

Предко В. В.*доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник**Українського науково-методичного центру практичної психології
і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України***ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ФОРМУВАННІ
ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА****PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HARDINESS IN THE FORMATION
OF FRUSTRATION TOLERANCE OF ADOLESCENT PERSONALITY**

У статті розкрито особливу роль фрустраційної толерантності, її представлено як інтегральну особистісну характеристику, яка забезпечує здатність людини переносити напругу, зберігати відносний спокій під час зіткнення з перешкодами. Обґрунтовано, що вона є основним рушійним механізмом, який надає можливість особистості швидко пристосовуватись до нових реалій, протистояти різноманітним стресовим факторам, знаходити шляхи вирішення життєвих труднощів, ефективно вибудовувати своє життя, зберігати оптимістичне ставлення, знаходити в собі сили будувати плани й рухатись далі за будь-яких обставин, відстоювати свої цінності, інтереси та потреби, а головне самореалізовуватись, зберігаючи фізичне та психічне здоров'я.

Визначено, що високий рівень фрустраційної толерантності пов'язаний з високою самооцінкою, нервово-психічною стійкістю, інтернальністю локус контролю, низькою особистісною та ситуативною тривожністю, проявом оптимізму. Зазначено, що фрустраційні чинники більшою мірою залежать від суб'єктивного досвіду людини, своєрідності її сприйняття та того сенсу, який вона їм приписує, а також загального усвідомлення індивіда ймовірності задоволення власних потреб. Підкреслено, що саме в підлітковому віці, особистість схильна до підвищеної емоційності, основною формою якої є фрустрація. Наголошено, на важливому значенні соціальних чинників у формуванні фрустраційної толерантності, зокрема процесі її цілеспрямованого розвитку.

Визначено, що основною передумовою формування та розвитку фрустраційної толерантності є життєстійкість особистості, яка надає змогу підтримувати ефективну життєдіяльність, навіть за наявності несприятливих умов та обставин. Життєстійкі переконання впливають на оцінку поточної ситуації, зокрема зменшують її травматичність, допомагають сприймати будь-які зміни як шанс для вдосконалення та особистісного розвитку, надають можливість прогнозувати бажане майбутнє, використовувати конструктивні копінг стратегії.

Ключові слова: фрустраційна толерантність, життєстійкість, особистість, підліток, розвиток.

The article reveals the role of frustration tolerance. It is presented as an integral personal characteristic that ensures a person's ability to endure stress and maintain relative calm when faced with difficulty. It is substantiated that it is the main driving mechanism that allows a person to quickly adapt to new realities, resist various stress factors, find ways to solve life's difficulties, effectively build their lives, maintain an optimistic attitude, find the strength to make plans and move on and most importantly self-fulfilment, while maintaining physical and mental health.

A high level of frustration tolerance is associated with high self-esteem, psychological stability, internal locus of control, low personal and situational anxiety and the manifestation of optimism. It is noted that frustration factors largely depend on a person's subjective experience, the uniqueness of his perception and the meaning he attributes to them, as well as the individual's general awareness of the probability of satisfying his own needs. The importance of social factors in the formation of frustration tolerance, in particular the process of its purposeful development, is emphasized.

It is determined that the main prerequisite for the formation and development of frustration tolerance is the hardiness of the individual, which makes it possible to maintain effective life, even under adverse conditions and circumstances. Hardiness affects the assessment of the current situation, in particular, reduces its trauma, helps perceive any changes as a chance for improvement and personal development, allows you to predict the desired future and uses constructive coping strategies.

Key words: frustration tolerance, hardiness, personality, adolescent, development.

Вступ. Сьогодні українське суспільство переживає складний етап свого розвитку, кожен день ми зустрічаємося віч на віч з справжніми життєвими викликами, які, в свою чергу, зумовлюють нові вимоги суспільної активності. Умови сьогодення є досить мінливими, невизначеними, екстремальними та небезпечними. Пандемія covid-19, війна на всій території України, ускладнення соціально-економічного становища, зумовлює значну психічну напругу, яка набуває все більшої фруструючої сили. Саме тому, найбільш актуальним завданням сьогодення набуває розвиток фрустраційної толерантності, яка надасть можливість швидко пристосовуватись до

нових реалій, протистояти різноманітним стресовим факторам, знаходити шляхи вирішення життєвих труднощів, ефективно вибудовувати своє життя, зберігати оптимістичне ставлення, знаходити в собі сили будувати плани та рухатись за будь-яких обставин, відстоювати свої цінності, інтереси та потреби, а головне самореалізовуватись, зберігаючи своє фізичне та психічне здоров'я.

Феномен фрустраційної толерантності знаходить своє відображення у роботах таких дослідників як: Л.В. Власенко, І.В. Ламаш, Н.М. Чижиченко, А.М. Большакова, С. Мадді, С. Наджент, Х. Канас, Т. Леуро, М. Зволеньський, А. Бернштейн.

Виклад основного матеріалу. Незважаючи на те, що переважна більшість українців опинилися в складних життєвих ситуаціях, зумовлених широкомасштабною війною, існує особлива група фрустраційного ризику – підлітки [5]. Підлітковий вік – це важливий перехідний період від дитинства до дорослого життя, коли особистість зазнає не лише фізичних, а й психологічних змін. Слово «підліток» походить від латинського слова «adolescere», що означає «рости» або «виростати до зрілості». Г. Стенлі Холл називав підлітковий вік періодом стресу та бурі, зазначаючи, що однією з найважливіших особливостей підліткового періоду є «підвищена емоційність» [12]. Підвищена емоційність – характеризується тенденцією людини сприймати все близько до серця, проявляти крайнощі та фаталізм. Однією з провідних форм прояву підвищеної емоційності підлітків є фрустрація – певний психологічний стан, який виникає в умовах розчарування, незадоволення значимою для людини потреби. Основним джерелом підліткової фрустрації постають перешкоди у реалізації власних бажань, цілей та прагнень [9].

Однак, не всі складні ситуації можуть бути для особистості фруструючими. Варто зазначити, що фрустраційні чинники є досить індивідуальними і, значною мірою, залежать від суб'єктивного досвіду людини, своєрідності її сприйняття, того сенсу, який вона їм приписує. Загалом, фрустрація – це психічний стан, який виникає в результаті неможливості особистості задовольнити ті чи інші мотиви, потреби або цілі. Проте, незважаючи на те, що фрустрація спричинює значне розчарування, існує можливість її деактивувати. Зокрема, впоратися з фрустрацією допомагає толерантність, а саме фрустраційна толерантність.

Загалом, психологи розглядають толерантність як провідну властивість особистості, необхідну для адаптації, протиставляючи її стереотипності та авторитаризму. Толерантна особистість характеризується здатністю до емпатії, внутрішнім локусом контролю, почуття гумору, в той час як, людина із низькою толерантністю постійно відчуває стрес, деструктивно реагує у нових ситуаціях, уникає невизначених стимулів. У психологічних словниках толерантність визначається, як зниження чутливості до впливу несприятливих стимулів [8, с.388]. Тобто, уміння особистості протистояти напрузі оточуючого середовища, а також можливість швидко адаптуватися в умовах стресу та фрустрації визначається рівнем фрустраційної толерантності особистості.

Фрустраційна толерантність – здатність людини зберігати спокій та впевненість в складних життєвих ситуаціях [8, с.392]. Вона передбачає наявність психологічної стійкості, можливості адекватно оцінювати ситуацію, знаходити найкращі варіанти її вирішення. Так, І. В. Ламаш розглядає фрустраційну толерантність на різних рівнях – від нервово-психічного до соціально-психологічного [3]. Згідно з С. Наджентом, фрустраційна толерантність – це здатність людини переносити напругу, зберігаючи незворушність під час внутрішніх та зовнішніх

перешкод. Вчений, характеризує її як інтегративну характеристику особистості, яка поєднуючи емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні компоненти психічної активності особистості, здатна забезпечити оптимальне вирішення складної, емоційно навантаженої ситуації [17]. Фрустраційна толерантність містить два основні чинники (високий рівень рефлексивності та розвинену комунікативну компетентність) [2]. На думку Н. М. Чижиченко, фрустраційна толерантність є психічною якістю особистості, яка дозволяє адекватно долати фруструючі ситуації, проявляти конструктивну поведінку, здатність швидко та самостійно повертатися в оптимальний стан психічної рівноваги. Дослідниця зазначає, що фрустраційна толерантність постає психічною стійкістю, яка виявляється у здатності індивіда протистояти не лише зовнішнім труднощам, а також і внутрішнім бар'єрам, які виводять людину зі стану нервово-психічної рівноваги. Стимулює когнітивний потенціал, можливість ефективно контролювати та регулювати свій емоційний стан, уміння зберігати позитивні психологічні установки [7]. Таким чином, фрустраційна толерантність постає своєрідною психологічною особливістю, яка зменшує ступінь психологічної напруги, допомагає особистості проявляти мотивацію та наполегливість, навіть у скрутних ситуаціях, досягати важливих цілей, ефективно долати труднощі, цілеспрямовано контролювати психічну активність задля максимальної реалізації власної мети.

Детального вивчення фрустраційна толерантність набуває у роботах З. Розенцвейга, який визначав її здатністю швидко адаптуватися, витримувати фрустраційні чинники, відкладаючи задоволення своєї потреби. Вчений акцентував на ступені відповідності поведінки особистості принципу реальності, а не принципу задоволення, зазначаючи, що низька фрустраційна толерантність пов'язана зі слабкістю еґо, наявністю еґо-захисних реакцій [18, с. 11]. С. Розенцвейг підкреслював генетичну обумовленість фрустраційної толерантності [18]. Однак, найбільшою мірою фрустраційна толерантність виробляється в процесі становлення особистості, зокрема вироблення у неї здатності до передбачення сприятливого виходу з фрустраційної ситуації. Відповідно, люди з низькою толерантністю до фрустрації дуже гостро переживають свої невдачі, дискомфорт, не вміють змиритися з розбіжністю планів, а виникнення перешкод розглядають як катастрофу [20].

С. Розенцвейг, зазначав, що кожна особистість має свій, індивідуальний поріг чутливості – фрустраційної толерантності, перевищення якого спричинює зміни в психічному стані та поведінці [27]. Варто зазначити, що поріг толерантності не є фіксованою величиною: це змінна, яка залежить як від особистості, так і від ситуації. Одна й та сила якогонебудь фрустратора для однієї людини в одній і тій же ситуації може бути нижче порога толерантності, а для іншої – вище. Або одна і та сама людина в одній ситуації демонструє високий рівень толерантності, а в іншій – дуже низький. Рівень порога толерант-

ності людини залежить як від минулого досвіду знаходження у подібних ситуаціях, так і від того, які події вона передбачає у майбутньому. Великого значення набуває і суб'єктивна значимість фрустратора, а саме усвідомлення індивіда загальної ймовірності задоволення власних потреб. Вчений виділяє дев'ять способів поведінки в стані фрустрації: 1) відсутність конкретних дій задля усунення фрустраційних перешкод, низька адаптація, яка супроводжується знеціненням себе та своїх можливостей; 2) прояв агресії, конфліктність, дезадаптація, звинувачення оточуючих людей; 3) нездатність самостійно приймати рішення, прагнення перекласти відповідальність на інших; 4) усвідомлення позитивного досвіду навіть у складній ситуації; 5) самозвинувачення, неприйняття себе; 6) прийняття на себе відповідальності за вирішення проблеми, впевненість у собі – найбільш адаптивна реакція; 7) знецінення ситуації; 8) відсутність звинувачень стосовно інших; 9) відсутність прояву будь-яких дій, прагнення, щоб ситуація вирішилася самостійно [19].

У психологічних дослідженнях під керівництвом Н. Варгезе були виявлені особистісні відмінності щодо прояву фрустраційної толерантності, зокрема дівчата-підлітки мають більш високу фрустраційну толерантність порівняно з хлопцями; підлітки з неповних сімей характеризуються більшим ступенем фрустрації толерантності. Можливо, це пов'язано з тим, що повна сім'я надає більш стабільне середовище для зростання підлітків, оскільки батьки приділяють їм більше уваги, турботи та любові, що, в свою чергу, унеможливує розвиток фрустраційної толерантності. Більш того, підлітки, які характеризуються більшою здатністю переносити фрустрацію є менш агресивними, ніж ті, у кого менша здатність переносити фрустрацію [23]. Р. Стангер наголошував на провідній ролі соціальних чинників у формуванні фрустраційної толерантності, зокрема він стверджував, що цю психічну якість молодь здобуває шляхом імітації дій дорослого у процесі цілеспрямованого розвитку, а також з накопичення власного досвіду [22]. Загалом, соціалізація особистості супроводжується процесом формування фрустраційної толерантності, вона ґрунтується на сприйнятті легких фрустраційних ситуацій, які поступово впливають на формування та вироблення толерантності. Подібні оптимальні дози фрустрації необхідні у всіх процесах навчання та виховання, оскільки саме вони постають провідними чинниками навчання та розвитку. Якщо ж на перших етапах розвитку індивіда сила фрустрації залишається нижче оптимального рівня, то він не зможе сформувати високий рівень толерантності, який перешкоджає психологічній зрілості. У повсякденному житті такі підлітки проявляють інфантильність та розбещеність, коли ж фрустрація постійно перевищує оптимальний рівень, то в особистості утворюється зона низької толерантності, яка спричинює появу психічних порушень. Психоаналітики описували фрустраційну толерантність як перехід від первинних до вторинних функцій, або ж від принципу задоволення до принципу

реальності, зазначаючи, що вона носить кількісний, а не дихотомічний характер. Аналогічно, у процесі психотерапії, під час цілеспрямованого розвитку фрустраційної толерантності, клієнт піддається певним маленьким дозам фрустрації до того часу, поки внутрішня опірність зростає настільки, що зони низької толерантності зникають [21].

М. Д. Левітов виділяє три форми прояву фрустраційної толерантності: 1) прийняття ситуації з метою самовдосконалення, готовність використовувати здобутий новий досвід у майбутньому; 2) придушення деструктивних поведінкових реакцій та стимулювання позитивних, наявність внутрішнього психічного напруження; 3) демонстративна байдужість, переоцінка значущості фрустратора і фрустраційної потреби. Згідно з позицій вченого, фрустраційна толерантність може виражатися не лише в спокійному стані, а й у певному психічному напруженні, цілеспрямованому прагненні стримати деструктивні поведінкові реакції. В свою чергу, демонстративна байдужість сприяє розвитку аутоагресії та інших деструктивних паттернів. Так, реакція особистості на фрустрацію може бути адаптивною, конструктивною, спрямованою на вирішення проблеми та неадаптивною, прагненням уникнути перешкоди шляхом їх знецінення, ігнорування. Неадаптивні реакції значно ускладнюють ситуацію, формують додаткові труднощі під час вирішення проблем. Досить часто фрустраційну толерантність ототожнюють з такими поняттями, як здатність задовольнити свої базові потреби, конструктивні реакції на труднощі, формування агресивної поведінки, як однієї із форм прояву фрустрації (біхевіористи); когнітивний дисонанс, соціальні установки, соціальні стереотипи й атрибуції, соціальні уявлення (когнітивна психологія); психологічний захист та копінг-стратегії поведінки (психоаналіз); відчуття конгруентності, як основний механізм внутрішньої сили для подолання складних ситуацій (гуманістична психологія); ідентичність і міжкультурна адаптація (кроскультурна психологія) [22].

Високий рівень фрустраційної толерантності вчені пов'язують з високою нервово-психічною стійкістю, інтернальністю локус контролю, низькою особистісною та ситуативною тривожністю [1]. Водночас, усвідомлення негативного впливу, прояв оптимізму та налаштування на вирішення життєвих проблем надають можливість людині зберігати психічну рівновагу, а саме проявити фрустраційну толерантність [3]. Згідно з В. Кнауером, особистість з високим рівнем фрустраційної толерантності схильна оцінювати себе більш здібною, здатною впоратися з фруструючими обставинами. В той час як, особистість з низьким рівнем фрустраційної толерантності схильна недооцінювати себе, виявляти сумніви у власних можливостях, відповідно, це унеможливує прояв внутрішнього потенціалу у подоланні труднощів. Поєднання низькою самооцінки з загальним небажанням подолати фруструючі обставини зумовлюють некомпетентну поведінку особистості, підсилюють її невпевненість,

неспроможність самоактуалізації [13]. Варто зазначити, про наявність взаємозв'язку фрустраційної толерантності та оптимізму особистості, зокрема низький рівень оптимізму сприяє розвитку емоційної неврівноваженості [18].

Фрустраційна толерантність значною мірою пов'язана з психічним здоров'ям [11]. Зокрема, низька фрустраційна толерантність постає водночас і причиною, і наслідком існування нереалістичних переконань. А. Елліс зазначає, що невротичні проблеми особистості можна розділити на дві основні групи: 1) порушення душевної рівноваги Его, 2) низька фрустраційна толерантність (НФТ), або порушення душевної рівноваги, яка спричинена дискомфортом. Порушення душевної рівноваги Его є результатом слідування психологічної установки «Я маю досягти суцільного схвалення всіх своїх дій...», відповідно, люди, які мають таку установку, відчують себе неповноцінними, особливо тоді, коли вони діють не так добре, як, на їхню думку, вони мали б діяти. А. Елліс розцінює цю установку як надмірну претензійність, яка містить підвищені вимоги, прагнення бути особливим, досконалим, видатним, богоподібними.

Низький рівень фрустраційної толерантності є результатом слідування деструктивних психологічних установок порушення душевної рівноваги Его, люди, з такими установками, схильні продовжують нагромаджувати та поглиблювати ірраціональні переконання, думаючи, що вони є досконалими, а саме: «Всі мають мене любити, я маю швидко та легко отримувати все, що забажаю...», невідповідність таких прагнень реальному результату спричинює внутрішню напругу, яку можна охарактеризувати як: «Це нестерпно, я не можу цього витримати». Таким чином, низький рівень фрустраційної толерантності супроводжується нереалістичними внутрішніми переконаннями на кшталт: «Мое життя має бути легким та сприятливим для мене, я маю бути ідеальним, а люди повинні завжди догоджати мені!» [11].

Фрустраційна толерантність формується в процесі вироблення в особистості стійких психологічних установок, своєрідних емоційних форм реагування на труднощі, складні життєві ситуації. Зокрема, дослідниками зазначено, що фрустраційна толерантність пов'язана із життєстійкістю. Так, суб'єкти з високим рівнем життєстійкості демонструють вищий рівень фрустраційної толерантності, оцінюють ситуацію як менш небезпечно, схильні реагувати на неї з меншою кількістю негативних емоцій, значно позитивніше, аніж суб'єкти з низьким рівнем життєстійкості [15]. На думку С. Мадді, життєстійкість – це особистісна інтегральна риса, внутрішня система поглядів і переконань, яка підвищує стресостійкість, допомагає успішно долати життєві труднощі, зберігати позитивне ставлення та внутрішню рівновагу [15]. Життєстійкі переконання впливають на оцінку поточної ситуації, надають впевненість у можливості змінити ситуацію, допомагають сприймати її як менш травмуючу, сприяючи

активному подоланню труднощів.

Таким чином, основною передумовою формування та розвитку фрустраційної толерантності є життєстійкість особистості, яка надає змогу підтримувати ефективну життєдіяльність, навіть за наявності несприятливих умов та обставин. Забезпечує готовність діяти в умовах невизначеності, йти на ризик без гарантії успіху. Життєстійкість постає єдністю психологічних установок, які спрямовані на актуалізацію сили людини в стресових обставинах, прояву мотивації до перетворення проблем та стресових ситуацій на нові можливості для самовдосконалення та саморозвитку [3]. Вона формує здатність справлятися з життєвими негараздами, забезпечує загальну адаптивність, гнучкість, можливість оптимально функціонувати навіть у ситуації невизначеності [6]. Життєстійкість — це диспозиційна характеристика особистості, яка забезпечує здатність не лише долати стрес та негаразди, а й формує здатність зберігати внутрішню гармонію навіть під час динамічних змін, важких життєвих ситуацій. Вона сприяє прояву фрустраційної толерантності, а також пошуку та створення перспективних варіантів вирішення складної життєвої ситуації, надає особистості можливість сприймати будь-які зміни як шанс для вдосконалення та особистісного розвитку.

Сучасна наукова література вказує на те, що життєстійкість ґрунтується на двох вимірах: факторах ризику та захисних факторах. Чинники ризику відносяться до негативних обставин, фактичних або потенційних. Більш того, фактори ризику охоплюють безліч ситуацій, що призводять до неадекватної поведінки або психопатологічних паттернів поведінки. В той час, захисні фактори допомагають зменшити негативні наслідки ризикованих ситуацій та потреб у розвитку людини. Так, фрустраційна толерантність сприймається як захисний чинник у межах стійкості, вона виявляється як здатність людини контролювати всі ці емоційні стани [11]. У численних дослідженнях було підкреслено, що люди з нижчим рівнем фрустраційної толерантності схильні до неадекватних поведінкових (наприклад, вживання психоактивних речовин) та емоційних реакцій (наприклад, уникнення) при зіткненні зі стресовими обставинами чи подіями. Людям з нижчим рівнем фрустраційної толерантності важко справлятися зі стресовими ситуаціями, оскільки вони мають певні труднощі з регулюванням своїх почуттів [21]. Схожим феноменом є когнітивна гнучкість, а саме здатність мислити гнучко та легко змінювати свою поведінку залежно від ситуації [14]. Зокрема, люди, які усвідомлюють свої варіанти та альтернативи прагнуть застосувати гнучкість та адаптуватися до ситуації [10]. Дослідження показують наявність значного взаємозв'язку між когнітивною гнучкістю та емоційною гнучкістю [16]. Тобто, здатність людини поводитися та реагувати гнучко, пов'язано із здатністю мислити гнучко. Таким чином, розвиток життєстійкості відіграє важливу роль у формуванні фрустраційної толерантності, вона детермінує здатність прогнозувати та планувати бажане майбутнє, швидко пристосовуватися до мінливих умов довкілля, ефективно долати життєві труднощі, трансформувати

несприятливі обставини у ситуації розвитку, використовувати конструктивні копінг-стратегії [4].

Висновок. Сучасні підлітки – позбавлені радощів живого спілкування повсякденного життя, налякані, фрустровані і розчаровані все більше продовжують стикатися з важкими реаліями дорослого життя. Спричинені сьогоднішньою війною події, з одного боку, змушують їх страждати: лишати свої домівки, розлучатися з близькими, чекати звісток від рідних, хвилюватися, швидко адаптуватися до нових умов життя, а з іншого – надають додатковий шанс пробудити внутрішній потенціал, знайти не лише необхідні ресурси, а і психологічно вибудувати нового себе. Оскільки, лише в труднощах, людина наближається до самовдосконалення, задумується про свої істинні можливості та прагнення, відкриває очі на багатогранність світових подій, стає гнучкою, чутливою, і, в той же час, надзвичайно мужньою, стійкою й сильною. Так, коли людина стикається з ситуаціями, у яких, не лише

не може спрогнозувати майбутнє, а і контролювати, впливати на теперішнє – єдиним механізмом виживання постає фрустраційна толерантність, а саме внутрішня сила, віра, усвідомлення та прийняття доцільності будь-якого розвитку подій, а головне готовність та бажання впоратися, здійснити переоцінку цінностей, проявити терпіння, побачити головне, проявити себе з нової сторони задля внутрішнього зростання. Фрустраційна толерантність допомагає особистості зрозуміти, що життя це те, що є зараз; що ми не вибираємо події; не все піддається контролю, однак здатність обирати ту чи іншу реакцію на життєві події, забезпечує нас силами впоратися з будь-якою ситуацією. Більш того, вона надає можливість залишатися ефективними та щасливими, незважаючи на будь-які оберти долі, вирости над собою, довіритись долі, впоратися з внутрішнім страхом, бажанням контролювати, приймати та конструктивно використовувати можливість тої реальності, яка нині існує.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Большакова А.М. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності пожежних до професійної діяльності в екстремальних умовах: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. Харків, 2000. 191 с
2. Власенко Л. В. Соціально-психологічний супровід академічної групи як засіб розвитку культури спілкування студентів : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2005. 20 с.
3. 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.
4. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» (PLSWTNP) (05 листопада 2021 року). Київ: 2021. С. 98–100.
5. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). №4. С. 89-98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>
6. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. // Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 2(55). С. 5–13. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.2.1>
7. Чижиченко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму.// Психологія і особистість. 2006 № 2 (10) Ч. 2. с. 146–155.
8. APA Dictionary of Psychology. Washington, 2002, 392 p.
9. Bronson W. C. Adult derivatives of emotional expressiveness and reactivity-control: Developmental continuities from childhood to adulthood // Child Development. 1967. Vol. 38, №. 3. P. 801–817. DOI: <https://doi.org/10.2307/1127257>
10. Canas J. J., Fajardo I., Salmeron L. Cognitive flexibility. // International encyclopedia of ergonomics and human factors (2nd ed). / W. Karwowski (Ed.). Boca Raton, FL: CRC Press, 2006. pp. 297–301.
11. Ellis A., Bernard M. Emotive behavioral approaches to childhood disorders: Theory Research. The U.S.A: Springer Science & Business Media Inc., 2006. 474 p.
12. Hall, G. S. Adolescence. New York: Appleton-Century-Crofts. New York : D. Appleton and Company, 1904. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.61.2.375>
13. Knaus W. J. How to conquer your frustration. URL: https://www.rebtdnetwork.org/library/How_to_Conquer_Your_Frustrations.pdf
14. Leyro T. M., Zvolensky M. J., Bernstein A. Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults // Psychological bulletin. 2010. Vol. 136, №. 4. P. 576–600
15. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage // Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr. 4. P. 279–298.
16. Martin M. M., Anderson C. M. The relationship between cognitive flexibility and affinity-seeking strategies // Advances in Psychological Research / F. H. Columbus (Ed.). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, 2001. Vol. 4. pp. 69–76.
17. Nugent S. M.S. Frustration Tolerance. URL: <https://psychologydictionary.org/frustration-tolerance/>
18. Rosenzweig S. III. Need-persistent and ego-defensive reactions to frustration as demonstrated by an experiment on repression // Psychological Review. 1941. Vol. 48. №. 4. P. 347–349.
19. Rosenzweig S., Fleming E. E., Rosenzweig L. The children's form of the Rosenzweig Picture-Frustration Study // The Journal of Psychology. 1948. Vol. 26. №. 1. P. 141–191.
20. Rosenzweig S., Hunt J. An Outline of Frustration Theory. // Personality and the Behavior Disorders / J. Mc. V. Hunt. Ronald Press, 1944. p. 379–388.
21. Simons J. S., Gaher R. M. The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure // Motivation and emotion. 2005. Vol. 29, №. 2. P. 83–102.
22. Stanger R. Aging in Industry // Handbook of Psychology. New York: Van Nostrand Reinhold, 1985. P. 145–167
23. Varghese N. Frustration Tolerance among secondary school students of Kerala. M.Ed dissertation. Calicut University of Calicut, 2010.