

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-14>

УДК 159.9:159.96

Наталія СУРГУНД

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-6724-4235>

e-mail: surhundn@khmnu.edu.ua

Владислава РАДЧЕНЯ

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0009-4222-7004>

e-mail: vlada.radchenia@gmail.com

ФРУСТРАЦІЯ ТА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ФРУСТРАЦІЙНОГО СТАНУ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті розглянуто феномен фрустрації та фрустраційної толерантності в контексті їх проявів у членів сімей військовослужбовців, представлено визначення цих понять. Охарактеризовано основні складові фрустрації – емоційну, фізіологічну та когнітивну. Визначено зовнішні та внутрішні чинники виникнення фрустраційних станів у членів сімей військовослужбовців. Проаналізовано роль фрустраційної толерантності як психологічного ресурсу, що забезпечує емоційну стійкість та адаптацію до стресових ситуацій. Підкреслено важливість подальшого вивчення прояву фрустраційної толерантності у членів сімей військовослужбовців.

Ключові слова: стан фрустрації, фрустраційна толерантність, члени сімей військовослужбовців, прояви фрустрації, фруструючі чинники, психічне здоров'я, психологічна стійкість.

Natalia SURGUND, Vladyslava RADCHENIA

Khmelnyskyi National University

FRUSTRATION AND FRUSTRATION TOLERANCE OF MEMBERS OF MILITARY SERVANTS' FAMILIES

This article examines the phenomenon of frustration and frustration tolerance, focusing on their manifestations within the families of military servants'. It provides precise definitions of the concepts "frustration" and "frustration tolerance," emphasizing their relevance in the specific living conditions of military servants families' members. The causes of frustration in this population group have both external and internal origins, which complicates the process of adaptation to the specific living conditions related to military service. The core components of frustration-emotional, physiological, and cognitive-are analyzed, along with the external and internal factors contributing to the emergence of frustration in this group of population. Particular attention is given to identifying emotional, cognitive, and behavioral manifestations of frustration tolerance as crucial aspects of psychological resilience.

The study explores the role of frustration tolerance as a vital psychological resource that promotes emotional stability, adaptation to stressful situations, and the preservation of mental health in the conditions of war in Ukraine. Various approaches to fostering frustration tolerance are discussed, including emotional self-regulation, cognitive flexibility, and stress

management techniques. These methods are positioned as effective tools for enhancing the well-being for the members of military servants' families under stressful conditions.

The article concludes by underscoring the importance of continued research into frustration tolerance, particularly regarding its application in psychological support programs for military families. Such programs aim to strengthen their ability to adapt to life's challenges and maintain emotional and mental stability in demanding circumstances.

Keywords: frustration state, frustration tolerance, members of military servant's families, manifestations of frustration, frustrating factors, mental health, psychological resilience.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасні реалії України, яка вже кілька років перебуває в умовах повномасштабної війни, зумовлюють нагальну потребу у вивченні феномену фрустраційної толерантності та проявів стану фрустрації у членів сімей військовослужбовців. Це питання набуває особливої актуальності на загальнодержавному рівні з огляду на значний соціально-психологічний вплив військових дій на психічне здоров'я населення. Дослідження проявів різних психологічних феноменів, зокрема фрустраційної толерантності, стане можливим підґрунтям для майбутніх розробок програм підтримки для членів сімей військовослужбовців, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Втрата дієздатності захисника, загибель чи статус зниклого безвісти військовослужбовця призводять до того, що значна частина українських сімей стикається з серйозними психологічними викликами. Члени сімей військовослужбовців переживають постійний стрес, викликаний розлукою, невизначеністю, а також страхом за життя і здоров'я близьких, які перебувають у зоні бойових дій. Українське суспільство стикається з хвилями перманентного емоційного виснаження, фрустрації та психосоціального стресу, особливо серед родин військовослужбовців, які переживають не тільки особисті, але й колективні травми.

Таким чином, дослідження стану фрустрації та фрустраційної толерантності у членів сімей військовослужбовців є актуальним і значущим завданням для української наукової спільноти. Воно не лише сприятиме розумінню соціально-психологічних наслідків війни, але й стане основою для можливості розробки практичних рекомендацій щодо зміцнення психоемоційної стійкості українських родин, що сприятиме загальному покращенню психічного здоров'я нації та підвищенню соціальної стабільності в умовах тривалого конфлікту, адже висока фрустраційна толерантність родин може позитивно

впливати на бойовий дух військових, сприяти їхній мотивації та здатності ефективно виконувати службові обов'язки.

Аналіз досліджень та публікацій

Дослідження фрустрації та фрустраційної толерантності є важливою частиною психологічних наукових праць як в Україні, так і за кордоном. В Україні до цієї теми зверталися такі науковці, як Н. Божок, О. Біденко, І. Козловська, Ю. Шевченко, А. Большакова, Н. Чижиченко, Т. Панчук і А. Кульчицький, які вивчали психологічні механізми фрустрації та стратегії подолання стресу, зокрема в умовах професійної діяльності та життєвих криз [1; 2; 8; 10]. Зарубіжні науковці, такі як J. Dollard, R. Lazarus, A. Bandura, D. Myers, C. Rogers, M. Leary та T. Tomczyk Koellhoffer, акцентували увагу на ролі фрустраційної толерантності в адаптації до стресових ситуацій, емоційній регуляції та соціальній стійкості [8]. Їхні дослідження допомогли глибше зрозуміти механізми фрустрації та важливість толерантності до неї як психологічного ресурсу для підтримки психічного здоров'я та адаптації в складних умовах.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичний аналіз та узагальнення наукових підходів до вивчення фрустраційних станів і фрустраційної толерантності з акцентом на їх проявах у членів сімей військовослужбовців, а також визначення ключових чинників і засобів розвитку толерантності до фрустрації як важливого ресурсу адаптації до стресових умов життя

Для досягнення поставленої мети було здійснено огляд опублікованих психологічних досліджень та використано такі методи теоретичних досліджень, як аналіз, синтез, порівняння та узагальнення.

Виклад основного матеріалу

Феномен «фрустраційної толерантності» слід розпочати розглядати через сутність понять «фрустрація» та «емоційні стани». Щоб з'ясувати сутнісну характеристику емоційного стану В. Гаврилькевич та О. Фірстова звернулись до етимології слова «стан». За дослідженнями науковців, це слово має походження від праслав'янського *stanъ*, що пов'язане з дієсловом *statī* «стати» [5, с. 394-395]. За своєю суттю слово «стан» означає стояння, зупинку. Відповідно поняття «емоційний стан особистості» означає сукупність емоційних проявів, які є сталими і не зазнають видимих змін під час спостереження за ними [3]. В психологічній літературі розглядаються різні різновиди

емоційних станів, зокрема настроїв, афекти, емоційний стрес, фрустрація тощо. Науковці вказують, що усі ці явища тісно пов'язані з потребами особистості та вирізняються певною протяжністю у часі, інтенсивність та якість емоційного переживання знаходяться в прямій залежності від значимості задоволеної або незадоволеної потреби для індивіда. Тобто, чим більшу цінність для особистості має певна потреба, тим виразнішими будуть супроводжуючі її емоції, і, відповідно, емоційні стани. Тож, чим довше людина не має змоги задовільнити свої потреби, тим збільшується вірогідність посилення негативних емоцій, спантелечення і заглиблення у фрустраційний стан та зниження інтенсивності функцій організму. Фрустрація відноситься до станів емоційного пригнічення, який супроводжують нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе, саможаління тощо [3]. Ці стани провокують пригнічення настрою і зниження загального рівня активності людини, тому їх ще називають депресивними.

Фрустрація – це комплексний психологічний стан, який виникає через невдачі в досягненні бажаного або незадоволення потреб. Вона може мати як зовнішні, так і внутрішні причини, і часто супроводжується емоційною напругою та різноманітними реакціями, що впливають на поведінку людини. Зокрема, поняття фрустрації досліджували у світлі інших феноменів, наприклад, агресії (Дж. Доллард, А. Бандура) чи стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус). У перекладі з латині «фрустрація» (лат. Frustration) – розчарування, невдача та невдала спроба, а у контексті психологічного дослідження фрустрацію розуміють як блокування поведінки, спрямованої на досягнення значущої ситуації (фрустраційна ситуація) або як емоційний стан, що виникає у зв'язку з незадоволенням значущої потреби [7].

У контексті сучасних реалій українського суспільства, фрустрація є поширеним психологічним станом, який виникає у членів сімей військовослужбовців внаслідок тривалих розлук, невизначеності та постійного стресу, пов'язаного зі службою близьких людей у збройних силах. Причини фрустрації у цій категорії населення мають як зовнішній, так і внутрішній характер, що зумовлює складність адаптації до специфічних умов життя, пов'язаних з військовою службою. Головною причиною зовнішнього характеру є відсутність будь-якого розуміння хронологічних рамок війни в країні, де часова невизначеність стає основним фруструючим фактором. Іншими факторами зовнішнього характеру є тривала розлука з військовослужбовцем, яка супроводжується відчуттям самотності, емоційної ізоляції та відсутності необхідної підтримки; постійні відрядження, служба у зонах бойових дій або на віддалених територіях, проблеми зі зв'язком

створюють ситуацію невизначеності, що підсилює відчуття тривоги та безпорадності у членів родини. Вони змушені самостійно вирішувати повсякденні проблеми, що раніше розподілялися між подружжям, що може призводити до емоційного виснаження, хронічного стресу та загострення інших патологічних станів.

Внутрішні причини фрустрації у членів сімей військовослужбовців включають психологічні та емоційні труднощі, пов'язані зі зміною звичного способу життя. Перебудова сімейних ролей, коли один із подружжя вимушений взяти на себе додаткові обов'язки, може викликати відчуття перевантаження та незадоволеність. Відсутність емоційної підтримки, яка зазвичай надається подружжям, погіршує емоційний стан та підвищує ризик розвитку певних депресивних і тривожних розладів. Часто виникає відчуття часткової втрати контролю над власним життям через необхідність пристосування до умов, що постійно змінюються, а також через відсутність можливості вплинути на ситуацію.

Як визначає Н. Божок, фрустрація містить три складові: 1) психологічна або емоційна складова, що передбачає виникнення емоції на фруструючу ситуацію; 2) фізіологічна складова, що відноситься до реакцій тіла людини на фрустрацію: підняття тиску й посилення серцебиття, стиснення мускулатури та збільшення викиду гормону адреналіну; 3) когнітивна складова, що відноситься до мисленнєвого аналізу особистістю фруструючої ситуації. Когнітивна складова визначає різноманітність реакцій особистості на фруструючі ситуації і її спроможність знайти з них вихід [1].

Серед емоційних проявів фрустрації у членів сімей військовослужбовців найчастіше спостерігаються роздратованість, тривожність, апатія, а також епізоди гніву або плачу. Психоемоційний стан може погіршуватися внаслідок нестачі соціальної підтримки, оскільки не всі члени родини можуть знайти розуміння серед оточуючих або навіть близьких людей. Це призводить до посилення почуття ізоляції та емоційного відчуження. Поведінкові прояви фрустрації можуть включати соціальну замкненість, відхід від спілкування, уникання соціальних контактів, а також погіршення сімейних стосунків, що може проявлятися у вигляді частих конфліктів або непорозумінь. У деяких випадках фрустрація може спричинити розвиток психосоматичних розладів, таких як головний біль, порушення сну, проблеми з травленням та інші фізичні симптоми, що виникають на фоні хронічного стресу. Хронічна фрустрація є потужним психотравмуючим фактором, що провокує розвиток невротичних розладів, психосоматичних розладів, таких як головний біль,

порушення сну, проблеми з травленням та інші фізичні симптоми, що виникають на фоні хронічного стресу; формування деструктивних патернів поведінки, таких як агресивність, тривожність та соціальна ізоляція. Постійний емоційний стрес, пов'язаний з фрустрацією, призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та зниження мотивації до досягнень [7]. Для запобігання загострення цих та інших психічних і фізіологічних патологічних процесів, підвищення адаптації до життя в воєнних умовах, українцям варто підвищувати рівень фрустраційної толерантності, оскільки саме вона може ліквідувати негативний вплив фруструючих обставин. В основі толерантності фрустраційного стану лежить здатність індивіда до адекватної оцінки фруструючої ситуації та передбачення способу виходу з неї.

Феномен фрустраційної толерантності є предметом чисельних і багатоаспектних досліджень. Тривале наукове заглиблення у розкриття його сутності та ролі, особливо в розв'язанні адаптаційної кризи, дало змогу дати визначення, що описують у своїй роботі Л. Іванцев і Н. Іванцев: «фрустраційна толерантність – це необхідна особистісна якість, що уможливорює подолання найрізноманітніших перепон у діяльності та сприяє розвитку поміркованості, відчуттю спокою, готовності використовувати кожен проблемну ситуацію як життєвий урок, включаючи в себе адекватні копінг-стратегії поведінки, розвинуту рефлексивність, комунікативну компетентність тощо» [6, с. 81]. За К. Хорні, фрустраційна толерантність полягає у тому, що людина може адаптуватися до стресу та труднощів, які виникають в її житті. Це не означає ігнорування чи приховування певних емоційних реакцій, а саме вміння ефективно керувати ними [11].

Оскільки адаптаційна криза в умовах воєнних дій є неминучою, розвиток фрустраційної толерантності в сімейному середовищі є ключовим фактором підвищення психологічної стійкості кожного члена сім'ї військовослужбовців. Систематична робота над формуванням цієї якості дозволить мінімізувати деструктивний вплив зовнішніх і внутрішніх фруструючих чинників, стресових факторів та забезпечить ефективну адаптацію до нових умов життя.

Толерантність до фрустрації у членів сімей військовослужбовців проявляється через високий рівень стресостійкості, навички емоційної саморегуляції, когнітивну гнучкість, здатність до підтримки соціальних зв'язків та позитивне мислення. Ці психологічні характеристики дозволяють їм ефективно справлятися з труднощами, що виникають у зв'язку з військовою службою близьких, та підтримувати емоційне благополуччя у складних

життєвих умовах. Зокрема, емоційна стійкість може також реалізовуватися через емоційний інтелект (здатність диференціювати позитивні та негативні почуття, а також знання про те, як можна змінити свій емоційний стан з негативного на позитивний) [10].

Низький рівень фрустраційної толерантності впливає на такі негативні наслідки, як синдром вигорання, що є станом емоційного виснаження та втрати інтересу до діяльності. Тобто це може проявлятися підвищеним дискомфортом, реакціями на стрес та появою депресивних симптомів у членів сімей військовослужбовців. Більш високий рівень толерантності фрустраційного стану у членів сімей військовослужбовців може сприяти активному пошуку емпатії від оточуючих, звернення до соціальної підтримки, що, в свою чергу, сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості.

Розвиток фрустраційної толерантності у членів сімей військовослужбовців забезпечується такими засобами, як психологічне консультування та психотерапія, техніки емоційної саморегуляції (наприклад, медитація та майндфулнес), тренування когнітивної гнучкості, залучення до груп соціальної підтримки, регулярна фізична активність, розвиток позитивного мислення, а також участь у спеціалізованих тренінгах і освітніх програмах, зокрема державних, спрямованих на підвищення стресостійкості [9, с. 214]. Зокрема, психотерапевтична допомога у форматі групового та сімейного консультування чи психотерапії сприяє розв'язанню особистісних і міжособистісних проблем, надає зворотний зв'язок і додаткові ресурси для подолання труднощів. Групова динаміка дозволяє учасникам ділитися своїми емоційними станами, розрізнити їх і підмічати деструктивність власних проявів через спостереження за поведінкою інших учасників. Це, своєю чергою, сприяє розумінню, що проблеми, з якими стикаються члени сімей військовослужбовців, наразі набули масового характеру, багато сімей перебувають на шляху пошуку гармонії та стресостійкості, тож згуртування – додатковий ресурс для ефективного подолання труднощів [4, с. 92-93].

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел, які стосуються кола питань нашого дослідження, дозволив нам зробити висновок, що фрустрація є складним психологічним явищем, що виникає внаслідок зіткнення особистості з перешкодами на шляху до досягнення важливих цілей чи задоволення потреб. Її структура охоплює емоційну, фізіологічну та когнітивну складові, що

виявляються у формі негативних емоцій, тілесних реакцій і мисленнєвого аналізу ситуації. Особливу актуальність вивчення фрустраційних станів має у контексті членів сімей військовослужбовців, які через специфіку обставин їхнього життя часто стикаються з ситуаціями невизначеності, тривоги та стресу. Підвищений рівень стресу, емоційна нестабільність, тривалі розлуки та невизначеність щодо майбутнього є факторами, що можуть провокувати стан фрустрації.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що фрустраційна толерантність є важливим психологічним ресурсом, який сприяє збереженню емоційної рівноваги, адаптації до життєвих викликів та покращенню якості життя. Толерантність до фрустрації у членів сімей військовослужбовців виявляється через високий рівень стресостійкості, розвинуті навички емоційної саморегуляції, когнітивну гнучкість та здатність підтримувати соціальні зв'язки. Ці навички сприяють зменшенню рівня тривоги, підтриманню мотивації та зміцненню сімейних стосунків, що є особливо важливим у контексті військових реалій.

Результати досліджень стану фрустрації та фрустраційної толерантності можуть використовуватися для розробки і впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання цих станів та підвищення фрустраційної толерантності серед членів сімей військовослужбовців. Такі програми будуть мати на меті розвиток навичок емоційного самоконтролю, стрес-менеджменту та соціальної підтримки, що дозволить підвищити рівень адаптації до стресових умов і зменшити негативний вплив військової служби на психічне здоров'я родин.

Таким чином, дослідження стану фрустрації та фрустраційної толерантності виступає важливим фактором психічного благополуччя та соціальної адаптації членів сімей військовослужбовців, що робить актуальним подальше вивчення цих феноменів у сучасних умовах.

Література

1. Божок, Н. О., Климова О. В. Психологічний аналіз фрустрації та її особливостей. *Проблеми сучасної педагогічної освіти* : зб. статей. Серія : Педагогіка та психологія. 2014. Вип. 44, ч. 4. С. 220-225. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/items/05c16ef5-6f99-413e-821b-25859ec0a746> (дата звернення: 18.11.2024).
2. Большакова А. М. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності пожежних до професійної діяльності

в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2000. 191 с.

3. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 41-50. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-15> (дата звернення: 18.11.2024).

4. Гридковець Л., Вебер Т., Журавльова Н., Запорожець О., Климишин О., Креймейер Д., Мокроусова А., Пророк Н., Сиротич Н., Сіренко Т., Царенко Л., Шапошник Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / ред. Заг. ред. : Л. Гридковець. Київ, 2018. Т. 3. С. 236.

5. Етимологічний словник української мови : у 7 т. Т. 5: Р-Т / уклад. : Р.В. Болдирев та ін.; редкол. О.С. Мельничук (голов. ред.) та ін. Київ : Наук. думка, 2006. 704 с.

6. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 79-85. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-12> (дата звернення: 18.11.2024)

7. Маляр О. І., Божок Н. О. Психологічний аналіз довільності емоційної регуляції та фрустраційної толерантності особистості. *The Unity of Science : International scientific professional periodical journal*. 2016. С. 26-28.

8. Новак А. Фрустраційна толерантність. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2023. № 5(61). С. 12-17. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.2> (дата звернення: 18.11.2024).

9. Пом'яновська К., Кульчицька А. Фрустраційна толерантність як детермінанта особистісної стійкості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (27 листопада - 02 грудня. 2023 р.). Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2023. 244 с.

10. Чижиченко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10) Ч. 2. С. 146-155. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6568/1/Chyzhychenko.pdf> (дата звернення: 18.11.2024)

11. Koellhoffer T. Dealing with Frustration and Anger (Character Education) / ed. by M. M. Murphy, S. L. Banas. Chelsea : Chelsea House Publishers, 2009. 120 p.

References

1. Bozhok, N. O., Klymova O. V. Psykholohichniy analiz frustratsii ta yii osoblyvostei. Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity : zb. Statei. Seriia : Pedahohika ta psykholohiia. 2014. Vyp. 44, ch. 4. S. 220-225. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/items/05c16ef5-6f99-413e-821b-25859ec0a746> (data zvernennia: 18.11.2024).
2. Bolshakova A. M. Frustratsiina tolerantnist yak skladova psykholohichnoi hotovnosti pozhezhnykh do profesiinoi diialnosti v ekstremalnykh umovakh : dys. ... kand. psikhol. nauk. Kharkiv, 2000. 191 s.
3. Havrylykevych V., Firstova O. Emotsiini stany osobystosti: teoretynche doslidzhennia fenomenu. Psychology Travelogs. 2023. № 2. S. 41-50. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-15> (data zvernennia: 18.11.2024).
4. Hrydkovets L., Veber T., Zhuravlova N., Zaporozhets O., Klymyshyn O., Kreimeier D., Mokrousova A., Prorok N., Syrotych N., Sirenko T., Tsarenko L., Shaposhnyk N. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy. : navch. posib. / red. Zah red.: L. Hrydkovets. Kyiv, 2018. T. 3. S. 236.
5. Etmolohichniy slovnyk ukrainskoi movy : u 7 t. T.5: R-T / uklad.: R.V.Boldyriev ta in.; redkol. O.S.Melnychuk (holov. red.) ta in. Kyiv: Nauk. dumka, 2006. 704 s.
6. Ivantsev L., Ivantsev N. Frustratsiina tolerantnist yak pokaznyk osobystisnoi stiikosti studentiv u protsesi podolannia kryzy adaptatsii do navchannia. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykholohichni nauky. 2020. Vypusk 6. S. 79-85. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-12> (data zvernennia: 18.11.2024)
7. Maliar O. I., Bozhok N. O. Psykholohichniy analiz dovilnosti emotsiinoi rehuliatcii ta frustratsiinoi tolerantnosti osobystosti. The Unity of Science: International scientific professional periodical journal. 2016. S. 26-28.
8. Novak A. Frustratsiina tolerantnist. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia. 2023. № 5(61). S. 12-17. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.2> (data zvernennia: 18.11.2024).
9. Pomianovska K., Kulchytska A. Frustratsiina tolerantnist yak determinanta osobystisnoi stiikosti. Sotsialna adaptatsiia osobystosti v suchasnomu suspilstvi iz tsyklu: Psykholohichni skladovi staloho rozvytku suspilstva: poshuk psykholohichnoho obgruntuvannia na vykyky suchasnosti : materialy X Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. (27 lystopada - 02 hrudnia. 2023 r.). Lutsk : PP Ivaniuk V. P, 2023. 244 s.
10. Chyzychenko N. M. Frustratsiina tolerantnist osobystosti yak afektyvnyi komponent optymizmu. Psykholohiia i osobystist. 2016. № 2 (10) Ch. 2. C. 146-155. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6568/1/Chyzychenko.pdf> (data zvernennia: 18.11.2024)
11. Koellhoffer T. Dealing with Frustration and Anger (Character Education) / ed. by M. M. Murphy, S. L. Banas. Chelsea : Chelsea House Publishers, 2009. 120 p.