

ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Новак А. А.

аспірант кафедри психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Науковий керівник: Долинська Л. В.

кандидат психологічних наук, професор,

завідувач кафедри соціальної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

м. Київ, Україна

Вступ. Фрустраційна толерантність є важливою складовою емоційної стійкості особистості, що дозволяє ефективно долати стресові ситуації та адаптуватися до мінливих умов життя. В сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а кількість стресорів збільшується, формування фрустраційної толерантності набуває особливої актуальності. Одним з ефективних методів розвитку цієї якості є позитивна психотерапія, яка спрямована на розкриття внутрішніх ресурсів людини та формування оптимістичного світогляду.

Позитивна психотерапія, заснована Носсратом Пезешкіаном, базується на ідеї про те, що кожна людина має в собі потенціал для особистісного зростання та подолання життєвих труднощів. Ця терапія фокусується на позитивних аспектах життя та допомагає клієнту знайти баланс між чотирма сферами: тілом, діяльністю, контактами та фантазіями [1, с. 25]. Застосування принципів та технік позитивної психотерапії може сприяти формуванню фрустраційної толерантності, що є важливим для психологічного благополуччя особистості.

Виклад основного матеріалу. Фрустраційна толерантність визначається як здатність особистості витримувати фрустрацію без втрати психологічної адаптації [2, с. 15]. Це важлива складова емоційної стійкості, яка допомагає людині ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психологічну рівновагу. Розвиток фрустраційної толерантності є однією з ключових задач психотерапії, зокрема позитивної психотерапії.

Позитивна психотерапія спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів людини та формування оптимістичного світогляду. Вона базується на принципі надії, який полягає в тому, що кожна людина має потенціал для особистісного зростання та подолання життєвих труднощів [3, с. 42]. Цей принцип є особливо важливим для розвитку фрустраційної

толерантності, адже він допомагає клієнту повірити у власні сили та знайти конструктивні шляхи вирішення проблем.

Одним з ключових понять позитивної психотерапії є актуальні здібності – якості, які допомагають людині адаптуватися до життєвих ситуацій та досягати своїх цілей. До актуальних здібностей відносяться: терпіння, контакти, довіра, час, любов, віра, надія, сумніви, впевненість, ніжність та інші [4, с. 61]. Розвиток цих здібностей сприяє формуванню фрустраційної толерантності, адже вони допомагають людині краще розуміти себе та інших, будувати здорові стосунки та долати життєві труднощі.

Ще одним дієвим інструментом позитивної психотерапії є візуалізація. Візуалізація допомагає клієнту уявити бажаний результат, активізувати внутрішні ресурси та підвищити мотивацію до змін [9, с. 120]. Терапевт може запропонувати клієнту уявити себе в ситуації, коли він успішно долає фрустрацію, зберігає спокій та знаходить ефективні рішення. Регулярна практика візуалізації сприяє формуванню позитивного досвіду та розвитку фрустраційної толерантності.

Позитивна психотерапія також звертає увагу на важливість ведення здорового способу життя для підвищення стресостійкості та розвитку фрустраційної толерантності. Це включає в себе регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування, повноцінний сон та управління часом [10, с. 81]. Терапевт допомагає клієнту усвідомити зв'язок між способом життя та психологічним благополуччям, а також розробити індивідуальний план самодопомоги.

Формування фрустраційної толерантності є важливою задачею сучасної психотерапії, зокрема позитивної психотерапії. Позитивна психотерапія пропонує широкий спектр методів та технік, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, оптимістичного світогляду та навичок ефективного подолання стресових ситуацій.

Застосування принципів позитивної психотерапії, таких як принцип надії, розвиток актуальних здібностей, робота з притчами та конфліктами, сприяє формуванню фрустраційної толерантності. Ці методи допомагають клієнту усвідомити свої ресурси, знайти конструктивні шляхи вирішення проблем та розвинути навички емоційної саморегуляції.

Література:

1. Пезешкіан Н. Психосоматика і позитивна психотерапія / пер. з нім. О. Назарової. К. : Видавництво "Києво-Могилянська академія", 2020. 320 с.

2. Виноградова О. В., Коқун О. М. Стресостійкість як фактор психологічного благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2019. №. 2. С. 12–25.

3. Кузьміна Т. О., Фільц О. О. Психотерапевтичний енциклопедичний словник. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2021. 944 с.
4. Пезешкіан Н. Торговець і папуга. Східні історії та психотерапія / пер. з нім. О. Назарової. К. : Видавництво "Києво-Могилянська академія", 2022. 228 с.
5. Сердюк Л. З., Купрєєва О. І. Роль оптимізму в процесі копінгу, пов'язаного з ідентичністю. *Психологічний часопис*. 2021. Том 7. № 4. С. 58–69.
6. Гринберг Дж. Управління стресом / пер. з англ. Є. Бойко. К. : Видавництво "Фенікс", 2022. 496 с.
7. Ільїн Є. П. Емоції і почуття: психологічна перспектива. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. 2020. № 1. С. 90–96.
8. Бек Дж. Когнітивна терапія : повний посібник / пер. з англ. О. Ісакової. К. : Видавництво "Фенікс", 2022. 400 с.
9. Морозов С. М., Бондар В. В., Морозова Т. Р. Використання методів візуалізації в сучасній психотерапії. *Психологія і особистість*. 2021. № 1(19). С. 119–125.
10. Щербатих Ю. В. Психологія стресу. К. : Видавництво "Академ-видав", 2020. 496 с.