

**Чердиченко Т. В.***старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах  
Черкаського інституту пожежної безпеки  
імені Героїв Чорнобіля*

## ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### FRUSTRATION TOLERANCE AS A COMPONENT OF THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF RESCUERS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Стаття присвячена проблемі фрустраційної толерантності у професійній діяльності рятувальників ДСНС України. У статті розкрито психологічний зміст поняття фрустрації та фрустраційної толерантності, визначено теоретико-методологічні підходи до визначення досліджуваного психічного явища. Зазначено, що здатність людини протистояти фрустраційним ситуаціям без деструктивних наслідків, адекватно їх оцінювати, управляти виникненням і динамікою психічного стану фрустрації, демонструвати конструктивне поведіння під час подолання перешкод залежить від рівня розвитку її фрустраційної толерантності, що є індивідуально-психологічною якістю, яка детермінує стійкість до фрустрації. З'ясовано, що однією з найважливіших характеристик психологічної готовності рятувальників до професійної діяльності є здатність керувати психічними станами, що виникають у результаті впливу екстремальних умов, зокрема фрустрацією. Проаналізовано основні підходи до тлумачення фрустраційної толерантності, виокремлені основні рівні фрустраційної толерантності, які визначають реакцію та поведінкові особливості на дію різних видів фрустраторів. Виокремлено найбільш типові способи поведінки в стані фрустрації. Зазначено, що наявність численних стрес-факторів професійної діяльності створює значні труднощі рятувальникам, погіршує їх фізичний стан, викликає виникнення цілої низки негативних психічних станів, зокрема фрустрації. Інтенсивність негативної дії стрес-факторів значно знижується, якщо рятувальники своєчасно підготовлені до екстремальних умов не тільки професійно, але і психологічно. Доведено, що здатність рятувальника переносити ситуації фрустрації без деструктивних наслідків залежить від рівня розвитку його толерантності до фрустрації, що є обов'язковою для нормального функціонування особистості, особливо у тих випадках, коли виникнення ситуацій фрустрації пов'язане з бар'єрами, які є необхідними або об'єктивно непереборними. Розглянуто показники психологічної готовності/неготовності рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах.

**Ключові слова:** фрустрація, фрустратор, фрустраційна толерантність, психологічна готовність до професійної діяльності, екстремальні умови.

The article is dedicated to the issue of frustration tolerance in the professional activity of the State Emergency Service rescuers in Ukraine. The article reveals the psychological essence of the concepts of frustration and frustration tolerance and identifies theoretical and methodological approaches to defining the studied mental phenomenon. It is noted that a person's ability to withstand frustrating situations without destructive consequences, adequately assess them, manage the emergence and dynamics of the mental state of frustration, and demonstrate constructive behavior in overcoming obstacles depends on the level of development of their frustration tolerance, which is an individual-psychological quality that determines resistance to frustration. It was found that one of the most important characteristics of the psychological readiness of rescuers for professional activity is the ability to manage mental states arising as a result of the influence of extreme conditions, including frustration. The main approaches to interpreting frustration tolerance were analyzed, and the main levels of frustration tolerance defining the reaction and behavioral features to the action of different types of frustrators were identified. The most typical ways of behaving in a state of frustration were singled out. It is noted that the presence of numerous stress factors in professional activity creates significant difficulties for rescuers, worsens their physical condition, and causes a range of negative mental states, including frustration. The intensity of the negative impact of stress factors is significantly reduced if rescuers are timely prepared for extreme conditions not only professionally but also psychologically. It is proven that a rescuer's ability to endure situations of frustration without destructive consequences depends on the level of development of their tolerance to frustration, which is mandatory for the normal functioning of the personality, especially in cases where the emergence of frustrating situations is associated with barriers that are necessary or objectively insurmountable. Indicators of psychological readiness/unreadiness of rescuers for professional activity in extreme conditions were considered.

**Key words:** frustration, frustrator, frustration tolerance, psychological readiness for professional activity, extreme conditions.

**Вступ.** Екстремальний характер професійної діяльності рятувальників ДСНС України передбачає високий рівень їхньої психологічної готовності. Психологічна готовність рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах – основа не тільки успішності дій по порятунку людей і збереженню матеріальних цінностей, але й передумова безпеки самих рятувальників, умова збереження їх фізичного й психічного здоров'я.

Однією з найважливіших характеристик психологічної готовності до професійної діяльності є здатність керувати психічними станами, що виникають у результаті впливу екстремальних умов, зокрема фрустрацією. Необхідність вивчення психічного стану фрустрації зумовлена, як мінімум, двома аспектами, а саме: дезорганізуючим характером її безпосереднього впливу на виконання професійних

обов'язків рятувальником і негативним впливом на розвиток особистості в цілому.

Здатність людини протистояти фрустраційним ситуаціям без деструктивних наслідків, адекватно їх оцінювати, управляти виникненням і динамікою психічного стану фрустрації, демонструвати конструктивне поведіння під час подолання перешкод залежить від рівня розвитку її фрустраційної толерантності, що є індивідуально-психологічною якістю, яка детермінує стійкість до фрустрації [2, с. 76].

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Дослідження фрустраційної толерантності здійснювалось за такими основними напрямками: загально-концептуальні розуміння фрустрації як соціально-психологічного явища (Д. Майєрс); поведінкове тлумачення фрустрації (Р. Баркер, Л. Берковіц); тлумачення фрустраційної толерантності як здатність особистості долати перешкоди (С. Розенцвейг); розгляд фрустраційної толерантності як психічної властивості особистості (Н. Чижиченко, А. Гусев, С. Литвин, О. Холодова), як компетенції викладачів та студентів у процесі навчання (Л. Асейкіна, Н. Божок), як професійної здатності (А. Большакова, І. Ламаш, Т. Селюкова, С. Кучеренко, М. Мішина); у сфері інженерної психології (Н. Завалов, В. Пономаренко); розробка емпіричного дослідження фрустрації та фрустраційної толерантності (С. Розенцвейг, Н. Тарабріна, О. Хміляр, М. Кузьменко). Незважаючи на те, що значну кількість досліджень психологічного забезпечення професійної діяльності було здійснено у психології діяльності в особливих умовах (А. Большакова, В. Бут, В. Вареник, Г. Грибенюк, О. Євсюков, М. Кришталь, В. Садковий, О. Самонов, О. Тімченко та ін.), проблема психологічної готовності рятувальників, професійна діяльність яких має свою специфіку, досі залишається недостатньо вивченою. Також недостатньо висвітленими залишаються теоретичні основи та практичні підходи до розвитку фрустраційної толерантності як складової психологічної готовності рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах.

**Мета статті** полягає в аналізі теоретико-методологічних підходів до вивчення фрустраційної толерантності рятувальників як складової психологічної готовності до професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** Інтерес до фрустрації як однієї з життєво важливих проблем виник ще на початку ХХ ст. Його джерелом були роботи З. Фрейда, який визначив фрустрацію як відсутність задоволення потреб з боку материнської фігури, яка виникає при блокуванні досягнень життєвих цілей. Автор психоаналізу вважав, що саме заборони, позбавлення й обмеження, яким піддаються потяги й потреби, служать першоджерелом утворення основних рис характеру й усієї спрямованості особистості. Сучасна психологічна наука дійшла висновку, що фрустрація розкриває психологічний стан особистості через прояви нею негативних емоцій у ситуаціях вже досягнутої невдачі.

У психологічних словниках толерантність визначається як відсутність або послаблення реагування

на будь-який несприятливий фактор в результаті зниження чутливості на його вплив. Психологічна енциклопедія під редакцією О. Степанова трактує толерантність як здатність людського організму переборювати труднощі. У толерантних людей спостерігається знижена чутливість до несприятливих факторів внаслідок підвищення порога емоційного реагування на загрозову ситуацію. У проблемних ситуаціях вони виявляють витримку, не розгублюються і протягом тривалого часу можуть витримувати несприятливі впливи. Також вони мають здатність адаптуватись до несприятливих умов без зниження ефективності виконання завдань [6, с. 363]. У свою чергу сучасний тлумачний психологічний словник під редакцією В. Шапара трактує фрустраційну толерантність як стійкість до фрустраторів, в основі яких лежить здатність до адекватної оцінки фрустраційної ситуації і передбачення виходу з неї [11, с. 576]. Дослідник В. Синявський розглядає зазначений феномен як межу допустимого рівня психічної напруги, перевищення якого викликає деструктивні зміни у психіці і поведінці людини [7, с. 323].

Власне поняття фрустраційної толерантності як стійкості до фрустраційних ситуацій ввів С. Розенцвейг, який, досліджуючи природу фрустрації, зазначив, що в «кожній людини існує певний граничний рівень напруження, перевищення якого зумовлює зміни психічного стану, поведінки». Цей рівень і є фрустраційною толерантністю як спроможністю індивіда перенести фрустрацію без втрати психобіологічної адаптації, а стійкість до дії фрустраторів є постійною, генетично зумовленою характеристикою індивіда [12].

На думку сучасної дослідниці Н. Чиженко фрустраційна толерантність є психічною якістю особистості, яка дозволяє адекватно переносити фрустраційні ситуації, демонструючи при цьому конструктивну поведінку на шляху подолання фрустраційних бар'єрів. Зберігати психічну рівновагу під час фрустрації дозволяє людині усвідомлення її негативного впливу, налаштування на вирішення життєвих завдань та прояв оптимізму. Зниження чутливості до впливу несприятливих факторів залежить від рівня фрустраційної толерантності, тобто відсутності або послаблення реагування на них. Розглядаючи фрустраційну толерантність як психічну стійкість дослідниця наголошує, що це «здатність індивіда протистояти зовнішнім проявам, що виводять людину зі стану нервово-психічної нерівноваги, і самостійно повертатися в стан психічної рівноваги» [10, с. 147]. Фрустраційна толерантність стимулює когнітивний потенціал людини з метою використання конструктивних стратегій поведінки та виявляється в здатності приймати ситуацію, контролювати та регулювати емоційний стан, рефлексувати над альтернативами виходу, передбачати можливі наслідки і тим самим впливати на збереження позитивної установки й реалістичного оптимізму в особистості [10, с. 153].

Український психолог О. Холодова, досліджуючи психологічні засоби та корекції фрустрації у про-

фесійній діяльності молодих вчителів переконана, що педагогічну діяльність необхідно розглядати як потенційно фруструючу. Здатність людини протистояти фрустраційним впливам, адекватно їх оцінювати, уникати деструктивних наслідків, рефлексувати, зіставляти із загальним діяльним контекстом та у разі потреби відповідним чином переоцінювати, демонструючи поведінкову креативність, у значній мірі залежить від готовності педагога до діяльності в деприваційних умовах, які можуть набувати екстремальних форм. Цю готовність до фруструючих впливів дослідниця визначає як «індивідуально-психологічну толерантність до фруструючих ситуацій» та розглядає її як психологічну стійкість стосовно певного подразника, яка залежить від загальних особистих якостей індивіда та від досвіду діяльності у певних ситуаціях, які продукують фрустратори. Проблема фрустрації пов'язана не з блокуванням чинників, що ведуть до появи фрустраторів, а з формуванням індивідуально-психологічної стійкості до даного психічного стану. Фрустраційна толерантність або стійкість виробляється в процесі становлення особистості, набуття певних форм емоційного реагування на життєві труднощі, здатності до передбачення успішного виходу з фрустраційної ситуації [9, с. 21–22].

Зупинимося більш детально на теорії фрустрації С. Розенцвейга. Фрустрація, на його думку, має місце у тих випадках, коли організм зустрічає більш-менш непереборні перешкоди на шляху до задоволення якої-небудь життєвої потреби. Досліджуючи емоційні стани, вчений зазначав, що в кожній людині існує певний граничний рівень напруження, перевищення якого зумовлює зміни психічного стану, поведінки. Цей рівень називається толерантністю до фрустрації і визначається як спроможність індивіда перенести фрустрацію без втрати своєї психологічної адаптації [12]. При цьому він розглядав стійкість до дії фрустраторів як постійну, генетично зумовлену характеристику індивіда. На основі цих положень вчений визначає дев'ять найбільш типових способів поведінки в стані фрустрації:

1) реакція фіксації, коли людина не робить конкретних спроб для вирішення ситуації і всю енергію витрачає на переживання; визначається низькою можливістю до адаптації та знецінення себе;

2) агресивний тип реакції – звинувачення оточуючих людей чи речей, також є дезадаптивним через конфліктність;

3) прохання чи вимога до оточуючих взяти на себе відповідальність за подолання труднощів і знайти вихід із ситуації вказує на порушення здатності приймати рішення та розвиток безпорадності;

4) сприйняття ситуації як блага або уроку життя, можливості більше не припускати таких помилок, приймати свої позитивні і негативні сторони;

5) реакція самозвинувачення – пов'язана з низькою самооцінкою особистості та антипатією до себе;

6) взяття відповідальності за вирішення проблеми на себе є найбільш адаптивною реакцією, свідчить про переживання позитивних очікувань та впевненість у собі;

7) знецінювання ситуації;

8) уникнення звинувачення на адресу іншої людини;

9) відсутність будь-якої поведінки в надії, що ситуація вирішиться сама.

За спрямованістю фрустраційні реакції можуть бути, на думку С. Розенцвейга, екстраунітивними (якщо індивід агресивно звинувачує в своїх утрудненнях зовнішні перешкоди та оточуючих осіб) та імпульсивними (якщо особистість примиряється з ситуацією) [12].

У вітчизняній психології існує традиція розуміння фрустрації як одного з емоційних психічних станів. Усі дослідження даної проблеми означені основними принципами й підходами до їхнього вивчення. Негативний вплив проявів фрустрації на особистість носить у цілому руйнівний характер і може призвести до невротизації й розвитку психосоматичних захворювань, а також формуванню таких негативних якостей, як нестриманість, брутальність, непевність, тривожність, підвищена збудливість, вивчена безпорадність, навмисне протиставлення себе оточуючим. Емоційна напруга, що пов'язана із частими фрустраціями, послаблює потребу в спілкуванні, призводить до зниження прагнення до досягнень [2, с. 51]. Зокрема, дослідник І. Остополець визначив наступні характеристики фрустрації: рухове порушення (безцільні неупорядковані реакції); апатія (ослаблення інтересів, млявість, зниження фізичної й психічної активності); деструкція (руйнування звичних алгоритмів поведінки); стереотипія (повторення фіксованої поведінки); регресія (поведінка, яка не відповідає віку людини) [5, с. 118–119].

Отже, фрустрація – це психічний стан особистості, викликаний неуспіхом у задоволенні її потреб та бажання. Стан фрустрації супроводжується різними негативними переживаннями: роздратуванням, розчаруванням, тривогою, відчаєм, агресією тощо.

Досліджуючи зазначену проблему у професійній діяльності рятувальників необхідно зазначити, що поєднання сильної вмотивованості до досягнення мети й перешкод на шляху до неї зумовлюють виникнення стану фрустрації. У всіх представників ризиконебезпечних професій бувають неприємні переживання й різноманітні проблеми, але далеко не у всіх і не завжди вони приводять до відхилень у поведінці й до виникнення психічних розладів. Значна кількість рятувальників переносить незручності та обмеження, й потім відразу або поступово вирішують проблему. Тобто деякі рятувальники у ситуаціях фрустрації переборюють значні труднощі, не демонструють при цьому фрустраційної поведінки, тобто не переживають стани фрустрації [8, с. 40–44]. Таку діяльність можна назвати конструктивною, спрямованою на подолання негативного впливу ситуації фрустрації й попередження появи ознак психічної деструкції.

На нашу думку, здатність рятувальника перенести ситуації фрустрації без деструктивних наслідків залежить від рівня розвитку його толерантності до фрустрації, що є обов'язковою для нормального

функціонування особистості, особливо у тих випадках, коли виникнення ситуацій фрустрацій пов'язане з бар'єрами, які є необхідними або об'єктивно непереборними.

Виходячи із загального розуміння толерантності, фрустраційну толерантність визначають як індивідуально-психологічну якість особистості, яке створює стійкість до фрустраторів і можливості протистояти різного роду життєвим труднощам без втрати психічної адаптації. У її основі лежить здатність людини адекватно оцінювати ситуації фрустрації й передбачати вихід із них. В значній мірі це стосується професійного становлення рятувальника, діяльність якого пов'язана з екстремальними умовами, з ризиком для життя та здоров'я. Наявність численних стрес-факторів професійної діяльності створює значні труднощі рятувальникам, погіршує їх фізичний стан, викликає виникнення цілої низки негативних психічних станів, зокрема фрустрації. Інтенсивність негативної дії стрес-факторів значно знижується, якщо рятувальники своєчасно підготовлені до екстремальних умов не тільки професійно, але і психологічно.

У психології діяльності в особливих умовах ряд авторів розглядає готовність як активний стан, що необхідний для якісного виконання своїх обов'язків і який обумовлює межі дії екстремальних ситуацій [2; 3].

Психологічну готовність/неготовність визначають такі показники, як: налаштованість, мотивація і установка на виконання діяльності, впевненість або невпевненість у своїй підготовленості, ступінь вольового контролю над своїми думками, відчуттями і діями. Про ступінь готовності також свідчать наступні особливості поведінки людини: безпомилковість дій або наявність помилок, що впливають на безпеку і успішність діяльності, поведінкові реакції (наприклад, ступінь відхилення координації рухів від норми, наявність або відсутність розгубленості,

метушливості, скутості), тон голосу і зміст мови, специфіка вегетативних реакцій. Такий стан не може виникнути в конкретній ситуації «з нічого», необхідна завчасна, цілеспрямована і систематична психологічна підготовка, спрямована на розвиток готовності як стійкої характеристики особи [4, с. 160–165].

Таким чином, психологічну готовність можна розуміти і як оптимальний психічний стан, і як стійку характеристику особи. При цьому тривала психологічна готовність, як стійка характеристика особи, є необхідною передумовою успішного виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, що вимагає завчасного формування і розвитку в процесі загальної і спеціальної психологічної підготовки. Виходячи з цього, саме тривала психологічна готовність рятувальників до професійної діяльності в екстремальних умовах визначає ступінь фрустраційної толерантності.

**Висновки.** Однією з найважливіших характеристик психологічної готовності рятувальників до професійної діяльності є здатність керувати негативними психічними станами, що виникають у результаті впливу екстремальних умов. Здатність людини протистояти фрустраційним ситуаціям без деструктивних наслідків, адекватно їх оцінювати, управляти виникненням і динамікою психічного стану фрустрації, демонструвати конструктивне поведіння під час подолання перешкод залежить від рівня розвитку її фрустраційної толерантності, яка є індивідуально-психологічною якістю, що детермінує стійкість до фрустрації. Тому, фрустраційна толерантність є професійно важливою якістю рятувальників, а отже складовою їхньої психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних умовах.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у дослідженні напрямків формування фрустраційної толерантності у професійній діяльності рятувальників ДСНС України.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Божок Н.О. Психологічний зміст поняття «фрустраційна толерантність» *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Київ-Кіровоград: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2009. Том. 10, Вип. 13, с. 84–95.
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. Грибенюк Г.С. Психологічна підготовка. Черкаси: Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля МНС України, 2005. 232 с.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
5. Остополець І. Ю. Професійні фрустрації вчителя як психологічна проблема. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків : Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2004. Вип. 12. С. 116–124.
6. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
7. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова, за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
8. Хміляр О. Ф., Момот Р. А. Експериментально-психологічна методика вивчення фрустраційних реакцій військовослужбовців, що виконують завдання в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Київ : НУОУ, 2011. 138 с.
9. Холодова О. О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : дис. ... канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 200 с.
10. Чиженко Н.М. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2006 №2 (10) Ч. 2. С. 146–155.
11. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
12. Rosenzweig S. Aggressive behaviour and the Rosenzweig picture-frustration study. New York. Prager Publ., 1978.