затримку у задоволенні потреби під час експерименту в дитячому віці, характеризуються уважністю, розсудливістю, компетентністю, здатністю передбачати, ініціативністю, інтелектуальністю та самостійністю; юнаки, які не впорались із перепорою та затримкою на шляху до досягнення мети, на відмінну від вищезазначеної молоді, мають тенденцію болісно реагувати на стрес та втрачати самоконтроль, вибухати, а також їм притаманна невисока самооцінка, вони замкнуті, некомунікабельні, схильні до розпачу під час стресових обставин, тривожні та неспроможні стійко витримати затримку у задоволенні потреби. Ключем до толерантності до фрустрації, викликаною навмисною затримкою реалізації, є трансформація неприємного періоду очікування (під дією когнітивного уникання або відволікання) у більш позитивний та цікавий досвід, тобто, переключення на щось інше під час очікування реалізації довготривалої мети [16].

На нашу думку, враховуючи погляди вищезгаданих авторів, за таких обставин людина переживає фрустрацію, на яку добровільно наражається, чекаючи на компенсацію у недалекому майбутньому, а терпіти, навіть за рахунок відволікання, є завжди неприємно.

Отже, існують різні підходи до розуміння зазначеного феномену із точки зору властивості, компетенції, установки та, зрештою, не дивлячись на розмаїття думок з приводу фрустраційної толерантності, стає зрозумілим, що

подолання фрустрації можливе лише за умов формування належного рівня толерантності до неї. Фрустрація та толерантність до неї не тільки перешкоджають, а й стимулюють когнітивний потенціал особистості з метою конструктивного розв'язання проблем та сприяють розвитку інтелектуально-аналітичних здібностей, що виявляється у здатності рефлексувати над альтернативами виходу та передбачати можливі наслідки складної ситуації, загартовують волю, підвищують емоційну стійкість і тим самим продуктивно впливають на емоційно-вольову сферу.

#### Література

1. Асейкина Л.С. Формирование фрустрационной толерантности у иностранных студентов на начальном этапе обучения с позиции компетентного подхода / Л.С. Асейкина // Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): сб. научно - методич.ст. / РАН Моск.психол.Социальный ин-т. – М: Воронеж: Мод ЭК, 2005 – С.50 – 73.
2. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм – Еврознак, 2007. – 672с.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживаний. М., 1984 –200с.
4. Вопросы психической адаптации – Новосибирск, 1974 – С. 24-56.
5. Життєві кризи особистості: Наук.- методичний посібник: У 2 ч. / Ред. рада: В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков – К.: ІЗМН, 1998. – Ч.1: Психологія життєвих криз особистості. С 48-165.
6. Креч, Р. Кратчфілд, Н. Лівсон. Фрустрація. Конфлікт. Захита // Вопросы психологии, - №6 – 1991 – С. 69-82.
7. Кузьмина Е.И. Вопросы психологии свободы и несвободы от фрустрации // Вопросы психологии, – 1997 – С. 89-94.
8. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н.Д.Левитов // Вопросы психологии, 1967. - №6. С. 38-58.
9. Майерс Д. Социальная психология. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 794 с.

10. Попик Ю.В. Формування фрустраційної толерантності у менеджерів освіти в умовах спільної діяльності: Дис..канд.психол.наук . – Київ, 2008. – с. 253.
11. Психологический словарь / Под общей науч. ред. П.С. Гуревича. – М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. – 800 с.
12. Психология мотивации и эмоции / Под ред. Ю. Б . Гиппенрейтер и М . В . Фаликшан . – М .: Че Ро, 2006.-752 с. (Серия: Хрестоматия по психологии).
13. Тарабрина Н. В. Экспериментально – психологические и биохимические исследования фрустрации и эмоционального стресса при неврозах : Дис....канд психол. наук – Ленинград. 1973. – 121 с.
14. Толерантность и психическое здоровье. Метод. разработки для студентов всех факультетов и преподавателей. – Новосибирск: Новосибирский госуд. техн.ун-т, 2003. – 30 с.
15. Шибатуни Т. «Социальная психология», - Изд-во Москва, Ростов - на - Дону «Фенекс», 1999. – с 74-87.
16. Mischel W. Introduction to Personality .Fourth edition.- New York : Columbia University, 1986.- p 583.
17. Weiten W. Psychology: themes and variations.-3 rd ed. , briefer version : Santa Clara University , 1996.- p 555.