

УДК 159.923:316.647.5:616-056.3

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.2>**Андрій НОВАК**

магістр психології, аспірант кафедри психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, м. Київ, Україна, 01601

ORCID: 0009-0001-0146-0653

Andrii NOVAK

Master of Psychology, Postgraduate Student of the Department of Psychology, Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine, 9, Pirogova St, Kyiv, Ukraine, 01601

ORCID: 0009-0001-0146-0653

ФРУСТАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ**FRUSTRATION TOLERANCE**

У статті представлені результати дослідження, що розкриває важливі аспекти фрустраційної толерантності та її вплив на психічне благополуччя та соціальну адаптацію. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично довести ефективність засобів позитивної психотерапії як способу формування фрустраційної толерантності у сучасній молоді. Дослідження висвітлює різноманітні аспекти цього концепту, зокрема його роль у професійній діяльності, міжособистісних відносинах та загальному стані суспільства. Аналіз фрустраційної толерантності в професійній сфері розкриває, як особистість може адаптуватися до викликів та стресів у робочому оточенні. Високий рівень цієї толерантності може бути ключовим для подолання труднощів та досягнення кар'єрних цілей. Дослідження взаємозв'язку фрустраційної толерантності та міжособистісних відносин розкриває важливі моменти для розуміння та покращення соціального взаємодії. Невідповідність очікувань та потреб може викликати фрустрацію, але особистості з розвинутою толерантністю можуть виявити вміння побудови конструктивних міжособистісних відносин.

Робота розглядає вплив фрустраційної толерантності на психічне здоров'я та фізичний стан. Довготривала фрустрація може призводити до зниження імунітету та ризику розвитку психічних порушень. Отже, дана стаття спрямована на розширення нашого розуміння фрустраційної толерантності та виявлення її ролі в сучасному суспільстві. Отримані результати можуть служити основою для розробки ефективних стратегій підвищення фрустраційної толерантності та покращення якості життя індивідів. Методологія даного дослідження включає в себе комплекс підходів та методів, спрямованих на ретельний аналіз та вивчення фрустраційної толерантності. Проведено аналіз наукової літератури з психології, соціології та інших відповідних галузей для уточнення поняття фрустраційної толерантності та вивчення попередніх досліджень у цьому напрямку. Наукова новизна цього дослідження полягає у розширенні розуміння феномену фрустраційної толерантності та його впливу на різні аспекти людського життя, особливо в сучасних умовах швидких змін в соціумі.

Ключові слова: фрустраційна толерантність, соціокультурні трансформації, психічне благополуччя, міжособистісні відносини, адаптація до сучасних умов.

The article presents the results of a study that reveals important aspects of frustration tolerance and its impact on mental well-being and social adaptation. The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically prove the effectiveness of positive psychotherapy as a way to develop frustration tolerance in modern youth. The study highlights various aspects of this concept, including its role in professional activities, interpersonal relationships, and the general state of society. The analysis of frustration tolerance in the professional sphere reveals how a person can adapt to challenges and stresses in the work environment. A high level of this tolerance can be key to overcoming difficulties and achieving career goals. The study of the relationship between frustration tolerance and interpersonal relationships reveals important points for understanding and improving social interaction. Mismatches between expectations and needs can cause frustration, but individuals with developed tolerance can demonstrate the ability to build constructive interpersonal relationships.

The paper examines the impact of frustration tolerance on mental health and physical condition. Long-term frustration can lead to a decrease in immunity and the risk of developing mental disorders. Thus, this article aims to expand our understanding of frustration tolerance and identify its role in modern society. The results obtained can serve as a basis for developing effective strategies to increase frustration tolerance and improve the quality of life of individuals. The methodology of this study includes a set of approaches and methods aimed at a thorough analysis and study of frustration tolerance. The scientific literature in psychology, sociology and other relevant fields was analyzed to clarify the concept of frustration tolerance and to study previous research in this area. The scientific novelty of this study is to expand the understanding of the phenomenon of frustration tolerance and its impact on various aspects of human life, especially in the current conditions of rapid changes in society.

Key words: frustration tolerance, socio-cultural transformations, mental well-being, interpersonal relations, adaptation to modern conditions.

Постановка проблеми. Сучасний світ, перетворюючись під впливом трансформаційних процесів, які відбуваються на фоні швидкої інформатизації та соціокультурних змін, створює складні виклики для соціального життя

людини. Нестабільність у політиці, економіці та освіті, постійні безсистемні зміни у всіх сферах суспільства призводять до дисбалансу у визначенні стійких пріоритетів, цінностей та ідеалів молодого покоління. Ця соціальна деза-

даптованість та психологічна нестійкість породжують новий рівень проблеми фрустрації, що вже стала невід'ємною частиною соціальних відносин. Особливо гостро це проявляється в дослідженні психологічної стійкості молоді, що потребує розробки та впровадження ефективних методів подолання фрустрацій, формування фрустраційної толерантності, що сприятиме підвищенню рівня їхньої мобільності та соціальної адаптації до складних реалій сучасної дійсності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливого значення у дослідженні поняття «фрустраційної толерантності» (витривалості, стійкості до фрустратора) набули роботи українських та російських дослідників М. В. Вовк, Ю. В. Попика, Л. С. Асейкіної та Л. М. Мітіної. Дослідження психологічних аспектів феномену «фрустраційної толерантності» знайшло своє відображення у гуманістичній психології (К. Роджерс) та раціонально-емотивній біхевіористичній терапії (А. Елліс, М. Броді, В. Кнаус, В. Драйден). В роботах В. А. Ганзена, В. І. Д'яченка, Г. Крістала, В. А. Пономаренка, В. С. Ротенберга, Б. Н. Юрченка фрустраційна толерантність трактується як індивідуально-психологічна якість особистості, яка є обов'язковою для її нормального функціонування, особливо в разі, якщо виникнення фруструючих ситуацій пов'язане з бар'єрами, які є необхідними, розумними чи об'єктивно нездоланими. Фрустраційна толерантність розглядається як індивідуально-психологічна якість особистості. Виникнення певного переживання фрустрації, на думку Є. П. Ільїна, залежить від особистості, для визначення якої запропоновано поняття «стійкість до фрустраторів».

Постановка завдання. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично довести ефективність засобів позитивної психотерапії як способу формування фрустраційної толерантності у сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Феномен фрустраційної толерантності привертає увагу дослідників, які аналізують різні аспекти людської поведінки та психіки [9]. У психології, фрустрація – це складне явище, що виникає при невдачі у досягненні бажаних цілей або задоволенні потреб через перешкоди чи обмеження. Це психічний стан, який може породжувати негативні емоції, роздратування та тривогу. Фрустрація може виникати в різних сферах особистого життя і бути викликаною як зовнішніми, так і внутрішніми факторами [15].

В ході психологічних досліджень вивчаються різні методи вимірювання фрустраційної толерантності, включаючи психологічні тести, анкети, аналіз реакцій та емоційної реактивності, як відзначають О. Канонюк та І. Іваничко [5]. Важливими аспектами досліджень є встановлення ролі моделі фрустраційної толерантності в контексті індивідуальних відмінностей та розгляд можливих психологічних та соціальних чинників, які впливають на цей феномен.

Дослідження фрустраційної толерантності, зауважує Л. Канішевська [4], мають свої обмеження через складний та індивідуально залежний характер цього феномену. При переході від теоретичного аналізу до практичної реалізації враховується контекст та унікальні особливості кожної особистості, а також взаємозв'язки з іншими факторами, що впливають на психологічні процеси.

Термін «фрустрація» був вперше використаний психологом З. Фрейдом у його роботі «Стрітард та техніка аналізу» (The Interpretation of Dreams), як вказує І. Тимків [10], опублікованій в 1899 році. Дослідник зауважує, що Фрейд розглядав фрустрацію як стан, що виникає, коли задоволення прагнення або бажання обмежується або забороняється [15].

За гендерною приналежністю науковці також поділяють стратегії та поведінку у чоловіків та жінок [6]:

1. Жінки можуть бути більш експресивними у виразі своїх емоцій порівняно з чоловіками. Це може впливати на спосіб, яким вони реагують на фрустрації та невдачі. Жінки можуть відкритіше висловлювати свої почуття, що сприяє виробленню більш ефективних стратегій подолання стресу.

2. Чоловіки та жінки можуть використовувати різні стратегії подолання стресу. Наприклад, чоловіки можуть більше спрямовуватися на проблемні рішення та використовувати внутрішні ресурси, тоді як жінки можуть надавати більше значення соціальній підтримці та емоційному виразу [9].

3. В певних ситуаціях може бути спостережена гендерна різниця у самооцінці та впевненості. Наприклад, деякі жінки можуть бути більш схильними до сумнівів у власних здібностях під час невдач, тоді як чоловіки можуть виявляти більшу впевненість.

4. Гендерні різниці можуть також виявлятися у сприйнятті контролю над ситуацією. Чоловіки можуть більше нахилитися до відчуття контролю над навколишнім середовищем, тоді як жінки можуть більше уваги приділяти міжособистісним взаємодіям та спільним зусиллям [13].

5. За соціокультурним аспектом, стереотипи та ролі, прийняті в суспільстві, можуть впливати на те, як чоловіки та жінки сприймають і адаптуються до стресу та невдач.

Фрустрація особистості може виникати, наприклад, у професійній сфері, коли особистість не досягає поставлених цілей або стикається з перешкодами на шляху до успіху. Також фрустрація може впливати на взаємовідносини між людьми, особливо якщо очікування та потреби різних осіб не узгоджуються. У деяких випадках фрустрація може призвести до конфліктів або спрямованої на знищення об'єктів, що викликали роздратування [1].

Н. Хазаратова, Л. Малімон та А. Олійник [11] зазначають, що механізми копіювання, такі як раціоналізація, підсилення або підтримання позитивного самооцінювання, можуть бути використані особистістю для подолання фрустрації. Дослідники також досліджують вплив фрустрації на здоров'я та поведінку, вказуючи, наприклад, що тривала фрустрація може знизити імунітет та сприяти розвитку психічних порушень.

Толерантність – це концепт, згідно з І. Самозовою [8], що описує здатність та бажання індивіда чи групи підтримувати різноманітність, взаємоповагу та прийняття інших людей, їхніх переконань, культур, етнічного походження, статі, віросповідань, політичних поглядів та інших особистісних характеристик. Толерантність є ключовою якістю в сучасному світі, особливо в умовах зростаючого різноманіття та культурних змін.

Цей концепт має свої корені в соціальній психології та соціології і визнається як цінність для створення гармонійного та сприйнятливого суспільства. Толерантність сприяє збереженню миру, зменшенню конфліктів та прийняттю різноманітних культурних ініціатив. Вона має на меті створити відкрите середовище, де індивіди можуть вільно спілкуватися, обмінюватися ідеями та різними думками без страху або дискримінації [2].

Поняття толерантності, як психологічної ідеї, було розвинено рядом дослідників і філософів на протязі історії. Але одним із ранніх відомих авторів можна вважати французького філософа Вольтера. У 1763 році він написав твір «Трактат про терпимість» (Treatise on Toleration), де наголошував на важливості толерантності між людьми з різними релігіями [18].

Поняття фрустраційної толерантності пов'язане з ідеєю К. Хорні, що людина може адаптуватися до стресу та труднощів, що виникають в її житті. Це не означає ігнорування або

приховування емоційних реакцій, але саме вміння ефективно керувати ними [16].

За словами Л. Іванцева та Н. Іванцева, особа з високим рівнем фрустраційної толерантності може знаходити конструктивні шляхи подолання проблем та перешкод, не допускаючи їх впливати на свою діяльність та психічний стан.

За поглядом С. Rogers фрустраційна толерантність пов'язана зі ставленням особистості до себе. Він вважав, що люди з високою самооцінкою та позитивним ставленням до себе зазвичай краще справляються з фрустраціями і невдачами, оскільки вони переконані в своїх здібностях і готові до розвитку навіть після невдалого досвіду [17].

Фрустраційна толерантність виникає внаслідок складних взаємодій особистих рис, соціокультурних впливів та життєвого досвіду. Вплив таких факторів, як особистість, рівень соціальної підтримки, розвинутість психологічних механізмів копіювання, спосіб сприйняття та тлумачення негативних ситуацій, може бути важливим для формування фрустраційної толерантності [3].

Фрустраційна толерантність відіграє важливу роль у психологічному благополуччі та адаптації, підсумовує В. Навінський [6]. Індивіди з високим рівнем фрустраційної толерантності можуть легше пристосовуватися до невпевненості та змін у житті, бути менш вразливими до стресу та депресії, а також показувати більш високий рівень самоефективності.

Дослідження в цій області допомагають виявити механізми формування фрустраційної толерантності, розробити методики її вимірювання та розвитку. У практичному аспекті, розуміння цього феномену дозволяє покращити підходи до психотерапії, тренінгів управління стресом та розвитку особистості, спрямовані на підвищення рівня фрустраційної толерантності і психологічного стану індивіда [7].

Психологічні дослідження також досліджують роль культурних, соціальних та індивідуальних факторів у формуванні фрустраційної толерантності. Культурні різноманітності можуть впливати на сприйняття і реакцію на фрустрацію, а соціальні чинники, такі як соціальна підтримка, стигматизація або емпатія, можуть впливати на здатність справлятися зі стресом [12].

Процес становлення та виникнення фрустраційної толерантності розглядається у рамках розвитку особистості та адаптації до змінних умов навколишнього середовища, С. Павлушенко виділяє такі періоди [7]:

1. Дитинство. Перші прояви фрустраційної толерантності можна спостерігати ще в дитинстві. Діти можуть виражати свої емоції і реакції на стресові ситуації, такі як невдачі, роздратування або розчарування. За взаємодії з батьками та оточенням, діти вчаться адаптуватися до різних життєвих обставин та виробляти певні механізми психологічного захисту.

2. Підлітковий період. У підлітковому віці формується більш складний ментальний світ, і процес становлення фрустраційної толерантності може бути пов'язаний із зміною соціальних ролей, взаємин з однолітками, самооцінкою та пошуком своєї ідентичності. М. Вовк додає, що підлітки можуть вивчати різні стратегії справляння з невдачами та викликами, що впливає на формування їх фрустраційної толерантності.

3. Дорослість. В дорослому житті фрустраційна толерантність може розвиватися далі через досвід, навчання та пізнавальні процеси. Люди вчаться краще розуміти свої емоції, працювати зі своїми психологічними реакціями та знаходити способи адаптуватися до стресових ситуацій. Сприйняття та усвідомлення факторів, що спричиняють фрустрацію, може сприяти розвитку психологічної стійкості та підвищенню рівня толерантності [7].

4. Індивідуальні різниці. Рівень фрустраційної толерантності може відрізнитися серед різних людей через їхні особистісні особливості, життєвий досвід та культурні впливи. Інтеракція між генетичними, біологічними, психологічними та соціокультурними факторами визначає індивідуальний розвиток фрустраційної толерантності.

Характеристика феномену також впливає на якість міжособистісних взаємин. Люди з вищим рівнем фрустраційної толерантності проявляють більшу емпатію та здатність розуміти погляди інших людей. Вони більш відкриті до діалогу, пояснює О. Чиханцова [12], спроможні сприймати різні точки зору та розвивати позитивні стосунки з оточуючими.

Фрустраційна толерантність також впливає на самооцінку та самоприйняття. Люди з високим рівнем фрустраційної толерантності частіше мають позитивне ставлення до себе і своїх здібностей. Вони легше приймають себе такими, які вони є, і не вважають невдачі або стресові ситуації ознакою своєї недосконалості. Це сприяє підтримці психологічного благополуччя та допомагає бути більш емоційно стійкими.

Люди з високою фрустраційною толерантністю частіше мають схильність до активного вирішення проблем, адаптивну реакцію на

стрес та здатність переживати труднощі, не демонструючи агресію чи депресію.

Більш високий рівень фрустраційної толерантності може також сприяти активному пошуку підтримки від оточуючих, konkretno згадує Ю. Попик. Дослідження показують, що такі індивіди частіше звертаються до соціальної підтримки, що, в свою чергу, сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості.

З іншого боку, низький рівень фрустраційної толерантності може впливати на негативні наслідки, такі як, синдром вигорання, що є станом емоційного виснаження та втрати інтересу до діяльності. Наприклад, наголошує В. Кіріченко, вона пов'язана з підвищеним ризиком розвитку психологічного дискомфорту, стресових реакцій та депресивних симптомів.

Це особливо актуально в професійних сферах, додає Т. Потапчук та М. Клепар, де індивід стикається з постійним напруженням та конфліктами. Люди з обмеженою фрустраційною толерантністю можуть схильніше досвіджувати цей стан, оскільки вони можуть важко відновлювати свої ресурси після стресових ситуацій. Індивіди з низьким рівнем фрустраційної толерантності можуть проявляти емоційну реактивність, що ускладнює їхню спроможність конструктивно взаємодіяти у конфліктних ситуаціях. Особи з низьким рівнем фрустраційної толерантності можуть виявляти неконструктивні стратегії, такі як уникання проблем, поведінкову агресію або відмову від поставлених цілей.

В контексті фрустраційної толерантності, О. Когут, надає поняття резиліентності – здатності індивіда до відновлення свого психологічного стану та психофізіологічної рівноваги після стресових або негативних подій. Люди з високою фрустраційною толерантністю частіше виявляють вищий рівень резиліентності, оскільки вони мають здатність швидше адаптуватися до нових обставин та знаходити способи подолання труднощів. Дослідження свідчать про те, що реакції оточення на виражену фрустраційну толерантність можуть бути різноманітними та впливовими на взаємодію між людьми.

Висновки. У світі, що надзвичайно швидко трансформується під впливом технологічного прогресу та соціокультурних змін, концепт фрустраційної толерантності набуває особливого значення. Дослідження цього явища виявляє його важливість у формуванні психологічної стійкості, особливо серед молодого покоління, яке стикається зі складними викликами сучасного соціуму. Сучасні вчені розглядають фрустраційну толерантність

як ключовий елемент адаптації до невизначеності та стресових ситуацій, визначаючи її вплив на здатність особистості подолати труднощі та зберігати емоційний баланс.

З історичної перспективи важко переоцінити внесок великих думкозміників, таких як Вольтер, у формуванні толерантного підходу до релігійних різниць. Його «Трактат про терпимість» став важливим кроком у визнанні важливості толерантності в суспільстві. Цей філософський наслідок триває і впливає на сучасні уявлення про важливість поваги до різноманітності в усіх її виявах. Фрустраційна толерантність, як концепція, виходить за рамки теоретичного аспекту і виявляє свою важливість в практичному житті. Здатність ефективно керувати стресом та труднощами

стає визначальною для досягнення успіху та забезпечення психічного благополуччя. Індивіди з високим рівнем фрустраційної толерантності виявляють конструктивний підхід до вирішення проблем та вміння уникати негативного впливу на свою поведінку та емоційний стан.

Також важливо враховувати, що толерантність є необхідною для сучасного розвитку глобального суспільства. Збереження миру, зменшення конфліктів та відкритий обмін культурними цінностями стають важливими вимірами цієї цінності. Толерантність виступає як важливий фундамент для взаєморозуміння та співпраці між різними групами та індивідами, роблячи світ більш об'єднаним і сприяючи створенню гармонійного суспільства.

Література:

1. Бохонкова Ю., Завацький В., Сербін Ю., Завацька Н. Специфіка подолання посттравматичних стресових розладів особистості в період криз: аналіз соціально-психологічних чинників. Теоретичні і прикладні проблеми психології 2022, 181–190.
2. Зімбовська Н. Зв'язок соціально-психологічної адаптації з вибором копінг-стратегій у молоді. Національний авіаційний університет. Київ, 2023, 54 с.
3. Ігумнова О. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2020, № 1, т. 2. с. 28–33.
4. Канішевська Л. Аналіз феномена «толерантність» в гуманітарних науках. Актуальні питання гуманітарних наук. В.: «Гельветика», Вип 28, том 2, 2020, с. 132–136.
5. 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.
6. Навінський В. Особливості взаємозв'язку фрустраційної толерантності із стресостійкістю особистості. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Психологічні науки, 2019. Вип. 308(2). С. 98–105.
7. Павлушенко С. Аналіз підходів до визначення природи фрустрації в теорії і практиці психологічної думки. Вісник Національного університету оборони України, 58(5), 2021, с. 153–160.
8. Смазанова І. Агресія і толерантність: філософсько-правовий дискурс. Монографія: Одеса, Фенікс, 2019, 378 с.
9. Терещенко К. Толерантність особистості: міждисциплінарний підхід. Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 52, 2019, с. 123–126.
10. Тимків І. Проблема толерантності у історико-філософському дискурсі. Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, 2022, с. 90–93.
11. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. Наукові видання Волинського національного університету ім. Л. Українки. Психологічні перспективи № 41, 2023, с. 175–190.
12. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка. 2022, 128 с.
13. Яремчук В. Гендерна толерантність особистості в кризових умовах. Теоретичні та прикладні проблеми психології, 2023, 60 (1), 39–52.
14. Andrés M., del-Valle M., Richaud de Minzi M., Introzzi I., Canet-Juric L., Navarro-Guzmán J. Distress tolerance and executive functions: A systematic review. *Psychology & Neuroscience*, 14(3), 2021, 280–297.
15. Cong J. Proceedings of the 2020 3rd International Seminar on Education Research and Social Science. Series Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 2021, Published by Atlantis Press, 2352–5398.
16. Horney K. Culture and neurosis. *American Sociological Review*, 1(2), 1936, 221–230.
17. Rogers C. R. Carl Rogers on personal power. Delacorte. 1977, 299.
18. Stenger G. From Toleration to Laïcité: Bayle, Voltaire and the Declaration of the Rights of Man. *Journal: Dialogue and Universalism*, Issue No: 2, 2021, 145–161.
19. Watts R. E., Thorne N., Bluvshtein M. Freud's Disavowal of Adler and Adler's Subsequent Influence on Psychoanalytic Thought. *The Journal of Individual Psychology* University of Texas Press. Volume 78, 2022, pp. 425–440.

References:

1. Bokhonkova Y., Zavatsky V., Serbin Y., Zavatskaya N. (2022). Spetsyfika podolannya posttraumatychnykh stresovykh rozladiv osobystosti v period kryz: analiz sotsial'no–psykholohichnykh chynnykiv [Specificity of overcoming post-traumatic stress disorders of the personality during crises: analysis of socio-psychological factors]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohiyi*, pp. 181–190 [in Ukrainian].
2. Zimbovska N. (2023). Zv'yazok sotsial'no–psykholohichnoyi adaptatsiyi z vyborom kopinh–stratehiy u molodi [The relationship of socio-psychological adaptation with the choice of coping strategies in youth. National Aviation University]. *Natsional'nyy aviatsiynyy universytet*. Kyiv, pp. 54 [in Ukrainian].
3. Igumnova O. (2020). Doslidzhennya kopinh–stratehiy osib u skladnykh zhyttyevykh obstavynakh [Research of coping strategies of people in difficult life circumstances]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi : zb. nauk. pr. Klasych. pryvat. un–t. Zaporizhzhya*, № 1, t. 2. pp. 28–33 [in Ukrainian].
4. Kanishevska L. (2020). Analiz fenomena «tolerantnist'» v humanitarnykh naukakh [Analysis of the phenomenon of «tolerance» in the humanities]. *Aktual'ni pytannya humanitarnykh nauk*. Vinnitsa: «Hel'vetyka», Vyp 28, tom 2, pp. 132–136 [in Ukrainian].
5. Kanyuk O., Ivanychko I. (2022). Deyaki naukovy pidkhody do rozuminnya terminu «tolerantnist'» [Some scientific approaches to understanding the term «tolerance»]. *Naukovyy visnyk uzhhorods'koho universytetu, seriya: «pedahohika, sotsial'na robota»*, № 2 (51), pp. 58–61 [in Ukrainian].
6. Navinsky V. (2019). Osoblyvosti vzayemozv'yazku frustratsiynoyi tolerantnosti iz stresostykyisty osobystosti [Features of the relationship between frustration tolerance and personality stress resistance]. *Naukovyy visnyk Natsional'noho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannya Ukrayiny. Seriya: Psykholohichni nauky*, Vyp. 308(2). pp. 98–105 [in Ukrainian].
7. Pavlushenko S. (2021). Analiz pidkhodiv do vyznachennya pryrody frustratsiyi v teorii i praktytsi psykholohichnoyi dumky [Analysis of approaches to determining the nature of frustration in the theory and practice of psychological thought], *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny*, 58(5), pp. 153–160 [in Ukrainian].
8. Smazanova I. (2019). Ahresiya i tolerantnist': filofs'ko–pravovyy diskurs [Aggression and tolerance: philosophical and legal discourse]. *Monohrafiya: Odesa, Feniks*, p. 378 [in Ukrainian].
9. Tereshchenko K. (2019). Tolerantnist' osobystosti: mizhdystyplinarynyy pidkhid [Personality tolerance: an interdisciplinary approach]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi*. Tom I. Vypusk 52, pp. 123–126 [in Ukrainian].
10. Tymkiv I. (2022). Problema tolerantnosti u istoriko–filofs'komu diskursi [The problem of tolerance in historical and philosophical discourse]. *Ternopil's'kyy natsional'nyy pedahohichnyy universytet im. V. Hnatyuka*, pp. 90–93 [in Ukrainian].
11. Khazratova N., Malimon L., Oliynyk A. (2023). Osoblyvosti kopinh–stratehiy u lyudey z riznyimi tsinnisnymi oriyentatsiyamy [Features of coping strategies in people with different value orientations]. *Naukovi vydannya Volyns'koho natsional'noho universytetu im. L. Ukrayinky. Psykholohichni perspektyvy* № 41, pp. 175–190 [in Ukrainian].
12. Chikhantsova O., Hutsol K. (2022). Psykholohichni osnovy rozvytku rezyl'yentnosti osobystosti v period pandemiyi SOVID-19: praktychnyy posibnyk [Psychological bases of development of personality resistance during the COVID-19 pandemic: a practical guide]. Kyiv: Instytut psykholohiyi imeni H. S. Kostyuka. P. 128 [in Ukrainian].
13. Yaremchuk V. (2023). Henderna tolerantnist' osobystosti v kryzovykh umovakh [Gender tolerance of the individual in crisis conditions]. *Teoretychni ta prykladni problemy psykholohiyi*, 60 (1), pp. 39–52 [in Ukrainian].
14. Andrés M., del-Valle M., Richaud de Minzi M., Introzzi I., Canet–Juric L., Navarro–Guzmán J. (2021). Distress tolerance and executive functions: A systematic review. *Psychology & Neuroscience*.
15. Cong J. (2021). *Proceedings of the 2020 3rd International Seminar on Education Research and Social Science. Series Advances in Social Science, Education and Humanities Research*.
16. Horney K. (1936). Culture and neurosis. *American Sociological Review*.
17. Rogers C. R. (1977). Carl Rogers on personal power. *Delacorte*.
18. Stenger G. (2021). From Toleration to Laïcité: Bayle, Voltaire and the Declaration of the Rights of Man. *Journal: Dialogue and Universalism*, Issue No: 2.
19. Watts R. E., Thorne N., Bluvshstein M. Freud's (2022). Disavowal of Adler and Adler's Subsequent Influence on Psychoanalytic Thought. *The Journal of Individual Psychology University of Texas Press. Volume 78*.